

## Piante che passione

**AROMI SALUTARI** L'erba cipollina è una pianta rustica la cui coltivazione non presenta molte difficoltà. Originaria della Cina, si è diffusa rapidamente in Europa e in seguito in tutto il mondo. Molto apprezzata in cucina per insaporire ripieni per pasta, insalate, zuppe, salse, è un'erba utilizzata anche a scopo decorativo.

Il suo nome botanico è *Allium schoenoprasum* e appartiene alla numerosa famiglia delle Liliaceae di cui fa parte anche l'aglio e altre erbe.

L'erba cipollina è tipica delle zone temperate, preferisce quelle soleggiate ma si adatta bene anche a climi più freddi. Si trova tra i 600 m fino ai 2.500 m sul livello del mare. Nella gastronomia si utilizzano prevalentemente gli steli finemente tagliuzzati, ma anche i fiori possono essere impiegati su varie ricette, sia per favorire il gusto della pietanza ma anche come elemento decorativo. Per valorizzare al meglio l'aroma, le foglie di erba cipollina devono essere utilizzate fresche. Tagliuzzate finemente possono insaporire piatti a base di carne o di pesce, risotti, pasta, focacce, pizze, zuppe, minestre, insalate, formaggi freschi, uova sode, etc. La conservazione dell'erba cipollina presenta alcune difficoltà, poiché essiccandola perde la sua fragranza. Pertanto si predilige congelare le foglie già tagliuzzate per poi utilizzarle successivamente, ancora congelate, nelle varie preparazioni culinarie.

L'aspetto, a un occhio attento, può ricordare quello dell'aglio mentre il sapore, più delicato, ricorda un po' quello della cipolla. Le proprietà di quest'erba sono più o meno simili a quelle delle altre specie di *Allium*, pertanto, anche l'erba cipollina risulta utile nella prevenzione delle patologie

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

03/05/2023