

# El perejil, en casi todas las salsas

Además de aroma y sabor, esta hierba tiene importantes propiedades antioxidantes por sus vitaminas y minerales



ANA SANTIAGO

**VALLADOLID.** No en todas, pero desde luego sí en muchas y ha pasado de aportar un leve sabor y un buen color a protagonizar con potencia el gusto de un plato, en una tortilla o en una ensalada con hinojo. El perejil es una fuente de salud que tiene sus orígenes en el Mediterráneo oriental; aunque en los países del Medio Oriente también tiene gran presencia.

Su aroma y sabor son frescos, picantes, con un toque a pimienta, su color es intenso, especialmente cuando se usa fresco. Y, a falta del mismo, el congelado, especialmente de forma casera –bien limpio y ya picado mejor–, o seco dan un buen juego a los platos. No es solo, aunque sí con mucho éxito, la co-

cina española la que utiliza estas hierbas. Los franceses, ingleses, italianos, marroquíes, turcos y japoneses le hacen los honores también en todo tipo de salsas, aderezos de carnes, pescados, tortillas, guisos, ensaladas...

La tradición popular asegura que regalar perejil atrae a la mala suerte y que su lento crecimiento le confiere un carácter misterioso y así lo recoge el dicho: «Van siete veces con el diablo y vuelven otras siete antes de germinar». Para evitar el mal agüero debe plantarse el Jueves Santo y ofrecerse un ramito a San Pancrancio para que además



atraiga el dinero, asegura la sabiduría popular.

Tiene propiedades antioxidantes, importantes contra el estrés, frente al envejecimiento, protege contra el sol, frente a la anemia y como es rico en clorofila es bueno para el mal aliento. Además, quien no conoce el truco de lavarse las manos frotándolas con esta hierba para quitarse olores fuertes de la cocina



como el del ajo.

Tiene dos tipos de hojas: las planas, las de sabor más fuerte y persistente y las rizadas, más suave casi dulce.

En el perejil, todo es útil. Se usan las hojas, el bulbo y el tallo. Es una buena fuente del ácido fólico, una de las vitaminas más importantes que favorece la salud cardiovascular. Su participación es necesaria en el proceso con el cual el cuerpo convierte la homocisteína, una molécula potencialmente peligrosa que puede dañar los vasos sanguíneos, en las moléculas benignas. El ácido fólico es también un alimento fundamental frente al cáncer. El perejil también es un protector, según últimos estudios, contra artritis reumatoide.

Respecto a su posible toxicidad, en condiciones generales no supone problema alguno aunque está contraindicado durante el embarazo, puede favorecer un aborto, y la lactancia y puede provocar en algunas personas reacciones alérgicas.

El nombre genérico del perejil, *petroselinum*, proviene del griego *petros* que significa piedra o roca, por los suelos rocosos en el que habitualmente crece de forma natural. Es originario de la isla de Cerdeña desde donde se extiende a todos los países del Mediterráneo.

Hay referencias de su antigüedad en los escritos griegos. En La Iliada aparecen referencias sobre esta planta, ya que la isla mágica de la ninfa Calipso estaba cubierta por una alfombra de perejil cuyo poder afrodisíaco empleó para seducir a Ulises y retenerlo a su lado durante varios años.

Tenía un significado sagrado de alegría, fiesta, de nacimiento y resurrección. Por ello, los griegos colocaban ramos de perejil en las tumbas de sus difuntos.

Los gladiadores romanos lo tomaban como fuente de fortaleza y su valor medicinal está recogido en el Dioscórides. También Plinio habla de que, en época romana, todas las salsas contenían perejil.

Durante la Edad Media esta hierba se asociaba a poderes mágicos, con la creencia popular de que si se mencionaba el nombre del enemigo mientras se arrancaba de raíz, provocaría su muerte.

## VALOR NUTRICIONAL DEL PEREJIL

| COMPOSICIÓN Por cada 100 gr. |       |
|------------------------------|-------|
| Agua (g.)                    | 88,00 |
| Energía (kcal.)              | 34,50 |
| Proteínas (g.)               | 3,00  |
| Grasa total (g.)             | 1,30  |
| Hidratos de carbono (g.)     | 2,70  |
| Fibra dietética (g.)         | 5,00  |
| Colesterol (mg.)             | 0,00  |

| MINERALES     |        |
|---------------|--------|
| Calcio (mg.)  | 200,00 |
| Potasio (mg.) | 760,00 |
| Sodio (mg.)   | 33,00  |
| Fósforo (mg.) | 64,00  |
| Selenio (g.)  | 1,40   |

| VITAMINAS                       |          |
|---------------------------------|----------|
| Carotenos (g.)                  | 4.038,00 |
| Tiamina o Vitamina B1 (mg.)     | 0,23     |
| Riboflavina o Vitamina B2 (mg.) | 0,05     |
| Eq. niacina (mg.)               | 1,50     |
| Vitamina B6 (mg.)               | 0,09     |
| Ácido fólico (g.)               | 170,00   |

El perejil es un condimento habitual en nuestra dieta. Su importancia en el aporte de nutrientes es muy relativa, debido a que las cantidades que aparecen en nuestros platos son muy pequeñas. No obstante, podemos decir que es una buena fuente de provitamina A o beta-caroteno (674 ug por 100 gramos), vitamina C (190 mg por 100 gramos) y vitamina E (0,7 mg por 100). Por tanto, es un alimento con buenas propiedades antioxidantes, así

**FIRMA SALUDABLE**  
DANIEL DE LUIS ROMÁN  
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la Uva

## NUESTRO AMIGO EN LA COCINA



como favorecedor de la visión, sobre todo nocturna. El perejil aporta minerales como el fósforo, hierro, calcio y azufre. Por otra parte, contiene

sustancias no nutritivas, como por ejemplo los flavonoides (con acción antioxidante y antiinflamatoria). También presenta sustancias como el

apiol y miristicina (con acciones estimulantes de la menstruación y vasodilatadoras). Otra de sus propiedades es que favorece la eliminación de líquidos por el sistema renal (efecto diurético). Las únicas precauciones que debemos tener con el perejil son dos: su consumo en embarazadas, en grandes cantidades, puede aumentar la secreción de oxitocina (una hormona que induce el parto), por ello se debe limitar su ingesta, por último, los pacientes con cálculos de calcio deben

también limitar su ingesta, ya que el perejil tiene una gran cantidad de oxalato, eliminándose por la orina y produciendo oxalato calcico que produce piedras en nuestro riñón. En resumen, este alimento aporta buen sabor a nuestros platos, así como buenas propiedades antioxidantes. Como su uso es en pequeñas cantidades, tanto sus efectos como sus riesgos en nuestra alimentación son mínimos.