

# Erba cipollina



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

**Nome inglese:** wild chives

**Famiglia:** Amaryllidaceae

**Distribuzione:** specie diffusa nella fascia temperato-fredda dell'emisfero boreale; spontanea in tutta l'Italia settentrionale. Vive fra le rupi e negli erbosi umidi, in montagna; è presente dai 600 ai 2600 m s.l.m.

**Descrizione:** pianta perenne, erbacea, con bulbo ovoidale suddiviso in bulbilli e avvolto da tuniche cartacee bruno-chiare; gli scapi sono eretti, cilindrici, generalmente tubulosi, avvolti alla base da guaine fogliari. Le foglie sono cilindrico-fistolose, lisce, cave, lunghe quanto lo scapo; al taglio emanano un caratteristico aroma che ricorda quello del porro o delle foglie di cipolla.

I fiori sono ermafroditi, riuniti in dense infiorescenze apicali a ombrella, da globose a emisferiche; hanno 6 tepali roseo-purpurei, acuti e formano una corolla strettamente tubulosa. Il frutto è una capsula loculicida portante 1-2 semi spigolosi e nerastri in ciascun loculo.

**Fioritura:** maggio-agosto

**Frutto:** capsula

**Coltivazione:** la propagazione può avvenire per semina in un substrato leggero e ben drenato. I ciuffetti d'erba cipollina, dopo che si saranno ben sviluppati, dovranno essere trapiantati nel terreno a distanza di 30–40 cm; oppure possono essere messi in vasetti in posizione soleggiata. Si può propagare anche per divisione dei cespi, in ottobre. L'erba cipollina è rustica, poco esigente, non richiede particolare attenzioni. Va annaffiata abbondantemente soprattutto nel periodo estivo facendo attenzione a non lasciare ristagni idrici nel terreno.

**Parti utilizzate:** foglie e bulbi

**Raccolta:** primavera-estate

**Principi attivi:** composti organici solforati (alliina, allicina), fibre, minerali (calcio, fosforo, ferro, potassio), vitamine (A, C e del gruppo B: tiamina, riboflavina, niacina), flavonoidi, acido glicolico, polifenoli, antocianine (fiore)

**Usi:** la pianta ha proprietà digestiva, carminativa, lassativa, ipotensiva e diuretica; in grado inoltre di aumentare l'eliminazione dell'urea. Le foglie hanno anche proprietà antiossidanti. I bulbi freschi contengono il glucoside alliina, che ha azione antibatterica, antielmintica, ipotensiva, diuretica e stimolante per la mucosa gastrica. Infine, l'erba cipollina è usata anche come antiscorbutico per la presenza di vitamine.

Le proprietà antisettiche e battericide della pianta fresca consentono di utilizzarla per ricavarne cataplasmi da applicare sulla pelle per curare l'acne, i foruncoli, per lenire le punture di insetti e per l'effetto cheratolitico.

Il succo, unito a zucchero, veniva usato in passato per curare la tosse e i disturbi da raffreddamento nei bambini.

Le foglie e i bulbi possono essere utilizzati per guarnire e insaporire minestre, insalate, per condire formaggi molli, per aromatizzare salse e burro. Anche i fiori sono commestibili e hanno un delicato sapore di cipolla, possono essere utilizzati per decorare insalate. L'erba cipollina si usa quasi esclusivamente fresca poiché ha un aroma lieve, che svanisce facilmente; grazie alla sua elasticità è usata spesso per legare piccole preparazioni a forma di fagotto, come le crêpes, o mazzetti di verdure lessate.

**Controindicazioni:** per uso interno qualche cautela è consigliata nelle persone che soffrono di gastrite e di ulcera, poiché alcuni dei principi attivi presenti hanno l'effetto di aumentare la produzione dei succhi gastrici.

**Curiosità:** il nome del genere dal latino *Allium* = aglio deriva dai termini usati dai celti e dai persiani per indicare i bulbi eduli, *all* (in celtico) = caldo, bruciante, in riferimento all'odore e al sapore acre e pungente tipico dell'aglio; il nome specifico, deriva dal greco *schoenos* = giunco e *prasos* = porro, le foglie ricordano infatti quelle dei giunchi ed il loro gusto assomiglia a quello del porro.

Documentazioni attestano la coltivazione di questa erba già nell'Europa del XVI secolo.

La specie risulta protetta in Friuli Venezia Giulia dall'art. 6 della L.R. n° 34 del 03/06/1981, "Norme per la tutela della natura e modifiche alla legge regionale 27 dicembre 1979, n. 78" - consentita la raccolta di non più di 1kg/die di parti edibili per persona.