

Proprietà nutritive e benefici del Porro

È certamente un ortaggio ricco di proprietà a cominciare dall'alto valore nutrizionale. Essendo poco calorico è indicato nelle diete ipocaloriche, fornendo un notevole apporto di vitamine e acqua. Seppur in quantità ridotte, è una fonte di Magnesio, Manganese, Potassio, Silicio, Sodio ed essenza di sulfo-azotata.

Sin dall'antichità sono note le sue proprietà medicinali, per l'efficacia contro gli ascessi e punture di api e zanzare. Nonché le sue proprietà diuretiche, per curare l'artrite, le affezioni renali, la stitichezza e prevenire l'arteriosclerosi. Insomma, una pianta dalle innumerevoli caratteristiche, a cui si aggiungono un gusto aromatico e le molte proprietà organolettiche. Addirittura la sua acqua di cottura, ricca di sali alcalini, equivarrebbe alle cure termali.

Utilizzo del Porro in cucina

Proprio per le peculiarità sopracitate, l'ortaggio viene impiegato nella cucina di numerose culture, in particolare l'Italia e la Grecia presentano numerose ricette, in cui compare da protagonista. Usato in tutte le sue varianti, ben si adatta alle richieste crescenti di una cucina vegetariana e vegana.

Nell'ultimo caso, alla buonissima crema di porro, realizzata con brodo vegetale, farina, olio extra vergine d'olivo e crostini, basterà sostituire il parmigiano reggiano con del lievito in scaglie, e il gioco è fatto. Ottimo gustato lessato, con un filo d'olio, può anche essere usato per i soffritti in sostituzione della cipolla o dell'aglio. Il sapore, decisamente più dolce, è ideale per i palati più delicati. Per apprenderne al

meglio il suo largo impiego bisogna sbizzarrirsi con le zuppe, regine dell'inverno, dove mescolato al farro e orzo, arricchirà di gusto le vostre pietanze

"Nome scientifico: *Allium ampeloprasum*.

Famiglia: Liliaceae.

Terreno ideale: sciolto, drenante, profondo.

pH ideale: da 6 a 7.

Preparazione del terreno: vangatura o aratura a 15 – 20 cm.

Concimazione: media, con buona presenza di azoto e zolfo per esaltarne il sapore.

Quando trapiantare: da marzo ad ottobre

Clima ideale: mite; cresce ottimamente con temperature vicino ai 20 °C, tuttavia sopporta bene anche i caldi estivi e le temperature invernali se non troppo rigide.

Esposizione solare: pieno sole, mezz'ombra.

Sesto d'impianto: 15 cm circa tra le piante

e 30 – 35 cm tra le file.

Sostegni: non necessari.

Mantenimento: ripetute sarchiature per eliminare le infestanti.

Potatura: non necessaria.

Irrigazione: media, appena trapiantati hanno bisogno di costanti irrigazioni così come nei periodi più caldi.

Rincalzatura: molto efficace, migliora la qualità dell'ortaggio.

Pacciamatura: facoltativa, diminuisce le infestanti e mantiene maggiormente umido il terreno.

Rotazione colturale: non coltivare porri dove precedentemente sono state coltivate altre liliacee.

Consociazioni consigliate: carota, lattuga, cavoli.

Consociazioni sconsigliate: piselli, fagioli, fave.

Coltivazione in vaso: possibile.

Avversità principali: peronospora, ruggine.
Insetti e parassiti: mosca del porro, tignola del porro, tripide della cipolla, minatrice fogliare della cipolla.

Quando raccogliere: quando lo stelo raggiunge buone dimensioni, solitamente a partire da 120 giorni dalla semina.

Conservazione: 10 giorni circa in frigorifero o poco più.

