

# Valorizzare la Cipolla

La Cipolla Bianca Piatta di Fara Filiorum Petri, da sempre coltivata nel nostro territorio, aveva subito un declino per quanto riguarda la sua coltivazione, restando ospite fisso delle sole cucine di alcune famiglie di Fara Filiorum Petri. Dopo anni di abbandono si è tornati a valorizzare questo prodotto della natura che tanto ha dato al suo territorio, quando appunto era l'ortaggio maggiormente coltivato e pertanto dava sostentamento economico e nutrizionale ai suoi coltivatori.

Dopo anni di lavoro per il suo recupero, **nel 2015 è nata l'associazione produttori della Cipolla Bianca Piatta di Fara Filiorum Petri**, un gruppo di aziende, condotte da giovani imprenditori si è unito per dare vita all'associazione per tutelare e valorizzare questo nobile ortaggio. L'associazione è nata anche grazie ad un progetto finanziato dal GAL Maiella Verde, il quale ha inserito la Cipolla Bianca Piatta di Fara Filiorum Petri nel Progetto "10 sapori da salvare", insieme ad altri prodotti tipici locali.\*

Vi è stata una ulteriore evoluzione nel progetto che ha consentito l'ottenimento del "Presidio Slow Food", dopo che si era costituita la *Comunità del Cibo*, come approccio allo Slow Food e l'associazione dei produttori.



I Presidi sono progetti di Slow Food che tutelano piccole produzioni di qualità da salvaguardare, realizzate secondo pratiche tradizionali.

\*Tutta l'operazione è stata cofinanziata da PSR Abruzzo 2007-2013 Asse 4 Leader, GAL Maiella Verde, Fondo FEASR, Mi-sura 411; Azione 4B2



**ASSOCIAZIONE PRODUTTORI  
CIPOLLA BIANCA PIATTA  
DI FARA FILIORUM PETRI**  
www.cipollabiancafara.com

Via San Nicola, 18  
Fara Filiorum Petri (CH)  
Info +39 347 8954727  
cipollabiancapiattafaraafp@gmail.com

**Dott. Agr. Corrado Di Nardo**  
Presidente  
corrado.dinardo@gmail.com

**Gianpietro De Vitis**  
Vice Presidente  
+39 338 1508985

**Massimiliano Ciavalini**  
Segretario  
+39 349 4681622



**VISITA IL SITO DELLA COMUNITÀ DI PRODOTTO**  
<https://cipolladifarafiliorumpetri.maiellaverde.it/>

## AZIENDE PRODUTTRICI

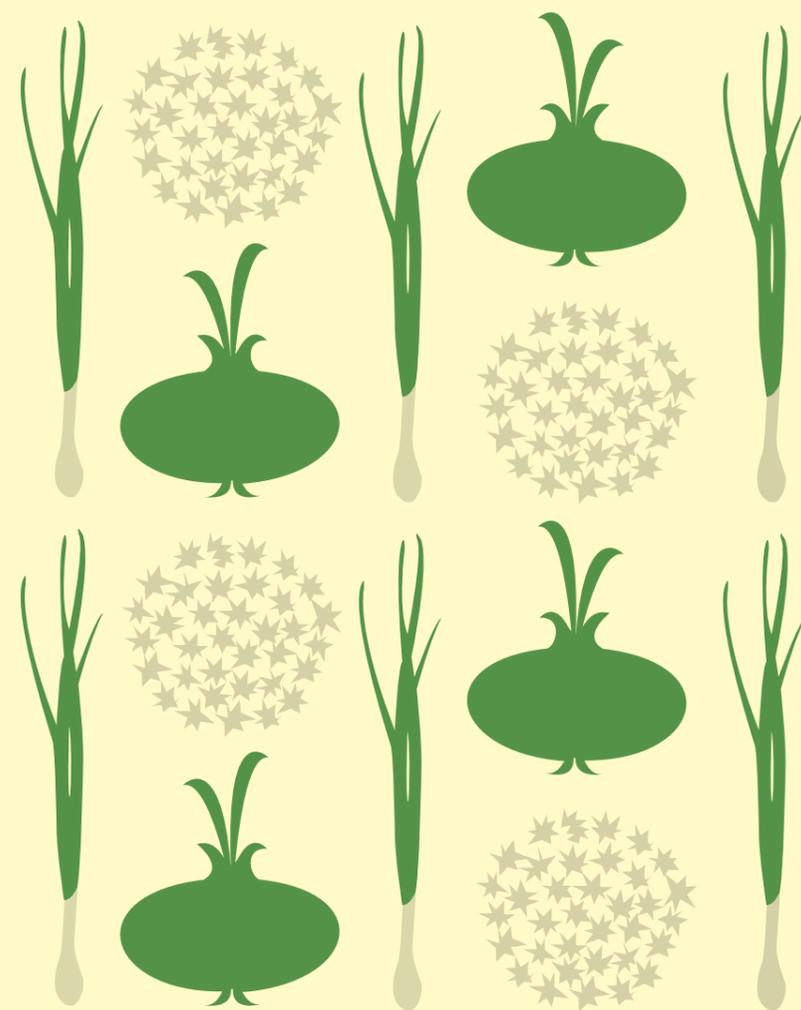
**Az. Agricola La Fattoria del Nonno**  
Via San Nicola, 18  
Fara Filiorum Petri (CH)  
+39 338 1508985 / +39 339 6301478  
info@lafattoriadelnonno.it  
www.lafattoriadelnonno.it

**Az. Agrituristica L'Antico Tratturo  
di Nico Ciavalini**  
Via Piane della Masseria, 1  
Fara Filiorum Petri (CH)  
+39 0871 706066 / +39 340 3341518

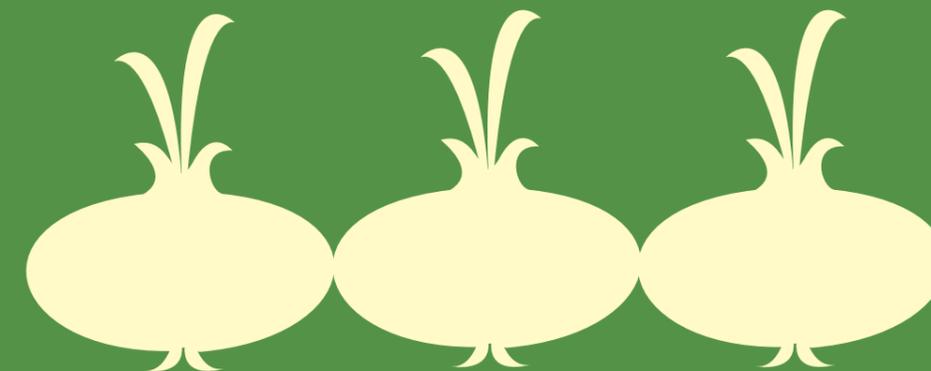
**Az. Agricola Rosanna Del Ciotto**  
Via Colli, 235  
Fara Filiorum Petri (CH)  
+39 366 3237494 / +39 0871 79791  
momone.89sp@gmail.com

**Az. Agricola Laura Tucci**  
Fara Filiorum Petri (CH),  
+39 347 8462925 / +39 328 1068909  
tucci.laura84.lt@gmail.com

**Az Agricola Ranieri Stefania**  
Via Mandrone, 3  
Fara Filiorum Petri (CH)  
+39 3388655246 - +39 0871 70512  
francofiocco61@gmail.com



## La Cipolla Bianca Piatta di Fara Filiorum Petri



## Notizie storiche

La **Cipolla Bianca di Fara Filiorum Petri** è una particolare varietà di cipolla ormai riconosciuta anche dalla Regione Abruzzo: è infatti inserita nell'elenco Regionale dei prodotti tipici tradizionali minori. Il suo nome tradizionale è sempre stato "Cipolla bianca di Fara Filiorum Petri o cipolla di Fara". Viene coltivata in questo territorio da diversi secoli, come testimoniano alcuni atti storici di donazione, divisione e vendita redatti dal Notaio Gianfrancesco Pitetti di Fara Filiorum Petri, tra il **1788** ed il **1837**, che trattano di appezzamenti detti appunto "Cipollari".

**save  
the  
date!**

Ogni anno ad agosto, nel centro storico del paese, da oltre 10 anni si tiene la sagra "Fara Cipollara" con piatti tipici a base di cipolla bianca piatta

# Valori, proprietà

La cipolla ha un consistente valore nutritivo, grazie alla presenza di **sali minerali e vitamine**, soprattutto la **vitamina C**, ma contiene anche molti fermenti che aiutano la digestione e stimolano il metabolismo; inoltre contiene anche **oligoelementi** quali zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo, diverse **vitamine (A, complesso B, C, E)**; **flavonoidi** con azione diuretica dall'azione diuretica e la glucochinina, un ormone vegetale, che possiede una forte azione antidiabetica.

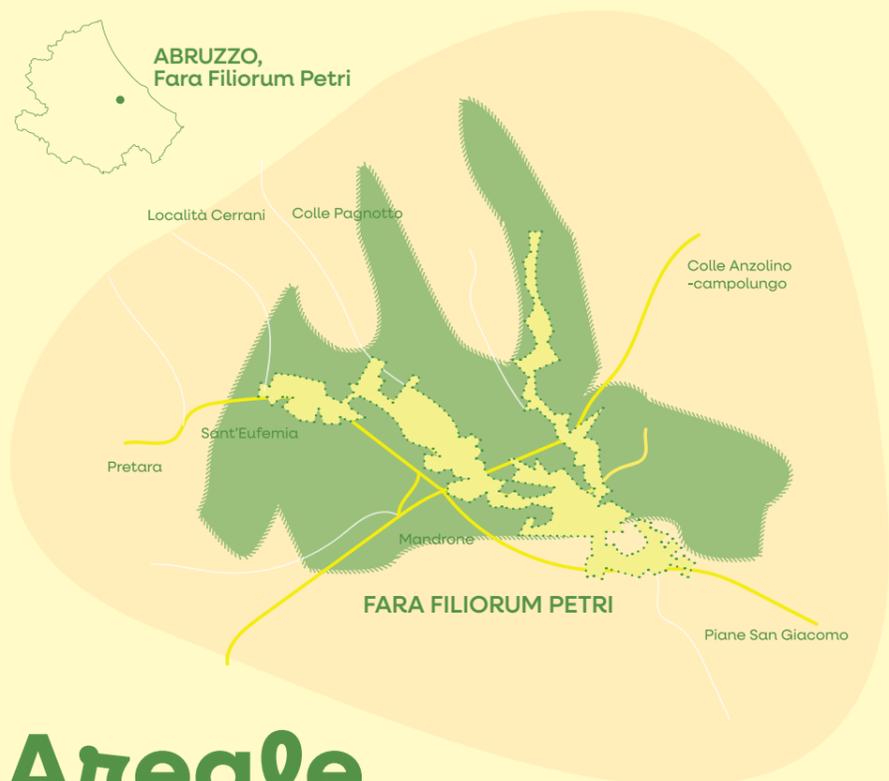
Ma questa pianta ha anche numerosissimi impieghi terapeutici: in dermatologia, può essere utilizzata come **antibiotico, antibatterico**, semplicemente applicando il succo sulla parte da disinfettare; è anche un ottimo **espettorante**, specialmente unito al miele è un **decongestionante** della faringe e il succo è anche molto utilizzato come diuretico e depurativo, infatti viene consigliato da chi soffre di trombosi perché, avendo un potere fluidificante, facilita la circolazione del sangue.

Ha anche funzioni **ipoglicemizzanti**, abbassando il livello di glucosio nel sangue e permettendo di ridurre le dosi di insulina a chi ne ha bisogno. È apprezzata anche in **omeopatia**: infatti è indicata in caso di **raffreddore**, per contrastare la fastidiosa secrezione nasale che lo accompagna.

VALORI NUTRIZIONALI  
per 100g di cipolla non cotta

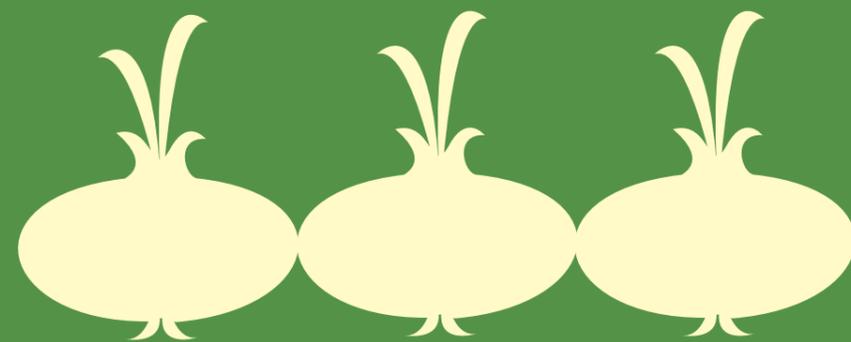
Energia kj/kcal	109/26
Acqua	92%
Carboidrati	5,7%
Proteine e fibre	1%
Grassi	<0,1%

**tip!** I gargarismi con succo di Cipolla sono particolarmente indicati in caso di tonsillite



## Areaale di produzione

Il territorio di **Fara Filiorum Petri**, grazie alla sua posizione geografica ed orografica, è ricco di terreni di natura alluvionale e facilmente irrigabili, dove si è sviluppata la coltura della cipolla bianca piatta. All'interno dello stesso territorio di Fara Filiorum Petri solo alcune zone sono da sempre state vocate alla coltivazione di detto ortaggio e precisamente **Contrada Mandrone, Contrada San Nicola, Contrada Sant'Eufemia**, tutte zone che si trovano a ridosso o compresi tra i corsi del fiume Foro, del torrente Vesola San Martino e Vesola Sant'Angelo. Pertanto, ai fini della coltivazione della Cipolla Bianca Piatta, all'interno del territorio di Fara Filiorum Petri, nel disciplinare di produzione è stato previsto che **la cipolla possa essere coltivata solo nelle aree dove è sempre stata coltivata da secoli**. Le aree sono pertanto quelle che nella cartina di seguito riportata, si trovano all'interno del perimetro di colore verde.



## Disciplinare

Il disciplinare di produzione per la Cipolla Bianca Piatta di Fara Filiorum Petri è stato realizzato ed adottato dall'**Associazione dei Produttori della Cipolla Bianca Piatta di Fara Filiorum Petri** ed approvata in via definitiva dallo Slow Food nazionale nel 2016, con un iter durato più di un anno. Il disciplinare prevede che la cipolla in questione, per fregiarsi del marchio Slow Food debba essere rigorosamente **coltivata nel territorio di Fara Filiorum Petri e nelle zone previste dallo stesso disciplinare**. Inoltre, nello stesso, sono previste le tecniche di coltivazione, di produzione nonché di commercializzazione del prodotto naturale o trasformato. Nel disciplinare è anche specificato tutto quello che concerne la conservazione del seme e la gestione; è previsto anche il controllo del rispetto del disciplinare da parte dei produttori e la tutela della cipolla presidio.



piantagione



crecita



fioritura

## Prodotti freschi

Cipollotti freschi in piccoli mazzi, pronti per la vendita

Cipolla da consumo fresco, posti in cassette, pronti per la vendita

Cipolle da serbo in retine o cassette di peso variabile

Reste il cui numero dei capi per formare le trecce parte, indipendentemente dal calibro, da un minimo di 5 bulbi e sempre in numero dispari per un massimo di 21.



## Prodotti trasformati

Patè di Cipolle

Cipolla a fette

Marmellata di cipolle

Cipolla a fette con peperoncino

Cipolla intera in agrodolce

Pestato di cipolla in agrodolce

Pestato di cipolla al pomodoro

Pestato di cipolla alle olive



**news**

Scansiona il QR Code e segui l'Associazione sulla pagina Facebook