Perejil



Nombres comunes: Perejil

Nombre científico: *Petroselinum crispum*

Clima: Crece en cualquier clima - frío, templado, y caliente.

Descripción de la planta: El perejil es una hierba bienal. Puede crecer hasta 30 cm durante el primer año y hasta 60 en el segundo año cuando está floreciendo. Hay dos tipos de perejil - de hoja llana y hoja rizada. El tipo con hoja llana es la que se establece y cultiva más fácilmente y tiene un olor más fuerte que el tipo de hoja rizada. Tiene pequeñas flores verde-amarillas.

Cultivo: Se siembran las semillas a principios de primavera. Es mejor sembrar directamente al suelo. Hay que remojar las semillas en agua por un día, sembrar y cubrirlas con una capa ligera de composta.
El perejil se planta a pleno sol o a sombra parcial, pero se mantiene húmedo ya que se morirá si se seca. Tarda hasta cuatro semanas en germinar y mientras tanto hay que quitar otras plantas que crecen alrededor para prevenir la competencia. Las plantas deben estar separadas por unos 30 centímetros. Intente no molestar demasiado las raíces una vez que estén plantadas.
El perejil tiene un crecimiento bastante lento. Necesita un suelo bien drenada y fertilizado con composta.Ambas variedades crecen bien durante las estaciones secas una vez establecidas, pero

deben mantenerse húmedas.
Coseche las hojas exteriores porque el nuevo crecimiento se origina en el centro de la planta. Las hojas se pueden cortar tan pronto como estén bien formadas. Lo ideal es tener varias plantas para poder cortar algunas hojas de cada una. Las hojas se vuelven amargas y duras a medida que e ente.



Usos: El perejil sirve como alimento, medicina, especia y repelente de insectos. Tiene un alto contenido de vitaminas A, B, C y K. La vitamina K ayuda a los huesos a formarse y puede proteger contra la osteoporosis. También ayuda a que la sangre circule y al sistema nervioso. Cinco gramos de perejil puede brindarle suficiente vitamina A por un día, y 25 gramos puede darle suficiente vitamina C. También contiene fibra, potasio, magnesio, hierro, zinc, calcio, fósforo, y ácido fólico. Las hojas también tienen mucha proteína.
Las hojas frescas y tallos se pueden comer enteras o picadas. Se puede usar en ensaladas. Es muy sabroso acompañado de tomates, papas, pescado, huevos y salsas. El perejil se puede secar y usar como especia también. El perejil podría ayudar a estimular el apetito, mejorar la digestión. Es diurético y ayuda a eliminar líquidos, reducir los espasmos e incrementar el flujo menstrual. Las hojas contienen muchos antioxidantes y otras vitaminas que pueden ayudar al sistema inmunológico a ser fuerte y resistente. Siendo alto en hierro, es bueno para ayudar a tratar la anemia. Ayuda a mejorar la digestión y la cantidad de nutrientes que puede obtener de sus alimentos. También puede reducir el gas y los cólicos. Puede ser bueno para controlar la presión arterial alta con un té o aceite hecho de las semillas. Sirve controlar las reacciones alérgicas y las picaduras de insectos. Se usa para controlar la diabetes.
Para hacer un té, se mezcla 15 mg de las hojas secas o el raíz, o cinco mg de las semillas trituradas en una taza de agua hirviendo. Se remoja durante diez minutos y luego se filtra. La recomendación habitual es de hasta tres tazas diarias. Las raíces también pueden ser medicinales. No coma grandes cantidades de la semilla ni tome té de semilla por más de dos semanas. Las mujeres embarazadas, niños o las personas con problemas renales no deben consumir la semilla. Evite el perejil si es alérgico al apio o la zanahoria.

Plagas y enfermedades: Se ve afectado por áfidos, babosas y caracoles. Los últimos dos pueden ser controlados con cáscara de huevo y cerveza respectivamente.

English version: Parsley

Revisión #4

Creado Wed, Jun 17, 2020 7:55 PM por Xu

Actualizado Thu, Oct 15, 2020 1:51 AM por Xu