




HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

# Petroselinum crispum

**Perejil**



**Taxonomía**

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Apiales

Familia:	Apiaceae
Subfamilia:	Apioideae
Género:	<i>Petroselinum</i>
Especie:	<b><i>Petroselinum crispum</i></b> (MILL.) FUSS, 1866
<b>Sinonimia</b>	
<i>Petroselinum sativum</i> Hoffm. ex Gaudin <sup>1</sup>	

El **perejil** (*Petroselinum crispum*) es una **planta herbácea** de la familia **Apiaceae** nativa de la zona central de la **región mediterránea** e introducida y naturalizada en el resto de **Europa** y distribuida ampliamente por todo el mundo. Se cultiva generalmente como **condimento**.



Detalle de las hojas.

## Descripción

Planta herbácea bienal, aunque puede cultivarse también como anual. Forma una roseta empenachada de hojas muy divididas, alcanza los 30 cm de altura y posee tallos floríferos que pueden llegar a rebasar los 120 cm con pequeñas flores verde amarillentas y negras.

Su cultivo se conoce desde hace más de tres mil años, siendo una de las plantas aromáticas más populares de la gastronomía mundial.

La variedad perejil grande *Petroselinum sativum tuberosum*, posee una **raíz** engrosada axonomorfa, parecida a la **chirivía**, que es la que se consume como **hortaliza** cruda o cocinada. Esta variedad tiene hojas más grandes y rugosas que las del perejil común y más similares a la especie silvestre.

## Distribución y hábitat

Se encuentra naturalizado en [huertos](#), jardines y a veces en márgenes de caminos, muros, cultivos, etc. de toda [Europa](#) y en parte de [Asia](#). También se encuentra aclimatado en zonas templadas de [América](#).

## Historia

Oriunda del [Mediterráneo](#) central europeo, ya era utilizada por [griegos](#) y [romanos](#) como aromatizante de diferentes guisos.

Su uso medicinal se remonta a la antigüedad, como demuestra su presencia en *Capitulare de villis vel curtis imperii*, orden emitida por [Carlomagno](#) en la que decreta el cultivo en sus campos de una serie de hierbas y condimentos entre los que se encontraba "petrosilinum", identificada posteriormente como *Petroselinum crispum*.

## Valor nutricional

Las hojas de todos los tipos de perejil son ricas en [vitaminas](#) y minerales, siempre que se consuman en crudo -como en la ensalada [tabule](#), típica de la cocina libanesa-, ya que la cocción elimina parte de sus componentes vitamínicos. El perejil fresco contiene altos niveles de [vitamina K](#), [vitamina C](#) y [vitamina A](#).

Perejil	
	
Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 36 kcal 151 kJ	
<b>Carbohidratos</b>	6.3 g
• Azúcares	0.9 g
• Fibra alimentaria	3.3 g
<b>Grasas</b>	0.8 g
<b>Proteínas</b>	3.0 g

Agua	87.71 g
Retinol (vit. A)	421 µg (47%)
• β-caroteno	5054 µg (47%)
Tiamina (vit. B <sub>1</sub> )	0.1 mg (8%)
Riboflavina (vit. B <sub>2</sub> )	0.2 mg (13%)
Niacina (vit. B <sub>3</sub> )	1.3 mg (9%)
Ácido pantoténico (vit. B <sub>5</sub> )	0.4 mg (8%)
Vitamina B <sub>6</sub>	0.1 mg (8%)
Ácido fólico (vit. B <sub>9</sub> )	152 µg (38%)
Vitamina C	133.0 mg (222%)
Vitamina E	0.03 mg (0%)
Vitamina K	1640 µg (1562%)
Calcio	138 mg (14%)
Cobre	0.15 mg (0%)
Hierro	6.2 mg (50%)
Magnesio	50 mg (14%)
Manganeso	0.16 mg (8%)
Fósforo	58 mg (8%)
Potasio	554 mg (12%)
Selenio	0.1 µg (0%)
Sodio	56 mg (4%)

Zinc	1.1 mg (11%)
% de la cantidad diaria recomendada para adultos.	
Fuente: <a href="#">perejil fresco</a> en la base de datos de nutrientes de <a href="#">USDA</a> .	

## Uso gastronómico

Es ampliamente usado como una hierba aromática en cualquier tipo de comidas (al igual que la [pimienta](#)). Posee una gran afinidad con el [ajo](#) ya que equilibra el sabor que este suele dar al neutralizar su excesiva fuerza; en efecto, esta combinación es ampliamente conocida como **ajillo** (cuyos platos preparados son conocidos como *al ajillo*, caso de algunos pescados y mariscos).

## Uso medicinal

*P. crispum* incrementa la [diuresis](#) por inhibición de la bomba de  $\text{Na}^+/\text{K}^+-\text{AT}$ . Pasa en el [riñón](#), favoreciendo la excreción de [sodio](#) y [agua](#), sin embargo incrementando la reabsorción de [potasio](#) y su aumento. También tiene efectos terapéuticos como [emenagogo](#), es beneficioso para el riñón y el sistema digestivo en general, alivia las [flatulencias](#) y los retortijones. Históricamente se utilizó para combatir [anemia](#), [artritis](#) y [cáncer](#), así como expectorante, antimicrobiano, afrodisíaco, hipotensivo, laxante y como loción para estimular el crecimiento del cabello, sin embargo, ningún estudio científico ha demostrado estos efectos.

## Cultivo



Semillas inmaduras.



*Petroselinum neapolitanum*, variedad de hoja lisa.



Vista de la planta.

Raíz engrosada de la variedad *Petroselinum sativum tuberosum*.

Su reproducción se realiza por **semillas**, en un lugar soleado y en cualquier suelo que no sea demasiado compacto. Sin embargo, la germinación es bastante difícil de lograr. Es inconsistente y puede tardar de tres a seis semanas. Se especula que los compuestos químicos denominados furanocumarinas, presentes en la corteza exterior de la semilla o testa, pueden ser responsable de dicha demora en la germinación. Estos compuestos pueden inhibir la germinación de otras semillas, permitiéndole al perejil competir con las plantas vecinas. Sin embargo, la misma planta puede verse afectada por sus propias furanocumarinas. Dejar las semillas remojadas por una noche reduce el periodo de germinación.

Se puede cultivar en **macetas** o jardineras, para disponer de hojas frescas y tiernas como aderezo de los platos. Simplemente se cortan las necesarias y se riega después para estimular el crecimiento vegetativo.

## Conservación

---

El perejil presenta baja producción de **etileno** y alta sensibilidad a esta fitohormona, razón por la cual se desaconseja la conservación del producto en la misma cámara en que se almacenan **frutos climatéricos** con alta producción de etileno. Sus condiciones óptimas de conservación son: temperatura de 0 °C, y humedad relativa de 95 a 100 %. En condiciones óptimas de almacenamiento tiene una vida útil en postcosecha de uno a dos meses, aunque en refrigerador doméstico, en presencia de frutos climatéricos y con temperaturas de 4 a 8 °C, el tiempo de conservación se reduce generalmente a unas pocas semanas.

## Taxonomía

---

*Petroselinum crispum* fue descrito por **Besser** ex **DC.** y publicado en *Prodromus Systematis Naturalis Regni Vegetabilis* 4: 175. 1830.

### Etimología

**Petroselinum**: nombre genérico del **latín medieval** *petrosilium*, del **latín clásico** *petroselinum*, latinización del **griego** πετροσέλινον (*petroselinon*), "perejil de roca", de πέτρα (*petra*) = "roca, piedra", + σέλινον (*selinon*) = "perejil".

**crispum**: **epíteto latino** que significa "pelo rizado".

## Nombre común

---

- Apio, apio de piedras, ligustico do reino, ligustico peregrino, peregil, perejil, perexil, petroselino, prejil, prexil.