



LA CEBA



La ceba és una planta herbàcia bulbosa de la qual podem disposar durant tot l'any, però la seva millor època és a la primavera. És rica en olis essencials sulfurats molt volàtils i picants que són els responsables de la seva olor, de la seva aroma especial. Quan la tallem en cru, aquests olis es transformen en àcid sulfúric i fan que ens plorin els ulls.

El principal component de la ceba és l'aigua, un 90 %, i es considera una bona font de fibra, així com de vitamines i minerals. Aquestes propietats la converteixen en un excel·lent aliment regulador de l'organisme.

És una bona font de potassi (transmissió i generació de l'impuls nerviós, activitat muscular i equilibri d'aigua fora i dins la cèl·lula), així com també conté quantitats significatives de calci, ferro, magnesi (funcionament d'intestí, nervis i músculs) i fòsfor (formació d'ossos i dents).

A més dels compostos sulfurats i vitamines C i E, també conté gran quantitat de flavonoides, que són antioxidants i afavoreixen la circulació sanguínia.

Recomanacions:

És idònia en dietes de control de pes per l'escassa aportació calòrica. Genera sensació de sacietat i millora el trànsit intestinal. És molt diürètica, atès el seu alt contingut en aigua i potassi i poc sodi, per la qual cosa es recomana en casos d'hiperuricèmia i gota, càlculs renals i en cas d'hipertensió i oligúria (secreció escassa d'urina).

Si es consumeix en excés, pot ocasionar flatulència, ja que té un alt contingut en sofre.

Està recomanada en cas d'afeccions respiratòries com catarros i bronquitis, perquè facilita l'expectoració. També té acció antiasmàtica i antiinflamatòria.

Un remei casolà, quan els nens tenen tos, és posar una ceba tallada a l'habitació durant tota la nit.

Com tallar-la

Primer rentem la ceba, així rebaixarem el punt sulfurat de la pell de fora. El ganivet per tallar-la ha d'estar ben esmolat i ha de ser de fulla llisa, i també el mullarem abans de tallar la ceba.

La taula per tallar, si és de resina, millor. Llavors posarem la ceba al damunt i li farem dos talls, un a la base i l'altre a la part de la tija. A continuació, farem un tall transversal de manera que partirem la ceba en dos en el mateix sentit que les seves capes. Així en podrem treure fàcilment l'última capa i ens quedarà la ceba neta.

El calendari de la ceba (meteorologia popular):

El dia 31 de desembre hem d'agafar una ceba, o més d'una si cal, i tallar-les per la meitat. Després hem d'anar traient-ne capes fins a tenir-ne 12 (cadascuna ens representarà un mes de l'any).

Quan les tinguem totes, les hem de posar sobre una taula o superfície horitzontal tota la nit, en forma de cassoleta, i hem de tirar-hi per sobre la mateixa quantitat de sal a cadascuna d'elles.

L'endemà al matí veureu que la sal en algunes s'ha desfet més o menys i en algunes hi haurà més o menys aigüeta. Aquest és el fet que ens indicarà si un mes serà plujós o no. Si no s'ha desfet és que serà un mes sec; si s'ha desfet una mica hi haurà poques pluges i on estigui més desfeta pronosticarem un mes més plujós.

RECEPTA: SOPA DE CEBA



Ingredients: 1,5 l de brou de carn i verdures, 6 cebes, oli d'oliva, pebre, llesques de pa (pot ser torrat o no) i formatge rallat per gratinar.

Talleu la ceba a tires fines i sofregiu-la fins que estigui tova. Afegiu-hi el brou, el pebre i el pa i deixeu-ho coure 15 minuts.

Opcional: Hi podeu posar també una mica de formatge parmesà rallat dins la sopa i un ou. I per últim poseu-hi una llesca de pa petita a sobre, tireu pel damunt el formatge i poseu-ho a gratinar abans de servir.

SALUT!