

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Cebolla, el ingrediente fundamental

Hortaliza. Sin duda uno de los productos que nunca faltan en la despensa para elaborar todo tipo de platos. Habitual secundaria también protagoniza interesantes propuestas



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
95 g	20,7 kcal	2 g	0 mg	3 g

ANDREA DÍEZ

Hoy es uno de los productos indispensables en la cocina. Se echa mano de la cebolla para prácticamente cualquier receta, fundamentalmente como parte del recurrido sofrito que alegra los platos. Pero también lo encontramos en ensaladas. Existen evidencias de su cultivo 3.200 años a. de C. Una inscripción encontrada en las pirámides de Egipto prueba que la adoraban como divinidad y, que junto al ajo, ocupaba un lugar importante en la dieta de los esclavos empleados en la construcción de las pirámides. Llegó a América de manos de los primeros colonizadores y rápidamente se introdujo en la cultura gastronómica del continente.

La cebolla es fundamental en el proceso de elaboración de otros productos emblemáticos de la gastronomía regional, como es el caso de la morcilla. Juega un papel fundamental la variedad de cebolla horcal, también llamada matancera o de matanza por su estrecha relación con esta actividad, ya que se obtiene fresca durante los meses de otoño y principios de invierno, coincidiendo con la época de matanzas. Es una cebolla blanca, dulce, fácil de picar, con un contenido alto de fibra y agua y alta capacidad de retención.

Pero no es la única variedad autóctona que se encuentra en Castilla y León. Por ejemplo, en la provincia de Ávila está la mon-

donguera, el cebollón y la morada en Salamanca, entre otras.

Para muchos la tortilla de patatas no sería lo mismo sin la cebolla y los declarados fans de los aros tampoco se imaginan prescindir de este picoteo frito. También encontramos otras fórmulas para degustarlas rellenando una cebolla grande con carne o bonito. Otra fórmula interesante es la cebolla caramelizada. Por ejemplo, sobre una rodaja de queso de cabra asentada en un pan tostado. La cebolla cortada muy finita, tipo juliana o 'brunoise', en el caso de que se busque una textura parecida a la mermelada, se pocha muy lentamente en aceite en la sartén. Es opcional el añadirle un poquito de azúcar

blanco o moreno que se mezclará bien con la cebolla pochada.

Por cierto, la mermelada de cebolla es un acompañamiento ideal para todo tipo de platos, tanto carnes como pescados. En encurtidos son muy utilizadas como aperitivos y también en ensaladas. Todo un clásico para acompañar con una bebida bien fresquita y también con otros encurtidos habituales como los pepinillos y las aceitunas.

Lo cierto es que con el paso del tiempo la cebolla, por mucho que se rebele y nos haga llorar, es hoy uno de los ingredientes imprescindibles en la cocina que hace honor al refrán castellano 'Pimiento, sal y cebolla, cuando se pone la olla'.

Tradicional sopa francesa



A. D.S. La cebolla se presenta protagonista de un plato de invierno tan popular como la sopa. Sencillo, sabroso y barato. Existen diferentes recetas, aunque es famosa la francesa. Se ponen a pochar muchas cebollas, a fuego suave, con la misma cantidad de aceite de oliva que de mantequilla y, cuando se reduzca a una tercera parte, se le añade un poco de harina, y se mueve para mezclarla bien. Luego un chorrito de vino fino. Se cubre con caldo de pollo, junto con una hoja de laurel y tomillo. Un buen fondo marca la diferencia en el resultado final y sobre todo en el sabor. Una vez que rompa a hervir se deja a fuego suave, se tapa y mantiene unos 35 o 40 minutos.

Otra propuesta sería cortar la cebolla dulce en juliana muy fina mientras se calienta el aceite de oliva en la cazuela. En la receta de origen francés se utilizaba la mantequilla, aunque hoy es habitual emplear un rico aceite de oliva.

Para rematar el plato, se ponen sobre la sopa unas rebanadas finas de pan tostado, se espolvorea con queso suave y se introduce al horno precalentado a 200° C. Se gratina a 220° C durante 5 o 6 minutos y se sirve muy caliente.

Un bulbo espectacular

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La cebolla, 'Allium cepa', es una hortaliza bulbosa con unas propiedades y beneficios para la salud que nos han acompañado a lo largo de la historia. Son conocidos desde tiempos inmemoriales sus propiedades antiinflamatorias y sus efectos sobre los problemas respiratorios (como catarros y resfriados).

Desde el punto de vista nutricional, alrededor del 95% de su composición es agua, de ahí que sea un alimento ideal para las ensaladas (aporta menos de 90 calorías por 100 gramos), pero a la vez es saciante por su elevado contenido en fibra con 2 gramos

por cada cien. Sin embargo, el aporte a los macronutrientes es bajo con alrededor de 6 gramos de hidratos de carbono, 1,3 gramos de proteínas y 0,2 gramos de grasas por cada 100 gramos de producto. Merece especial atención el tipo de fibra que aporta la cebolla. Se denomina fructo-oligosacaridos (FOS) y su importancia se debe a que este tipo de fibra es el alimento ideal para las bacterias «buenas» saprofitas de nuestro intestino, denominándose a este tipo de manera genérica «prebióticos».

Por otra parte, también es especialmente rica en diferentes minerales y vitaminas. En cuan-

to a los primeros, destacan el calcio, fósforo, potasio y sodio. Y en relación a las segundas contiene vitamina A, C y vitaminas del grupo B (como la vitamina B1 y B2, riboflavina, tianina y niacina). En esta misma categoría de vitaminas, también encontramos el ácido ascórbico, betacarotenos y folatos. La cebolla contiene además sustancias azufradas como la alicina, fitoesteroles y flavonoides como la quercitina, que le confieren importantes beneficios y propiedades antiinflamatorias.

En resumen, estamos ante un alimento saludable para dietas en pacientes con obesidad o con procesos inflamatorios.