

---

## La portulaca

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

**Gli Omega 3 sono presenti non solo nei pesci ma anche in diverse piante e tra di esse c'è la portulaca.**

Come è ben noto, i cosiddetti pesci azzurri, di cui viene raccomandato un ampio consumo, sono particolarmente ricchi di Omega 3. Questi grassi sono utili per favorire la riduzione dei cosiddetti "grassi cattivi", che minacciano le nostre arterie e, secondo alcuni studi, svolgerebbero anche un ruolo per la prevenzione di alcune malattie degenerative (come Parkinson, Alzheimer ecc.). Gli Omega 3 sono presenti non solo nei pesci ma anche in diverse piante, come la portulaca, pianta erbacea annuale con fusti striscianti sul terreno e piccole foglie carnose, che fiorisce da giugno a settembre.

È originaria delle Indie, fu introdotta in Europa nel XVI secolo, oggi è molto diffusa in tutta Italia e spesso è persino infestante.

Anche prima di sapere che contiene gli Omega 3, la portulaca era apprezzata in fitoterapia per le sue molteplici proprietà: è antinfiammatoria, antiscorbutica, depurativa e diuretica. È ricca di sali minerali, di molti nutrienti e di sostanze antiossidanti. È chiamata anche "insalata della salute" e dai cinesi "ortaggio per una lunga vita". Da provare anche come insalata: ha un sapore delicato, molto gradevole.

È una pianta che sta destando notevole interesse da parte degli studiosi e dei coltivatori.