



## ERBA CIPOLLINA

di Natasha Russo, dietista diplomata

---

L'**erba cipollina** (*Allium schoenoprasum* L. ) è una pianta perenne che appartiene alla famiglia delle *Liliacee*. Di piccole dimensioni, è molto diffusa negli orti domestici, ma presente anche allo stato spontaneo.

Dell'erba cipollina si usano le foglie, fragranti e croccanti, che si possono raccogliere tutto l'anno recidendole alla base; si consumano fresche, ma possono anche essere surgelate; l'importante è non essicarle, in quanto perderebbero tutte le proprietà nutritive, oltre che il sapore.

### Proprietà e Benefici dell'Erba Cipollina

#### Combatte la Stitichezza

Se assunta sotto forma di **infuso** è lassativa, un valido aiuto in casi di stitichezza.

#### Diuretica

Ha buone **proprietà diuretiche** e depurative dell'organismo, in erboristeria l'**erba cipollina** viene utilizzata come cicatrizzante e come antiscorbutico.

#### Benefici al Cuore

Grazie alle sue **proprietà cardiotoniche** e stimolanti dell'irrorazione sanguigna, è in grado di apportare **benefici** al cuore. La quercetina contenuta nelle foglie ha **proprietà antiossidanti** e pare apporti **benefici** in caso di pressione alta.

#### Abbassa il Colesterolo

Come le altre piante appartenenti al genere *Allium*, quando tagliata o schiacciata produce allicina che riduce la produzione di colesterolo nell'organismo.

#### Pressione Sanguigna

L'allicina ha anche un'altra **proprietà**, rilasciando un composto vasodilatatore (l'ossido nitrico), aumenta l'elasticità delle pareti dei vasi sanguigni e di conseguenza abbassa la pressione sanguigna.

#### Antitumorale

Contiene molta vitamina A, **antiossidanti** flavonoidi fenolici come i carotenoidi, la luteina e la zeaxantina che sono in grado di proteggere i polmoni e la bocca dai tumori.

### **Protegge Ossa e Cervello**

L'erba **cipollina** è anche una buona fonte di vitamina K. Gli studi confermano che questa vitamina svolge un ruolo importante nella formazione delle ossa e nel loro rafforzamento. Inoltre adeguati livelli di **vitamina K** nell'organismo limitano i danni al cervello.

### **Donne in Gravidanza**

È una buona fonte di acido folico che è essenziale per la sintesi del **DNA**. Livelli adeguati di acido folico nella **dieta** delle donne in gravidanza risultano utili per prevenire i difetti del tubo neurale nei neonati.

### **Radicali Liberi**

L'abbondanza di vitamina C e vitamina E, due potenti **antiossidanti**, è in grado di contrastare l'attività dei **radicali liberi** ed evitare così l'ossidazione delle membrane cellulari. Questa caratteristica rende l'erba **cipollina** un'erba consigliata per la prevenzione di diverse patologie cardiache e degenerative.

### **Proprietà Digestive**

È un'ottima fonte di **fibra alimentare**, la sua presenza nella dieta promuove la salute dell'intestini, facilita la digestione ed aiuta a prevenire emorroidi e stipsi.

### **Altre Proprietà**

Ha anche **proprietà antisettiche**, callifughe e vermifughe, può essere utilizzata per combattere stati influenzali oppure per stimolare l'appetito. Con le foglie è possibile preparare cataplasmi per curare i brufoli, le scottature e le punture d'insetto. Le sono state attribuite anche **proprietà battericide**, vasodilatatrici, digestive ed emollienti.

### **Curiosità**

I fiori dell'erba cipollina, benché abbiano meno proprietà aromatiche rispetto alle foglie, possono essere utilizzati nelle insalate per insaporirle e decorarle allo stesso tempo.

A differenza di aglio e cipolle il bulbo sotterraneo di questa pianta ha un sapore poco gradevole per cui non è molto ricercato per l'uso in cucina.

C'è poi chi la adopera al posto del sale nella preparazione dei piatti, grazie al suo sapore deciso. Il miglior metodo per adoperarla, comunque, è tritata. Quest'azione, infatti, aiuta a rompere le pareti cellulari, garantendo il rilascio delle sostanze nutrienti utili per facilitare la digestione e alla base delle sue migliori proprietà

Non sono state osservate particolari controindicazioni legate al consumo di erba cipollina, tuttavia, come per ogni cosa, è sempre bene usare il buonsenso e non eccedere. Mangiarne troppa, infatti, potrebbe causare irritazioni allo stomaco.