

KUCHNIA. Zdrowie na talerzu – cebula

Nie szkoda też

Niepozorna, ale niezbędna. Mimo wylanego nad nią morza łez, trudno sobie wyobrazić kuchnię bez cebuli. Jemy ją dla smaku i dla zdrowia.

Lecznicze właściwości cebuli były wykorzystywane w medycynie ludowej od wieków. I nie ma wątpliwości, że i dziś należy jej się pomnik za dobroczynne właściwości.

Cebula zawiera tak zwane glikozydy. To właśnie one są odpowiedzialne za właściwości lecznicze tego warzywa. Cebula zawiera także wiele enzymów, które skutecznie regulują proces trawienia i metabolizmu, składniki mineralne (siarka, żelazo, magnez, potas, wapń, fluor), witaminy oraz związki o działaniu moczopędnym. Zdecydowana większość substancji aktywnych występuje w bulwie cebuli.

Komarowa ulga

Podobnie jak czosnek, cebula bywa określana mianem antybiotyku. Świeżo wyciśnięty sok z cebuli niszczy bakterie i przyspiesza proces gojenia się ran. Kompresy z cebuli mogą być stosowane w przypadku ropni, ran skóry oraz zmian trądzikowych. Uśmierzają także pieczenie po ukąszeniu owadów – komarów, pszczoł czy os.

Cebula ma działanie przeciwcukrzycowe, może więc być wykorzystywana profilaktycznie, zapobiegając tej chorobie. Jedzona na surowo obniża poziom cukru we krwi (pozwala zredukować dawkę insuliny), leczę żyłki oraz wyrównuje krążenie.

Kwercetyna na serce

Cebula jest bogatym źródłem flawonoidów, w tym kwercetyny, która obniża ryzyko wystąpienia zawału serca, ma korzystny wpływ na szczelność i elastyczność naczyń krwiono-

śnych i neutralizuje wolne rodniki. Zapewnienie dużej podaży kwercetyny w diecie zapobiega powstawaniu zakrzepów, a nawet rozpuszcza już istniejące. Może mieć także wpływ na redukcję ryzyka arteriosklerozy (miażdżycy).

Cebula na kaszel

Nie sposób nie wspomnieć także o cebuli, jako środka przeciwkaszlowym oraz wykrztuśnym. Syrop z cebuli jest prosty w przygotowaniu i skutecznie ułatwia pozbywanie się wydzieliny, która zalega w gardle podczas chorób dróg oddechowych. To idealne lekarstwo na zapalenie gardła, zapalenie krtani, infekcje zatok przynosowych, oskrzeli i płuc.

■ Rozgrzewający syrop z cebuli

Składniki: 2 duże cebule, sok z 1 cytryny, 10 łyżek miodu

Cebulę drobno posiekać. Wycisnąć sok z cytryny, wymieszać z miodem i cebulą. Zostawić na dobę w ciepłym miejscu. Przeleć miksturę przez sitko. Gotowy syrop z cebuli (jedną łyżkę) dodawać do połowy szklanki ciepłej wody i pić, gdy jesteśmy przeziębieni.

■ Tradycyjny syrop z cebuli

Składniki: 2 duże cebule, 2 czubate łyżki cukru.

Cebulę drobno posiekać. Włożyć do słoika i zasypać cukrem. Zakręcić słoik i odstawić na kilka godzin. Kiedy cebula puści sok, przeleć go przez gazę.

Przy kaszlu pić 2-3 razy dziennie po jednej łyżce. Wąchanie surowej cebuli odkaża zakatarzony nos i drogi oddechowe, a uciążliwy katar zostanie zahamowany, jeśli do nosa wpuścimy sok z cebuli.

Wyciąg z cebuli może posłużyć także do przyrządzania preparatów do pielęgnacji włosów. Zawarta w nich siarka, pochodząca z olejku lotnego cebuli, ogranicza przetłuszczenie się włosów.

■ Odżywka cebulowa

Składniki: cebula, sok z cytryny, żółtko

Zetrzeć świeżą cebulę, do soku dodać kilka kropel cytryny i jedno żółtko, wymieszać i nałożyć na lekko zmoczone włosy, delikatnie masując skórę głowy. Po godzinie spłukać włosy ciepłą wodą. Umyć szamponem dwa razy.

Najlepsza surowa

Wywar z łusek cebuli z dodatkiem dzikiej róży i owocu jałowca czyści krew i limfę.

Nie tak łatwo pozbawić cebulę właściwości zdrowotnych podczas obróbki. W prawie żadnej postaci cebula nie traci wartości leczniczych, z wyjątkiem jednej – smażenia na smalcu bez pokrywki. Smażona na oleju, pod pokrywką, doprawiona, czy uduszona na złoty kolor nadal jest lekarstwem. Cebula ugotowana w zupie również jest pełna zdrowotnych właściwości. Dlatego po ugotowaniu potrawy nie trzeba wyrzucać cebuli, ale ją zjeść. Nie ma jednak, jak cebula surowa w postaci soku lub poszatkowana i dodana do sałatki czy surówki.

To, co drażni

Wielu osobom przeszkadza drażniący smak i zapach cebuli, ale można łatwo go zneutralizować. Zapach cebuli ginie w kwaśnym środowisku, więc warzywo to można jadać chociażby w surówkach (z dodatkiem kilku kropel soku z cytryny). Cebulę można także pozbawić ostrego smaku wkłada-

jąc na chwilę do gotującej się wody, a następnie do zimnej albo zmiekczyć ją lekko posypując solą, a następnie wygnieść.

Jednak nie wszyscy mogą sięgać po to warzywo. Przeciwwskazaniem jedzenia cebuli są ciężkie choroby wątroby, nerek oraz niewydolność serca.

Z czym to się je

Bez cebuli trudno mówić o aromatycznej i zdrowej kuchni. Jest używana na całym świecie. Można ją stosować na surowo do surówek, smażoną, duszoną lub pieczoną. Można ją również marynować, karmelizować i suszyć. Niezależnie od formy znajduje wielu amatorów.

■ Wykwintna zupa cebulowa

Składniki: 30 dag cebuli, 1 dag masła, 100 ml białego wytrawnego wina, 15 dag żółtego sera, litr wywaru warzywnego, 4 kromki opieczzonego chleba tostowego, sól, pieprz, papryka

Pokrojoną w cienkie plasterki cebulę udusić na maśle pod przykryciem. Dodać do niej wywar i wino. Przyprawić do smaku. Ugotowaną zupę zmiksować i do gorącej wysypać połowę startego sera. Zupę rozlać do misek, dodać grzanek z chleba i posypać startym serem. Podgrzewać w piekarniku przez 2 minuty. Do zupy cebulowej warto dodać bazylię, kminek, koper lub gałkę muszkatołową.

■ Sos cebulowy

Składniki: 2 cebule, 4 dag masła, 2 łyżeczki mąki, szklanka wywaru z włoszczyzny, pół szklanki śmietany, sól, pieprz, przyprawa

Pokrojoną cebulę z dodatkiem tłuszczu zalać szklanką wrzątku i ugotować pod przykryciem do miękkości. Przetrzeć przez sito lub zmiksować, połączyć ze śmietaną. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem.

■ Placki cebulowe

Składniki: duża cebula, duże jajko, pół łyżeczki proszku do pieczenia, 2 łyżki śmietany 18%, do smaku –

pieprz cayenne, kurkuma, sól, 2-3 łyżki mąki pszennej lub kukurydzianej, olej do smażenia

Cebulę pokroić w grubą kostkę, wrzucić do miski razem z przyprawami. Wbić jajko, dodać śmietanę i proszek do pieczenia, wymieszać składniki. W zależności od struktury ciasta (cebula powinna stanowić jego większość, ale jej kawałki muszą się kleić, podobnie jak ciasto na placki ziemniaczane), można dodać łyżkę śmietany, jeśli jest zbyt suche lub odrobinę mąki, jeśli jest zbyt wodniste.

■ Zapiekanka cebulowa

Składniki: 30-35 dag cebuli, 15 dag twardego żółtego sera, 15 dag białego chleba, 2 szklanki wytrawnego wina, 3 łyżki rosółu lub bulionu, łyżka mąki, 5 dag masła, sól, pieprz

Cebulę obrać i drobno pokroić. Na dużej patelni roztopić masło i usmażyć cebulę na złocisty kolor. Posypać mąką, wlać wytrawne wino, rosół (lub bulion z kostki) i po doprowadzeniu do wrzenia gotować przez minutę. Pieczywo pokroić w cienkie kromki i osuszyć w piekarniku. Ser pokroić w cienkie plasterki. Naczynie żaroodporne wyłożyć podsuszonymi kromkami chleba, obłożyć je warstwą sera i wylać zawartość patelni. Zapiekać w gorącym piekarniku około 10 minut. Podawać bezpośrednio po wyjęciu z piekarnika w naczyniu, w którym się potrawa zapiekała.

■ Tortilla z cebuli

Składniki: 25 dag ziemniaków, duża cebula, 3-4 jajka, 2 ząbki czosnku, 250 ml oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku

Obrane ziemniaki pokroić w plastry, a cebulę w krążki i wrzucić na gorącą oliwę. Dodać posiekany czosnek i dusić na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Następnie przełożyć

łyżką cedzakową na średnio rozgrzaną patelnię i zalać jajkami roztrzepanymi z solą i pieprzem. Smażyć z obu stron na złoty kolor.

■ Krążki cebulowe z nutą chili

Składniki: 4 duże cebule, pół szklanki mąki pszennej, jajko, pół szklanki mleka, bułka tarta, 3 szklanki oliwy z oliwek, sól cebulowa, ocet jabłkowy, mielona gałka muszkatołowa, chili

Cebulę obrać, pokroić w talariki, oprószyć solą cebulową i gałką muszkatołową. Wymieszać z mąką i mlekiem (ciasto powinno mieć konsystencję ciasta naleśnikowego). Dodać łyżkę tartą bułki, pół łyżeczki chili i łyżkę octu jabłkowego. Na patelni rozgrzać oliwę. Krążki cebuli zanurzać w cieście i wrzucać na rozgrzaną oliwę. Smażyć aż staną się złociste.

■ Kurczak w cebuli

Składniki: kurczak, 1 kg cebuli, sól, papryka słodka, pieprz, strąk świeżej papryki, olej do smażenia

Kurczaka pokroić na porcje i chwilę gotować. Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć na gorącym tłuszczu, posolić, a następnie udusić do miękkości. Uduśzoną cebulę przełożyć do żaroodpornego naczynia, przyprawić papryką, pieprzem i dodać pokrojoną w paski świeżą paprykę.



Mięso z kurczaka ułożyć na cebuli, zalać rosółem i upiec.

■ Cebula zapiekana po prowansalsku

Składniki: 8 dużych żółtych cebul, 4 łyżki oliwy z oliwek, 2 ząbki czosnku, pomidory, 2 kromki pszennego chleba bez skórki, 200 ml mleka, 25 dag mielonej wieprzowiny (z łopatki), 5 dag surowej dojrzewającej szynki, kilka czarnych oliwek bez pestek, łyżeczka ziół prowansalskich, pęczek natki pietruszki, jajko, 125 ml bulionu drobiowego, świeżo mielony czarny pieprz, sól

Z każdej cebuli ściąć wierzch, następnie je obrać, włożyć do rondla z osolonym wrzątkiem i gotować na bardzo małym ogniu ok. 20 minut. Potem osączyć, z każdej wydrążyć środek, zostawiając tylko kilka zewnętrznych warstw. Chleb namoczyć w mleku i odcisnąć. Na patelni rozgrzać połowę oliwy, włożyć obrane ze skórki, wypestkowane i pokrojone w kawałki pomidory, dodać czosnek, doprawić solą i pieprzem. Dusić mieszając, na małym ogniu, ok. 15 minut. W misce wymieszać dokładnie odciśnięty chleb, posiekane oliwki, uduszone pomidory, mieloną wieprzowinę, posiekaną drobno szynkę, posiekaną natkę pietruszki, jajko i zioła prowansalskie, doprawiając solą i obficie pieprzem. Otrzymaną masą nadziewać cebule. Przełożyć do żaroodpornego naczynia wysmarowanego resztą oliwy i podlać bulionem. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 190 °C. Piec ok. 45 minut, kilka razy podlewając powstałym sosem.

■ Karmelizowana cebula

Składniki: 7 cebul (2 cebule na osobę), szczypta soli, szczypta cukru (opcjonalnie), szczypta pieprzu (opcjonalnie), 3 łyżki oliwy z oliwek, łyżka masła

Cebulę pokroić w piórka. W stalowym naczyniu rozgrzać masło i oliwę. Dodać cebulę, szczyptę soli, pieprzu, cukru. Kolejne 30 minut będzie procesem kontrolowanego mieszania i przypiekania cebuli

do dna garnka. Nie wolno jej mieszać ani za często (bo nie rozpocznie się karmelizowanie) ani za rzadko (bo się przypali). Należy pozwolić cebuli przyrumienić się na dnie garnka aby po chwili połączyć ją z uzyskaną brązową warstwą z dna. Najlepsze do takiego mieszania są drewniane łopatki. W sytuacjach awaryjnych – aby uniknąć przypalenia, można podlać całość odrobiną wody. Cebulę smażyć do uzyskania głębokiej, brązowej barwy. Jest to doskonały dodatek do mięs – w szczególności kotletów.

■ Sałatka cebulowo-ziemniaczana

Składniki: 1 kg ziemniaków, kilka cebul, sól, grubo zmielony pieprz, olej, ocet

Ziemniaki dokładnie wyszorować i ugotować w mundurkach. Cebulę pokroić w krążki, włożyć do garnka, zalać wodą z octem (1:5) i gotować przez kilka minut, odstawić do ostygnięcia. Ziemniaki obrać i pokroić w talarki, dodać cebulę, doprawić solą i pieprzem, dodać niewielką ilość oleju i octu. Można podawać na ciepło i na zimno. Są doskonałe do wędlin, mięs i ryb.

■ Sałatka do grilla

Składniki: 2 duże ziemniaki, cebula średniej wielkości, pół szklanki kwaśnej śmietany, sól, grubo zmielony pieprz, szczypiorek

Ugotować ziemniaki w mundurkach, obrać, pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w cienkie półplasterki i wymieszać z ziemniakami. Śmietanę doprawić do smaku solą i pieprzem, połać sałatkę i posypać drobno posiekanym szczypiorkiem.

■ Sałatka z młodej cebuli z jabłkami

Składniki: pęczek młodej cebuli, 2 kwaskowe jabłka, jajko, sól, pół szklanki gęstej śmietany, łyżka posiekanego kopru

Cebulę umyć, osączyć, oczyścić i drobno pokroić, posolić aby zmiękła. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a ugotowane jajko drobno posiekać. Wszystkie

składniki wymieszać ze śmietaną. Przyprawić do smaku solą, cukrem i posypać koperkiem. Podawać do mięs i wędlin.

■ Surówka z cebuli ze śliwkami

Składniki: 25 dag cebuli, 10 śliwek węgerek (świeże, suszone z kompotu lub marynowane), 5 dag orzechów włoskich, 2 łyżki oleju słonecznikowego, sól, pieprz, natka pietruszki

Obraną i umytą cebulę pokroić w drobną kostkę, wydrylować śliwki i pokroić w paski, a orzechy rozgnieść. Wymieszać składniki z olejem, doprawić solą, pieprzem i posypać posiekaną pietruszką.

■ Tarta z karmelizowaną cebulą, serem i czarnymi oliwkami

Składniki: opakowanie ciasta francuskiego około 230 g, 4 duże cebule pokrojone w piórka, 15 dag łagodnego żółtego sera np. gouda lub mozzarella, 3 dag sera z niebieską pleśnią, 3 łyżki czarnych oliwek (pokrojone w plasterki), 3 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka octu balsamicznego, 2 łyżeczki suszonego oregano, łyżeczka brązowego cukru, sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić pokrojoną w piórka cebulę. Doprawić solą, pieprzem, cukrem i octem balsamicznym. Smażyć na małym ogniu, aż cebula zmięknie i skarmelizuje się. Po ok. 20-25 minutach powinna nabrać złocistego koloru. Gotową zdjąć z ognia.

Piekarnik nagrzać do temperatury 200 °C. W formie do tarty lub innym żaroodpornym naczyniu rozwinąć ciasto francuskie. Ułożyć na cieście skarmelizowaną cebulę, na to żółty ser i niebieski ser pleśniowy. Na końcu dodać czarne oliwki. Piec ok. 15 minut, aż brzegi i spód tarty się zarumienią.

■ Cebulowa tarta

Składniki: 20 dag mąki pszennej, 2 łyżki oleju, 125 ml wody, szczypta soli, 20 dag słodkiej śmietany (creme fraiche), 20 dag cebuli,

10 dag pokrojonego w drobną kostkę boczku

Mąkę, olej, wodę i sól zagnieść na jednolitą masę. Ciasto nie powinno być klejące. Jeśli będzie się kleić, należy dosypać jeszcze trochę mąki. Cebulę obrać, pokroić w cienkie półplasty i wymieszać z pokrojonym boczkiem i śmietaną. Ciasto cienko rozwałkować, przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, posmarować cebulową masą i od razu wstawić do piekarnika nagrzanego do 250 °C. Piec około 15-20 minut, aż ciasto będzie chrupiące.

■ Cebularze

Składniki: 50 dag mąki, 4 dag drożdży, szklanka mleka, sól, łyżka cukru, 2 jajka, 5 łyżek oleju

farsz: 25 dag cebuli, łyżka masła, 2 łyżki kwaśnej śmietany, jajko, sól, szczypta cukru, chili i gałki muszkatołowej, 10 dag startego żółtego sera, 3 łyżeczki suchego maku, 2 łyżki mleka

Drożdże zasypać cukrem, dodać ciepłe mleko i kilka łyżek mąki, odstawić do wyrośnięcia. Gdy zaczyn ruszy (zgręstnieje i zrobi się kożuch) dodać resztę składników (niepełna płaska łyżeczka soli), wyrobić ciasto, odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (aby nie wyschło, przykrywamy ściereczką). Wyrośnięte ciasto podzielić na 10 bułeczek i odstawić je do ponownego wyrośnięcia. Cebulę pokroić w piórka, podsmażyć na maśle lecz nie rumienić. Gdy się zeszkli dodać nieco wody i podduśić, a gdy zmięknie dodać śmietanę i przyprawy. Dnem szklanki zrobić wgłębienie w każdej bułce. W każde nałożyć porcję duszonej cebuli i posypać odrobiną grubo startego sera. Brzegi bułek posmarować pędzlem maczanym w mleku i całość posypać makiem. Piec 20-25 minut w piekarniku nagrzanym do 190 °C. Pyszne są i gorące, i zimne.

■ Ciasteczka cebulowe

Składniki: 1,5 szklanki mąki, 1/3 kostki masła, 4 łyżki śmietany, żółtko, łyżeczka proszku do pie-

czenia, duża cebula, sól, kminek do posypania

Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, posolić, dodać masło – posiekać. Następnie połączyć ze śmietaną oraz żółtkiem. Dokładnie wyrobić. Cebulę pokroić jak najdrobniej i dodać do wyrobionego ciasta, zamieszać. Ciasto rozwałkować na grubość ok. pół centymetra. Foremką wykrawać małe ciasteczka. Ułożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmarować rozmaconym jajem i posypać kminkiem lub inną przyprawą. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 °C przez 10-15 minut aż nabiorą złotego koloru.

■ Konfitura z cebuli

Składniki: 60 dag czerwonej cebuli, szklanka czerwonego wina wytrawnego, 3/4 szklanki brązowego cukru, duży liść laurowy, 2 łyżki masła klarowanego, 3 łyżki octu winnego, sól, pieprz

Cebulę obrać, pokroić w piórka średniej grubości i podsmażyć na rozgrzanym klarowanym maśle. Gdy cebula zmięknie, wsypać cukier i dokładnie wymieszać. Po 3-4 minutach wlać czerwone wino, dodać liść laurowy oraz ocet winny i smażyć aż masa konsystencją zacznie przypominać konfiturę. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

■ Chutney cebulowy z rodzynkami

Składniki: 1,5 kg czerwonej cebuli, szklanka brązowego cukru, 25 dag rodzynek, 4 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, 3 łyżki oleju, 2 łyżki musztardy francuskiej, szklanka czerwonego octu winnego, płaska łyżeczka soli, pieprz do smaku

Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Na głębokiej patelni rozgrzać olej i przełożyć cebulę. Do cebuli dodać 3 łyżki cukru, smażyć przez 15-20 minut ciągle mieszając. Następnie dodać pozostałe składniki i mieszając dusić ok. 20 minut. Gorący sos przełożyć do słoików, zakręcić, odstawić do góry dnem i przykryć kocem do powolnego wystygnięcia.

■ Ostre cebulki konserwowe

Składniki: 2 kg małych cebulek, liść laurowy, pieprz ziarnisty, ziele angielskie

zalewa: 4 szklanki wody, szklanka octu 10%, pół szklanki cukru, 2 łyżki soli

Cebulki obrać, ułożyć w słoiczkach i do każdego włożyć po dwa ziarna ziele angielskiego, trzy ziarna pieprzu i jednym liściu bobkowym. Z wody, octu, cukru i soli zagotować zalewę i gorącą zalać cebulki w słoikach. Zakręcić i pasteryzować 10-15 minut.

Cebulowe ABC

- Ciężkostrawne przysmaki (np. karmelizowana cebula) należy odpowiednio przyprawiać. Dodatek imbiru, majeranku, kminku, mięty, oregano, liści laurowych, tymianku, bazylii, cząbrku, kopru czy owoców jałowca sprawi, że łatwiej będziemy trawić. Te zioła działają również rozkurczowo, więc miętowa czy imbirowa herbata podczas biesiady ograniczy produkcję gazów. Do każdej zupy idealnie nadają się suszone kwiaty rumianku, które nie zmienią smaku potrawy, a pomogą leczniczo.

- Po ciężkostrawnym posiłku jakim jest np. duszona cebula najlepiej spożyć łyżeczkę świeżo utartego imbiru z łyżeczką soku z cytryny, co ułatwi pracę układu pokarmowego.

- W celu złagodzenia dolegliwości warto także sięgać po herbatki ziołowe z rumianku, kopru włoskiego, kminku, lukrecji i melisy.

- Jest kilka prostych sposobów, aby przy krojeniu cebuli nie ronić łez. Wystarczy przed pokrojeniem namoczyć ją w gorącej wodzie. Jeszcze prostszym sposobem jest głębokie oddychanie podczas krojenia cebuli.

Ewa Wróbel DODR we Wrocławiu