



CIPOLLE AL FORNO

PREPARAZIONE:

Tagliare le cipolle a metà nel senso degli anelli e adagiarle in una pirofila ben oliata con olio extra vergine d'oliva tenendo la parte tagliata verso l'alto. Salate e pepate, aggiungere pan grattato mescolato con abbondante prezzemolo tritato. Prima di infornare irrorare le cipolle con olio extra vergine di oliva. Forno a 160° per un'ora abbondante fino a che le cipolle siano ben cotte ed abbiano un aspetto leggermente abbrustolito. Servitele ben calde e buon appetito.

GEBACKENE ZWIEBELN

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln senkrecht halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine gut mit Olivenöl eingefettete, hitzebeständige Terrine geben. Salz und Pfeffer hinzugeben und mit einer Mischung aus Brotbröseln und fein gehackter Petersilie bestreuen, anschließend die Zwiebeln mit Olivenöl beträufeln. Bei 160° eine Stunde lang ins Backrohr geben, bis die Zwiebeln gut durchgebacken sind und sichtbar leicht angebraten sind, dann heiß servieren. Guten Appetit!

presso la sala "Incontri"



im Mehrzwecksaal

COME RAGGIUNGERCI WIE ERREICHEN SIE UNS



MERCATO GENERALE BOLZANO
MGB GMB
GROSSMARKTHALLE BOZEN



Unione Operatori Mercato Generale
Marktfirmenvereinigung

5 OTTOBRE - OKTOBER 2013

DALLE ORE 15.00 - Ab 15.00 Uhr



NON SOLO CIPOLLE
AL MERCATO GENERALE DI BOLZANO

NICHT NUR ZWIEBELN
IN DER BOZNER GROSSMARKTHALLE

MERCATO GENERALE BOLZANO
MGB GMB
GROSSMARKTHALLE BOZEN

Mit freundlicher Unterstützung von: Con il cortese sostegno di:

AUTONOMIA PROVINCIALE BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung III - Handwerk, Industrie und Handel
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione III - Agricoltura, Industria e Commercio

Via Macello, 29 Schlachthofstraße - 39100 Bolzano - Bozen - www.mercatobz.com - info@mercatobz.com



Care amiche e amici, il Mercato Generale prosegue nel ciclo delle Giornate del Gusto e dedica la giornata del 5 ottobre alle cipolle e affini del nostro territorio.

La cipolla è la regina incontrastata della cucina. Accompagnata dai suoi degni colleghi come il cipollotto, il porro e l'erba cipollina. La cipolla è uno degli aromi più utilizzati nelle cucine di tutto il mondo, arricchisce di sapore ogni piatto oltre ad avere proprietà terapeutiche assai importanti.

Ricca di sali minerali e vitamina C, oligominerali, flavonoidi ad azione diuretica e contiene un ormone vegetale a forte azione antibatterica e antibiotica.

Perché tagliando la cipolla si piange? La cipolla contiene una molecola volatile che si sprigiona al taglio e al contatto con l'umore dell'occhio si trasforma in acido solforico che ti fa lacrimare.

Il **cipollotto** è squisito consumato fresco ad insalata, abbinato con verdure di stagione o in frittata o con tonno e fagioli. Il **porro** risulta speciale per magnifiche zuppe, magari abbinato alle patate di montagna. L'**erba cipollina** è largamente utilizzata per aromatizzare i piatti della nostra tradizione, un esempio fra tutti, i canederli.

La Presidente Alda Picone

Liebe Freunde, die Bozner Großmarkthalle setzt die Reihe der Genusstage fort und möchte den 5. Oktober Zwiebel & Co. in Südtirol widmen.

Als unumstrittene Königin der Küche gehört die Zwiebel, zusammen mit ihren Verwandten Lauch, Schnittlauch und Schalotte, zu den beliebtesten Aromen weltweit. Sie bereichert nicht nur den Geschmack unzähliger Gerichte, sondern ist auch für ihre therapeutischen Eigenschaften bekannt.

Die Zwiebel ist reich an Mineralsalzen und Vitamin C, Spurenelementen, die Diurese anregenden Flavonoiden und enthält außerdem ein pflanzliches Hormon mit starker antibakterieller und antibiotischer Wirkung.

Warum weinen wir beim Zwiebelschneiden? Die Zwiebel enthält ein Molekül, das beim Schneiden freigesetzt wird und beim Kontakt mit der Augenflüssigkeit zu Schwefelsäure wird – deshalb tränen unsere Augen.

Schalottenzwiebeln schmecken frisch im Salat vorzüglich und lassen sich perfekt mit Saisonobst oder beispielsweise mit Thunfisch und Bohnen in einem Omelett kombinieren. Aus Lauch lassen sich köstliche Suppen zaubern, wahlweise auch in Kombination mit Bergkartoffeln, und Schnittlauch verleiht traditionellen Gerichten unseres Landes – zum Beispiel Knödeln – ein unverkennbares Aroma.

Präsidentin Alda Picone



dalle ore 15,00 giochi, gadgets, musica e degustazioni.

ab 15.00 Uhr Spiele, Gadgets, Musik und Verkostungen.



GIORNATA DEL GUSTO

ore 16,00 - Nella sala "Incontri"

RELATORI:

Presidente Alda Picone - La regina del sapore

Prof. Emanuele Grandis - Qualità e caratteristiche

TAG DES GENUSSSES

16.00 Uhr - im Mehrzwecksaal

REFERENTEN:

Präsidentin Alda Picone - Die Königin des Geschmacks

Prof. Emanuele Grandis - Sortenmerkmale

GRATIS!

Dalle ore 15 da Piazza Walther al Mercato ogni 40 minuti.

Ab 15 Uhr alle 40 Minuten vom Waltherplatz zur Großmarkthalle.

