Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Il prezzemolo fiorito si può ancora mangiare?

Lun 22/04/2024 - 10:24

Il prezzemolo (**Petroselinum crispum**) è una pianta biennale, ossia sviluppa fiori e semi solo nel secondo anno dalla semina. “A differenza, per esempio, dell’erba cipollina o del basilico, il prezzemolo che presenta infiorescenze non dovrebbe più essere consumato”, avverte Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Con l’inizio della fioritura, il contenuto di **apiolo**, una sostanza tossica presente nel prezzemolo, aumenta infatti notevolmente in tutte le parti della pianta”. **Da questo momento in poi, il prezzemolo non dovrebbe più essere mangiato, nemmeno cotto**.

Il contenuto maggiore di apiolo si trova nei semi. Assunta in dosi elevate, questa sostanza può scatenare una reazione allergica e provocare danni al fegato e ai reni. Soprattutto, però, esercita un effetto sul tessuto muscolare liscio, specialmente quello dell’utero, che può causare contrazioni e un aborto spontaneo nelle donne in gravidanza; già nel Medioevo si utilizzavano preparati a base di semi e oli di prezzemolo per interrompere gravidanze indesiderate. Un’altra possibile conseguenza legata all’assunzione di apiolo sono aritmie cardiache. A causa di questi effetti, nel 2023 il *Botanischer Sondergarten Wandsbek* (giardino botanico speciale) di Amburgo ha nominato il prezzemolo come **pianta più velenosa dell’anno**.

Mentre del **prezzemolo a foglia** vengono utilizzate le foglie, lisce o arricciate, dell’imparentato **prezzemolo da radice** viene raccolta in primo luogo l’aromatica radice bianca. Il prezzemolo a foglia predilige luoghi umidi e semi-ombreggiati, ma in genere cresce bene sia in giardino sia nelle fioriere dei balcone. Le foglie e gli steli possono essere consumati senza timore per tutto il primo anno di vita della pianta e nel secondo anno fino a poco prima della fioritura – momento in cui il prezzemolo è peraltro particolarmente saporito. Idealmente, al più tardi in questa fase andrebbe raccolta la maggior parte del prezzemolo. È bene tuttavia lasciare che alcuni steli continuino a fiorire per fornire un prezioso nutrimento ad api ed altri insetti. Le foglie e gli steli, dopo essere stati raccolti, lavati, asciugati e tagliati fini, si possono congelare e utilizzare entro sei mesi. L’essiccazione è meno consigliata come metodo di conservazione del prezzemolo, poiché in questo modo perde gran parte del suo aroma. A proposito dell’aroma, il prezzemolo a foglie lisce è molto più saporito di quello riccio.

Sebbene venga consumato solo in piccole quantità come erba aromatica, molte delle sostanze contenute nel prezzemolo, se assunte regolarmente, svolgono un **effetto benefico sulla salute**. Il prezzemolo è particolarmente ricco di vitamina K e contiene anche vitamina C, provitamina A, vitamina E e acido folico. Anche l'apporto di ferro e zinco è ragguardevole. In cucina, il prezzemolo viene utilizzato preferibilmente a crudo e non cotto. Il prezzemolo è ottimo per insaporire minestre, piatti di verdure, patate, uova, carne e pesce, ma anche insalate, creme spalmabili, pesto e burro alle erbe. L'ideale è tritare il prezzemolo appena prima di servirlo. Le donne in gravidanza dovrebbero usare il prezzemolo con parsimonia, poiché anche l'assunzione di grandi quantità di prezzemolo potrebbero provocare un aborto spontaneo. In forma concentrata, come tè o tisana di semi e/o radici, il prezzemolo agisce come erba medicinale svolgendo un effetto diuretico, digestivo, antipertensivo, antinfiammatorio e, infine, è in grado di alleviare i sintomi mestruali e della menopausa.