

# PORTULACA OLERACEA

## NOME COMUNE

Porcellana, Erba grassa

## FAMIGLIA

Portulacaceae

## ETIMOLOGIA

Il nome latino fa riferimento al suo impiego come verdura (olera in latino significa ortaggio) e l'epiteto alla struttura caratteristica del suo frutto, che presenta una sorta di porticina (portula in latino) che protegge i semi.

## USI FITOALIMURGICI

Dal sapore acidulo, può essere consumata cruda con i pomodori e la rucola, cotta per frittate o minestre (che addensa), i rametti più carnosi possono essere conservati sotto aceto o in salamoia (per essere sostituiti ai capperi).

## USI NON FITOALIMURGICI

Pianta diuretica, ricca di vitamine ed acidi grassi omega 3 che aumentano le difese immunitarie e riducono il colesterolo. Poiché contiene ossalati non è indicata per chi soffre di calcoli renali. Ad uso esterno combatte le dermatiti.



## DISTRIBUZIONE

Campi, orti, marciapiedi, incolti. Specie nitrofila, sinantropica, vegeta dagli 0 ai 1700 m.

## HABITUS E CRESCITA

Pianta annuale carnosa (alta 10 - 30 cm), tappezzante.

## DESCRIZIONE

**Radici** emette radici a livello dei nodi dei fusticini, sottili ed abbondanti.

**Fusto** prostrato e frequentemente rossastro.

**Foglie** carnose, ovato, bislunghe.

**Fiori** giallo molto piccoli e si aprono solo quando c'è una bella giornata di sole. Gli stami con le loro antere gialle attirano numerosi insetti ma l'impollinazione avviene tramite le api. Fiorisce fra giugno ad agosto.

**Frutto** piccola capsula verde che seccandosi, si apre lasciando cadere dei minuscoli semini neri.