

PORTULACA APPROFONDIMENTI

La Portulaca oleracea fa parte della famiglia delle Portulacacaceae che conta una trentina di varietà diverse , ma quella che si usa in cucina è quella che si trova come erba spontanea negli orti e nei campi. Può anche essere coltivata in vaso sul nostro balcone. E' una pianta spontanea di probabile origine asiatica che si è diffusa in tutto il Mediterraneo e di lei si trova menzione ,per i suoi usi culinari e medicali, presso gli Egiziani, i popoli arabi , nel mondo greco romano. A seconda delle varie zone ha acquisito una infinita varietà di nomi : porcellana, erba grassa, barzellona, verdolaga.. Sono di interesse alimentare le foglie ed i germogli dal sapore acidulo da consumarsi in insalata ma anche in minestre, conserve sott'aceto, frittate, ripieni, pesto da condire...In Toscana può essere utilizzata per arricchire la panzanella. Ha una forte “personalità” che la fa somigliare alla rucola

E' una fonte di acidi grassi poliinsaturi del tipo omega-3 che la rendono preziosa per le persone che non amano il pesce ; utile quindi per combattere colesterolo e proteggere l'apparato cardiovascolare ; ricca di e di acido alfa-linoleico, vitamina A e vitamina C importante per rafforzare l'apparato immunitario

ha un buon contenuto di proteine e di polisaccaridi idrosolubili nonché serbatoio di metalli pesanti quali potassio, magnesio, ferro, calcio.