

Zwiebeln haben folgende Heilwirkungen:


- * Sie schützen vor Infektionen.
- * Sie kräftigen das Immunsystem.
- * Sie desinfizieren Nasen-, Mund- und Rachenraum.
- * Sie wirken entzündungshemmend bei Infektionen der Niere, Blase und Harnwege.
- * Sie stärken Herz und Kreislauf.
- * Sie senken den Blutfettspiegel.
- * Sie senken den Blutdruck.
- * Sie schützen vor Diabetes.
- * Zwiebeln beugen Arteriosklerose vor.
- * Sie verleihen eine schönen Teint.

TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

- * Scharfe Zwiebeln werden mild, wenn man sie einige Minuten in das Gefrierfach legt oder längere Zeit neben Obst wie Äpfeln oder Zitrusfrüchten lagert.
- * Zwiebeln mit einer schönen gelben Farbe verleihen der Suppe ein kräftiges Gelb. Mit Zwiebeln kann man auch Haare und Ostereier färben.
- * Mit Zwiebeln können z. B. Lederwaren und Goldschmuck gereinigt werden.
- * Zwiebelgeruch kann durch Zerkauen von Blattpefersilie oder einer Kaffeebohne weitgehend vermieden werden.
- * Messer, Schneidbrett und Zwiebel vor dem Schneiden mit kaltem Wasser abspülen, um das leidige Tränengießen zu vermeiden.

DIE RICHTIGE LAGERUNG

Zwiebeln sind hygroskopisch und saugen Wasser auf. Sie sollten deshalb trocken, dunkel und nicht in Folienbeuteln aufbewahrt werden. Im Kühlschrank können Zwiebeln einen seifigen Geschmack bekommen.

 Wenn sich Zwiebeln weich anfühlen und schon grüne Spitzen haben, ist das ein Zeichen von Überlagerung. Zwiebeln mit beginnender Keimung sollten baldmöglichst verzehrt werden. Verdorbene Zwiebeln müssen sofort aussortiert werden.

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Zwiebeln sollten beim Kauf prall und fest sein und eine saubere, trockene Schale haben, die beim Anfassen raschelt.

Zwiebeln werden in den Klassen I und II angeboten. Unabhängig von der Klasse müssen Zwiebeln ganz, gesund, sauber, frei von Frostschäden sowie sichtbaren Fremdstoffen, Schädlingen und Schäden durch diese sein. Anormale äußere Feuchtigkeit sowie fremder Geruch und Geschmack sind ebenfalls unzulässig. Die Schloten müssen abgedreht bzw. abgeschnitten sein und dürfen die Länge von 6 cm nicht überschreiten (Ausnahme: Zwiebeln in Zöpfen). In einer zum Verkauf angebotenen Packung dürfen nur Zwiebeln von derselben Sorte enthalten sein.

Klasse I

Nur Zwiebeln von guter Qualität mit typischen Sortenmerkmalen werden dieser Klasse zugeordnet. Die Zwiebeln müssen fest, nicht gekeimt und frei von Wurzelresten sein. Leichte Form- und Farbfehler, leichte Flecken und kleine Risse in den Außenhäuten sind zulässig, sofern Qualität, Haltbarkeit und Aufmachung im Packstück dadurch nicht beeinträchtigt werden.

Klasse II

In dieser Klasse sind die Anforderungen an die Qualität nicht so hoch wie in der Klasse I. Eine einsetzende Keimung von max. 10 % der Zwiebeln ist zulässig. Ebenso werden Wurzelreste, leichter Schädlings- oder Krankheitsbefall sowie Flecken und Risse in den Außenhäuten toleriert.

DIE SPEISEZWIEBEL

- Gewürz und Gemüse -



HERKUNFT UND BOTANIK

Zwiebeln (*Allium Cepa* L.) zählen zur botanischen Familie der Liliengewächse (Liliaceae). Die Zwiebel ist eine ausdauernde Pflanze, die bei uns nur ein- oder zweijährig angebaut wird. Sie bildet unter bzw. auf der Erde eine knollenartige Verdickung, hat hohle und röhrenförmige Blätter mit dicken grünlich weißen Blütendolden an einem bis ca. 1 m hohen hohlen Stängel. Verwendet werden die Zwiebelknolle und die jungen Blattröhren der Frühlingszwiebel. Zwiebeln werden roh, gedünstet, gekocht, geröstet oder getrocknet und zu Zwiebelpulver vermahlen zubereitet.

Die Zwiebelknolle besteht aus fleischig verdickten Blättern, die auf dem sogenannten Zwiebelkuchen sitzen. Vom Zwiebelkuchen nach unten setzen die Wurzeln an. In den verdickten Blättern werden Nährstoffe und Wasser gespeichert. Dabei können runde, ovale, längliche, und platte Knollenformen ausgebildet werden. Die äußeren Blätter der Zwiebel sind trockenhäutig und bilden die Zwiebelschale.

Die Heimat der Küchen- oder Speisezwiebeln liegt vermutlich in Westasien, wo die Zwiebel in den Gebirgsregionen Turkmeniens, Usbekistans, Tadschikistans, Persiens und Afghanistans vor rund 5000 Jahren in Kultur genommen worden sein dürfte. Von dort eroberte sie den Orient und Mitteleuropa.

Alte Inschriften und Wandgemälde belegen, dass Zwiebeln neben Rettich, Lauch und Knoblauch das Hauptnahrungsmittel der ägyptischen Arbeiter waren, die die gigantische Cheops-Pyramide (etwa 2250 v. Chr.) errichteten.

Wegen ihrer Konsistenz wurden und werden die Zwiebeln gern als Fleischersatz verwendet und als „Fleisch der Armen“ (Indien) bezeichnet. In Europa gilt sie dagegen als „heimliche Königin der Küche“.



ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Mit knapp 57 Mio. t erzeugter Zwiebeln (ohne Knoblauch) im Jahr 2004 nimmt die Zwiebelproduktion weltweit Platz 4 der Gemüseerzeugung nach Tomaten (113 Mio. t), Melonen und Wassermelonen (91 Mio. t) und Kopfkohl (66 Mio. t) ein. Knapp 10 Mio. t Zwiebeln wurden allein in Europa erzeugt. Mit einer Produktion von rd. 31 Mio. t ist Asien der bedeutendste Nachfrager und Erzeuger von Zwiebeln.

Ab Mitte Juni bis zum März des darauffolgenden Jahres werden in Deutschland vor allem heimische, gelbe Zwiebeln aus den Anbaugebieten Niederbayerns (rd. 1500 ha), der Pfalz und des Niederrheins angeboten. Im Frühjahr werden Zwiebeln in größerem Umfang aus Neuseeland und Ägypten (scharfe Zwiebeln) importiert, bis deutsche oder holländische Sommerzwiebeln am Markt erscheinen. Hauptanbaugebiete in Bayern sind neben Niederbayern das nördliche Oberbayern sowie die Oberpfalz.

Die milden saftigen, großen Metzgerzwiebeln - z. B. für den Wurstsalat - kommen überwiegend aus Spanien, die roten und weißen Gemüsezwiebeln meist aus Italien (z. B. „die berühmte rote Zwiebel aus Tropea“) und Spanien.

Die etwas milden, aber würzigen Schalotten sind eine Spezialität aus Italien und Frankreich. Sie eignen sich als besondere Beilage zu dunklen Fleischgerichten.

Zwiebeln genießen in Deutschland eine besonders hohe Wertschätzung. Etwa 4 bis 4,5 kg frischer Zwiebeln verzehrt jeder Bundesbürger im Jahr. Davon stammen ca. 50 % aus heimischem Anbau. Der Verbrauch von Zwiebeln liegt in Deutschland in etwa gleichauf mit dem von Weiß- und Rotkohl, Gelben Rüben sowie Gurken. Wesentlich größer ist nur der Verbrauch von Tomaten mit rd. 17 kg je Kopf und Jahr.



INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT

Die Kohlenhydrate liegen überwiegend als verschiedene Zuckerformen vor. 100 g Speisezwiebeln enthalten etwa 42 Kilokalorien (177 Kilojoule) und sind somit keine „Dickmacher“.

Der typische Geschmack der Zwiebelarten beruht auf schwefelhaltigen Aminosäuren in Form der sog. Alliine. Das beim Schneiden oder Pressen entstehende Allicin wird zu stark riechenden Schwefelverbindungen abgebaut, die den typischen Zwiebelgeruch hervorrufen.

Der Tränen auslösende Stoff der Zwiebel ist das Propanthial-Sulfoxid.

100 g verzehrbare Anteil von rohen Speisezwiebeln enthalten:

Wasser, Hauptnährstoffe und Energie

Wasser (g)	87,6
Eiweiß (g)	1,3
Fett (g)	0,3
Kohlenhydrate (g)	9,6
Energie (kcal)	42

Mineralstoffe und Vitamine

Natrium (mg)	10	Vitamin A (µg)	1
Kalium (mg)	135	Vitamin B ₁ (µg)	34
Calcium (mg)	31	Vitamin B ₂ (µg)	20
Magnesium (mg)	11	Vitamin C (mg)	7
Phosphor (mg)	42	Vitamin E (µg)	74
Eisen (mg)	0,5	Niacin (µg)	200

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)