

Activitat 6: La ceba tendra

La ceba tendra és la planta jove de la ceba, que es troba a meitat del seu cultiu. Per saber tot allò necessari sobre ella, podeu visitar aquest [enllaç](#) a la fitxa general de la ceba del web de la campanya “5 al dia” o veure el vídeo que hem preparat ([enllaç vídeo](#)).



1 - Situa al dibuix les diferents parts de la ceba tendra:



Fulles

Arrels

Tija

Bulb

2 - De cebes als mercats n'hi ha de molts tipus. Anomena les diferents cebes que et mostrem a sota a partir dels noms que et donem:

TENDRA - BLANCA - DOLÇA - ESCALUNYA - FIGUERES - MORADA - GROGA

EXEMPLE:



T	E	N	D	R	A
---	---	---	---	---	---



--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--

3- Completeu aquestes frases sobre la ceba tendra i amb les respostes empleneu els espais buits dels mots encreuats. Entre parèntesi us donem algunes pistes.

Pertany a la família de les hortalisses de _____. (*igual que l'all*).

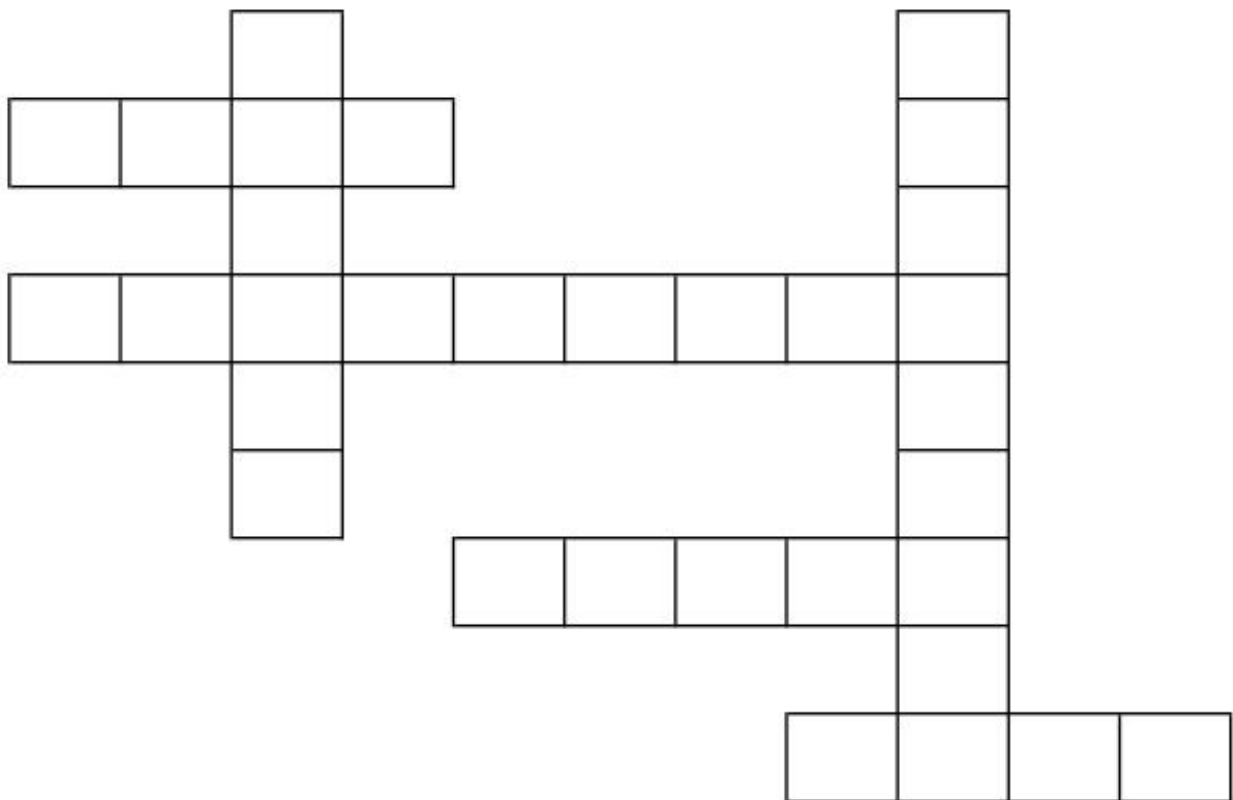
També és coneguda com a ceba de _____ (*estació de l'any*) perquè es recull en aquesta època.

La ceba tendra conté moltes _____. (*el suc de taronja també té moltes*).

El seu nom científic és _____ Cepa. (*consulta la seva fitxa al web de 5 al dia*).

La ceba és originària de l'_____. (*continent on es troba la Xina*).

El seu nom en anglès és Spring _____. (*ceba en l'idioma de Shakespeare*).



4- Volem veure el cuiner que teniu dintre vostre! Us proposem fer la següent recepta de ceba tendra. Bon profit!

Truita de ceba tendra.

La ceba tendra té un sabor més suau, no tant picant com la ceba seca. I per això és perfecta per menjar-la crua en amanida. També la podem fer servir en qualsevol plat on posaríem ceba seca: sofregits, saltats, remenats, etc.

En aquesta senzilla recepta serà la protagonista, l'element central. També podeu afegir altres hortalisses com alls tendres, espàrrecs i patates que acompanyin la ceba tendra.

Ingredients

3 cebes tendres (grans)
 3 ous
 Sal
 Oli d'oliva verge extra



Elaboració

1. Agafem les cebes i traiem les arrels i la tija. Ens quedem amb el bulb, la part blanca, i el tallem en juliana (làmines fines). La tija i les fulles (la part verda) les podem aprofitar per decorar després de la nostra truita i també fer-la servir com a 'topping' per a sopes o cremes o en saltats i remenats.
2. Escalfem en una paella l'oli i afegim la ceba tendra tallada, fregint-la a foc lent. Posem la sal i esperem que es vagi cuinant a poc a poc vigilant que no es cremi. Quan la ceba es torni transparent la retirem de la paella i la deixem escórrer sobre un paper absorbent.
3. Batem els ous amb una mica de sal i afegim la ceba tendra i remenem. Que quedi ben lligat.
4. Escalfem una mica d'oli a la paella i aboquem la mescla de ceba i ou.
5. Tombem la truita quan estigui una mica cuita, per fer-la per les dues cares, vigilant que no es trenqui ni tampoc que es cremi. El temps que la tindrem al foc dependrà de com ens agradi la truita, si molt o poc feta.
6. Quan estigui al nostre gust, posem al plat. Podem aprofitar les fulles, tallades en trossos petits, per decorar la nostra truita.
7. Bon profit!

4.- Per acabar, us proposem que dibuixeu i pinteu una ceba tendra. Pot ser una ceba normal o bé la podeu caracteritzar amb cara, ulls, boca, tal com fem amb les fruites i hortalisses del web de la campanya "5 al dia":

<http://www.5aldia.es/activitats-5-al-dia/joc-superpoders-fruites-hortalisses/dona-vida-fruites-hortalisses/>



I recordeu, Salut i 5 al dia!

