

# Knolle zum Essen, Würzen oder Auflegen

FOTO: DANIEL LANZ, BZ

Die Zwiebel (*allium cepa*) zählt bei den meisten Völkern zu den **Grundnahrungsmitteln** der **traditionellen Küche** und hat schon immer eine wichtige Rolle für die menschliche Ernährung gespielt. Die **scharf riechende Knolle** ist weit mehr als ein vielseitig verwendbares **Küchengemüse** und **Gewürz**, sie ist auch eine seit **Generationen bekannte Arznei**.

VON NICOLE MEGROZ\*  
UND ANDREAS  
BAUMGARTNER, SVE

**D**ie Zwiebel wurde von unseren Vorfahren bereits in prähistorischer Zeit angebaut, als diese andere Gemüse noch durch Sammeln ernteten. Ihr Ursprung wird in Asien vermutet, im Südwesten oder im Zentrum des Kontinents. Archäologische Funde, die sich auf etwa 5000 v. Chr. zurückdatieren lassen, weisen ihre Präsenz in Ägypten nach. Die von den Küsten Palästinas bis zum Golf von Bengalen wild wachsende Knolle ist rasch zu einer Kulturpflanze geworden.

### Zwiebeln für die Reise ins Jenseits

Symbol für Intelligenz und Langlebigkeit im alten China, nahezu magische Speise bei den Chaldäern (um 2000 v. Chr.) – die Zwiebel hat die menschliche Geschichte mitgeprägt. Die ägyptischen Bauern machten ihren aus Datteln und Fisch bestehenden Imbiss durch Beigabe von Zwiebeln schmackhafter. Im Land der Pharaonen wurde die Knolle aber nicht nur als Nahrungs- und Würzmittel hoch geachtet, sie wurde den Göttern auch als Opfergabe gereicht und diente als eine Art Zahlungsmittel, mit dem die Sklaven beim Bau der Pyramiden entlohnt wurden. Darüber hinaus war sie wichtige Grabbeigabe und Wegzehrung für die Reise ins Jenseits, die mit einem gut ver-



FOTO: TIM HAGUE

*Die Zwiebel wurde von den Ägyptern hoch geschätzt. Sie brachten sie ihren Göttern als Opfergabe dar. Reste von Zwiebeln wurden auch im Grab des ägyptischen Königs Tut-ench-Amun gefunden.*

schnürten Zwiebelvorrat angetreten wurde. Auch im Grab des Königs Tut-ench-Amun wurden Zwiebelreste gefunden.

Die schriftlich nachweisbare Geschichte der Zwiebel beginnt in Mesopotamien. Eine sumerische Keilschrift aus der Zeit um 2400 v. Chr. enthält Angaben zu Gurken- und Zwiebelfeldern. Im Kodex Hammurabi, der ältesten Gesetzesammlung, die wir kennen, werden die Brot- und Zwiebelzuteilungen an Bedürftige festgelegt.

### Sokrates allein auf weiter Flur

Brot und Zwiebeln bildeten überall in der Antike die Nahrung der Armen, doch auch in königlichen Gärten wurden Zwiebeln gepflanzt. Im alten Griechenland war sie spätestens seit 500 v. Chr. eingeführt. Alexander der Grosse gab sie seinen Soldaten vor der Schlacht, um ihre Streitlust zu erhöhen. Nur Sokrates beschrieb sie geringschätzig als «widerwärtige Stinkpflanze», allein geeignet für Kampfhähne und Raufbolde. Auch in Rom zählten Zwiebeln zur Ernährung der weniger Begüterten, während reiche Römer Zwiebeln als Saucengewürz verwendeten. Als beste Zwiebeln galten damals die aus Pompeji.

Römische Legionäre waren es, die die «Zipolle» (vom Altlateinischen «cepula») nach Mitteleuropa brachten. Den grossen Durchbruch auf dem Kontinent erlebte die Zwiebel allerdings erst im Mittelalter, wo sie zu einem der am meisten verbreiteten und geschätzten Gemüse

wurde. Eine ordentliche Tafel musste in dieser Epoche auf jeden Fall eine Speise mit Zwiebeln aufweisen. Im Mittelalter diente die Zwiebel auch als Amulett gegen die Pest.

Nicht nur zu Lande, auch auf hoher See durfte die Zwiebel nicht fehlen. Das Wissen um die gesundheitlichen Vorzüge der Knolle, die bereits von den Erbauern der Pyramiden geschätzt wurden, hat die Zwiebel für lange Zeit zur Grundlage der Lebensmittelvorräte der Seeleute gemacht, die sich mit ihr auf langen Reisen ohne frische Nahrung gegen Skorbut schützten, eine durch Vitamin-C-Mangel hervorgerufene Krankheit.

### Schweizer sind Zwiebelmuffel

Hierzulande hält sich die Wertschätzung für die Zwiebel als Gemüse allerdings in engen Grenzen. Während etwa die Deutschen pro Kopf und Jahr um die 10 Kilo verzehren, sind die Schweizer mit weniger als einem Kilo in der europäischen Verbrauchsstatistik ganz weit hinten klassiert. Im Gegensatz zu unserem nördlichen Nachbarland, wo deftige Hausmannskost gerne mit der würzigen Knolle angereichert wird und 90 Prozent der Bürger regelmässig Zwiebeln in der Küche verwenden, hat die Zwiebel in der Schweiz als Gemüse wenig Tradition und einen entsprechend kleinen Stellenwert. Sie dient meist nur als Gewürz für Fleischgerichte – Stichwort: Bratwurst mit Zwiebelringen – oder wird allenfalls in den Salat gemischt.

Dieser geringe Bedarf kann praktisch zu 100 Prozent aus eigener Produktion gedeckt werden. Die Hauptanbauggebiete sind das Seeland und das Wallis so-

\* Nicole Mégroz ist dipl. Ernährungsberaterin und arbeitet im Lausanner Beratungsbüro Nutriconseil.

wie Teile der West- und Ostschweiz. Nur in der Übergangszeit zwischen Mitte April und Mitte Mai werden kleine Mengen meist aus Süditalien, Spanien, Israel oder Nordafrika eingeführt.

**Verwandt mit der Tulpe**

Botanisch gehört die Zwiebel zur Gruppe der Liliengewächse und ist mit Tulpen und Narzissen ebenso verwandt wie mit Lauchgewächsen und Spargeln.

Die verschiedenen Zwiebelarten, die sowohl frisch als auch halbtrocken oder trocken angeboten werden, unterscheiden sich in Form, Grösse und Geschmack erheblich. Die in nördlichen Gefilden kultivierte Zwiebel hat einen kräftigeren Geschmack als die im sonnigem Klima wachsenden Arten, die ein milderer, nuancierteres und subtileres Aroma aufweisen. Die Schärfe hängt von einem

ätherischen Öl ab, das reich an Allylsulfid ist.

Die wichtigste Rolle in unseren Küchen spielt die Speisewiebel, die vorwiegend gelb- und braunschalig, aber auch in weissen oder roten Varianten auf den Markt kommt. Sie wird entweder als Frühlingszwiebel zusammen mit dem Grün im April/Mai geerntet oder von Juli bis März als Trockenzwiebel reif und ohne Laub verkauft. Etwas milder und leicht süsslich im Geschmack ist die Gemüsezwiebel, die sich für Salate gut eignet oder auch gerne im Ofen überbacken wird. Die sehr viel kleineren Perl- und Silberzwiebeln finden vorwiegend in der Konservenindustrie Verwendung.

Im Winter, wenn sich die frischen Kräuter rar machen, kann man eine Zwiebel in einem Wasserglas heranziehen, ähnlich wie eine Hyazinthe. Die grünen Triebe können kleingehackt verwen-

det werden, sobald sie eine Länge von etwa zehn Zentimetern erreicht haben.

**Der Schwefel gibt den typischen Geschmack**

Die Zusammensetzung der Nährstoffe der Zwiebel (s. Tabelle S. 19) ist mit der anderer Gemüsesorten vergleichbar. Der hohe Wassergehalt sorgt für einen recht geringen Energiewert: Dieser kommt hauptsächlich von den Kohlehydraten, die in erster Linie aus Fructosanen, dem «Reservezucker» der Pflanze, bestehen. Diese Kohlehydrate bewirken das Braunwerden und Karamelisieren der Zwiebel beim Garen.

Der Nahrungsfasergehalt der Zwiebel fällt dann ins Gewicht, wenn diese als Gemüse und nicht nur als Gewürz verwendet wird. Das Gleiche gilt für das Vitamin C, wobei hier anzumerken ist, dass dessen Gehalt in der frischen Zwiebel (Frühlingszwiebel) etwa dreimal höher ist als in der getrockneten.

Von den zahlreichen Mineralstoffen und Spurenelementen ist der Schwefel wohl am charakteristischsten. Er ist für den typischen Geschmack und Geruch der Zwiebel verantwortlich und bewirkt auch das Tränen der Augen beim Zwiebelschälen.

Kalium, Phosphor und Selen sind in signifikanten Mengen in der Zwiebel enthalten. Selen ist ein in unserer Ernährung relativ seltenes Spurenelement, das wegen seiner antioxidativen Aktivität eine Schutzwirkung gegen die Zellalterung bietet und zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsleiden beiträgt. Tatsächlich ist die Zwiebel eine der besten pflanzlichen Quellen von Selen.

Personen mit empfindlichem

**Zum Heulen**

Wer hat nicht schon die **unangenehme Erfahrung** gemacht, nach dem Zwiebelschneiden **Tränen in den Augen** zu haben?



An den Tränen ist der Schwefel schuld. Solange die Zwiebel intakt ist, passiert gar nichts. Sobald sie aber gequetscht wird – durch Schälen, Schneiden, Zerdrücken, Zerteilen usw. – werden ihre pflanzlichen Zellen beschädigt, und ein besonderes Enzym kann seine Wirkung entfalten. Dieses Enzym wandelt die schwefeligen Substanzen (Alliin und vor allem Propenyl-Cystein-Sulfoxid) zu instabilen Derivaten um. Diese wiederum wandeln sich durch

aufeinander folgende Reaktionen in Disulfide um, welche die Augen reizen. Und schon fließen die Tränen...

Wie lässt sich dieser Effekt vermeiden oder zumindest abschwächen? Indem man die Zwiebel unter fliessendem Wasser schält. Dadurch werden die Disulfide gebunden und können sich in der Luft nicht ausbreiten. Oder, eine andere Möglichkeit, Sie legen die Zwiebel vor dem Schälen in den Kühlschrank.

Darm sollten Zwiebeln besser in gegarter Form verzehren, da sie dann weniger Blähungen verursachen. Bei einigen empfindlichen Personen wurde nach dem Verzehr von Zwiebeln das Auftreten von Migräne beobachtet. Die (trockene) Zwiebel hat zudem den Nachteil, Mundgeruch zu bewirken, wobei diese unangenehme Begleiterscheinung in erster Linie von der gewählten Sorte abhängt. Petersilie ist im übrigen ein probates Mittel gegen den scharfen Geruch der Zwiebel.

### Viele Tugenden

Über die physiologischen Wirkungen der Zwiebel gibt es zahlreiche Studien. Der regelmässige Verzehr von rohen Zwiebeln könnte zu einer Senkung des Cholesterinspiegels beitragen, da dadurch die Menge an Lipoproteinen hoher Dichte (HDL oder «gutes» Cholesterin) erhöht wird. Ausserdem scheint die Zwiebel (roh oder gekocht) eine Substanz zu enthalten, die zur Verhinderung der Blutgerinnung beiträgt und die Auflösung von Blutgerinnseln beschleunigen kann. Aufgrund dieser beiden Wirkungen dürfte der regelmässige Verzehr von Zwiebeln eine nicht unerhebliche Rolle bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen. Die Zwiebel ist im Übrigen wichtiger Bestandteil der mediterranen Ernährung, insbesondere auf Kreta; die Kreter leiden bekanntlich sehr selten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Zwiebeln, genauer gesagt die in ihnen enthaltenen Schwefelverbindungen und Flavonoide, tragen offenbar auch zur Hemmung des Wachstums von Krebszellen (Magen- und Darmkrebs) bei. Diese Verbindungen wirken im Wesentlichen da-

Was alles drin ist		
(Nährstoffgehalt pro 100 g rohe Zwiebeln)		
	Speisezwiebel	Frühlingszwiebel
Wasser (%)	86–89	90–93
Energie (kcal)	34	25–30
Eiweiss (g)	1,4	1,2
Fett (g)	0,4	0,25
Kohlenhydrate (g)	5	4,5
Nahrungsfasern (g)	2	1,7
Kalium (mg)	135	124
Phosphor (mg)	42	39
Schwefel (mg)	50	47
Selen (µg)	1,5	1,2
Vitamin C (mg)	7	25

durch, dass sie die Umwandlung von prokarzinogenen zu karzinogenen Substanzen innerhalb unseres Organismus verhindern.

Die Flavonoide in der Zwiebel, genauer gesagt das Quercetin, haben wohl noch andere gesundheitsfördernde Wirkungen, insbesondere als Oxidationshemmer. Dazu gehören die Verzögerung der Oxidation von LDL (dem «schlechten» Cholesterin) und somit des Infarktrisikos sowie ein gewisser präventiver Effekt von altersbedingten, degenerativen Erkrankungen, bei denen freie Radikale eine Rolle spielen. Dazu gehören natürlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch der Katarakt (grauer Star).

Im frischen Zustand werden der Zwiebel antibakterielle Eigenschaften zugeschrieben, insbesondere im Hinblick auf gram-positive Bakterien. Zudem wird sie von manchen Heilkräuterhändlern zur äusserlichen Anwendung empfohlen, um Warzen zu entfernen oder

Akne zu verhindern. Die wissenschaftlichen Beweise für eine solche Wirkung fehlen jedoch.

Bewährt hat sich hingegen die Zwiebel bei Husten und Erkältungskrankheiten (als Hustensirup aus Zwiebelsaft und Honig), gegen Maden- und Spulwürmer sowie als Saft zum Einreiben gegen Schnupfen. Eine Massage mit Zwiebelsaft soll auch bei Rheuma und Ischias-Beschwerden Linderung verschaffen.

### Das Pulver kann der frischen Knolle nicht das Wasser reichen

Zwiebeln findet man auch gefriergetrocknet oder in Pulverform, was eine praktische Anwendung ohne Nachteile wie tränende Augen oder Mundgeruch ermöglicht. In bestimmten Fällen kann dies nützlich sein, aber der Geschmack und die physikalisch-chemischen Eigenschaften dieser Art von Produkt können es nicht mit denen der frischen Zwiebel aufnehmen. □

## Tipps und Tricks für den Haushalt

Zwiebeln kann man nicht nur essen, ihr Saft **schützt Metalle** auch vor dem **Rosten** und bringt Leder zum Glänzen.

- Herdplatten und Messer können gegen Anrosten geschützt werden, wenn man sie mit Zwiebelsaft einreibt.
- Mit einer Mischung (zu gleichen Teilen) von zerstampften Zwiebeln und feuchter Erde kann man die Oxidation von Nickel verhindern und Kupferwaren pflegen.
- Verschiedene Lackleder-Accessoires (Schuhe, Taschen usw.) erhalten ihren Glanz zurück, wenn sie kräftig mit einer halbierten Zwiebel eingerieben werden.