

Lo scalogno: ortaggio semplice dalle molteplici proprietà nutrizionali

written by Amanda Arena | 01/02/2018



Antiossidante per le cellule dell'organismo, previene l'osteoporosi, ricco di vitamine e sali minerali, preserva la salute di unghie e capelli. Ma l'*Allium ascalonicum* è, soprattutto, donatore di un gusto irresistibile ai nostri piatti.

Lo **scalogno** è un ortaggio "parente" della cipolla e dell'aglio. Appartiene alla famiglia delle **Liliacee** e il suo nome deriva dal latino "*Allium ascalonicum*".

Originario del Medio Oriente, è giunto in Europa tra il XII-XIII secolo dal territorio corrispondente all'attuale Israele; presso gli antichi Romani era molto apprezzato per il suo gusto particolare ed impiegato come afrodisiaco.

Scalognò: varietà e forme

Le **varietà di *Allium ascalonicum*** più utilizzate in cucina sono:

1. lo **scalognò di Romagna**,
2. lo **scalognò grigio**,
3. lo **scalognò coscia di pollo**,
4. lo **scalognò di Jersey**.

Le forme variano, a partire dalla prima tipologia che presenta la caratteristica forma a bottiglia con buccia leggermente dorata, fino ad arrivare allo **scalognò di Jersey** di piccole dimensioni e dalla forma rigonfia con buccia rosa. Il tipico odore è dovuto alla presenza di sostanze derivanti dallo zolfo.

Le proprietà e i benefici

Grazie alle proprietà organolettiche, lo scalognò si rivela un ottimo alleato che funge da **antiossidante** per le cellule del nostro organismo. È costituito principalmente da acqua ed è **ricco di sali minerali** quali calcio, fosforo, selenio, potassio, sodio, zolfo e silicio.

Una buona presenza di silicio lo rende particolarmente utile a **prevenire l'osteoporosi** e a **preservare la salute di unghie e capelli**. È **ricco di vitamine**, come la A, la C e le vitamine del gruppo B.

Molte anche le sue proprietà terapeutiche; essendo **ricco di antocianine**, sostanze che proteggono il nostro sistema cardiovascolare, favorisce la circolazione sanguigna, regola la pressione e svolge anche una funzione antibiotica.

L'utilizzo in cucina

Il sapore lievemente aromatico che lo contraddistingue dalla cipolla ne permette l'uso in cucina sia da solo sia in abbinamento a varie pietanze, come ragù, vellutate di verdura, farciture di torte salate, insalate, ecc.

Impreziosisce anche piatti a base di pesce, carni lesse o arrostate, brasati e stufati. Come ingrediente per il soffritto, dopo la cottura, si rivela al palato più delicato nel sapore e non lascia l'alito cattivo.

Imperdibile intero: sott'olio, arrostito o caramellato, da impiegare come ripieno di una gustosa frittata.

- SCALOGNO -
PRODUZIONE E VENDITA
Elenco aziende
Contattaci se vuoi essere presente qui!