

Petroselinum crispum

Allmänt

Persilja tillhör familjen *Umbelliferae/Apiaceae* (flockblomstriga arter).

Persilja är en tvåårig växt som dock under gynnsamma förhållanden kan bli flerårig om den skördas hårt vartefter. I strängt klimat har dock persiljan svårt att övervintra och odlas snarast som ettårig. Vid extrem köldpåverkan efter uppkomsten kan persilja gå i frö redan första året. Persiljan härstammar från det östliga medelhavsområdet och har använts som läkeväxt i mer än 2000 år. Alla delar av växten är starkt aromatiska. Örten är nu vida spridd i många varianter. På kontinenten föredras den slätbladiga formen för garnerings- och kryddändamål, medan den krusbladiga formen odlas mest i Sverige.

Redan i antikens Grekland lovprisade man persiljans välgörande effekt på njurar och urinvägar, samt de vattendrivande egenskaper som persiljans blad, rot och frön hade. Persilja är rik på vitaminer och mineraler. Den innehåller mycket av riboflavin, niacin, folacin, askorbinsyra, kalium, kalcium, fosfor, magnesium, järn och zink.

Persiljan anses verka stärkande på matsmältningsapparaten och understödjer läkningsprocessen vid mag- och leversjukdomar. Örten tillför kroppen vitaminer och mineraler som är nödvändiga för blodbildningen. Inom växtmedicinen används den för sin stimulerande verkan på njurfunktionen. Inom folkmedicinen däremot används persilja tack vare sin förmåga att stimulera blödningen vid oregelbunden menstruation och som lindring vid menstruationssmärta. Persiljefrön används p.g.a. sin kraftigt vattendrivande effekt även vid reumatisk värk och gikt.

Persiljan är en idealisk krydda för vårt nordliga klimat; den växer bra utan alltför stora krav, den tål frost och är ofantligt användbar i matlagningen. Den är den vanligaste gröna kryddan i vårt kök.

Klimatzon

Persilja odlas i zon I - VI, i strängt klimat klarar den inte övervintring.

Jordmån

Persilja föredrar neutral, genomsläpplig och luckerjord som är rik på näring men som inte får torka ut. För riktigt tidig skörd lämpar sig bäst sandjord med lutning åt söder.

Sådd

Sås tidigt, när jordtemperaturen gått upp till +5-6°C. För snabbare uppkomst kan fröna läggas i blöt i ljummet vatten ett dygn och jorden vattnas med hett vatten direkt före sådden. Det är lämpligt att så t. ex rädisfrö som kommer upp snabbt, här och var i raderna, så man kan se var raden går och därmed lättare kan hålla undan ogräset. Kan sås senare för övervintring. Man kan också förkultivera för att få tidig skörd.

Skötsel och gödsling

Före sådd eller utplantering bör jorden vara väl förberedd så att rötterna kan tränga in i den den. Övergödning efter skörd.

Skörd

Persiljan kan skördas flera gånger om året, men om den skördas alltför ofta blir tillväxten dålig.

Användning

Det finns två sorters persilja: bladpersilja (som kan vara slätbladig eller krusig) och rotpersilja. Den senare utvecklar en rot som går djupt ner i jorden. Roten används som krydda eller rotsak och smaken påminner lite om både morot och palsternacka. De gröna bladen på rotpersilja används som vanlig persilja.

Persiljans medicinska verkan beror på den eteriska olja som ger persilja stark diuretisk, magstärkande, gasdrivande och menstruationsfrämjande verkan. I små doser i infusioner stimulerar persilja aptiten, befrämjar matsmältningen, lindrar njur- och blåslidanden och reglerar menstruationsflödet. Starkare dos kan verka irriterande. Mycket starka doser kan förorsaka förgiftningar, blödningar och nervösa störningar. Den eteriska oljan får bara användas under sträng läkarkontroll. Saften från de färska rötterna läker sår och minskar svullnader t. ex. av myggbett och bistic.

Källor

Tidens stora bok om läkeväxter, 1986

Lyckas med trädgården, 1989

Denna artikel kommer från FOBO:s handbok (1980) och skrevs av Wilhelm Raattamaa. Du kan läsa originalversionen [här](#).