



3 de novembre 2018 . Cuina de temporada

La ceba.

IB3 Ràdio. Balears fa ciència.

Aquest ingredient bàsic en la nostra cuina, no només aporta sabor, sinó que amaga u tot un seguit de virtuts gastronòmiques entre les seves capes.

Coneguda des de temps immemorial, la ceba és aliment i alhora un excel·lent medicament natural. No s'utilitza culinàriament en grans quantitats, ni sol ser l'ingredient principal dels plats en què participa, però es fa notar ... de fet la seva presència equilibra el conjunt.

La ceba procedeix d'Àsia i era considerada gairebé un talismà pels egipcis, que li atribuïen l'alleujament de nombroses malalties. També era summament apreciada per grecs i romans.

El gran metge Hipòcrates la prescrivia com diürètic, per curar ferides i tractar pneumònies. La medicina tradicional xinesa la recomanava sobretot per malalties respiratòries.

Com a aliment el seu ús es va estendre molt durant l'Edat Mitjana. En l'actualitat és la tercera hortalissa més collida després del tomàquet i la patata, i es conrea i s'utilitza a tot el món.



La ceba (*Allium cepa*) pertany a l'extensa família de les liliàcies, de la mateixa manera que l'all, amb el qual comparteix algunes propietats.

Propietats de la ceba

La ceba està composta principalment per aigua (un 89%), el que la fa molt lleugera: 38 calories per 100 grams. Els carbohidrats (8,6%) són el seu nutrient més abundant, seguits de la fibra (1,6%), i amb prou feines proporciona proteïnes (1,2%) ni greixos (0,2%).

Pel que fa a les vitamines i minerals, procura bones dosis de vitamina C (9 mg / 100 g), potassi (300 mg), calci (32 mg) i fòsfor (44 mg), així com un alt percentatge del oligoelements crom i petites quantitats de sofre, brom, cobalt, coure, magnesi, silici i zinc.

També és molt rica la ceba en fitoquímics, entre els quals destaca el flavonoide quercitina. Aquest antioxidant, més potent que la vitamina E, té propietats antiinflamatòries, antial·lèrgiques i protectores enfront del càncer, especialment de mama, còlon i pròstata; a més, pot ajudar a reduir els símptomes de fatiga, ansietat i depressió.

A més alberga compostos ensofrats amb efectes depuratiu i oli essencial amb propietats bactericides i fungicides.

És interessant el seu contingut en glucoquinina, una substància considerada la "insulina vegetal", ja que ajuda a combatre la diabetis.

Beneficis de la ceba per a la salut

La fama de la ceba com a aliment depuratiu és ben merescuda, però les seves propietats per a la salut van molt més enllà.

Cardiosaludable. A causa dels seus components ensofrats prevé l'agregació plaquetària i la formació de trombes, així com el colesterol i els triglicèrids alts.

Diürètica. Per la seva riquesa en potassi i escàs sodi, resulta diürètica i ajuda en casos d'edemes, hipertensió i cames pesades.

Prebiòtica. És rica en fructo oligosacàrids, prebiòtics que estimulen el creixement de bifidobacteris a l'intestí i inhibeixen el desenvolupament de bacteris patògens. Aquest equilibri en la flora intestinal redueix el risc de càncer de còlon.



Digestiva. Preveu la fermentació intestinal, la presència de paràsits i fongs, i el restrenyiment. Alleuja les digestions pesades i la flatulència amb hipoclorhídria, però cal ser caut si es sol patir acidesa.

Antioxidant. Conté quercitina, 1 flavonoide de propietats antiinflamatòries, antial·lèrgiques i protectores enfront del càncer.

Antidiabètica. Gràcies a la seva riquesa en crom, que forma part de l'anomenat FTG (factor de tolerància a la glucosa), i també a la glucoquinina, que estimula el pàncrees, ajuda a reduir el nivell de sucre en la sang en les persones diabètiques.

Anticancerígena. Nombrosos estudis demostren que la ingesta habitual de ceba prevé el càncer: els qui la mengen regularment presenten, per posar un exemple, un risc un 40% menor de desenvolupar càncer d'estómac.

Antisèptica. Les propietats antisèptiques i mucolítiques dels components ensofrats, juntament amb l'acció antiinflamatòria de la quercitina, la fan eficaç enfront de problemes respiratoris com refredats, bronquitis i asma. És un conegut remei popular davant de la tos deixar una ceba tallada per la meitat a la tauleta de nit.

3 remeis casolans a base de ceba

Per grip o refredat: es deixen macerar 4 cebes durant 24 hores en un litre d'aigua tèbia. Es pren una tassa entre els àpats i abans d'anar a dormir.

Per a la diabetis: la preparació anterior, a raó d'una tassa al dia al matí en dejú, ajuda a reduir el nivell de glucèmia.

Per cames inflades: es ratlla finament 150 grams de ceba i es posa en una ampolla amb el seu mateix pes en alcohol de 90º. Es deixa macerar 10 dies remoyent cada dia. Després es cola esprement bé. Es prenen 3 o 4 cullerades d'aquesta tintura al dia, millor amb una mica d'aigua. Es pot fer una cura durant un mes, dos o tres cops l'any.

La ceba a la cuina La ceba és imprescindible a la cuina i constitueix un dels condiments més emprats en la cultura gastronòmica mediterrània. Gràcies a la seva suculència, aquest aliment permet cuinar amb molt poc oli i aigua. Adobada, fregida, arrebossada, bullida, al forn o crua, la ceba és deliciosa.



En cuinar així els aliments, es redueix al màxim la pèrdua de nutrients i s'alleugereix el plat, fent-lo més fàcil de digerir. Una bona base de ceba picada o tallada en juliana sobre un fons lleuger d'oli, preferiblement d'oliva, és sempre un bon començament per a preparar qualsevol guisat, un estofat o el farciment d'un pastís.

Un detall important és afegir la ceba quan l'oli estigui prou calent, però abans que comenci a fumejar. Això evita que es xopi d'oli i es trenqui la

seva estructura. El punt just Abans d'afegir qualsevol altre ingredient és necessari, en la majoria de les receptes, que la ceba abast cert grau de cocció. L'ideal és esperar al moment en què es torna transparent. De no fer-ho així, alguns ingredients, com el tomàquet, aturen el procés de cocció i impedeixen que la ceba desprengui tot el seu sabor i es cogui suficient. Deliciosa crua i cuita La ceba fa que els ingredients del plat s'integrin entre si, harmonitzant els seus sabors. La seva suculència també és útil en la preparació de farcits i receptes al forn, ja que evita que es ressequin i els aporta untuositat. Una simple ceba rostida al forn i ben condimentada és un dels plats més saborosos i senzills de preparar. Si s'empra crua és molt refrescant i, per descomptat, un ingredient ideal en la preparació d'amanides. Amb tomàquet, olives i una mica d'oli d'oliva resulta excel·lent. Per suavitzar-la, n'hi ha prou amb deixar-la uns minuts en maceració, amb una mica de sal i un rajolí de vinagre. També es pot servir, simplement, amb una mica de llimona i una mica de julivert picat, com tenen costum en alguns països àrabs. Aquesta afinitat amb el vinagre la converteix en una hortalissa idònia per a la preparació de confitats, ja sigui sola o barrejada amb altres herbes aromàtiques. A l'hora de cuinar la ceba combina bé amb la majoria de verdures i cereals. És una bona base per a la paella, i no hauria d'oblidar-en l'elaboració del mill o el cuscús. També fa bones molles amb l'all i el porro. Compra i conservació A l'hora de la compra s'han de triar els exemplars que tinguin el bulb ferma, sense brots i que conservin intacta la pell, que ha de ser cruixent. Per conservar-les bé no és recomanable introduir-les a la nevera. Per contra, s'han de guardar en un lloc sec i ventilat, on no rebin llum directa, i col·locar-les sense amuntegar.



Receptes

Per a la secció de cuina d'aquesta setmana ens endinsarem dins la cuina més clàssica i casolana , i per desgràcia un poc oblidada. Hem de pensar que la cuina no sempre ha tingut el caire lúdic que a adquirit en els darrers temps ; i que el fet de cuinar era un tràmit que complir, una necessitat i a vegades mala de cobrir. Per això algunes d'aquelles receptes avui dia les trobaríem pobres, però altre temps eren ; i mai ben dit, el pa de cada dia.

CEBES FARCIDES AMB OU

Ingredients per a 5 persones : 5 cebes ben grosses, 10 ous sencers, pa rallat , una nou de mantega, una cullerada de sucre i la sal necessària.

Elaboració:

Pelau les cebes. Bulliu les cebes amb un poc de sal i aigua fins que estiguin mig cuites. Escorreu les cebes i refredau-les. Bateu sis ous dins un recipient. Disposau al foc una paella amb la mantega. Abocau els ous i feu-los remenats. Afegiu el sucre, la resta d'ous crus i un poc de sal. Mesclau i amb aquest farcit ompliu les cebes. Col·locau les cebes dins una rostidora i enfornau-les a 140º C. fins que estiguin ben fluixetes. Més o manco uns 15 minuts . Per acabar podeu gratinar-les amb pa rallat i servir ben calentes.

CEBES FARCIDES DE CARN I FORMATGE

Ingredients per a 5 persones: 4 cebes grosses, 300 grams de carn magre de porc, 1 cabessa d'all, una grapada de pinyons. Una cullerada de pa rallat, sal herbes aromàtiques (moradui, romaní, senyorida, orenga) , oli d'oliva verge de Sóller i 100 grams de formatge mallorquí

Elaboració:

Pelau les cebes i buidau-les deixant només 3 o 4 capes exteriors. Picau els cors de les cebes juntament amb els alls. Picau la carn amb una picadora de carn.

Disposau l'oli dins una greixonera al foc. Sofregiu la ceba i l'all picat. Afegiu els pinyons, la carn, la sal i les espècies i ho cuinau lentament. Afegiu el pa rallat i la meitat del formatge i mesclau be. Ompliu les cebes amb aquest farcit i cobriu-les amb el formatge rallat restant. Ara sols queda enfornar-les a 150º C durant 30 minuts aproximadament.



CEBES FARCIDES DE FRUITES

Ingredients per a 4 persones:

4 cebes ben grosses, 3 dl de brou de carn, sal , oli d'oliva de sòller, 300 grams de carn picada de magre de porc, una grapada pinyons, mitja poma, mitja pera, uns brins de safrà, pebre bo negre, cal d'espícia i un poc de canyella. Un poc de farina

Elaboració:

Pelau les cebes i xapau-les per la meitat. Buidau les cebes deixant tres o quatre fulles. Picau la carn i tallau les fruites a bocins. Mesclau tots els ingredients i remeneu fins que la carn comenci a lligar. Trempau-ho be amb la sal, el pebre i les espícies

Ompliu les mitges cebes amb el farcit. Enfarinau-les lleugerament i les daurau dins una greixonera amb l'oli. Abocau el brou, salpebreu i bulliu el conjunt durant 45 minuts a foc fluix amb la casseroleta tapada.

Podeu aprofitar la ceba que queda després de buidar les cebes, picant-les i sofregint-les abans d'ajuntar-les al farcit.

Conta Lluís Ripoll en el seu llibre " Herbes i remeis casolans " (ed HMB . 1985) que les cebes comun (*Allium Cepa*) tenen moltes propietats i virtuts en la cuina i en la medicina, tant crues com cuites. Ens conta que les infusions de cebes són bones per dissoldre i expulsar les arenes. A més te propietats diürètiques i antisèptiques. De fet recorda el costum de deixar una ceba xapada en dos damunt la tauleta de nit per tal d'alleugerar r el símptomes de l'asma i la bronquitis.

A més alleugera es problemes estomacals, tals com a digestions pesades, acidesa, flatulències i paràsits intestinals.

Les cebes són aigua en un 89% i sols aporten 36 calories per cada 100 grams. Són riques en vitamina C, fibra i minerals.

parlemdecuina@hotmail.com