



Tema meseca oktobra: ČEBULA

Čebula (*Allium cepa*) je rastlina iz družine lukovk (*Alliaceae*), ki se široko uporablja v prehrani. Del čebule, ki se uporablja v prehrani, je podzemna čebulica, ki jo gradijo luskolisti – odebeljene listne nožice, v katerih rastlina hrani založne in obrambne snovi.



Slika 1: Rdeča čebula¹

Uporaba čebule

Čebula je ena najstarejših zelenjav, ki jo pozna človek in jo lahko najdemo v veliko receptih in pripravkih vseh kultur na svetu. Dandanes jo lahko najdemo v sveži, zmrznjeni, konzervirani, v kisu ali dehidrirani obliki. Čebule se uporabljajo, po navadi sesekljane ali v rezinah v vseh vrstah hrane. Je sestavina skoraj vsake jedi, kjer se praži ali kuha, v svežih solatah, predvsem v tistih, kjer se izlužuje veliko soka (paradižnikova, kumarična, itd.) in kot pikantno prilogo ali omako. Redko jih jemo same, ampak kot dodatek glavni hrani. Čebula je lahko ostra, začinjena, močno začinjena, lahko pa tudi mila ali sladka.

Čebulice v kisu se jedo kot prigrizek. V Veliki Britaniji in na Balkanu se pogosto servirajo kot priloga ribam in krompirju. V Indiji je čebula osnovna hrana in nepogrešljiva v vsej indijski kuhinji. So tudi osnova curryjev ali pa še spsirajo v paste in pojedjo kot glavna jed ali priloga.²

¹ <https://www.aktivni.si/zdravje/28-zdravilnih-ucinkovin-cebule/>

² <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cebula>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Čebulno tkivo se pogosto uporablja pri pouku naravoslovja za demonstracijo uporabe mikroskopa, saj ima čebula relativno veliko celice, ki jih je lahko opazovati pri majhni povečavi.

Vpliv čebule na zdravje in njene medicinske lastnosti

Čebula naj bi imela širok razpon zdravilnih učinkov, od preprečevanja prehlada, diabetesa, osteoporoze in drugih bolezni. Vsebuje kemijske snovi, za katere se verjame, da naj bi imele protivnetne, protiholesterolne, antirakotvorne in antioksidativne lastnosti kot je kvercetin. Kljub temu se še ni pokazala direktna povezava med povečano potrošnjo čebule in opisanimi lastnostmi. V večjem delu sveta so čebule uporabljali za zdravljenje žuljev, turov in bul.

V ZDA se uporabljajo preparati z ekstraktom čebule za zdravljenje brazgotin, čeprav študije niso dokazale, da bi bili takšni preparati učinkoviti.

Čebula in draženje oči

Ko se čebula prereže, se njene celice, ki tvorijo stene, razbijejo. Encimi razbijejo aminokislino in tvorijo sulfenično kislino. Te kisline so nestalne in razpadejo v plin. Plin prehaja skozi zrak in ko doseže oko, reagira z vodo v očesu in tvori razredčeno raztopino žveplave kisline. Ta kislina draži živčne končiče v očesu. Solzne žleze začno izločati solze, da bi razredčile in izprale dražilno snov.³



Slika 2: Čebula iz njive⁴

³ <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cebula>

⁴ <http://www.kalia.si/cebula-v-vrtu/>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Gojenje čebule

Čebula ni zahtevna vrtnina, za dober pridelek bodite pozorni predvsem na gnojenje, sajenje, čebulno muho in izbiro kvalitetnega kalčka.

Skoraj ga ni vrtička, na katerem ne bi pridelovali čebule. V prehrani je zelo uporabna, ker vsebuje veliko koristnih snovi. Zelo pozitivno vpliva na sistem ožilja, delovanje srca, znižuje holesterol in krvni pritisk, ter ugodno deluje na prekrvavitve telesa.

Setev in sajenje čebule

Čebulo v jesenskem času sadimo konec septembra in oktobra. Tako bo razvila manj listne mase in več korenin.

Čebulo lahko posejete že v januarju v neogrevane rastlinjake in si pridelati sadike. Včasih je v naših razmerah to še bolje, kot sajenje iz čebulčka. Možna je tudi setev v tople grede ali multiplošče z 240 luknjami.

Običajno v marcu že sadite čebulo iz čebulčka, ki ga kupite v trgovini. Medvrstna razdalja naj bo 35 do 40 cm, v vrsti pa malo več kot 5 in manj kot 10 cm. Sejte domače sorte in ne tuje hibride, saj imajo tuji hibridi običajno veliko manjšo prehransko vrednost kot domače lokalne sorte.

Gnojenje čebule

Čebula se sadi na gredo, ki je ne gnojite z gnojem ali kupljenimi organskimi gnojili, ker ne mara preveč dušika. Malo jo pognojite takrat, ko se masovno začnejo tvoriti listi. Takrat uporabite kompost ali kupljena organska gnojila.

Za gnojilo pri pripravi tal je najbolje uporabiti kar nekaj pepela, ki ne vsebuje dušika. Uporabna je tudi majhna količina komposta (1 l/m²). Za gnojenje ob pripravi tal so uporabna tudi kupljena kalijeva gnojila, med letom pa tudi gabezova.

Škodljivci čebule

Najpogostejši škodljivci so čebulna muha in strune.

Čebulna muha velja za najhujšega škodljivca čebule, zato so jo do sredine maja prekrijte s prekrivali. Nad njo je dobro postaviti ogrodje, ker ne mara ploskega pokrivanja. Za oporo raznim vrtnim tkaninam uporabite leskove šibe ali loke, ki jih kupite v trgovini.⁵

⁵ <http://zelenisvet.com/gojenje-cebule/>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Zunaj vrtno tkanine namestite rumene lepljive plošče, ki so dobre predvsem za spremljanje prvega pojava čebulne muhe.

Bolezni čebule

Čebulo najpogosteje ogroža čebulna plesen, čebulna siva plesen, bela gniloba čebulnic in viroze.

Kaj sejemo in sadimo s čebulo?

Korenček velja za dobrega soseda čebuli, vendar ga v spomladanskem času naleta čebulne muhe še nima svoje obrambne vloge, zato je prekrivanje v času cvetenja višenj in češenj nujno opravilo.

S čebulo kombinirano tudi radič, jagode, krompir, solato, peteršilj, paradižnik, kumare, bučke, kolerabico in rdečo peso. Ob čebulo lahko sadimo tudi koper, kamilice in janež.

Slabi sosedge čebule

Slabi sosedge čebule so vse stročnice (grah, fižol, čičerika, bob, leča) in kapusnice (brstični ohrovt, cvetača, zelje, kitajsko zelje, črna redkev, drobnjak)

Droben ali debel čebulček

Debel čebulček bo prej zacvetel, kar ni zaželeno, droben pa bo dal večji pridelek. Droben čebulček spoznate po tem, da je premera manj kot 25 mm. Debel čebulček ne zavržite saj ga lahko sadite bolj skupaj in ga uporabite za mlado čebulo.

Čebulček posadite tudi v tople grede ali rastlinjake. To naredite tako, da boste vmes lahko posadili npr. paradižnik. Čebula paradižnika ne bo motila saj jo boste dokaj hitro populili. Tako vas cvetna stebila zagotovo ne bodo vznemirjala.

Pravilno gojenje čebule

Čebulo okopavajte, ker ima rada rahlo zemljo, tako bo tudi bolj debela. Običajno pri čebuli zanemarjate zalivanje, kar je pogosta pomota. Čebula ima rada tudi vodo dokler se debeli in prav ni nič narobe, če jo občasno zalijete. Najbolje jo je zalivati zjutraj z razpršilci. Pri zalivanju pazite, da ne uporabljate premrzle vode.

Čebula bo najbolj uspevala, če boste nanjo nekoliko pozabili. V času dozorevanja, ko je že dovolj debela ji plevel celo koristi in ne škodi. Z upoštevanjem kratkih in jedrnatih navodil boste zagotovo pridelali debelo čebulo. ⁶

⁶ <http://zelenisvet.com/gojenje-cebule/>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Spravilo čebule

Mlado čebulo pospravljamo postopno, čebule s suhimi ovenelimi listi pobiramo od junija do avgusta. Še boljše je, da jo pobereмо takoj, ko pod prsti začutimo mehko steblo, tako bo manj gnila.

Sorte čebule

Slovenske sorte čebule Belokranjka, Tera, Holandska čebula, Majski srebrnjak in Ptujška rdeča.⁷

Ptujski lük



Slika 3: Ptujski lük

Ptujski lük je slovenska avtohtona sorta rdeče čebule zaščitena z geografsko označbo, pridelana na integriran način. Na Ptujškem polju ga pridelujejo že več kot 300 let. Prepoznamo ga po značilni rdeče-rjavi barvi suholistov, beli in vijolično-rdeči barvi mesa in srčasti-ploščati obliki.

Ima dober vpliv na zdravje, saj ima visoko vsebnost sušine, vitaminov in mineralov. Zaradi bakteriocidnih učinkov ga uvrščajo med naravne antibiotike. Uporabljajo ga za zbijanje temperature, pri pikih os in drugih insektih. Razkužuje ustno votlino in celoten prebavni trakt. Pospešuje prebavo in olajšuje izkašljevanje. Odlično učinkuje tudi pri različnih prehladnih obolenjih, pomaga pri odvajanju vode iz telesa, znižuje krvni tlak in raven holesterola v krvi. Uporaben je tudi za pripravo obkladkov za razkuževanje ran. Specifičen okus in vonj pomagata tudi pri vzburjanju teka.⁸

⁷ <http://zelenisvet.com/gojenje-cebule/>

⁸ <http://kmetija-erhatic.si/pages/pridelki-in-proizvodi/ptujski-luek.php>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Ptujski lük je primeren tako za svežo uporabo kot tudi za skladiščenje. Iz njega lahko pripravimo okusne jedi. Poskusita ga pri pripravi lükovega kruha, divjačinske omake ali skutinega namaza s čebulo. Njegova zmerna ostrina in specifičen okus dajeta jedem izjemen okus. Ko ga boste enkrat poskusili, bo zagotovo prepričal tudi vas. ⁹

Mojca Klemenčič, dipl. inž. agr. ekon.

⁹ <http://kmetija-erhatic.si/pages/pridelki-in-proizvodi/ptujski-luek.php>