

La cipolla

Proviene dall'Asia occidentale (India, Iran, Turchia) ed era già utilizzata abitualmente nel 3200 a.C. dagli egizi (che la raffigurarono anche nelle loro tombe). In Europa fu introdotta per la prima volta dai greci, ed oggi è l'ortaggio più coltivato in Italia, dove molte sono le aree vocate. Questa ad esempio è la seconda stagione di commercializzazione ufficiale della CIPOLLA di MEDICINA col marchio IGP: il riconoscimento di Identificazione Geografica Protetta comprende i territori di 6 comuni, e hanno contribuito a questa legittimazione numerosi riferimenti storici e culturali, sottolineati dalla estensivizzazione della coltura a pieno campo, la tracciabilità, progressi importanti nelle tecniche di coltivazione, nella selezione delle varietà e nello sviluppo delle strutture di conservazione.

E se per molti la cipolla è la regina della cucina, ormai da più è considerata un vero e proprio elisir di giovinezza e lunga vita! Che la cipolla riuscisse, infatti, a controllare la glicemia già lo si sapeva almeno dal 1923, negli anni 80 la conferma della sua capacità di prevenire le malattie cardiovascolari, abbassando il tasso di colesterolo e riducendo la viscosità sanguigna. Il rinnovamento del sangue e dei liquidi organici promosso dalla cipolla e il ringiovanimento cellulare che ne consegue hanno poi un effetto benefico su tutte le persone che soffrono di artrite e di artrosi. Ma la scoperta più importante è che le cipolle danno un forte stimolo al nostro cervello, aiutandolo a prevenire malattie come l'Alzheimer e il morbo di Parkinson, e a contrastare gli effetti dell'invecchiamento. La scoperta degli scienziati dell'Università Hokkaido Tokai in Giappone - rivela che un composto di zolfo all'interno delle cipolle è in grado di rafforzare le capacità mnemoniche e ridurre l'effetto di pericolose tossine legate a fumo ed inquinamento, che rappresentano una minaccia alle funzioni cognitive. È stato dimostrato che l'estratto di cipolla aiuta a proteggere l'ippocampo, la zona del cervello coinvolta nella gestione delle emozioni e della memoria". Sono inoltre utili per combattere raffreddore e allergie, stimolano la digestione e il metabolismo; contengono vitamine e sali minerali e un ormone vegetale dall'azione antidiabetica. Meglio cuocerle a fuoco basso, per non rischiare di far perdere loro le proprie capacità nutrizionali. Il succo ha un'azione antibiotica, e lo sciroppo di cipolla con un po' di miele è un rimedio ideale per alcune affezioni respiratorie. Ha anche proprietà afrodisiache attribuite alla rivitalizzazione generale che produce, e un uso cosmetico, stimolando la crescita dei capelli, e rendendo più bella la pelle. Due consigli per evitare gli inconvenienti legati alla cipolla: lacrimazione e alito: Per il bruciore agli occhi è sufficiente tagliarle tenendole immerse in una bacinella d'acqua fresca, quanto all'alito sgradevole, si possono masticare uno o due chiodi di garofano.