

És temps de cebes

És millor no conservar-les juntament amb les patates

! **"Ser de la ceba"**
vol dir: ser molt de la terra, de les tradicions populars

Formes de consum:

EN CRU | ESCALIVADA | A LA BRASA O AL CALIU | AL MICROONES | BULLIDA |
| SOFREGIDA | FREGIDA | CONFITADA



NOM CIENTÍFIC | *Allium cepa* L.

NOM POPULAR | Ceba

ES CULTIVA EN MOLTES COMARQUES del territori català

VARIETATS I ZONES DE CULTIU
EL CONREU DE LA CEBÀ SUPOSA el 15% del total d'hortalisses produïdes a Catalunya

AL MERCAT EN PODEM TROBAR DE MOLTS TIPUS (de Figueres, morada o vermella, blanca, groga o valenciana, etc.)



Si et sobra mitja ceba crua, sencera o tallada, **guarda-la en una carmanyola a la nevera**

Pots fer-ne **conserves** o **melmelades**



Generalitat de Catalunya

Salut/

Agència de Salut Pública de Catalunya

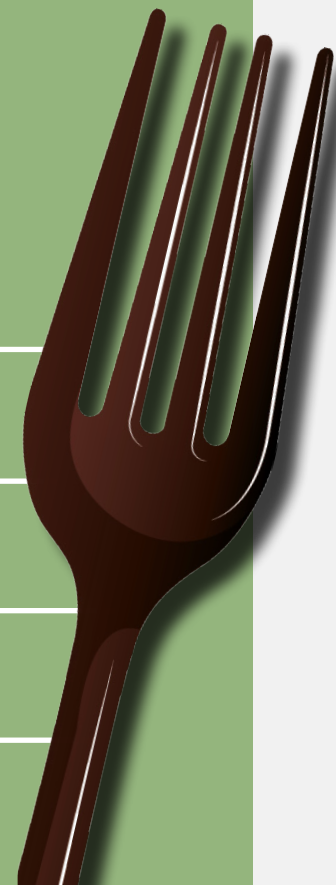


ÉS RECOMANABLE PER A TOTES LES EDATS

ÉS UNA HORTALISSA RICA EN AIGUA I FIBRA

TÉ UN BAIX VALOR ENERGÈTIC

ÉS UNA FONT D'ANTIOXIDANTS, SUBSTÀNCIES PROTECTORES PER A LA SALUT



EN EL MOMENT DE LA COMPRA...



Fixa't quina procedència tenen i prioritza les de proximitat.



Evita les toves, les germinades o les que tinguin alguna part "tocada" o en mal estat.

Guarda-les en un lloc fresc i sec, sense llum i ben separades entre elles.



I UN COP A CASA...

Evita conservar-les juntament amb les patates.



Juliol, agost i setembre



Fitxa tècnica



Mesos de més producció

Principalment el juliol, l'agost i el setembre

NOM CIENTÍFIC	<i>Allium cepa</i> L.
NOM POPULAR	<i>Ceba</i>

Varietats i principals zones de cultiu



És una hortalissa que **es cultiva en moltes comarques del territori català**.



El conreu de ceba suposa més del **15% del total** d'hortalisses produïdes a Catalunya.

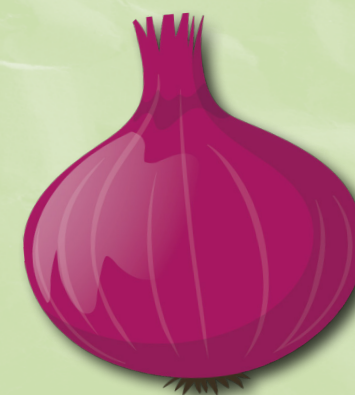


A Espanya, hi trobem la ceba "**Fuentes de Ebro**", amb Denominació d'Origen Protegida (DOP), i la "**cebolla de La Mancha**", en tràmit per a la Indicació Geogràfica Protegida (IGP).

Al mercat en podem trobar de molts tipus:



Ceba de Figueres



Ceba morada o vermella



Ceba blanca



Ceba llarga (vigatana o de Berga)



Ceba mini o platillo



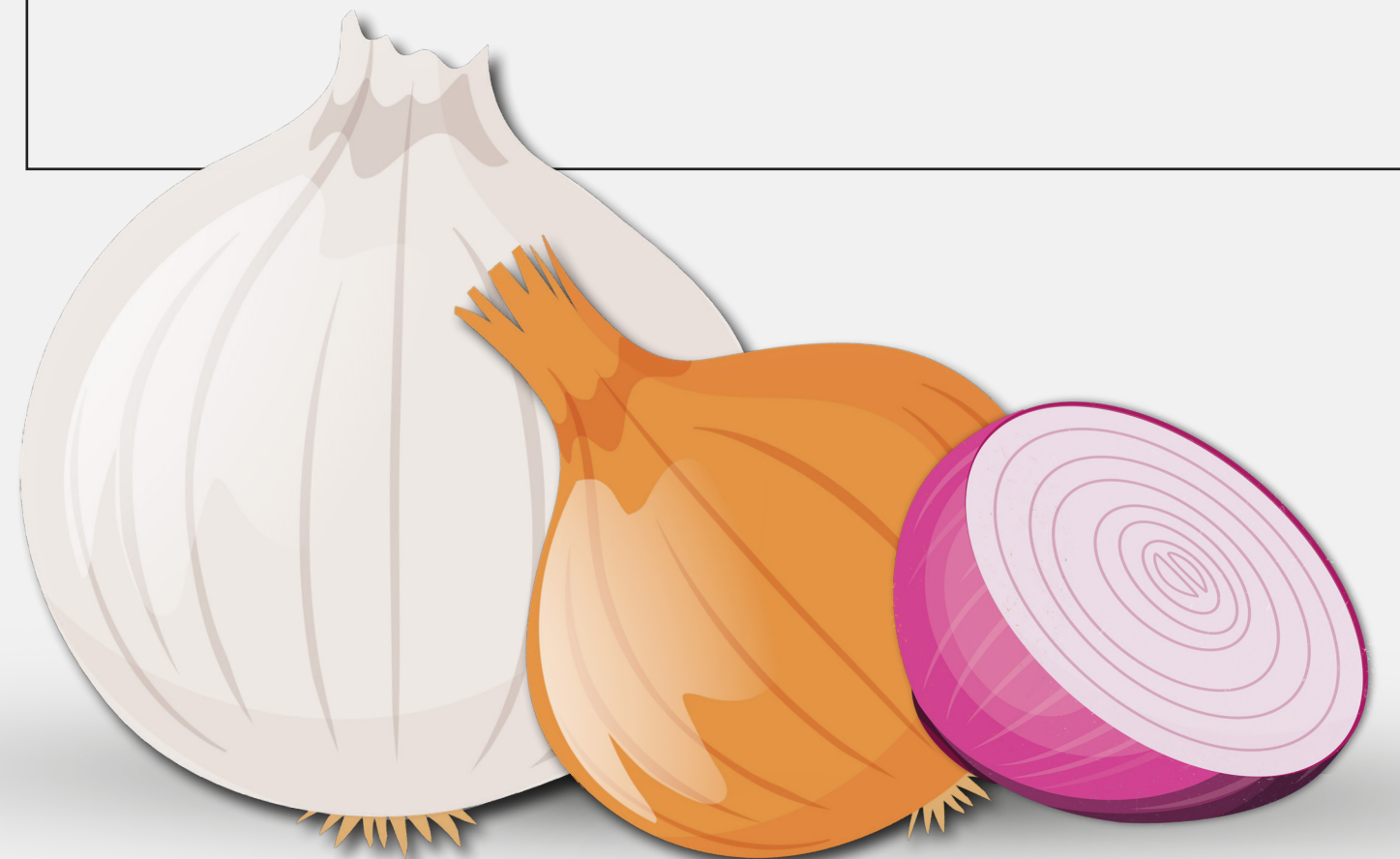
Ceba groga o valenciana

Sabies que...

- ✓ **És millor no conservar les cebes juntament amb les patates.** Necessiten ambients de conservació totalment diferents. Les patates necessiten humitat, mentre que les cebes necessiten ambients més secs. Si les guardes juntes és possible que les cebes se't facin malbé abans!
- ✓ **Un truc per no plorar? Utilitza un ganivet ben esmolat**
Per reduir l'evaporació dels compostos que irriteren els ulls (compostos sulfurats) en tallar la ceba, es pot utilitzar un ganivet ben esmolat que faci un tall més fi.
- ✓ **Per què la ceba crua de vegades no se'ns posa bé?** La ceba crua conté una quantitat més alta de compostos sulfurats en comparació amb la cuïta. Per això pot produir una certa irritació a les persones propenses al reflux o l'àcidesa estomacal.

Quan i com es cultiva?

- ✓ Es planta a finals d'hivern - entre els mesos de gener i abril- i, a partir dels cinc mesos, ja entrat l'estiu, es cull la ceba seca. En canvi, la ceba tendra, que seria el bulb immadur, es pot collir durant la primavera.
- ✓ Perquè una ceba tingui menys fortor cal evitar estressar-la i, per tant, ha de tenir un rec regular.
- ✓ La ceba de Figueres es conrea en un sòl més àcid, cosa que la fa una varietat més dolça, menys picant.



Història

- ✓ Les cebes són originàries de l'Àsia Central; i se'n va començar el conreu fa 5.000 anys enrere. Quan va arribar a la conca mediterrània, els romans en van exportar l'ús i conreu per tota Europa. **Avui dia en trobem centenars de varietats diferents esteses per tot el món.**
- ✓ Apareixen en els escrits de l'Antic Egipte, amb una dimensió màgica que simbolitza la vida eterna. **Juntament amb els morts també s'hi enterraven cebes, ja que es creia que la forta olor els retornaria a la vida.** Es feien servir com a ofrena als déus durant els processos de momificació.
- ✓ Durant l'Edat Mitjana va ser un aliment crucial per als **més pobres**, en èpoques de fam.
- ✓ Als pelegrins del Camí de Sant Jaume se'ls ofería menjar en els monestirs i hospitals, i moltes vegades l'àpat consistia, únicament, en pa, ceba, oli i vi. **Era un "aliment humil", que no faltava a les taules.**

Dites

- ✓ **"Amb tu, pa i ceba".**
Quan els enamorats prefereixen l'amor a la riquesa.
- ✓ **"Al matí una ceba, al migdia una poma, i al vespre un all, i envia el metge al carall".**
Fa referència a les múltiples propietats curatives i medicinals que popularment s'han atribuït a l'all i la ceba.

A Catalunya són molt freqüents les expressions...

- ✓ **"Ser de la ceba"**
Ser molt de la terra, de les tradicions populars.
- ✓ **"És molt ceballut"**
Ser dur de mollera, tancat i també tossut.
- ✓ **"Portar més capes que una ceba"**
Portar moltes peces de roba.
- ✓ **"Qui no té un all, té una ceba"**
Qui més qui menys té problemes, tothom té un mal o altre, una preocupació o altra.

Ceba i salut

- ✓ És recomanable per a totes les edats.
- ✓ És una hortalissa rica en aigua i fibra.
- ✓ Té un baix valor energètic.
- ✓ És una font d'antioxidants, gràcies als flavonoides i als compostos sulfurats que conté, que són substàncies protectores per a la salut. Aquests compostos són els responsables de fer-nos plorar en tallar-la.



Del mercat al rebost

EN EL MOMENT DE COMPRAR-NE

- ✓ En pots trobar a granel, envasades en reixes o bé en sacs. També trossejada i congelada, en conserves i confitures o mermelades.
- ✓ Fixa't quina procedència tenen i prioritza les de proximitat.
- ✓ Procura evitar les cebes toves, les ja germinades o les que tinguin alguna part "tocada" o en mal estat.
- ✓ Segons la seva varietat, poden tenir un aspecte més o menys espellofat, però això no és sinònim de millor o pitjor qualitat.

UN COP A CASA...

- ✓ Guarda-les en un lloc fresc i sec, sense llum i ben estirades i separades entre elles. Així et poden durar bé diverses setmanes o, fins i tot, mesos, segons la varietat.
- ✓ Evita conservar-les juntament amb les patates. Per a més informació, consulta l'apartat "Sabies que..."

La cuina de la ceba

- ✓ La ceba és un **ingredient molt present** en diferents elaboracions o plats de la cuina catalana.
- ✓ Sensorialment, **es caracteritza per la seva fortor**, que **variarà** cap a més o menys dolçor **en funció de la varietat, el cultiu, la preparació i l'elaboració culinària**.

- Tot i que totes les varietats de ceba poden ser molt polivalents a la cuina, tant les **largues (vigatana i de Berga)** com la de **Figueres** serien les més dolces i les **més indicades per a elaboracions en cru** com, per exemple, en amanides. La ceba **vermella** també se sol utilitzar en elaboracions **en cru** i les **cebes mini o platillo** es fan servir molt en **rostits**.

Preparació prèvia bàsica

- ✓ Assegura't que la ceba no presenti restes de sorra. Si és així, neteja-la amb un drap humit.
 - ✓ Pela-la (a menys que es vulgui coure sencera escalivada al forn o a la brasa) tallant-ne, primerament, la base o bé tallant-la per la meitat perquè sigui més fàcil treure'n la primera capa.
- Assegura't que utilitzes un ganivet ben esmolat perquè no deixi anar tanta
- ✓ aigua quan la talles; així reduiràs la probabilitat que et faci plorar.
- Si es vol consumir en cru, per tal de treure-li'n la fortor, submergeix-la una estona en aigua ben freda un cop tallada, o bé en aigua i vinagre. Una altra
- ✓ opció seria cuinar-la sencera durant un minut al microones, i després refredar-la i tallar-la.

Consells del xef



Si vols fer un bon sofregit de ceba, és necessari que disposis de temps perquè la ceba es vagi confitant a poc a poc (caramel·litzant).



Si vols que agafi color, s'ha de coure a foc viu, afegint-hi una mica d'aigua perquè s'acabi de coure.

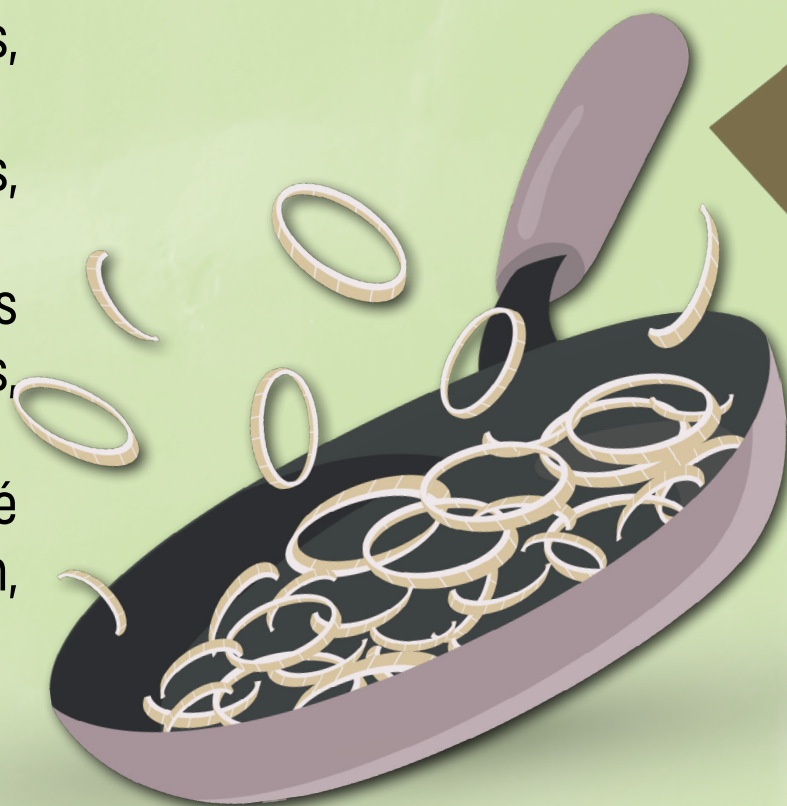
FORMES DE CONSUM

DIRECTAMENT EN CRU | ESCALIVADA AL
FORN SENCERA I PUNXADA PRÈVIAMENT |
A LA BRASA O AL CALIU |
| A LA PLANXA | AL MICROONES
| AL VAPOR | BULLIDA | SOFREGIDA A
LA CASSOLA | FREGIDA |
| CONFITADA AMB OLI | ARREBOSSADA |



En cru es pot servir tallada de diferents formes (a daus, en anelles, etc.), per incorporar-la a amanides, empedrats o esqueixades; picada, per disposar-la per sobre de sopes fredes o gaspatxos; o simplement tallada i amanida amb sal o vinagre, per fer-ne conserves o aliments envinagrats.

En cuit es pot incorporar a sopes, cremes, salses, sofregits, escalivades, samfaines, arrossos, pastes, peixos, carns; i també com a base en farciments, juntament amb altres ingredients, (canelons, croquetes, bunyols, pastissos de verdures, lasanyes, coques, pizzas, calamars, truites, albergínies, tomàquets, pebrots farcits, etc.); o bé per ser farcida en sí i cuinada al forn, com a base o llit en elaboracions també al forn o en confitures o melmelades (amb o sense sucre).



CEBA AL COP DE PUNY

La ceba al cop de puny és una preparació de ceba crua molt tradicional. Gràcies a la manera d'elaborar-se s'elimina part de la fortor d'aquesta hortalissa i queda un sabor més suau.

INGREDIENTS

(2 racions)

1 ceba
Oli d'oliva verge
Vinagre de vi
Pebre i sal iodada

PREPARACIÓ

1. Podeu esclafar la ceba amb pell o sense pell, sencera o tallada. Si la voleu sense pell, tal·leu-ne la part inferior i superior, i retireu-ne la primera capa. Per fer més fàcil el procés, la podeu tallar fins obtenir-la a quarts.
2. Col·loqueu la ceba dins d'un drap de cuina net i enrotlleu-lo bé perquè hi hagi certa pressió a l'interior.
3. Pressioneu el drap amb el palmell o bé doneu-hi cops de puny per esberlar la ceba.
4. Quan el drap i el taulell estiguin molls, obriu el drap i ja tindreu la ceba preparada. Si hi haviu deixat la pell, peleu-la i acabeu d'esqueixar-la.
5. Poseu-la en un plat i amaniu-la amb oli d'oliva, vinagre i un polsim de sal i pebre.

CEBA A LA PLANXA AMB MEL I FORMATGE BLAU

INGREDIENTS

(2 racions)

1 ceba
40 g formatge blau
Oli d'oliva verge
Mel
Fulles de menta fresca

PREPARACIÓ

1. Peleu la ceba. Tal·leu-la a rodanxes de no més d'un dit de gruix.
2. Poseu-les en una paella amb un raig d'oli d'oliva verge i daureu-les a foc suau pels dos costats.
3. En donar la volta a les rodanxes de ceba, procureu que mantinguin la forma i no es desfacin. Si cal, afegiu-hi un raig d'aigua per ajudar que s'estovin una mica.
4. Un cop cuites, salpebreu-les i amaniu-les amb un rajolí de mel. Deixeu-les al foc uns segons més i poseu-les en un plat.
5. Afegiu-hi, pel damunt, uns trossets esmicolats de formatge blau i unes fulles de menta fresca.

Reduir el malbaratament

Si et sobra mitja ceba crua, sencera o tallada, **guarda-la en una carmanyola a la nevera** perquè es conservi bé i no deixi anar olor. Reaprofita-la de la manera que prefereixis (vegeu l'apartat Formes de consum).

També la pots congelar crua -tallada i en un recipient hermètic-.

Un cop cuita, també **la pots conservar guardada en refrigeració** o bé congelada en un recipient hermètic, en porcions.



Si tens moltes cebes, **pots fer-ne conserves o melmelades.**



Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Edició | Secretaria de Salut Pública (2021)
Disseny i maquetació | Carla Molina

Avís legal

Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ca>

