



Cena: 7,90 zł

Opis słownikowy

Kraj pochodzenia:	Polska
Orientacyjna masa jednej sztuki	ok. 120 g.
Temperatura przechowywania:	7°C - 10°C

Opis produktu

Mniej ostra niż biała, ale nadal wyjątkowa. Idealna do sałatek i surówek, ale sprawdzi się świetnie także podsmażona jako dodatek do dań na ciepło.

Cebula jest warzywem, które albo lubisz, albo nienawidzisz. W Stanach Zjednoczonych nawet 87 procent dorosłych mieszkańców przyznaje, że lubi to warzywo! Chociaż istnieje wiele rodzajów cebuli – cukrowa, hiszpańska, żółta, biała, czerwona, czosnkowa... a to tylko kilka spośród nich – jest smaczna i stanowi idealny dodatek do potraw. Warto przy tym wiedzieć, że niezależnie od koloru jest to jedno z najzdrowszych warzyw na świecie.

Cebula składa się z warstw, niewątpliwie. Do warstwowości cebuli nawiązywali socjologowie w różnych kontekstach. Do czego nawiązują specjaliści żywieniowi? Do jej cennych właściwości odżywczych, pod względem których cebula nie ma sobie równych. Jest pełna witaminy C, związków siarkowych, flawonoidów i innych cennych związków organicznych, które zapewniają nawet właściwości lecznicze.

Cebula jest również bardzo bogata w polifenole, które odgrywają ważną rolę w zapobieganiu i zmniejszaniu rozwoju chorób, takich jak rak, cukrzyca, a także różnych chorób neurodegeneracyjnych i sercowo-naczyniowych. Warzywo to zawiera więcej polifenoli niż czosnek lub pory. Te składniki odgrywają również ogromną rolę w zwiększaniu proporcji pożytecznych bakterii w jelitach – co obecnie na podstawie badań wiemy, że jest istotne dla ogólnego stanu zdrowia, masy ciała i układu odpornościowego.