

Culturi liliacee – aliment și medicină

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив; проф. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в
Пловдив

Дата: 05.09.2025 Брой: 9/2025



Proprietățile benefice ale culturilor de allium (ceapă, praz, usturoi) sunt cunoscute încă din cele mai vechi timpuri. Acestea erau populare în rândul vechilor egipteni, greci și romani. Pe lângă valoarea lor nutritivă, proprietățile lor medicinale erau, de asemenea, foarte bine cunoscute. În Egipt, ceapa și usturoiul erau incluse în mod regulat în dieta sclavilor, iar vechii romani le-au introdus în rația obligatorie a soldaților ca mijloc de protecție împotriva răcelilor, tusei și afecțiunilor gâtului. La nivel mondial, cele mai cultivate și consumate sunt arpagic, usturoi, ceapă, hașmă și praz.

Genul *Allium* este foarte mare și este format dintr-un număr mare de specii sălbatice (doar o mică parte dintre reprezentanții acestui gen sunt cultivați pentru rețeaua comercială). Reprezentanții acestui gen sunt larg

рăспъндиѝ вЪ zonele temperate ale emisferei nordice – peste 780 de specii cu diferenѝe mari вЪ трăсăтурile morfologice.



Ceapa (*Allium cepa*) este folosită de oameni вЪncă din perioada neolitică, iniѝial ca medicament și mai târziu și ca aliment. Vechii egipteni considerau bulbii sferici un simbol al universului. Primul document scris cunoscut despre ceapă provine de la sumerieni și datează din 2600–2100 î.Hr. Hipocrate recomanda ceapa ca diuretic și laxativ. El a folosit-o și pentru tratamentul pneumoniei și extern pentru vindecarea rănilor. Datorită gustului, aromei și proprietăѝilor medicinale valoroase ale compușilor aromatici pe care вЪi conține, este unul dintre cele mai consumate alimente din lume. Ceapa este implicată вЪn prepararea majorității felurilor de mâncare. Conform datelor FAO, ceapa este cultivată вЪn 175 de țări, aproape de două ori mai multe decăt țările вЪn care se cultivă grăul. După volumul de producție cultivată, se situează după roșii și varză. Este folosită pe tot parcursul anului – вЪn feluri de mâncare, salate, condimente, atăt crudă, căt și fiartă sau coaptă. Este prezentă вЪn alimentele procesate – pastă, pudră, fulgi uscați, produse conservate. Are un conținut foarte scăzut de calorii și grăsimi. O sută de grame de masă proaspătă conțin doar 40 de calorii. Este bogată вЪn fibre alimentare solubile. Consumul вЪn formă crudă este deosebit de valoros, deoarece implică aportul direct de fitochimicale вЪn formă brută. Aceștia contribuie la tratamentul diferitelor boli umane. Acest lucru determină și importanța deosebită a acestei culturi pentru industria alimentară și farmaceutică.

Lucrările de ameliorare la ceapă vizează crearea de soiuri de elită cu un conținut ridicat de fitochimicale. Ceapa prezintă o variație remarcabilă a conținutului de fitochimicale cu semnificație biologică ridicată, în funcție de specie, soi și zona geografică în care a fost cultivată. Sunt dezvoltate strategii pentru cultivarea soiurilor de ceapă care posedă cantități suficiente de fitochimicale, precum și soluții tehnologice pentru conservarea acestora în timpul procesării.

Producția mondială de ceapă se ridică la 74.250.809 t de pe o suprafață de 4.364.000 ha. Originea sa este în Asia. China și India se situează pe primul loc în producție, urmate de SUA, Egipt, Iran, Turcia, Pakistan, Brazilia, Federația Rusă și Republica Coreea (FAO, 2012). Productivitatea medie la nivel mondial este de 19,790 t/ha.

Ceapa este cultivată pe suprafețe mari în America de Nord, deși producția comercială a soiurilor dulci este mai degrabă concentrată în regiunile sudice, în timp ce soiurile picante sunt cultivate la latitudini mai nordice. În Statele Unite, producătorii de top sunt California, Washington, Texas, Colorado, New York și Georgia. California este, de asemenea, lider național în producția de usturoi. Ontario și Quebec produc cea mai mare parte a cepei cultivate în Canada.

Ceapa este cultivată pe scară largă în Europa. Cea mai mare diversitate a sa se găsește în regiunea mediteraneană. Producția anuală este de 47 de milioane de tone. Este printre cele mai frecvent cultivate culturi în Țările de Jos, unde ocupă 2% din suprafața agricolă totală. Țara este cel mai mare exportator de ceapă (90% din producția sa totală), urmată de India, China, Egipt și Mexic. Sunt distinse trei tipuri de culoare (grupe de soiuri): ceapă albă, galbenă și roșie.

Din ceapă se obține ulei esențial, care este folosit pentru producerea de suplimente alimentare și medicamente (ca agent antimicrobian, antiviral, carminativ, diuretic, expectorant și spasmolitic, împotriva reumatismului, pentru răceli, tuse și altele). Este potrivit pentru prevenirea afecțiunilor oaselor, țesutului conjunctiv, sistemului digestiv și a sistemului cardiovascular. Are proprietăți antiinflamatorii. Principalii nutrienți conținuți în 100 de grame de ceapă proaspătă sunt: calorii – 40; apă – 89%; proteine – 1,1 g; carbohidrați – 9,3 g; zaharuri – 4,2 g; fibre – 1,7 g; grăsimi – 0,1 g. Carbohidrații sunt în principal zaharuri simple – glucoză, fructoză și sucroză.

Compusul alil disulfid conținut în ceapă este transformat în alicină printr-o reacție enzimatică atunci când este zdrobit.

Studiile arată că compușii fitochimici au proprietăți antimutagene (prevenirea cancerului) și antidiabetice (ajută la reducerea nivelului de zahăr din sânge la diabetici). S-a stabilit că alicina reduce producția de colesterol și are proprietăți antibacteriene, antivirale și antifungice. Păstrează elasticitatea vaselor de sânge și menține tensiunea

arterială în limite optime. Blochează formarea cheagurilor de plachete și are un efect fibrinolitic în vasele de sânge. În acest fel reduce riscul de boală coronariană, boli vasculare periferice și accident vascular cerebral. Ceapa este o sursă bogată de crom, un microelement care ajută celulele țesuturilor să răspundă corespunzător nivelurilor de insulină din sânge. Astfel, facilitează acțiunea insulinei și controlul nivelului de zahăr din sânge în diabet. Ceapa este o sursă bună de flavonoid quercetină, care este cunoscută pentru funcțiile sale anticanceroase, antiinflamatorii și antidiabetice. Soiurile roșii conțin antociani, care sunt antioxidanți puternici. Ceapa conține multe vitamine din grupul B-complex, acid pantotenic, piridoxină, tiamină, vitamina C și nutrienți minerali – mangan, cupru, fosfor și potasiu. Straturile exterioare uscate ale bulbului, care constituie principalul deșeu de ceapă, sunt o sursă de polifenoli valoroși, cum ar fi flavonoide și antociani.

Ceapa preferă soluri bine drenate, bogate în materie organică, cu pH neutru, bine aerate și cu o bună expunere solară. Se dezvoltă la o temperatură de 15–26°C. Când este bine înrădăcinată, poate rezista până la -25°C iarna. În această perioadă este cultivată și pentru frunzele verzi. Pentru a obține randamente ridicate și bulbi mari, este important să se formeze numărul maxim de frunze la început și să se păstreze până la recoltare.

Ceapa crudă poate fi ușor disponibilă în toate anotimpurile. În funcție de soi, ceapa poate fi iute, picantă sau blândă și dulce. În magazine poate fi disponibilă în formă proaspătă, înghețată, conservată, murată, pudră și deshidratată.

În India și Pakistan, ceapa este unul dintre cele mai căutate ingrediente în bucătărie, unde este folosită în mod regulat în curry, supe, umpluturi, paste, sosuri și altele. Este, de asemenea, utilizată pe scară largă în bucătăria chinezească, mediteraneană și africană.



Usturoiul (*Allium sativum*) este o legumă perenă din familia Alliaceae (*Alliaceae*). Această specie nu apare în stare sălbatică și se consideră că a rezultat din selecție culturală și probabil provine din specia *Allium longicuspis*, care crește sălbatic în Asia de Sud-Est. Usturoiul a fost folosit în întreaga lume timp de mii de ani. Unele manuscrise indică faptul că era deja cunoscut în timpul construcției piramidei din Giza, acum aproximativ 5.000 de ani. Din nou Hipocrate, „părintele medicinei”, a prescris usturoi pentru o gamă largă de boli. El l-a folosit pentru tratarea afecțiunilor respiratorii, paraziților, digestiei slabe și oboselii. Încă din cele mai vechi timpuri în Orientul Mijlociu, Asia de Est și Nepal, usturoiul a fost folosit pentru tratamentul bronșitei, hipertensiunii, tuberculozei, problemelor hepatice, dizenteriei, flatulenței, colicii, bolilor intestinale, reumatismului, diabetului și febrei. Crud, are un miros puternic și iute, care devine mai blând în timpul gătitului. Usturoiul produce un chimical numit alicină, care îi conferă proprietăți medicinale și mirosul său caracteristic. Este folosit în bucătărie și ca medicament pentru o gamă largă de boli. Este consumat atât crud, cât și gătit și are proprietăți antibiotice. Este recomandat pentru problemele cardiace, tensiunea arterială ridicată, niveluri ridicate de colesterol sau alte grăsimi (lipide) în sânge. Stimulează imunitatea și combate răcelile și bolile virale.

Valoarea nutritivă la 100 g de produs este: apă – 70 ml, proteine – 6,5 g, carbohidrați – 21,2 g, calorii – 106. De asemenea, conține mangan, vitamina B6, vitamina C, seleniu, calciu, cupru, potasiu, fosfor, fier și vitamina B1.

La nivel mondial, usturoiul este cultivat pe 925.000 ha. China este cel mai mare producător de usturoi. Alți producători importanți sunt India și Coreea de Sud. Randamentul maxim posibil al usturoiului pentru bulbi este

de 16 t/ha. Usturoiul este irigat în primele etape ale dezvoltării sale în timpul formării masei frunzare și creșterii bulbilor; în etapele ulterioare, când bulbii sunt deja formați, irigarea duce la putrezire. Preferă locuri însorite, soluri bine drenate, bogate în materie organică, cu pH 6–7. Poate fi plantat ca cultură de toamnă și primăvară. Este rezistent la frig și, când este bine înrădăcinat, rezistă până la -25°C . Temperaturile optime pentru creșterea usturoiului sunt $15\text{--}26^{\circ}\text{C}$. Usturoiul este folosit în bucătărie, pentru obținerea de ulei esențial și în scopuri medicinale.



Prazul (*Allium porrum*) este o cultură legumicolă și aparține familiei Alliaceae (*Alliaceae*). Această specie mai are doi reprezentanți destul de distincți: usturoiul elefant (*Allium ampeloprasum* var. *ampeloprasum*)