

Conoscere le erbe Novembre 2015

EGK Newsletter

Prezzemolo

Prezzemolo = *Petroselinum crispum* / Ombrellifere = Apiaceae
Nomi popolari: erbetta, petrosino

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La leggenda di Prezze e Molina
Secondo un'antica leggenda, il prezzemolo nacque dall'incontro di un giovane di nome Prezze e una fanciulla di nome Molina.

I due litigavano di continuo e alla fine si lasciarono. Un mago si adirò così tanto che preparò una pozione distillata da una radice e la fece bere ai due giovani. L'effetto non tardò a manifestarsi: i ragazzi si innamorarono profondamente e tornarono insieme. Prezze continuò a crescere come radice e Molina si sviluppò in forma delle ormai note foglie increspate, adornandosi di piccoli fiorellini giallo-verde. Da allora l'erba viene chiamata prezzemolo.

Questa interessante leggenda lascia a intendere come le coppie, dopo aver gustato il prezzemolo, possano giungere alla completa fusione. Nel Medioevo l'erba veniva aggiunta a diverse pozioni d'amore e a volte anche durante la fabbricazione della birra. Al contrario di oggi, che viene aggiunto il fieno per ottenere un effetto calmante, nel Medioevo si sfruttava l'effetto stimolante del prezzemolo.



Botanica e cultura

La pianta è biennale e fiorisce nel secondo anno da giugno a luglio. Il prezzemolo, che appartiene alla famiglia delle ombrellifere, cresce bene in giardino, in penombra o al sole. Per diventare sana e forte, ha bisogno di un terriccio leggermente umido, ricco di humus e sostanze nutritive. La pianta è originaria dell'Europa meridionale, per cui non si dovrebbe seminare troppo presto perché per germogliare i semi hanno bisogno di una temperatura del terreno costantemente calda. La semina dovrebbe essere effettuata a fine estate, per raccogliere il prezzemolo fresco e saporito la primavera successiva. L'erbetta non deve essere seminata due volte nello stesso posto né, se possibile, vicino all'erba cipollina.

Il prezzemolo si può coltivare facilmente anche sul balcone o sul davanzale della finestra, concedendo alla pianta aromatica di sfruttare i vantaggi di un vaso tutto suo. Per una buona crescita, è necessario un buon terriccio e un'umidità costante.



Impiego nella medicina naturale

Oggi l'erba viene impiegata nella fitomedicina soprattutto come diuretico e diaforetico, per depurare il sangue, stimolare l'appetito e sgonfiare. Aiuta a combattere il mal di denti, mescolata con olio e sale e applicata direttamente sul dente malato. Le foglie triturate possono essere anche impiegate per uso esterno, contro i morsi di vespe e api.

Anche nell'aromaterapia l'olio di prezzemolo, distillato mediante vapore acqueo dalle foglie, dai semi o dalla radice, viene utilizzato per curare disturbi analoghi. Inoltre è stato riscontrato che il prezzemolo stimola il cervello e la memoria. L'olio di prezzemolo dovrebbe però essere utilizzato solo sotto suggerimento di uno specialista poiché gli oli eterici sono sostanze curative molto concentrate, il cui dosaggio deve essere prescritto con grande cognizione.

Oltre ai diversi oli eterici, la pianta si contraddistingue per un grande contenuto di vitamina A, B e C, contiene sali ferrosi, potassio e, nelle foglie, molta clorofilla. In diversi scritti e numerose testimonianze si trovano diversi riferimenti all'importanza del prezzemolo nella medicina naturale. Ad un dosaggio elevato, il prezzemolo agisce come stimolante degli organi urinari deferenti e, nelle donne, stimola le contrazioni uterine. Per questo motivo una volta veniva impiegato per indurre l'aborto, in modo però molto rischioso.

Impiego in cucina

Del prezzemolo o dell'erbetta conosciamo soprattutto la specie a foglie crespe, quella a foglie lisce o italiana e il prezzemolo da radice. Il prezzemolo a foglie crespe si contraddistingue per le sue foglie molto decorative e profumate, mentre il tipo italiano per l'aroma ancora più intenso. Del prezzemolo da radice si può utilizzare sia la foglia liscia, sia, il secondo anno, la radice dal gusto un po' forte che può essere consumata al vapore oppure cruda, grattugiata sull'insalata. Le tre specie hanno in comune foglie bi o trilobate particolarmente pennate, fiori gialloverdi ombrelliformi e la radice fittonante che nel prezzemolo da radice è decisamente definita.

Questa pregiata erba da cucina, aromatica e gustosa, si utilizza per lo più fresca e può essere raccolta in tutto il periodo di coltura del giardino. Le foglie si possono fare seccare in un luogo ombroso e ventilato e mettere nei barattoli per la scorta invernale. Il prezzemolo fresco tritato si può anche tranquillamente congelare per dare alla cucina invernale un tocco di freschezza estiva.



Ricetta

Patate al prezzemolo Ricetta per 2 persone

Zutaten

- 500 g di patate
- 1 cucchiaio di sale
- 1 uovo
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 mazzetto di prezzemolo liscio, tritato finemente
- 1 – 2 cucchiai di succo di limone
- ½ peperone rosso tagliato a strisciole

Bollire le patate con la buccia in acqua salata. Fare rassodare l'uovo per circa 10 minuti. Tritare finemente il tuorlo e unirlo all'olio d'oliva, il prezzemolo e il succo di limone. Sbucciare le patate lesse ancora bollenti e tagliarle a fette non troppo sottili. Disporre le fette su un piatto in file, a forma di scala. Distribuire la salsa al prezzemolo sulle fette di patate. Tagliare l'albume rassodato a dadini. Distribuire i dadini di albume e le strisciole di peperone sulle patate.

Consiglio: queste patate sono un ottimo contorno per il pesce al forno.