

## IL PREZZEMOLO

Non tritatelo troppo fine e mettetelo dappertutto. Tanto si sa...è il prezzemolo!



Con *Petroselinum hortense*, questo è il nome scientifico del prezzemolo, conosciamo un'altra famiglia vegetale in cui si trovano diversi gusti e spezie ma anche verdure. Suoi parenti stretti sono infatti verdure come la carota, il sedano, il finocchio e la meno nota pastinaca ma anche spezie come l'aneto, il cumino, il coriandolo, l'anice e piante officinali come l'angelica e la mortale cicuta

In buona parte questa parentela è dovuta all'anetolo, responsabile dell'aroma pungente e dal gusto delicatamente dolce.

Sono quasi tutte piante biennali, cioè nel primo anno della loro vita producono solo foglie. Il freddo dell'inverno ed i giorni corti stimolano in loro la produzione dei tipici fiori ad ombrello che danno il nome alla famiglia: le ombrellifere.

Il prezzemolo deve la sua fama proprio alle abbondanti foglie seghettate di un verde lucente dal gusto erbaceo, fresco, leggermente acidulo e salato che accompagna piacevolmente con il tipico aroma persistente.

Se ne usano le foglioline staccandole dai gambi erbacei, che risultano di gusto più forte e consistenza fibrosa e grossolana.

Vanno tritate velocemente, non così fini da non distinguerne i frammenti ed evitando il contatto prolungato con utensili di metallo che ne causa l'annerimento e conferiscono una spiacevole punta di amaro.

L'uso di questo verde trito accompagna, aggiunto a fine cottura, un'infinità di piatti e pietanze.

Un elenco inevitabilmente parziale comprende minestrone di verdura, frittate, sughi di pomodoro per la pasta, torta pasqualina; non manca mai nel "Mazzetto dei gusti" per il bollito ma anche in quello del pesce al cartoccio e distingue al colpo d'occhio la salsa tartara.

Provate a metterlo in tavola appena tritato e senza null'altro che il cucchiaino per distribuirlo sulle pietanze e vi stupirete di quali abbinamenti ne possono nascere.

Il trito aggiunto di aglio condisce molte verdure saltate in padella ed i funghi che così conditi vengono detti trifolati.

Se ad esso aggiungiamo pan pesto ed olio, ecco un semplice ma saporitissimo composto con cui coprire senza parsimonia il pesce azzurro sfilettato prima di passarlo in forno.

È l'ingrediente fondamentale del "bagnetto verde", salsa tipica piemontese di cui ogni famiglia custodisce una ricetta diversa e che oltre al prezzemolo prevede l'acciuga sotto sale, l'aglio, l'olio, l'aceto e, nelle diverse varianti, uova sode, capperi, pane raffermo, cipolla e addirittura (ma qui si rischiano guerre e scismi) poco peperoncino.

Così condita ed accompagnata la nostra umile erbetta condisce i tommini freschi, i filetti di acciuga sotto sale, il bollito, i pomodori.

In tempi di ristrettezze le famiglie torinesi che volevano mantenere un prestigio

dissimulando le economie chiamavano "insalata inglese" l'insalata di patate lesse condita col prezzemolo e l'aceto. Fra le varietà coltivate ricordiamo il "Comune" dalle foglie sottili ed il "Gigante d'Italia" dalle fronde di gran taglia ed abbondanti. Si coltiva altresì la specie *Petroselinum crispum* dalle foglie fortemente arricciate utili per ornare i piatti ma meno gustose per la cucina.

Da non trascurare infine le potenti doti officinali, vanta infatti proprietà diuretiche e sudorifere, dovute principalmente ad una sostanza flavonica: l'apioside. L'abbondante dotazione di anetolo, in grado di contrarre la muscolatura liscia dell'intestino e dell'utero, ne fa un potente ed un tempo tristemente noto abortivo ma anche un facilitatore dei flussi mestruali.

Per questi poteri, la medicina popolare lo ha sempre tenuto in gran conto, ma con il timore dovuto alle streghe. È giunta fino a noi la credenza che aggiungendolo in miscela con l'aglio ai funghi velenosi fosse in grado di toglierne il veleno. È una pericolosa menzogna! Gli amanti dei gatti, dei pappagalli ed altri piccoli animali ricordino che per essi il prezzemolo è veleno.