

Cebollino

Chives

Allium schoenoprasum

El cebollino o ajo de España (*Allium schoenoprasum*) es una hierba de la familia de las *aliáceas*, de la que se utilizan sobre todo las hojas picadas como hierba aromática. El bulbo tiene un sabor muy similar al de la cebolla común, pero es de menores dimensiones. Es una planta plurianual, que crece en manojos de varios individuos. Las hojas tubulares son basales, formando una roseta erecta o dispersa que brota de los bulbos subterráneos, y alcanzan los 45 cm de altura; son de color verde oscuro. El bulbo alcanza 3 ó 4 cm de largo, y está protegido por una cobertura membranosa.

Entre las hojas basales se desarrollan también uno o más tallos florales, más erectos y largos que las hojas adyacentes. Carecen por lo general de hojas, aunque pueden poseer un par, caulinas; en su ápice brota una umbela esferoidal, densamente poblada de flores pediceladas. Éstas alcanzan 1 cm de largo, con seis pétalos lanceolados de color rosado o blanco, con una línea púrpura longitudinal que las atraviesa. Tanto las flores como los tallos poseen un distintivo aroma a cebolla procedente de la alicina que contienen.

La floración tiene lugar a finales de la primavera, y dura unas tres semanas. Al cabo de éstas, la flor ha sido reemplazada por un fruto en forma de cápsula, que contiene varias semillas. Es originaria del extremo norte, las tierras que hoy forman parte de Canadá y Siberia. Se introdujo al resto de Europa como hierba de cocina y aromática, pero se ha naturalizado sólo raramente.

Estacionalidad

Prefiere ubicaciones soleadas y suelos húmedos, ligeramente arcillosos. Pueden cultivarse con facilidad a partir de la semilla, o por división del bulbo con las raíces, después de su extracción. Se dispone en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro, vitamina C, A y folatos.

Valoración nutricional

El cebollino es un alimento con un alto contenido en agua y muy bajo en energía. Su aporte proteico es escaso y el lipídico prácticamente nulo. Destaca en vitamina C, A y folatos. En cantidades apreciables están presentes minerales como el hierro, calcio y magnesio. La alicina (compuesto azufrado) que contiene es un potente agente



antibacteriano, y puede usarse tópicamente como desinfectante y fungicida, aunque resulta menos efectiva que la del ajo y la cebolla por su inferior concentración.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ramita (3 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	29	1	3.000	2.300
Proteínas (g)	3	0,1	54	41
Lípidos totales (g)	0,5	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,12	0,004	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,08	0,002	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,22	0,007	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1,9	0,1	375-413	288-316
Fibra (g)	2,3	0,1	>35	>25
Agua (g)	92,3	2,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	86	2,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,5	0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	40	1,2	350	330
Zinc (mg)	0,4	0	15	15
Sodio (mg)	3	0,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	275	8,3	3.500	3.500
Fósforo (mg)	54	1,6	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,11	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,65	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,13	0	1,8	1,6
Folatos (μg)	130	3,9	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	60	1,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	500	15,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,9	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CEBOLLINO). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.