



Die Zwiebel, eine Heil- und Genusspflanze

Die Speisezwiebel (*Allium cepa*), auch Zipolle, Bolle, Bölle oder Küchen- und Gartenzwiebel genannt, ist wohl allen Menschen in der Welt bekannt. Sie gehört zur Gattung des Lauchs (*Allium*) aus der Familie der Amaryllisgewächse (Amaryllidaceae) und wird schon seit 5000 Jahren als Kulturpflanze genutzt.

FRIEDRIKE RICKENBACH, ZÜRICH (rike.rickenbach@weltderbienen.ch)

Die Küchenzwiebel ist heute eine reine Kulturpflanze. In wilder Form kommt sie nicht mehr vor. Von Menschen wurde sie zum Nutzen als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze gezüchtet. Ihren Ursprung vermutet man in Mittelasien. Sie entwickelte sich nach und nach zur meistverbreiteten Gemüseart und diente im Mittelalter sogar auch als Amulett gegen die Pest. Ab dem 15. Jahrhundert züchtete man in den Niederlanden Sorten und Varianten in Farbe, Geschmack und Grösse.

Der Anbau der Zwiebel

In der Landwirtschaft sät man Samen auf dem Acker aus und züchtet über

ein Jahr hinweg die Steckzwiebeln, die dann im zweiten Jahr zur Zwiebel heranreifen. Die meisten Kleingärtner verwenden aber nur Steckzwiebeln zur Anpflanzung. Im Handel erhält man Frühjahrs- sowie Herbststeckzwiebeln. Meine Erfahrung geht dahin, dass sich die Herbststeckzwiebeln für den Kleingärtner besser anbauen lassen. Zum einen liegen die Beete dann von den Sommerkulturen brach und abgeerntet da, zum andern lagert die Zwiebel als Schutz gegen Frost Zucker ein. Somit schmeckt eine im Mai geerntete Winterzwiebel beim roh Essen mild, süsslich und köstlich und macht das Beet im Mai frei für



FOTOS: FRIEDRIKE RICKENBACH

Der grosse kugelförmige Blütenstand der Speise- oder Küchenzwiebel (*Allium cepa*) besteht aus vielen Einzelblüten, in denen die Bienen Nektar finden.

die Folgeanpflanzungen. Wichtig für ihr Gedeihen ist das richtige Erdreich: Die Zwiebel mag sandigen Lehm- oder Lössboden, der viele Mineralien enthält, aber kaum Anreicherungen von Stickstoff aufweisen sollte. Dieser würde nur eine üppige Laubbildung vorantreiben. Die Zwiebeln sollen wegen der Winterkälte 4 cm tief in den Boden und im Abstand von 20–25 cm gesteckt werden. Wenn die Zwiebeln Blüten treiben, hat das mit klimatischen Unregelmässigkeiten von Nässe



Der Kugelköpfige Lauch (*Allium sphaerocephalon*) ist eine dekorative Zierpflanze, die sich auch gut als Schnittblume eignet.



Wenn man die Speise- oder Küchenzwiebeln (*Allium cepa*) aufblühen lässt, werden ihre Blütenstände gerne von Bienen (oben) und Hummeln (unten) besucht.

und Trockenheit zu tun. Dann aber haben die Insekten ihre Freude! Über den ganzen Tag hinweg vermag die grosse kugelige Blüte mit vielen Einzelblüten, wie sie allen Lauchgewächsen eigen ist, den Bienen etwas anzubieten. Die Blütezeit erstreckt sich über einen längeren Zeitraum hinweg. Allerdings ist dann die «Bölle» nicht mehr viel wert. Man kann noch ihren inneren Blütenschaft aushöhlen und den Rest zum Kochen verwenden. Es gibt Gärtner, die knicken die Blüte rechtzeitig ab, damit aus der Zwiebel doch noch mehr Gewinn für den Eigenbedarf zu holen ist. Seit Neustem überlasse ich die blühende

Zwiebel bis zur Abblüte den Bienen und anderen Insekten, die sich darauf zahlreich einfinden.

Ernte und Lagerung

Ich ernte die Zwiebeln, wenn ihr Blattwerk über dem Boden umgeknickt ist. Dann sind die Blätter noch kraftvoll genug, dass man sie mit vielen Zwiebeln zusammen bündeln und an einem luftigen, schattigen Ort aufhängen kann, bis das Laub gänzlich braun und eingetrocknet ist. Schliesslich wird die Zwiebel vom Wurzelbart und dem trockenen Laub befreit, in einem Stoffsack hängend gelagert und nach und nach verzehrt.

In der Küche beliebt

Der würzige Geschmack einer Zwiebel kommt roh oder angebraten am besten zum Tragen. Wenn die Mutter oder der Vater in der Küche gehackte Zwiebeln für ein Fleischgericht anbrät, dann kommen die Kinder und fragen hungrig, was da Gutes gekocht wird. Klein gehackt sowie in Stückchen durch die Knoblauchpresse gedrückt verleiht sie vielen Salatgerichten ein köstliches Aroma. Wer befürchtet, im Mund einen Nachgeschmack zu behalten, der kaue anschliessend roh ein Petersilienblatt, das schafft Abhilfe. Rohe Zwiebelringe auf einem Lachsbrot sind das Nonplusultra! Manche Speisen verlangen nach einer mit Gewürznelken gespickten Zwiebel, die ihnen das gewisse Etwas verleiht. Zwiebeln in Suppen, im Gemüse und in Saucen verschaffen allen Speisen einen abgerundeten Geschmack.

Mein kulinarischer Tipp: Wer gerne Gemüsespiesse bestückt mit Aubergine, Zucchini, Paprika, Banane usw. auf den Grill legt, sollte immer auch ein Viertel einer Zwiebel mit aufspiesen. Das Gemüse, vorher mariniert und blanchiert, ersetzt grilliert jeden Fleischgenuss!

Sollen Zwiebelringe nicht zerbröckeln, dann empfiehlt es sich, sie vorher mindestens eine Stunde mit Salz ziehen zu lassen. Auf Zwiebeln muss heute nie verzichtet werden, sie sind das ganze Jahr im Angebot und überall erhältlich. Aber die eigenen Zwiebeln sind stets die Besten!

Will man eine angeschnittene Zwiebel am nächsten Tag wieder verwenden, so gibt es dafür nur eine richtige Aufbewahrungsmethode: Man stecke sie in ein kleines Glas mit einem Metalldeckel und stelle dieses in den Kühlschrank. So vermag die Zwiebel keinen Geruch abzugeben und verliert nicht an Wertstoffen. Eine herumliegende, angeschnittene oder geschälte Zwiebel reinigt die Luft, sollte aber nicht mehr gegessen werden, da sie auch Giftstoffe anzieht. Angebrauchte Zwiebeln, die in Plastik- oder Alufolie eingewickelt sind, eignen sich nicht zur Aufbewahrung.

Wer von Zwiebeln nicht genug bekommen kann, der kocht sich die grosse Gemüsezwiebel als Beilage.

Sie hat das zwiebeleigene Aroma, wirkt aber nicht so blähend. Meine Schwiegermutter gab mir einst den Rat: «Bei allen Gemüsesorten, die blähen, gib dem Kochwasser eine Prise Natron bei. Das verkürzt die Kochdauer, weicht die Ballaststoffe auf und bläht nicht.» Auch biologisch gezogene Zwiebeln sind verträglicher als die herkömmlichen.

Eine alte Heilpflanze

Die Zwiebel hat auf den Blutdruck, die Blutfette (Cholesterin) und den Blutzucker eine leicht senkende Wirkung. Auch gerinnungshemmende und antiasthmatische Eigenschaften werden ihr klinisch zugesprochen. Äusserlich angewandt, durch Auflegen von Zwiebelringen auf Wunden, Furunkeln und Insektenstiche, wirkt sie antibakteriell. Naturheiler empfehlen auch bei einer Mittelohrentzündung, Zwiebeln auf die Ohren zu legen.

Die der Zwiebel eigenen Inhaltsstoffe sind Fructane, die im Dickdarm durch Bakterien verstoffwechselt werden und eine gesunde Gasbildung erzeugen. Beim Schneiden der Zwiebel entsteht Propanthial-S-oxid, welches die Schleimhäute durch die versprühten Spritzer in der Nase und den Augen reizt und uns zum Weinen bringt. Diesen Effekt macht man sich auch anderswo zunutze, nämlich beim Film! Einst weilte ich als Zuschauer einer Filmproduktion («Der Landvogt vom Greifensee» von Gottfried Keller) auf der Insel Ufenau und war überrascht zu sehen, dass man einer Schauspielerin eine frisch zubereitete Zwiebel unter die Nase hielt, auch etwas Saft herausquetschte und in ihre Augen träufelte, damit die Betreffende für die Szene weinen konnte. Der Erfolg heischte ihr von den Produzenten Lob ein!

Neben Fett enthält die Zwiebel noch Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamin C und Kohlenhydrate.

Sogar in Sprichwörtern wurde die Zwiebel verewigt

Die Zwiebel hat Dichter und Philosophen zu vielen Sprichwörtern inspiriert:

«Auf das Unrecht, da folgt das Übel. Wie die Trän auf den herben Zwiebeln!»

Friedrich von Schiller



Auch Bienen schätzen den Kugelköpfigen Lauch (*Allium sphaerocephalon*), der bei uns seit dem 20. Jahrhundert kultiviert wird. Die Zwiebeln und Blätter können als Küchenzwiebel-Ersatz gegessen werden und die Blüten als Dekoration für Salate dienen.



Bienen besuchen auch Schmucklilien der Gattung *Agapanthus*. Diese in Parks und Gärten beliebten Zierpflanzen stammen ursprünglich von afrikanischen Arten ab.


«Die Zwiebel hat sieben Häute, ein Weib neun!»

Von unbekannt

«Was soll ich von dir o Zwiebel denken, wenn jeder Biss Tränen entlockt?»

Johann Ludwig Burckhardt

«Er hat sich die Zwiebel selbst gezogen, die ihn in die Augen beisst.»

Abrahamisches Parömiakon 

Quelle

1. <https://de.wikipedia.org/wiki/Zwiebel>