

Zwiebel – Königin der Küche

Zwiebelgewächse können viel mehr als Speisen schmackhaft machen: Sie stärken unsere Gesundheit und wirken wie ein pflanzliches Antibiotikum.

Die Zwiebel (*Allium*) gehört zu den Lauchgewächsen, genau wie Knoblauch, Schnittlauch und Bärlauch. Im Garten können außer der normalen Küchenzwiebel (*Allium cepa*) auch andere Sorten

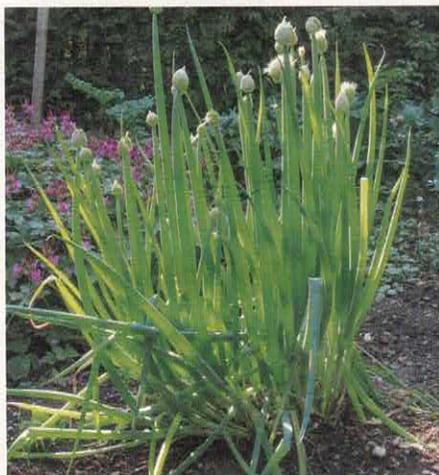
angebaut werden. Alle Zwiebeln brauchen einen sonnigen Standort. Sie sind gute Mischkulturpflanzen und vertragen sich vor allem mit Doldenblütlern, wie Gelben Rüben und Petersilie. Geerntet werden die Zwiebeln von Juli bis September, wenn das Laub verwelkt ist. Bevor sie in den Vorrat kommen, müssen sie trocken sein.

Es ist nicht unbedingt notwendig, die Zwiebeln immer selbst anzubauen, denn der Gemüsehandel bietet ganzjährig eine reiche Auswahl an – von der zarten Frühlingzwiebel bis zur Gemüsezwiebel, rote wie weiße Sorten. Die Gemüsezwiebel ist milder im Geschmack als die Küchenzwiebel, deshalb eignet sie sich gut zum Füllen, Grillen und Schmoren.

Als Gartenzwiebeln findet man vorwiegend folgende Sorten:

- Küchenzwiebel: Die Universal-Zwiebel
- Schalotte: Sie ist zwar klein, aber sehr aromatisch.
- Winterheckezwiebel: Sie kann schon früh geerntet werden.
- Luft- oder Etagenzwiebeln: Sie bilden kleine Nester mit Brutzwiebeln an den bis 80 cm hohen Zwiebelstolten.

Zwiebeln wurden vor über 3.000 Jahren angebaut, z. B. in Zentralasien, Ägypten und im Römischen Reich. Auch Kaiser Karl der Große befahl in seiner Landverordnung *Capitulare de villis* (800 n. Chr.) den Anbau von Zwiebeln auf seinen Landgütern.



Winterheckezwiebel

Inhaltstoffe und Wirkung

Die Zwiebel enthält Senfölglykoside und andere schwefelhaltige Verbindungen, aber hauptsächlich Allicin und Flavonoide wie Quercetin.

Damit hat sie ähnliche gesundheitsfördernde Eigenschaften wie Knoblauch, z. B. einen günstigen Einfluss auf die Blutwerte und das Herz-Kreislauf-System. Der Inhaltsstoff Allicin hat eine antibakterielle, entzündungshemmende Wirkung. So stärken Zwiebeln das Immunsystem und sind gut zur Vorbeugung gegen Husten, Schnupfen und grippale Infekte. Sie lösen den Schleim und befreien die Bronchien vom Sekretstau.

Zwiebelgewächse besitzen zudem eine antithrombotische Wirkung, das heißt sie verbessern die Fließfähigkeit des Blutes, reduzieren die Verklumpungstendenz und wirken Ablagerungen an den Wänden der

Blutgefäße entgegen. Außerdem hat der Verzehr von Zwiebeln positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Zwiebeln als Hausmittel

Zwiebeln helfen Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Dazu bedarf es nicht viel:

- Im Winter täglich rohe Zwiebelscheiben auf dem Butterbrot essen.
- Bei den ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältung sofort eine heiße pikante Zwiebelsuppe kochen und essen (siehe Rezeptteil). Sie regt die Durchblutung im gesamten Nasen-Rachenraum an und stärkt die Abwehrkräfte.
- Selbst bei Insektenstichen hilft die Zwiebel: Rohe Zwiebelscheiben auf die Einstichstelle legen. Dies wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Hausmittel-Rezepte

Zwiebeltee mit Thymian

Zutaten

- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 4 EL brauner Kandis (ersatzweise Honig)
- 2 Stängel frischer Thymian oder
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 l Wasser

Zubereitung

Die ungeschälten Zwiebeln halbieren und zusammen mit dem Kandiszucker und Thymian im Wasser ansetzen. 10–15 Minuten kochen lassen. Danach die Zwiebeln und Thymian entfernen.

Den Tee mehrfach täglich warm trinken. Er ist gut gegen Husten und Bronchitis.

Zwiebelsirup

Zutaten

- 3 Zwiebeln
- 5 EL brauner Kandis
- ¼ l Wasser

Zubereitung

Die Zwiebeln hacken und in einen Kochtopf geben. Den braunen Kandis und das Wasser dazugeben. Alles ein paar Minuten kochen und einige Stunden ziehen lassen. Dann abseihen.

Bei Erkältung 4–5-mal täglich einen Esslöffel davon nehmen.

Zwiebelwein

Zutaten

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 100 g Honig, 1 Flasche Weißwein

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, fein schneiden und in eine Weithalsflasche geben. Honig und Weißwein hinzufügen. Den Ansatz 4 Tage stehen lassen und öfter schütteln. Danach werden die Zwiebeln abgeseiht und der Zwiebelwein in Flaschen gefüllt. Der Wein soll kühl gestellt werden.

Der Zwiebelwein wirkt stoffwechselanregend und harntreibend. Kurmässig kann ca. 4 Wochen lang 3-mal täglich ein Likörglas eingenommen werden.

Zwiebelsaft

Zutaten

- Zwiebelscheiben, Bienenhonig

Zubereitung

Die Zwiebelscheiben schichtweise mit dem Bienenhonig in ein Glas geben und über Nacht ziehen lassen. Der Zwiebelsaft hält sich einige Tage.

Alle 2–3 Stunden 1 Teelöffel voll Zwiebelsaft einnehmen. Das hilft gegen Erkältungskrankheiten und regt den Kreislauf an.

Tipp: Für den Ansatz kann auch Schwarzer Rettich verwendet werden. Der wirkt ebenso gegen Erkältungskrankheiten.

Verwendung in der Küche

Zwiebeln sind in der Küche unentbehrlich – ob frisch, geröstet oder gedünstet, sie verleihen vielen Gerichten erst die richtige Würze. Zu allen pikant gewürzten Speisen gehören Zwiebeln, so z. B. zu Salaten, Suppen, Marinaden, Quark, Rohkost, Fleisch und Fischspeisen, Kartoffeln, Eier- und Käsegerichten.

Der typisch scharfe Geruch frisch geschnittener Zwiebeln stammt von den ätherischen Ölen der Schwefelverbindungen, die sich schnell verflüchtigen. Darum sollte man frisch geschnittene Zwiebeln immer sofort verwenden!

Markusine Guthjahr

Rezepte für die Küche

Pikante Zwiebelsuppe

Zutaten

500 g Zwiebeln, 3–4 EL Öl, 1 TL Majoran (getrocknet), 1 l Gemüsebrühe, ¼ l Weißwein, Salz, Pfeffer (oder Tabasco)

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in Öl goldgelb andünsten. Majoran dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und 20 Minuten leicht kochen lassen. Wein zugeben und mit Salz, Pfeffer (Tabasco) abschmecken. Heiß servieren. Die Suppe ist auch gut gegen Schnupfen und Erkältung.

Zwiebelsalat mit Äpfeln

Zutaten

1 große Gemüsezwiebel, 2 Äpfel, 1 Becher Vollmilch-Joghurt, Saft 1 Zitrone, 1 Prise Salz, Petersilie (oder Schnittlauch)

Zubereitung

Gemüsezwiebel und die Äpfel schälen, halbieren und in kleine Scheiben hobeln. Aus Joghurt, Zitronensaft und Gewürzen eine Marinade herstellen. Mit allen Zutaten mischen und kurz durchziehen lassen. Mit Kräutern garnieren

Zwiebel-Kraut-Pizza



Zutaten

Hefeteig: 400 g Weizen-Vollkornmehl, 1 Päckchen Hefe, 4 EL Öl, ¼ l Milch (lauwarm), 1 TL gemahlener Kümmel, 1 TL Salz

Belag: 500 g Sauerkraut, 3 Zwiebeln, 2 mittelgroße Äpfel, 1 rote Paprikaschote, 5–6 EL Öl, 1–2 TL Kümmel, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 200 g geriebener Emmentaler (oder Edamer), Salz zum Abschmecken, 2–3 EL Sauerkrautsaft (oder Weißwein)

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen mittelfesten Hefeteig herstellen und gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten: Das Sauerkraut und die Zwiebeln fein schneiden. Äpfel raspeln, Paprikaschoten würfeln. Das Öl, die Gewürze und den Käse dazugeben, alles gut mischen und mit Salz abschmecken. Sollte die Masse zu trocken sein, 2–3 EL Sauerkrautsaft/Weißwein hinzufügen.

Den Hefeteig ausrollen, auf ein gefettetes Blech geben. Den Belag auf dem Teig verteilen und ein wenig festdrücken. Den Teig noch einmal kurz gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei guter Mittelhitze (200 °C) ca. 30 Minuten backen.

Zwiebelkuchen fränkischer Art

Zutaten

Hefeteig: 375 g Weizen-Vollkornmehl, ½ TL Salz, 1/8 l Milch, 1 Ei, 4 EL Öl, 20 g Hefe, 1 TL gemahlener Kümmel, ½ TL Koriander
Belag: 1 kg Zwiebeln, 40 g Butter, 50–80 g Schinkenspeck, 1 Becher Sauerrahm, 2 Eier, Salz und Kümmel

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen mittelfesten Hefeteig herstellen und gehen lassen.

Danach den Teig auswellen und auf ein gefettetes Blech geben.

Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in Butter mit dem Speck andünsten bis sie glasig sind. Dann abkühlen lassen. Rahm, Eier, Salz und Kümmel gut verschlagen. Die Zwiebelringe untermengen, auf den gegangenen Hefeteig gleichmäßig verstreichen.

Bei guter Mittelhitze (200 °C) im vorgeheizten Ofen 20–30 Minuten backen. Als Getränke passen gut: Bier, Wein oder auch ein Federweißer.

Frühlings-Dip mit jungen Zwiebeln

Zutaten

½ Salatgurke, 1 Bund Radieschen, 3–4 Frühlingszwiebeln mit Schloten, 1 Knoblauchzehe, 500 g Magerquark, 1 Becher Sauerrahm, Salz und Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken

Zubereitung

Gurke, Radieschen und Frühlingszwiebeln waschen und zerkleinern. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Quark und Sauerrahm mit dem Schneebesen verrühren und alles mischen. Den Frühlings-Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. ½ Stunde zugedeckt durchziehen lassen. Als Beilage: Kartoffeln, Fladenbrot oder Vollkornbrot.

Apfel-Schinken-Brotaufstrich mit Zwiebeln

Zutaten

1 kg Äpfel (kann auch Fallobst sein), 100 g durchwachsender geräucherter Schinkenspeck, 2 Zwiebeln, 1 TL Majoran (getrocknet), 1 TL Thymian (getrocknet), 1 Prise Beifuß (getrocknet), Salz und Pfeffer zum Abschmecken



Zubereitung

Die Äpfel schälen und schneiden. Den Schinkenspeck und die Zwiebeln würfeln. Den Speck in der Pfanne anbraten, die Zwiebeln dazugeben und andünsten. Die geschnittenen Äpfel untermischen. Majoran, Thymian und Beifuß darüber streuen und gut umrühren. Alles zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten lassen. Anschließend mit dem Kartoffelstampfer zu Mus zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dieser pikante Brotaufstrich kann warm oder kalt auf Grau- oder Vollkornbrot gegessen werden und wird mit Zwiebelringen garniert.

Die Speisekammer der Natur

Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten

Von Markusine Guthjahr

Genuss für alle Sinne – viel Wissenswertes zur gesunden Ernährung – reicher Fundus erprobter Rezepte
192 Seiten, Bestell-Nr. 499305, € 19,95

Erhältlich beim: Obst- und Gartenbauverlag
Herzog-Heinrich-Straße 21 · 80336 München
Telefon (089) 54 43 05-14/15 · Mail bestellung@gartenbauvereine.org · www.gartenratgeber.de/shop

