

Come è fatto/
come funziona

Cipolla rossa
di Tropea:
antico elisir di
lunga vita

Un mare color rubino: la cipolla di Tropea

La famosa cipolla di Tropea è una delle prelibatezze della dieta Mediterranea. Ha una forma



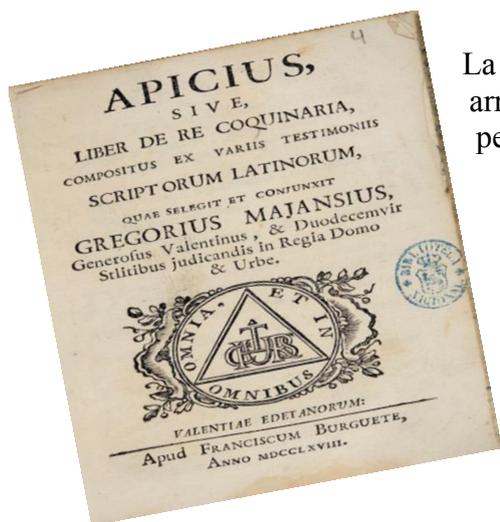
ovoidale o rotonda, un rivestimento rosso, attraente, luminescente e setoso che ricopre una serie di tuniche concentriche bianche, carnose e dolcissime.

Contiene poche kcal e quindi è ottima per chi vuole fare una dieta sana, ipocalorica, ma senza rinunciare ai bisogni di un palato esigente. Gustosa e croccante, ha molti effetti benefici: fa bene al cuore e alle arterie; depura e ha proprietà antiossidanti. Aiuta la digestione e stimola il metabolismo ed è anche un ottimo antitumorale.



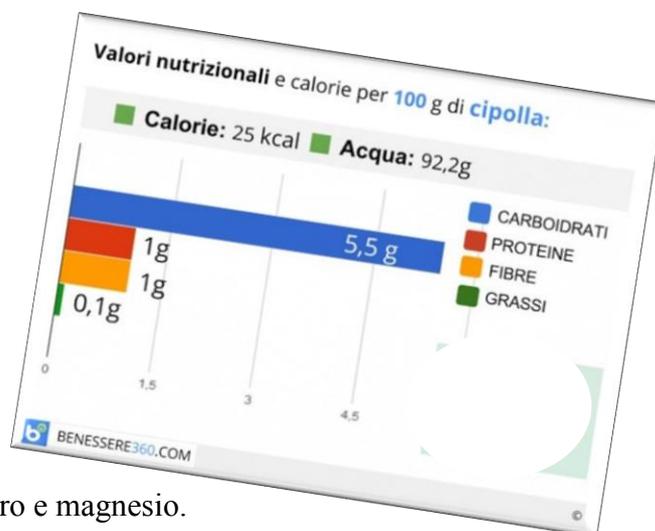
Coltivata lungo le coste tirreniche della Calabria da ben 2000 anni, da quando fu importata dai Fenici, ma era già conosciuta dagli Egizi fin dal 3000 a. C.

In seguito, i nostri antenati, i Romani, ne fecero gran uso per preparare diversi piatti come la **puls**, una polenta bianca di orzo. La cipolla è presente anche in moltissime ricette del celebre Apicio, autore del *De Coquinaria* sia nella preparazione delle stuzzicanti *gustatio* che nelle zuppe della *prima mensa*. Oggi è un prodotto di eccellenza IGP apprezzato in tutto il mondo e contribuisce allo sviluppo turistico, economico e sociale del territorio calabrese.



La sua stagione è la Primavera: è salutare, riesce ad arricchire ogni piatto ed è italiana, l'ortaggio perfetto.

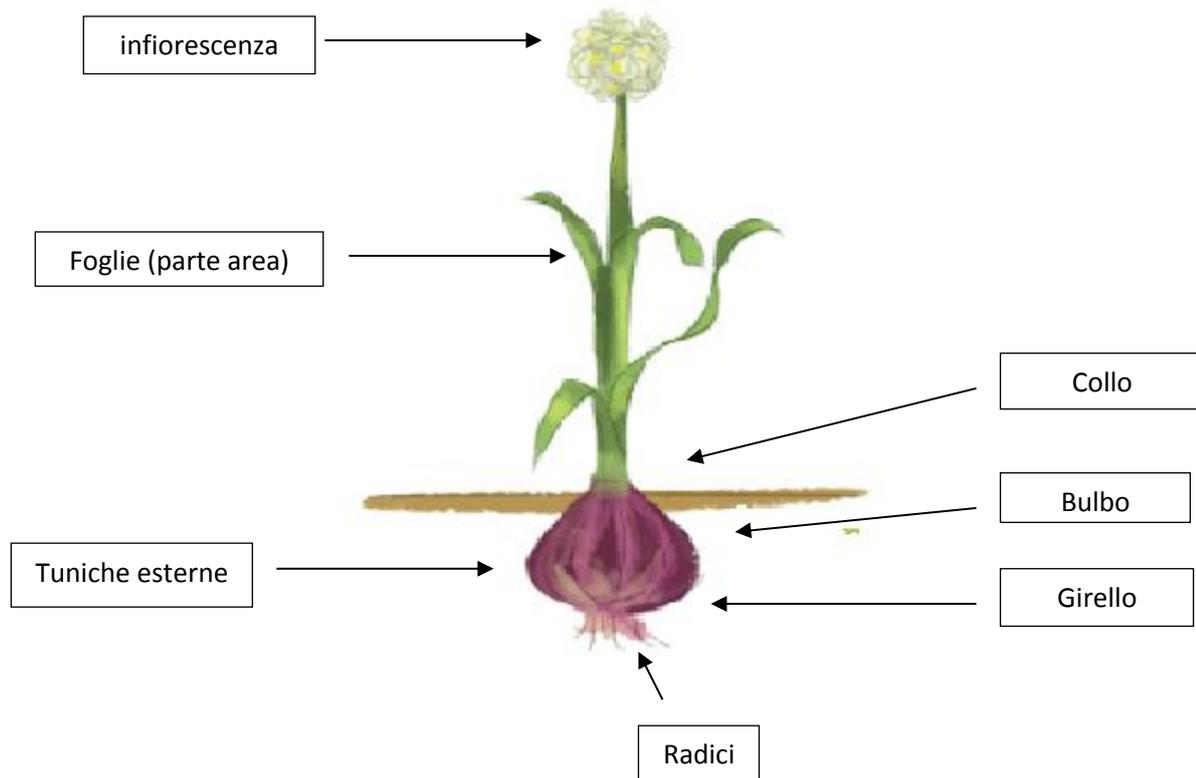
Essa oltre ad essere molto gustosa, ha un consistente valore nutritivo. Deve la sua dolcezza all'abbondanza di zuccheri e i suoi effetti benefici alla ricchezza in fibre, in vitamine soprattutto A, B, C, E e in sali minerali: ferro, potassio, calcio, fosforo e magnesio.



Il suo nome scientifico è *Allium cepa*, ma è conosciuta nel mondo come **cipolla rossa di Tropea**.

Monocotiledone della famiglia delle Alliacee

Pianta biennale, ma coltivata come annuale, predilige aree soleggiate e terreni sciolti ben drenati. E' costituita da un succoso bulbo sotterraneo ricco di composti solfurei che conferiscono il tipico odore di cipolla e da una parte aerea con foglie lunghe e sottili e un' appariscente infiorescenza.



I tanti e minuscoli fiori ermafroditi, sono disposti in una bellissima e vistosa infiorescenza sferica, che produrrà una moltitudine di piccoli semi colorati pronti per la semina autunnale.



Classe II D Liceo linguistico