

21 Dicembre 2020

Prezzemolo: aroma immancabile in cucina

Il suo utilizzo in numerose ricette risale a tempi antichi. Ricco di proprietà e dal profumo persistente è ottimo da utilizzare a crudo



Erbe aromatiche

Il **prezzemolo** è una tra le piante aromatiche più utilizzate in cucina. Il suo profumo **fresco e persistente** lo rende perfetto combinato a numerose pietanze e questo, in effetti, pare fosse già noto al tempo degli Etruschi e dei Romani che lo consideravano una pianta dalle **virtù magiche** da cui ricavare anche unguenti curativi e portentosi. In molte tradizioni questa piantina dalle morbide foglie seghettate era anche utile per predire l'avvenire con rituali che si consumavano la notte di San Giovanni, oppure utilizzando il fuoco del caminetto. Oggi il prezzemolo (*Petroselinum crispum*) si ritrova su tutte le tavole, protagonista in **innumerevoli ricette** a base di pesce e di carne, ma anche per dare maggiore profumo a sughi e salese fatte in casa.

Questa pianta biennale appartenente alla famiglia delle **Ombrellifere**, nasce con facilità, non ha bisogno di molta terra per essere coltivata in giardino e cresce anche spontanea in zone pietrose senza temere gli angoli in ombra. Si adatta a qualsiasi tipo di terreno e, specie le piante più giovani, riescono a superare il freddo in modo abbastanza agevole per poi dare nuovi butti a primavera. In cucina il prezzemolo è ottimo da utilizzare a crudo per non alterare le proprietà **organolettiche e benefiche** delle sue foglie dall'elevato contenuto di vitamine e sali minerali.

Proprietà

Il prezzemolo è noto fin dall'antichità per le sue **doti digestive** naturali e può aiutare a contrastare l'alito cattivo. È una pianta ricca di vitamina C, importante per potenziare le difese immunitarie e favorire il benessere dell'organismo; ma anche vitamine A e K, apportando **antiossidanti** che contribuiscono a rallentare l'invecchiamento cellulare. Il prezzemolo è inoltre un'ottima fonte di **betacarotene** e di **calcio**. Le radici della pianta contengono invece **potassio**, che le rende diuretiche e regolatrici della pressione. Questa

pianta deve tuttavia essere usata senza eccedere nelle dosi. Inoltre è bene utilizzarla con **cautela** durante la gravidanza per la sua possibile influenza sulla muscolatura liscia come quella dell'utero. Il prezzemolo possiede anche proprietà galattofughe, vale a dire capaci di diminuire la produzione di latte.

Usi in cucina

In cucina il prezzemolo offre il meglio di sé utilizzato **a crudo** anche per mantenere intatto il suo **olio essenziale**, responsabile del tipico profumo e dell'intenso sapore. Quest'aromatica si sposa alla perfezione con moltissimi cibi e ricette della **cucina mediterranea**. Si ritrova in sughì e condimenti utilizzati per affiancare carni o per insaporire pesci, ma anche nelle conce per verdure da grigliare o in salse e sughì preparati in casa. Ottimo infine insieme alle uova, i funghi o i formaggi freschi, ma anche in tipiche insalate fresche o piatti che appartengono anche alla **cultura mediorientale** come il bulgur o il cous cous [1]. Tra i fornelli si possono usare sia le foglie del prezzemolo sia i gambi tagliati sottili, meglio se appena colti.

Links

[1] <https://www.territori.coop.it/territori/cous-cous-il-piatto-unico-%C3%A8-semplimente-perfetto>