
Cipolle: le rosse sono da preferire

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Tra gli alimenti che non finiscono di stupirci per le loro eccezionali proprietà ci sono le cipolle. Questo ortaggio ha avuto da sempre una grande reputazione terapeutica ed alcuni popoli antichi lo ritennero sacro. Appartenente alla famiglia delle Liliacee, la cipolla è originaria dell'Asia. Numerose le sue varietà che si distinguono per la forma ed il colore (giallo, bianco, rosso ecc.). È da segnalare la cipolla rossa di Tropea, meno piccante delle altre e piuttosto dolce. Sua caratteristica principale è la ricchezza di quercetina, lo straordinario flavonoide che, secondo recenti ricerche, è una delle più potenti sostanze che combattono i radicali liberi, responsabili del processo di invecchiamento del nostro organismo. Questi ortaggi, oltre a svolgere un'attività antiossidante, ci proteggono da alcune patologie cardiovascolari, hanno proprietà diuretiche, anticolesterolo, sono ipotensive e fluidificano il sangue. Vengono inoltre raccomandati ai diabetici perché sono ipoglicemizzanti. Secondo recenti studi condotti da ricercatori della famosa Clinica Mayo di Rochester, la quercetina svolgerebbe una certa azione di prevenzione antitumorale specialmente nei riguardi alcuni tumori (prostata e apparato digerente). La presenza di quercetina è direttamente proporzionale alla colorazione e la concentrazione di tale flavonoide diminuisce dagli strati più esterni a quelli più interni: è buona norma, pertanto, quando si puliscono le cipolle, togliere solo lo strato secco esterno, salvaguardando il più possibile le parti carnose più esterne. Per ottenere gli effetti benefici delle cipolle è sufficiente consumarne una di media grandezza al giorno, cotta o cruda. E a proposito: vanno conservate al buio ed in ambienti freschi, non in frigorifero.