



NUOVA ERA

Elisa Rampone Chiarri
Giulia Mirna Costa

La magia delle piante

Scienza, natura e
tradizione in cucina



SIGMA LIBRI

Via... ..

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Vietata la riproduzione parziale

Si ringrazia Alessandro Galasso per la preziosa collaborazione

Redazione: Roberto Fico
Impaginazione: Grafica Elettronica
Grafica e copertina: Giuseppe Ragno

Finito di stampare nel mese di novembre 2004
dalla «Arti Grafiche Italo Cernia» – Via Capri, n. 67 – Casoria (NA)
per conto della Esselibri S.p.A. – Via F. Russo, 33D – 80123 Napoli

Indice

1 Parte - Fiori e spezie

Profumi e sapori in cucina	8
L'aglio	10
La cipolla	20
Il peperoncino rosso	29
Il pepe	33
Il prezzomolo	36
Il basilico	43
Il capperi	50
La menta	58
<i>Geranio</i>	66
<i>Lavanda</i>	67
<i>Mirto</i>	68
<i>Primula</i>	69
<i>Gelsomino</i>	70
<i>Finocchio marino</i>	71
<i>Mandorlo</i>	72
<i>I confetti</i>	73
<i>Cicoria</i>	76
<i>Camomilla</i>	77
<i>Peonia</i>	78
<i>Zafferano</i>	79
<i>Chiodi di garofano</i>	80
<i>Zenzero</i>	81
<i>Noce moscata</i>	82
<i>Cannella</i>	83
Alcune ricette	84

2 Parte - Ortaggi, verdura e frutta

Ortaggi, verdura e frutta nella dieta quotidiana	90
Il sedano	92
La patata	97
Il pomodoro	102
Il carciofo	111
La frutta	116
Il mirtillo	120
Le more	123
Il limone	126
L'arancio	133
La mela	139
L'ananas	148
La banana	152
Il caffè	157
Caffè crudo oro verde	167
Il tè	170
Il cioccolato	177

3 Parte - L'olivo e la vite

L'Olea Europea Sativa e il suo prezioso prodotto	190
Olivo	193
Uva fresca	206
<i>Bibliografia</i>	220



Parte

Fiori e spezie

- Profumi e sapori in cucina
- L'aglio
- La cipolla
- Il peperoncino
- Il pepe
- Il prezzemolo
- Il basilico
- Il capperi
- La menta
- I fiori



Profumi e sapori in cucina

Le piante aromatiche, utilizzate per la preparazione di vivande, trasformano la cucina in un'oasi colorata e profumata. Ciò è dovuto agli oli essenziali odorosi dotati di proprietà toniche e stimolanti contenuti in alcune erbe profumate chiamate anche *droghe* e *classificate come spezie*. Le molecole odorose "responsabili" dell'aroma sono di natura organica, si sciolgono bene nei solventi organici, alcol e olio, meno in acqua, sono volatili e perciò odorose; è difficile separare il sapore dall'odore e definirne con precisione il gusto. Grazie al loro gradevole sapore e aroma, stimolano direttamente i recettori sensoriali e sensitivi orofaringei promuovendo la secrezione gastrica. I loro oli essenziali per la lieve attività irritante che possiedono, stimolano la mucosa gastrica, iperemizzandola, sollecitando così le ghiandole della secrezione in modo da rimuovere riflessi spinali e parietali gastrici.

Le piante aromatiche e tutte le spezie, oltre ai numerosi altri principi chimici, sono ricche di sostanze antiossidanti in grado di prevenire i danni provocati dai radicali liberi.

È buona regola, quando si cucina, aggiungere le spezie a fine cottura perché sono sensibili agli sbalzi di temperatura ed alcune, come ad esempio il pepe, diventano di sapore acre. Non bisogna usarle in grandi dosi perché spesso, come succede per la noce moscata, contengono sostanze tossiche.

Le spezie conservano a lungo il loro colore, il loro aroma e le loro proprietà solo se ben essiccate e conservate in luogo fresco, al buio e in barattoli ermeticamente chiusi.

Conviene acquistarle intere (cortecce, foglie, fiori, frutti, radici, semi), perché conservano meglio le loro proprietà (colore, aroma e principi attivi). Non conviene acquistare le spezie già polverizzate perché potrebbero essere adulterate.

Gli antichi romani furono tra i primi ad utilizzare le spezie nella preparazione dei loro cibi; ne apprezzarono il buon sapore e l'ottimo profumo, ed anche le proprietà medicamentose.

Gli Egizi utilizzavano le spezie per imbalsamare le mummie. I Maya e gli arabi furono tra i primi a coniugare assieme il sapore aromatico con il dolce, il piccante e l'amaro.

Le spezie nei tempi passati, erano preziose come l'oro e per molti secoli furono causa di guerre, di caduta d'imperi e di mutamenti profondi tra le varie civiltà. Durante le Crociate, le Repubbliche marinare di Genova e Venezia ne furono i principali importatori.

Molte sono le erbe e le spezie odorose, noi tratteremo solo il peperoncino, il prezzemolo, la menta, il basilico, il capperi, l'aglio, la cipolla, lo zafferano, il pepe e alcuni fiori.

L'aglio, la cipolla e il peperoncino possono essere inseriti a pieno titolo tra gli aromi speciali dell'arte culinaria. Le parti delle piante aromatiche che si utilizzano sia nell'arte culinaria che in medicina sono: le foglie, i fiori, i frutti, le cortecce, i rizomi, le radici.

Un consiglio utile

Le spezie, ricche di oli essenziali e sali, facilitano la digestione, combattono le fermentazioni intestinali, calmano la tosse, alleviano il raffreddore, sono utili nelle allergie ecc.

Ovviamente, devono essere utilizzate con parsimonia. Per utilizzarle bene conviene usarle polverizzate o triturate in piccolissimi pezzi.

Apicio chiamava le spezie "*condimenta mortaria*" cioè *condimento da pestare nel mortaio*.

L'aglio

Medicina dei poveri

Genere: *Allium*

Famiglia: *Lilliaceae*

Specie: *Allium Sativum*

un po' di storia



Fin da tempi antichissimi – circa 3000-4000 anni fa – l'aglio col suo bulbo arricchisce di sapore il nostro cibo e, per la sua composizione chimica, è stato anche utilizzato a scopo curativo. Ippocrate (V secolo a.C.) e poi, Galeno, medico romano, (130-200 d.C.) lo consigliava come antidoto contro i veleni, le infezioni e i morsi delle vipere. Già molti secoli prima di

Cristo e subito dopo, l'aglio era considerato "*cibo degli dei*" per le sue proprietà medicamentose, tanto da prescriberlo come alimento ai soldati delle legioni greche e romane per evitare le epidemie e combattere lo scorbuto (malattia dovuta alla carenza di vitamina C). Dioscoride (I secolo d.C.) chirurgo di Nerone, magnificò le proprietà diuretiche, toniche e curative dell'aglio e così pure Plinio il Vecchio. Anche nell'antico Egitto, l'aglio era tenuto in gran considerazione, infatti, da antiche tavole si ha notizia che gli schiavi egiziani, durante le costruzioni della piramide di Cheope, si nutrivano quotidianamente di aglio ritenendolo energetico e dotato di poteri magici. Quando gli ebrei furono costretti a lasciare l'Egitto, per punizione fu proibito loro di portare con sé il prezioso aglio.

Nel Medioevo, durante la peste, gli antichi documenti raccontano che riuscirono a salvarsi le persone che ingerivano bevande preparate esclusivamente con aglio pestato e aceto di vino. Ben noto è il famoso *aceto dei 4 ladroni* che furono liberati dal carcere, durante la peste, col patto di dover aiutare a seppellire i morti e curare gli appestati. I furbi ladroni, per difendersi dalla terribile malattia, inventarono una bibita particolare formata da spicchi d'aglio schiacciati stemperati e in aceto di vino.

Così i 4 ladroni di Marsiglia nel 1726 insegnarono ai medici la tecnica sicura per proteggersi ed espletare in modo tranquillo la professione durante l'epidemia della peste.

I medici per proteggersi utilizzavano una curiosa *maschera a becco* piena di erbe aromatiche. Durante la Seconda Guerra Mondiale, i soldati russi, portavano con sé spicchi d'aglio che usavano, una volta schiacciati, per disinfettare le ferite.



Cuoriosità

Catone ci ha tramandato la ricetta del "Pulmentarium" companatico base dell'alimentazione degli schiavi:

- Pane
- Olio
- Sale
- Aceto
- Olive
- Gocce di garum
- Aglio pestato.

Il "*garum*" era una rinomatissima e raffinata salsa ottenuta da una speciale salamoia descritta da Apicio, utilizzata non solo dai Romani ma anche dai Fenici.

L'aglio bianco e l'aglio rosa

- L'aglio bianco è il più diffuso ed utile per la conservazione.
- L'aglio rosa è primaticcio e si consuma fresco.

Il nome dell'AGLIO in

Inglese: Garlic.

Francese: Ail.

Tedesco: Knoblauch.

Un po' di botanica

**Pianta erbacea
perenne alt. 68-80 cm**

Bulbi: sotterranei formati da 5-10 "bulbilli" avvolti da una tunica comune. Bulbilli comunemente detti spicchi assicurano la riproduzione della pianta.

Fiori: piccoli biancastri, talvolta rosa porpora; raccolti ad ombrelle.

Fioritura: Giugno; presentano il fenomeno della "viviparia" cioè producono piccole piantine che possono essere utilizzate per la riproduzione che avviene, in genere, utilizzando i bulbilli.

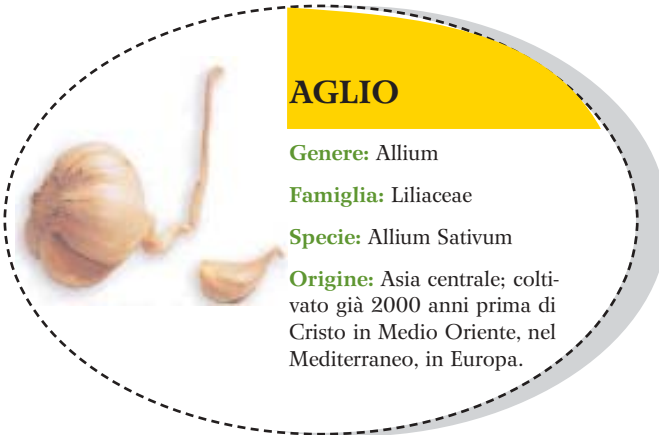
Foglie: Lineari, piane, larghe 1 cm.

Fusto: eretto cilindrico, foglioso.

Usi

In cucina: Per il suo aroma particolare, è utilizzato per insaporire le pietanze.

In medicina: Viene utilizzato per le sue innumerevoli proprietà terapeutiche.



AGLIO

Genere: Allium

Famiglia: Liliaceae

Specie: Allium Sativum

Origine: Asia centrale; coltivato già 2000 anni prima di Cristo in Medio Oriente, nel Mediterraneo, in Europa.

Habitat

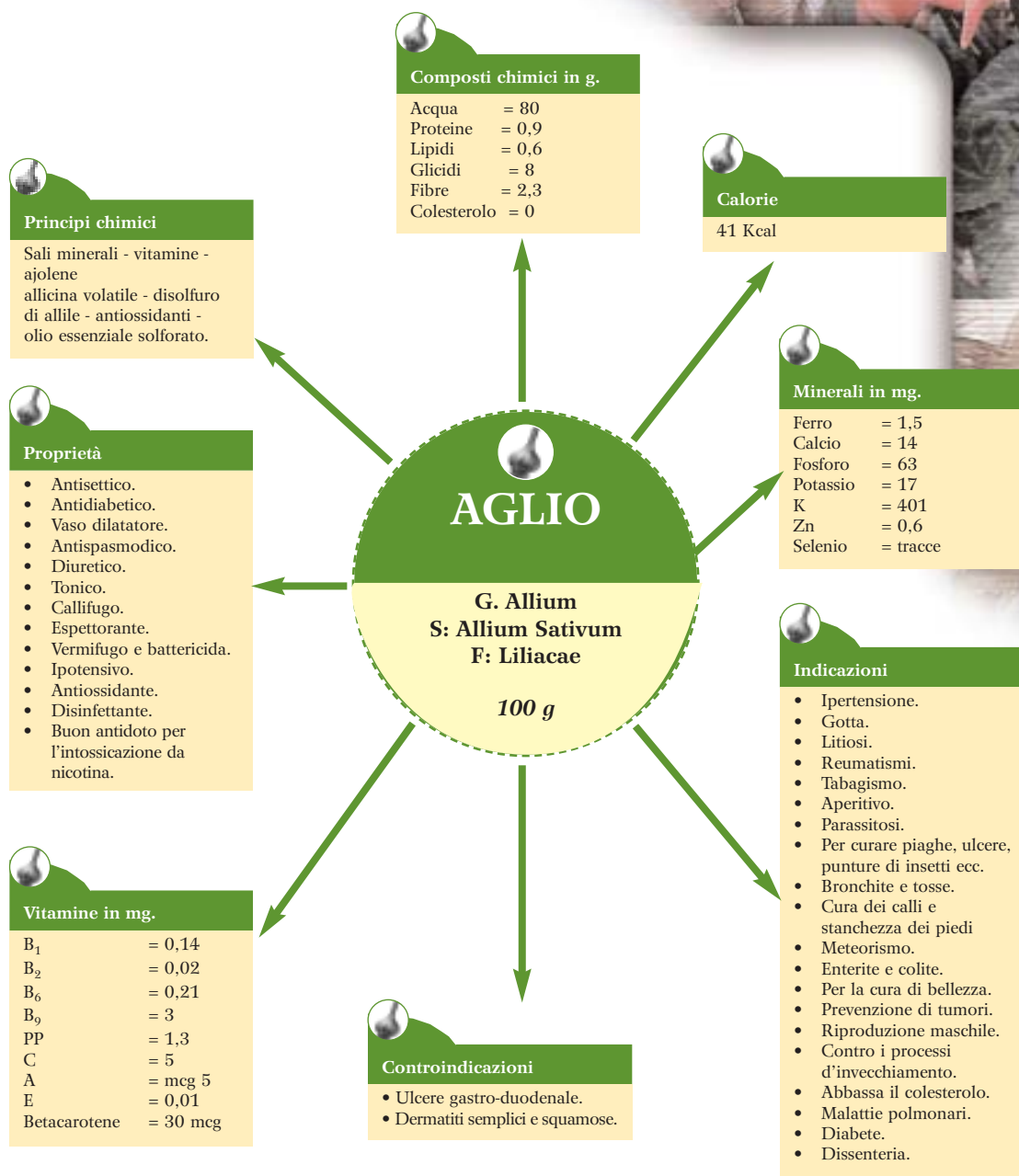
L'aglio cresce bene nei terreni di medio impasto.

Etimologia

Aglio deriva dal latino *Allium*

Raccolta

Primavera - metà estate e conservati in posti ventilati secchi.



I dati di questa tabella sono medie fra valori derivati da varie fonti come l'Istituto nazionale della Nutrizione e il Vitamin Contents of Modern Diets della Hoffmann-La Roche ed altre fonti.

I bulbilli della salute

Un consiglio antico

Se vuoi rimanere sano, non dimenticare di consumare due spicchi d'aglio crudo alla settimana.

L'aglio da molti studiosi è stato definito pulitore del sangue. In ogni caso sicuramente impedisce lo sviluppo dei batteri ed è un formidabile disinfettante intestinale, vasodilatatore, espettorante, diuretico, ipotensivo, vermifugo, consigliabile ai fumatori per inibire i disturbi cardiaci e nervosi dovuti alla nicotina. Il primo a dimostrare scientificamente le proprietà terapeutiche dell'aglio fu il Pasteur, il biologo francese padre della moderna microbiologia.

Non si deve però esagerare con le dosi, perché si rischia di scatenare meteorismo intestinale ed irritazioni all'apparato digestivo. I bulbilli miracolosi hanno anche la capacità di aumentare la produzione di acido cloridrico, quindi sono controindicati nelle ulcere gastro-duodenali. Essendo un anticoagulante, l'aglio può determinare nei suoi consumatori, un ritardo dei tempi di coagulazione del sangue e quindi lunghi tempi di cicatrizzazione. È controindicato nelle dermatiti semplici e squamose e durante l'allattamento, perché il latte della madre può assumere un cattivo sapore.



L'agliata: una salsa speciale al basilico, alla menta o al sedano

Una minestra particolare

Dal XII al XVI secolo, l'agliata era molto popolare e salutare specie d'inverno per curare e prevenire la bronchite e gli stati influenzali. Si preparava una minestra col pesto a cui si aggiungevano molliche di pane e brodo di carne, di pollo o vegetale ed aglio.

Spaghetti all'agliata

Ingredienti per la salsa:

Spicchi d'aglio ben puliti (una testa d'aglio)

Basilico o menta o sedano senza gambo (se la si vuole più aromatica) -

1 bicchiere di olio di oliva - 3 pomodori (pachino) privati di buccia - Sale q.b.

150 g di pecorino - 60 g di parmigiano

125 g di mandorle - Noci o pinoli se piacciono.

Procedimento:

- Pestare finemente nel mortaio gli spicchi d'aglio, i pomodori, il basilico e se piace la menta e il sedano in modo da ottenere una crema verde.
- Aggiungere l'olio, il pecorino, il parmigiano e il sale, mescolare bene il tutto e condire gli spaghetti cotti al dente.

Questa salsa è ottima per condire la pasta, le patate bollite, le melanzane alla griglia o fritte, i funghi alla griglia, la carne, il pesce ecc.

Pinzimonio o salmoriglio: una salsa profumata per il pesce e i vegetali freschi

Ingredienti:

1 bicchiere di olio di oliva extra vergine - 2 limoni
1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di origano e mentuccia - Sale e peperoncino rosso

Procedimento:

- Triturare finemente il prezzemolo e l'aglio; unirli al sale, al peperoncino, alla menta e all'origano.
- Versarli nel pentolino che contiene olio e limone e scaldare a bagnomaria mescolando bene gli ingredienti.

È una salsa ottima per condire il pesce, le patate bollite, i vegetali freschi (sedano, finocchio ecc.) l'aragosta ecc.



Le sorprese curative dell'aglio non sono finite...

Una crema di bellezza all'aglio

L'aglio è utile nella cosmesi, ridona freschezza alla pelle e la rende morbida.

Materiale occorrente

- Mortaio con pestello.
- 4 spicchi d'aglio.
- 2 cucchiaini di olio di oliva.

Procedimento

- Pestiamo gli agli e mescoliamoli energicamente all'olio.
- Appliciamo questa crema alla nostra pelle e dopo un po' di applicazioni notiamo che il risultato è sorprendente.

... *Poveretti quelli vicino a noi!*

L'aglio è il miglior dentista: cura la carie, il mal di denti, le infiammazioni delle gengive.

Materiale occorrente

- Soluzione di aceto e acqua.
- 4 o 5 spicchi d'aglio a pezzetti.
- Un pentolino.

Procedimento

- Facciamo bollire per quattro o cinque minuti la miscela di aglio, aceto e acqua e poi proviamo a fare gli sciacqui più volte al giorno.

Le ricette curative sono tante e vi consigliamo di scoprirne altre.

Un consiglio utile

Dopo aver mangiato tanto aglio o aver utilizzato queste ricette curative, masticate un po' di prezzemolo, di menta, una mela grattugiata con l'aggiunta di un po' di miele o un chicco di caffè, l'odore di aglio scomparirà.



Usi e credenze popolari

L'aglio era adoperato anticamente contro la peste. I medici, quando si recavano a visitare gli ammalati, si travestivano da uccelli "di cattivo augurio"; avevano il volto coperto da una maschera e il naso di cuoio o di cartone conteneva una poltiglia di aglio. Con l'aglio si facevano le fatture dette "*fatture aglio muscio*".

I contadini chiamavano l'aglio la "*Triaca dei poveri*" intendendo per Triaca una medicina composta da varie droghe vegetali, animali e minerali ed usata come panacea per tutti i mali. Veniva anche denominato "melassa dei poveri" intendendo per melassa un antidoto ai veleni, alle punture di insetti ecc.

Secondo la credenza popolare, l'aglio ha la capacità di fugare i vampiri. Una treccia d'aglio si appendeva fuori la porta di ingresso o vicino alle finestre.

Per eliminare i vermi si mangiavano pezzetti d'aglio o se ne beveva il succo.

Per l'ipertensione, ieri come oggi, si usa mangiare l'aglio crudo.

La magia dell'aglio

- Il bulbo dell'aglio è utilizzato da molti come talismano e amuleto.
- Molte varietà di aglio sono utilizzate a scopo ornamentale. Hanno infiorescenza ad ombrella ed in alcuni casi raggiungono 80 cm di altezza. Piantate in gruppi, producono belle fioriture in rosa (*Allium Karataviense*), in azzurro (*Allium Coeruleum*), in porpora (*Allium Albopilosum*), in giallo (*Allium Flavum*), in bianco (*Allium Paradoxicum*).
- Alcuni spicchi d'aglio, piantati alla base dei rosai, preservano questi ultimi dagli attacchi dei parassiti e fanno sviluppare alle rose un profumo più intenso.

La cipolla

Salute a strati

Genere: *Allium*
Famiglia: *Liliaceae*
Specie: *Allium Cepa*

un po' di storia



La cipolla è originaria di una vasta zona che si estende da Israele all'India. È uno degli ortaggi più antichi, è coltivata da almeno 3.000 anni, già sicuramente utilizzato come alimento dai nostri pro-pro-avi. Coltivata largamente dalla civiltà assiro-babilonese, in epoca precedente alla civiltà egizia. La si trova raffigurata negli affreschi delle tombe egizie dei faraoni e menzionata in una iscrizione della piramide di Cheope. Da ciò possiamo dedurre che era un alimento tenuto in grande considerazione per le sue proprietà terapeutiche e sicuramente veniva mangiata cruda come facevano i Romani.

un po' di botanica

La cipolla *Allium Cepa* appartiene alla famiglia delle Liliaceae. Il bulbo della cipolla è formato da *foglie* molto larghe (tuniche sovrapposte) ricchissime di acqua e carboidrati necessari alla crescita della nuova pianta nell'anno successivo. Esistono *diverse varietà* di cipolla: bianche, rosse, violette, giallo-rosate ecc. Tutte contengono, in piccole dosi, un'essenza aromatica di sapore acre piccante costituita per la massima parte da un composto chimico: il *disolfuro* di *allilpropile* $C_6H_{12}S_2$. Il potere calorico è identico a quello di altri ortaggi. Mangiata cruda è diuretica.

L'utilità della cipolla

La parte della cipolla che più spesso si mangia è il bulbo, costituito per l'80% d'acqua. Contiene una discreta quantità di zuccheri rapidi, intorno al 13%, mentre basso è il contenuto di lipidi e proteine. Il suo apporto calorico alla dieta è modesto, circa 28 Kcal ogni 100 g. La cipolla è caloricificante, dotata di un buon corredo di minerali, stimola l'appetito e la diuresi. È interessante notare che le cipolle hanno un odore caratteristico, ma la sensazione che ci danno è più complessa; anche altri vegetali, come ad esempio l'aglio e il peperoncino, suscitano in noi una "risposta chimica" composita, di tipo generale piuttosto che solo un gusto o un odore.

La cipolla cerca famiglia

È stato difficile per la cipolla trovare la sua famiglia d'appartenenza. Infatti, i botanici hanno a lungo discusso prima di classificare la cipolla e collocarla nella sua vera famiglia. Per le caratteristiche del suo bulbo, secondo alcuni era giusto collocarla con i narcisi nella famiglia delle Amarillidacee, secondo altri era meglio classificarla nelle Alliaceae, ma alla fine prevalse il parere dei più, e così fu classificata nella famiglia delle Liliaceae battezzandola col nome di *Allium Cepa*.

Nei tempi antichi, per l'uso magico che se ne faceva, bisognava raccogliere la cipolla a luna calante quando era sottratta all'influenza malefica della Dea Ecate e dei suoi demoni.

Il nome della Cipolla in

Inglese: Onion.

Francese: Oignon.

Tedesco: Zwibel.

Un po' di botanica

Pianta erbacea
biennale da orto alt. 1,2-1,5 cm

Bulbo: sotterraneo a tunica carnosa sovrapposta.

Fiori: infiorescenza a ombrello con fiorellini bianchi.

Radici: Fascicolate.

Foglie: Fistolose, cilindriche, appuntite alla fine. Partono direttamente dalle tuniche del bulbo.

Frutti: Capsule con un numero limitato di semi.

CIPOLLA



Genere: Allium

Famiglia: Liliaceae (può essere inserita negli aromi perché è un ortaggio aromatizzante oltre che un alimento).

Specie: Allium Cepa è la varietà più comune. Le specie, però sono numerose.

Origine: Asia occidentale (probabilmente).

Habitat

Cresce in posti assolati, ovunque. In tutto il mondo ci sono circa 100 varietà.

Conservazione

In luogo asciutto ed areato. Si legano le cipolle a mazzo oppure si riuniscono formando trecce.

Raccolta

Il bulbo a tuniche sovrapposte, si raccoglie da maggio ad agosto.



Composti chimici in g.

Acqua	= 92,1
Proteine	= 1
Lipidi	= 0,1
Glicidi	= 5,7
Fibre	= 1,3
Colesterolo	= 0

Responsabili dell'odore e degli effetti benefici sono:

Cisteina - glicochitina - tiopropionaldeide solfossido disolfuro di allilpropile - acido piruvico - acido protocatetico - metil allina Iodio - silicio - magnesio.



Calorie

28 Kcal



Minerali in mg.

Ferro	= 0,4
Calcio	= 25
Fosforo	= 35
Potassio	= 140
Sodio	= 10
Zinco	= 0,3
Tracce di altri minerali	



Proprietà

- Diuretica.
- Ipotensiva.
- Ipoglicemizzante
- Digestiva - antivomito.
- Aperitiva.
- Disinfettante.
- Antibatterica.
- Antifungina.
- Antianemica.
- Espettorante.
- Depurativa.
- Antidolorifica.
- Antiemorragica.
- Abbassa il colesterolo.
- Afrodisiaca maschile.
- Stimola il pancreas.
- Utile per il sistema nervoso e per la cura dell'epidermide (zolfo).
- Antiossidante.



Indicazioni

- Favorisce la diuresi a forti dosi.
- È ipotensiva.
- Abbassa la glicemia.
- Contro le malattie infettive.
- Favorisce la digestione.
- Favorisce l'eliminazione dell'acido urico.
- Sotto forma di cataplasmi per curare la gotta, i fruncoli, i paterecci ecc.
- È un discreto lassativo
- L'olio essenziale è utile per la cura dell'influenza, del raffreddore ecc.
- Eliminazione dei cloruri.
- Utile per la pelle.
- Nei disturbi nervosi.
- Nelle diete.
- Aterosclerosi.
- Malattie cardiache.
- I suoi estratti sono utili nella lotta contro i tumori.



Controindicazioni

- Gastrite.
- Flatulenza.
- Alito cattivo.
- Crisi epatorenali.



Vitamine in mg.

B ₁	= 0,02
B ₂	= 0,03
B ₆	= 0,14
B ₉	= 12 mcg
PP	= 0,5
C	= 5
E	= 0,22
A	= mcg 0

I dati di questa tabella sono medie fra valori derivati da varie fonti come l'Istituto nazionale della Nutrizione e il Vitamin Contents of Modern Diets della Hoffmann-La Roche ed altre fonti.



Sfruttiamo le proprietà diuretiche, ipotensive e disinfettanti della cipolla “strappalacrime”.

Non più lacrime in cucina

Quando tagliamo la cipolla ci lacrimano gli occhi perché danneggiamo la membrana cellulare dei suoi tessuti favorendo l'azione degli enzimi sul materiale intracellulare. Il risultato di questo lavoro enzimatico è la liberazione di una sostanza volatile ($C_3 H_6 OS$) nota come gas lacrimogeno perché sciogliendosi nel liquido lacrimale provoca il nostro pianto. Per evitare ciò conviene tagliare la cipolla sotto acqua corrente.

Un'insalata profumata

Ingredienti:

1 cipolla - 1 arancio - Ravanelli, rosmarino, limone, olio e sale
 Pomodori - Cicoria

Procedimento:

- Tagliamo a fette sottili la cipolla, i ravanelli, l'arancio, i pomodori e la cicoria.
- Disponiamoli in un piatto a strati sottili alternati.
- Aggiungiamo il rosmarino.
- Condiamo con un po' di olio mescolato a limone e sale.
- Lasciamo riposare il tutto per circa 10 minuti e poi gustiamo.
Sicuramente ci sentiremo meglio!

Vino alla cipolla

... È un vino da bersi con parsimonia! 2 o massimo 4 cucchiaini al giorno!

Ingredienti:

300 g di cipolle - 100 g di miele - 600 ml di vino

Procedimento:

- Centrifugare le cipolle e mescolare bene il tutto. Lasciamo riposare per un po' di tempo e poi gustiamo. Ci sentiremo meglio con la gola se siamo raffreddati.

Latte profumato alla cipolla

Ingredienti:

500 g di cipolla - 1/2 l di latte.

Procedimento:

- Triturare le cipolle e farle macerare nel latte per 24 ore.
- Bere un bicchierino di questo latte 3 volte al giorno. È utile per curare i disturbi dell'alcolismo.

Due piccoli segreti

- Se si vuole far durare una cipolla già tagliata basta ungere la parte affettata con un po' di burro.
- Se si vogliono conservare più a lungo le cipolle, basta avvolgerle isolatamente in carta di alluminio.