

---

## Il porro

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

È originario del Medio Oriente, apprezzato fin dai tempi antichi. Gli egiziani lo tenevano in grande considerazione sia come alimento che come medicamento ed un antico papiro riferisce che il faraone Cheope ricompensò con porri un medico che l'aveva guarito da una affezione urinaria. Anche gli ebrei apprezzavano molto questo ortaggio: tant'è che quando, guidati da Mosè, si trovarono vagare nel deserto, rimpiansero, tra l'altro, i porri che avevano mangiato in Egitto. Ippocrate riconobbe diverse proprietà medicamentose di questo ortaggio che aumenta la diuresi. La famosa Scuola medica salernitana gli attribuiva perfino la capacità di aumentare la fertilità. Portato dagli antichi romani in Inghilterra, è diventato il simbolo del Galles. Oggi viene coltivato un po' in tutta Italia, ma specialmente in Piemonte, con diverse varietà (Lungo gigante, Gigante d'Italia, ecc.). La pianta è alta 40-80 cm, ha un apparato radicale fascicolato formato da numerosissime sottili radici ed appartiene alla famiglia delle Liliacee come l'aglio e la cipolla; ma mentre in questi la parte commestibile è solamente il bulbo, del porro si mangiano anche i gambi e le foglie. Si può consumare crudo in insalata o cotto, nelle minestre, utilizzando anche le grosse foglie verdi e carnose che sono buonissime. Prima però deve essere aperto fino ai primi strati e lavato accuratamente perché può trattenere della terra. Oggi si riconoscono diverse proprietà salutari a questo ortaggio che contiene potassio, calcio, magnesio, fibre e vitamine di cui sono ricche soprattutto le foglie verdi. Esso gode della fama di essere particolarmente benefico nelle calcolosi renali e vescicali, nella renella e nelle difficoltà della minzione. Oltre ad essere diuretico, il porro è considerato disinfettante delle vie urinarie ed inoltre combatte la stitichezza ed è tonico per l'organismo. Il decotto, infine, è utilizzato come calmante della tosse.