

El Perejil (*Petroselinum crispum*)

Rosa Maria Bueso Zaera

Habitualmente en la revista Ontejas tratamos cada año de una planta autóctona de Fortanete, pero este año lo vamos a hacer del perejil, una planta aromática y medicinal que, aunque no sea autóctona, todos utilizamos y cultivamos ya sea en maceta, en los patios o en los huertos. Una planta llena de virtudes que explica el frecuente uso que le damos en nuestra cocina.

El perejil es una planta de la familia de las Apiáceas, de origen mediterráneo. Ya la utilizaban los griegos y romanos, mientras que en Europa se extendió a partir del siglo XV. Su uso medicinal se remonta a la antigüedad, como demuestra su presencia en *Capitulare de villis vel curtis imperii* orden emitida por Carlomagno en la que decreta el cultivo en sus campos de una serie de hierbas y condimentos entre los que se encontraba el "petrosilinum".



Perejil liso o de hoja llana

Existen dos variedades: el perejil liso o de hoja llana, el más habitual y aromático, y el perejil rizado que se usa sobre todo para decorar los platos y ensaladas. Cuando se cocina, lo mejor es ponerlo al final de la cocción para que conserve todas sus propiedades. En todo caso, cuanto más finamente se corten tallos y hojas, más fácil será la asimilación de sus componentes que lo hacen tan interesante para la salud.

Lo que aporta su consumo son, la vitamina C y la provitamina A, así como la de los minerales, potasio, hierro y manganeso y calcio.



Perejil crespo o rizado.

El perejil es un verdadero aliado para una buena salud y un buen anti fatiga para los mayores. Su consumo es interesante, por ejemplo:

- Durante el embarazo por el gran aporte de hierro que aporta.
- Para regularizar el flujo menstrual
- Antes de comer para estimular el aparato digestivo y favorecer la digestión.
- También como diurético a causa del potasio que contiene en cantidad importante y del apiol, sustancia que tiene propiedades diuréticas.
- Para ayudar a cuidar el sistema vascular, siendo preventivo contra los accidentes trombo vasculares, además de actuar como vasodilatador al bajar la tensión.
- Por las vitaminas que contiene, en especial la vitamina C que es un antioxidante y protector que refuerza el sistema inmunitario además de ser una excelente anti fatiga y de la vitamina A para luchar contra las infecciones.
- Para suprimir el mal aliento ya que al eliminar los componentes sulfurados en la boca e intestino suprime el mal olor, particularmente cuando se come ajo, quizá a eso corresponde la costumbre de poner un picadillo de ajo y perejil en numerosos platos de nuestra cocina.
- Antiguamente se utilizaba también como infusión, tomándose antes de las comidas, o en decocción para luchar contra la anemia, para calmar las inflamaciones o como sedativo que permitía encontrar la calma y la serenidad...

Para su conservación puede colocarse, como un ramillete en un vaso de agua, en una bolsa de plástico en la nevera con las frutas y verduras. Y para una larga conservación lo mejor es congelarlo finamente cortado. También, aunque es lo menos eficaz, secado al abrigo de la luz, pero en lugar aireado y colgado boca abajo... en este caso perderá el sabor y parte de los nutrientes lo que es el menos aconsejable.