

# Zwiebel

Botanisch: *Allium cepa* (Liliengewächse)



Die Zwiebel ist eine der ältesten Gewürzpflanzen. Die Stammart ist unbekannt, als Heimat gilt aber Zentralasien. Fast alle antiken Hochkulturen verwendeten die Zwiebel als Gewürz- und Heilpflanze. Bereits die Römer kannten mehrere Sorten. Die Schalotte (*Allium ascalonium*) kam aus dem Vorderen Orient mit den Kreuzzügeln nach Europa und die Winterzwiebel (*Allium fistulosum*) stammt aus Süd-Sibirien. Es gibt Arten, bei denen die Zwiebel "knollen" besonders gut entwickelt sind, bei anderen Arten sind es dagegen die Blätter. Die Zwiebel war nach Jacobus Theodorus Tabernaemontanus "... der Armen (zu Zeiten auch der Reichen) tägliche Kost / weil sie ihre Speisen damit würzten: ja auch rohe zum Brodt mit Saltz essen." Auch die negativen Wirkungen waren bekannt: "Galenus schreibt von den Zwiebeln / daß sie den Leib aufblähen / ... ."

Die Zwiebel ist reich an den Vitaminen C und B, Pantothensäure, Nicotinsäure, ferner an Carotin, Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Fluor und Schwefel. Sie wird in der Naturheilkunde zur Förderung der Abgabe von Verdauungssekreten, zur Anregung der Nierentätigkeit (Wasser- und Stoffwechselproduktausscheidung, wie z.B. bei Wasser in den Beinen) eingesetzt. Sie wirkt blutdrucksenkend und in der Lunge krampf- und schleimlösend. Bei empfindlichen Menschen können Zwiebeln Blähungen verursachen.

In der Küche ist die Zwiebel vielfältig einzusetzen: bei Suppen, Braten, Fisch- und Fleischgerichten, Pasteten und Salaten, dem berühmten Zwiebelkuchen und vielen anderen Gerichten.



Zwiebeln können ab März ausgesät werden. Ab April können die Steckzwiebeln und Schalotten gepflanzt werden. Die Frühjahrs- und Perlzwiebeln werden im August gepflanzt. Für Zwiebeln empfiehlt sich ein lockerer, humusreicher Boden, der nicht frisch mit Stalldung oder ähnlichem gedüngt sein sollte. Eine zu reichliche Stickstoffdüngung fördert das Blattwachstum zuungunsten der Zwiebel. Zur Erntezeit werden die Zwiebeln ausgegraben, einige Tage zum Abtrocknen auf dem Beet liegen gelassen und anschließend an einem luftigen, nicht zu warmen Ort aufgehängt. Zwiebeln vertragen sich gut mit Dill, Erdbeeren, Gurken, Kopfsalat, Rote Beete und Zucchini, sollten aber nicht in der Nähe von Bohnen, Erbsen, Kohl und Spargel stehen.

