PORRU,
ALLU DE CARROGAS, ÀPARA, IUAJONE, PILI-PILI,

NÙMENE SIENTÌFICU: **Allium subhirsutum** L. Amaryllidaceae



Est unu mata comuna meda in is logos erbosos de totu sa Sardigna. Sa collida acontesset mescamente in beranu e a su cumintzu de s'istade. S'impreant sa conca, siat frisca siat sicada, e is fògias. Is concas podent èssere fatas sicare lassendoddas belle una cida in unu logu caente, asciutu e bentosu . Una borta chi fun sicados, podent èssere fintzas torrados a farra.

PROPIEDADES CURATIVAS E PRO SA SALUDE

Comente a s'àgiu comunu, fintzas custu fundu ispontàneu est cunsideradu ricu de propiedades benèficas e rapresentat, in sa traditzione populare, unu fundu de interessu siat alimentare siat pro sa salude.

Sa conca cuntenet oligoelementos, sales minerales e diversas vitaminas, intre su cales is vitaminas A, B1, B2, PP e C.

Traditzionalmente, a s'àgiu agreste sunt atribuidas diversas propiedades:

atzione favorèvole subra de su sistema cardiovascolare, in cantu podet contribuire a sa reduida de sa pressione arteriosa; reduit is livellos de colesterolu in su sàmbene, assotziada a sa capatzidade de contribuire a su controllu de is livellos de colesterolu; propiedade disinfetante , cun atzione bateriostatica e micostatica; agiuat sa funtzione tiroidea cando est assùmidu in cantidades moderadas; impreu esternu traditzionale contra is prosceddas de is giòvanos, gràtzias a is propiedades suas disinfetantes.

Is propiedades de salude e aromàticas suas, unidas a su valore alimentare, ant fatu de s'àgiu agreste una de is matas ispontàneas traditzionalmente prus apretziadas in sa cultura sarda.