

LA PORTULACA

UN'ERBA INFESTANTE MA ANCHE UN OTTIMO ORTAGGIO



Quando gli orti e i frutteti sono in pieno rigoglio, fra varie altre erbe infestanti diffuse fra le colture, si può facilmente osservare una piantina dalle foglie lucide e dai fusti carnosi prostrati sul terreno: è la portulaca, detta anche “erba porcellana”, comunissima da fine primavera fino ai primi geli nei terreni fertili e lavorati. Questa pianta erbacea molto antica era consumata e coltivata dai nostri progenitori già duemila e più anni fa. Probabilmente originaria dell'India o forse dell'America meridionale, è diffusa oggi in gran parte del mondo, ma è purtroppo trascurata nei Paesi sviluppati, nei quali viene spesso considerata un'erbaccia.

Gli antichi Romani l'apprezzavano invece molto sia dal punto di vista alimentare che da quello terapeutico e magico. Plinio il Vecchio, infatti, la riteneva utile per combattere le febbri e per togliere il malocchio a persone ed animali.

Anche in tempi più recenti l'erba porcellana è stata spesso usata in insalata o nelle minestre e in alcuni Paesi viene ancora coltivata in vaso come pianta aromatica. Nelle regioni della Francia meridionale, ma anche in altre zone si coltiva una varietà da insalata che, rispetto a quella selvatica, si presenta eretta e molto più rigogliosa, con foglie più larghe e tendenti al giallo e petali lunghi

■ Iris Fontanari

il doppio del calice; consumata cruda, ha un gradevole sapore aromatico, un po' acidulo e consistenza abbastanza mucillaginoso. Attualmente si cerca di reintrodurre anche nel nostro Paese, accanto alla coltura di altre erbe commestibili spontanee, anche quella della *Portulaca oleracea*, le cui virtù dietetiche e medicinali sono sicuramente apprezzabili.

Note botaniche

La portulaca (*Portulaca oleracea*) appartiene a un genere di piante annuali o perenni a foglie succulenti nel quale sono ascritte un centinaio circa di specie.

È una pianta spontanea presente in tutta Italia, che ama il clima caldo e predilige i terreni lavorati e che disdegna, invece, i terreni abbandonati ed i pascoli.

Il suo nome deriva dal termine latino *portula*, ossia piccola porta o coperchietto, che si apre quando il frutto è secco.

I gambi della portulaca, di colore rosso-marrone chiaro, sono piuttosto carnosi, come le foglie, il cui colore è invece verde chiaro brillante: queste ultime hanno una forma tipica (ovato-bislunga) e sono sparse lungo il gambo.

I fiori, di solito molto piccoli e di un bel colore giallo, si aprono solo in giornate assolate ed hanno una vita brevissima (poche ore). Alla caduta dei petali si formano delle piccole capsule verdi che poi si seccano e, come detto poc'anzi, si “scoperchiano” lasciando cadere numerosi semi



neri. La fioritura e la maturazione dei semi sono scalari e perciò sulla stessa pianta si trovano, durante tutta l'estate, sia i fiori che i semi maturi.

Proprio grazie ai suoi semi, di cui gli uccelli sono molto ghiotti, la portulaca ha una capacità di diffusione enorme.

La raccolta dei semi e il loro utilizzo

I semi della portulaca sono piccolissimi e la loro raccolta è praticamente impossibile. Tuttavia, essendo la pianta semigrassa e perciò in grado di trattenere l'acqua, può far maturare i semi anche quando viene estirpata dal terreno; perciò, quando comincia la prima maturazione, essa va prelevata, pulita bene e lasciata all'aria aperta sopra un telo o dentro un sacco di carta fino a che diventa secca. In questo modo si possono raccogliere moltissimi semi ben essiccati, i quali si utilizzano poi interi o macinati e ridotti quindi in farina.

I semi si conservano bene; tuttavia, essendo ricchi d'olio, vanno macinati un po' alla volta per utilizzare solo farina fresca.

I resti della pianta (foglie e fusti), essiccati al sole, si possono conservare per l'inverno per preparare minestre o come verdura

cotta (naturalmente previo "ammollo").

I semi interi possono essere usati con i cereali nella colazione del mattino, nelle zuppe a base di cereali o di legumi ecc., mentre la farina, mescolata a quella del grano, si presta per dolci, pane e altri prodotti lievitati.

Proprietà terapeutiche

Le molte proprietà della portulaca sono dovute ai suoi "preziosi" componenti: mucillagine (in elevata percentuale), proteine (20-40% sul peso secco), calcio, ferro, vitamine A, C ed E, saponina. Ma a rendere questo ortaggio particolarmente "prezioso" per la nostra salute è il contenuto, più alto che nel pesce, di omega-3, ossia di acidi grassi utili nella prevenzione e nella cura delle malattie cardiovascolari.

Grazie alle mucillagini, è un emolliente naturale, spesso usato per pelli secche e arrossate. Viene usata anche come antinfiammatorio, depurativo, diuretico, vermifugo, rinfrescante.

I semi sono nutrienti e ricchi di olio e proteine.

In cucina

Le foglie e i fusti teneri della portulaca si possono utilizzare in cucina sia crudi che cotti.

Un ottimo modo per gustare questo ortaggio è farne un'insalata cruda, condita con olio e sale o

con condimenti più forti (yogurt o mostarda) quando è consumata da sola, oppure mescolandola ad altri ortaggi come menta e crescione o pomodori e basilico. Mentre per l'insalata cruda sono da preferire i germogli e le foglioline, per l'utilizzo come verdura cotta si può usare tutta la pianta (escluse le radici).

Quando è cotta, la portulaca assume una consistenza mucillaginosa che ad alcuni può non risultare gradita: per ovviare a questo inconveniente, dopo la cottura, la si può mescolare ad altre verdure dal sapore robusto (cotte separatamente).

Un altro modo per neutralizzarne la mucillagine è quello di friggere la verdura in padella, dopo averla immersa nella pastella (come si fa con i fiori di zucca) o dopo averla infarinata, passata nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato. Inoltre, sempre cotta, la si può unire a formaggi, uova sode, pane grattugiato ed altri ingredienti che assorbono, o utilizzarla nelle frittate. In ogni caso, la mucillagine della portulaca può risultare vantaggiosa quando si vogliono restringere le minestre o gli stufati.

La portulaca fresca si conserva a lungo in frigorifero; cotta, si può congelare, ma dopo lo scongelamento è preferibile consumarla nella minestra o nel passato di verdura.

