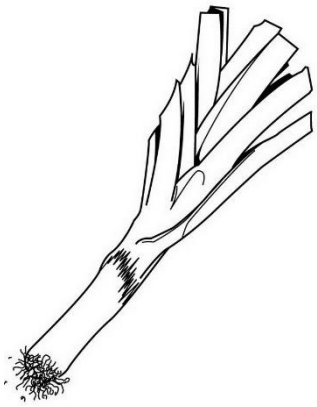
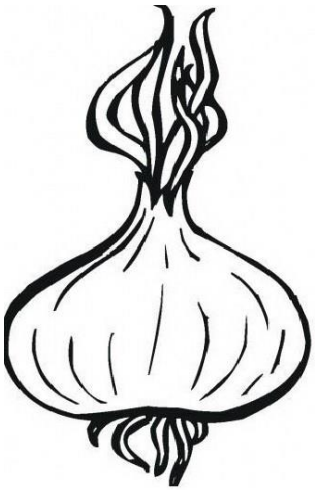
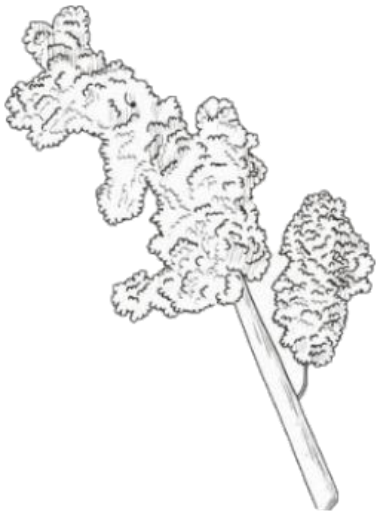
Alimento da scoprire:
il porro

COS'È? Il porro (Allium ampeloprasum var. porrum) è una pianta erbacea alla famiglia delle Alliaceae, la stessa in cui solo inclusi tutti i vegetali del genere Allium, come cipolla, aglio e scalogno.
È originario del Sud Europa e Nord Africa e la sua coltivazione è diffusa in Europa, America e Asia. In particolare in Italia viene coltivato in tutte le regioni, specialmente al Centro-Nord. Il porro è disponibile sul mercato per tutto l'anno, fatta eccezione per il mese di giugno. Del porro viene utilizzata la parte basale delle foglie. I fiori hanno un sapore simile alle foglie ma hanno una consistenza secca e sono migliori per essere usati per aromatizzare cibi cotti
Il porro è composto principalmente da acqua, contiene poche calorie e ha un discreto quantitativo di fibra, dunque di può considerare un importante componente nelle diete.
A livello di vitamine, ha un buono contenuto di vitamina K e di vitamine del gruppo B. I minerali più presenti sono il fosforo e il magnesio.

LA CURIOSITÀ:
Il porro è simbolo nazionale del Galles.

GIOCA

Sai riconoscere tra tutti il porro? una volta trovato, colora tutto.