

CÓMO CURA CEBOLLA

La mejor aliada del sistema
respiratorio

Francesc Fossas

integral

Cómo cura la cebolla

FRANCESC FOSSAS

Cómo cura la cebolla

La mejor aliada del sistema respiratorio

integral

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal.

Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactas y ciertas en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

© Francesc Fossas, 1998
© de esta edición: RBA Libros S.A., 2012
Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona
rbalibros.com

Primera edición en esta colección: octubre de 2012

REF.: OEBO893
ISBN: 9788416267743

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización por escrito del editor, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

Contenido

Prefacio

Introducción

Generalidades

Un poco de historia • Clasificación • Producción y consumo • Características de la hortaliza

La cebolla como alimento

Contenido nutricional • Contenido no nutricional

La cebolla, fuente de salud

Indicaciones dietéticas • Indicaciones terapéuticas • Usos externos • Otras preparaciones

Uso y abuso de la cebolla

Cuándo, cómo y con qué hay que comer cebolla • Contraindicaciones

La cebolla en la cocina

Conservación • Cebolla deshidratada • Cebolla congelada • Cebollas fermentadas • Cebollas encurtidas • Cebollas irradiadas • Utilización de la cebolla en crudo • Cómo cocinar la cebolla

Bibliografía utilizada

Prefacio

Conocer los alimentos es indispensable para planificar nuestra alimentación, de modo que se cubran las expectativas higiénicas, nutricionales y organolépticas.

Pero el mundo de los alimentos es extraordinariamente amplio y complejo y a los aspectos de orden biológico señalados se deben añadir los culturales. Conocer la historia del hombre supone comprender la de sus alimentos y viceversa. La identidad del ser humano se ha ido conformando de acuerdo con los alimentos que lo han sustentado, y cada uno de ellos ha tenido sus «andaduras» particulares hasta llegar a su situación actual. Tampoco la de hoy es una situación estable, sino que los alimentos están sometidos a un constante cambio en función de todas las demás influencias del entorno.

Por ejemplo, los hábitos alimentarios han registrado desde mediados del siglo XIX cambios tan espectaculares que casi resulta difícil realizar cualquier comparación con los tiempos pasados. Nuestra alimentación se parece muy poco a la de nuestros abuelos, con sus ventajas e inconvenientes; hoy se vive, en el mundo económicamente desarrollado, una situación nueva con respecto a la relación histórica hombre-alimento: hay más oferta de alimentos que demanda. Además, muchos de estos han aparecido de nuevo y otros prácticamente han desaparecido. Se está interviniendo a nivel genético en las materias primas alimentarias de siempre para obtener nuevas variedades de plantas y de especies animales. Hoy los alimentos se