**PREZZEMOLO (***Petroselinum crispum)*

Il prezzemolo appartiene alla famiglia delle Apiacee.

Il nome deriva dal greco antico *petroselium* che significa “sedano che nasce dalle pietre”

Il prezzemolo è una pianta conosciuta fin dai tempi antichissimi e pare sia originario della Sardegna. In Italia è diffusamente coltivata nelle diverse varietà orticole.

E’ una pianta che cresce in zone a clima mite e soleggiato, si adatta a ogni tipo di terreno. Teme il freddo, per questo è meglio seminarlo da metà aprile a fine luglio coprendo con tessuto non tessuto. Le foglie di Prezzemolo vengono raccolte dalla primavera all’autunno. Le radici si raccolgono in autunno da piante che hanno già superato l’anno di età.

Il prezzemolo è una pianta biennale, con radice a fittone bianco-gialla, fusti eretti, tubolari, alti fino a 50 cm circa; le foglie sono triangolari, dentate, arricciate e suddivise in tre segmenti. Le infiorescenze ad ombrella, che fioriscono in estate, hanno fiori dal calice piccolo e corolla con 5 petali bianchi (a volte sfumati di verde o rosa).

Nei frutti, nelle foglie e nella radice sono presenti oli essenziali, flavonoidi e oli grassi. Le foglie contengono anche vitamina C,A,K, minerali (ferro, manganese e calcio).

**Proprietà**

Il prezzemolo ha azione diuretica (l’olio essenziale e flavonoidi provocano la stimolazione diretta del parenchima renale); emmenagoga (ovvero capace di stimolare le mestruazioni) grazie alla presenza di apiolo e miristicina che stimolano la muscolatura uterina. Stimola l’appetito e la digestione, elimina piccoli calcoli renali, è antianemico, influisce sul ciclo mestruale. È antiossidante, stimola e rafforza il sistema immunitario.

**Curiosità**

“Essere come il prezzemolo” è un detto che deriva dal fatto che il prezzemolo in cucina sta bene con tutto.

I Greci portavano in testa ciuffetti di questa pianta quando partecipavano ai banchetti credendo che stimolasse l’appetito e mettesse allegria. I Romani invece lo usavano per adornare le tombe dei congiunti e proprio per questo, almeno fino al Medioevo, la gente ebbe la convinzione che piantare il prezzemolo significasse morte e raccolti scarsi. Nella magica notte di San Giovanni il prezzemolo era utilizzato come erba divinatoria; per sapere la sorte dei defunti si bruciava il prezzemolo nel camino del defunto stesso: il fumo era bianco se il defunto era in paradiso, grigio in purgatorio e nero all’inferno.

Prezzemolo, mandragora, giusquiamo e belladonna erano le piante che unite a grasso animale e fuliggine componevano l’unguento del “volo magico” delle streghe. Questo unguento spalmato sul corpo provocava allucinazioni e vertigini dando a chi lo assumeva la sensazione di volare.