



Donna Cipolla

La dama di casa

Chi mai non ha pianto per gioia o per amore, qualsiasi tentativo di arresto reso inutile, tecniche, strategie, ma niente da fare, si piange e basta. Lacrime versate senza controllo prima di preparare un succulento piatto a base di colei che è additata come l'indesiderata dal cattivo odore.

Donna Cipolla credimi solo chi non ti conosce afferma e pensa questo di te, ma dal momento che ti sente sotto al palato diventa amore a prima vista, e di certo capirà che sei veramente molto profumata.

È ovvio che tu esiga tatto e cura nella preparazione, così come una bella signora si prepara curando il suo aspetto prima di recarsi al ballo di gala, tu prima di andare in pentola esigi che ti venga preparato un bel tagliere di legno massiccio, un coltello di lusso con la lama ben affilata e dell'ottimo olio extravergine di oliva che ti aspetta a braccia aperte bello caldo nella vostra pentola coniugale per creare quella che sarà una creazione eccezionale.

Sembra finito ma non è così, anche se contieni tantissima acqua, per diventare cremosa necessiti di qualche ora di cottura, benedetta da qualche ottimo bicchiere di vino bianco, se devi essere tu la padrona del condimento del primo piatto.

Talvolta fai da accompagnatrice, basta solo la tua presenza per aromatizzare i sughi o le carni da preparare e di solito i tuoi accompagnatori sono due gentiluomini Mr. Aglio e John Rosmarino anche se alla fine si intromette quasi sempre il signor Prezzemolo.

Quante volte ho sentito dire che la cipolla non va usata con l'aglio!
Ritengo che tale affermazione non sia affatto corretta ed a tal proposito farei una mia personale osservazione.

Che non possono andare insieme, è vero solo in un primo momento. Se consideriamo



allora questi due esseri appartenenti al loro microcosmo: la cipolla come principio femminile e l'aglio vero come principio maschile, per essere uniti devono essere prima preparati. Si tengono inizialmente separati nello stesso tegame, il tiepido fuoco di cottura inizialmente estrarrà dal loro corpo l'acqua della loro natura, questo lo si vedrà meglio se sul tegame si utilizza un coperchio di vetro, in questo modo si osserverà una continua

evaporazione e

condensazione della loro

acqua, ma ad un certo punto il cuoco, conoscendo la propria arte e capendo quando sono pronti, procederà all'unione, e con del fuoco più forte benedetto dallo spirito di un buon bicchiere di vino avverrà la copula che maturerà in un parto che sarà la base di qualsiasi sugo o crema aromatica per le vostre pietanze. Provate ad eseguire la stessa operazione tenendo uniti sin dal primo momento la cipolla e l'aglio osserverete qualcosa di molto diverso come risultato finale.



É originaria dell'Asia orientale ed è una delle verdure più coltivate al mondo. In alcune regioni, specialmente in India, è praticamente l'alimento di base, è regolarmente utilizzato in quantità molto superiori rispetto alla media e viene consumata sia cotta che cruda.

Ma veniamo al dunque. La cipolla è anticancro, cardioprotettiva, antidiabetica, previene l'osteoporosi, ha un'azione antibiotica, antianemica, vermifuga ed espettorante. É da sempre presente nella farmacopea medica tradizionale dove veniva utilizzata come antisettico e per il trattamento del raffreddore e dei sintomi influenzali.

Contiene molte sostanze nutritive e antiossidanti come **glucochinina**, **disolfuro di allilpropile**, acido caffeico, catecolo, acido cumarico, trisolfuro di allile, acido ferulico, acido fumarico, il glutatione, luteina, **melatonina**, acido oleanolico, acido protocatecuico, pirocatecolo, quercetina, rutina, salicilati, acido sinapico, spiraeoside, acido vanillico e altri ancora. Contiene inoltre enzimi che stimolano la digestione e il metabolismo, contiene oligoelementi come zolfo, fluoro, fosforo, ferro, potassio, magnesio, manganese e calcio e infine le vitamine A, C, E, e quelle del complesso B.

Le proprietà medicinali della cipolla hanno un interesse ad ampio spettro, di seguito elenco le più interessanti:

Anticancro: Da alcuni studi si è riscontrato che il consumo regolare di cipolla può ridurre significativamente l'incidenza di cancro al polmone. I meccanismi alla base di questo effetto non sono ancora chiari, ma si sospetta che questo beneficio si ha per opera della quercetina. La quercetina è un flavonoide conosciuto come protettore contro una vasta gamma di tipi di cancro.

Cardioprotettore: La cipolla ha molteplici effetti cardioprotettivi, la cui azione deriva dal fatto che abbassa il colesterolo, mantiene la pressione bassa (è diuretica grazie ad alcuni flavonoidi) e riduce la viscosità delle piastrine, quindi fluidifica il sangue evitando la formazione di pericolosi trombi.

Antidiabetica: Grazie alla glucochinina (un ormone vegetale) abbassa il livello di glucosio nel sangue permettendo di ridurre le dosi di insulina o di farmaci ipoglicemizzanti.

Antiosteoporosi: La cipolla può stimolare l'aumento del contenuto minerale osseo, gli studiosi hanno dimostrato che può aumentare lo spessore osseo fino al 15 %. Spesso la perdita di densità ossea è associata a una diminuzione degli estrogeni. Il deficit di questo ormone è un importante fattore causa di osteoporosi nelle donne. È interessante notare che, anche in presenza di bassi livelli di estrogeni, consumando la cipolla si può ridurre la perdita di densità ossea.

Antibiotico: Grazie al suo succo, è stata dimostrata un'azione antibiotica, per uso topico, su vari batteri causa di infezioni della pelle.

Un'antica tradizione consigliava per il mal di gola, di fasciare la gola con una cipolla tagliata a fette, tenendola ferma con un panno di cotone e di dormirci almeno per una notte. Per magia, al risveglio il mal di gola risultava lenito o addirittura sparito... provare per credere.

Espettorante: Lo sciroppo di cipolla con un po' di miele è un ottimo espettorante e come rimedio per altre affezioni respiratorie e una qualità che fa particolarmente piacere è la normalizzazione della flora intestinale rallentando i processi putrefattivi che liberano sostanze tossiche legate al cancro del colon-retto.

Per concludere cosa dire, vi consiglio di cuore di apprezzare questo straordinario bulbo in tutte le sue proprietà ed utilizzi, ricordando che la fortuna aiuta gli audaci.