LA CEBOLLA

Autoría:
Cristina Mallor
Banco de Germoplasma Hortícola
CITA de Aragón

¿Qué es? Familia: *Liliáceas* - Especie: *Allium Cepa L.*

La cebolla es un alimento muy antiguo, existen evidencias de su cultivo 3.200 años a.C. y se sabe que formaban parte de las dietas de los esclavos que construyeron las Pirámides en Egipto. Hoy en día la cebolla es una de las hortalizas más cultivadas del mundo, tanto para cebolla seca como para cebolla tierna o cebolleta.

La cebolla es una especie bienal. Esto significa que durante el primer año produce el bulbo, que es la parte que consumimos. Este bulbo es el resultado del engrosamiento de la base de las hojas por acumulación de sustancias de reserva. Si tras un periodo de reposo (latencia) plantamos el bulbo recolectado, la planta emite un tallo floral que da lugar a las flores y finalmente a las semillas.

La polinización de la cebolla es entomófila, esto quiere decir que son los insectos los encargados de polinizar las flores, aunque también puede ser anemófila, en este caso, es el viento el encargado de llevar el polen de unas flores a otras.

En Aragón cabe destacar la variedad Dulce de Fuentes, que tiene una Denominación de Origen Protegida (DOP). La Cebolla DOP Fuentes de Ebro se caracteriza por tener un color externo blanco-paja, capas internas blancas y por su textura tierna, crocante y muy jugosa, debido a su elevado contenido en agua, pero principalmente destaca por ser una cebolla suave, digestiva, de escaso picor y con ausencia o leve retrogusto en boca.

Estacionalidad y producción de Aragón

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D

Aunque disponemos de cebollas durante todo el año porque hay muchas variedades, la cebolla aragonesa con **Denominación de Origen Protegida Cebolla Fuentes de Ebro** solo la podemos encontrar en el mercado de julio a enero, mientras que la cebolla tierna está presente los meses de junio, julio y agosto.

Propiedades nutricionales

- Las cebollas son fuente de potasio (que previene la tensión alta) y presentan cantidades importantes de calcio y hierro.
- Son ricas en flavonoides y en compuestos azufrados responsables de su aroma.
- Destacan por el contenido en quercetina con una importante función antioxidante, que previene el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Financiado por la Unión Europea
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN
GOBIERNO DE ARAGON

INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN

¿Por qué las cebollas nos hacen llorar?

El olor y sabor característico de la cebolla son cualidades muy apreciadas en el consumo de esta hortaliza.

Se debe a unos compuestos azufrados denominados sulfóxidos de cisteína.

Cuando masticamos las cebollas sus células se rompen y estos compuestos entran en contacto con una enzima, desencadenando múltiples reacciones que producen, entre otros, compuestos volátiles (que se dispersan por el aire).

Cuando los compuestos volátiles alcanzan nuestros ojos, nos provocan escozor e irritación y producimos lágrimas para diluir el efecto de este compuesto.

¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La cebolla es un ingrediente clave en muchas recetas populares, desde guisos y sopas hasta salsas y ensaladas. Se aprovecha en fresco, en conserva, en encurtidos, en deshidratados y para extraer determinadas esencias.

Se puede tomar en fresco, en Aragón es muy apreciada la cebolla dulce que se consume cruda en ensalada, en ocasiones acompañada con olivas negras. También es muy utilizada para elaborar la sopa de cebolla y la tortilla de patata y cebolla.

¿Sabías que...?

- Las cebollas eran muy apreciadas por los antiguos pobladores de la cuenca mediterránea, como losegipcios que atribuían a la cebolla propiedades curativas e incluso mágicas.
- A la cebolla se le atribuye un papel importante en la disminución de la acumulación del colesterol.
- Las variedades se clasifican en función de la latitud a la que están adaptadas y se llaman variedades de día corto, variedades intermedias y variedades de día largo.
- El ajo y el puerro pertenecen a la misma familia que la cebolla.