



ONIONS

for the Home Garden and Grower



VARIETIES	HARVEST	COLOUR	STORING	ONION SIZE	FLAVOURS	COMMENTS
ONIONS						
'Stuttgart' Yellow	Late Summer - Early Fall, before weather cools & ground freezes	Golden yellow skin White rings	Excellent	Large	Full flavour. Tangy & sweet	Most popular variety. Great for cooking. Use raw, cooked, baked or sautéed. Best for caramelizing.
'Karmen' Red		Deep red/purple skin Light red and white rings	Excellent	Large	Nice flavour, not too pungent	Thinner skin than yellow onions. Good for fresh use, grilling, roasting. Use in salads and sandwiches. Great colour!
'Snowball' White		White skin White rings	Excellent	Large	Strong, tangy flavour, sweeter when sautéed	Good for boiling and frying. Use raw, grilled, sautéed. Very little after taste. Most popular in Mexican dishes.
Spanish 'Sturon'		Yellow skin Yellow rings	Excellent	Large	Mild, sweet	Mellow flavour. Good for condiment topping on burgers, sausages, pizza. Great substitute for any recipe with yellow onions.
'Lorient' Multiplier	All Summer	Produces green onions	Store in refrigerator	Small, grows in clumps	Delicate onion flavour	Harvest and consume as it is ready in your garden! Best for growing green onion tops. Great in salads.
Scallions - Spring Onions	Early Summer	Green onion tops	Store in refrigerator	Small	Delicate onion flavour	Quick growing, harvest green onion tops and use in your gourmet dishes.
Walla Walla	Green tops in early Summer. Harvest bulb late summer	Yellow skin Yellow rings	Short storage time.	Enormous	Very sweet	Good for eating fresh or cooked. Great for onion rings.
SHALLOTS						
'Laval' French Gourmet	Late Summer - Early Fall	Yellow skin	Good	Small	Mild	Aromatic. Good for cooking or frying. Popular in Asian cuisine.

When To Grow Onions:

Plant in mid-March to May.

How To Plant Onion:

The easiest way to grow onions is from sets which are small immature onions that have been heat treated. They can be planted in early spring for harvesting in early summer. You can plant direct into moist soil or give them a start by placing them on a tray of moist soil or peat somewhere warm until the roots have grown about an inch.

Plant the sets so that just the tip is showing, allowing about 5" (13cm) between each, and about 12" (30cm) between the rows. One pound of onion sets should give a finished crop of about 70 lb. Be sure to continually weed your onion garden until harvest.

Growing/Harvesting Onion:

When the foliage starts to turn straw-coloured, ease the onions from the soil and allow to dry off until the skins are brittle. Hang the onions in nets or traditional strings in a cool, dry place, where they should remain in good condition for at least six months.

Nutritional Facts:

Onions are high in vitamin C, a good source of fiber, and with only 45 calories per serving, add abundant flavour to a wide variety of food. Onions are sodium, fat, and cholesterol free, and provide a number of other key nutrients.

Why Do Onions Make You Cry?:

Onions absorb sulfur from the soil, and when they are being cut up, it ends up breaking cells within the onion, releasing certain enzymes. These enzymes react with the sulfur, creating amino acid sulfoxides. And, in turn, create the highly unstable combination of sulfuric acid, sulfur dioxide, and hydrogen sulfide. When this comes in contact with your eye in a gaseous state, it triggers a burning sensation and tears are created trying to flush the irritant out of your eyes.

You can try putting the onion in ice water or the fridge for a while before slicing, or put on a pair of goggles to stop the tears ... or just enjoy having a good cry!



OIGNONS

Pour le Jardin de Maison



Variété	Récolte	Couleur	Conservation	Taille	Saveur	Commentaires
ONIONS						
'Stuttgart' Jaune	Fin été-début d'automne, avant que la température rafraîchisse & que le sol gèle	Pelure jaune doré. Anneaux blancs	Excellente	Gros	Saveur corsée. Piquante & sucrée	Type le plus populaire. Excellent pour la cuisson. S'utilise cru, cuit, au four ou sauté. Meilleure variété pour la caramélisation.
'Karmen' Rouge		Pelure rouge foncé/pourpre, anneaux rouge pâle et blancs	Excellente	Gros	Saveur délicate, pas trop âcre	Pelure plus mince que celle des oignons jaunes. S'emploie frais, grillé ou rôti. Utilisé en salades et dans les sandwiches. Superbe couleur!
'Snowball' Blanc		Pelure blanche Anneaux blancs	Excellente	Gros	Saveur forte et piquante, saveur plus sucrée lorsque l'oignon est sauté	Bon bouilli ou frit. S'emploie cru, grillé ou sauté. Très peu d'arrière-goût. Surtout populaire dans les mets mexicains.
Espagnol 'Sturon'		Pelure jaune Anneaux jaunes	Excellente	Gros	Saveur douce, sucré	Saveur douce. Condiment populaire pour les hamburgers, les saucisses et la pizza. Bon substitut pour l'oignon jaune dans toute recette.
'Lorient' Oignon patate	Tout l'été	Produit des oignons verts	Au réfrigérateur	Petit, pousse en touffe	Saveur délicate d'oignon	Récolter et consommer à mesure qu'il mûrit dans votre jardin! Meilleur utilisé comme oignon vert. Excellent en salade.
Scallions - Oignon nouveau	Early Summer	Dessus d'oignons verts	Au réfrigérateur	Petit	Saveur délicate d'oignon	Croissance rapide, récoltez les fanes d'oignons verts et utilisez-les dans vos plats gastronomiques.
Walla Walla	Feuilles vertes : au début de l'été; récoltez le bulbe à la fin de l'été	Pelure jaune. Anneaux jaunes	Courte période de conservation.	Énorme	Saveur très sucrée	Se mange frais ou cuit. Excellent pour les rondelles d'oignon.
Échalote						
'Laval' French Gourmet	Fin été – début d'automne	Pelure jaune	Bonne	Petit	Douce	Aromatique. Pour la cuisson ou la friture. Populaire dans la cuisine asiatique.

Quand cultiver les oignons :

Planter de la mi-mars à mai.

Comment planter des oignons :

La façon la plus facile de cultiver des oignons est à partir d'oignons de semence (oignonets), soit de petits oignons immatures traités à la chaleur. On peut les planter au début du printemps pour une récolte au début de l'été. On peut les planter en pleine terre dans un sol humide ou encore les planter à l'intérieur, dans un plateau de terreau ou de tourbe humide, dans un emplacement chaud jusqu'à ce que les racines atteignent environ 2,5 cm (1 po) de longueur. Planter les oignonets de façon à ce que seule la pointe reste à découvert, espaçant les bulbes de 13 cm (5 po) et les rangs de 30 cm (12 po). 450 g (1 lb) d'oignonets donnera une récolte d'environ 32 kg (70 lb) à maturité. Ne pas oublier de désherber fréquemment votre jardinet d'oignons jusqu'à la récolte.

Cultiver/récolter les oignons :

Quand le feuillage commence à devenir couleur paille, arracher doucement les oignons du sol et les laisser sécher jusqu'à ce que leur pelure devienne cassante. Placer les oignons dans des filets ou les tresser, puis lessuspendre dans un emplacement frais et sec. Ils devraient demeurer en bon état pendant

au moins six mois.

Valeur nutritionnelle :

Les oignons sont riches en vitamine C, sont une bonne source de fibres, ajoutent seulement 45 calories par portion et donnent une saveur agréable à une vaste gamme de mets. Ils sont exempts de sodium, de gras et de cholestérol et fournissent plusieurs autres éléments nutritifs importants.

Pourquoi les oignons nous font-ils pleurer ?

Les oignons absorbent du soufre provenant du sol. Lorsqu'on les coupe, cela brise des cellules à l'intérieur de l'oignon, ce qui libère certains enzymes. Ces enzymes réagissent avec le soufre, créant des acides aminés sulfoxydes, qui, à leur tour, créent une combinaison très instable d'acide sulfurique, de dioxyde de soufre et de sulfure d'hydrogène. Quand ces produits atteignent les yeux dans un état gazeux, cela crée une sensation de brûlure et des larmes coulent pour lessiver l'irritant des yeux.

Vous pouvez essayer de mettre l'oignon dans de l'eau glacée ou au réfrigérateur avant de le couper, de porter des lunettes protectrices... ou tout simplement vous offrir le plaisir de pleurer un bon coup!