

PREZZEMOLO (*Petroselinum ortense*)



Caratteristiche

*Pianta biennale alta fino a 50 cm circa, originaria delle regioni mediterranee, appartenente alla famiglia delle **Ombrellifere**.*

Coltivata diffusamente nelle diverse varietà orticole, cresce in pianura, in terreni ricchi e umidi; predilige l'esposizione in pieno sole.

Le foglie sono triangolari e suddivise in tre segmenti, finemente incise, arricciate, con margini dentati; il gambo è robusto, eretto, ramificato. I fiori, giallo-verdi, sono raccolti in ombrelle piatte che fioriscono in estate durante la seconda stagione.

Parti usate

Le radici, le foglie e i frutti.

Raccolta e conservazione

Le foglie vanno utilizzate fresche o congelate (intere o tritate), mentre essiccate perdono il loro caratteristico profumo.

Le radici vanno essiccate all'ombra e conservate in sacchetti.

I frutti vanno essiccati al sole e poi riposti in barattoli di vetro.

Proprietà

Il prezzemolo contiene vitamine A, B, K, ma soprattutto C; ; sali minerali quali ferro, calcio e magnesio, clorofilla.

Le benefiche proprietà terapeutiche sono molteplici:

- *Potente diuretico, aiuta l'organismo ad eliminare i liquidi in eccesso e l'urea: è indicato nella gotta, nel reumatismo, negli edemi, nelle ritenzioni urinarie.*
- *Facilita la funzionalità digestiva*
- *Stimola l'appetito*
- *Tonico*
- *Leggermente lassativo*
- *Stimolatore della funzione epatica*
- *Regolatore delle mestruazioni*
- *Antianemico*
- *Febbrifugo*
- *Galattofugo (frena o arresta la montata latte)*

Uso

Uso interno: *decotto e infusione delle diverse parti, utilizzo del succo delle foglie. Le foglie masticate crude rinfrescano l'alito e favoriscono la salute della pelle.*

Uso esterno: *applicazione delle foglie come antisettico e cicatrizzante (punture di insetti) e del succo fresco delle foglie per combattere le infiammazioni. Può essere usato come cataplasma nelle slogature.*

! INCERTE SITUAZIONI COME L'INIZIO DELLA GRAVIDANZA PUÒ PRODURRE ABORTO PER IL SUO CONTENUTO DI ESTROGENI.

Uso in estetica

Usato esternamente, l'infuso della radice di prezzemolo è indicato contro l'acne e la sudorazione eccessiva; l'infuso di foglie mantiene sani i capelli.

Lasciando macerare per 15 minuti 100g di foglie di prezzemolo in un litro d'acqua Si ottiene una lozione schiarente della pelle; se si aggiunge anche del succo estratto dalle foglie fresche si possono schiarire le lentiggini e le macchie della pelle.

Uso in cucina

Si può usare in mille modi per insaporire antipasti, salse, primi e secondi sia di carne che di pesce; va comunque sempre aggiunto all'ultimo momento perché con la cottura si perde gran parte dell'aroma.

Sugo di triglie

Per 4 persone

600g di triglie fresche

500g di pomodori pelati maturi

1 manciata di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1 bicchiere di vino bianco secco

1 cucchiaino di pinoli

sale

peperoncino (facoltativo)

400g o più (secondo le "forchette") di pasta a piacere (ottimi gli spaghetti n° 3)

Pulire bene le triglie, togliere la testa, la lisca e le scaglie (certe pescherie vendono i filetti già pronti).

Mettere nel tegame l'olio, i pinoli, l'aglio schiacciato oppure intero (secondo il gusto) e, appena caldi, aggiungere le triglie a pezzetti; farle rosolare, salarle e aggiungere il vino bianco, rosolare ancora e poi aggiungere il pomodoro tritato.

Far cuocere ca. 20 minuti e, a fine cottura, aggiungere il prezzemolo tritato e il peperoncino. Se asciuga troppo durante la cottura, aggiungere un poco di brodetto di pesce. Cuocere la pasta in acqua salata e scolarla al dente, aggiungere il condimento e saltare il tutto in padella per qualche istante.

Pesci al verde

Per 4 persone

800g ca. di pesce azzurro pulito (acciughe, sgombri, sardine ecc)

1 cipolla

2 spicchi d'aglio

1 mazzetto di prezzemolo

1 bicchiere di vino bianco

sale

1 cucchiaio di pinoli

in una larga padella antiaderente, far rosolare nell'olio i pinoli e la cipolla tagliata a fettine sottili, aggiungere il pesce, farlo rosolare e girarlo cercando di non rovinarlo, aggiungere parte del vino bianco, cuocere circa 20 minuti. Aggiungere un trito di aglio e prezzemolo, rosolare e aggiungere il restante vino, farlo asciugare e servire ben caldo.