

Prehrana

Kralj kuhinje - PETERŠILJ



Qulinarica.com

author [qulmama](#)
kategorija [Prehrana](#)
datum 02.08.2010

qulinarica.com/articles/kralj-kuhinje---petersilj

Pojedinah in banketih na krožnikih ponavadi ostaja ravno peteršilj, ker dekoracije se pač ne je... S tem delamo peteršilju, veliko krivico, saj je mnogo več kot le rastlina za dekoracijo. Peteršilj bi morali ceniti in spoštovati zaradi njegovih zdravilnih lastnosti. Naj bo peteršilj na vaši mizi prav vsak dan. Peteršilj ni le dekoracija, ampak je izredno cenjena zel zaradi svojih zdravilnih lastnosti.

Z uživanjem peteršilja si lajšamo urološke infekcije, vsebnosti peteršilja blagodejno vplivajo na mehur, lajša menstrualne tegobe... Peteršilj vsebuje myristicin in apiol, ki pomagata pri premagovanju infekcij. Grizljanje peteršilja odvaja iz telesa odvečno tekočino, prav tako pa je peteršilj učinkovito sredstvo za preganjanje slabega zadaha. Tudi majhne količine peteršilja dnevno, pomenijo veliko korist za organizem.

Pol skodelice peteršilj vsebuje 40mg vitamina C, kar pomeni 70% dnevnih potreb, odraslega človeka. In ta količina je večja količina kot v pomaranči. V peteršilju najdemo veliko folne kisline, ki je potreben za tvorbo rdečih krvnih teles.

Največ zdravilnih učinkovin vsebuje svež peteršilj, suh, ki nam je večinoma dostopen jih imam mnogo manj. Če nimate vrta si peteršilj lahko posejete v korito na balkonu ali kuhinjskem oknu; ne obupajte takoj, ker kali precej dolgo. Skodran peteršilj je nekoliko bolj aromatičen od navadnega.



Če ste do sedaj peteršilj uporabljali le za dekoracijo ali kot začimbo, boste sedaj njegovo uporabnost in prisotnost v kuhinji verjetno razširili. Iz peteršilja, če vam ugaja okus, lahko iz dveh pesti svežega peteršilja pripravite poparek, ki ga precedite in popijete, ko se ohladi: večje količine čaja shranimo v hladilnik in ga pijemo, redno vsak dan, čim bolj pogosto, nekaj dni. Deluje očiščevalno in razbremenilno za ledvice.

Libanonci baje pripravljajo zeleno solato z večjo količino peteršilja (na skledo ena skodelica peteršiljevih lističev).

Domača jetna pašteta, na črnem kruhu, obilno posuta s peteršiljem je dobrota, ki vas bo zasvojila, ko jo poizkusite... to je le nekaj namigov, za uporabo peteršilja.

Recept za zdravo, peteršiljevo juho in še kaj na temo peteršilj, najdete v bazi qulinarice.