

Cipolle stufate

Ingredienti: 8 cipolle bianche, 1 gambo di sedano, 2 carote, 2 cucchiai di farina di mais fioretto, 1 manciata di capperi sottaceto, 8 rametti di timo fresco, olio extravergine di oliva, sale.

Procedimento: pulite le cipolle eliminando la buccia esterna e tagliandole a metà. Svuotate ogni metà mettendo da parte la polpa. Tritate con una mezzaluna, le carote, il sedano e la cipolla messa da parte. Aggiungete al trito la farina di mais fioretto, 2 pizzichi di sale e 4 cucchiai di olio. Riempite le mezze cipolle con questo trito aggiungendo un rametto di timo e qualche capperi sottaceto in superficie.

Infornate a 180° fino a cottura (30 – 45 min). Servite tiepide.

Zucchine in saor (ricetta di Daniela Vianello)

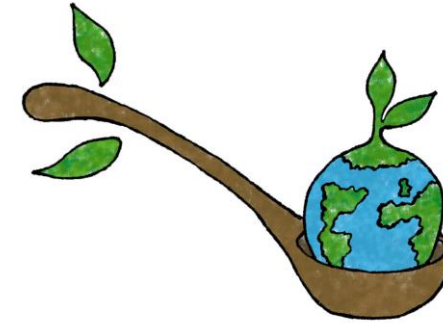
Ingredienti: zucchine e cipolle in uguale quantità, pinoli e uvetta. Aceto, zucchero, sale, olio evo. **Procedimento:** tagliare le zucchine a fette e metterle in forno a 160°C sulla carta forno finché saranno cotte. Affettare le cipolle e metterle in una pentola con mezzo bicchiere d'acqua, un poco di olio evo e sale. Quando saranno cotte e i liquidi si saranno asciugati aggiungere mezzo cucchiaino di zucchero e l'aceto (su un chilo di cipolle circa mezzo bicchiere), lasciarlo evaporare e poi spegnere. Fare strati di zucchine e cipolle cospargendo con pinoli e uvetta. L'ultimo strato dev'essere di cipolle abbondante. Si consiglia di prepararlo il giorno prima.

Impacco di cipolla (Svezzamento Secondo Natura)

Proprietà: mucolitica, antibatterica, antidolorifica, antinfiammatoria.

Per cosa lo si può utilizzare: è l'impacco più efficace negli attacchi di oite, anche perché rimane all'esterno dell'orecchio e quindi non dà problemi se il timpano dovesse essere perforato. È inoltre efficacissimo in caso di cistite e sinusite acuta.

Come si prepara: tritare finemente una cipolla bianca (ma in mancanza di questa va benissimo anche arancione o rossa) coltivata senza prodotti chimici, metterla in una garza (o in un vecchio fazzoletto) che verrà chiusa annodando le quattro punte o legandolo con un filo. Mettere a scaldare l'impacco a bagnomaria (ad esempio sul coperchio di una pentola) e applicare tiepido. Mantenerlo in sede con un cappello o una fascia di pura lana; può esservi tenuto anche per tutta la notte.



NUPA

Nutrizionisti per l'ambiente

www.nutrizionistiperlambiente.org



Cipolla (*Allium cepa*)

La cipolla non è propriamente uno degli ortaggi più amati sia perché tende a cambiare l'odore dell'alito, ma anche perché per alcune persone risulta un po' indigesta. Ed è un vero peccato! La cipolla infatti ha talmente tante virtù, da venire considerata un alimento farmaco, ovvero un alimento che introdotto quotidianamente sulla nostra tavola ci potrebbe risparmiare l'uso di molti farmaci.

Di cipolle ne esistono per diversi gusti e diverse varietà, in base al colore della buccia (bianca, giallo-dorata, rosso-viola). La cipolla di tropea, per esempio è più dolce rispetto alle altre ed è più ricca di vitamina C, E e di ferro.

Tabella nutrizionale (per 100 g di prodotto)					
*dose raccomandata quotidiana media, USDA 2010					
		DRI* %			DRI* %
Energia	40 kcal	2 %	Calcio	23 mg	1,8 %
Proteine	1,10 g	2,4 %	Ferro	0,21 mg	2,6 %
Carboidrati	9,34 g	3,4 %	Magnesio	10 mg	2,5 %
Grassi	0,10 g	0,15 %	Potassio	146 mg	3,1 %
Fibre	1,7 g	4,5 %	Vitamina K	0,4 µg	0,3 %
Vitamina C	7,4 mg	8,2 %	Piridossina (B6)	0,120 mg	9,2 %

La cipolla, in generale, aiuta a preservare salute e longevità:

- È ricca di sali minerali come lo zolfo, notevole per le sue funzioni **antibatteriche** (simile a quella dell'antibiotico) che ci aiuta a combattere le infezioni anche a livello delle vie respiratorie (raffreddore, mal di gola, bronchiti ecc.), aiuta inoltre ad abbassare la febbre.
- La cipolla cruda ha un'azione **diuretica** e **contrasta la litiasi biliare** (piccoli calcoli del fegato), quella cotta è più digeribile.
- Abbassa la **glicemia** grazie alla presenza dell'ormone vegetale glicochinina, risultando un ortaggio che non può mancare sulla tavola dei diabetici.
- Contiene vitamine e sali minerali, tra cui ferro e silicio, importanti contro le **affezioni respiratorie** (raffreddori, bronchiti, asma, laringiti).

La cipolla in tutte le sue forme e preparazioni, aiuta a preservare salute e longevità!

Non di meno importanza è il suo uso esterno:

- come impacco: è nota fin dall'antichità perché aiuta a migliorare i **dolori reumatici**.
- Un cataplasma di cipolla tritata o il suo succo sulla fronte è in grado di alleviare **emicranie e mal di testa in genere**.
- È efficacissima anche in caso di **cistite**, applicata nella zona del basso ventre.
- Una cipolla tagliata a metà vicino al letto è sufficiente per **allontanare zanzare e insetti** indesiderati, ma anche il **raffreddore**

**per purificare l'alito dopo aver mangiato cipolla: masticare 2-3 chicchi di caffè, qualche foglia di prezzemolo o una mela. Per togliere l'odore dalle mani: lavarsi con acqua salata tiepida.

Ricette

“Soffritto” di cipolla

Non tutti sanno che si può preparare un ottimo soffritto con quest'ortaggio senza necessariamente utilizzare l'olio fritto, che presenta diversi inconvenienti (perossidazione lipidica e perdita di nutrienti). Vi basterà affettare una cipolla e riporla in una padella aggiungendo acqua mano a mano che si asciuga. Questa potrà essere la base per i vostri risotti, migliotti, orzotti o semplicemente per delle verdure spadellate.

Greek Salad

Ingredienti: 4 pomodori maturi, 4 cetrioli piccoli, 2 peperoni verdi, 2 cipolle di tropea, 16 olive nere, 400 g di feta, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e origano a piacere.

Procedimento: lavate i pomodori, il peperone e la cipolla e tagliate tutto a fettine sottili. Pelate i cetrioli e affettateli a rondelle. Mettete il tutto in una terrina e aggiungete le olive, la feta a pezzetti, l'olio, l'origano e il sale.

Cipolle rosse all'aceto balsamico (Manuale dei cibi fermentati)

Ingredienti: 1 kg di cipolle rosse di tropea, ½ bicchiere di aceto balsamico (o succo di limone), olio, 1 pizzico di sale. **Procedimento:** affettare finissime le cipolle, (eventualmente con un'affettatrice che consente di calibrare il taglio a 1 mm), il miglior risultato si ha quando assomigliano a capelli. Metterle in una terrina, aggiungere un pizzico di sale e l'aceto (o il limone), coprire e lasciar riposare per qualche ora o giornata. Mettere in un barattolo e ricoprire con olio extravergine. Assaporare sulle insalate o sui crostini di pane.

Composta di cipolle bianche (www.cucinadellanima.it)

Ingredienti: 1 kg di cipolle bianche (*di Tropea nella versione originale*), 1 cucchiaio di olio di oliva, 2 cucchiaini di capperi, 2 cucchiaini di olive nere, 1 cucchiaio di aceto di mele (*aceto balsamico nella versione originale*), sale. **Procedimento:** tagliate le cipolle a fettine molto sottili e fate il “soffritto” con l'acqua e un pizzico di sale per qualche minuto. Quindi abbassate la fiamma e cuocete dolcemente per circa 1 ora. Aggiungete i capperi sminuzzati, le olive tagliate a pezzetti, spruzzate con l'aceto e cuocete ancora per una decina di minuti. A fine cottura aggiungete l'olio di oliva.

Frittata di ceci con cipolle

Ingredienti: 1 tazza di farina di ceci, 2 tazze di acqua tiepida, 3 pizzichi di sale, 1 pizzico di pepe nero, 1/2 cucchiaino di curry, 2 cipolle bianche, olio extravergine di oliva. **Procedimento:** prendete una tazza di farina di ceci e due tazze di acqua tiepida e con una frusta di acciaio o un frullatore a immersione emulsionate per bene. Tutta la farina si deve sciogliere nell'acqua senza formare grumi. Aggiungete il sale, il pepe nero, il curry e un paio di cucchiaini di olio extravergine di oliva. Mescolate ancora e lasciate riposare per circa una decina di minuti.

Nel frattempo prendete le due cipolle e affettatele finemente. Aggiungetele all'impasto e versate nella padella antiaderente che avrete messo sul fuoco poco oliata con extravergine e fate cuocere per circa una decina di minuti per lato. La padella dev'essere molto calda. Altrimenti potreste optare per la versione al forno: in questo caso non dovete girare la frittata, ma soltanto tagliarla a quadrotti e servire.