

Utilizzo in cucina della Cipolla e benefici  
Le infinite qualità di questo ortaggio variano per colore ( cipolle bianche, cipolle gialle o cipolle rosse), forma, grandezza, sapore e relativo impiego in cucina. Per esempio, la cosiddetta cipolla dolce è bianco latte, molto meno acre di altri tipi grazie ad un minore contenuto di zolfo e ad una maggiore quantità d'acqua, adatta per creme delicate o in conserva. Il comune tipo dorato - dal gusto non troppo marcato - è perfetto per i soffritti, mentre la cipolla rossa è ottima cruda nelle insalate con pomodori o fagioli.

Oltre che come base per il battuto, la cipolla si può anche utilizzare come ingrediente principale della tipica zuppa francese, gratinata e servita con crostoni. Le cipolle dorate o bianche vengono affettate finemente e fatte cuocere molto

lentamente nel brodo di manzo, fino a cedere alla zuppa la loro dolcezza e a conferirle il caratteristico colore bruno. Il piatto si serve versando la zuppa su fette di pane rustico in cima alle quali si fa gratinare del groviera.

Altra ricetta insolita e interessante che impiega la cipolla è quella della confettura, da accompagnare a carni bollite o arrostate e formaggi stagionati, per un contrasto sorprendente e gustoso. Si prepara preferibilmente con cipolle rosse di Tropea, zucchero, un pochino di aceto e di sale e una o due foglie di alloro per vaso. Le cipolle si possono usare per farcire una torta salata di pasta brisée o pasta fillo, per esempio insieme a pomodorini, olive ed erbe aromatiche

"Nome scientifico: *Allium cepa*.

Famiglia: Liliaceae.

Terreno ideale: sciolto, drenante e arieggiato.

pH ideale: da 6 a 7.

Preparazione del terreno: vangatura o aratura a 15 – 20 cm.

Concimazione: letame maturo o stallatico pellettato. In generale poco esigente, si accontenta di concimazioni residue da precedenti

Quando trapiantare: da febbraio a maggio per le varietà a giorno lungo, ottobre novembre per le varietà a giorno corto

Clima ideale: mite, resiste bene al freddo.

Esposizione solare: pieno sole.

Sesto d'impianto: 15 – 20 cm tra le piantine e 30 cm tra le file.

Sostegni: non necessari.

Mantenimento: controllo delle infestanti con ripetute sarchiature; sfoltire le piante se partiti da seme fino ad arrivare al sesto

d'impianto descritto sopra.

Potatura: non necessaria.

Irrigazione: media, attenzione a troppa acqua che potrebbe favorire marciumi indesiderati.

Rincalzatura: non necessaria.

Pacciamatura: sconsigliata, questo ortaggio ha bisogno di un terreno spesso asciutto.

Rotazione colturale: coltivare cipolle dove precedentemente sono state coltivate zucche, zucchine, o solanacee, e non dove sono state coltivate liliacee.

Consociazioni consigliate: carote, anguria, zucchine, ravanelli, prezzemolo, insalate, cetriolo, carciofo, rapa rossa.

Consociazioni sconsigliate: piselli, cavoli, cavolfiori.

Avversità principali: peronospora, marciume radicale.

Insetti e parassiti: mosca della cipolla.

Quando raccogliere: quando lo stelo si secca e si piega.

Raccolta, da marzo a giugno come cippollotto, luglio agosto come cipolla

Conservazione: fare asciugare 1 – 2 giorni al sole e poi conservare in luoghi bui e ventilati, possibilmente avvolte in trecce, anche per svariati mesi."

