

PEREJIL, EL SABOR ENTRE ROCAS



ace más de dos mil años que el perejil forma parte de despensas, cocinas y costumbres, especialmente como condimento de la dieta mediterránea. De

entre todas los condimentos, y son cientos, es probablemente el más consumido y el más utilizado incluso por los novatos de los fogones. El perejil se emplea tanto fresco como seco. El primero, más perecedero desde luego, pero infinitamente más sabroso. De todas formas, puede prolongarse su vida poniéndolo en un vaso de agua como si de un florero se tratara o picarlo y congelarlo habiendo centrifugado bien todo el agua. Color verde brillante e intenso. Así es un buen perejil, nada de hojas amarillentas o mustias.

Sin embargo, la mayor parte de la producción mundial de perejil se vende en seco comercializándose habitualmente en tarros de cristal que deben ser almacenados en sitios frescos, lejos de la luz y la humedad. En España, no obstante, es fácil encontrarlo fresco aunque si bien hace no tanto era un regalo del tendero cuando se hacía una

compra no necesariamente grande y ahora es un producto que se cobra. También puede cultivarse en casa, en simples maceteros.

El sabor de la hoja de perejil es fresco, ligeramente picante, algunos tipos son más dulces. Sus variedades, liso y

rizado, tienen aspecto y características culinarias diferentes; ya que el primero se emplea sobre todo por su fuerte sabor, que condimenta todo tipo de platos de cuchara, salsas, vinagretas, rellenos o barbacoas sin saturarlos mientras que el rizado

es más aromático, de sabor suave y dulce y de él se busca decoración. Ninguno de ellos soporta el calor ni los largos tiempos de cocción; por eso, lo más recomendable es incorporarlo cuando el guiso ya está prácticamente finalizado. Además, así, e incluso mejor en crudo, conserva mejor sus vitaminas.

Todo le va bien. Los pescados marinados y en vinagreta; a la plancha o cocidos, guisos, arroces, asados, estofados o fritos y puede mezclarse bien con otros condimentos, tanto especias como cítricos, por ejemplo para unas buenas setas a la plancha con ajo y limón.

Además, algunos platos no pueden prescindir de él, son la base, como la salsa verde de un buen congrio o cualquier pescado o marisco a la marinera. También es importante en la vinagreta, en la ensalada árabe tabule, en la salsa de caracoles con mantequilla o en la tortilla francesa a las finas hierbas, entre otros cientos.

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

UN POCO DE HISTORIA Y LEYENDA

PODERES MÁGICOS FRENTE AL ENEMIGO

Del perejil hay referencias en la antigüedad griega, cuyo significado sagrado era alegría, fiesta y también nacimiento o resurrección, por lo que los helenos colocaban ramos de perejil sobre las tumbas de sus difuntos para honrarlos. Además, en *La Ilíada*, aparecen referencias sobre la 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. Los gladiadores romanos lo empleaban como fuente de fortaleza y astucia antes de los combates. Durante la Edad Media el perejil se asociaba a poderes mágicos, con la creencia popular de que si se mencionaba el nombre del enemigo mientras se arrancaba de raíz, este moriría de inmediato. Carlomagno ordenó el cultivo de la planta en sus jardines por sus cualidades aromáticas y ayudó a difundirlo en la cocina de otros continentes, aunque no fue hasta finales el XVII cuando ganó peso.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN AMIGO EN LA COCINA



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

El perejil es un condimento habitual en nuestra dieta y un compañero inseparable en la cocina mediterránea.

Su importancia en el aporte de nutrientes es muy relativa, a pesar de que tiene componentes nutricionales muy interesantes, como bien sabemos las cantidades que aparecen en nuestros platos son muy pequeñas. No obstante, podemos decir que es una buena fuente de provitamina A o betacaroteno (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 aportando cantidades significativas de nuestras tres vitaminas que nos protegen de los radicales libres. Por otra parte, es favorecedor de la visión, sobre todo nocturna. El perejil aporta también minerales como por ejemplo el fósforo, hierro, calcio y azufre. Por otra parte contiene sustancias no nutritivas, sobre todo merece la pena mencionar 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 las propiedades saludables del perejil es su papel favorecedor de 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 que contengan en su composición calcio deben también limitar su ingesta, ya que el perejil tiene una gran cantidad de oxalato, eliminándose por la orina y produciendo oxalato cálcico, siendo esta la sal que con más frecuencia produce cálculos en nuestro riñón. En resumen, el perejil, además de aportar un buen sabor a nuestros platos, tiene unas importantes propiedades antioxidantes. Como su uso habitual es en pequeñas cantidades, tanto sus efectos como sus riesgos en nuestra alimentación son mínimos.

Por cada 100 gramos

33
kcal

179
mg
calcio



vitamina C

51,7
mg

hidratos de carbono

5,7
g

21
mg

magnesio