

PORRO



Nome Scientifico: *Allium Porrum*

Famiglia: Liliaceae

Nome Inglese: Leek

Nome Friulano: Porro

Usi culinari: Il porro viene utilizzato in cucina nella composizione di diversi piatti. I porri hanno un gusto di cipolla lieve e le loro parti commestibili sono la base bianca delle foglie, sopra le radici la base del fusto, le parti verde chiaro, e in parte minore le parti verde scuro delle foglie. Il porro può essere cotto in differenti modi: bollito o fritto.

Usi medici: In ambito medico è consigliato nelle diete dimagranti e viene consigliato per trattare artrite, gotta, emorroidi, anemie e stipsi. Inoltre l'*Allium Porrum* abbassa il colesterolo, aiuta la prevenzione del cancro e rafforza il nostro sistema immunitario. Veniva utilizzato, dalla medicina popolare, internamente per trattare problemi alle vie respiratoria e esternamente per trattare le punture di insetti e fermare le emorragie.

Proprietà: Il porro ha proprietà diuretiche, espettoranti, febbrifughe, antisettiche, antispasmodiche, toniche, vasodilatatrici, stimolanti e aromatizzanti. Questa pianta straordinaria contiene proteine, fibre, carboidrati, grassi, acqua, vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, acido pantotenico, vitamina B6, acido folico, vitamina B12, vitamina C,D,E,K, calcio ferro.

Curiosità: Sembra che il porro fosse una parte fondamentale della dieta egiziana e fosse stato anche coltivato in Mesopotamia. Era inoltre la verdura preferita dall'imperatore Nerone poiché lui riteneva che fosse un toccasana per la propria gola. Il porro è anche uno degli emblemi nazionali del Galles.