

Piatti, decotti e zuppe a base dello storico bulbo di cui decantava le meraviglie già Plinio. Utile anche per curare una serie di malattie

La cipolla tuttofare elisir di lunga vita

LA PIANTA

Tutto il potere in un bulbo. Dalla notte dei tempi, la cipolla è una pianta bella, buona e molto utile. Plinio il Vecchio ne parla come di ortaggi che "fanno venir sonno e guariscono le piaghe della bocca, se mangiate col pane", mentre Ippocrate le descrive come stimolante dell'organismo e della sessualità. Si usa a tavola o per guarire dai morsi dei cani, durante giuramenti e oracoli, per proteggere da invidie e maldicenze. Anche per conoscere lo stato di salute di una persona cara lontana si piantava un bulbo: un germoglio rigoglioso indicava buone condizioni.

Esistono più di cento "cultivar della cipolla" in Italia, alcune delle quali sono diventati autentici totem come la ormai onnipresente rossa di Tropea, la campana ramata di Montoro, o ancora la formidabile umbra di Cannara, eppure l'*Allium cepa* - nome botanico - è quasi sempre relegata in cucina, per lo più tra brodi e soffritti, a scapito dei suoi molteplici poteri in altri campi, in primis la nostra salute. Come ci ricorda Tatiana Maselli, in "La cipolla tuttofare. Ogni strato una virtù" Edizioni **L'Età dell'Acquario**, pp. 128, euro 13), la cipolla è un elisir di lunga vita, poiché

è ricca di sostanze benefiche che possono alleviare e guarire malattie cardiovascolari, il diabete, il colesterolo alto, la pressione alta, senza dimenticare la sua provata azione antivirale.

LE VARIETÀ

Decotti e infusi di cipolla curano raffreddore e febbre, mal di denti e verruche, mentre per la casa serve a lucidare i metalli, trattare il legno e finanche come antigelo per i vetri

Tocco di classe

Anguria e cioccolato per il "gelo di melone"

Il caldo estivo è un ottimo pretesto per provare un dolce siciliano di origini antiche, il "gelo di melone", come viene chiamata in dialetto l'anguria. Si prepara setacciando e filtrando polpa di anguria. Per un litro vanno aggiunti cento gr di maizena e un po' meno del doppio di zucchero. Mescolare a fuoco basso fino ad ottenere una consistenza da budino. Si fa raffreddare, si aggiungono zuccata tagliata a dadini, gocce di cioccolato e si mette in frigo in coppette individuali.

dell'auto: per non ritrovarsi il ghiaccio, basta passare la sera mezza cipolla sul parabrezza e sui finestrini. Importante è anche il suo impiego in cosmetica, nel trattamento della cellulite o della forfora, ad esempio. Ma la cipolla procura benefici anche all'igiene degli ambienti e alla pulizia degli abiti che indossiamo.

E di cipolle ne abbiamo tante: nell'area del comune di Fara, in provincia di Chieti, si coltiva da secoli la cipolla piatta, mentre dalla Calabria arriva la cipolla rossa di Tropea e nel territorio dell'Agro Sarnese-Nocerino si coltiva la cipolla di Pompei. Sempre in Campania merita menzione particolare la cipolla di Alife, confezionata in trecce chiamate 'nzerte. La cipolla di Pignone (La Spezia) è una bontà che va consumata cruda o cotta, quella di Sermide - cipolla paglierina - la cipolla di Suasa, quella di Cannara, di Ivrea o di Giarratana. Proverbiale le zuppe con i bulbi ramati ma anche la pasta con le cipolle, il tofu e le frittate. Il liquore alla cipolla, poi, è una delle ricette più particolari che utilizzano questo bulbo. Una vera magia di vino bianco secco, cipolla rossa di Tropea, foglie di carciofo, gramigna e scorza di limone. Raccontano piacesse ai guerrieri, dopo notti d'amore.

G.A.D.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

