magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 3. 2015 | tla

Chuť a zdraví najdete v cibuli

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chut-a-zdravi-najdete-v-cibuli__s10010x8918.html

Obvykle ji nakrájíme kousek do základu omáčky, hodíme ji vyvařit do polévky, případně ždibeček nakrájíme do zeleninového salátu. Cibule má však na víc. Šetřit bychom s ní v jídelníčku neměli. Nejenže dokáže podpořit a zvýraznit chuť připravovaného pokrmu, má i léčivou sílu. Jde o ní říci, že je jemnější sestrou česneku.

Myslet na cibuli bychom měli hlavně v předjaří, kdy je náš organismus vyčerpaný po zimě. **„Cibule je přírodní lék, má protizánětlivé a antibakteriální účinky, podporuje imunitu,“** začíná vypočítávat nutriční terapeutka Zuzana Douchová a doplňuje: **„Obsahuje přírodní antibiotikum alicin, flavonoidy, vitamín C, karotenoidy, viatmíny B, A, E, minerální látky jako železo, fosfor, vápník, draslík, mangan a další.“**

Látky obsažené v cibuli pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi, jsou prevencí zvýšeného krevního tlaku a kardiovaskulárních onemocnění. Při přípravě jídla bychom proto neměli říkat, cibuli ano, ale jen kousek… **„Kolik bychom měli jíst cibule, je spíše individuální. Zaleží na každém, jakou má preferenci chutí, každopádně se však snažit ji přidávat kam to jen jde,“** doporučuje Zuzana Douchvá.

Někdo se cibuli vyhýbá preventivně proto, že může způsobovat nadýmání.

Pomocí ale pro tyto případy může být její spaření. Cibuli nakrájejte, přelijte vroucí vodou a nechte dvě tři minutky odstát. Pak stačí scedit a používat ji běžným způsobem.

Není cibule jako cibule

Cibule není jen jedna. Nejčastěji se v Česku využívá žlutá, existuje jich však hned několik druhů. Na co kterou využít?

Lahůdková cibulka – říká se jí tak proto, že je vždy na jaře, kdy je nedostatek čerstvé zeleniny, lahůdkou. Mladá cibule s natí je výtečná do zeleninových salátů, pomazánek, k ozdobení pokrmů. Má jemnou štiplavou chuť.

Žlutá cibule – zlatá česká klasika. Má výraznou cibulovou chuť i aroma. Ideální k přípravě teplých jídel, pod maso do omáček, do polévek.

Červená cibule – má mírně jemnější chuť a hlavně krásnou barvu. Právě díky ní dokáže udělat krásnějším a barevnějším zeleninový salát, zpestří maso na jehle, skvělá je i na pečení či grilování. A z červené se nejčastěji připravuje i cibulová „marmeláda“.

Bílá cibule – má velmi jemnou chuť, proto se hodí do pokrmů, které se tepelně neupravují. Varem její aroma zcela zmizí, oproti žluté nedodá takřka žádnou

chuť.

Šalotka – používá se v moderní kuchyni, dokáže nahradit pórek. Má cibulovou chuť, ale není tak extrémně štiplavá jako jiné cibule.

„Já osobně mám nejraději červenou cibuli. Je chuťově jemnější a přidávám ji třeba do avokádového dipu. Připravíte ho z najemno pokrájené cibule, rozmačkaného avokáda, rajčat pokrájených na drobné kousky, prolisovaného česneku, soli, pepře, kousku koriandru a olivového oleje,“ přidává recept Zuzana Douchová.

Cibule v hlavní roli

Jak jsme si řekli již na začátku, cibule není „jen základ pod maso“. Je surovinou, která se dá využívat zcela plnohodnotně. Vzpomeňme jen francouzskou cibulačku. Nebo si zkuste prolistovat kuchařskou knihou po babičce, k uzenému masu se vždy doporučovala cibulová omáčka. Za vyzkoušení stojí například grilovaná, zapečená či plněná cibule. Labužníci jistě znají cibulovou „marmeládu“, koncentrovanou lahůdku z červené cibule, která je úžasná jako dip k sýrům, masu či s ní můžete ochutit vývar.

Babské rady

Léčivou sílu cibule oceňovaly naše babičky v době, kdy nebylo běžné skočit do lékárny pro kapky či tabletky proti nachlazení a viróze. Na odkašlání stačí cibuli nakrájet na kostičky, přidat jednu až dvě lžíce medu či cukru a nechat „vyplakat“. Třikrát denně užívejte lžíci. Proti bolesti v krku se doporučuje „čaj“ z cibule a křenu, stačí je cca pět mnut povařit a buď vývarem kloktat či osladit medem a teplý popíjet.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz