

IL PREZZEMOLO



IL PREZZEMOLO



Il prezzemolo, la pianta aromatica più coltivata degli orti italiani, appartiene alla famiglia delle Ombrellifere ed è originaria dell'area del Mediterraneo e dell'Asia occidentale.

Ha fusti eretti, tubolari che possono raggiungere i 70 cm di altezza.

Le sue foglie, di un bel colore verde brillante, sorrette da lunghi piccioli, sono dentate e hanno una forma

leggermente triangolare.



I fiori del Prezzemolo che compaiono al secondo anno di coltivazione, sono riuniti in ombrelle, piuttosto piccoli e di colore bianco-verde; compaiono d'estate e producono piccoli semi ovali, appiattiti di colore grigio-bruno percorsi da striature verticali. Tutta la pianta emana un piacevole aroma.



Ne esistono molte varietà, alcune a foglia ricciute, altri a foglia lisce.

In America e in Inghilterra si coltivano quasi esclusivamente quelle a foglie ricciute, ma in altri paesi le varietà lisce sono più comuni mentre le altre sono quasi sconosciute.

Alcuni affermano che il prezzemolo a foglia liscia ha un aroma migliore ed è più resistente di quello ricciuto.

Esistono altri due tipi di prezzemolo: uno noto come "prezzemolo napoletano" caratteristico dell'Italia del sud, coltivato per gli steli che si mangiano nell'insalata quasi come se fossero sedano.

L'altro è il "prezzemolo di Amburgo", coltivato per la radice con il bulbo.

LA COLTIVAZIONE



Il prezzemolo si coltiva bene in vaso o in giardino. Predilige luoghi freschi ed ombrosi, e cresce bene in climi temperati, in pieno sole o mezz'ombra. Ama i terreni ricchi di sostanza organica e per aiutare la pianta si può apportare letame ben una volta l'anno, prima della stagione primaverile. Va bagnato giornalmente con continuità, ed è importante che il terreno intorno venga mantenuto pulito dalle erbe infestanti e zappettato per favorire un corretto apporto

idrico e l'arieggiamento della pianta. E' opportuno tagliare tutti i nuovi steli che vanno a fiore, altrimenti la pianta non produrrà nuovi getti. Siccome la pianta non sopporta il freddo intenso la semina va effettuata tra febbraio e marzo, con la tecnica dello spaglio, cioè mettendo 2-3g di seme ogni mq, e smuovendo successivamente il terreno con un rastrello.

Per avere a disposizione il prezzemolo durante tutto l'arco dell'anno sarebbe opportuno fare tre semine, a febbraio, primi di maggio e primi di agosto. I semi a febbraio impiegheranno un mesetto prima di germinare. Quelli di maggio daranno un buon raccolto per tutta l'estate, mentre quelli di agosto produrranno delle piantine che, messe sul davanzale interno di una finestra, andranno avanti per tutto l'inverno. E' importante diradare le piantine perchè non amano stare strette. Talvolta le piantine crescono in misura eccessiva, diventando un po' dure. Si consiglia di tagliare tutte le foglie, per indurre a nuova nascita le foglioline giovani e tenere, prive del sapore "erboso" che caratterizza quelle più cresciute.

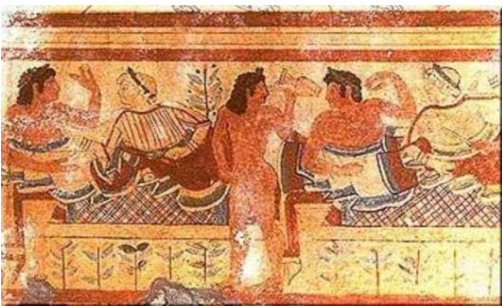
UN PO' DI STORIA



Il prezzemolo, il cui nome botanico *Petroselinum sativum*, deriva dal greco 'petroselinon' che significa "sedano delle pietre", 'sativum' invece "adatto ad essere coltivato,"era ben conosciuto dai popoli antichi che lo utilizzavano con particolari finalità e per le sue proprietà terapeutiche :pare che stimolasse le funzioni cerebrali, la creatività, la fantasia dei poeti.

I Greci non lo utilizzavano come aroma ma ci si adornavano la testa quando partecipavano ai banchetti, perchè convinti che il suo profumo desse una nota d'allegria e stimolasse l'appetito inoltre se ne servivano per incoronare i vincitori dei Giochi Istmici. Il medico greco Discoride(I sec.d.C.) attribuiva al prezzemolo virtù medicinali, in quanto stimolava la diuresi e provocava la comparsa di mestruazioni, alleviandone pure i dolori.

Omero racconta che gli Achei lo davano ai loro cavalli prima di iniziare una battaglia o un'impresa difficile.



Per gli Etruschi che chiamavano il prezzemolo, "*Petroselinum*",era una pianta magica e la impiegavano con altre sostanze animali per comporre un unguento che "faceva miracoli"e nei riti propiziatori. Esperti apicoltori, gli Etruschi sapevano che questa pianta leniva le punture delle api. In cucina sembra che lo usassero per carni dal

sapore delicato, unito all'aglio.



I Romani invece usavano il prezzemolo per adornare le tombe dei congiunti: collegato ad Archèmore, l'araldo della Morte lo consideravano sacro agli dei ctoni e lo scolpivano su tombe e sarcofaghi come simbolo di lutto. Ma non solo: all'epoca di Nerone il prezzemolo era ritenuto tanto sacro che nessun gladiatore trascurava di mangiarlo prima di ogni competizione e di portarne un ramoscello con sé nell'arena. I Romani, a

differenza dei Greci lo usarono in abbondanza in cucina, inoltre ne facevano ghirlande per gli ospiti, sia per allontanare i cattivi odori del cibo che per evitare intossicazioni.

Furono i Romani a diffonderlo in tutta Europa dove si acclimatò facilmente.

Il prezzemolo era ritenuta anche una pianta capace di predire l'avvenire e quando l'erba magica appariva in sogno annunciava un'imminente passione. Noto per molto tempo come 'erba del diavolo', gli antichi credevano fermamente che il coltivare questa pianta avrebbe condotto a morte sicura. E guai a sradicarlo o trapiantarlo, perchè così facendo si sarebbe permesso al diavolo di entrare in giardino. Fu nel Medioevo, però, che il prezzemolo ottenne grandi riconoscimenti popolari.



Il monaco cistercense Arnaldo da Villanova, medico alchimista e botanico ne esaltò le proprietà antiitтерiche, decongestionanti epatiche, diuretiche, espettoranti.



L'esploratore inglese Cook nel 1771, nel suo diario di bordo, durante un suo viaggio nelle Indie scriveva che non ebbe mai casi di scorbuto a bordo perché conservava nella stiva piante di prezzemolo che settimanalmente faceva usare nei cibi per l'equipaggio. Lo scorbuto, in quell'epoca, era una malattia che mieteva molte vittime fra i marinai.

USO IN CUCINA



La caratteristica principale del prezzemolo è di essere usato in cucina praticamente ovunque : sia per insaporire i cibi, sia per le decorazioni.



Il prezzemolo ha inoltre la capacità di ravvivare l'aroma di altre erbe e spezie e proprio per questo, tritato finemente, è utilizzato nella preparazione di salse, antipasti, primi piatti, secondi piatti di carne ma, in special modo nei secondi di pesce. Unica avvertenza: va consumato e utilizzato crudo per mantenerne il sapore; nei piatti caldi va sempre aggiunto a fine cottura.

CONSERVAZIONE

Le foglie e le radici del prezzemolo possono essere essiccate, anche se è preferibile congelare le foglioline perchè mantengono meglio l'aroma. Per essiccare il prezzemolo, è sufficiente metterlo in forno a temperatura bassissima fino a quando non sarà secco ed asciutto.

Poi si provvederà a metterlo in barattoli opachi (per conservarne il colore) a chiusura ermetica per preservarne il profumo. Al momento dell'uso si consiglia di sbriciolarlo tra le mani.

Si possono congelare sia le foglioline intere (dopo averle lavate e ben asciugate) sia le foglioline tritate. Basterà poi "grattarle" direttamente dal contenitore sul piatto in cottura.

PROPRIETA' nutrizionali



Il prezzemolo è ricco di vitamina A ,C, K e di Sali minerali tra cui il Ferro. Le sue proprietà terapeutiche sono molteplici. Facilita la digestione, stimola l'appetito, elimina piccoli calcoli renali ed è antianemico. Inoltre influisce sul ciclo mestruale e sull'utero e sembra avere virtù afrodisiache e febbrifughe. E' indicato in molti disturbi dell'apparato genito-urinario e circolatorio.

E' considerato diuretico e depurativo, per cui è valido nella cura della gotta, del reumatismo, degli edemi, nelle ritenzioni urinarie.

Per uso esterno è galattofugo (frena o arresta la portata latte) ed è indicato contro le contusioni e punture di insetti. Le foglie ridotte in poltiglia rinfrescano l'alito, favoriscono la salute della pelle e si usano contro le punture degli insetti o

per placare mal di denti.

Il prezzemolo si può usare sotto forma di decotto o infuso di radici, estratto fluido, sciroppo. L'infuso della radice di prezzemolo è indicato contro l'acne e la sudorazione eccessiva, l'infuso di foglie mantiene sani i capelli.

LO SAPEVATE CHE?
Per bloccare l'emorragia dal naso si intride un batuffolo di cotone con del succo di prezzemolo e lo si introduce nella narice.

CONSIGLI UTILI

Contro il mal di denti è sufficiente tritare un pizzico di prezzemolo, unirvi una goccia d'olio d'oliva e una punta di sale e medicare con il preparato ottenuto il dente colpito dalla carie.