

# ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



## Il porro

Il porro è stato definito “cipolla gentile” perché appartiene alla stessa famiglia delle cipolle, ha un gusto simile, ma un sapore più delicato.

Oggi la coltivazione di questo ortaggio è estesa a quasi tutta l'Europa e la Francia è il più importante produttore.

Si trova sul mercato tutto l'anno ma il picco della sua stagione è da novembre a febbraio. È apprezzato e consumato il bulbo, cioè la parte bianca basale delle foglie.

Il porro è uno scrigno di sostanze molto benefiche per la nostra salute. Contiene vitamine A, C e B, ferro, magnesio, fosforo e soprattutto zolfo, calcio e silice che favoriscono la nostra struttura ossea. Rinforza il sistema immunitario e, pertanto, il suo consumo è consigliato, soprattutto, durante i mesi invernali, durante i quali siamo molto esposti ad alcune malattie (raffreddori, influenza ecc.).

È utile per il nostro cuore perché è diuretico, fluidificante del sangue, contribuisce ad abbassare il colesterolo e la pressione alta. È considerato anche antidiabetico. Per il contenuto di fibre è benefico per chi soffre di costipazione perché favorisce il transito intestinale.

A tutte le cipolle, in genere, sono attribuite proprietà simili. È importante tenere sempre presente che dagli oncologi il porro e tutte le altre cipolle sono considerate alimenti antitumorali.