



Il prezzemolo

di
Giuseppe
Chella

Il nome prezzemolo deriva dal greco *petroselinon* che significa sedano che cresce sulle pietre. Questa pianta cresce spontanea nel sud est dell'Europa ed è coltivata in tutti i Paesi temperati.

Sono commercializzate diverse varietà e tra di esse c'è da segnalare il prezzemolo a foglia riccia, che ha gambi corti e foglie piccole, ed il prezzemolo a foglia liscia, pianta più grande della precedente con foglie larghe.

I greci conoscevano questa pianta, ma non la usavano per l'alimentazione, la ritenevano sacra, ne facevano ghirlande per ornarsi, la offrivano ai vincitori dei giochi e decoravano con essa la camera da letto. Anche gli antichi romani consideravano sacro il prezzemolo e all'epoca di Nerone i gladiatori lo mangiavano prima della competizione e portavano spesso un ramoscello con loro nell'arena.

Il prezzemolo fu molto valorizzato dal monaco cistercense Arnaldo de Villanueva, medico alchimista e botanico che nel 1500 esaltò le sue proprietà medicamentose specialmente come decongestionante del fegato.

Il famoso esploratore inglese Cook nel 1771 nel suo diario di bordo, durante un viaggio verso

le Indie, scrisse che non ebbe mai casi di scorbuto a bordo perché conservava nella stiva piante di prezzemolo che univa al cibo dell'equipaggio. Lo scorbuto era in quell'epoca una malattia che mieteva molte vittime tra i marinai.

Questa pianta è una delle più ricche di vitamina C (ben 162 mg. per 100 gr.). Kneipp, il famoso botanico, consiglia la tisana di prezzemolo perché digestiva, diuretica e disintossicante. Per farla bisogna essiccare il prezzemolo e al momento dell'uso unire un cucchiaino di prezzemolo essiccato ad una tazza d'acqua bollente. La tisana di prezzemolo è usata anche per impacchi e come decongestionante degli occhi.

Il prezzemolo essiccato non serve solo per la preparazione di tisane ma può essere utile anche in cucina nei mesi invernali e comunque quando non si ha a disposizione quello fresco.

Il prezzemolo fresco ha un colore vivo ed un gradevole aroma; va conservato in frigorifero e consumato entro pochi giorni.

Questa pianta deve essere sempre usata con una certa moderazione ed è controindicata in caso di infiammazione renale e in gravidanza.

SALSA VERDE ALLA PIEMONTESE

Mai detto fu più veritiero: in mezzo come il prezzemolo. Il prezzemolo, infatti, è un'erba aromatica che si impiega in moltissime ricette. Si trova in ogni periodo dell'anno e non dovrebbe mai mancare: in frigorifero si conserva fresco per 2-3 giorni; quando è reciso, si mantiene più a lungo se messo a bagno in acqua (gambi permettendo!) o meglio ancora se coltivato in terrazzo in un bel vasetto.

In qualunque modo si utilizzi questo ingrediente non risulta mai fuori posto. Anzi esalta il gusto dei piatti ed è ideale per le decorazioni delle pietanze. A foglioline intere oppure tritato riempirà di colore le vostre creazioni.

La ricetta che più esalta questa erba aromatica è sicuramente la salsa verde. Esistono due diversi tipi di salsa verde, all'italiana o alla piemontese. In quella all'italiana, a differenza della "sabauda", c'è una proporzione inferiore di prezzemolo a vantaggio della mollica di pane, uovo sodo, cetriolini e capperi.

La salsa verde, all'italiana o alla piemontese, è ottima con il bollito, la fondata *bourguignonne*, con le uova sode e con le acciughe, oppure, per un antipasto con i tomini.

Ingredienti (6 persone)

80 grammi di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 3 acciughe sott'olio, 1 cucchiaino di mollica di pane, 1 cucchiaino di aceto di vino rosso, 7 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, q.b. di sale e di pepe.

Preparazione

Lavare e mondare il prezzemolo. Asciugarlo con un canovaccio e metterlo nel frullatore con uno spicchio di aglio e le acciughe sott'olio e tritare molto finemente.

Mettere la mollica di pane in un piccolo recipiente nel quale verserete il cucchiaino di aceto. Strizzare l'eventuale liquido in eccesso, unirlo agli altri ingredienti e dare un altro giro al frullatore. Aggiungere sette cucchiaini di olio extravergine d'oliva e regolare di sale e di pepe.

Cristina Orlandi

