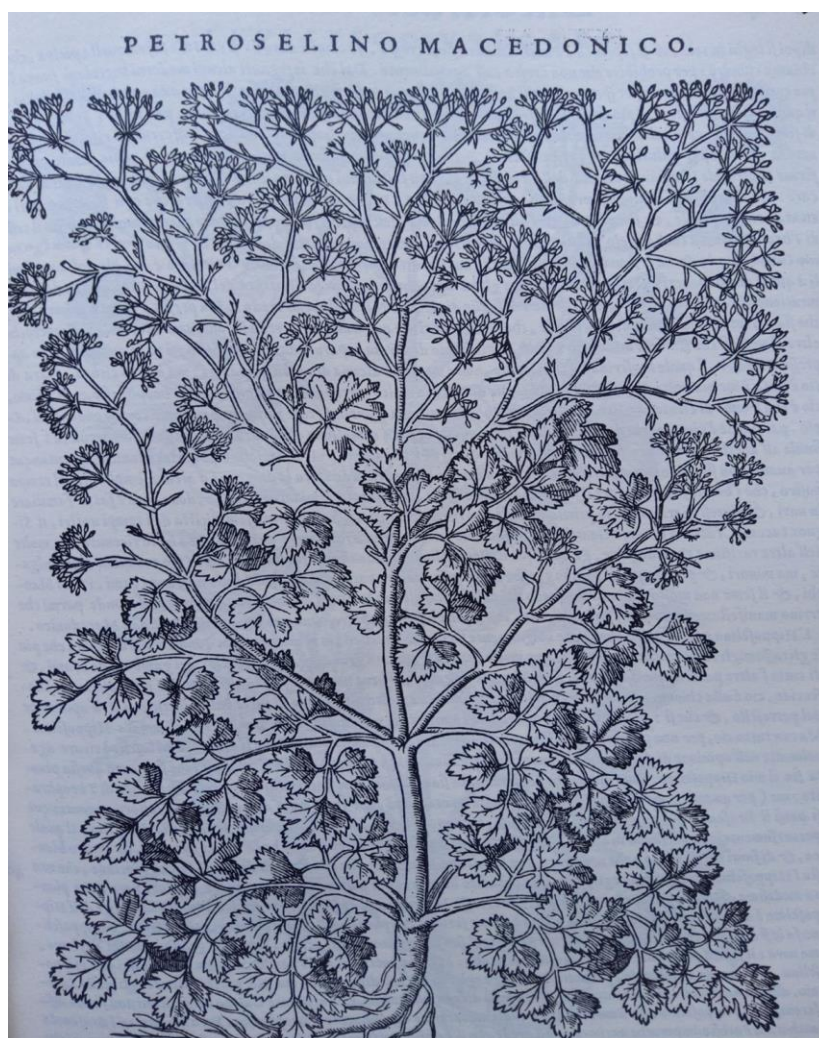


Il prezzemolo



*Un rametto di prezzemolo. Le sue foglie sottili, il suo modo di assorbire i profumi misteriosi del vento, l'intensità del suo verde.
(Fabrizio Caramagna)*

*Salvia, sale, pepe, aglio e prezzemolo fanno un buon condimento se non si sbaglia a combinarli.
(Scuola salernitana)*

Descrizione e coltivazione: il **prezzemolo** è tra le piante aromatiche più famose in Italia, un ingrediente che si sposa bene con tanti piatti ed è anche un rimedio naturale noto sin dai tempi più antichi. Per via delle sue proprietà benefiche, il prezzemolo, il cui nome scientifico è *Petroselinum Hortense*, è infatti molto usato nella medicina naturale. È una pianta biennale che appartiene alla famiglia delle Ombrellifere (o Apiaceae), che comprende altre spezie e piante molto note, come ad esempio il sedano, il cumino e il finocchio.

La pianta si presenta con uno stelo che può raggiungere un'altezza di circa 50/60

cm. Le foglie sono di colore verde intenso e il loro bordo è frastagliato. Esistono diverse varietà di prezzemolo, fra cui il prezzemolo a foglia riccia e quello a foglia liscia. Quest'ultimo è quello più comune in Italia.

Si semina da marzo ad aprile, necessita di climi temperati e mal si adatta alle temperature troppo rigide. Va coperto perché non subisca sbalzi di temperatura.

Il nome scientifico della pianta deriva dall'unione di due parole greche, ovvero "petra" (pietra) e "sèlinon" (sedano), per cui il termine "Petroselinum" si può tradurre con "sedano che cresce fra le pietre", ciò è dovuto al fatto che la pianta cresceva in modo spontaneo fra le rupi e le pietre della Macedonia.

Credeze popolari: già gli antichi Greci ritenevano che il suo utilizzo potesse stimolare l'appetito, e che potesse donare allegria. Per questa ragione veniva spesso utilizzato per realizzare decorazioni per adornare il capo durante i banchetti.

Dire ad una persona: "*sei come il prezzemolo*", vuol dire: "*sei una persona che si trova dappertutto*". Insomma una persona che si incontra spesso in luoghi ed occasioni diverse. Questo modo di dire si riferisce al fatto che il prezzemolo fin dall'antichità era la spezia più usata in cucina e veniva utilizzata praticamente ovunque.

Anticamente il decotto di prezzemolo veniva usato per provocare l'aborto.

IMPIEGHI

Salute e cosmesi: il prezzemolo è una pianta nota sin dai tempi più remoti.

Le proprietà benefiche che rendono il prezzemolo tanto apprezzato e utilizzato sia in cucina che nel campo della salute e del benessere sono molteplici. La pianta offre un buon apporto di sali minerali e vitamine pertanto rappresenta un ottimo rimedio contro la stanchezza, contiene circa il 6% di acqua, il 50% di carboidrati e poco più del 25% di proteine. In esso si riscontra anche un elevato quantitativo di aminoacidi e flavonoidi, sostanze ampiamente presenti nelle verdure e nella frutta che hanno proprietà antiossidanti preventive per malattie quali: cancro, malattie cardiache, asma, diabete e arteriosclerosi. Combatte i segni dell'invecchiamento. L'olio essenziale di prezzemolo (che si ottiene dai semi e può essere acquistato in erboristeria) migliora le funzioni digestive.

Il prezzemolo, per la ricca presenza di vitamina C, aiuta a tenere alla larga i classici malanni di stagione, quali raffreddore e influenza. E' anche considerato un ottimo diuretico e un valido alleato per combattere la formazione di gas intestinali e per migliorare la circolazione sanguigna.

Ma gli effetti benefici del prezzemolo non finiscono qui! Si ritiene infatti che la sua assunzione possa alleviare il mal di denti e il fastidio causato dalle punture di insetti. Infine, sono attribuite proprietà antibatteriche eccezionali, per cui può ridurre il rischio di infezioni.

Nonostante sia un rimedio naturale dalle sorprendenti proprietà benefiche per la salute, il prezzemolo può anche avere delle controindicazioni che non bisogna sottovalutare. In particolar modo, questa pianta potrebbe interferire con l'efficacia di alcuni farmaci e nell'applicazione l'olio essenziale potrebbe rendere la pelle ipersensibile ai raggi del sole.

Cucina:

si **utilizza** crudo sulle pietanze, sia di carne che di pesce, ma anche sulle insalate e verdure.

Si conserva congelato oppure in frigo, in un vasetto con un po' d'acqua, si conserva per diversi giorni.

Ecco 2 ricette:

SALSA VERDE



Vuoi perché la carne dopo un po' diventa stopposa, vuoi perché il sapore rischia di essere monotono, ma il bollito di carne, per quanto buono possa essere, talvolta, diventa un'impresa smaltirlo. Per fortuna però che i piemontesi seppero inventarsi il giusto condimento per accompagnarlo e renderlo nuovamente buono e gustoso, cioè la salsa verde. Un saporito mix di ingredienti comuni a molti piatti della tradizione della regione, come aglio, acciughe e prezzemolo, il vero protagonista della ricetta, rendono il *bagnet verd*, cioè la salsa verde, il sodalizio perfetto tra una ricetta ormai spenta di sapore e il condimento perfetto per riportarla nuovamente in auge. Servono due ore di riposo.

Fonte ricetta: <https://ricette.giallozafferano.it/Salsa-verde.html> (con qualche modifica)

BIGOLI IN SALSA D'ACCIUGHE BOTTARGA E PREZZEMOLO



INGREDIENTI (per 4 persone)

350g di bigoli, prezzemolo, aglio, salsa d'acciughe, peperoncino, olio extravergine, sale e bottarga.

PROCEDIMENTO

Ho usato i Bigoli di Sgambaro, per unire l'est veneto e l'ovest sardo, insomma un incrocio magico italiano. Nel mezzo profumi così consueti da essere banali: ma magari così quelle

sfumature si fanno più decise. Il fatto è molto semplice, e dovrai curare i dettagli per non trovarti con un orrido pappone. Cotture e crudezze in egual misura. Nel mixer hai messo tanto prezzemolo fatto passare al surgelatore per un'oretta, che il freddo preserva meglio il verde brillante. Tre o quattro fettine dallo spicchio d'aglio fresco, la polpa di mezzo peperoncino ben deprivato dei semi e la salsa di acciughe. Lo frulli – prima piano poi forte, con l'olio e altrettanta acqua fredda, aggiunti in sequenza: ne avrai una specie d'emulsione grossolana. Lessa i bigoli a metà, poi tirali a risotto con l'acqua di cottura, avendo cura di passarli in una padella su cui avrai strofinato il resto dell'aglio e del peperoncino, tirandoli con successive aggiunte d'acqua di cottura. Ancora al dente, preleva dal fuoco e versa la salsa cruda di prezzemolo. Versa nei piatti molto caldi a nido, e aggiungi abbondantissima la bottarga a piena pezzatura. Avrai cura di erogarla con una grattugia fine. Manda in tavola con un bicchiere di Vermentino di Sardegna.

Fonte ricetta: <https://altacucina.co/recipes/> (con qualche modifica)

In marzo, nell'orto dell'Accademia è stato seminato del prezzemolo.