



# Portulaca

---

**Famiglia:** Portulacacee,

**Altri nomi:** Porcellana, procaccia, porcacchia

**Habitat:** È nota nelle diverse regioni con diversa è una pianta particolarmente infestante.

Di probabili origini asiatiche, nell'antico Egitto era utilizzata come pianta medicinale, mentre era coltivata durante il Medio Evo nei Paesi Arabi e nel Bacino del Mediterraneo, soprattutto in Spagna. In molti paesi arabi, sono coltivate correntemente diverse varietà di portulaca della sottospecie sativa. Negli Emirati Arabi la varietà coltivata è reperibile in molti negozi di ortaggi per essere utilizzata come insalata.



**Caratteristiche:** La portulaca può avere un portamento eretto o disteso; ha fusti e foglie carnosì, le foglie possono essere piatte o rotondeggianti, sono di colore verde chiaro e presentano un ciuffo di peli alla base; i fiori sono numerosi, hanno petali dall'aspetto stropicciato e possono essere di vari colori, i frutti sono capsule piene di semi.

## **Cucina**

Raccolta allo stato spontaneo o talvolta coltivata, viene consumata da tempi remoti nelle regioni mediterranee. Le foglie dal sapore acidulo, crude o cotte, si consumano in insalata; sono utilizzate per preparare minestre saporite e rinfrescanti, si possono conservare sottaceto. Nella cucina napoletana era un tempo raccolta insieme alla rucola da piante che crescevano spontaneamente, e venduta da ortolani ambulanti. *Rucola e pucchiacchella* erano un binomio quasi inscindibile tra gli ingredienti dell'insalata. Nella cucina romana la portulaca o porcacchia appartiene a quel misto di varie verdure domestiche e selvatiche crude che sono consumate in insalata sotto il nome di misticanza o insalata di mescolanza.

## **Salute**

Usata per curare diarrea, vomito, enterite acuta, emorroidi ed emorragie post- partum. Un impacco di foglie è usato in caso di foruncoli, punture d'api ed eczema. Negli ultimi anni sono state scoperte notevoli proprietà nutritive e medicinali: è una fonte vegetale dell'acido grasso omega-3 (importante per la prevenzione degli attacchi cardiaci) di cui contiene modeste quantità e di acido a-linolenico; possiede un elevato contenuto di proteina cruda e di polisaccaridi idrosolubili, una buona tolleranza alla salinità e una discreta capacità di accumulo di metalli pesanti.