

---

## Il prezzemolo

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Secondo il celebre naturalista svedese Linneo, questa pianta - ben nota fin dall'antichità - sarebbe originaria della Sardegna. I greci erano soliti portare in testa ciuffi di prezzemolo durante i banchetti, nella convinzione che desse una nota di allegria e stimolasse l'appetito. I romani, invece, lo usavano per adornare le tombe dei loro cari. Solamente nel Medioevo il suo uso si diffuse talmente in cucina da dare origine al detto essere come il prezzemolo proprio per indicare qualcosa o qualcuno che si trova dappertutto. Oltre a quello comune (varietà *foliosum*), molto aromatico e resistente al freddo, sono commercializzate anche diverse altre varietà come il gigante d'Italia, ecc. Questa pianta è ricchissima di sali minerali (ferro, potassio, calcio), di vitamina A, ed ha un contenuto di vitamina C triplo rispetto a quello del limone. La medicina moderna ha riconosciuto a questa pianta notevoli qualità: oltre ad essere aromatizzante è anche un alimento tonico, antianemico, aperitivo, diuretico e deodorante. È ottima cosa, pertanto, farne un largo uso in cucina; il discorso, però, cambia quando con il prezzemolo si vuol fare un uso terapeutico in maniera sprovveduta, perché alcune sostanze che contiene sono tossiche a certe concentrazioni e possono portare a gravi conseguenze. Nel prezzemolo sono state isolate, di recente, persino sostanze antibiotiche; e inoltre, secondo una ricerca di L. Cavel, l'olio aromatico che se ne estrae possiede una potente azione sterilizzante. È una pianta che si presta ad essere coltivata in vaso in modo che anche chi dispone solo di un balcone può averla sempre a disposizione; ha comunque bisogno di terreno fertile e di una posizione in pieno sole o a mezz'ombra. Necessita di frequenti irrigazioni, altrimenti dopo una giornata molto calda appassisce; ma è sufficiente intervenire con una pronta irrigazione per farla riprendere con una velocità che lascia stupiti. Una volta tagliato, il prezzemolo rigetta di continuo, sicché per una produzione casalinga sono sufficienti due vasi con 6- 10 piante. Il seme richiede circa un mese per germinare e deve essere irrigato ogni giorno. Quando la produzione è abbondante, il prezzemolo si potrà, eventualmente, conservare essiccato o surgelato.