**CIPOLLA** (Allium cepa L.)

La cipolla appartiene alla famiglia Liliacee - Amaryllidaceae

Il nome deriva dal tardo latino *Caepula* diminutivo di *caepa* che significa cipolla.

La cipolla è originaria dell’Asia centrale ed è stata utilizzata fin dall’antichità dagli egizi e successivamente dai greci e dai romani. Vi sono tantissime varietà di cipolle che possono essere classificate in base alla lunghezza del ciclo biologico (precoci, medie e tardive), o in base al colore.

La cipolla può essere coltivata a partire dal seme, dalle piante ricavate previo semenzaio e dai bulbi.  
Il clima ideale per la coltivazione della cipolla è mite; il terreno deve essere fertile, leggero, sciolto e [drenante](https://www.my-personaltrainer.it/integratori/tisana-drenante.html), non argilloso e duro. La raccolta della cipolla va effettuata a 1 anno di maturità, quindi a metà del ciclo vitale.  
La coltura è soggetta a un certo numero di parassiti e malattie, in particolare la mosca della cipolla, *Ditylenchus dipsaci* e vari funghi che ne causano il marciume

La pianta ha radici fascicolate, superficiali, di colore biancastro, normalmente prive di peli radicali e carnose. Le foglie sono lunghe, sottili e cave, di color verde bluastro, alla base delle quali, prima delle radici, si sviluppa il bulbo commestibile. Un lungo stelo fiorale porta un'[infiorescenza](https://it.wikipedia.org/wiki/Infiorescenza) a ombrello semplice, con fiori di colore bianco-giallastro. Il frutto è una [capsula](https://it.wikipedia.org/wiki/Capsula_(botanica))trioculare contenente 1-2 semi, di forma irregolare, generalmente di colore nero, ma anche bruno.

Le cipolle sono costituite prevalentemente da acqua, con un quantitativo trascurabile di [grassi](https://smartfood.ieo.it/nutrizione-e-salute/nutrienti/lipidi-grassi/) e limitato di [proteine](https://smartfood.ieo.it/nutrizione-e-salute/nutrienti/proteine-aminoacidi/)**.** Contengono una modesta quantità di [carboidrati](https://smartfood.ieo.it/nutrizione-e-salute/nutrienti/carboidrati-glucidi-zuccheri/)semplicie una tipologia di [fibra](https://smartfood.ieo.it/nutrizione-e-salute/nutrienti/fibra-alimentare/), detta inulina**.** È ricca di vitamine (A, B1, B2, C, E), sali minerali come calcio, fosforo, magnesio, ferro e manganese.

**Proprietà**

La cipolla ha un'azione antisettica sul nostro organismo, utile per combattere germi, batteri ed infezioni; in particolare, depura e disintossica l'intestino, favorendo lo sviluppo della flora batterica; abbassa i livelli di zuccheri nel sangue**;** combatte malanni di stagione come raffreddore e tosse; contrasta i radicali liberi; la cipolla è ricca di antiossidanti (flavonoidi), validi alleati contro l'invecchiamento delle cellule.

**Curiosità**

Quando viene tagliata dalla cipolla si libera un gas lacrimogeno, essoè un sistema difensivo della pianta per proteggersi dagli attacchi degli animali. Quando viene “aggredita”, la cipolla attiva un enzima chiamato allinasi, in grado di avviare un procedimento chimico interno che dà vita a due composti chiamati *Propantial-S-ossido*, veri e propri lacrimogeni volatili, che a contatto con gli occhi ci fanno lacrimare.