

PEREJIL

Petroselinum crispum



Planta herbácea bianual que se cultiva como anual en Cuba. Posee tallos que pueden rebasar 60 cm de altura con pequeñas flores de color verde amarillento y hojas muy seccionadas, lisas o rizadas según la variedad.

Cultivo y manejo

Requiere suelos ricos en materia orgánica, húmedos y con buen drenaje porque necesita riego permanente. Se puede cultivar a pleno sol o con sombra parcial, tanto en tierra directa como en macetas.

Su reproducción se realiza mediante semillas, en un suelo que no sea muy compacto. La siembra debe ser de septiembre a diciembre y la germinación demorará unas tres semanas.

Propiedades

Las hojas son ricas en vitaminas A, B1, B2, C y D. Se le atribuyen propiedades diuréticas, digestivas y antibacterianas. En infusión es útil para combatir la artritis reumatoide, controlar los niveles de azúcar en la sangre y la hipertensión arterial, tratar los cálculos renales, aliviar los ojos cansados y adelgazar. Externamente se usa como anestésico y relajante, así como en el tratamiento de morados, hemorragias nasales y picaduras de insectos.

Usos culinarios

El perejil es una de las plantas aromáticas más populares de la culinaria mundial por resaltar el sabor natural de los alimentos a los que se añade. Sus hojas aportan frescura a sopas, salsas, tortillas, croquetas, frituras... Además, el perejil combina muy bien con otras plantas aromáticas y se puede mezclar con hortalizas en la elaboración de jugos verdes.

• Ensalada de caritas y perejil

- 1 taza de frijol carita
- 3 cucharadas de perejil fresco picadito
- ½ cebolla picadita
- ½ ají pimiento picadito
- Ralladura de la piel de un limón
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 4 rabanitos cortados en ruedas finas

Escoger, lavar y ablandar los caritas velando que el grano no se abra mucho. Cuando estén tiernos, escurridos, enjuagarlos y volver a escurrir. Mezclar bien todos los ingredientes en un recipiente excepto los rabanitos. Dejar enfriar, añadir los rabanitos, remover todo y servir la ensalada adornada con unas hojas de perejil.

• Tortilla de finas hierbas

Verter los huevos batidos con sal a gusto en una sartén con aceite caliente. Antes de voltear la tortilla, colocarle encima perejil y otras hojas frescas de preferencia (albahaca, cilantro, acelga, cebollino u otras), todas cortadas finamente. Virar la mitad de la tortilla, esperar un minuto y volver a virarla de forma que quede algo blanda dentro.



Proyecto agroecológico Finca Marta
Caimito, Artemisa, Cuba
e-mail: mgahonam@enet.cu