

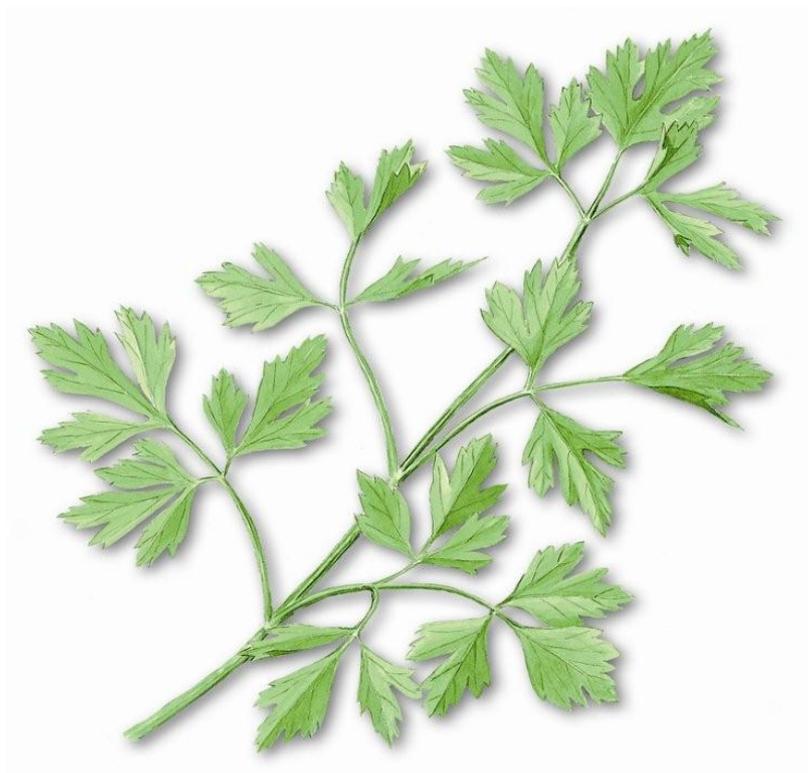
“ Poi quattro limpide fontane

in fila fluivano, vicine tra loro, rivolte

in direzioni diverse. Intorno fiorivano

morbidi prati di viole e di prezzemolo...”

Omero, *Odissea*, *Libro V*



PREZZEMOLO *Petroselinum hortense*

Nell'antichità

Il suo nome botanico, derivato dal greco, significa probabilmente “sedano di roccia” ad indicare il terreno che il prezzemolo preferisce, almeno allo stato selvatico. Nell'antichità classica era usato per moderare i bruciori di stomaco. Si credeva inoltre che stimolasse fantasia e creatività, insomma l'attività della mente. Con il passare dei secoli il prezzemolo è sempre più entrato nei medicinali e nelle pratiche magiche; di qui il generarsi di insolite credenze: piantato secondo un preciso rito, si riteneva che favorisse le nascite.

Inoltre...

Il prezzemolo era pianta sacra a Hermes, Mercurio, signore dei Gemelli. È pertanto ritenuta capace di dare capacità analitica e ricchezza di pensiero. Nel Medioevo era inoltre considerato antidoto ai veleni.

Le virtù

Oggi si riconoscono al prezzemolo riconosciute proprietà diuretiche, disintossicanti e vermifughe. Per questo è efficace nell'uso interno per ritenzione idrica, ingorghi addominali, itterizia. Espettorante e febbrifugo, regola i mestruai, stimola il sistema nervoso e le fibre muscolari. Nell'uso esterno calma il dolore delle punture d'insetti.

Ricettario

Infuso per l'ipertensione

Ingredienti: 10 g di foglie di prezzemolo, 300 g di acqua.

Lasciare in infusione le foglie di prezzemolo nell'acqua bollente per 10 minuti, quindi filtrare. Si otterrà un gradevole infuso dalle proprietà diuretiche utile a regolarizzare la pressione alta, da assumere nella dose di tre tazze al giorno lontano dai pasti.

Infuso per depurare

Ingredienti: 10 g di radice di prezzemolo, 500 g di acqua.

Lasciare in infusione il prezzemolo nell'acqua bollente per 10 minuti. Filtrare. Bere tre tazzine al giorno dell'infuso, lontano dai pasti. Sarà utile come depurativo del fegato.

In cucina

Guai a dimenticarlo

Ancora oggi si usa definire un tipo impiccione "prezzemolo d'ogni minestra!". L'utilizzo del prezzemolo in cucina difatti è talmente ampio da esser divenuto proverbiale. Va aggiunto ad insalate, minestre, frittate, carni e pesce variamente preparati. Insieme ad aglio tritato, sale e burro, diventa la base per il più gustoso dei panini farciti.

Coltivazione e raccolta

Il prezzemolo preferisce il terreno ricco e ben drenato: si semina in marzo dopo aver lavorato e concimato il terreno, ricoprendo i semi con un sottile strato che andrà tenuto sempre umido. Le

piantine vanno annaffiate con regolarità. Se coltivato in vaso, il prezzemolo va esposto in posizione soleggiata e messo al riparo in inverno. Si utilizzano le foglie, le radici e i semi, che si raccolgono rispettivamente da aprile a novembre, da ottobre a novembre e in agosto. Le foglie si conservano surgelate, le radici tagliate a pezzi e i semi si essiccano all'ombra e si mettono in vasi di vetro.