

CEBOLLAS DE OREGÓN

La cebolla silvestre es un alimento básico para muchas tribus norteamericanas y se come cruda o cocida. La tribu *Painte tejía* los tallos verdes de la planta de la cebolla para hacer tapetes que usaban para tapar los hornos de pozo.

En el antiguo Egipto, las cebollas no solo se usaban como dinero sino que también se ponían en las tumbas de los reyes para ayudarlos a pasar a la vida después de la muerte.



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS CEBOLLAS

- ~ Las cebollas contienen quercetina (quercitina o quercetol), un antioxidante que puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón y el cáncer.
- ~ Las cebollas son una fuente excelente de vitamina C, que apoya el sistema inmunológico.
- ~ Las cebollas son una gran fuente de fibra y manganesa, que ayudan al crecimiento de los huesos.

La palabra cebolla proviene de la palabra *unio* del latín, que significa "sencillo" o "uno" por el hecho de que cada planta produce solo un bulbo de cebolla.



Los productores de cebolla en el valle del río *SNAKE RIVER* de Idaho y en el este de Oregón producen más cebollas de alta calidad que en cualquier otra región en los EE.UU., y plantan aproximadamente 21.000 acres cada año.



En Oregón, la cebolla puede cosecharse temprano en el año para usarla como cebolla verde o pueden dejarse crecer hasta el final del verano para cosecharse como cebolla madura.



La cebolla ha sido cultivada en Asia Central y el Medio Oriente por más de 5.000 años.

