

---

# La cipolla

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Originaria dell'Asia, la cipolla era molto apprezzata da circa 3000 anni a.C. dagli egiziani che la raffigurarono persino nelle loro tombe, e fu introdotta in Europa dai greci. Questo ortaggio è una pianta biennale: nel primo anno immagazzina nel bulbo sotterraneo le sostanze di riserva che saranno utilizzate, poi, nell'anno successivo per lo sviluppo dell'asse fiorale. Ricerche farmacologiche effettuate di recente hanno evidenziato le sue straordinarie proprietà per difenderci da diverse malattie. Essa contiene un'essenza volatile ricca di glucosidi solforati, enzimi, oligoelementi (zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo), flavonoidi (antivecchiamento), vitamine e persino una sostanza antidiabetica. È lungo l'elenco delle molteplici proprietà della cipolla: è antibatterica, diuretica, antiglicemica, fluidificante del sangue, disintossicante del fegato, favorisce l'eliminazione dell'acido urico, aumenta la secrezione gastrica, intestinale e pancreatica, è benefica per l'apparato respiratorio e, secondo diversi autori, avrebbe la capacità di prevenire alcuni tumori. Che questo ortaggio faccia bene al cuore è stato dimostrato anche da uno studio condotto in Olanda, dove è stato riscontrato un minore rischio di attacchi cardiaci tra i grandi consumatori di cipolle. Per le sue proprietà antipertensive, le cipolle sono raccomandate, in particolare, per chi soffre di ipertensione. Consumate cotte, conservano in gran parte alcune delle loro proprietà; sono però controindicate, specialmente se crude, per chi soffre di iperacidità e di ulcera gastrica. Numerose sono le varietà di cipolle in commercio: alcune si raccolgono in primavera ed altre nel periodo autunno-invernale; possono variare per la forma, per il colore (giallo-paglierino, rosso e bianco), per la dimensione del bulbo e per il sapore. Una volta acquistate, è consigliabile non conservarle in frigorifero ma in un ambiente fresco ed al buio. Per combattere l'alito cattivo, specialmente dopo averle consumate crude, è utile tenere in bocca e masticare uno o due chiodi di garofano. Infine, per evitare il bruciore e la lacrimazione degli occhi, si consiglia di sbuciarle e tagliarle tenendole immerse in una bacinella piena d'acqua.