



PREZZEMOLO

NOME SCIENTIFICO:
Petroselinum crispum

Dominio: Eukaryota
Regno: Plantae
Divisione: Magnoliophyta
Classe: Magnoliopsida
Ordine: Apiales
Famiglia: Apiaceae
Genere: Petroselinum
Specie: P. crispum

Scheda realizzata da:

Valentina
Barbara
Vincenzo
Andrea

FAMIGLIA BOTANICA: Ombrellifere

ETIMOLOGIA: dal gr. petrosélinon, comp. di pétra ‘roccia, pietra’ e sélinon ‘sedano’; propr. ‘sedano che cresce fra le pietre’.

DESCRIZIONE BOTANICA:

Il prezzemolo è una pianta erbacea rustica che nel suo primo anno di vita produce un bel ciuffo di foglie decorative, profumate e commestibili, sorrette da robusti steli alti anche una quarantina di centimetri; quest'erba è perenne quando è spontanea, biennale se coltivata.

PERIODO DI FIORITURA E DI RACCOLTA:

La pianta del prezzemolo è semplice da seminare e coltivare e si raccoglie praticamente tutto l'anno, da marzo a dicembre. Il prezzemolo teme il gelo, per questo non si deve seminare prima di metà aprile e si continua a piantarlo fino a luglio, come molte piante biennali, se la temperatura scende sotto ai 10 gradi e sente l'arrivo di una gelata la pianta può andare in prefioritura.

RACCOLTA:

I gambi non vanno mai tagliati alla base, ma un po' in alto, in modo che si formino nuovi steli. Anche le radici contengono notevoli quantità di aroma, ma possono essere raccolte solo alla fine del ciclo vitale delle piante, cioè nell'autunno del secondo anno di coltivazione.

HABITAT:

Questa erbacea originaria dell'Africa settentrionale e dell'Asia Minore, predilige i luoghi freschi e i terreni fertili e ben drenati; non vegeta bene nei terreni troppo compatti, che vanno quindi lavorati a fondo prima della semina.

DISTRIBUZIONE GEOGRAFICA:

Petroselinum crispum è una specie originaria delle regioni mediterranee; lo troviamo spontaneo nei boschi e nei prati delle zone a clima temperato in quanto teme il freddo intenso. È diffusamente coltivata nei climi temperati nelle diverse varietà orticole.

STORIA:

Già gli antichi greci lo utilizzavano, e non solo per cucinare: secondo la mitologia greca, il prezzemolo crebbe laddove fu ucciso l'araldo della morte Archemonus, e da questo antefatto i Greci ne fecero un simbolo dell'aldilà. Ne facevano mazzetti per adornare le tombe dei defunti ma anche da infilare tra i capelli in determinate occasioni di giubilo. Chi ha letto Omero, inoltre, sa che gli achei avevano l'abitudine di dare del prezzemolo ai cavalli prima di una gara, convinti di aumentarne così l'energia durante la corsa. Gli Etruschi, invece, ritenevano che il prezzemolo fosse una pianta magica, molto utile per preparare unguenti medicamentosi e anche da bruciare in speciali riti propiziatori. I Romani, da parte loro, si appropriarono del

NOME ITALIANO: prezzemolo
 NOME SPAGNOLO: perejil
 NOME INGLESE: parsley
 NOME REGIONALE:
 Petroselinum crispum

prezzemolo come simbolo del mondo dei morti. Fu poi nel medioevo che il retaggio funebre del prezzemolo finì per scomparire, dando risalto a tutte le sue proprietà culinarie e benefiche per il nostro organismo.

TRADIZIONE:

Il prezzemolo ha una lunga tradizione sia per le sue proprietà curative che per gli usi culinari. Era ben conosciuto dai popoli antichi che lo utilizzavano con particolari finalità.

PROPRIETA:

In cucina e nell'alimentazione quotidiana, il prezzemolo va usato preferibilmente crudo in modo da preservare tutte le proprietà delle sue foglie. Infatti è un'erba aromatica dalle innumerevoli proprietà terapeutiche e curative, visto il suo elevato contenuto di vitamine e sali minerali, che però con il calore della cottura si deteriorano. Un cucchiaino di foglie di prezzemolo tritate contiene la stessa quantità di vitamina C di una piccola arancia (pari ai due terzi del fabbisogno giornaliero). Inoltre il prezzemolo è anche un'ottima fonte di betacarotene dall'azione antiossidante per la pelle; di calcio fondamentale per la remineralizzazione delle ossa e contribuisce a tenere in buona salute capelli e unghie. Le radici sono ricche di potassio, che conferisce alla pianta proprietà diuretiche e regolatrici della pressione. Deve essere usato con cautela dalle donne incinte in quanto potrebbe favorire un eventuale aborto, per l'azione rilassante sulla muscolatura liscia

Per uso esterno il cataplasma delle foglie viene impiegato per dare sollievo alle contusioni, le ecchimosi, il mal di denti e alle punture d'insetto. Masticandolo rinfresca l'alito in caso di alitosi, migliora la pelle in generale dandogli elasticità e tonicità. Se applicato sul seno fa regredire la produzione del latte, e quindi la sua applicazione è consigliata in caso di mastite.

USI CULINARI:

Il prezzemolo è un'erba aromatica tra le più conosciute e utilizzate in cucina. Tritato finemente, insaporisce gradevolmente quasi tutti i piatti della cucina mediterranea e possiede infinite qualità, va però consumata cruda perché non si perdano sapore e benefici, o comunque aggiunta sempre a fine cottura. Ha uno stelo eretto con tre piccole foglioline dai contorni seghettati. Ne esistono diverse varietà, ma quelle più utilizzate sono il "Comune" e il "Gigante d'Italia". Il prezzemolo Riccio, detto anche il prezzemolo francese, ha foglie frastagliate, più spesse ma meno aromatiche degli altri e viene usato per lo più come guarnizione dei piatti.

USI CURATIVI:

In campo medico si utilizzano sia le radici che le parti aeree (frutti, foglie), entrambe ricche di flavonoidi, furanocumarine e di un olio essenziale più concentrato nei semi. Proprio per la presenza di furanocumarine, gli estratti di prezzemolo possono dare luogo ad azioni fotosensibilizzanti, causando dermatiti. La fitoterapia sfrutta le sue proprietà diuretiche, carminative,

emmenagoghe, vasodilatatrici e remineralizzanti, che lo rendono utile in caso di ritenzione idrica, anemia, dispepsia, epatopatie, gotta e disordini del tratto urinario. L'assunzione contemporanea di molta acqua ne esalta le proprietà diuretiche e depurative.

L'utilizzo degli estratti concentrati di prezzemolo è controindicato in caso di infiammazione renale, in gravidanza ed in presenza di edemi da disfunzione cardiaca o renale. La raccomandazione di evitare il loro utilizzo durante la gestazione è legata alla capacità di provocare contrazioni uterine ed indurre tachicardia fetale.

CURIOSITA':

- Nella mitologia greca è stato ritrovato in alcune tombe, perché associato all'eroe Archemoro. I Romani furono invece i primi ad utilizzarlo in cucina. Gli etruschi lo utilizzavano nelle preparazioni farmaceutiche e nei riti propiziatori. I greci lo usavano come pianta sacra.
- Il prezzemolo è anche un efficace rimedio naturale contro le punture di zanzara. Risulta essere velenoso per alcuni animali di piccole dimensioni, persino per i gatti!
- La sua presenza nel tempo è diventata abituale in cucina, da qui il motto "essere come il prezzemolo" per indicare qualcosa o qualcuno onnipresente.