



# Erba Cipollina

**Nome scientifico:** *Allium schoenoprasum* L.

**Famiglia:** Liliaceae



**Altri nomi:** Aglio ungherese, Porro sottile, Aglio cipollino, Cipolla porraia, Erba di Provenza.

**Etimologia:** Non si è certi dell'etimologia del nome "allium" che già veniva usato dagli antichi romani. Si pensa che possa derivare dal latino ma l'origine è ignota. Può essere anche, che il termine abbia una derivazione celtica e significhi "bruciante" in riferimento al forte odore acre e pungente della pianta.

**Habitat:** E' una pianta perenne originaria dell'Europa, Asia e America del Nord (regioni fredde e temperato-fredde). Cresce nei prati umidi fino a 2.500 m. Molto diffusa negli orti domestici ed è presente in Italia nell'intero arco alpino, in Emilia Romagna, Toscana, Lazio ed Abruzzo. La distribuzione non è tuttavia uniforme.

**Caratteristiche:** Pianta erbacea perenne con bulbo ovoide suddiviso in bulbilli e avvolto in tuniche cartacee bruno chiare. La pianta è alta 15 – 50 cm con scapo eretto e cilindrico, in genere tuboloso e avvolto alla base da guaine fogliari. Le foglie sono cilindriche, cave, lunghe quanto lo scapo. L'infiorescenza è ad ombrella multiflora apicale di forma globosa o ellittica e diametro intorno ai 3 cm. I fiori, pedunculati, hanno perigonio con 6 tepali roseo- purpurei, raramente bianchi, con 6 stami

**Cucina:** Utilizzata ampiamente in cucina per guarnire e insaporire minestre, insalate, per condire formaggi molli e per aromatizzare salse e burro. Anche i fiori sono commestibili e hanno un delicato sapore di cipolla e possono essere usati per decorare insalate. Si usa in prevalenza fresca grazie al suo aroma lieve, meno intenso rispetto agli altri aglio. La sua elasticità rende adatta la pianta per legare piccole preparazioni a forma di fagotto, come crêpes o mazzetti di verdure lessate. E' comunque possibile essiccare o congelare le foglie per poi bagnarle nel succo di limone per reidratarle al momento dell'uso.

**Salute:** Ha notevoli proprietà terapeutiche per la presenza di proteine, grassi, carboidrati e fibra e minerali quali calcio, fosforo, ferro, magnesio, sodio, potassio e zinco, ed inoltre vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, e Vitamina C. Nello specifico è in grado di diminuire la pressione arteriosa, migliorare la circolazione centrale e contrastare l'insorgenza dell'arteriosclerosi. Presenta inoltre proprietà espettoranti, lassative, cicatrizzanti, cardiotoniche, diuretiche e vermifughe.