

# Allium schoenoprasum L.

## LILIACEAE

### Nome comum:

Cebolinho, cebolinha, cebolinha-galega, ceboletas-de-frança e cebolinha-miúda.

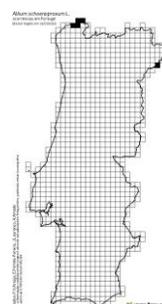
### Partes utilizadas:

Flores, folhas e planta inteira.

### Características:

Planta vivaz com bolbo alongado, pequeno e branco, folhas cilíndricas e fistulosas, com cerca de 30 cm de comprimento de cor verde escura.

Prefere um solo húmido, rico em sedimentos orgânicos. Cresce numa variedade de habitats em regiões temperadas.



Distribuição da espécie na Península Ibérica, in <https://flora-on.pt/#/OMIYO>

### Principais compostos de extratos:

Sulfurados e fenólicos, flavonoides, saponina e glicosídeos esteroidais.

### Utilizações:

**Condimentar e Culinária:** É muito utilizada a flor com vinagre em saladas. A folha é utilizada em saladas, sanduiches, sopas e como guarnição.

É um excelente aromatizante em saladas, patês e queijo fresco.

**Medicinal:** Tem propriedades antioxidantes, ajuda na digestão e melhora a circulação sanguínea. O cebolinho é uma planta aromática rica em vitaminas A e C.

O cebolinho contém algum ferro, vitaminas e é um antibiótico suave.

Usa-se como antibiótico para purificar o sangue, reduzir a tensão arterial e libertar o catarro. Torna-se como proteção contra os resfriados, calafrios e febre tifóide.

É usado para inibir a aterosclerose, baixar a hipertensão, os níveis de colesterol e a concentração do LDL.

J F M A M J J A S O N D

