

Portulaca

Portulaca oleracea, (*Portulaca oleracea*), famiglia *Portulacacee*, dal latino *portula* ossia piccola porta riferito al frutto a capsula che si apre per mezzo di un coperchietto.

Nomi dialettali: *Porcellana comune*, *precacchia*, *precazza*, *procaccia*, *purchiacchella*, *pricacchiella*, *erba vasciulella*.

Descrizione: Pianta annuale dotata di fusto strisciante, foglie verde chiaro carnose e fiori piccoli gialli, fortemente infestante, preferisce i terreni umidi, gli orti, ma cresce anche nei prati e presso i fossi e i cigli delle strade. E' molto diffusa in Europa e in Asia, dove, in alcune nazioni dell'Asia Minore, è coltivata.

Contiene: acqua, mucillagini, Vitamine B e C, acidi grassi omega-3, alfa-linolenico, proteine, polisaccaridi idrosolubili.

Usi: Usata per curare diarree, vomito, enteriti acute, emorroidi, bronchiti e febbre, per combattere i vermi dell'intestino ed emorragie post-partum. La cura si ottiene a mezzo di infusi o impacchi (per curare foruncoli, punture d'api, eczema).

.Infuso per bronchiti: gr 10 di foglie secche, un mezzo l. d'acqua bollente, lasciare a riposare per 3 minuti, filtrare e berne 3 tazzine al giorno.

Infuso vermifugo: gr 25 di di foglie e sommità fiorite in mezzo l. d'acqua bollente, filtrare dopo 3 minuti e berne 3 tazzine al giorno.

Tisana per febbre: mettere a macerare per 5 o 6 ore 10 gr di sommità fiorite in mezzo l. d'acqua calda, filtrare e berne 3 tazzine nella giornata.

E' superfluo dire che le ricette sono quelle che facevano le nostre nonne, ma **è sempre bene consultare un medico** farmacologo prima di assumere tisane, infusi o altro.

In cucina: è usata in insalate dette di misticanza, cioè miste ad altre verdure. Un suggerimento: mettete insieme una bella manciata di portulana, una manciata di rucola selvatica, le foglie tenere di una pianta di borragine, 2 cardelle (cascigni o cardilli), 1 piantina di papavero, 2 pomodori, 1 o 2 cipollette, lavate il tutto e spezzettate grossolanamente e condite con olio extravergine d'oliva, sale; a chi piace l'aceto si consiglia di bagnare per un minuto in aceto le foglie di borragine e quelle delle cardelle, scolarle e metterle insieme al resto.

Curiosità: Dioscoride la consigliava per togliere il mal di testa provocato dal caldo: "*Portulaca pesta posta sopra la fronte.*"

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a

scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

