

# Erba aglina



**Nome scientifico:** *Allium Tuberosum* Rottler

**Nome inglese:** garlic chives

**Famiglia:** Amaryllidaceae

**Distribuzione:** pianta originaria di Cina e India, è oggi coltivata come ortaggio in tutta l'Asia e in Europa. E' naturalizzata in varie zone dell'America settentrionale.

**Descrizione:** pianta bulbosa perenne alta 30-50 cm provvista di bulbo oblungo. Le foglie sono lisce, allungate, hanno una forma appiattita anziché tubolare, con sezione a V, e possono raggiungere i 40-50 cm di lunghezza. La fioritura avviene tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno. I fiori di colore bianco sono raccolti in infiorescenze a ombrella dal profumo delicato e gradevole e portate da uno stelo. I frutti sono piccoli baccelli contenenti 2-3 semi, di colore nero.

**Fioritura:** giugno-settembre

**Coltivazione:** è una pianta rustica, a crescita rapida, poco esigente, predilige terreni fertili e ben drenati ed esposizioni soleggiate. È possibile seminare in primavera direttamente a dimora o a fine inverno in coltura protetta, oppure si può moltiplicare tramite divisione dei cespi, da effettuare in primavera su piante dell'anno precedente: ogni pianta sviluppa numerosi bulbi che è possibile separare scavando a fondo. La pianta va in quiescenza durante i mesi invernali, ma solo in climi sfavorevoli con temperature minime sotto lo zero, neve o gelate, altrimenti fornirà per quasi tutto l'anno foglie fresche da consumare. In ogni caso è bene non raccogliere durante i mesi invernali, per dare ai bulbi modo di rinforzarsi.

**Parti utilizzate:** foglie

**Raccolta:** da inizio primavera

**Principi attivi:** olio essenziale (disolfuro di allile e altri disolfuri, solfuri, trisolfuri e tetrasolfuri, linalolo)

**Usi:** l'erba aglina ha proprietà depurative, stimolanti, diuretiche, agisce contro l'ipertensione e come antisettico intestinale.

Le foglie dell'erba aglina sono consumate fresche e vengono utilizzate in cucina perché pur mantenendo l'aroma dell'aglio è molto più digeribile e non dà problemi di alitosi. Ottima anche in aggiunta a frittate e impasti per frittelle e crocchette, tartine e sandwiches, e per insaporire salse e moltissime ricette di origine asiatica. Si usa quasi esclusivamente fresca poiché ha un aroma lieve che si perde facilmente. Le foglie abbastanza lunghe e resistenti dell'erba aglina si prestano molto bene a essere annodate, creando estetici pacchetti intorno ai cibi.

Le infiorescenze essiccate hanno inoltre un certo valore estetico, e si possono usare in composizioni di fiori secchi o come decorazione per pout-pourri .

**Curiosità:** l'erba aglina è chiamata *Nira* in Giappone o *Kucai* in Indonesia.