

LE PROPRIETÀ BENEFICHE DELLA CIPOLLA

CIPOLLA



Appartiene alla famiglia delle Liliacee, viene coltivata in ogni parte del mondo e rappresenta uno degli aromi più utilizzati nelle cucine di tutto il mondo. La cipolla è un prodotto dell'orto molto antico, utile in cucina e ricca di proprietà terapeutiche. È una pianta erbacea che cresce ogni due anni, ma generalmente viene coltivata e in questo caso, produce i suoi bulbi annualmente. Il terreno sul quale cresce è generalmente un terreno fertile che non teme climi diversi, anche se "predilige" una temperatura piuttosto fredda. L'Emilia-Romagna, la Campania, la Sicilia e la Puglia sono tra le regioni più accreditate per la coltivazione di questo prodotto. La parte che noi mangiamo è il "bulbo" centrale, che può essere consumato sia crudo che cotto. Come riconoscere l'integrità di una cipolla e capire se è davvero fresca? È importante osservarne la forma che dovrà essere compatta, piuttosto soda e senza ammaccature o "strane" macchie, tipo muffa. La cipolla ha un gusto particolare che regala alle pietanze un sapore gradevole e spesso viene utilizzata come "base" per la preparazione di minestre, risotti, carni e gustosissimi sughi. Ma non solo: diversi sono i piatti che la contengono: i francesi ad esempio vanno matti per la [zuppa di cipolle](#), nota in tutto il mondo, ma anche le cipolle ripiene, quelle crude in insalata e la frittata, hanno la loro notorietà. Sicuramente il suo è un sapore particolare, generalmente ben tollerato da tutti, che aggiunge alle pietanze, quel tocco di gusto in più.

Le molteplici varietà della specie

Le numerose varietà della specie si distinguono per la forma del bulbo, il colore delle "tuniche" e il sapore. Un'altra distinzione viene fatta a seconda dell'utilizzo e cioè se la cipolla viene consumata fresca o essiccata. Se si vuole consumarla fresca, il periodo migliore per la raccolta è la primavera, se invece si vuole "conservarla" per l'utilizzo di olii e sottaceti, il periodo migliore è la fine dell'estate. Diverse sono quindi le varietà ma occorre dire che la più "conosciuta" è la cipolla rossa di Tropea, seguita subito dopo da quella di Suasa, quella di Breme, la "ramata" di Monitora e la Borrettana. Generalmente però quella rossa possiede una maggiore quantità di sostanze aromatiche rispetto a quella bianca, anche se dal punto di vista nutrizionale, non si riscontrano particolari differenze. 100 gr. di cipolla fresca contiene 26 calorie, mentre sono 24 le calorie per 100gr. di cipolla essiccata.

Valore nutritivo e proprietà terapeutiche

La cipolla ha un consistente valore nutritivo, grazie alla presenza di [sali minerali](#) e vitamine, soprattutto la vitamina C, ma contiene anche molti fermenti che aiutano la digestione e stimolano il metabolismo; inoltre contiene anche oligoelementi quali zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo, diverse [vitamine](#) (A, complesso B, C, E); flavonoidi con azione diuretica dall'azione diuretica e la glucochinina, un ormone vegetale, che possiede una forte azione antidiabetica. Ma questa pianta ha anche numerosissimi impieghi terapeutici: in dermatologia, può essere utilizzata come antibiotico, antibatterico, semplicemente applicando il succo sulla parte da disinfettare; è anche un ottimo espettorante, specialmente unito al miele e un decongestionante della faringe: i gargarismi con succo di cipolla sono particolarmente indicati in caso di tonsillite e il succo è anche molto utilizzato come diuretico e depurativo e infatti viene consigliato da chi soffre di trombosi perché, avendo un potere fluidificante, facilita la circolazione del sangue. Un discorso a parte merita l'utilizzo della cipolla per tutti coloro che soffrono di "cattiva digestione": in questo caso si consiglia di consumare la cipolla cotta che è sicuramente più tollerabile anche se ha minori proprietà nutritive rispetto a quella cruda che può essere assunta facilmente da coloro i quali non hanno particolari problemi di bruciori allo stomaco. Infine questi "benefici bulbi" fungono anche da ipoglicemizzanti, abbassando il livello di glucosio nel sangue e permettendo di ridurre le dosi di insulina a chi ne ha bisogno. Di questa pianta si conoscono anche le virtù benefiche in omeopatia: infatti è indicata in caso di raffreddore, per contrastare la fastidiosa secrezione nasale che lo accompagna, specialmente se sussiste anche il fenomeno della lacrimazione.

Consumo e conservazione delle cipolle

Le cipolle vanno conservate a temperatura ambiente (non in frigorifero), in un luogo possibilmente fresco e asciutto e si mantengono bene per circa 3 settimane circa fino a quando manterrà la sua compattezza, non cambierà colore e non presenterà germogli. Non esistono particolari controindicazioni per quanto riguarda il consumo, l'unico spiacevole effetto che la cipolla può provocare, specialmente se mangiata cruda, oltre ai problemi legati all'acidità di stomaco, è uno sgradevole alito cattivo, ma si può rimediare a questo "inconveniente" masticando alcuni chiodi di garofano. Nessun problema invece se vengono consumate cotte.

Utilizzo della cipolla in fitoterapia e cosmetologia

La cipolla, ricca di olii essenziali, sostanze ricche di zolfo, vitamine e sali minerali viene utilizzata frequentemente anche come rimedio fitoterapico, specialmente in caso di ascessi o geloni. Grazie alla presenza di olii essenziali, sostanze solforate che ne caratterizzano l'aroma, vitamina C e sali minerali, spesso viene utilizzata in forma di decotti facilmente realizzabili. Basta togliere alle cipolle il rivestimento esterno, lavarle e affettarle con la loro buccia e successivamente bollirle in una pentola d'acqua per circa 15 minuti; fatto ciò si filtra tutto il composto e si applica sulla parte da trattare, tamponando con una garza. Il decotto di cipolla è utile anche per la "bellezza": infatti si è rivelato molto efficace per coloro i quali hanno pelli secche e rovinate e addirittura per rivitalizzare il bulbo pilifero dei capelli e ritardarne quindi la caduta.

Infuso di cipolla per diversi utilizzi

La cipolla costituisce l'ingrediente principale anche di particolari infusi, usati prevalentemente come medicinali. Come preparare un buon infuso? Basta tagliare a fettine 500 gr. di cipolla e lasciarla macerare per tre giorni in 1 litro di vino bianco secco. La dose "raccomandata" consiste in un bicchierino lontano dai pasti per tre volte al giorno. Questa particolare bevanda, ricca di vitamina C e sali diuretici, è molto indicata per coloro che soffrono di affezioni alle vie urinarie e renali ma viene consigliata anche ai diabetici in quanto, come accennato, fortemente ipoglicemizzante.

CIPOLLA