

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.