



Conoscere le erbe

Portulaca

Portulaca oleracea (famiglia delle Portulacaceae)



Storia, botanica e cultura

La portulaca annuale è una pianta pulvinata carnosa.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

La porcellana – come viene chiamata anche la portulaca – può portare giovamento in caso di malattie della pelle.



Ricetta

Frittata con portulaca



Cenni storici – Portulaca

Da migliaia di anni, la portulaca viene utilizzata come pianta officinale e da cucina e in particolare presso gli egizi, in India e in Cina veniva considerata una pianta miracolosa e curativa. In antichi scritti si legge che *«è una gradevole erba officinale con molte possibilità di utilizzo.»*

In altri scritti – compresi quelli dell'erudito romano Plinio – si trovano accenni a questa pianta. Non è invece noto da dove derivi il detto che *«si può dormire senza sogni se si appende sul letto la portulaca»*. Oggi le principali colture si trovano in Francia.

Botanica e cultura

La portulaca è una pianta annuale originaria del meridione per cui richiede un clima caldo; può crescere da 15 a 30 cm. Il suo habitat ideale sono i terreni porosi e sabbiosi, sufficientemente esposti al sole. Allo stato brado, questa «erbaccia» si trova sulle falde detritiche, negli orti domestici, nei campi soleggiati e lungo i terrapieni della ferrovia. La riproduzione avviene mediante semina a maggio, quando è passato il pericolo delle ultime gelate tardive. La pianta germina alla luce, per cui le sementi non devono essere ricoperte di terra. Per poter disporre tutta l'estate della portulaca fresca, ogni 3–4 settimane deve essere effettuata un'ulteriore semina. Le piante ancora giovani e tenere devono essere tenute senza erbacce. L'erba aromatica carnosa, con i suoi fiori bianco-giallognoli non sopporta la siccità per cui nei periodi secchi deve essere continuamente innaffiata.



Impiego nella medicina naturale

La portulaca contiene, tra l'altro, preziose vitamine, in particolare vitamina C, magnesio, calcio, acidi grassi Omega-3, sostanze amare, lattice e acido ossalico.

Questa pianta officinale è principalmente diuretica, depurativa, antipiretica e rinfrescante, quindi viene efficacemente impiegata contro il bruciore allo stomaco e i disturbi ai reni e alla vescica. Nella medicina cinese tradizionale TCM, una tisana di questa «erbaccia» porta un rapido giovamento in caso di disturbi allo stomaco e al fegato. Un'applicazione esterna dovrebbe addirittura aiutare in caso di morsi di serpente e punture di insetti.

In questa sede, però, cari lettrici e lettori della newsletter EGK, desideriamo nuovamente sottolineare che in caso di problemi di salute è necessario consultare un medico, un naturopata o un erborista.

Impiego in cucina

Le foglie e gli steli freschi e carnosi sono ricchi di vitamine, quindi sono ottimi nelle ricette dietetiche e come crudité. Per la cucina consigliamo di utilizzare possibilmente soltanto i germogli giovani, – prima della fioritura – poiché quelli più vecchi hanno un sapore piuttosto amaro. L'elenco delle possibilità di utilizzo di quest'erba è lunghissimo. Come ingrediente in zuppe e insalate aromatiche, preparata come gli spinaci, mescolata ai piatti unici e a base di patate facilmente digeribili, aggiunta alle salse alle erbe e alle ricette a base di quark per aromatizzare, ma anche in ripieni vegetali per specialità di pasta: in tutti questi casi la portulaca, possibilmente fresca, è perfetta.



Ricetta

Frittata con portulaca

Come portata principale per 2–3 persone

2 cucchiaini di olio d'oliva
1 cipolla
400 g di patate bollite, con la buccia
100 g di portulaca
6 uova
Sale e pepe

- Sbucciare le cipolle e tagliarle ad anelli sottili.
- Sbucciare le patate e tagliarle a fette sottili.
- Lavare la portulaca e farla asciugare bene.
- Sbattere le uova e aggiungere il sale e il pepe.
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella. Fare soffriggere gli anelli di cipolla e le patate. Aggiungere la portulaca. Versare sopra le uova.
- Mettere la frittata in padella e farla cuocere a fuoco basso-medio.
- Girare la frittata su un piatto grande. Tagliarla a fette e servirla con l'insalata.

