

PORTULACA OLERACEAE



Famiglia	Portulacaceae
Genere	Portulaca
Specie	P. oleracea

CARATTERISTICHE BOTANICHE

La portulaca oleracea ha foglie succulenti, ossia dotate di tessuti chiamati parenchimi acquiferi. Grazie a questi tessuti riesce a immagazzinare una grande quantità d'acqua, creandosi delle riserve idriche durante i periodi di pioggia. In questo modo riesce a superare i periodi di siccità. Le foglie proprio per questo motivo, sono molto carnose. Hanno inoltre un colore verde chiaro brillante e la tipica forma ovato-bislunga. Sono piccole e sono sparse lungo il gambo (o fusto) della pianta, anch'esso molto carnoso e di colore rosso-marroncino. Il fusto è prostrato a terra, ossia si sviluppa esclusivamente in orizzontale, caratteristica saliente della portulaca.

I fiori invece sono di colore giallo, molto piccoli e si aprono solo quando c'è una bella giornata di sole. Hanno una vita molto breve, solo poche ore, però si rigenerano continuamente. Quando i petali dei fiori cadono iniziano a formarsi delle piccole capsule verdi. Queste, seccandosi, si aprono lasciando cadere dei minuscoli semini neri.

La fioritura e la maturazione della portulaca oleracea avvengono in maniera scalare. Dal mese di giugno fino all'inizio dell'autunno, infatti, troviamo sulla stessa pianta sia dei fiori che dei piccoli semi maturi.

I semi sono trascinati dal vento, oppure trasportati dagli uccelli che ne sono ghiotti. Inoltre, non hanno bisogno di essere ricoperti dal terreno per germogliare, ed è questo uno dei motivi della grande diffusione di questa pianta, che in pochissimo tempo riesce a ricoprire grandi spazi.

DISTRIBUZIONE

La portulaca è un'erba molto comune in orti e campi, alcuni la considerano infestante, ma oltre a queste zone è raramente presente, perché cresce solo in suoli sciolti e permeabili.

ORIGINE E DIFFUSIONE

Di probabili origini asiatiche, nella medicina dell'antico Egitto era utilizzata come erba medicinale, mentre era coltivata durante il Medioevo nei Paesi Arabi e nel Bacino del Mediterraneo, soprattutto in Spagna. In Arabia Saudita, Emirati Arabi e Yemen, sono coltivate 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. Nelle regioni dell'Italia meridionale la portulaca, raccolta negli orti come spontanea, veniva venduta alla rinfusa da ambulanti durante gli anni 1950 - 1960.

PRINCIPI ATTIVI E PROPRIETÀ

Tutta la parte aerea della Portulaca è commestibile: foglie, fiori, semi e fusto. In particolare in cucina vengono utilizzate le foglie, crude, o cotte, ma senza dubbio è mangiandole crude che il nostro organismo ne trarrà vantaggio.

UTILIZZO

La Portulaca è una delle maggiori fonti vegetali di acidi grassi Omega-3, essa, oltre che per uso alimentare, è conosciuta ed apprezzata fin dall'antichità, per le sue molteplici proprietà medicinali.

In particolare è utile ad uso esterno per alcune patologie della pelle, come ulcere, eczemi, ed acne e per lenire le punture d'insetto. E' utile altresì per combattere la tosse, le bronchiti e la febbre.

In tal caso viene usata come infuso, tramite il quale favorisce la fluidificazione dei muco bronchiali e la successiva eliminazione, oltre a sedare la tosse e combattere la febbre. Per il suo alto contenuto di mucillaggini la Portulaca può essere sfruttata anche per rimediare casi di infiammazione intestinale ed infezioni

urinarie. La Portulaca ha inoltre un'azione vermifuga, diuretica, rinfrescante e depurativa.

ESIGENZE PEDOCLIMATICHE

In Italia la Portulaca cresce un po' ovunque ed è considerata alla stregua di un'erbaccia infestante.

La si può trovare facilmente negli orti, lungo le sponde di fossati, nei campi, accanto ai marciapiedi e tra i campi incolti. La Portulaca è conosciuta nelle diverse regioni d'Italia con diversi nomignoli quali: porcellana comune, porcaccia, sportellecchia, erba grassa, erba dei porci, ecc.

Essendo una piante infestante non necessita di coltivazione.