

VIA LE TOSSINE CON LE CIPOLLE

*Immancabili in ogni cucina,
vantano anche un'efficace azione
disintossicante e diuretica*

di Francesca Soccorsi

Tra i bulbi, vegetali dotati di ottime proprietà disintossicanti, la cipolla è la regina: merito delle sostanze diuretiche e depurative di cui è ricca. Con l'aiuto di Sara Gilardi, biologa nutrizionista a Livorno, Volterra e Torino, ti spieghiamo come agisce.

PERCHÉ TI DEPURA

«Innanzitutto, contiene acido glicolico e preziosi sali minerali, in particolare il potassio, che favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso attraverso le urine», spiega la nutrizionista. «L'azione disintossicante è dovuta anche alla presenza di flavonoidi dalla spiccata azione diuretica. La cipolla ha poi tanta vitamina C, in grado di liberare l'organismo dai residui di metalli pesanti che possono essere contenuti nei cibi, come piombo, arsenico e mercurio. Non mancano le fibre che, nell'intestino, agiscono da vere e proprie spazzine, soprattutto in versione cotta. Infine, la presenza di acido caffeico e di acido clorogenico stimola la secrezione di bile: per questa ragione, e per il contenuto in zolfo, la cipolla ha quindi un'azione depurativa anche sul fegato».

IL TOP È LA VARIETÀ ROSSA

Tutte le cipolle possiedono proprietà detox, ma la più efficace è la rossa, come quella di Tropea o la pugliese di Acquaviva: «Questa varietà apporta anche quantità elevate di quercetina, un flavonoide antiossidante che contrasta l'infiammazione generalizzata, prima nemica di una disintossicazione profonda», precisa l'esperta. Puoi

sfruttarne l'azione depurativa sorseggiando tutte le mattine a digiuno un decotto: elimina la buccia e il primo strato, taglia la cipolla in piccoli pezzi, immergila in 250 ml di acqua fredda e porta a ebollizione per un quarto d'ora, poi filtra. Oppure provala nella ricetta che ti proponiamo qui sotto, ideata dallo chef di cucina naturale Nicola Michieletto.



*Facilitano anche lo
smaltimento dei residui
di metalli pesanti*

Cipolle cotte al sale dello chef

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di cipolle di Tropea piccole (circa 40-50 g ciascuna)
- 1 kg di sale grosso
- 5 g di pepe nero
- 3 g di cannella in stecche

- 1 g di bacche di ginepro

In una casseruola metti uno strato di sale alto 1 cm insieme a metà del quantitativo di spezie. Adagia sopra le cipolle con la buccia e copri con il sale rimanente e il resto delle spezie, lasciando

scoperto solo il ciuffo superiore. Metti la casseruola in forno a 100-120 °C per 4 ore. Prima di spegnere, verifica la cottura con uno stecchino: le cipolle devono essere ben cotte, con l'interno cremoso. Quindi elimina il sale e sbucciale. Per

sfruttarne appieno l'efficacia detox puoi consumarle come antipasto o come contorno. Oppure schiacciale con una forchetta e utilizzale quando non fai il soffritto, ma vuoi aggiungere comunque ai piatti un gradevole sentore di cipolla.



*Consulta
gratis il
nostro esperto*

**DOTT.SSA
SARA GILARDI**

Biologa
nutrizionista
a Livorno,
Volterra e Torino

Tel. 02-70300159
2 febbraio
ore 12-13