

Smaakmaker


Peterselie

Ze kruiden ons eten, maar hebben ook fijne extra's. Ons favoriete voorjaarskruid is peterselie. Veelzijdig inzetbaar in de keuken en veel meer dan garnering waar het jarenlang voor werd gebruikt!

Peterselie vooral garnering? Opeten dat groen! In de middeleeuwen werd het zelfs als groente verbouwd.

In verse peterselie zit relatief veel vitamine C. Dit draagt bij aan een goede weerstand, de vorming van bindweefsel en de opname van ijzer. Verder zit er veel chlorofyl in. Dit zorgt voor de friscgroene blaadjes, maar het werkt ook antibacterieel. Daarom helpt peterselie bij een slechte adem. Peterselie ondersteunt de spijsvertering en is een goed detox-kruidje. Je gaat er van plassen, waardoor afvalstoffen beter worden afgevoerd. Je kun het eindeloos combineren, bijvoorbeeld met vis, groenten, aardappels, in dressings, soepen, stoofgerechten of kruidenboter.

We verkopen hem vers of gedroogd en plat of met krul. Platte peterselie (bladpeterselie) heeft een intensere smaak: fris en peperig. Krulpeterselie smaakt zachter. Platte peterselie is steviger, waardoor je hem prima in warme schotels kunt gebruiken. Krulpeterselie doet het juist lekker in koude gerechten en als garnering. Peterselie kun je vers ongeveer 4 dagen bewaren door het met de steeltjes in een bakje water te zetten. Pas op dat de blaadjes niet nat worden. Heb je meer dan je voorlopig gaat gebruiken? Vries het in! Was het, knip of hak het en stop het in een ijsblokjesvorm in de vriezer. Hierdoor heb je altijd een portie bij de hand. Het is dan 2 maanden houdbaar.



Elixer

Voor een natuurlijke haarversteviger overgiet je een bosje peterselie met 1 liter kokend water. Laat minimaal 1 uur trekken. Spoel je haar hiermee na het wassen.

Heldenkroon

De Romeinen kroonden hun overwinnaars met peterseliekransen.



**Meer weten
over peterselie**

Op coop.nl/peterselie-tips
vind je meer bewaartips.