

Portulaca o “Ndracchia”



Oggi vorrei approfondire la Portulaca, pianta ricca di omega3, o, come la chiamavano le mie nonne in dialetto calabrese, “a ‘ndracchia”. La portulaca è una piantina grassa molto diffusa, che cresce praticamente ovunque: in luoghi incolti, nei giardini, negli orti e lungo

le strade.

E' una pianta infestante, presente in quasi tutto il mondo con le sue circa 500 specie diverse. Si possono mangiare gli steli più teneri, le foglie e i boccioli dei fiori. I boccioli vengono conservati sottaceto o in salamoia e usati al pari dei capperi. Ha un sapore acido-salato, molto particolare. Ancora oggi è impiegata in diverse ricette tradizionali, sebbene non tutti ne gradiscono il sapore e la consistenza un po' mucillaginosa delle foglie. Tuttavia, quest'ultima caratteristica, può essere utile per addensare minestre e stufati.

Proprietà terapeutiche della Portulaca

Da un punto di vista terapeutico, la tradizione riconosce a questa piantina proprietà diuretiche e depurative del sangue. Comunque, per godere appieno delle sue proprietà, deve essere utilizzata fresca e cruda.

Vediamo più da vicino quali sono le proprietà nutritive della portulaca:

- ha pochissime calorie, solo 16Kcal/100g e pochi grassi; in compenso, è ricca di fibre, minerali e vitamine;
- le foglie contengono più acido alfa-linolenico (AAL) – un omega-3 – di qualsiasi altro vegetale: 100 g di foglie fresche di portulaca forniscono 350 mg di AAL;
- è tra le piante più ricche di beta-carotene (1320 UI/100g);
- è ricca di vitamina C e di alcune vitamine del complesso B, come: la riboflavina, la niacina, la piridossina;
- contiene minerali, come: ferro, magnesio, calcio, potassio e manganese;
- sono anche presenti due gruppi di betalaine, degli alcaloidi pigmentari: le betacianine, di colore rosso e le beta-xantine, di colore giallo. Questi pigmenti hanno potenti proprietà antiossidanti e hanno mostrato proprietà antimutagene.

Uno zucchero, contenuto nella portulaca, può attivare un'azione antitumorale sulle cellule del carcinoma del fegato. Inoltre, in diversi studi, la portulaca ha mostrato uno specifico e distinto effetto inibitorio sulla crescita delle cellule tumorali gastriche e su quelle del tumore del colon.



Le uova di gallina ruspante sono di qualità indubbiamente superiore a quelle provenienti dagli allevamenti intensivi. Beh, le galline da ruspo, oltre ad insetti e larve si nutrono anche di portulaca!

Bene, evviva la Portulaca, la pianta ricca di omega3

tratto da:

<http://www.dottorperuginibilli.it/fitoterapia/806-la-portulaca>