

Carta d'identità

Portulaca oleracea L.

Famiglia: Portulacaceae

Etimologia: Il significato etimologico appare del tutto incerto. A Linneo viene attribuita l'adozione direttamente dal nome latino con cui la pianta era chiamata in passato, che sembrerebbe derivato da *portula*, piccola porta, variamente però interpretato, vuoi in modo allusivo per via delle attribuite capacità lassative, per la deiscenza del frutto, per l'uso dopo il parto o per altro motivo. Il termine *oleraceus*, fa riferimento invece all'impiego alimentare della pianta.

Nomi comuni in Italiano: Il termine porcellana è quello italiano più comunemente usato, ma non ne mancano altri, pure frequenti - erba grassa, erba dei porci, portulaca, porcaccia, ecc. - in conseguenza alla pressoché universale notorietà della pianta nel nostro Paese, anche laddove non viene utilizzata in cucina. Naturalmente le varianti dialettali di questi termini, o altri del tutto originali e locali si sprecano.

Habitat e diffusione: La porcellana è diffusa in tutta la Penisola e nelle isole, dal mare fino alla media montagna, anche oltre i 1500 m di altitudine a seconda delle aree. Pianta infestante delle colture irrigue, la pianta è comune anche nei campi, vicino ai centri abitati, per le strade, e su suoli meno ricchi.

La porcellana

La porcellana è pianta erbacea annuale, alta fino a una trentina di centimetri, nota sicuramente ai più per il suo aspetto particolare, caratterizzato da fusti e foglie glabri e carnosì.

I fusti sono prostrati e ramificati, spesso arrossati, mentre le foglie, di

dimensioni assai variabili in base alla ricchezza dei suoli, sono da ovate a spatolate, alternate e quasi sessili.

La pianta fiorisce per tutta l'estate e i piccoli fiori gialli, ascellari e per lo più raggruppati in fascetti, danno come frutto una capsula fusiforme deiscente contenente molti piccoli semi.

L'uso della porcellana

La pianta è conosciuta pressoché dappertutto per il suo uso alimentare, anche se il consumo è decisamente più intenso in alcune aree della Penisola e in altre può oggi risultare del tutto assente.

Il consumo di porcellana era considerato particolarmente utile dagli equipaggi delle navi per via delle sue proprietà antiscorbutiche.

Oggi è ancora consumata come alimento anche per le sue proprietà rinfrescanti e diuretiche, oltre che lenitive delle infiammazioni intestinali. A tale scopo risultava raccomandata già da Dioscoride e da Varrone e in diverse aree dell'Europa continentale, fin dall'antichità, la pianta è stata (ed è)



Portulaca oleracea

coltivata per il consumo, tanto che l'uso si è diffuso col tempo anche nelle nuove terre dell'America centrale e meridionale ed esistono diverse cultivar della sottospecie *sativa* giuste per gli usi gastronomici.

I confini tra piante selvatiche sono a volte labili e non mancano i trattati e manuali di orticoltura, anche recenti, che annoverano la porcellana tra le specie da coltivare nell'orto. La pianta si può trovare anche nei mercati, specie in alcuni paesi arabi, e ciò accadeva anche in Italia del secondo Dopoguerra.

In cucina

In cucina si utilizzano le foglie e i rami più teneri, usati prevalentemente crudi, più frequentemente in insalate miste, in accompagnamento a verdure e ortaggi, o anche da soli.

Nelle regioni meridionali e nelle Isole è frequente l'accompagnamento nelle classiche insalate di pomodori, cetrioli e cipolle, condite con olio, aceto e origano e l'eventuale aggiunta di altri ingredienti, come ad esempio acciughe e capperi. Il sapore è particolare, saligno, che ad alcuni può non piacere, ma che risulta gradito a molti.

La porcellana viene aggiunta comunque anche nelle zuppe, con ottimi risultati sia per il gusto che per le mucillagini che danno densità ai brodi, e in varie località consumata in questo modo anche in funzione di alimento-medicina.

Si può aggiungere alla frittate o essere frita in pastella e si può consumare cotta, come contorno, con la sola aggiunta di olio e limone o di altri aromi (esempio aglio e acciughe). Il consumo della pianta, fresca o cotta, è

segnalato intenso in altri paesi del Mediterraneo e in aree anche lontane da esso, dalla Birmania alla Gran Bretagna, dall'Asia centrale allo Yemen.

In diverse località italiane è tradizionale la conservazione delle foglie e dei rametti più teneri sottoaceto o in salamoia, impiegate poi per antipasti e contorni. In altri paesi europei - viene utilizzata soprattutto in Francia - vengono usate anche per salse e per preparate burri aromatici.

Anche i pur piccolissimi semi vengono utilizzati a scopo alimentare, a volte anche macinati, in aggiunta a pane, pappe, ecc..