

## **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.*