



Famiglia Alliaceae

Allium cepa L.



Cipolla

Descrizione

È una pianta dotata di un grosso bulbo, costituito da numerose radici fascicolate e superficiali (in genere nei primi 20-25 cm di terreno), di colore biancastro, normalmente sprovviste di peli radicali e carnose. Al momento della germinazione presenta una piccola foglia che fuoriesce dal terreno con forma ad anello ed in seguito si solleva ed assume l'aspetto di una frusta. Compaiono poi lentamente le altre foglie che sono cave, fistolose, rigonfie nella parte inferiore. Il bulbo, la parte commestibile della pianta, è costituito dall'ingrossamento della base delle foglie che si ispessiscono, divengono carnose, bianche o leggermente colorate di rosso o violetto. In estate, all'apice del fusto si forma una vistosa ombrella che ospita fiori piccoli, di colore variabile dal bianco-verdastro al porporino.

Diffusione e habitat

La cipolla è una pianta erbacea biennale probabilmente originaria degli altipiani del Turkestan e dell'Afghanistan (Asia occidentale). La sua coltivazione è molto antica e risale agli Egizi nel IV millennio a.C.; oggi è coltivata in tutto il mondo.

In Italia le regioni maggiormente interessate a questa coltura sono l'Emilia-Romagna, la Campania, la Sicilia e la Puglia. Il terreno sul quale cresce è generalmente un terreno fertile che non teme climi diversi, anche se "predilige" una temperatura piuttosto fredda.

Si utilizza...

In cucina è la sovrana delle piante aromatiche. La parte che noi mangiamo è il "bulbo" centrale, che può essere consumato sia crudo che cotto. Per capire se la cipolla 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. Sicuramente il suo è un sapore particolare, generalmente ben tollerato da tutti, che aggiunge alle pietanze, quel tocco di gusto in più.

Per gli apporti nutrizionali, la cipolla ha un consistente valore, 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 oligoelementi quali zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo, diverse vitamine (A, complesso B, C, E).

Per le proprietà terapeutiche la cipolla è conosciuta al pari di quelle aromatiche. La cipolla ha, infatti, una forte azione diuretica e quindi è consigliata a quanti soffrono di affezioni urinarie, è anche antianemica e battericida.

Nomi in sardo

achipudda, ceba, chebudda, cibudda, cibudda, cipudda, ciudda, seba, ziodda.