



Scalognò,

il “cugino gentile” della cipolla

Della stessa famiglia della cipolla e dell'aglio, ha un sapore più delicato e notevoli proprietà nutrizionali. Ecco perché sceglierlo e come utilizzarlo



Di **Patrizia Pellegrini**
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®
www.patriziapellegrini.com

Lo scalognò, come aglio e cipolla, fa parte della stessa famiglia dei gigli, le Liliacee. È un bulbo piccolo, bianco-violaceo, con una pellicola esterna rossastra-ramata; quello più pregiato è lo scalognò di Romagna (marchio IGP). Ha un sapore più delicato e aromatico di quello della cipolla.

Proprietà nutrizionali

Lo scalognò apporta circa 72 kcal per 100 g. Interessante la composizione nutrizionale, con un buon quantitativo di fibre, diverse vitamine del gruppo B, oltre che la C e la A, e vari sali minerali, in particolare calcio, fosforo, ferro, potassio, magnesio, rame, zinco, selenio, zolfo e manganese. Ha proprietà diuretiche, lassative e antisettiche. **Il**

Tipicamente estivo (di solito si raccoglie tra giugno e luglio), lo scalognò è comunque disponibile, in forma essiccata, per tutto l'anno.

suo tipico aroma viene dal solfuro di allile, sostanza che disinfetta l'intestino, aiuta la digestione ed è depurativa e disintossicante, oltre a rallentare l'azione dei radicali liberi.

Contiene anche quercitina, altrettanto importante contro l'invecchiamento dell'organismo, in quanto potente antiossidante.

Mangiato crudo, lo scalognò mantiene tutte le sue proprietà benefiche, e può aiutare a rinforzare i capelli e le unghie. È sconsigliato a chi soffre di ulcera.

Acquisto e conservazione

Quando lo acquistate, i bulbi devono essere sodi, leggermente asimmetrici e di colore uni-



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di legumi misti (fagioli borlotti, fagioli bianchi, lenticchie, ceci)
- 80 g di scalogno fresco
- 50 g di sedano
- 50 g di carote
- 50 g di gherigli di noci
- Erba cipollina q.b.
- Aceto di lamponi q.b.
- Olio extravergine d'oliva
- Brodo vegetale q.b.
- Sale
- Foglie di verza e pomodorini per la decorazione



Gaetano Vaccaro
 Chef dell'Adler Thermae Resort,
 Bagno Vignoni (SI)
www.adler-thermae.com

Insalata di legumi e verdure con scalogno

Se non sono freschi, mettete a bagno i legumi per 10-12 ore. In una casseruola fate dorare in un filo d'olio extravergine la metà dello scalogno tritato.

1

Aggiungete i legumi nella casseruola, coprite con del brodo vegetale e fate cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza. A cottura ultimata, lasciate raffreddare.

2

Tagliate carote e sedano a julienne e metteteli in una ciotola con i legumi. Condite con sale, olio, aceto di lamponi, il rimanente scalogno a rondelle sottili, un po' d'erba cipollina tagliata finemente e i gherigli di noce. Servite su una foglia di verza e decorate con i pomodorini.

3

forme. Attenzione alla presenza di muffe, ad alterazioni di colore sulla buccia, ed evitate anche quelli parzialmente sbucciati o germogliati. Lo scalogno intero si conserva a temperatura ambiente, in un luogo asciutto e buio. Se viene tagliato e avanza, si può

conservare in un contenitore a chiusura ermetica in frigorifero, e andrà consumato entro 3 giorni. Si può mangiare crudo in insalata, oppure può essere usato per la preparazione di salse e sughi, come alternativa alla cipolla.



Coltiviamolo in vaso

Possiamo piantare scalogni grandi o bulbilli, in vasi di dimensioni sufficienti, a 2-3 cm di profondità e mantenendo una distanza di almeno 10 cm tra un bulbo e l'altro. Il terriccio deve essere ben drenato e concimato (meglio se con compost fatto da voi) e i vasi esposti alla luce, ma evitando il sole diretto nelle ore più calde. La raccolta si effettua dopo 4 mesi dall'inizio della coltivazione (che si consiglia di eseguire in primavera), quando le foglie ingialliscono. Dopo aver lasciato i bulbi ad asciugare per 2-3 settimane, li potete conservare a temperatura ambiente al buio.