

C E B A

(*Allium cepa* L.)

Hi ha moltes varietats de ceba: blanca, vermella, picant, dolça, etc. Les cebes anomenades «chalote» són les que tenen molts bulbs embolcallats per un tel comú. Les cebes anomenades egípcies són les que fan flors vivíparas que donen lloc a nombrosos fillets a la mateixa flor. La ceba de gra es cull entre juliol i agost. És fàcil de conservar força mesos. La ceba tendra es cull al cap de dos mesos d'haver-la plantat. Per exemple, es planta a finals d'agost i es cull a primers de novembre. La ceba seca es cull al cap de quatre mesos d'haver-la plantat. Per exemple, es planta al gener i es cull pel maig. Entre les varietats cultivades a Catalunya destaquen:

- Agra de Molins de Rei: petita, aplanada, poc picant, de color grogós o marró molt clar.
- Bavosa: mitjana, dolça, molt sucosa, per menjar tendre.
- Blanca de Fuentes de Ebro. Dolça, molt bona per a caramel·litzar (cus-cus). Gran, totalment blanca, molt tova.
- Calçots: originaris de Valls, són cebes que es ramifiquen molt a la base i més que bulbs esfèrics fan tiges blanques cilíndriques. Es couen amb foc de cremar tanys de vinya de l'any anterior i s'amaneixen amb salsa romesco.
- Ceba de Braguer de Vaca. És de la zona de Berga. És molt allargada, poc picant i poc rosada.
- Ceba de Coll de Nargó: gran (500 g), allargada, de color morat intens.
- Ceba de Figueres. És rosada lilosa, mitjana (200 g), gens picant, dolça. Potser s'hauria de dir Ceba de Vila-Sacra, ja que és el nom originari. És la més consumida i la més coneguda.
- Ceba de Llúria. Dolça, poc picant, molt bona per a menjar crua. Una mica oval, de color aram groguenc.

- Ceba Gran i Dolça. És de Caldes de Malavella, mitjana, amb tel marró.
- Ceba de Gra. Per fora de color d'aram. Molt bona conservació, fàcil de transportar o exportar des de la tardor a principi de la primavera.
- Ceba de Mig Gra. Dura, picant. Es conserva força bé. Després de collida millora el color.
- Morada d'en Campeny. És una cebeta petita, aplanada, molt poc picant, de color marró, interiorment vermellosa i blanca. Ideal per a amanides o pixxa.
- Sang de Bou. És de color violeta morat, petita, una mica aplanada. És típica del Maresme i de la Plana de Vic. Es conserva poc temps. Primerenca.
- Spring. Blanca daurada. Sabor suau. No es conserva massa bé.
- Valenciana. Globosa, gran, de color d'aram per fora, ben blanca per dins, dolça.

Les mides es calibren segons normativa europea: 1 (més de 115 mm), 2 (100-115 mm), 3 (85-100 mm), 4 (70-90 mm), 5 (55-75 mm), 6 (30-45 mm).

La Ceba forma part de la dieta mediterrània des de fa milers d'anys. I no diguem ja de la dieta catalana. Recordem que «ser molt de la cebeta» significa ser molt catalanista o independentista. A la dieta hispànica la cebeta forma part del típic sofregit (all, cebeta, tomàquet), o del gaspatxo; i acompanya a moltes verdures. A la dieta francesa la cebeta acompanya a la remolatxa i a la pastanga, als *hors-d'oeuvre*. I forma part de la *garbure* típica dels Pirineus Atlàntics (alfabrega, all, ànec, cebeta, cigrons, farigola, julivert, mongetes, nap, pastanaga, patates, pebre, pebre vermell, pernil). La salsa provençal es fa amb all, cebeta, oli d'oliva i herbes aromàtiques (alfabrega, julivert, llor, romaní). A la dieta musulmana entra a formar part de la harira, que es pren les nits del ramadà (caldo de verdures, carn de xai, o pollastre o vedella, cebeta, cigrons, farina, fideus, julivert, mantega, ou dur, pebre blanc, pebre negre, safrà, tomàquet). També és un dels condiments més abundants del cus-cus. En aquesta ocasió se sol sofregir abans amb molt de sucre. A la dieta caucàsica o de l'Orient Mitjà la cebeta forma part dels kebabs (api, carn picada de xai o altres, cebeta, fines herbes –anet, cebollí, cerfull, estragó, julivert–, pebre negre, pebre vermell, sal, salsa de tomàquet). A la dieta eslava o russa el borsch és molt típic. Hi ha almenys una variant que es serveix calenta i una altra de freda. El borsch calent pot tenir api, carn (pollastre, porc o vedella), cebeta, col, llard, mongetes, pastanagues, patates, remolatxa, tomàquets. El borsch fred pot tenir cebeta, crema àcida (en un platet a part), llimona, patata, remolatxa, i sucre. A Rússia també és tradicional menjar el caviar amb cebeta. La dieta xinesa, i la sud-americana, també inclouen la cebeta en nombrosos plats. A Huancabamba (Perú) la gent centenària són majoria, i mengen principalment un tipus de cebeta local i un nap de color violeta. La dieta macrobiòtica japonesa accepta la cebeta. El seu tekka conté, a més de cebeta, bardana, Lotus, miso, oli de sèsam, i pastanaga. La dieta frugívora tan promocionada per Nicolàs Capo, per exemple, accepta de molt bon grat la cebeta, junt a l'all i la llimona. Les dietes alcalinitzants també accepten de bon grat la cebeta. Als nens petits se'ls sol donar cebeta barrejada amb patates o pastanagues, en forma de puré, a partir dels 5 mesos.

Algunes persones toleren malament la cebeta. Els dona mareig, mal de cap i mal de ventre. Més crua que bullida. No cal oblidar que algunes cebetes són molt picants i fan plorar els ulls quan es tallen.

És molt conegut el remei per a la tos que consisteix a posar mitja ceba en un platet amb una mica d'aigua a la vora la capçalera del llit durant la nit. Un altre remei amb ceba, en aquest cas, contra l'asma, és a base de pomes (3) i ceba (1) ben tallades a bocins i bullides amb poc aigua durant mitja hora. S'hi pot afegir també segonet de civada. Un remei contra la retenció de líquids concomitant amb un atac de reuma és el següent: en 1/2 L d'aigua molt pura es deixa a la nevera tota la nit una rameta de julivert, un gra d'all, mitja ceba, una fulla de menta, una culleradeta de llavors de fonoll, i mitja llimona. Es beu el líquid essent demà.

De la pàgina sobre etnobotànica del Ripollès <http://etnobotanicaripolles.galeon.com> recordem alguns remeis fets amb ceba:

Per fer madurar un gra o un furóncol, cal escalivar una Ceba. Després, posar les pel·lofes i un fel de porc en una ampolla, i fer-ne un emplastre.

Remei pel cap carregat i xiulets a l'orella. Es posen 2-3 gotes de suc de Ceba tebi a dintre l'orella; i, amb suc de Llimona, es frega la part de darrera de l'orella.

La Corona de Rei (*Saxifraga longifolia*) es donava a les yaques quan no podien treure la "colga", juntament amb pólvora i (a vegades), Comí (*Carum carvi*), Ceba i Mill del Sol (*Lithospermum officinale*).

Per netejar per dins les truges després del part, se'ls donava la barreja de Carabassa, Ceba, Malves i rel de Floravia.

Morella Roquera (*Parietaria officinalis*), per les truges que després de parir tenen anorèxia. Se'ls barreja amb el menjar, tallada, o amb Ceba, Carbassa i farina.

Dita popular: Al matí una ceba, al migdia una poma, i al vespre un all; i envia el metge al carall.

De l'obra de Cels Gomis i Mestre «dites i tradicions populars referents a les plantes» recordem un aforisme:

1. «Ceba de cap d'any, fa de bon averany». Es refereix a la superstició que relaciona el que cadascun dels 12 bocins en que s'ha dividit una ceba la nit de Cap d'Any humitejarà o no la sal que se li ha posat al damunt segons si el mes que se li ha adjudicat serà plujós o no.

APLICACIONS DE LA CEBA

- albuminúria
- anèmia
- arteriosclerosi
- ascites

- asma
- astènia
- berrugues
- bufeta del fel inflamada
- cabell debilitat
- càncer
- càries
- carn-esqueixats (triturada amb sucre blanc i tapant-ho amb plàstic fi)
- clorurs a l'orina
- cops
- cor cansat
- diabetis
- diarrees
- diftèria
- edemes
- enfisema pulmonar
- escorbut
- estómac gandul
- estrenyiment
- ferides
- fetge inflammat
- furúncols
- gota
- grans
- grip
- hemorroides
- hipertensió
- impotència sexual (amb vitamina B12)
- infeccions genitals (amb farigola)
- infeccions urinàries (amb farigola)
- inflamació intestinal
- insomni
- leishmaniosi (amb all)
- mal d'estómac
- mal d'orella
- mal de coll
- mal de pit
- migranyes
- mossegades de serps
- obesitat
- ossos trencats
- pàncrees inflammat
- paràsits intestinals
- penellons
- pericarditis
- picadures de mosquits
- pleuresia

- pròstata inflamada
- raquitisme
- refredat
- resistència als antibiòtics (ajuda a fer-los més eficients)
- retenció de líquids
- reuma
- sordes
- tos
- tripanosomiasi (amb all)
- trombosis
- tuberculosi
- tumors limfàtics
- urèmia

CONTINGUT DE LA CEBA

[https://phytochem.nal.usda.gov/phytochem/plants/show/87?](https://phytochem.nal.usda.gov/phytochem/plants/show/87?qllookup=ONION&offset=0&max=20&et=)

[qllookup=ONION&offset=0&max=20&et=](https://phytochem.nal.usda.gov/phytochem/plants/show/87?qllookup=ONION&offset=0&max=20&et=)

Sopa de ceba amb ous

1.5 L d'aigua es posa a bullir una hora, amb un rajolí d'oli i un polsim de sal, i dues cebes grosses tallades a bocins; i en acabat s'hi afegeix 100 g de pa torrat a bocins. Finalment s'hi afegeixen 2 ous deixatats, i es va remenant fins que quedi força homogeni.

Sopa de ceba gratinada

Es posa a bullir una hora 1.5 L d'aigua, amb oli i sal, ceba a bocins, pa i sal. Al final es cola per un colador de forats grans i el líquid que en cau es va remenant fins que queda una sopa espessa. En acabat es posa al forn en una recipient adient i s'hi afegeix per sobre formatge ratllat (50 g) i mantega (30 g). Es va gratinant fins que queda ben daurat.