

# ERBA CIPOLLINA



# ERBA CIPOLLINA



L'erba cipollina (*Allium schoenoprasum*) è una pianta aromatica della famiglia delle Liliaceae, o meglio, secondo schemi tassonomici più attuali, Alliaceae, di cui si utilizzano gli steli.

Come tutte le Liliaceae, l'Erba cipollina è un bulbo allungato e più sottile rispetto ad altre piante della stessa famiglia. Da esso si dipartono gli steli cavi della pianta, a sezione tonda e di un verde smeraldo brillante.

L'erba cipollina, europea o *Allium Schoenoprasum*, è l'unica cipolla che cresce spontanea sia nel vecchio che nel nuovo mondo. È più gracile e bassa della cipolla d'inverno e presenta, alla fioritura, delle graziose ombrelle globose di fiori rosa o porporini.

Le sue foglie aghiformi che ricrescono dopo il taglio, hanno una struttura elastica in lunghezza, ma "scrocchiano" sotto le dita se schiacciati e sprigionano il sottile aroma di cipolla che ha dato loro il nome comune. In cima agli steli si trovano le infiorescenze, composte da piccoli fiori composti rosa-lilla a forma di giglio.

# COLTIVAZIONE



L'erba cipollina cresce nei prati umidi dai 600 m fino ai 2.500 m. Le piantine si possono ottenere mediante semina su substrato leggero e ben drenato.

I ciuffetti di piantine devono essere poi trapiantati in vasetti con terriccio più ricco. Quando sono ben sviluppate si collocano in terra piena in zone soleggiate.

L'erba cipollina può essere raccolta in ogni periodo, poiché le sue foglie aghiformi ricrescono dopo ogni taglio; gli steli devono essere recisi alla base lasciando qualche centimetro per la ricrescita e sono ottimi se consumati freschi.

# UN PO' DI STORIA



Le origini dell'erba cipollina sono incerte, ma è sicuro che già i Sumeri, gli Egizi e gli Indiani consumassero aglio più di 4000 anni fa.

È addirittura citato nel Vecchio Testamento come uno dei cibi di cui gli ebrei sentivano la mancanza durante la traversata del deserto: *"Ci ricordiamo dei pesci che mangiavamo in Egitto gratuitamente, dei cocomeri, dei meloni, dei porri, delle cipolle e dell'aglio."* (Numeri, XI, 5)

L'aroma e il sapore caratteristico dell'erba cipollina sono dovuti ad una serie di molecole contenenti lo zolfo.

Era cibo e medicamento per Babilonesi, Egizi, Ebrei, Arabi.

Presso gli antichi Egizi era considerato sacra e gli schiavi che costruivano le Piramidi ne ricevevano una foglia filiforme al giorno.



Maometto ne raccomandava il consumo e Ippocrate la prescriveva per la profilassi delle malattie infettive e nella cura della lebbra e delle malattie intestinali.

L'erba cipollina viene menzionata in numerose ricette da Apicio. Dioscoride, famoso chirurgo militare romano (40-90 d.C.) e Plinio la raccomandavano come diuretico, tonico, efficace per il mal di denti, l'asma le emorroidi e per l'apparato respiratorio e la tubercolosi

I popoli Celtici le attribuivano proprietà magiche, e la usavano per togliere il malocchio o qualsiasi incantesimo negativo.

I Tedeschi le attribuiscono, fin dall'antichità, proprietà magiche: sfregando l'intera pianta si elimina qualsiasi malocchio o incantesimo operato dagli gnomi cattivi della Foresta Nera.

Nessuno contesta, poi, a Marco Polo il merito di aver conosciuto in Cina e portato in Europa l'erba cipollina.



Ma è solo nel Medioevo che inizia ad essere coltivata per il suo uso gastronomico.

# Uso in cucina



L'erba cipollina si usa quasi esclusivamente fresca poiché ha un aroma lieve che si perde facilmente.

Per proporla al meglio i cuochi la tengono come pianta e se ne servono solo al momento dell'effettivo utilizzo, sciacquandola velocemente e sminuzzandola con le forbici.

Guarnisce e sottolinea il gusto di crepes, salse, burri aromatizzati, insalate e zuppe, ma può accompagnare anche il pesce. Grazie alla sua elasticità viene anche usata per legare piccole preparazioni a forma di fagotto, come le crepes, o mazzetti di verdure lessate e accompagnate da salse, come gli asparagi.



È tipica della cucina della Francia, ma è diffusa anche altrove.

## CONSERVAZIONE

L'erba cipollina viene generalmente raccolta e utilizzata fresca; può però essere conservata in frigorifero per 3-4 giorni circa, oppure può essere surgelata, e conservata in sacchetti di plastica ben chiusi o in contenitori con tappo ermetico, dopo essere stata tagliata ad anelli. Le foglie si possono anche essiccare o congelare. Quando si desidera reidratarle, è consigliabile bagnarle con del succo di limone.

# PROPRIETA' TERAPEUTICHE



L'erba cipollina contiene vitamina C, fosforo, e oligoelementi; è ricca anche di betacarotene, che nel corpo si trasforma in vitamina A.

Ad essa, come ad alcune altre specie delle oltre trecento che annovera il genere *Allium*, la medicina popolare, nel trascorrere dei secoli, ha riconosciuto, senza difficoltà, proprietà antiscorbutiche, antisettiche, espettoranti, vermifughi stimolanti, cicatrizzanti, digestive, diuretiche, lassative e emollienti.

Il suo uso è indicato anche in caso di malattie cardiovascolari, poiché è stata riconosciuta la sua capacità di migliorare la circolazione centrale e quella periferica del sangue e di contrastare l'insorgenza dell'arteriosclerosi.

## LO SAPEVATE CHE...?

chi gradisce il sapore della cipolla, ma non la digerisce quando la aggiunge cruda alle insalate, può sostituirla con qualche foglia di erba cipollina ben affettata. La digestione è assicurata, anzi facilitata, e inoltre l'alito non darà problemi.

## CONSIGLI UTILI

Anziché tritare l'erba cipollina, è preferibile raccoglierla a mazzetti e tagliuzzarla con delle forbici da cucina, perché il trito risulterebbe piuttosto inconsistente.