

Il Porro, gustoso dono dell'autunno

Arriva l'autunno e quando gli orti si svuotano, spunta il Porro, corroborante dono dei mesi freschi per le tavole di tutto il mondo.



Il Porro: un portento per la voce?

L'origine del **Porro** è tuttora controversa. Qualche studioso lo attesta presso gli Egizi già dal 3000 a.C., altri nei piccoli appezzamenti rurali delle popolazioni celtiche.

Un dato certo è che i Romani conoscevano molto bene questo prolifico ortaggio e che, soprattutto i ceti meno abbienti, lo consumavano a profusione. Sicuramente il **Porro** non era "romano de' Roma", ma importato dalle terre di conquista, probabilmente proprio da quelle dei Celti.

Per comprovare la diffusione del **Porro** nell'alimentazione romana, ci viene incontro l'illustre **Svetonio** durante la descrizione dell'imperatore **Nerone** e della sua passione per il canto. Su Nerone ne sono state scritte tante e molto spesso con intenti più aneddotici che storicamente attestati. Ne è uscita una delle figure più bieche della storia romana, alla quale sono stati attribuiti delitti e vizi innominabili.

Questa storiografia un po' distorta ha influenzato anche il quotidiano; infatti, chi non ha mai letto sul *menù* di un *pub* o di un ristorante, l'epiteto "**alla Nerone**", cioè *Flambé* 😊, con maligno riferimento all'incendio attribuito, quasi sicuramente erroneamente, all'imperatore?

Ma torniamo a **Svetonio** e alle velleità canore di **Nerone**. Nel descrivere i caratteri salienti dell'imperatore, insistendo più spesso su quelli negativi, l'esimio scrittore ci tramanda che Nerone fosse appassionato di canto...e di porri. Cosa insolita per un imperatore, visto che il **Porro** era considerato un alimento plebeo; tuttavia, pare fosse convinto che potesse migliorare e proteggere la voce.



Non era una sua invenzione. Sembra, infatti, che siano stati gli stessi medici di corte a prescrivergli questa dieta per rinforzare il cuore e dunque il respiro. Abbuffarsi di porri non servì... pare che la sua voce, nonostante tutto, non fosse un granché. Sembra addirittura che organizzasse lui stesso delle *claque* per

essere certo di ricevere il gradimento desiderato. E fu proprio questo episodio che gli fece conquistare il titolo di “inventore” dell’applauso: durante un’esibizione nella *Crypta Neapolitana*, infatti, diede lui stesso al pubblico, appositamente scelto e convocato, precise indicazioni su come applaudire, in un crescendo di battiti che raggiungeva l’apice nella fase saliente dell’esibizione.

Il Porro: convince da più di 5000 anni

Il Porro, o più precisamente *Allium porrum*, è una pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle **Liliaceae** come l’aglio, la cipolla, gli asparagi e molte altre. Molto simile alla cipolla, di cui è quindi vicino parente, il **Porro** si distingue per un gusto decisamente più delicato e interessante.

Lo stesso gusto che ha convinto intere civiltà da molti millenni. Oltre a Sallustio, sono diversi gli scrittori latini che lo raccomandano per la preparazione di deliziose zuppe, o anche crudi, conditi con l’immancabile *garum*, una salsa derivata dalla marinatura del pesce, dal sapore che immaginiamo... piuttosto impegnativo, ma di cui i romani non potevano fare a meno. La fortuna del **Porro** continua anche per tutto il **Medioevo** fino **ai giorni nostri**.

Molte sono le **proprietà** che fin dall’antichità gli vennero attribuite, un po’ magiche, un po’, in seguito, comprovate. Come abbiamo visto, avrebbe favorito il bel canto, il sonno, e addirittura corroborato la virilità.

La diffusione del Porro

Certo doveva essere molto diffuso sulle tavole delle classi meno abbienti e senz'altro nelle zuppe dei soldati ma, come abbiamo visto, non venne disdegnato da personaggi che ricoprivano ruoli di rilievo.

In breve si estese dall'**Egitto** alle **terre celtiche**, poi nella Penisola italiana e di nuovo in tutto il **nord Africa**. La sua diffusione fino alle lontane terre della **Bretagna** è storicamente accertata **già nel VII secolo**.



Per la precisione nel Regno di Gwynedd (l'attuale Galles), durante una battaglia contro i Sassoni, il re Cadwaldr ap Cadwallon ordinò ai suoi soldati di mettere dei porri sull'elmo. Pare infatti che il campo di battaglia fosse proprio un campo di porri e lo stratagemma escogitato dal re sarebbe servito per mimetizzare i soldati oppure, secondo altre fonti, per distinguere meglio i nemici dai compagni d'arme.

Qualunque sia stato lo scopo dell'astuta e, immaginiamo, "aulente" mossa strategica, l'esercito di re Cadwallon ottenne una schiacciante vittoria!

Sarà per questo che il **Porro** è tuttora, insieme al narciso, il simbolo nazionale del Galles?

Un ortaggio "cosmopolita"

Rapidamente il **Porro** si diffonde in tutto il mondo. Deve la sua fortuna al suo gusto intenso ma più delicato rispetto a quello della cipolla, e ad una certa facilità di coltivazione. Il **Porro**, infatti, cresce rigoglioso anche nei paesi dal clima più rigido rispetto a quello d'origine.



In Gran Bretagna (in particolare nel Galles) che ne è una grande produttrice, cresce volentieri nonostante il clima meno clemente. L'importante è che il terreno sia drenante, preferibilmente sabbioso e possibilmente vicino al mare.

Dunque, nel passato fu senz'altro apprezzata la caratteristica del **Porro** di **crescere senza grandi difficoltà**, favorito dai climi miti come da quelli più rigidi.

Si tratta, quindi, di un ortaggio che **“concede” facilmente raccolti autunnali e invernali**, e avere a disposizione un alimento così ricco di proprietà (e gli antichi lo sapevano) anche in inverno quando le derrate fresche spesso scarseggiavano, non era male...

Inoltre, è da considerare il fatto che, nonostante si tenda nelle nostre cucine ad eliminare gran parte del fusto verde, in passato il **Porro** veniva **consumato quasi per intero**. Veniva eliminata, infatti, solo una piccola parte delle foglie sulla cima perché troppo coriacea, ma tutto il resto veniva consumato, magari dopo bollitura delle parti più fibrose. Nei momenti di carestia e per le classi meno abbienti, il **Porro** era una grande risorsa sia crudo che consumato in calde, appetitose e saporite zuppe invernali con l'aggiunta di qualche cereale o legume.

[Il Porro: una ricca fonte di proprietà benefiche](#)

Il **Porro**, dal **sapore più robusto se consumato crudo**, più **dolce ed avvolgente se cucinato**, non è solo **gustoso**. Infatti, note fin dal passato sono le sue **proprietà benefiche per l'organismo**. Sembra che già gli Egizi e i Celti fossero al corrente dei benefici di questo generoso ortaggio, per non parlare dei Romani. In alcuni casi le sue doti furono un po' sovradimensionate mentre molte furono confermate in seguito dalla scienza.



In modo senz'altro empirico, i Romani sapevano già che il **Porro** custodisce **proprietà diuretiche e lassative**, grazie all'**abbondanza di fibre**. Sapevano che favorisce l'**eliminazione della litiasi renale**, la fastidiosa "renella". Avevano capito che poteva **contribuire a guarire l'idropisia**, la malattia più temuta dai ricchi, cioè di chi poteva permettersi di consumare carne in eccesso. Il consumo abbondante e prolungato di carne, in particolare della selvaggina cacciata nelle riserve dei nobili, si rivelava deleterio nel tempo perché provocava un'eccessiva e mortale ritenzione di liquidi. Il **Porro** risultava proprio un ottimo antagonista dell'*idropisia*, più comunemente chiamata *gota*, per le sue **proprietà diuretiche e per il basso apporto di proteine**.

In seguito, poi, il **Porro** è stato apprezzato anche per l'**apporto di sali minerali che è in grado di fornire**.

[Il Porro di Nunhems](#)

Nunhems ha recentemente festeggiato i **25 anni** dall'introduzione delle **varietà ibride di porro**, e un dato di rilievo è sicuramente che il porro prodotto in Europa è per il **90% porro a marchio Nunhems**.

Nel **mondo** sono coltivati a porro circa **24 mila ettari**. La maggior parte di questi, è prodotta in **Europa: 19 mila ettari**. I maggiori produttori sono Francia (19%), Belgio (14%) e Olanda (12%), mentre in Italia la regione più produttiva è il Veneto (nelle province di Rovigo e Verona), seguita dalla zona del Fucino e poi da Toscana, Romagna, Marche e Puglia. Nell'ultimo anno però la coltura sta trovando interesse anche in areali finora poco considerati, come il litorale laziale e la Sardegna.

L'attenzione dell'**Azienda** è puntata sicuramente sulle **resistenze alle patologie, all'uniformità di prodotto** e all'**aumento del peso specifico**. In ottica "residuo zero" diventa infatti essenziale che la ricerca si sposti sulla selezione di piante che abbiano, già intrinsecamente, delle **tolleranze** o delle **resistenze** più alte **alle principali patologie**.

Le nostre varietà si differenziano per la spiccata **uniformità di pezzatura** in termini di diametro e di altezza. Inoltre, un parametro che desta l'interesse di tutta la filiera legata a questa coltura, è la "**cleanability**", cioè la **facilità di pulizia durante le operazioni di lavaggio**. Un **Porro** che si pulisce facilmente garantisce una **maggiore velocità di lavorazione** e un **maggiore peso** del prodotto finito in quanto non deve essere defogliato in modo eccessivo.

La selezione richiede un procedimento abbastanza lungo e complesso a causa della **biennalità** della specie e della **complessità della sua genetica che presenta 36 cromosomi**.

Un motivo di orgoglio per l'Italia è il **centro di produzione del seme** che ha sede nel foggiano, in Puglia. Il centro produce circa il **50% del seme di porro Nunhems** commercializzato in Europa e provvede a tutte le fasi di produzione, **dalla selezione in campo, alle fasi di vivaio alla purificazione del seme** che poi viene **trasferito in Olanda per il confezionamento**.

Alcune delle malattie che possono verificarsi durante la coltivazione sono:

- **Peronospora del porro**

Questa patologia è causata dal fungo *Phytophthora porri*, che colpisce in particolare proprio questa specie, ma non è escluso che possa infettare anche aglio, cipolla e liliacee spontanee. Per questo le rotazioni sono molto importanti e bisogna evitare di far seguire i porri alle altre liliacee.

- **Ruggine dei porri**

Puccinia porri è responsabile della **ruggine del porro**, che si manifesta con pustole dall'aspetto rugginoso sul fogliame: le foglie ingialliscono e si coprono di tantissimi puntini di colore giallo-arancio o bruno rugginoso. Lo stesso fungo può colpire anche l'aglio, e si conserva nel terreno.

- **Cladosporiosi**

La **cladosporiosi**, causata dal fungo *Cladosporium allii-cepae*, solitamente compare sulle piante giunte a fine ciclo, soprattutto in periodi molto piovosi. Si riconosce per le macchie ellittiche di colore giallo bruno e successivo distacco dei tessuti.

- **Virosi del porro**

Il **Porro** può essere colpito anche da malattie virali come il **virus del nanismo giallo e della striatura** che causa riduzione dello sviluppo delle piante, bollosità delle foglie che assumono striature gialle ben definite, e si ripiegano verso il basso. Il *virus* è trasmesso soprattutto dagli **afidi**, insetti nocivi che devono quindi essere combattuti tempestivamente, pur con metodi e mezzi eco-compatibili.

I più comuni insetti nocivi per il **Porro** sono:

- **Tignola del porro**

È un **lepidottero** in grado di compiere fino a 5-6 generazioni l'anno, con i massimi attacchi verso luglio-agosto, a carico quindi dei porri messi a dimora per l'autunno-inverno. Gli adulti iniziano a comparire ai primi tepori di fine inverno e depongono le uova sulle foglie centrali della pianta. Le larve, che iniziano a nascere dopo 1-3 settimane, scavano gallerie nelle foglie e poi, crescendo, ne escono e continuano a cibarsi delle foglie dall'esterno, scendendo fino alla base del **Porro**.

- **Tripide della cipolla**

Si tratta di un **insetto polifago** che attacca la cipolla, lo scalogno e il **Porro**. Sverna nel terreno come adulto e compare all'inizio della primavera per deporre le sue uova nei tessuti fogliari. Il tripide mediamente depone una trentina di uova per ogni adulto, ma in certi casi anche di più. Compie varie generazioni ogni anno e i suoi danni si manifestano come disseccamenti, soprattutto in estate.

[Il porro: per esaltare zuppe e pietanze!](#)

Il **Porro** è un ortaggio molto comune e non è certo annoverato tra i cibi nobili...eppure anche i palati più raffinati non gli resistono. Chi non lo ha gustato crudo almeno una volta, "toccato" in un'emulsione di olio e sale? E chi non ricorda ancora quel momento? Be' del **Porro** proprio non ci si dimentica e lo si rimpiange nel tempo!



Oppure bollito in quella che diventerà una saporita zuppa, ottima durante i freddi inverni per corroborare il corpo e lo spirito. Le zuppe di **Porro** ci ricordano la nostra infanzia, la cucina della nonna, le ciotole di terracotta...insomma i sapori rassicuranti di una volta. Con un po' di formaggio che si fonde intorno a lui...diventa così perfettamente equilibrato nel gusto da essere davvero irresistibile.

Vediamo, allora, **come lo hanno interpretato i cuochi in cucina attraverso due gustose ricette.**

Torta salata di grano saraceno con porri e mele

Una **rustica pasta frolla di grano saraceno** accoglierà il **connubio di porri e mele** in un incontro dolce e sensuale. Molto più di una torta salata, che in poco tempo e in poche mosse diventerà il ***brunch*** ideale da gustare con gli amici, tagliata a dadini sarà un **antipasto molto originale**, e come **contorno** o come **secondo piatto**, raccoglierà **molti consensi!**



Ingredienti per la pasta frolla (4 persone)

- 300 g di farina di grano saraceno
- 150 g di burro
- acqua gelata
- sale

Preparazione

Mettiamo in una ciotola la farina con il burro molto freddo a tocchetti, 3 cucchiaini di acqua gelata e una presa di sale. Impastiamo fino a ottenere una palla di pasta ben amalgamata. Gli ingredienti devono essere lavorati il meno possibile per evitare che la pasta si scaldi troppo con il calore delle mani.

Avvolgiamo l'impasto in un foglio di pellicola per alimenti e lasciamolo riposare in frigorifero per circa 30 minuti.

Ingredienti per il ripieno:

- 2 mele rosse
- 1 porro
- 20 g di burro
- 3 uova
- 100 g di gruviera
- 1 foglia di alloro
- pepe nero
- sale

Sbucciamo le mele, eliminando anche il torsolo e riduciamole a fettine non troppo sottili. Mondiamo il porro, laviamolo, asciugiamolo con cura e tagliamolo a rondelle.

Ora sciogliamo il burro in una padella antiaderente, uniamo le mele, il porro e la foglia di alloro e procediamo con la cottura per 7-8 minuti a fuoco moderato. Regoliamo il sale ed eliminiamo l'alloro.

Sbattiamo le uova in una terrina, uniamo il groviera grattugiato con una grattugia a fori grossi, un pizzico di sale e del pepe macinato.

Stendiamo la pasta frolla precedentemente preparata, in uno stampo per crostata preferibilmente dal fondo amovibile, del diametro di 24 centimetri, cercando di farla aderire bene ai bordi.

A questo punto, disponiamo sopra la pasta il composto di mele e porri, poi versiamoci sopra la pastella di uova che abbiamo preparato.

Ora possiamo mettere la torta a cuocere nella parte bassa del forno, preriscaldato a 180°, per circa 35 minuti o comunque finché la superficie risulterà ben dorata.

È arrivato il momento! Serviamo la torta ben calda, accompagnata da un buon bicchiere di vino rosso robusto. Potrebbe essere un'interessante e inaspettata alternativa accompagnare questa rustica torta, un po' contadina, con un calice di prosecco. Sì...la raffinatezza delicata del prosecco renderà protagonista il sapore robusto del **Porro** della nostra torta salata, in un meraviglioso ossimoro del gusto. 😊

Cannelloni di porri e patate

I cannelloni di porri e patate sono un primo piatto particolarmente gustoso, adatto soprattutto quando cominciano ad affacciarsi le prime giornate d'inverno. Tornare a casa dopo una giornata di lavoro e trovarsi di fronte ad un piatto come questo...sarà davvero confortante!



Ingredienti per 4 persone

- 5 porri lunghi
- 1 kg di patate
- 100 g di parmigiano grattugiato per il ripieno
- 1 cucchiaio di parmigiano per gratinare
- burro
- 500 ml di besciamella
- 80 g di spek a piccoli cubetti
- pepe nero

Preparazione:

Lessiamo le patate con la buccia per circa 20 minuti poi passiamole nello schiacciapatate, raccogliendo la polpa in una ciotola. Mettiamo un pizzico di sale e aggiungiamo lo speck a cubetti e il parmigiano. Mescoliamo e teniamo da parte.

Ora rimuoviamo da ogni porro la parte più verde, poi tagliamo ogni fusto in tre parti (a seconda della lunghezza del porro). Sbollentiamoli in acqua salata, fino a quando non sarà possibile sfogliarli, e preleviamo dagli "involucri" esterni la parte interna che scoleremo e asciugheremo con la carta assorbente.

Una volta asciutti, tritiamoli finemente per poi aggiungerli all'impasto di patate precedentemente preparato.

Poniamo il ripieno in una *sac a poche*, tagliamo la punta per ottenere un foro da 2 cm di diametro e riempiamo gli involucri esterni di porri, cioè i nostri cannelloni. Prepariamo una pirofila unghendola con un po' di burro e con qualche cucchiaino di besciamella. Sistemiamo i porri ripieni uno accanto all'altro come si fa per i cannelloni. Riempiamo la superficie con altra besciamella e con il cucchiaino di parmigiano. Infine, inseriamo in forno statico e cuociamo a 200°C per circa 20 minuti, fin ad ottenere una leggera, croccante crosticina.

Serviamoli ben caldi con un pizzico di pepe nero.

Non ci rimane che gustarli e giorne insieme ai nostri commensali!

Buon appetito!