

Conoscere le erbe Febbraio 2018

EGK Newsletter

Erba cipollina cinese

Erba cipollina cinese = *Allium tuberosum* / Alliaceae = Alliaceae
Altri nomi: aglio cinese

 Botanica e cultura

 Cenni storici

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in
cucina

 Ricetta





Cenni storici

La provenienza originaria dell'erba cipollina cinese non è del tutto nota. Tuttavia, l'aglio cinese, come viene anche chiamata questa pianta, è probabilmente originario di regioni che ora fanno parte dell'odierna Cina. Le più antiche testimonianze conosciute su questa erba, risalenti a più di 4000 anni fa, la indicano con il nome «Kui ts'ai», descrivendola come una specie di *Allium* dal «profumo» di aglio. L'erba cipollina cinese, il cui nome, derivato dalla traduzione dell'inglese cinese chives, rende palese la sua origine, viene oggi coltivata su vaste superfici in Cina, nelle regioni confinanti del Sudest asiatico e anche in California.



Botanica e cultura

Dal punto di vista botanico l'erba cipollina cinese appartiene alle Alliaceae (alliacee). Si conosce un gran numero di alliacee distinte, tra cui lo scalogno = *Allium ascalonicum*, il cipollotto = *Allium fistulosum* e, naturalmente, la ben nota erba cipollina = *Allium schoenoprasum*, tanto per citarne alcune.

Le mie prime esperienze personali con l'erba cipollina cinese risalgono a più di 30 anni fa, quando ricevetti alcuni semi in una busta, munita di segni per me incomprensibili e con l'indicazione che si doveva trattare di *Allium tuberosum*.

Allora questa erba non era ancora così conosciuta nella nostra letteratura dedicata al giardinaggio, e quindi anche il successo della sua coltura fu minimo. L'erba cipollina cinese viene moltiplicata mediante semina, come pure tramite divisione di piante più vecchie. La semente deve essere fresca (!) e va seminata in vaschette o vasi. I semi hanno un tempo di germinazione di circa 4 - 6 settimane a circa 10 - 15 gradi centigradi, per cui non si raccomanda la semina diretta in aiuola. Parimenti efficace è la suddivisione di piante più vecchie all'inizio della primavera, dopo la gemmazione. Affinché l'erba possa sviluppare il caratteristico gusto dal lieve profumo di aglio va preferita la coltura in una posizione assolata sul balcone. Noi raccomandiamo di concimare e innaffiare regolarmente questa erba aromatica. L'erba cipollina cinese è una pianta perenne. Se avete intenzione di raccoglierla regolarmente anche nei mesi invernali, lo si può fare con relativa facilità.

Basta dissotterrare la pianta con le radici in ottobre e farla svernare in un vaso a una temperatura di circa 18 - 20 gradi in un luogo piuttosto luminoso. Le raccolte regolari favoriscono una crescita sana. In caso di coltivazione in vaso, durante i mesi invernali occorre fare attenzione alle indesiderate infestazioni da afidi. In proposito desideriamo sottolineare che dopo un trattamento con mezzi per la lotta antiparassitaria è necessario osservare i tempi di sospensione raccomandati.



Impiego nella medicina naturale

Anche nella pertinente letteratura medica i contributi sull'eventuale uso dell'erba cipollina cinese in medicina sono piuttosto rari. Nonostante ciò, sulla base delle sostanze contenute si ritiene che quest'erba stimoli la digestione e l'appetito.

Come tutte le altre specie di *Allium*, anche l'erba cipollina cinese contiene composti solforosi, che vengono scissi quando si sminuzza l'erba, potendo così causare lacrimazione.

Impiego in cucina

L'erba cipollina cinese incontra un apprezzamento sempre crescente nell'arte culinaria occidentale, perché riesce a colmare il divario di gusto tra l'aglio e l'erba cipollina. Può così essere utilizzata bene come sostituto dell'aglio. Le foglie fresche tritate finemente possono essere usate per es. in minestre, insalate, quark e verdure. I fiori sono ideali come guarnitura o anche in potpourri.

In molti paesi del globo si preparano oggi-orno anche miscele di spezie sotto forma di paste, nelle quali vengono amalgamate, tra l'altro, erba cipollina cinese con altre spezie ed erbe. Queste paste vengono spesso usate per marinare carni e pesci. Della pianta si usano le piatte foglie, possibilmente fresche, subito dopo la raccolta, così come anche i fiori.

In Cina, le foglie vengono consumate appena sbollentate in acqua in combinazione con pasta, pollo o anche carne suina. I semi maturi vengono anche spremuti per produrre olio. Seguite il consiglio e provate una volta questa erba dal lieve e inconfondibile profumo di aglio, per voi probabilmente ancora «sconosciuta».



Ricetta

Crema di lenticchie con erba cipollina cinese

- 250 g di lenticchie rosse
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- ½ cucchiaino di semi di coriandolo
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- ½ cucchiaino di curry dolce
- 6 dl di acqua
- 70 g di mandorle macinate
- 5-6 cucchiaini di olio di oliva
- 1 buccia di limone
- Una presa di sale
- 1 mazzetto di erba cipollina cinese

Pestare i semi di coriandolo e di cumino nel mortaio.

Far rosolare in olio d'oliva i semi di coriandolo e di cumino e il curry. Aggiungere le lenticchie.

Aggiungere l'acqua e cuocere per 6 minuti. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare un po'.

Tostare leggermente le mandorle macinate in una padella senza grassi.

Omogeneizzare le lenticchie e le mandorle nell'olio di oliva. Aggiungere la buccia di limone e insaporire con poco sale.

Tagliare finemente l'erba cipollina cinese e amalgamarla nella crema di lenticchie.

Consiglio: servire come salsa per verdure crude o usare da spalmare sul pane.