Cibule čistí cévy a tepny



Proč je cibule zdravá?

Cibule je **výživná, dodává minerály,** všeobecně **stimuluje**, vyvažuje činnost žláz, **je antiseptická a dokonce i afrodisiakální**. Obsahuje řadu důležitých minerálů a jejich solí (**síru, fosfor, vápník, železo, zinek, mangan, jód, sodík, draslík, magnesium nebo vápník**). Z vitamínů jsou zde obsaženy **provitamín A, vitamíny B1, B2, B3 a vitamín C**.

Cibule v sobě obsahuje látky s fytoncidními účinky – ty působí **ozdravně na střevní mikroflóru, žaludek, střeva, játra a žluč**. **Zvyšují sekreci žaludečních šťáv, podporují trávení tuků a vylučování cukrů. Pročišťují ledviny, močové cesty a usnadňují odchod moče. Podporují činnost srdce a pomáhají "čistit" srdeční věnčité cévy a tepny.** Umožňují tím **snadnější oběh krve a dokonalejší zásobování orgánů živinami a kyslíkem**. **Snižují hladinu cholesterolu, vysoký krevní tlak, brání tvorbě sraženin.** Cibule je i **výborným podpůrným prostředkem při léčení angín a nachlazení**

Vybíráme a uskladňujeme cibuli

Na trhu je dnes cibule **dostatečně široký výběr**, takže můžeme bez problémů vybrat vhodný druh. Také její uskladnění nečiní žádné problémy. Stačí pro ni najít **chladnější místo v suchu a s přístupem vzduchu**. Takto uskladněná vydrží prakticky celou zimu.

Jaké známe druhy cibule?

1. Cibule obecná: Pochází ze západní Asie – z Pákistánu, Afganistánu a Iránu. Prokazatelně ji pěstovali staří Sumerové už čtyři tisíce let před naším letopočtem. Vedle chleba byla hlavní potravou dělníků při stavbě egyptských pyramid.

2. Cibule španělská: Pochází ze střední Asie a dnes se pěstuje na celém světě. **Narozdíl od většiny bílých cibulí není ostrá** a dá se skladovat. Po celý rok může být k dispozici čerstvá i sušená.

3. Italská červená cibule (podlouhlého tvaru): se pěstuje na mnoha místech. Jde o podlouhlý, **málo ostrý až sladký typ cibule**. Za syrova tence nakrájená na kolečka vynikne jako atraktivní obloha studených i teplých pokrmů. Vařením se červená barva ztrácí. Necháme-li ji dlouho ležet nakrájenou, hořkne.

4. Cibulky k nakládání: Malé právě vyvinuté cibulky jsou ideální pro nakládání. Jsou vhodné i k tepelné úpravě například do omáček.

5. Jarní cibulka: Sklízí se mladá s natí, dokud je jemná a než se vytvoří cibule. Je k dostání od zimy do léta a **používá se čerstvá na oblohy, přílohy a do salátů**.

6. Cibule perlovka: Vytváří drobné, bílé, lesklé cibulky, odtud také název. Používá se jako lahůdková zelenina hlavně v konzervárenském průmyslu. Je málo trvanlivá, proto se obvykle nakládá do nálevu.

7. Cibule zimní (sečka, ošlejch, zvaná též cibule sibiřská): Tato cibule se rozšířila do ostatních částí světa z Číny, kde se pěstovala už kolem roku 2 000 před naším letopočtem. Do Evropy se dostala až v 16. století přes Rusko. Proto se jí také často říká sibiřská cibule. Má řadu typů – čínský, japonský, egyptský, ale především ruský. Má křehké a jemné listy. Cibulky jsou drobné, protáhlé a rostou v trsech. **Je to vytrvalá, mrazuvzdorná rostlina (pomalu roste i pod sněhem) s vysokým obsahem vitamínu C.** I když se vyznačuje výbornými vlastnostmi, není její pěstování u nás dosud mnoho rozšířeno. **Zužitkovává se hlavně řezaná nať, jejíž chuť je velmi jemná**, obsahuje mnoho vitamínu C (90 – 130 mg na 100 g hmoty) a je ranější a chutnější než pažitka, neboť listy mají méně vlákniny. Několik trsů této hodnotné zeleniny by nemělo chybět na žádné zahrádce. Přidáváme ji drobně sekanou do polévek nebo jako čerstvou přílohu k jídlům z mletého masa či k rožněným masům, do salátů, sypeme ji na brambory a rýži. Hodí se i na pomazánky, zvláště z tvarohu či brynzy, je velmi chutná i na chléb s máslem. Můžeme ji upotřebit po celý rok, obdobně jako pórek.

8. Velká červená cibule (kulatá): Má **příjemnou, často až sladkou chuť**. Pojídá se syrová v salátech, vaří se a peče jako zelenina nebo se používá k ochucení polévek, omáček a dušených pokrmů.

9. Cibule šalotka (množilka): Má **ostřejší chuť** a používá se zejména v ruské, americké a francouzské kuchyni. Ve Francii se používá ve třech odrůdách – šedé, růžové a zlatohnědé. Ve starověku nebyla známa a její původ je nejistý. Je bohatým zdrojem vitamínů C, B i provitamínu A, obsahuje látky s dezinfekčním účinkem. Využívá se i nať. Na trhu je k dostání hlavně v létě a na podzim. Přidává se zejména do omáček. Z jedné cibule během krátkého vegetačního období vyroste trs cibulí téže velikosti. Je velmi trvanlivá, při dobrém uskladnění vydrží až dva roky.

Jak bychom měli pěstovat cibuli?

Pěstování cibule je **nenáročné**, dodržovat bychom však měli alespoň **několik zásad**:

1. Vodu potřebují jen mladé cibule, vzrostlým vyhovuje **půda sušší, a proto je moc nezaléváme**. Nejen, že uspoříme vodu, které není v létě nikdy dost, ale ani tolik nehnijí při skladování. Kromě toho cibule **nesnáší chlór, proto ji nikdy nezaléváme přímo vodou z vodovodu**.
2. Pokud některé rostliny vytvoří květní stvoly, ulomíme tyto “paličky” co nejdříve. Kvetoucí rostliny vytvoří jen tuhé protáhlé, kuchyňsky neupotřebitelné cibule.
3. Cibuli ze záhonu **sklízíme zhruba v polovině července, za sucha**, když polehne asi 75 % natí. Zpoždění sklizně až do stadia, kdy se cibule probudí do druhého vegetačního roku a znovu zakoření, má katastrofální následky. Jednak na její uchovatelnost, jednak na napadení krčkovou hnilobou.
4. Vytažené cibule **necháme několik dnů sušit položené přímo na záhonu**. Po zaschnutí a zatáhnutí krčku je svazujeme a necháme na vzduchu dosušit. Zralé cibule mají vrchní suknice suché (odlupují se) a krásně probarvené. Teprve takové skladujeme.
5. Cibule vypěstované ze semen bývají déle skladovatelné než ze sazečky.

Vyzkoušejte naše cibulové recepty:

Recept na pravou **francouzskou cibulačku s vínem** je ZDE

Recept na **krémovou cibulačku** najdete ZDE

Recept na **pomazánku z jarní cibulky** jsme připravili ZDE

Recept na **cibulový koláč s uzeným masem** naleznete ZDE

Recept na **cibule zapečené s kozím sýrem a slaninou** je ZDE

Recept na **smažené cibulové kroužky** se nachází ZDE