

Perejil

Parsley

Petroselinum sativum



El perejil, *Petroselinum sativum*, planta originaria de la zona mediterránea, es una umbelífera bianual que se cultiva por sus hojas. Las semillas germinan con dificultad. Los tallos son, generalmente, erguidos. Las hojas, largamente pecioladas en la mayor parte de las variedades, son lisas o rizadas, muy divididas y aromáticas. Las flores son de color blanco verdoso. Al segundo año emite un tallo floral terminado en umbella. La inflorescencia tiene de 8 a 12 radios primarios, las flores tienen alrededor de 2 mm de longitud. El fruto es un diaquenio que se emplea como semilla, de 3-4 mm de diámetro, ovoide, comprimido y provisto de cinco costillas, siendo aromático también; su poder germinativo suele durar 2 años. Tiene raíces profundas.

El nombre genérico viene del griego *petrol* (piedra o roca), que responde al hecho de que crece bien sobre suelos rocosos; *selinum* (apio), el cual es una hierba u hortaliza comestible (*Petroselinum*, apio de las piedras); y *sativum* (adaptado para ser cultivado).

Existen tres variedades: la variedad *crispum* (rizado), que es nuestro **perejil de huerto** o **perejil rizado**; el **perejil griego, italiano, continental** o **de hoja plana**; y por último, el **perejil tuberoso** o **perejil de Hamburgo**, que se cultiva por su deliciosa raíz.

Originario de Cerdeña, el perejil se conoce desde la antigüedad, aunque parece que fue utilizado, no tanto en cocina cuanto en las tumbas para honrar a los difuntos. Fue en el medioevo, cuando el uso de esta hierba se volvió habitual en la cocina; desde aquí el dicho «ser como un perejil» propio para indicar a algo o a alguien que se encuentra en todos lados.

Estacionalidad

La recolección comienza a realizarse, más o menos, a los tres meses de nacidas las plantas en las siembras de invierno y a los dos meses en las de verano, cuando aquéllas tienen, aproximadamente, seis hojas verdaderas. La recolección se efectúa cortando segando las eras a ras del suelo. El momento para realizar el corte se verifica cuando los pecíolos comienzan a amarillear. La planta vuelve a rebrotar, estando disponible para un nuevo corte a los dos meses, aproximadamente. El cultivo dura aproximadamente un año, durante el cual suelen darse unos seis cortes en las siembras realizadas en invierno y unos cuatro en las siembras de verano.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, flavonoides y miristicina.

Valoración nutricional

La ración media de perejil es de 1 g; esta cantidad no aporta a la dieta nutriente alguno en cantidad tal que represente significación. En cualquier caso, en un gramo

de esta especie destaca su contenido en vitamina C (3% de las IR/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con actividad física moderada). Así mismo contiene otras sustancias no nutritivas tales como los flavonoides (de acción antioxidante, antiinflamatoria y diurética), un aceite esencial rico en apiol y la miristicina (de acción emenagoga o estimulante de la menstruación, vasodilatadora y tónico).

El perejil fresco tiene muchas más propiedades y sabor que el seco. De hecho, pierde fácilmente sus propiedades. Se aconseja, por ello, en caso de disponer de perejil fresco, su congelación para conservar las propiedades nutritivas del mismo.

Generalmente se usa como condimento, sazonando prácticamente todos los alimentos; pero también puede consumirse en infusión, como jugo fresco y en cápsulas para aprovechar al máximo sus propiedades.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (1 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	45	0	3.000	2.300
Proteínas (g)	3	0	54	41
Lípidos totales (g)	1,3	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	2,7	0	375-413	288-316
Fibra (g)	5	0,1	>35	>25
Agua (g)	88	0,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	200	2,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	7,7	0,1	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	23	0,2	350	330
Zinc (mg)	0,7	0	15	15
Sodio (mg)	33	0,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	760	7,6	3.500	3.500
Fósforo (mg)	64	0,6	700	700
Selenio (µg)	1,4	0	70	55
Tiamina (mg)	0,23	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,5	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,09	0	1,8	1,6
Folatos (µg)	170	1,7	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	190	1,9	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	673	6,7	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	1,7	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PEREJIL FRESCO). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.