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, holen 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

Die Küchenzwiebel (allium cepa), die wir heute in fast jeder Küche finden, hat ihren Ursprung vermutlich in Zentralasien. Gebiete wie der Iran, Pakistan und das westliche Indien werden oft als Heimat der wilden Vorfahren dieser Pflanze angesehen. Der Ursprung der Etagenzwiebel liegt vermutlich in Ägypten.



Weiße Zwiebeln, Haushaltszwiebeln und Schalotten

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.

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.

© 2026 coquina.de

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 Bäunung 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.
Küchenzwiebelsorten

- Zittauer gelbe: Bewährte und beliebte Zwiebelsorte; rundliche, feste Zwiebeln mit einer guten Lagerfähigkeit; robust mit gutem Aroma.

- Borettana: Italienische Traditionssorte mit flacher, rundlicher Form; besonders mild und süßlich im Geschmack; hervorragend für Salate und zum Grillen.

- Tamara (F1): Moderne Züchtung mit großen, üppigen Zwiebeln; hohe Erträge und gutes Aroma; häufig im Erwerbsanbau anzutreffen.

- Texas Early: Diese Zwiebelsorte ist eine mittel- bis spätreife Sorte; größere Zwiebeln mit gutem Aroma.

- Sturon: Moderne Sorte; sehr ertragreich und sehr gute Lagereigenschaften.

- Echo (F1): Moderner F1-Hybrid mit runden Zwiebeln; sehr hoher Ertrag und sehr gut lagerfähig.

- Dorata Di Bologna: Große, rundliche Küchenzwiebeln; gut zu lagern.

- Stuttgarter Riesen: sehr alte und bewährte Traditionssorte aus der Gegend um Stuttgart; üppige, plattrunde Zwiebeln; gute Lagerfähigkeit.

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. Gemüsezwiebeln sind gut in der Küche zu verarbeiten. Vergleicht man sie mit Schalotten, ist deutlich weniger Arbeit erforderlich.
Große Gemüsezwiebelsorten

- The Kelsae: Sorte aus England mit sehr milden und recht großen Zwiebeln (>800g); der offizielle Rekord liegt bei über 6kg schweren Zwiebeln

- Alisa Craig: auch aus England mit milden und großen Zwiebeln (>700g)

- Exhibition: aromatischer Geschmack und üppige Zwiebeln (>1000g); unter guten Wachstumsbedingungen können auch bis zu 1,6 kg schwere Zwiebeln geerntet werden.

Weiße 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.
Weiße Küchenzwiebelsorten

- Tonda Musona: Große, runde Zwiebeln; geschmackvoll und gut zu lagern.

- Snowball: Milder Geschmack, hoher Zuckergehalt; früh reif und bedingt lagerfähig.

- Albion (F1): Milde, geschmackvolle und runde Zwiebelsorte; hohe Erträge und auch für einige

Wochen gut zu lagern.

Rote Zwiebeln

Diese Zwiebelart kommt ebenfalls aus Italien und hat eine dünne äußere Schale, die lack-glänzend 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.
Rote Küchenzwiebelsorten

- Rossa di Toscana: Traditionssorte aus Italien mit einem guten Geschmack; runde Form und gut zu Lagern.

- Redspark (F1): Neue Züchtung mit üppigen, runden Zwiebeln; sehr hohe Erträge und gutes Aroma; sehr häufig im Erwerbsanbau angepflanzt.

- Di Genova: Frühreife Zwiebelsorte; flachrund und groß; sehr mild und zart; keine gute Lagerfähigkeit.

- Karmen: Flachrunde Zwiebeln mit einer dezenten Schärfe; hohe Qualität und begrenzt Lagerfähig.

- Tropea Rossa Lunga: Oval bis längliche Sorte aus Italien; sehr zart in der Textur und mild im Geschmack; exzellente Sorte zum frischen Gebrauch; unter Zwiebelliebhabern äußerst beliebt.

- Braunschweiger Dunkelblutrote: Wohl die bekannteste und altbewährteste Traditionssorte überhaupt; feste, plattrunde Zwiebeln und gute Lagerfähigkeit.

Schalotten (allium cepa var. ascalonicum)

Alte und bewährte Zwiebelart, deren Ursprung in der Stadt Askalon (siehe Synonyme) in Israel vermutet wird. Die auch als Edelzwiebel bezeichnete Schalotte wird von Feinschmeckern, Sterne-köchen und Gourmets als die Königin der Zwiebeln bezeichnet. Schalotten sind zwar recht klein, doch der Geschmack ist ganz besonders aromatisch. Die Zwiebelart ist zeitig reif und hat eine gute Lagerfähigkeit. Wie Knoblauch haben Schalotten häufig mehrere kleine, kantige Zehen und werden von einer rötlich-braunen Schale umhüllt.

- Elista: gutes Aroma und gut zu lagern; hellbraune Schale.

- Yellow Moon: rundliche Schalotten mit gelblicher Schale; recht große Schalloten.

- Longor: Traditionssorte aus Frankreich mit länglichen Zwiebeln; sehr mildes und gutes Aroma.

- Biztro: geschmackvolle Sorte mit einem ausgezeichneten Aroma; rundlich mit rot-brauner Schale.

- Hermine: weiße Schale, rundliche Schalotte mit sehr gutem Aroma und langer Lagerfähigkeit.

Perl- (allium ampelorasum) und Silberzwiebel (allium cepa)

Die kleinen typischen Perlzwiebeln, die früher noch im heimischen Garten wuchsen, gibt es heutzutage eigentlich gar nicht mehr. Der Grund: Die Perlzwiebeln sind eine Varietät des mit der Zwiebel verwandten Ackerlauchs, welcher aus kommerziellen Gründen nicht mehr verwendet wird. Deshalb sind die schmackhaften kleinen, eingelegten weißen Zwiebelchen nicht mehr aus Perlzwiebeln, sondern aus Silberzwiebeln. Es folgen drei Silberzwiebelsorten:

- Da Barletta: zeitige Sorte mit kleineren recht festen Zwiebeln; sehr geschmackvoll und gut zum Einlegen zu verwenden.

- Pompeii: kleine aromatische Silberzwiebel; sehr mild mit ähnlichen Verwendungsmöglichkeiten wie die Frühlingszwiebeln.

- Weiße Königin: äußerst geschmackvolle und milde Zwiebel, perfekt zum Einlegen geeignet.

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

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 Volksheilunde auch als Mittel gegen Husten oder grippale Infekte genutzt.
Gesundheitliche Vorteile durch den Verzehr von Zwiebeln:
Reich an Antioxidantien
Zwiebeln enthalten Verbindungen wie Quercetin und Schwefelverbindungen, die helfen können, freie Radikale im Körper zu bekämpfen und so das Risiko chronischer Krankheiten zu verringern.
Unterstützung des Immunsystems
Zwiebeln sind reich an Vitamin C und enthalten neben Zucker, Eisen, Mineralstoffen noch Vitamin-B-Komplexe, was sich positiv auf das Immunsystem auswirkt.
Herzgesundheit
Zwiebeln können den Cholesterinspiegel senken, die Blutgefäße schützen und die Blutzirkulation verbessern, was sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Ähnlich wie Knoblauch hat die Zwiebel eine blutdrucksenkende Wirkung und beugt Arteriosklerose vor.
Entzündungshemmend
Quercetin in Zwiebeln hat entzündungshemmende Eigenschaften, die bei der Linderung von Entzündungen und damit verbundenen Beschwerden helfen können.
Gut für die Verdauung
Die Ballaststoffe in Zwiebeln fördern eine gesunde Verdauung und unterstützen das Wachstum nützlicher Darmbakterien.
Blutzuckersenkend
Einige Studien deuten darauf hin, dass Zwiebeln helfen können, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, was besonders für Menschen mit Diabetes vorteilhaft sein könnte.

Geschichte

Die Küchenzwiebel ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und wird schon seit mehr als 5000 Jahren als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze kultiviert. Bei den alten Ägyptern wurden Zwiebeln den Göttern als Opfergabe gereicht, waren eine Art Zahlungsmittel für die beim Pyramidenbau eingesetzten Arbeiter und wurden den Toten als Wegzehrung für die Reise ins Jenseits beigelegt. Davon zeugen die im Grab des Tutanchamun gefundenen Zwiebelreste. Eine über 4000 Jahre alte sumerische Keilschrift enthält Angaben zu Gurken- und Zwiebelfeldern und im Codex Hammurapi wurden Brot- und Zwiebelzuteilungen für die Armen festgelegt.
Bei den Römern zählten Zwiebeln zu den Grundnahrungsmitteln vor allem der weniger Begüterten. Römische Legionäre waren es auch, die die »cēpula« (woher über die volksetymologische Umdeutung althochdeutsch zwibollo und mittelhochdeutsch zwibolle »zweifache Bolle« das deutsche Wort »Zwiebel« stammt) in Mitteleuropa verbreiteten. Hier wurden sie zu einer der am meisten verbreiteten Gemüsearten, durften auf keiner Tafel fehlen und dienten auch zusammen mit Theriak zur Bereitung eines Öls, welches durch Anregung der Schweißabsonderung vor der Pest schützen sollte. Etwa ab dem 15. Jahrhundert begann man in den Niederlanden, vielfältige, in Form, Farbe und Geschmack unterschiedliche Sorten gezielt zu züchten.

Mythologie

Im Mittelalter glaubte man, dass Zwiebeln, die an die Zimmer- oder Stalldecke gehängt wurden,

aufgrund ihres starken Geruchs alles Böse, einschließlich der Pest und anderer Krankheiten, fernhalten könnten.
Zwiebeln galten auch als Mittel gegen verschiedene Leiden wie Blasenprobleme und Impotenz.
In der Antike wurden Zwiebeln in den Werken griechischer und römischer Schriftsteller wie Homer, Herodot und Plinius erwähnt. Die Römer hatten sogar drei verschiedene Bezeichnungen für die Zwiebel: unio, cepa und bulbus.

© 2026 coquina.de