



## Zwiebel

*allium cepa*

Küchenzwiebel, Speisezwiebel, Bolle, basal (arab.), onion (eng.), oignon (franz.), piyaz (ind.), cipolla (ital.), cebolla (span.), tamanegi (jap.), soğan (türk.)

### Kategorie

Gemüse, Lauchgewächse (alliaceae)

### Beschreibung

Die Speisezwiebel ist ein ein- oder zweijähriges Gemüse, dessen Speicherorgane je nach Sorte die typische Zwiebelform, aber auch eine birnenförmige, schlanke oder plattrunde Form annehmen können. Ebenso variiert die Zwiebel in der Farbe der Schale, Größe und Schärfe. Haushaltszwiebeln besitzen eine weiße, gelbe, braune, rote oder violette Schale. Im zweiten Jahr entwickelt die Zwiebelpflanze einen hohen, hohlen Schaft und einen kugelförmigen Blütenstand mit vielen kleinen weißen oder rosafarbenen Einzelblüten. Eine Ausnahme bildet hierbei die Etagenzwiebel, die statt der Blüten auf dem Schaft Brutzwiebeln bildet.



*allium cepa*

### Herkunft

Ursprünglich aus Asien stammend, wird die Küchenzwiebel mittlerweile weltweit kultiviert. Der Ursprung der Etagenzwiebel liegt vermutlich in Ägypten.

### Aroma

Die Zwiebel hat ein typisches würziges Aroma, das je nach Sorte unterschiedlich fein und scharf ausgeprägt ist. Die großen Gemüsezwiebeln sind dabei milder als die kleineren Haushaltszwiebeln. Maßgeblich für das Aroma sind die ätherischen, schwefelhaltigen Öle Allicin und Alliin. Bedingt durch die Flüchtigkeit der ätherischen Öle kann es bei der Verarbeitung sehr würziger Zwiebeln zu einer Reizung der Augen mit dem typischen Brennen kommen. Die Ursache dafür liegt in der Reaktion des Propanthialoxids, das sich bei dem Zerteilen der Zwiebel bildet, mit der Augenflüssigkeit.



Weißer Zwiebeln, Haushaltszwiebeln und Schalotten

### Verwendung

Von den Haushaltszwiebeln, Gemüsezwiebeln und Schalotten wird in der Regel nur das Speicherorgan in der Küche verwendet. Der charakteristische Geschmack der Zwiebel harmoniert mit herzhaften Gerichten, Fleisch, Gemüse, Suppen oder Eierspeisen. Klein geschnitten und roh passen Küchenzwiebeln auch sehr gut als Würze zu pikanten Salaten.

Die mildere Gemüsezwiebel eignet sich auch hervorragend als Gemüsebeilage.

Getrocknete Zwiebeln zeichnen sich dagegen durch ein milderes Aroma als frische Zwiebeln aus und eignen sich gut für Gewürzmischungen.

Mit Zwiebeln und Öl eingelegtes Fleisch wird zarter, gekochte Saucen mit Zwiebeln werden sämig.

Achten Sie beim Scheiden der Zwiebeln darauf, immer ein scharfes Messer zu benutzen. Das Zerkleinern mit einem elektrischen Gerät oder Hacker macht sie bitter. Beim Anbraten in Fett sollte dies unter ständigem Rühren geschehen, denn durch zu starke Bäumung werden die Zwiebeln ebenfalls bitter. Denken Sie daran, dass die Zwiebeln in heißem Fett nachbräunen. Glasig dünsten sollte dagegen stets zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze erfolgen.

### Zwiebelsorten im Überblick

#### Haushaltszwiebeln

Haushaltszwiebeln, auch Küchen- oder Gewürzzwiebeln genannt, werden am häufigsten angeboten. Die Schale hat bräunliche bis mattgelbe Farbe und das Aroma ist würzig und scharf.

#### Gemüsezwiebeln

Gemüse- oder Metzgerzwiebeln sind besonders groß und schmecken milder als Haushaltszwiebeln. Sie eignen sich daher besonders für Salate oder als Füllung. Unter der hellbraunen Schale verbirgt sich saftiges, weiches Fleisch.

#### Weißer Zwiebeln

Diese Zwiebeln sind eine Variante der Haushaltszwiebeln mit besonders zartem Aroma. Diese Zwiebeln haben eine weiße Haut und weißes Fleisch und eignen sich besonders für Salate. Weiße Zwiebeln kommen ursprünglich aus Italien.

#### Rote Zwiebeln

Diese Zwiebelart kommt ebenfalls aus Italien und hat eine dünne äußere Schale, die lackglänzend und leuchtend rot bis bläulich-rot ist. Die rote Färbung setzt sich im Inneren der Zwiebel fort und ergeben eine schöne Garnitur, wenn sie in Ringe oder Würfel geschnitten sind. Rote Zwiebeln schmecken mild-würzig bis süßlich.

#### Schalotten

Wie Knoblauch haben Schalotten häufig mehrere kleine, kantige Zehen und werden von einer rötlich-braunen Schale umhüllt. Schalotten schmecken feiner und aromatischer als Haushaltszwiebeln.

#### Perl- und Silberzwiebeln

Diese Zwiebeln sind die kleinsten und feinsten Speisezwiebeln und werden vorwiegend zum Einlegen in Essig und Öl verwendet.

### Einkauf / Aufbewahrung

Je nach Zeit der Aussaat wird zwischen Winter- und Sommerzwiebeln unterschieden. Aufgrund ihrer guten Lagerfähigkeit sind Zwiebeln ganzjährig verfügbar. Angeboten werden Zwiebeln lose oder abgepackt in Netzen. Achten Sie beim Kauf besonders auf eine feste und pralle Konsistenz der Zwiebeln ohne Druckstellen und grüne Spitzen. Bei überlagerten Zwiebeln bildet sich leicht Schimmel an den beschädigten Stellen. Sortieren Sie solche Zwiebeln rasch aus, denn sonst werden die übrigen Zwiebeln mit Schimmel oder Fäule angesteckt.

Bei normaler Raumtemperatur halten sich frische Zwiebeln trocken gelagert über Wochen.

### Ersatz

FrISCHE Zwiebeln sind überall erhältlich, so dass man nicht auf sie verzichten oder sie ersetzen muss.

### Gesundheit

Zwiebeln sind reich an Vitamin C und enthalten neben Zucker, Eisen, Mineralstoffen noch Vitamin-B-Komplexe, was sich positiv auf das Immunsystem auswirkt. Der charakteristische Zwiebelgeschmack und der würzige Geruch werden von den Glucosinolaten verursacht. Diese Inhaltsstoffe wirken reizend auf Schleimhäute und verursachen Augenbrennen, haben aber auch antimicrobielle und krebsvorsorgende Wirkung.

Wegen ihrer antiseptischen Wirkung wird die Zwiebel in der Volksheilkunde auch als Mittel gegen Husten oder grippale Infekte genutzt. Ähnlich wie Knoblauch hat die Zwiebel eine

blutdrucksenkende Wirkung und beugt Arteriosklerose vor.

### **Geschichte**

Die Zwiebel gehört zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt und wurde durch die Römer über die Alpen gebracht. Im antiken Ägypten galt die Zwiebel als heilige Pflanze und wurden den Göttern als Opfergabe gebracht und den Toten als Nahrung auf den Weg ins Jenseits mitgegeben. Seit dem Mittelalter gilt die Zwiebel nicht nur als Würze, sondern auch als Heilpflanze.