

# Die Zwiebel - die Königin der Küche

## Die Geschichte der Zwiebel

Kaum zu glauben - aber die Zwiebel ist die wahrscheinlich älteste Kulturpflanze der Welt: schon vor 5000 Jahren galt die Zwiebel im alten Ägypten als Vollnahrung. Die Bauarbeiter an den Pyramiden wurden mit Zwiebeln entlohnt. Den Toten wurde als Wegzehrung für die Reise ins Jenseits Zwiebeln mitgegeben.

Bei den Römern war die Zwiebel die Grundnahrung der ärmeren Leute. Römische Legionäre waren es, die die Zwiebel („cepula“) - wie so vieles andere - nach Mitteleuropa brachten.

Ihren Siegeszug trat die die Zwiebel in Mitteleuropa spätestens mit dem Auftreten der Pest im Mittelalter an. Sie galt als Amulett gegen die Pest. Wegen ihrer heilenden und desinfizierenden Wirkungen wurde sie in der Medizin genutzt.

Auch in Beilngries kultivierten nach alten Aufzeichnungen nahezu drei Viertel aller Ackerbürger die Zwiebel, meist in Gärten vor dem unteren und oberen Stadttor. Hier wurde schon für einen überregionalen Markt produziert.

Ab dem 15. Jahrhundert begann in Holland die Züchtung verschiedener Sorten. Derzeit gibt es über 650 verschiedene Zwiebelsorten. Heute verbrauchen wir Deutschen pro Kopf und Jahr rund sieben Kilo.

## Botanik

Die Zwiebel (*Allium cepa*) gehört zur Familie der Lauchgewächse (*Alliaceae*). Sie ist zweijährig. Das, was wir essen, ist das unterirdische Speicherorgan. Mit diesem übersteht die Pflanze Kälte und Trockenheit. Der eigentliche Stängel ist nur eine kleine Scheibe am Grunde der Zwiebel; daraus entstehen die Blätter, die sich als Zwiebel verdicken und danach als hohle grüne Röhrenblätter weiterwachsen. Im Juli und August blüht die Zwiebel grünlich-weiß. Es entstehen eckige schwarze Kapselfrüchtchen. Diese werden ausgesät und im darauffolgenden Jahr als Steckzwiebel ausgepflanzt.



## Anbau, Ernte, Lagerung

Zwiebeln lieben einen warmen, nährstoffreichen und feinkrümeligen Boden. Die Bodenbearbeitung sollte schon einige Tage vorher abgeschlossen sein, damit sich der Boden setzen kann. Im März/April werden sie so tief in die Erde gesteckt, dass die Spitze noch zu sehen ist. Sie vertragen nur wenig Stickstoff. Sonst reifen sie schlecht ab. Auf demselben Beet sollte frühestens nach drei Jahren wieder Zwiebeln angebaut werden, um Pilzkrankheiten zu vermeiden.

Trockenes und sonniges Spätsommerwetter bei der Ernte ist Voraussetzung für die Lagerfähigkeit und Haltbarkeit.

Die Zwiebeln sollten trocken, luftig und kühl gelagert werden. Nicht im Kühlschrank aufbewahren, weil es dort zu feucht ist. Zwiebeln vertragen Fröste von bis zu -3 Grad, solange die Früchte nicht bewegt werden und langsam wieder auftauen können.

## Warum ist die Zwiebel so gesund?

Schon sehr lange weiß man die Zwiebel als Hausmittel und Heilpflanze zu schätzen:

Sie enthält (wie auch Knoblauch) schwefelartige Verbindungen, die für den charakteristischen Geschmack und Geruch verantwortlich sind.

Die Knoblauchsöle lindern Beschwerden der Atmung- und Verdauungsorgane. Neueste Untersuchungen haben ergeben, dass häufiger Zwiebelgenuss das Risiko für Magenkrebs senkt.

Wirksam ist die Wirkung nach Insektenstichen: eine angeschnittene Zwiebel nimmt den Juckreiz.

Zwiebelkompressen wirken schmerzlindernd, als Zwiebelsirup oder Zwiebelsaft antibakteriell und entzündungshemmend bei Husten, Schnupfen, Erkältungen und Halsschmerzen. Bei Ohrenschmerzen hilft ein Zwiebelsäckchen auf dem Ohr.

Werden die Zwiebeln gekocht, geröstet oder gebraten, verringert sich die Schärfe, allerdings verflüchtigen sich dabei auch viele wertvolle Inhaltsstoffe.

### *Warum uns Zwiebeln weinen lassen*

*Warum müssen wir weinen, wenn wir Zwiebeln schneiden? Der Grund dafür ist ein chemischer Prozess: In den Wänden der Zwiebelzellen befindet sich die Aminosäure Isoalliin. Im Inneren der Zellen ist das Enzym Alliinase vorhanden. Beim Schneiden der Zwiebel kommen beide Stoffe zusammen. Dabei kommt es zu einem chemischen Prozess, der ein Gas entstehen lässt, das unsere Augen reizt.*

*Übrigens: gegen den Tränenreiz beim Zwiebelschneiden hilft eine Taucherbrille.*

## Was sonst noch wissenswert ist...

... die meisten Zwiebeln in der Natur sind giftig - nur die Speisezwiebel nicht.

... Speisezwiebeln sind giftig für Hunde - egal ob roh oder gekocht. Sie enthalten Stoffe, die beim Hund zu Blutarmut und zu einer Zerstörung der roten Blutkörperchen führen können.

... die Zwiebel gehört zu den kalorienarmen Gemüsen. Bis zu 90 Prozent besteht die Speisezwiebel aus Wasser.

... alle Zwiebelarten immer erst kurz vorm Verwenden schälen und zerkleinern, da sie sonst an Geschmack und Bekömmlichkeit verlieren.

... wenn Zwiebeln mit elektrischen Geräten allzu fein zerkleinert werden, verdirbt der Geschmack. Sie werden bitter.

Quellenangaben:

<http://www.br.de/fernsehen/br-alpha/sendungen/vom-ahorn-bis-zur-zwiebel/vom-ahorn-bis-zur-zwiebel-pflanzen-zwiebel100.html>

<http://www.momonaturkost.de/sortiment/zwiebel.html>

[www.beilngries.de](http://www.beilngries.de)

Wikipedia