

„Schlottenknick“ abzuwarten, der die beginnende Reife anzeigt, d. h. der Zwiebelhals wird weich und knickt um, weil sich die Säfte zurückziehen. Erntefähig sind die Zwiebeln, wenn etwa zwei Drittel der Schlotten abgeknickt sind. Idealer Partner für die Zwiebel ist die Möhre. Da es Schädlinge in Mischkulturen schwerer haben ihre Lieblingspflanzen zu finden, ist somit die gegenseitige Abwehr von Zwiebel- und Möhrenfliegen möglich.

LECKERE MEDIZIN

Nicht immer muss Medizin bitter sein, damit sie hilft. Gesundheit kann auch schmecken, wie eben die Zwiebel, die bei regelmäßigem Gebrauch auf vielfältige Weise das Wohlbefinden bereits als Bestandteil der Nahrung unterstützen kann.

Der NHV Theophrastus wird zur Heilpflanze des Jahres 2015 eine Broschüre herausgeben und Interessantes auf der Internetseite veröffentlichen.

Maria Vogel, Dipl.-Ing. (FH) Pharmazie
NHV Theophrastus, Oktober 2014

© Foto S. 3: Gabriele Hanke

Autor sowie Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können. Der Artikel ist urheberrechtlich geschützt. Medien-Nr.: 03-19-0667, Stand: März 2019

Herausgeber: NHV Theophrastus, Sitz München, VR-Nr. 16437, Steuer-Nr.: 143/223/81205

Vorstand: Konrad Jungnickel (1. Vorsitzender)

Kontakt: NHV Theophrastus, Organisationsbüro, Reichenhainer Str. 175, 09125 Chemnitz, Tel. +49 (0) 371/666 58 12, Fax 666 58 13, orgbuero@nhv-theophrastus.de, www.nhv-theophrastus.de

Verwendete Literatur (Auswahl):

- Bickel-Sandkötter, Susanne: Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe, Quelle & Meyer Verlag GmbH & Co., Wiebelsheim 2001
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung: www.bmelv-statistik.de/de/statistisches-jahrbuch
- Dierbach, Johann Heinrich: Die Arzneimittel des Hippokrates, Neue akademische Buchhandlung von Karl Groos, Heidelberg 1824
- Duke, James A.: Heilende Nahrungsmittel“, 1. Auflage, Verlagsgruppe Random House GmbH, München 2010
- Hanelt, P. u.a.: Früchte der Erde, 3. Auflage, Urania-Verlag, Leipzig, Jena, Berlin 1988
- Jänicke, Ch., Grünwald, J., Brendler, Th.: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2003
- Metzger, Johann: Landwirtschaftliche Pflanzenkunde, Akademische Verlagbuchhandlung von C. F. Winter, Heidelberg 1841
- Siewert, A. M.: Pflanzliche Antibiotika, eBook: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2013
- Teuscher, E.: Gewürzdrogen - Ein Handbuch der Gewürze, Gewürzmischungen und ihrer ätherischen Öle, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2003
- www.gartendialog.de/gartengestaltung/gemuesearten/zwiebeln-anbau.html
- www.agri-saaten.com/index.php/speisezwiebeln/botanik
- www.apotheken-umschau.de/Mund/Schlechter-Atem-nach-welchem-Essen-212013.html
- www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln-und-knoblauch



„Hat sieben Häute, beißt alle Leute“ - dieses Rätsel, das viele aus Kindertagen kennen, charakterisiert zwei der auffallendsten Merkmale der Zwiebel - vielhäutig und scharf. Wie hoch geschätzt die Zwiebel in der Küche hierzulande ist, zeigt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch von etwa acht Kilogramm. Die Jury des NHV Theophrastus hat die Zwiebel (*Allium cepa*) zur Heilpflanze des Jahres 2015 gekürt. So werden nun die vielfältigen heilenden Effekte der heimischen Pflanze stärker in den Blickpunkt gerückt.

DIE ZWIEBEL AUF DEM TELLER

Beliebtes Gemüse und Gewürz

Wenn es um Stärkung der Gesundheit geht, wird häufig nur über die als „Kräuter“ bezeichneten Pflanzen gesprochen. Was jedoch Wenige wissen: Auch Obst und Gemüse können therapeutische Wirkung entfalten. Dr. James A. Duke, amerikanischer Heilpflanzen-Spezialist, ist der Ansicht, dass man „... mit einer präzise abgestimmten Ernährung die Symptome vieler Krankheiten reduzieren oder sogar ihr Auftreten verhindern kann.“

Als gesundheitsförderndes Nahrungsmittel können die unterschiedlichen Zwiebelsorten problemlos in den Speiseplan integriert werden:

- Die gelb- bzw. braunschalenigen **Küchenzwiebeln** haben einen pikant-scharfen Geschmack und passen hervorragend zu allen deftigen Gerichten.

- **Gemüsezwiebeln** sind groß, hellbraun bis kupferfarben mit einem milden, süßlichen Geschmack. Sie eignen sich gut als Gemüse oder in gefüllter Form als Beilage.

- **Rote Zwiebeln** haben in der Regel eine mild-aromatische Schärfe und werden deshalb gern roh in Salaten oder Brotaufstrichen verwendet.

- Auch die **weißen Zwiebeln** sind mild würzig und bereichern die Feinschmecker-Küche.

Schalotte (*Allium ascalonicum*) und Winter- bzw. Frühlingszwiebel (*Allium fistulosum*) werden in der Küche ähnlich wie die Zwiebel (*Allium cepa*) genutzt.

Interessantes aus der Zwiebelküche

Ähnlich wie bei Gurke oder Apfel, welche man ungeschält, jedoch gut abgewaschen genießen sollte, finden sich bei der

Zwiebel wertvolle Inhaltsstoffe in der Schale. Deswegen lohnt es sich beispielsweise beim Zubereiten von Suppen oder Eintöpfen die gelben Zwiebelschalen in einem Filterbeutel mitzukochen, denn sie enthalten das Flavonoid Quercetin, welches relativ hitzestabil ist und in das Wasser abgegeben wird.

Für den Tränenfluss beim Zwiebel-schneiden ist ein zu den Lauchölen gehörender flüchtiger Stoff (Thiopropanal-S-oxid) verantwortlich. Dieser entsteht durch enzymatische Umwandlung des Inhaltsstoffes Alliin, welche durch die Verletzung der Zellen in Gang gesetzt wird. Deshalb sollte man immer ein sehr scharfes Messer benutzen, damit so wenige Zellen wie möglich zerstört werden.

Angeschnittene Zwiebeln sollten nur kurze Zeit, in Frischhaltefolie gewickelt, im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie oxidieren an der Luft schnell und verlieren dabei ihr Aroma.

Nach dem Genuss von rohen Zwiebeln kann der Atem noch einige Zeit (für andere) unangenehm zwieblig riechen. Hier kann es hilfreich sein, einen Löffel Honig zu essen, frische Petersilie oder eine Kaffeebohne zu kauen.

DIE ZWIEBEL IM ARZNEISCHRANK

Wirkungsweise

Die Zwiebel bzw. ihre verschiedenen Extrakte fördern die Gesundheit auf vielfältige Weise: So wirkt die Zwiebel z. B. appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell, schleimlösend, antiasthmatisch und entzündungshem-

mend. Darüber hinaus ist sie in der Lage, die Zusammenballung von Blutplättchen zu hemmen. Zahlreiche Studien belegen außerdem eine antitumorale Wirksamkeit. Aufgrund ähnlicher Inhaltsstoffe wie im Knoblauch ist eine blutfettsenkende und blutdrucksenkende Wirkung zu erwarten.

Verwendung

Angewendet wird die Zwiebel z. B. bei Appetitlosigkeit und zur Vorbeugung von Arterienverkalkung. Selbstgemachter Zwiebelsirup bei Husten und Bronchitis ist ein wirkungsvolles Hausmittel. Hier verflüssigt die Zwiebel festsitzenden Schleim. Dafür kann man eine in Würfel geschnittene Zwiebel mit Zucker bestreuen, besser noch mit Honig bedecken, und ein paar Stunden in einem geschlossenen Glas stehen lassen. Vom daraus gebildeten Sirup nimmt man mehrmals am Tag einen Esslöffel voll ein.

Homöopathisch ist die Zwiebel bei stark fließendem Schnupfen wirksam.

Äußerlich werden Zwiebeln zur Behandlung von Insektenstichen, leichten Verbrennungen und als Wickel bei Mittelohrentzündung und Ohrenschmerzen eingesetzt.

Im kosmetischen Bereich kann die Zwiebel ebenfalls hilfreich sein. Hippokrates (460 - 370 v. Chr.) wusste bereits: „Gegen das Ausfallen der Haare soll man die Stellen mit einer Zwiebel reiben“. Heute werden dazu verschiedene Rezepte für Haarwässer empfohlen. Für eine natürliche Brauntönung der Haare kann das mehrmalige Einmassieren einer Zwiebelschalen-Abkochung sorgen.



Auch für die Gesundheit von Gemüsepflanzen kann die Zwiebel wertvoll sein, insbesondere zum Schutz vor Pilzkrankheiten. Der Versuch lohnt sich z. B. für Tomatenpflanzen, indem man mit einer Abkochung von 70 Gramm Zwiebeln in einem Liter Wasser die Pflanzen einmal wöchentlich besprüht.

Ob nun für den kulinarischen Genuss oder für den therapeutischen Gebrauch - Zwiebeln sollte man vorzugsweise aus kontrolliert-biologischem Anbau kaufen oder aus dem eigenen Garten verwenden, um eine Pestizid-Belastung zu vermeiden.

DIE ZWIEBEL IM GARTEN

Botanisches

Die Zwiebel wird heute der Familie der Lauchgewächse (Alliaceae) zugeordnet, in älterer Literatur gehörte sie zu den Liliengewächsen (Liliaceae).

Sie ist eine ausdauernde oder zweijährige 60 bis 120 cm hoch wachsende Pflanze, d. h. sie gelangt erst im zweiten Jahr zur Blüte. Die chlorophyllhaltigen Oberblätter sind röhrenförmig gebaut. Die Blüten stehen in einer kugligen, weißen bis flie-

derfarbenen Scheindolde, die auch Brutzwiebeln enthalten kann.

Die sogenannte Schalenzwiebel ist ein unterirdisches Speicherorgan, welches aus mehreren ineinander verschachtelten, fleischig verdickten Blattbasen der Laubblätter gebildet wird.

Wissenswertes zum Anbau

Es gibt zwei Anbaumöglichkeiten: die Aussaat oder die Verwendung von Steckzwiebeln. Steckzwiebeln sind zeitiger erntefähig, gesäte Zwiebeln sollen jedoch länger lagerfähig bleiben.

Eine gute Zwiebelbildung ist abhängig von der Länge des Tageslichtes. Der sogenannte „Photoperiodische Reiz“ wird ausgelöst, wenn die Pflanze von 11 Stunden (= Kurztagssorten) bzw. 15-16 Stunden (= Langtagssorten) Tageslicht beeinflusst wird. Bis zu diesem Zeitpunkt muss die Pflanze einerseits genügend Blattmaterial ausgebildet haben, andererseits darf diese Wachstumsphase nicht zu lang bemessen sein, da sonst die Zwiebeln dazu neigen, verstärkt „Starrhälse“ (nicht gut ausgebildete Zwiebeln und dickes, steifes Zwiebelrohr) auszubilden. In einem Buch von 1841 heißt es: „Einige Zeit vor der Reife der größern Zwiebeln drückt man gewöhnlich die röhri- gen Blätter entweder mit dem Fuße oder bei großen Pflanzungen mit einer Walze nieder, um dadurch den Gang des Saftes zu unterbrechen und denselben in der Zwiebel zurückzuhalten.“ Heute wird diese Vorgehensweise zur zeitigeren Ernte nicht mehr empfohlen, da dies zur schlechteren Lagerfähigkeit führen kann. Sinnvoller ist es, den natürlichen