Die Zwiebel

Zur Zubereitung verschiedenster Speisen verwenden viele Leute beinahe täglich Zwiebeln. Seitdem wir gesundheitsbewusster leben, greifen wir vermehrt zur Zwiebel, denn sie ist eines der gesündesten Gemüse überhaupt. Bereits unseren Vorfahren waren ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt.

Eigenschaften der Zwiebel

Die Zwiebel ist, wie alle Lauchgewächse, reich an Schwefel und hat einen ausgeprägten Geruch. Beim Zwiebelschneiden gelangen unsichtbare Stoffe in die Luft und bringen uns zum „Weinen“. Dies könnte allerdings vermieden werden, wenn wir die Zwiebel mit einem scharfen Messer schneiden, damit sie nicht zerquetscht wird. Wenn du Arbeitsgerät, Hände und Zwiebel vor dem Schneiden mit kaltem Wasser abspülst, kannst du beinahe tränenlos arbeiten.

Verwendung der Zwiebel

Vielfach wird die Zwiebel nur als Gewürz verwendet. Dazu eignet sich vor allem die violette Zwiebel, die würzig ist, ohne scharf zu sein. Sie wird besonders im Salat geschätzt. Die kleine knoblauchförmige Schalotte braucht man zum Würzen feiner Saucen. Viel zu wenig bekannt ist, dass die Zwiebel ein hervorragendes Gemüse ist, aus dem sich schmackhafte Gerichte zubereiten lassen. Gedämpft oder gekocht, verliert sie nämlich ihre Schärfe und entfaltet ein angenehmes Aroma. Die weisse und die gelbe Speise- oder Gemüsezwiebel sind die bekanntesten Speisezwiebelarten, wobei die weisse milder und süsser im Geschmack ist. Die gelbe Zwiebel ist nur „abgetrocknet“ erhältlich, das heisst, sie wird nach der Ernte mehrere Wochen gelagert, ehe sie zum Verkauf angeboten wird. Dagegen kann die kleine Frühlings- oder Silberzwiebel - sie schmeckt sehr mild - frisch und roh gegessen werden.

Herkunft

Die Urheimat der Zwiebel liegt in den Steppen Innerasiens. In diesen wasserarmen Gebieten stellt die Zwiebel eine Idealform des pflanzlichen Lebens und Überlebens dar. Sie kann nämlich unterirdisch Nährstoffe speichern, die nach dem Winter Blätter und Blüten treiben. Dies ist auch der Grund, warum Zwiebeln über mehrere Wochen und Monate haltbar sind, wenn sie in einem trockenen Raum aufbewahrt werden. Vermutlich brachten römische Soldaten die Zwiebel über die Alpen zu uns. Sie nannten sie „unio“, was übersetzt „grosse Perle“ heisst, weil sie die Zwiebel als etwas Wertvolles erachteten.

Ihr Verbrauch hat in den letzten Jahren zugenommen. Pro Kopf der Bevölkerung essen wir ungefähr fünf Kilogramm im Jahr. Die Gründe für diesen Anstieg sind vielfältig: Wir sind im Würzen „mutiger“ geworden und verwenden die Zwiebel häufiger. Die verbesserten Lagerbedingungen haben bewirkt, dass wir während des ganzen Jahres problemlos einwandfreie Zwiebeln kaufen können.

Die Zwiebel als Heilmittel

Weil die Zwiebel Stoffe enthält, die hautreizend sind und die Durchblutung fördern, kannst du mit ihr Erkältungen und Schnupfen vorbeugen oder Erkältungskrankheiten mit Zwiebelsirup behandeln. Du schneidest die Zwiebel in Scheiben und kochst sie mit Honig oder Kandiszucker zu einem dickflüssigen Sirup ein. Auf ein Pfund Zwiebeln rechnet man 500 g Zucker oder Honig. Gut verschlossen, lässt sich dieser Zwiebelsirup lange Zeit aufbewahren. Bei Erkältungskrankheiten nimmst du davon stündlich einen Esslöffel voll.