



ORIGEN

Como todas las especies de la familia de las Liliáceas, la ciboulette es originaria del Asia central. Históricamente fue el principal producto en China y Japón, donde se le ha cultivado por más de 2.000 años y hasta hoy sigue siendo relevante en países de Asia. Es la de mayor distribución natural de todos los *Allium*, pues se encuentra repartida desde los trópicos hasta zonas sub-árticas, hallándose en estado silvestre en regiones tan distintas y distantes como Asia (Siberia), Europa y América del Norte. Su producción en Europa data del siglo XVI y probablemente fue traída a América por los primeros conquistadores. En todas las zonas del mundo su cultivo es en pequeña escala. En Chile, se puede decir que la especie no se produce para producto fresco, pero si se cultivan las semillas con fines de exportación, que principalmente se envían a Japón.

CARACTERÍSTICAS Y COMPUESTOS

Características

Planta perenne de la familia de las Liliáceas, al igual que el ajo, cebolla y puerro. Es la especie más pequeña y suave de la familia. Su follaje parecido al pasto, consiste en hojas largas y finas de hábito de crecimiento erecto, cilíndrica y huecas, de 2 a 3 diámetros, color verde grisáceo y aspecto ceroso. Alcanza una altura de 20 a 30 cm, floreciendo en primavera y verano en inflorescencias globosas de 3 a 4 cm de diámetro de atractivo color rosado a lila.

Compuestos

Contiene sales minerales, potasio, azufre, fosfatos, vitaminas B y C, y sulfuro de alilo, lo que le da el sabor y olor característico.

CUIDADOS

Se adapta a cualquier tipo de suelo, desde los arenosos a los más húmedos. Necesita mucho sol para su óptimo crecimiento, aunque soporta algo de sombra. Crece en la época cálida y entra en receso durante el invierno, desapareciendo casi completamente el follaje, para rebrotar a partir de septiembre. Se multiplica desenterrando en invierno los bulbillos que se desarrollan bajo el suelo y plantándolos en receptáculos y luego en el suelo, en primavera. También en suelo directo o por semilla vía almácigo-trasplante. Se poda paulatinamente desde diciembre y hasta la llegada del invierno, cuando alcanza un tamaño mediano a grande, suspendiendo las cortas en febrero. Se poda por completo a finales de otoño. Por sus características aromáticas y alto contenido de azufre, protege a los demás cultivos de plagas y hongos.

PRINCIPALES USOS

Culinario

Ciboulette es el nombre en francés de una variedad de cebolla del tipo verdeo que traducido al español se denomina cebollino. De sabor más suave que la cebolla, se consumen sus hojas y menos frecuentemente sus bulbos. Tiene un aroma y un sabor particularmente exquisito que posibilita su utilización tanto en forma cruda como cocida en diversas comidas y reemplazando o acompañando a la cebolla. La ciboulette picada fina se puede usar en todo tipo de ensaladas, con quesos cremosos, platos de huevo, salsas (hártara, verde, etc.), rellenos,

escabeches y mayonesa. También agregada a guisos, pebres, sopas, tortillas, fideos y arroz, y junto al perejil, estragón y perifollo conforma el tradicional aderezo "finas hierbas". Las hojas tiernas, recogidas antes de la floración pueden ser consumidas en bocadillos con pan y mantequilla.

Con la cocción disminuye su sabor, por lo que es conveniente añadirla justo antes de servir. Se consume también deshidrata y soporta perfectamente la congelación. Se corta más fácilmente con unas tijeras afiladas que con un cuchillo y es un atractivo a dorno para diversos platos.

Es utilizada en toda la cocina europea y muy especialmente en la nórdica y la francesa que ha impuesto su nombre en la gastronomía internacional. También se la emplea mucho en las cocinas china, hindú y estadounidense. Sus flores son buenas para arreglos florales ya que son de larga duración una vez cortadas.

Medicinal

Uso interno
Aun cuando no tiene preparaciones medicinales propiamente tal, su sola composición nos ayuda en el crecimiento y funcionamiento normal del cuerpo. Es



así como el Potasio que contiene es conveniente para la regulación y el balance de la sangre, los tejidos corporales, la síntesis de las proteínas, las células nerviosas y otros. Ayuda en la hipertensión, la insuficiencia cardíaca, las arritmias, depresiones y la fatiga. Sus minerales y vitaminas le dan su gran prestigio como antiséptica, depurativa, diurética y pectoral. En razón de estas virtudes, se le usa contra todos los problemas de salud que acompañan de retención de líquido, también para combatir los parásitos intestinales, en el catarro y en otra serie de infecciones respiratorias, intestinales y de la piel.