

## 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.

