

UniOrto

Presso lo spaccio UNIORTO, i dipendenti dell'Università di Pisa possono acquistare, oltre agli ortaggi di stagione, anche il latte intero pastorizzato e lo yogurt bianco naturale ottenuti dal latte delle mucche della stalla del Centro (presso la quale rimane comunque attivo il servizio Bancolat con il suo distributore di latte crudo) e frutta di stagione proveniente dai campi del Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Agro-ambientali.



Oltre a prodotti “sempre disponibili”, sono in vendita anche quelli a maggiore stagionalità (quindi presenti in campo soltanto per brevi periodi come la frutta, i pomodori da conserva, ecc.).

Questi ultimi potranno essere acquistati al dettaglio presso lo spaccio al momento del ritiro della merce prenotata.

I prodotti in vendita allo spaccio potranno essere acquistati soltanto dai dipendenti dell'Università di Pisa attraverso un servizio di prenotazione e ciò permetterà al Centro di programmare la raccolta dei prodotti direttamente il giorno prima del ritiro da parte del cliente.

Modalità di prenotazione: per motivi organizzativi sarà possibile effettuare la prenotazione esclusivamente nella giornata del lunedì dalle ore 9:30 alle ore 12.30 inviando (preferibilmente) una e-mail all'indirizzo venditadiretta.ciraa@gmail.com, oppure telefonando ai numeri 050-2210549/8.

VADEMECUM Porri

Tutti i sapori dell'UniOrto



Centro di ricerca agro-ambientale

Enrico Avanzi

Collana “Tutti i sapori dell'UniOrto”

I nostri porri...

Il porro, nome scientifico *Allium porrum*, appartiene alla famiglia delle *Liliaceae*, la stessa di aglio e cipolla. Il suo sapore è più delicato e le caratteristiche nutrizionali che lo contraddistinguono sono notevoli. Il porro è un ortaggio ricco di acqua (90%), poco calorico, ricco di vitamina A, C, B, ferro, magnesio e acido fosforico; è utile quando si deve abbassare il livello di colesterolo nel sangue e stimolare il sistema immunitario.



Le proprietà di questa pianta sono tante e conosciute fin dai tempi degli antichi romani, i quali sostenevano gli effetti benefici del porro su mal di gola e sonno. Gli antichi egizi gli attribuivano notevoli virtù afrodisiache. Il porro è un antibiotico naturale, ha proprietà diuretiche e leggermente lassative; è un disintossicante naturale grazie al potassio contenuto al suo interno. Inoltre, grazie alla vitamina E ed al carotene, mantiene elastica la pelle del corpo. Perfino in gravidanza è consigliato per evitare malformazioni neonatali. Ci si deve solo ricordare che con la cottura gran parte di queste caratteristiche vengono meno, i porri andrebbero consumati crudi!

Le proprietà nutritive del porro..

Valori Nutrizionali *	Per un porro (cotto)
Energia	331 kJ 79 kcal
Proteine	1,27 g
Carboidrati	11,96 g
Zuccheri	3,28 g
Grassi	3,36 g
Grassi Saturi	0,617 g
Grassi Monoinsaturi	1,472 g
Grassi Polinsaturi	1,051 g
Colesterolo	0 mg
Fibra	1,5 g
Sodio	237 mg
Potassio	137 mg

4% di GDA* (79 cal)

*tratto da: <http://www.fatsecret.it/calorie-nutrizione/generico/porro-cotto>

In cucina:

La parte bianca del fusto del porro contiene fibre molto delicate che possono essere consumate da tutti, mentre la parte verde è più dura: una volta lessata, costituisce un ottimo rimedio per favorire il transito intestinale in modo non aggressivo ed è quindi adatto anche agli organismi più sensibili.

Il porro può essere consumato anche crudo in pinzimonio o in insalata, ma attenzione: va tagliato al momento dell'uso, altrimenti si ossida e si scurisce. **



Curiosità: Il porro come rimedio naturale?

In pochi sanno che il porro costituisce un ottimo rimedio naturale anche contro le punture degli insetti: se si strofina sulla parte lesa un porro tagliato a metà, in poco tempo il dolore scomparirà completamente.

**tratto da: <http://www.riza.it/dieta-e-salute/cibo/3090/usa-il-porro-la-cipolla-gentile.html>