Cebula

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2663 razy.

BIAŁA CEBULA - jest najłagodniejsza, przeto bywa często używana do zagęszczania sosów, do doprawiania sałatek itp.

CZERWONA CEBULA - smakuje w zasadzie podobnie jak biała, jest może nieco ostrzejsza. W pierwszym rzędzie wykorzystuje się ją do celów dekoracyjnych, jak również do sałatki ziemniaczanej, kawioru, befsztyku tatarskiego, czyli popularnego tatara.

ŻÓŁTA CEBULA - jest to gatunek najostrzejszy, stosowany jednak najwszechstronniej. W pierwszym rzędzie do potraw typu ragout, do gotowania, duszenia i smażenia, jako składnik gulaszu, jajecznicy, wszelkich farszów itp.

Pochodzi z Azji. Nie od dziś wyciska łzy z oczu. Z tego właśnie powodu w starożytnym Egipcie nie wolno było jadać cebuli w dni świąt narodowych, czyli dni radości nie płaczu. Cebula ma mnóstwo odmian, a niektóre są znane na całym świecie. Cebula ma bardzop dużo witamin m.in.: C, A, B2, PP. Cebula nie tuczy, bo dostarcza w 100 g zaledwie 35 kalorii. Cebula ma bardzo dużo związków bakteriobójczych. Nasza medycyna ludowa poleca sok z cebuli jako lek na przeziębienia, katary itp. Medycyna ludowa od niepamiętnmch czasów stosowała okłady z cebuli na czyraki, ropienie. W Indiach, gdzie cebula zawsze uchodziła za "żywność dla zdrowia", nie tak dawno udowodniono, że cebula obniża poziom cholesterolu we krwi. Przy tym również w każdej formie: surowa, gotowana, smażona.

Cebula jest bogata w siarkę, miedź , cynk, żelazo i witaminy /C, z grupy B i karoten/.

Najłagodniejsza jest cebula biała do sałatek i na surowo.

Cebula żółta nadaje się do mięs, gotowania, duszenia.

Łagodna czerwona, dekoracyjna nadaje się do surówek.

Wiosenna dymka - do twarożku i kanapek.

Cebulka perłowa, marynowana - do koktajli.

Cebula zawiera wiele cennych substancji. Są to witaminy i mikroelementy. Z witamin znajdziemy w cebuli witaminy: B1, B2, C, A i E. W 100 g cebuli znajduje się ok. 130 mg potasu, 10 mg sodu, 22 mg wapnia, 7 mg magnezu, 0,3 mg manganu, 1,1 mg siarki. Poza tym w cebuli jest sporo cynku, trochę jodu, chromu i krzemu.

Cebula wzmacnia kości oraz paznokcie. Powoduje, że włosy są piękne, a cera jedwabista. Cebula pobudza działanie wątroby i trzustki. Działa dodatnio na funkcjonowanie serca i tarczycy. Ponadto warzywo to uspokaja nerwy i obniża ciśnienie krwi. Stosowana jest też do obniżania poziomu cukru we krwi. Ma także właściwości antyinfekcyjne, działa profilaktycznie i leczniczo.

Cebula posiada także niezwykle cenną właściwość : związki zawarte w niej nie dopuszczają do tworzenia się skrzepoów w naczyniach krwionośnych, zaś istniejące skrzepy cebula rozpuszcza.

Źródło: Telegazeta TVP2