

## Die Wirkung von Zwiebeln

### Allergien

Eine Nahrungsmittelallergie auf Zwiebeln ist selten. Vor allem bei Menschen, die täglich mit Zwiebeln umgehen, werden allergischer Schnupfen, Asthma und Handekzeme beobachtet. Wer überempfindlich auf Zwiebeln reagiert, kann auch bei anderen Liliengewächsen wie Spargel, Knoblauch oder Lauch Probleme bekommen.

### Cholesterin

Ähnlich wie Knoblauch vermag auch die Zwiebel einen erhöhten Blutfettgehalt positiv zu beeinflussen.

### Diabetes

Das scharfe Gemüse gehört zu den Blutzucker senkenden Lebensmitteln. Zu verdanken ist dieser Effekt vor allem den darin enthaltenen Lauchölen und Fruktanen, einer Kohlenhydratart. Die Lauchöle in der frischen Zwiebel helfen wahrscheinlich auch, die Verkrampfung der Bronchien – etwa bei Asthma – zu lösen.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wer regelmässig Zwiebeln verzehrt, tut dem Herz-Kreislauf-System Gutes, denn die darin enthaltenen Schwefelverbindungen halten das Blut flüssig, indem sie der Verklumpung der Blutplättchen entgegenwirken und so Thrombosen und Bluthochdruck vorbeugen.

### Übergewicht

Mit 3 Kalorien pro 100 Gramm sind rohe Zwiebeln nicht nur schlank, sie machen auch schlank. Forscher haben ausserdem herausgefunden, dass Zwiebeln Entzündungen im Körper hemmen, die vor allem durch fette Nahrungsmittel entstehen.

### Verdauung

In der Regel sind Zwiebeln eher schwer verdaulich und verursachen bei vielen Personen Blähungen. Gleichzeitig jedoch bringen die Lauchöle den Verdauungstrakt in Schwung und helfen zudem bei Magengeschwüren und bakteriellen Darm-entzündungen. Weitere Inhaltsstoffe der Zwiebel sind an der Zerstörung von Krankheitskeimen im Darm beteiligt, was sie als natürliches Heilmittel unentbehrlich macht.

### Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linsi

# Allrounderin mit scharfer Note

Dichter haben sie besungen, Legionen von Hausfrauen beweinen sie. Die Zwiebel ist in jeder Beziehung unverzichtbar.

Manche Menschen lernen Theaterstücke auswendig. Mir bleiben Zeilen hängen wie: «Ich bin ein armes Zwiebelchen. Nimm es mir nicht übelchen.» Die zwei Zeilen stammen aus dem kleinen Gedicht «Kindergebetchen» von Joachim Ringelnatz, und er war bei Weitem nicht der einzige Dichter, der sich mit der Zwiebel befasste.

Der berühmteste lateinamerikanische Lyriker Pablo Neruda hat eine «Oda a la cebolla», eine Ode an die Zwiebel, geschrieben, Günter Grass nannte seine Autobiografie «Beim Häuten der Zwie-  
bel».

Und in Bern findet immer am vierten Montag im November der Zibelemärkt statt, auch das ein Ereignis von mittlerweile nationaler Bedeutung. Der November ist also der Zwiebelmonat schlechthin.

Vermutlich wurde die würzige Knolle in ihrer Heimat Zentralasien von Nomaden entdeckt, als diese in den Steppen nach Nahrung suchten. Die Küchenzwiebel ist also eine uralte Bekannte der Menschheit. Sie ist widerstandsfähig und leicht zu kultivieren, passt sich jedem Klima an und lässt sich gut lagern. Man darf Allium cepa aber deswegen nicht unterschätzen: Die tapfere Allrounderin mit der scharfen Note stammt aus edlem Geblüt, Lilien und Spargel gehören ebenfalls zur Sippe.

Den pikanten Reiz verdankt sie Allicin, einem schwefelhaltigen ätherischen Öl,

das unsere Schleimhäute in Rage versetzt. Um den unvermeidlichen Strom von Tränen zu vermeiden, gibt es Tipps en masse, die alle nichts taugen: Sonnenbrille aufsetzen, Zwiebeln im Wasser schälen und ähnlich Blödsinniges. Das Einzige, was hilft, ist ein scharfes Messer. Das die Zellen zerschneidet, nicht zerdrückt.

Einen Trick allerdings muss man wissen: Die kleinen Perlzwiebeln sind praktisch nicht schälbar, es sei denn, sie werden zuerst mit kochend heissem Wasser übergossen. Endlich geschält, werden die armen Zwiebelchen in Butter mit etwas Riesling, Honig und gemörserterem Chili bei geringer Hitze zu einem Confit eingekocht. Nicht zudecken! Mit etwas Zitronenzeste und Salz abschmecken, lauwarm servieren zu Siedfleisch, Wild, Käse. Zum Heulen gut. Gaby Labhart

Zwiebeln werden sowohl in der Küche wie auch als natürliches Heilmittel hoch geschätzt,

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



## Zwiebel-Kraut-Wähe

### Zutaten für 12 Stück

Für ein Blech (ca. 30 cm Ø), Boden mit Backpapier belegt

### Teig

100 g Vollkornmehl  
100 g Weiss- oder Halbweissmehl  
¾ TL Salz  
80 g Butter, in Stücken, kalt  
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt  
1 dl Wasser

### Belag

½ EL Kümmel  
1 EL Butter  
400 g Zwiebeln, in feinen Schnitzen  
300 g Krautstiel, Grün in ca. 2 cm, Stängel in ca. 1 cm breiten Streifen  
¼ TL Salz, wenig Pfeffer  
1,8 dl saurer Halbrahm  
1 EL Maizena  
2 Eier  
wenig Muskat  
½ TL Salz, wenig Pfeffer  
150 g rezenter Appenzeller, in kleinen Stücken

**Teig:** Die beiden Mehlsorten und Salz in einer Schüssel mischen. Butter beigegeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Hefe in Wasser auflösen, dazugießen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen. Zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Teig auf wenig Mehl rund (ca. 34 cm Ø) auswallen, in das vorbereitete Blech legen, dicht einstechen, kühl stellen.

**Belag:** Kümmel in weiter Bratpfanne rösten, herausnehmen. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Krautstiel portionenweise bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 12 Min. andämpfen. Kümmel daruntertermischen, würzen. Gemüse auskühlen, abtropfen. Für den Guss Rahm mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren.

**Einfüllen:** Die Hälfte der Gemüsemischung auf dem Teigboden verteilen. Die Hälfte der Käsewürfel darüberstreuen. Vorgang wiederholen, Guss darübergiessen.

**Backen:** ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Dazu passt: Salat.

**Tipp:** Gebratene Speckwürfel mit dem Gemüse mischen.

**Zeitangaben** Vor- und zubereiten: ca. 55 Min. Backen: ca. 30 Min.

**Energiewert/Stück** ca. 922 kJ/220 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte