

LA CIPOLLA RAMATA DI MONTORO

Un bulbo che già nel passato ha consentito ad una generazione, quella costretta quasi alla fame dai conflitti mondiali, di sopravvivere: pane, quando c'era, e Cipolla Ramata di Montoro hanno rappresentato per decenni il piatto più semplice e tipico di chi non sapeva come sbarcare il lunario e, nello stesso tempo, indica una tradizione che va ben oltre la gastronomia.

Recuperare questi piatti, far conoscere il nostro territorio, i nostri prodotti, nonché l'accoglienza e l'ospitalità di chi ci vive significa anche avviare un'importante azione di riscoperta della nostra identità, legata oggi come ieri al culto del mangiar bene e dello stare insieme a tavola.

La Cipolla Ramata di Montoro a tavola si presenta dolce al gusto ed intensamente aromatica all'olfatto, ottima per qualsiasi preparazione alimentare. Vero regalo della natura, questa cipolla viene ricercata ed apprezzata dai buongustai, distinguendosi per le proprie ed inimitabili qualità organolettiche e per il sapore unico.

Indispensabile in cucina, può essere consumata sia cruda, in una innumerevole varietà di insalate, che cotta per la preparazione di minestre, zuppe, salse e contorni oppure al forno, condita con un leggero velo d'olio ed un pizzico di pepe per esaltarne il profumo ed il sapore.

VALORI NUTRITIVI E PROPRIETA' TERAPEUTICHE

La Cipolla Ramata di Montoro ha un consistente valore nutritivo, grazie alla sua composizione fatta essenzialmente di: **acqua** (90%), **carboidrati** (6%), **grassi** (0,2%), **proteine** (1%), **fibre** (2%), **vitamine A, C, E** che esplicano un'importante attività antiossidante (aumentano cioè le difese immunitarie, proteggono le cellule dell'organismo dall'azione nociva dei *radicali liberi*, prevengono i rischi delle malattie cardiovascolari e di molti tumori); **vitamine del gruppo B** che aiutano e proteggono il sistema nervoso e l'apparato gastrointestinale, **Oligoelementi**, come **calcio**, **ferro** e **fosforo**, che sono indispensabili per combattere la stanchezza fisica e mentale; **potassio**, **sodio** e **zinco**, che mantengono i tessuti elastici ed il colorito sano, **Flavonoidi** come **antocianine** e **quercetina**, che sono antiossidanti ad azione diuretica e conferiscono la colorazione alle diverse varietà di cipolla rossa, come la quercetina a quelle dorate (come la Cipolla Ramata di Montoro). Tali pigmenti vegetali sono molto meno presenti nelle cipolle bianche. La loro concentrazione comunque diminuisce dalle tuniche più esterne a quelle più interne.

Altre sostanze benefiche, quali le **prostaglandine** che sono utilissime per controllare la pressione arteriosa ed il colesterolo e per l'azione antinfiammatoria; alcuni **enzimi** che stimolano la secrezione dei succhi gastrici, favorendo la digestione e l'assimilazione del cibo; l'**adenosina** che insieme ad altre sostanze agisce sulle piastrine e stimola la disgregazione dei coaguli di sangue; la **glucochinina** che possiede una forte azione antidiabetica in quanto stimola il pancreas a produrre insulina e quindi abbassa il livello di glucosio nel sangue; **sostanze sulfuree** alle quali si devono le proprietà antinfiammatorie e antibiotiche, che rendono la cipolla molto utile nella cura delle infiammazioni delle vie respiratorie e delle influenze in genere, un valido disinfettante e cicatrizzante, un efficace rimedio per alleviare le irritazioni cutanee e vitalizzare il cuoio capelluto.

La cipolla, pertanto, oltre ad avere un importante contenuto nutritivo, possiede innumerevoli proprietà terapeutiche per cui agisce con i seguenti effetti:

ANTIBIOTICO: è sufficiente applicare il succo sulla parte da disinfettare per evitare l'uso di alcool o di altre sostanze disinfettanti. Inoltre il consumo di cipolle elimina i parassiti dannosi dell'intestino e favorisce la crescita della flora batterica intestinale.

ANTINFIAMMATORIO: in caso di puntura d'insetto, se si strofina la parte lesa con una fetta di cipolla cruda si riesce ad alleviare o addirittura eliminare prurito ed infiammazione.

ESPETTORANTE: lo sciroppo di cipolla con il miele è efficace per le affezioni respiratorie; invece i gargarismi con il decotto decongestionano la faringe e combattono le tonsilliti.

ANTITUMORALE: previene la formazione di alcuni tumori, specie del colon e del retto.

DIURETICO E ANTIREUMATICO: favorisce la diuresi facilitando l'eliminazione delle scorie, combattendo il fenomeno della ritenzione idrica e stimolando l'attività dei reni.

Cotta o bollita si rivela un ottimo rimedio contro i dolori reumatici.

IPOSENSORE: abbassa la pressione arteriosa del sangue, in quanto esercita un'azione vasodilatatrice.

IPOGLICEMIZZANTE: abbassa il livello di glucosio nel sangue, per cui consente di ridurre le dosi di farmaci come l'insulina.

FLUIDIFICANTE DEL SANGUE: rende il sangue più fluido facilitandone la circolazione, specie quella periferica.

REGOLATORE DEL COLESTEROLO: abbassa quello cattivo LDL ed aumenta quello buono HDL.

PROTETTORE DEL SISTEMA CARDIOVASCOLARE: mantiene l'elasticità delle arterie e protegge dalle malattie cardiovascolari, tra cui le più temute sono l'ictus e l'infarto.

ANTIEMEMICO: stimola la produzione dei globuli rossi nel sangue, apportando ferro ed altri oligoelementi.

DEPURATIVO: stimola la funzionalità del fegato ed esercita un'azione disintossicante.

DIGESTIVO: la cipolla cruda aiuta la digestione e l'assimilazione del cibo, anche se è sconsigliata a chi soffre di gastrite o di ulcera gastroduodenale; protegge e tonifica l'apparato gastro-intestinale.

LASSATIVO: mangiata cotta diventa un ottimo lassativo regolando l'attività intestinale.

VERMIFUGO: il suo consumo a crudo è efficace contro i piccoli vermi intestinali dei bambini. **COSMETICO:** in uso esterno ammorbidisce e rende più bella la pelle, combatte le irritazioni cutanee di tipo infiammatorio, cura foruncoli, ascessi, geloni, scottature, punture d'insetti e acne, stimola la crescita dei capelli.

ZONA GEOGRAFICA DI PRODUZIONE

La zona di produzione della CIPOLLA RAMATA DI MONTORO si pone a cavallo tra le province di Avellino e Salerno, comprendendo tutto il territorio della valle dell'Irno e principalmente i Comuni di:

Montoro Inferiore

Montoro Superiore

Contrada

Forino

Solofra

Bracigliano

Siano

Fisciano

Mercato San Severino

Baronissi

Roccapiemonte

Calvanico

Castel S. Giorgio

Pellezzano

Cava de' Tirreni

Nocera Superiore

Salerno

[ARCA DEL GUSTO DI SLOW FOOD](#)