



Cipolla rossa di Tropea IGP, tesoro calabrese dal gusto unico

Digeribile e dal sapore dolce, è conosciuta come l'oro rosso di Calabria per il colore e le numerose virtù nutrizionali. Questo tipo di cipolla è apprezzata per la sua versatilità ed è impiegata in cucina sia cruda che cotta in molteplici ricette

La **Cipolla rossa di Tropea IGP** è una specialità gastronomica che più di ogni altra racconta l'anima della Calabria. Con il suo sapore delicato, il colore violaceo e la polpa croccante e succosa, ha conquistato le cucine della ristorazione italiana.

Dalle origini alle proprietà nutrizionali, dai benefici per la salute alle svariate ricette che la vedono protagonista, questa cipolla **non è un semplice ingrediente**. È simbolo di identità e cultura, riconosciuto anche dal marchio IGP. La Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP è l'ortaggio da bulbo, fresco o secco, appartenente alla specie *Allium cepa* della famiglia delle Liliacee.

Cipolla rossa di Tropea: proprietà e benefici

La **Cipolla rossa di Tropea** è ricca di flavonoidi, proteine, contiene sali minerali come iodio, ferro,

fosforo, potassio, fluoro, magnesio, selenio, zinco, e le vitamine A, B1, B2, B5, C, E, PP. Ipocalorica (contiene solo 20 calorie per 100 grammi), **favorisce la digestione**, abbassa il glucosio nel sangue, **riduce trigliceridi e colesterolo**. È un antibiotico naturale, aiuta ad alleviare tosse e raucedine grazie a un'azione mucolitica ed espettorante.

Se consumato crudo, il suo **bulbo previene il rischio di malattie cardiovascolari** con le proprietà fluidificanti del sangue, antitrombotiche e antipertensive.

Caratteristiche organolettiche

Dalla forma ovoidale o rotonda, la Cipolla rossa di Tropea è ammantata da un involucro rosso e presenta un grosso bulbo con tuniche interne concentriche biancastre e carnose. La sua caratteristica principale è la **dolcezza dovuta al clima mite** che contraddistingue l'areale di produzione.



Cipolle rosse di Tropea IGP (Foto © Amanda Arena).

Zona di produzione e varietà

La Cipolla rossa di Tropea si coltiva soprattutto lungo la **costa tirrenica calabrese** che comprende vari comuni ricadenti tra le province di Catanzaro, Cosenza e Vibo Valentia. In questa zona si concentrano le condizioni pedoclimatiche, che donano alla “rossa” di Tropea le sue

caratteristiche organolettiche distintive: terreni sabbiosi situati in aree soleggiate, a ridosso del mare, con escursioni termiche giornaliere.

Attualmente si utilizzano **tre varietà di specie autoctone**, diverse a seconda della forma e della precocità, così denominate:

- **Tondo Piatta o primaticcia**, raccolta tra metà aprile e metà maggio;
- **Mezza Campana o medio precoce**, raccolta tra metà maggio e metà giugno;
- **Allungata o tardiva**, raccolta tra giugno e luglio.

La Cipolla rossa di Tropea è una coltivazione IGP e tale marchio ne valorizza la storia, la qualità e le caratteristiche uniche distinguendola dagli altri tipi presenti sul mercato.

Le tipologie di cipolla rossa commercializzate sono tre:

1. **Cipollotto**: è un prodotto fresco dal colore bianco-rosato con coda di circa 40 cm, raccolto quando la formazione del bulbo non è completata. È messo in vendita in fascetti posti in cassette di cartone, plastica o legno.
2. **Cipolla da consumo fresco**: di colore bianco-rosato, con coda di quasi 60 cm, raccolta e venduta in mazzi da 1,5 a 6 kg posti in cassette o cassoni.
3. **Cipolla da serbo**: ha un colore rosso-violaceo, si presenta allo stato secco o in trecce ed è priva di coda. È ottenuta dai bulbi raccolti e disidratati al sole per almeno sette giorni nel terreno, e il confezionamento di peso variabile sino a 25 kg avviene in sacchetti o cassette.

Storia e leggende

L'origine della cipolla affonda le radici in un passato lontano. Per alcuni studiosi risale all'**età neolitica**, sembra che le prime coltivazioni di cipolla siano avvenute in Asia, poi si sarebbero diffuse in Africa e in Europa.

Considerate dagli Egizi oggetto di culto per la forma sferica e i cerchi concentrici degli strati che simboleggiavano la vita eterna, le cipolle erano apprezzate dai Romani per le **virtù energetiche** tanto da integrare i pasti dei gladiatori.

Citata nella Bibbia come cibo largamente consumato e da **Omero nell'Iliade per la sua freschezza**, la cipolla venne celebrata anche da Assiri, Babilonesi e Sumeri.

Le origini della cipolla rossa di Tropea si mescolano con la storia del Mediterraneo. Si dice che siano stati i Fenici a portare per primi il seme lungo le coste della Calabria. E anche se la presenza della cipolla in questa terra è attestata in epoche successive – dai Greci ai Romani, sino all'età medievale – nessuno ha mai specificato di quale tipo di cipolla si trattasse.

Plinio il Vecchio, nella sua *Naturalis Historia*, indica la cipolla rossa come rimedio per curare diversi disturbi fisici. Una leggenda narra che un marinaio, di ritorno da viaggi lontani, ne avesse portato i semi a Parghelia località nella Costa degli Dei. Da lì, con pazienza e cura, sarebbe iniziata la storia di questo bulbo dal carattere unico. È evidente però che il mare sia stato il fil

rouge e la via d'accesso della cipolla rossa di Tropea.

Usi in cucina e ricette tipiche

La cipolla rossa di Tropea è sempre stata alimento indispensabile alla sussistenza delle famiglie contadine, soprattutto in tempi di scarsità. Oggi è utilizzata per arricchire il gusto di numerose preparazioni culinarie. Grazie alla sua dolcezza, è protagonista di antipasti, insalate, hamburger gourmet, minestre, zuppe, sughi, mostarde, marmellate ideali da accostare a crostini di pane o carni e formaggi. Questo bulbo tipico calabrese è versatile anche perché le code e i bulbi sono ottimi per realizzare deliziose frittate e giardiniere sott'aceto.



La “rossa” di Tropea è apprezzata anche per la sua versatilità in cucina (Foto © Amanda Arena).

L'azione di tutela del Consorzio

Il **Consorzio di Tutela nasce nel 2008** per promuovere e salvaguardare la IGP Cipolla Rossa di Tropea Calabria questo prodotto dal sapore unico, che si distingue per la sua storia, l'ambiente, la coltura e la lavorazione. La conformità del prodotto è garantita da una struttura di controllo, denominata ICEA (Istituto per la Certificazione Etica Ambientale). Info: www.consorziocipollatropeaigp.com

Fonti bibliografiche:

G. Cinquegrana, *Oro rosso di Calabria*, Libritalia Edizioni, 2024.

P. Vita, *La treccia rossa. Storia della cipolla rossa di Tropea*, Pellegrini Editore, 2014.

Data di creazione

19/05/2025

Autore

amanda-arena