

**Carta d'identità*****Allium schoenoprasum* L.**

**Famiglia:** Alliaceae (Liliaceae secondo la classificazione più tradizionale)

**Sinonimi:** L'elenco dei sinonimi dell'*Allium schoenoprasum* L. è davvero lungo, così com'è la discussa l'individuazione di sottospecie e la loro presenza in Italia. Non era il caso di riportare in questa scheda le molte discussioni aperte fra i botanici.

**Etimologia:** Il termine latino *allium* si fa deriva dal celtico "al" (qualcuno non concorda), associandone il significato di aspro, pungente, o caldo, bruciante, tutti comunque riferibili al sapore tipico e intenso dell'aglio. I termini di origine greca *schoenos*, giunco e *prasos*, porro fanno invece riferimento alle foglie, che nella forma e nel gusto ricordano in qualche modo quelle del porro.

**Nomi comuni in italiano:** il termine erba cipollina (da *cepulla*, diminutivo di *cepa*, cipolla) è oramai il più comune. Si usano tuttavia anche altri termini, come aglio ungherese, porro sottile, aglio cipollino, erba di Provenza, ecc.

***L'erba cipollina***

Pianta aromatica erbacea perenne dalle foglie profumate, con aroma che incrocia quello dell'aglio e della cipolla.

È pianta indigena euroasiatica che si può trovare anche in Nordamerica, tipica delle zone temperato-fredde. In Italia cresce spontanea in ambienti diversi, in luoghi umidi e freschi, in tutto l'arco alpino e nell'Appennino settentrionale, spesso anche in pianura, ma altrettanto spesso è coltivata negli orti domestici e si può acquistare facilmente nei vivai.

La coltivazione in vasi o cassette è semplice, trattandosi di una pianta che



non richiede cure particolari e resistente al freddo e all'attacco dei parassiti.

L'erba cipollina presenta alla vista foglie di un intenso colore grigio-verde a steli cilindrici e cavi, lunghi fino a una quarantina di cm o anche di più in talune varietà orticole. Nel terreno ha un piccolo bulbo dalla forma più o meno ovale, avvolto in tuniche cartacee brune e con bulbilli.

I fiori, estivi, sono avvolti da una membrana che cade al momento della fioritura e si presentano pedunculati e riuniti in infiorescenze più o meno globose, di colore variabile dal rosa al lilla al porpora. I neri frutti sono capsule piriformi.

Negli ultimi tempi non mancano le varietà coltivate a scopo ornamentale, usate per bordure e macchie colorate.

***L'uso dell'erba cipollina***

L'uso dell'erba cipollina è stato ed è legato alle stesse proprietà di altre specie del genere *Allium*, che ne fanno piante ampiamente usate da tempo a scopo alimentare e terapeutico.

L'odore è dato dall'allicina mentre le proprietà terapeutiche sono dovute a una

# Allium schoenoprasum

serie di importanti minerali e ad altre sostanze attive. Le proprietà terapeutiche dell'erba cipollina sono quindi simili a quelle generalmente riconosciute all'aglio consumato a crudo, particolarmente indicato in caso di malattie cardiovascolari per via della riconosciuta capacità di influenzare positivamente i valori della pressione e di migliorare la circolazione del sangue.

Nella tradizione popolare gli agli sono stati anche usati in funzione antielmintica, ma anche come antiscorbutico, espettorante, lassativo, antisettico, e per una lunga serie di patologie.

Pare che come condimento sia stata usata in cucina fin dai tempi antichi, ma l'uso di coltivarla negli orti potrebbe essere decisamente più recente. Sembra anche che i popoli celtici le attribuissero proprietà magiche (33).

Per via dell'odore particolare viene fortunatamente evitata dagli animali al pascolo, al cui latte conferirebbe un pessimo sapore.



## In cucina

L'erba cipollina ha proprietà aromatiche non dissimili da quelle degli altri Allium, ma decisamente più delicato, specie se rapportato a quelle dell'aglio comune. In genere garantisce maggiore digeribilità di quest'ultimo senza peraltro causare i noti problemi di alito.

L'erba cipollina può essere raccolta per un lunghissimo periodo, anche se quando è tenera assicura un aroma più delicato.

Per queste sue proprietà viene ampiamente usata come aromatica in diverse aree italiane e in altri paesi europei, dalla Penisola Iberica alla Scozia, ma soprattutto si può considerare ormai un aroma internazionale per via dell'ampia utilizzazione e coltivazione.

Le foglie di erba cipollina, tritate per lo più finemente, possono validamente sostituire in molte preparazioni la cipolla o l'aglio usati a crudo, quindi i possibili utilizzi culinari sono pressoché innumerevoli. In cucina si possono peraltro usare con successo anche i bulbi.

Si utilizza per insaporire patate lesse, fritte, minestre e sughi, ma anche per salse, torte salate, insalate, uova in padella, formaggi e burri morbidi, ecc. ecc.

Frequente l'uso nella preparazione di tartine, bigné e snacks per antipasti e aperitivi.

Anche i fiori, che hanno un delicato sapore di cipolla, sono commestibili e quindi possono essere utilizzati per decorare non solo insalate ma anche altre preparazioni.

# *Allium schoenoprasum*



L'utilizzo dell'erba cipollina in cucina non si limita alle funzioni aromatiche. L'elasticità degli steli consente di usarla per legare, con funzioni anche decorative, preparazioni (come le crêpes) cui si vuole dare forma di saccottini o fagottini, o mazzetti di asparagi o altre verdure lessate. Per via del colore e del delicato profumo si presta molto bene (e si ritrova con sempre maggiore frequenza) nella decorazione dei piatti.

Le foglie tagliate si possono conservare in frigorifero per qualche giorno senza perdita di aroma e sapore. Non manca chi ne consiglia il congelamento e la conservazione in freezer in contenitori ermetici, e non manca neppure chi consiglia l'essiccazione – in commercio si trova facilmente quella essiccata – e la reidratazione per l'uso. Riteniamo tuttavia che l'erba cipollina mal sopporti questi metodi di conservazione e che sia decisamente consigliabile tenerla fra le aromatiche da coltivare in casa per un uso a fresco immediato.