

Ricetta dicembre



DIY RICETTA A KM 0 SCIROPPO ALLE CIPOLLE

lo sciropo alle cipolle è conosciuto come rimedio della nonna e viene usato nei momenti dove le influenze stagionali, come raffreddore, tosse e altri malanni stagionali in collegamento alle vie respiratorie, fanno la loro comparsa.

Perché questo rimedio è considerato così speciale ed è stato tramandato per generazioni?

È un rimedio semplice da creare in casa e offre proprietà di grande valore e beneficio!

Di specifico, la cipolla ha tante proprietà benefiche, come vitamine, oligoelementi, minerali, ma ciò che la rende particolarmente interessante nei momenti dove virus e batteri sono fuori equilibrio, sono i composti solforati. I solforati sono quella parte che percepiamo come odore puzzolente. Questi componenti li troviamo tra l'altro anche nell'aglio, nei broccoli, cavolfiori e altri alimenti che lasciano odore in casa quando si cucinano. Ai composti solforati vengono attribuite funzioni antibatteriche ed antivirali.

La cipolla tritata finemente ed unita al miele crea un prodotto curativo di grande valore.

Il miele è un prodotto fermentato e lo sciropo di cipolle a sua volta è un prodotto fermentato. Da studi abbiamo potuto vedere che la fermentazione potenzia le proprietà degli ingredienti e crea un insieme che è più che solamente la somma delle parti. Il succo presente all'interno della cipolla tritata finemente, verrà rilasciato all'esterno per osmosi e questo rende possibile la proliferazione di microrganismi benefici. I microrganismi prodotti, a loro volta, sosterranno il nostro buon equilibrio interno, aiutando in questo modo il nostro sistema immunitario e lavorando come pro-biotici (per la vita).

Lo sciropo alle cipolle rende l'assunzione della cipolla cruda più gradevole ed è pure un prodotto potenziato.

COSA TI SERVE

INGREDIENTI

- 1 -2 cipolle bionde
- 2 cucchiaini colmi di miele Bio (in alternativa 3-4 cucchiaini di zucchero)
- 1 contenitore di vetro che si può chiudere ermeticamente

PREPARAZIONE

GRADO DI DIFFICOLTÀ: PRINCIPIANTE

Sbucciare la cipolla e tritarla finemente

Versare i pezzetti nel contenitore

Aggiungere il miele

Chiudere il barattolo e lasciare riposare per ca. 6 ore a temperatura ambiente (il miele diventa liquido, anche lo zucchero non è più visibile come tale)

Filtrare la cipolla

Consiglio: preparare la sera prima di andare a letto e il mattino è pronto

ASSUNZIONE

Assumere 1 cucchiaino tra i pasti più volte al giorno. In fase acuta anche sino a 4 cucchiaini. Di seguito anche assumere 2-3 cucchiaini al giorno. Ridurre insieme alla riduzione dei malesseri. Non assumere oltre 1-2 settimane.

Attenzione:

Non assumere quantitativi alti per più di 2-3 giorni in quanto crea movimento intestinale. Per chi ha problemi di stomaco o intestino, può risultare irritante. Crea flatulenza odorosa.

Consiglio: Non annusare lo sciroppo quando si apre il barattolo. In bocca sa di miele e l'odore della cipolla è ridotto, ma l'odore nell'aria si sente. I bambini lo assumono con piacere.

ALCUNI ALTRI MODI PER SOSTENERE

- ✓ Evitare un ambiente secco, per mantenere la mucosa del naso più umida e quindi più agevolata a fare il suo lavoro di protezione.
- ✓ Umidificare l'ambiente con vaporizzatori (aggiungere per esempio poche gocce di olio essenziale Bio di Timo linalolo oppure Ravintsara nell'acqua del vaporizzatore - tutti e due sono particolarmente attivi per le vie respiratorie, virus e batteri)
- ✓ Inalazioni
- ✓ Per chi produce molto muco, agire anche sulle orecchie con impacchi – vedi ricetta gennaio 2021
- ✓ Ricordiamoci anche delle tisane