

CIBULET

Allium schoenoprasum L.

[1753, Sp. Pl. : 301] $2n=16$



Allium schoenoprasum L.

Image: CARL AXEL MAGNUS LINDMAN





NOMS POPULARS

- Alemany:** Schnitt-lauch
Anglès: Chives/Chive / Cives / Wild chive / Wild chives
Àrab: قرت
Aragonès: ajo de puerto, cebollino de puerto
Basc/Euskera: tipula landarea, tipulin, tipulina
Castellà: Cebollino/Ajo morisco / Ajo pardo / Cebolla china / Cebolla de verdeo / Cebollana / Cebolleta / Cebollín / Cebollino francès/Ajos de cura/ Ajo de badén/
Català: Cibulet/Cebollí / Porradell
Danès: Pur-løg/Almindelig pur-løg / Almundelig pur løg
Eslovac: Cesnak pažitkový / Pažitka
Eslovè: Drobnjak/Luk - drobnjak
Estonià: Murulauk
Finlandès: Ruohosipuli/Ruoholaukka
Francès: Ciboulette/Civette
Gaèlic: Siobhas
Gal·lès: Cenhinen syfi / Cibellyn / Cibellys / Ciblyddys / Ciblylyn / Corwynwyn / Seifys
Gallec: Ceboliño, Cebolo
Grec: Άλλιον το σχοινόπρασον/Σχοινόπρασο
Hebreu: שום העירית/עירית
Holandès: Bieslook
Hongarès: Metéő hagyma/Snidling
Islandès: Graslaukur
Italià: Erba cipollina/Aglío ungherese/ Porro sottile
Japonès: チャイブ
Nepalès: jumbu
Noruec: Gressløk/Grasløk / Graslauk
Persa/Farsi: پیاز کوهی
Polonès: Szcypiorek/Czosnek syberyjski / Czosnek szczypiorek / Szcypior
Portuguès: Cebolinha/Cebolinha-francesa / Cebolinho

Rus:	Лук скорода/Резанец / Шнитт-лук
Suec:	Trädgårdsgräslök / Gräslök
Turc:	Yaprak soğanı/Frenk soğanı
Txec:	Pažitka pobřežní/Česnek pažitka / Pažitka pobřežní horská
Ucraïnès:	Цибуля-трибулька/Цибуля скорода
Xinès:	蝦夷蔥/北葱 / 细香葱

DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

Dins el gènere, *Allium schoenoprasum* es distingeix per tenir les fulles cilíndriques, de 3-5 mm de gruix, no pas planes, naixent al terç inferior, tija buida per dins, flors obertes, estams no exserts. Pedicel més curt que la flor, flors roses, sense bulbils entremig, base dels filaments estaminals sense dents laterals. És planta de 20-50 cm d'alçària, glabra, amb bulbs oblongs amb la túnica sense concavitats . Forma colònies denses, però no té rizoma. Les fulles són persistents, acuminades, buides per dins, una mica glauques. Espata amb 2-3 valves curtament acuminades, no soldades a la base. Umbel·la de flors densa, globulosa. Divisions del periant lanceolades, acuminades amb quilla porpra. Divisions externes de 7.5-13.5 mm. Estams arribant almenys a la meitat d'alçària del periant, amb filaments tots simples, en forma de punxó.

Se n'han descrit subespècies: *durimum*, *latiorifolium*, *orosiae*. Però dins les colònies d'aquestes subespècies hi ha exemplars iguals als de la planta típica.

FONGS SIMBIONTS: *Rhizophagus irregularis*

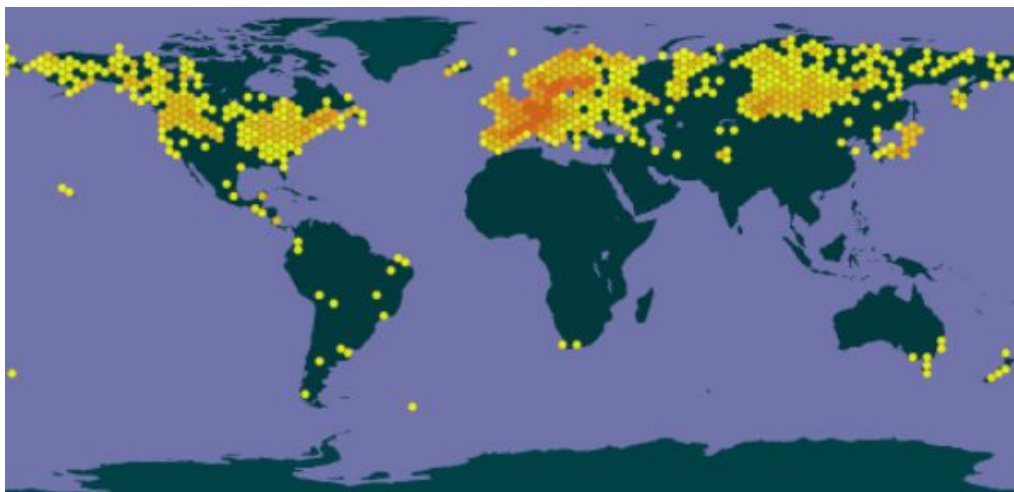
FONGS ENDOFÍTCIS: *Penicillium pinophilum*

MALURES: *Botrytis byssoidea*, *Neotoxoptera formosana* (vehicle potencial per a *Conidiobolus coronatus*).

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA

El seu medi natural són els marges herbosos o pedregosos al costat de rierols d'alta muntanya, però es cultiva arreu. No tolera la salinitat. Es troba a l'hemisferi Nord a zones no massa càlides ni massa fredes. A la península hispànica es troba als Pirineus i Serralada Cantàbrica fins Galícia, Sistema Central, Penibètica i extrem NW del Sistema Ibèric. A Catalunya es troba de manera natural des del Ripollès a la Val d'Aran de 1000 a 2500 m snm.

Allium schoenoprasum al món, segons GBIF



PROPIETATS MEDICINALS

- antibacterià
- anticancerós
- antídote
- antifúngic
- antihelmíntic
- antihipertensiu
- antiinflamatori
- antioxidant
- antiproliferatiu
- antisèptic
- aperitiu
- carminatiu
- desintoxicant
- digestiu
- diürètic
- estimulant
-
- estomacal
- laxant
- mucolític
- neuroprotector
- preservatiu d'aliments contra:
 - *Bacillus cereus*
 - *Clostridium botulinum*
 - *Clostridium jejuni*
 - *Escherichia coli*
 - *Listeria monocytogenes*
 - *Salmonella enterica*
 - *Staphylococcus aureus*
 - *Vibrio cholera*
- repel·lent de mosques
- tònic
- vermífug

USOS MEDICINALS

- anèmia
- anorèxia
- càncer d'estómac
- càncer de pàncreas (p.p. *Penicillium pinophilum*)
- cucs intestinals
- fatiga primaveral
- fongs
- gasos intestinals
- gastritis
- gota
- grip
- hemorràgies
- hipertensió
- indigestions
- isquèmia cerebral
- mossegades d'escurçó
- picades d'abelles
- tos

USOS CULINARIS

Les fulles tendres es tallen a bocinets i es posen per sobre les sopes, salses (amb iogurt i ou), als creps, etc. A la Xina l'afegien els fetus de nenes recent avortades cuinats al forn. Normalment el cibulet no es cou pas, perquè perdria tota l'aroma i sabor. Les «fines herbes» combinen cibulet amb cerfull, estragó i julivert. A vegades s'hi afegeixen créixens, tarongina i mirris. Es posen a amanides, ous deixatats, peix o pollastre. També sobre torrades de pa de sègol, amb mantega. O amb formatge tendre. El cibulet conserva bé l'aroma si es congela, millor que no pas si es liofilitza.

POSSIBLE TOXICITAT

Molts autors creuen que grans quantitats de cibulet fan mal als ronyons. Això es revertiria en part prenent mel, anís, goma tragacant, *Cordyceps* i herbes diürètiques. A part hi ha el risc de contaminació amb el bacteri patògen *Conidiobolus coronatus* de dins els pugons.

PRINCIPIS ACTIUS DEL CIBULET

- (20S,25S)-espirost-5-èn-3-beta,11-alfa,21-triol-3-O-alfa-L-rhamnopiranosil-(1→2)-beta-D-glucopiranosid

- (20S,25S)-espirost-5-èn-3-beta,12-beta,21-triol-3-O-alfa-L-rhamnopiranosil-(1→2)-beta-D-glucopiranosid
- (25R)-5-alfa-espirostan-3-beta,11-alfa-diol-3-O-beta-D-glucopiranosil-(1→3)-[beta-D-glucopiranosil-(1→4)]-beta-D-galactopiranosid
- 1-O-feruloil-beta-D-glucòsid
- 1-O-p-cumaroil-beta-D-glucoposid
- 3,5-dietil-1,2,4-tritrolà
- àcid alfa-loinolènic
- àcid cafeic
- àcid cafeic
- àcid cítric
- àcid esteàric
- àcid ferúlic
- àcid folínic
- àcid fumàric
- àcid linoleic
- àcid màlic
- àcid mirístic
- àcid oleic
- àcid oxàlic
- àcid p-cumàric
- àcid palmític
- àcid pantotènic
- àcid quínic
- àcid succínic
- àcid tiglic
- agents tànnics
- alanina
- allicina
- allil-disulfur
- allil-mercaptà
- allitiamina
- antocianines-flavonols FLO

cianidana-3-O-beta-glucòsid^{AII}) (kaempferol 3-O-(2-O-beta-glucosil^{FIII}-beta-glucòsid^{FII})-7-O-beta-àcid glucosidurònic^{FIV}) malonat^{AIII} (AII-6→AIII-1, FIV-2→AIII-3)

cianidina-3-O-(3-O-acetil-beta-glucòsid^{AII}) (kaempferol-3-O-(2-O-beta-glucosil^{FIII}-beta-glucòsid^{FII})-7-O-beta-àcid glucosidurònic^{FIV}) malonat^{AIII}(AII-6→AIII-1, FIV-2→AIII-3)

- arginina
- Arsènic
- beta-carotè
- Calci
- campesterol
- cianina
- cirsiantemina
- cis/trans-3,5-dietil-1,2,4-tri-tiolà
- Coure

- dimetil-disulfur
- dipropil-disulfur
- dotriacontal
- fenil-alanina
- Ferro
- fibra
- Fòsfor
- galactosa
- gamma-glutamyl-S-allil-cisteïna
- gamma-L-glutamyl-S-propil-L-cisteïna
- glicina
- glucosa
- histidina
- iso-leucina
- iso-rhamnetina-3-beta-D-glucòsid
- iso-rhamnetina-glucòsid
- kaempferol-3-beta-D-glucòsid
- kaempferol-glucòsid
- laxogenín-3-O-alfa-L-rhamnopiranosil-(1→2)-[beta-D-glucopiranosil-(1→4)]-beta-D-glucopiranosid
- leucina
- lisina
- Magnesi
- Manganès
- metil-pentil-disulfur
- metil-propil-disulfur
- metionina
- niacina
- octacosanol
- oli essencial
- pentà-tiol,
- pentil-hidro-disulfur
- Potassi
- prolina
- propionaldehid
- proteïna
- quercetina
- quercetina-3-beta-D-glucòsid
- salicilat
- saponina
- serina
- Sodi
- tiglialdehid
- tirosina
- treonina
- triacontanal
- triptòfan
- valina
- vitamina A
- vitamina B1
- vitamina B2
- vitamina B6
- vitamina C

MÉS INFORMACIÓ

«*Allium schoenoprasum* L.: a review of phytochemistry, pharmacology and future directions.» VARINDER SINGH, GARGI CHAUHAN, PAWAN KRISHAN, RICHA SHRI. Natural Products Research. Vol. 32, issue 18 (2018).