

Actividad 6: La cebolla tierna

La cebolla tierna es la planta joven de la cebolla, que se encuentra en la mitad de su cultivo. Para saber todo aquello necesario sobre ella, podéis visitar este [enlace](#) a la ficha general de la cebolla del web de la campaña “5 al día” o ver el video que os hemos preparado ([enlace video en catalán](#)).



1 – Sitúa en el dibujo las diferentes partes de la cebolla tierna:



Hojas

Raíces

Tallo

Bulbo

2 - Cebollas en los mercados hay de muchos tipos. Denomina las diferentes cebollas que te mostramos debajo a partir de los nombres que te damos:

TIERNA - FIGUERAS - BLANCA - DULCE - CHALOTA - MORADA - AMARILLA

EJEMPLO:



T	I	E	R	N	A
---	---	---	---	---	---



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



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



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



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



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



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

3- Completad estas frases sobre la cebolla y con las respuestas rellenad los espacios del crucigrama. Entre paréntesis os damos algunas pistas.

Pertenece a la familia de las hortalizas de _____ (*igual que el ajo*).

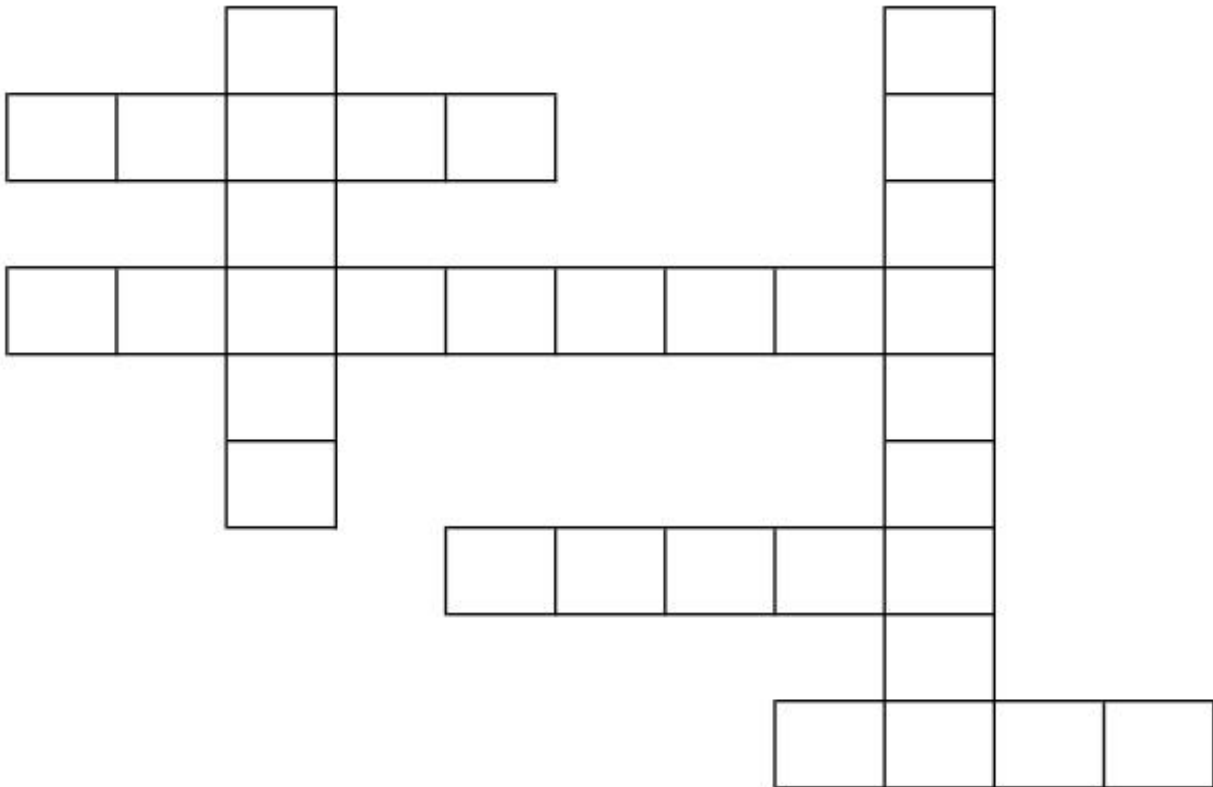
También es conocida como cebolla de _____ (*estación del año*) porque se recoge en esta época.

La cebolla contiene muchas _____ (*el zumo de naranja también tiene muchas*).

Su nombre científico es _____ *Cepa*. (*consulta su ficha en la web de 5 al día*).

La cebolla tierna es originaria de diversos focos evolutivos situados en _____ (*continente donde se encuentra China*).

En inglés le llaman *Spring* _____ (*cebolla en el idioma de Shakespeare*).



4- Os proponemos que os pongáis el delantal para cocinar la siguiente receta de cebollas tiernas. ¡Buen provecho!

Tortilla de cebollas tiernas.

La cebolla tierna tiene un sabor más suave, no tan picante como la cebolla seca y por eso es perfecta para comerla cruda en ensalada. También la podemos usar en cualquier plato donde pondríamos cebolla seca: sofritos, salteados, revueltos, etc. En esta sencilla receta la cebolla tierna será la protagonista, el elemento central. También podéis añadir otras hortalizas como ajos tiernos, espárragos y patatas que acompañen la cebolla tierna.

Ingredientes

3 cebollas tiernas (grandes)
3 huevos
Sal
Aceite de oliva virgen extra



Elaboración

1. Cogemos las cebollas y quitamos las raíces y el tallo. Nos quedamos con el bulbo, la parte blanca, y lo cortamos en juliana (láminas finas). El tallo y las hojas (la parte verde) las podemos aprovechar para decorar después nuestra tortilla y también usarla como 'topping' para sopas o cremas o en salteados y revueltos.
2. Calentamos en una sartén aceite y añadimos la cebolla tierna cortada, friéndola a fuego lento. Ponemos la sal y esperamos que se vaya cocinando despacio, vigilando que no se queme. Cuando la cebolla se vuelva transparente la retiramos de la sartén y la escurrimos sobre un papel absorbente.
3. Batimos los huevos con un poco de sal y añadimos la cebolla tierna y removemos. Que quede ligado.
4. Calentamos un poco de aceite en la sartén y añadimos la mezcla de cebolla y huevo.
5. Damos la vuelta a la tortilla cuando esté un poco cocida, para hacerla por las dos caras, vigilando que no se rompa ni tampoco que se queme. El tiempo que la tendremos al fuego dependerá de cómo nos guste la tortilla, si mucho o poco hecha.
6. Cuando esté a nuestro gusto, emplatamos. Podemos aprovechar las hojas, cortadas en trozos pequeños, para decorar nuestra tortilla.
7. ¡Buen provecho!

4.- Para acabar, os proponemos que dibujéis y pintéis una cebolla tierna. Puede ser una cebolla tierna normal o bien la podéis caracterizar con cara, ojos, boca, tal y como hacemos con las frutas y hortalizas de la web de la campaña “5 en el día”:<http://www.5aldia.es/activitats-5-al-dia/joc-superpoders-fruites-hortalisses/dona-vida-fruites-hortalisses/>



Y recordad, ¡Salud y 5 al día!

Soluciones:

Actividad 3. Crucigrama:

