# Cebula bez tajemnic

**Cebula to jedno z podstawowych warzyw niemal w każdej kuchni na świecie. Białą, żółtą i czerwoną cebulę jadamy niemal codziennie.**

## W sprzedaży

Kiedy: Na rynku można kupić cebulę nadającą się do przechowywania, zbieraną późną jesienią, oraz cebulę dymkę ze szczypiorem zbieraną wiosną i latem.

Co kupować: Wybieraj suche, twarde, kształtne cebule i szalotki o gładkich, łamliwych, pergaminowych łupinach. Nie kupuj cebul miejscami miękkich lub o wilgotnych, odbarwionych łupinach. Dymka powinna być zupełnie biała, mieć szczypior o głęboko zielonej barwie i świeżo wyglądające korzonki.

## W kuchni

Przechowywanie: Cebulę należy przechowywać w siatce w chłodnym, ciemnym i suchym miejscu. Nie wolno jej przechowywać razem z ziemniakami, gdyż wydzielają gaz, który przyspiesza psucie się cebuli. We właściwych warunkach cebulę można przechowywać nawet przez miesiąc. Łagodniejsza w smaku, słodsza cebula jest zazwyczaj mniej trwała niż ostra. Można ją przechowywać luzem w lodówce, w szufladzie na warzywa. Dymka jest bardzo nietrwała. Należy ją trzymać owiniętą w folię w lodówce i zużyć w ciągu kilku dni.

Przygotowanie: Cebula zawiera substancję wywołującą łzawienie, która uwalnia się podczas obierania i krojenia. Kiedy opary tej substancji docierają do oczu, pod wpływem wilgoci przekształcają się w kwas siarkowy, powodując pieczenie i łzawienie. Istnieje kilka sposobów, żeby „nie płakać” przy krojeniu cebuli. Najprostszy to opłukanie noża w zimnej wodzie

przed krojeniem cebuli. Cebulę perłową można ugotować w całości, a dopiero później obrać. Najlepiej szybko siekać cebulę ostrym nożem. Jeśli jednak wolisz rozdrobnić ją w mikserze, rób to bardzo ostrożnie, by nie utrzeć jej na purée.

Podstawowe metody gotowania: Cebulę można gotować na parze lub w kuchence mikrofalowej, smażyć w cieście na głębokim oleju, piec, gotować i grillować w całości, a następnie podawać z mięsem lub rybą. Jednak najczęściej surową lub podsmażoną cebulę dodaje się do zup, potraw duszonych, sosów, dań warzywnych, zapiekanek, potraw z fasoli, dań typu stir-fry i wywarów. Wielu wytrawnych kucharzy wrzuca żółte cebule w łupinach do wywaru, gdyż nadają one ładny żółtawy kolor. Duszoną cebulę można podać jako dodatek do mięsa. Należy pokroić w cienkie plasterki trzy żółte cebule. W rondlu o grubym dnie rozgrzać 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i smażyć pod przykryciem 10 minut, często mieszając. Zdjąć pokrywkę i smażyć jeszcze 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Dodać szczyptę cukru, żeby cebulka pięknie się przyrumieniła.

**Najlepszy przepis: Zupa cebulowa dla czterech osób.**
Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. W 5-litrowym żeliwnym rondlu o grubym dnie rozpuścić na dość dużym ogniu 2 łyżki masła. Wrzucić 5 cebul pokrojonych w cienkie plasterki i smażyć je około 10 minut, aż lekko się przyrumienią. Zmniejszyć ogień i smażyć jeszcze 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Dodać 3½ szklanki wywaru wołowego i 5 szklanek wody. Zwiększyć ogień i doprowadzić do wrzenia. Gotować bez przykrycia 20 minut na maleńkim ogniu. Doprawić solą i pieprzem do smaku i ponownie doprowadzić do wrzenia. Nalać zupę do 4 kokilek o pojemności około 250 ml i ustawić je na blasze do pieczenia. Ułożyć na wierzchu każdej porcji zupy grzankę z bułki paryskiej o grubości 1 centymetra i posypać łyżką tartego żółtego sera. Piec bez przykrycia około 5 minut, aż ser się roztopi. Podawać natychmiast.

Historia: Cebula to jedno z najstarszych warzyw. Uprawiali ją

starożytni Egipcjanie. Jej nazwa jest utrwalona na piramidzie Cheopsa, gdzie została wymieniona jako pierwsza w spisie zakupów dla budowniczych piramidy. W starożytnej Grecji uważano ją za roślinę świętą, a jej główkę za symbol porządku wszechświata. Składano z niej dary bogom. Już w starożytności wprowadzono ją też do racji żołnierskich. Wieszano ją również u powały w pałacach i chatach, żeby odstraszała owady.

# ABC cebuli

**Cebula perłowa** – jest mała, białalub czerwona, o owalnym kształcie. Doskonale nadaje się do marynowania. Jest dodawana w całości do potraw duszonych.
**Cebula czerwona** – ma tak łagodny smak, że można ją jeść na surowo w sałatkach i kanapkach. Dodaje się ją też do potraw gorących.
**Cebula dymka –** pokrojona w cienkie plasterki nadaje się do sałatek i przybierania gorących potraw. Doskonale smakuje też w gotowanych i smażonych potrawach, na przykład orientalnych.
**Szalotka** – osiąga wielkość dużej główki czosnku. Ma jasnobrązowe łupiny i biały lub jasnofioletowy miąższ. Jej smak jest delikatny, choć wyraźny. Często używana w kuchni francuskiej i dodawana do potraw duszonych.
**Cebula hiszpańska** – jest duża, słodka, ma białe lub żółtawe łupiny. Zazwyczaj jada się ją na surowo. Można używać jej w potrawach gotowanych, jednak jest tak łagodna, że zazwyczaj nie wpływa znacząco na ich smak.
**Cebula słodka –** na przykład Vidalia lub Walla Walla, ma białe lub brązowawe łupiny. Jest zazwyczaj większa i czasami bardziej spłaszczona niż cebula żółta. Jada się ją na surowo w sałatkach i kanapkach, ale doskonale nadaje się też do grillowania.
**Cebula żółta –** czyli zwyczajna, to najbardziej popularna odmiana cebuli. Ma smak od bardzo ostrego do słodkawego. Wytrzymuje bardzo długą obróbkę cieplną, dlatego świetnie nadaje się do zup i potraw duszonych.

Fot. Shutterstock