

# Alimento da scoprire: *la CIPOLLA*



**COS'È?** La CIPOLLA (*Allium Cepa*) è una pianta erbacea bulbosa della stessa famiglia di aglio, scalogno, erba cipollina e porro. Si tratta di uno degli ortaggi più antichi impiegati dall'uomo, ne sono stati rinvenuti dei resti in insediamenti umani di oltre 5000 anni fa. Era utilizzata dalla popolazione egizia e rappresentata nelle pitture murali delle tombe dei faraoni.

In seguito, venne usata anche da greci e romani che ne conoscevano le virtù terapeutiche. Oggi la cipolla è tra le piante da orto più coltivate al mondo, seconda solo al pomodoro, ingrediente in molti piatti e ricette di paesi, culture e tradizioni diverse e lontane tra loro. Anche in Italia, sia il consumo che la coltivazione, sono molto importanti. La cipolla è ricca di oligoelementi e vitamine.

Ha proprietà antibiotiche, espettoranti, diuretiche, è alleato dei reni e del sistema cardiovascolare, tonificante dell'apparato digerente.

Tra le varietà di cipolla italiane più apprezzate troviamo: cipolla rossa di Tropea dal sapore dolce, cipolla dorata di Parma ottima per il soffritto, cipolla borettana utilizzata per la conservazione sottaceto, cipolla bianca di Chioggia essenziale per la marinatura del pesce, e altre.

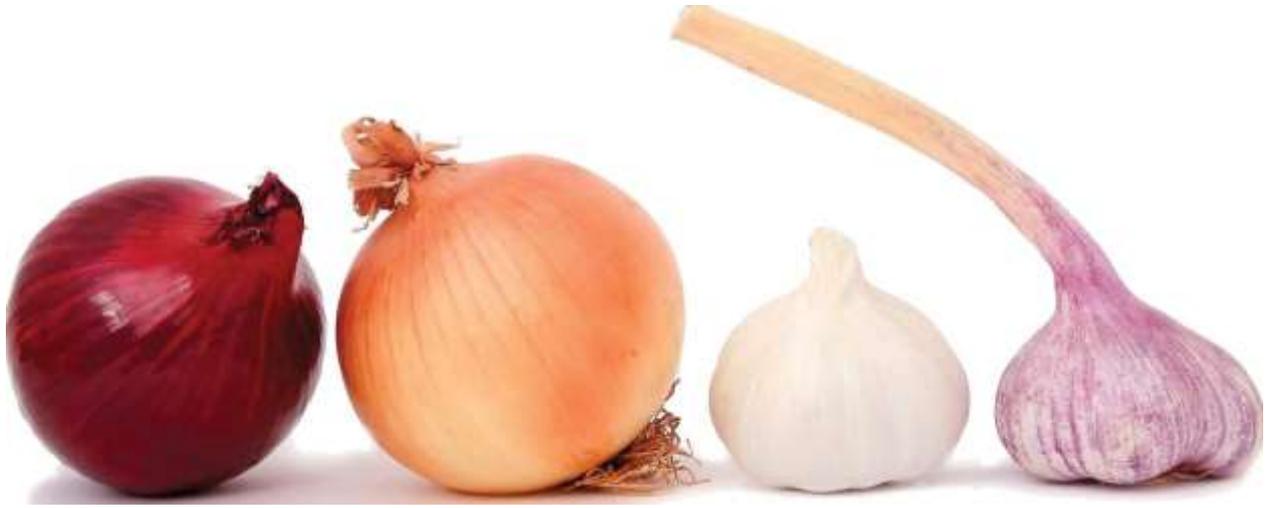
## LA CURIOSITÀ

Perché piangiamo quando sbucciamo le cipolle? Le cipolle, durante il loro sviluppo, assorbono zolfo e quando le affettiamo si libera una sostanza detta allinasi, un gas irritante per le terminazioni nervose dell'occhio e in particolare per la cornea, che fa lacrimare gli occhi.



## GIOCA

Quali tra queste sono cipolle e quali non lo sono?



Colora la cipolla

