

Cebolleta

Spring onion

Allium fistulosum L.



La cebolleta es una planta perenne que nunca forma bulbos, y con brácteas —como hojas— con fístulas. En gusto y en olor es muy semejante a la cebolla, y hay híbridos que forman árboles.

La utilización de la cebolleta es tan antigua como la humanidad. Algunos opinan que apareció en Siberia y que fue introducida en Europa a finales de la Edad Media. En China se cultiva desde hace más de dos mil años y su éxito en la cocina oriental fue rotundo; a diferencia de Occidente, donde fue aventajado por la cebolla.

Su forma característica es alargada y de poco grosor. Sus hojas y tallos son prácticamente huecos y más delgados que los del ajo porro. Su sabor es más dulce y delicado que el de la cebolla. Por eso, el gusto de los platos se torna más refinado ante la presencia de sus hojas de color verde intenso y buen aroma. Una vez fresca y lavada, es recomendable aprovechar sólo su parte blanca y tres o cuatro centímetros de su parte verde; el resto debe ser desechado.

Estacionalidad

La siembra se realiza al inicio del otoño. En la cosecha se puede recolectar la planta entera o solamente las hojas. En el primero de los casos, los tallos bulbosos han llegado a su completa madurez fisiológica (a los 120-150 días). Esto se hace preferentemente en verano. En el segundo caso, la recolección de las hojas empieza a los 70-80 días del trasplante. Se establece un escalonamiento de corte de acuerdo con el desarrollo vegetativo de los renuevos, y con la demanda del mercado. En este caso, el cultivo se torna bianual, porque la planta madre permanece dentro del suelo por dos años o más, hasta producir nuevos tallos y hojas.

Porción comestible

85 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, vitamina C, flavonoides y compuestos azufrados.

Valoración nutricional

La cebolleta es un alimento con bajo contenido energético. La composición nutricional de este alimento destaca por el aporte de vitamina C (una ración de cebolleta cubre el 48% de las ingestas recomendadas para un hombre y mujer de 20 a 39 años con una actividad física moderada. La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Otras sustancias interesantes presentes en la cebolleta son los flavonoides con propiedades antioxidantes y los compuestos azufrados que aportan a la cebolleta su olor y sabor característico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	29	44	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,4	2,1	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	Tr	Tr	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5,1	7,7	375-413	288-316
Fibra (g)	1,3	2,0	>35	>25
Agua (g)	92,2	138	2.500	2.000
Calcio (mg)	31	46,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,2	10	18
Yodo (μg)	20	30	140	110
Magnesio (mg)	14	21	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	6	9	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	278	417	3.500	3.500
Fósforo (mg)	44	66	700	700
Selenio (μg)	1	1,5	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,4	0,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,15	1,8	1,6
Folatos (μg)	16	24	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	19	28,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CEBOLLETA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas. —: Dato no disponible. *Datos incompletos