

Conoscere le erbe Gennaio 2016

# EGK Newsletter

## Erba cipollina

Erba cipollina – *Allium schoenoprasum* / Alliaceae  
Nomi comuni: aglio ungherese, porro sottile

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

Qui da noi questa erba viene utilizzata già da molti secoli. Non si può dire con precisione di dove sia originaria l'erba cipollina, ma si suppone che questa erba famosa provenga dai nostri vicini meridionali.

Secondo una leggenda, l'imperatore Nerone (37 – 68 d. C.) mangiò l'erba cipollina condita con abbondante olio per avere una bella voce e diventare un grande cantante. Dal nostro vicino settentrionale, la Germania, fu soprattutto Carlo Magno a favorire la coltivazione dell'erba cipollina.

Poiché l'erba cipollina e tutte le piante aromatiche apparentate sono molto amate e diffuse su vasta scala, in quasi tutte le culture del nostro pianeta si trovano indicazioni e storie su questa pianta.



## Botanica e cultura

Questo grande genere include circa 700 specie di piante bulbose biennali e pluriennali, quasi tutte molto odorose. Non c'è dunque da meravigliarsi che si tratti di specie a volte molto diverse, a seconda che siano originarie del Sudafrica o dei paesi dell'Europa settentrionale.

Questo arbusto cespuglioso resiste bene all'inverno. Distinguiamo tra le specie a canna fine, media e grande, come ad es. la nota «Grolau». L'erba cipollina si riproduce per semina, ma anche tramite talea dei rami più vecchi.

Per fare crescere bene la pianta è necessario un terreno umido e morbido. Inoltre l'ubicazione dovrebbe essere soleggiata o al massimo in penombra. Inoltre, la crescita buona e sana viene favorita da un terreno ricco di sostanze nutritive e di humus.

L'erba cipollina si può coltivare facilmente nell'orto delle erbe, ma anche in vaso e sul davanzale della finestra. È resistente all'inverno e può stare all'aperto anche nella stagione fredda. Come già accennato prima, occorre prestare attenzione all'umidità omogenea del terreno e, in particolare quando si coltiva in vaso o sul balcone, è importante concimare regolarmente questa straordinaria erba da cucina con un fertilizzante liquido per erbe e verdure. Nei campi si possono utilizzare anche il compost o altri concimi.

Nell'orto l'erba cipollina ha ancora un altro vantaggio perché il suo odore forte può allontanare o addirittura scacciare determinati parassiti.

E un altro piccolo consiglio per la coltivazione: a causa delle loro diverse esigenze, l'erba cipollina e il prezzemolo non sono buoni vicini, per cui non dovrebbero essere piantati insieme.



## Impiego nella medicina naturale

Sebbene l'erba cipollina non abbia quasi importanza dal punto di vista medico e di conseguenza non venga utilizzata a tale scopo, ha effetti positivi sulla nostra salute. L'erba cipollina è ricca di vitamina C e dei minerali fosforo e potassio.

Comunque il consumo di erba cipollina è altamente consigliato poiché i suoi oli eterici sono mucolitici e antibatterici, nonché diuretici. Anche in caso di infiammazione gastrica e flatulenze, l'utilizzo dell'erba cipollina può contribuire a lenire leggermente i disturbi.

## Impiego in cucina

L'erba cipollina è una pianta estremamente gratificante. Quasi tutto l'anno offre steli ovvero canne verdi, pronti per il raccolto. Viene utilizzata preferibilmente fresca in diversi cibi come salse, zuppe nelle più diverse varianti, burro alle erbe, pietanze a base di uova e quark, nonché nell'impasto per le omelette dolci.

Tagliata fine, l'erba cipollina è ideale anche sul pane, ad es. con il burro o il formaggio fresco.

Chi coltiva l'erba cipollina soprattutto per l'utilizzo in cucina, dovrebbe cimare regolarmente i peduncoli. Chi invece apprezza anche le caratteristiche decorative di questa pianta, può farla fiorire tranquillamente. I fiori di alcune specie di erba cipollina possono essere trasformati in «appetitose» – e anche commestibili – decorazioni.



## Ricetta

### Ricotta all'erba cipollina con pane croccante fatto in casa

#### ingrediente Ricotta all'erba cipollina

- 220 g di ricotta
- 2 mazzi di erba cipollina
- un po' di sale

#### ingrediente Pane croccante

- 180 g di farina integrale di farro
- 100 g di semolino di grano duro (farina per Spätzli)
- ½ cucchiaino di lievito in polvere ca. 4 g
- ½ cucchiaino di sale
- 150 ml d'acqua
- 3 cucchiai di olio d'oliva

Tagliare finemente l'erba cipollina. Mescolare l'erba cipollina e il sale con la ricotta. Mettere il composto nelle coppette.

Mescolare tutti gli ingredienti formando un impasto. Fare riposare per 20 minuti. Infornare la teglia e preriscaldarla a 220°C. Dividere a metà l'impasto. Spianare con il mattarello una parte dell'impasto su poca farina, rendendolo più sottile possibile. Estrarre la teglia rovente dal forno, disporvi sopra l'impasto disteso e fare cuocere per 7 – 8 minuti a 220°C. Quindi spianare la seconda parte dell'impasto e cuocerla. Spezzettare il pane croccante e servirlo insieme alla ricotta all'erba cipollina.

**Consiglio:** il pane croccante si può conservare a lungo in un barattolo.