



## IL PORRO

DI Natasha Russo, dietista diplomata, [www.unadietistaperamica.ch](http://www.unadietistaperamica.ch)

Specie appartenente alla famiglia delle Liliacee, il porro (*Allium Porrum*) è un ortaggio dal gusto molto simile alla cipolla.

La sua origine è incerta, può darsi che provenga dai territori celtici, ma lo conoscevano ed usavano anche gli Egiziani, mentre in Europa fu importato dai Romani. Plinio tesseva le lodi del porro affermando che “preso in una crema d’orzo, oppure mangiato crudo senza pane, un giorno si e uno no, giova anche alla voce ed al sonno”. Lo storico latino raccontava aneddoti sull’imperatore Nerone che, ogni mese, in determinati giorni, mangiava solo porri conditi con olio di oliva per conservare una bella voce.

Di questa pianta si consuma il bulbo, formato dalla parte basale delle foglie. Si impiega crudo o cotto in svariate preparazioni. In molti casi può sostituire la cipolla, e viene impiegato per preparare minestre, brodi, zuppe, risotti, frittate, tortini e pasta. Il porro è ricco di acqua (più del 90%), assolutamente **ipocalorico**, quindi indicato nelle diete dimagranti. Ricco di **vitamina A**, abbastanza di **vitamina C** e con discrete quantità di **vitamine B.**, contiene minerali come il **ferro**, il **magnesio** (utile per il cuore), la **silice** (per l’elasticità delle ossa e della pelle), il **potassio**, il **calcio** (per rinforzare le ossa) e l’**acido fosforico** (utile per il sistema nervoso).

Il porro possiede proprietà **toniche, diuretiche, lassative, antisettiche** e viene usato per **curare dispepsie, anemie, artrite, gotta, infezioni urinarie, emorroidi, piaghe**, e inoltre se ne **raccomanda l’uso per stipsi**. Inoltre **abbassa il colesterolo, rafforza il sistema immunitario** aiutando la **prevenzione del cancro**. Ma la caratteristica principale dei porri, **usati crudi**, è quella di **mantenere la pulizia dell’intestino**, dato che la parte bianca contiene fibre assai delicate (facilmente consumate da tutti), mentre le fibre della parte verde sono più dure e costituiscono un’ottima zavorra per il transito intestinale. I massimi esperti di fitoterapia hanno un’alta considerazione nei confronti del porro e ne raccomandano l’impiego per migliorare o mantenere la freschezza della pelle del viso. Il consiglio è di mangiarlo crudo, spezzettandolo nelle insalate, perché in tal modo mantiene intatte tutte le sue capacità nutrizionali. Il porro è una verdura di stagione, quindi questo è il momento per gustarlo anche con deliziose creme, risotti o pasta.

### CURIOSITA':

Il Porro è simbolo del Galles. Secondo una famosa leggenda, alla vigilia di una battaglia contro i Sassoni, St. David, consigliò ai Britanni di portare sui berretti i porri, per distinguere meglio gli alleati dai nemici. Grazie a questo espediente, l’esercito riportò una grande vittoria. Si ritiene anche che lo stesso sia accaduto a fianco di Enrico V alla battaglia di Azincourt nel 1415. Per questo nel giorno di St David si indossano distintivi con i porri. Ancora oggi per i militari dei reggimenti gallesi esiste la tradizione di mangiare un porro crudo il giorno di St. David. Anche il narciso è simbolo del galles, perchè il termine gallese per indicare il narciso è simile a quello per il porro.