

Proprietà nutritive e benefici

Nella cucina contemporanea il prezzemolo è usato per condire pietanze o fare dei ripieni. Oltre a questo aspetto il prezzemolo ha delle enormi proprietà benefiche, infatti il prezzemolo contiene sali minerali come fosforo, rame, calcio e zolfo e vitamine come la A, la C e la K. Vanta di proprietà ipotensive, diuretiche e lassative.

Il prezzemolo ha anche proprietà curative, infatti è un ottimo alleato per le coliche renali, ritenzione idrica e per combattere la cellulite. Le sue foglie, possono essere triturate e utilizzate sulla pelle in caso di punture d'api o contusioni. I semi del prezzemolo invece aiutano la digestione, calmano la tosse e sono consigliati per lenire i dolori mestruali, abbassa anche la pressione arteriosa, inoltre stimola la

motilità gastrica e intestinale ed ha un effetto lassativo, la sua azione sembra avere una forte prevenzione per il tumore al colon.

Utilizzi in cucina del Prezzemolo

Con le sue proprietà nutrizionali, il prezzemolo ovviamente è molto indicato durante il periodo della dieta, molti piatti sono consigliati con questa spezia come le carote lesse con un filo di olio e l'aggiunta del prezzemolo. Un altro metodo di utilizzo del Prezzemolo è quello di aggiungere il prezzemolo sopra le verdure grigliate.

Si possono fare molti centrifugati di prezzemolo aggiunto con succo di carota o con altre verdure come sedano, lattuga e spinaci. Il succo di prezzemolo favorisce il metabolismo e il funzionamento della

tiroide, però è consigliabile non assumere grandi quantità di succo di prezzemolo e soprattutto mai da solo perchè potrebbe disturbare il sistema nervoso.

Vi suggeriamo di assumere il Prezzemolo in quantità non superiori a 50 o 60 grammi al giorno. Può essere anche un ottimo condimento per il riso o anche per un brodino: questa pianta contiene solo 20 kcal

"Nome scientifico: *Petroselinum crispum*.

Famiglia: ombrellifere.

Ciclo colturale: biennale.

Terreno ideale: sciolto, profondo e ricco di sostanza organica.

pH ideale: da 6 a 7.

Preparazione del terreno: vangatura a 15 – 20 cm su tutta la superficie di coltivazione.

Concimazione: media (2 – 3 kg ogni m²),

con letame maturo. Ridurre il peso del concime 10/1 se si usa stallatico essiccato . Ottima anche l'aggiunta di compost al terreno di coltivazione.

Messa a dimora: da marzo a settembre, quando le temperature minime non scendono al di sotto dei 12

Clima ideale: clima mite, con temperature comprese tra i 15 e i 25 °C.

Esposizione solare: mezz'ombra.

Sesto d'impianto: possiamo seminare il prezzemolo a spaglio oppure seguendo delle linee distanziate di circa 10 cm tra loro.

Potatura: al fine di prelevarne le foglie.

Irrigazione: media, il prezzemolo ama un terreno spesso inumidito senza aspettare che secchi.

Consociazioni consigliate: il prezzemolo può essere coltivato nell'orto familiare vicino a ravanelli e pomodori. Nell'orto

balcone può trovare spazio all'interno del contenitore dedicato alla coltivazione dei pomodori in vaso.

Coltivazione in vaso: molto indicata, in base alla grandezza del contenitore avremo la possibilità di ottenere un raccolto più o meno generoso.

Avversità principali: ruggine, peronospora e malattie fungine in genere.

Insetti e parassiti: lumache, afidi, larve di coleotteri.

Quando raccogliere: quando l'apparato aereo ha raggiunto almeno i 10 cm prelevare all'occorrenza tagliando la pianta sopra il colletto, favorendo quindi una nuova crescita.

Conservazione: congelato o essiccato

