

Zwiebel (*Allium cepa*)

Wahrscheinlich stammt die Zwiebel aus Zentralasien, heute wird sie überall angebaut. Die Zwiebel ist eine ausdauernde Pflanze, die bei uns allerdings nur zweijährig angebaut wird. Sie bildet unter der Erde eine knollenartige Verdickung, hat hohle, röhrlige Laubblätter und dicke grünlich weiße Blütendolden an einem bis zu 1 m hohen, hohlen Stengel. Es gibt sehr unterschiedliche Zwiebel- sorten, zum Beispiel die großen, milden Gemüsezwiebeln, die kleinen, zarten Perlzwiebeln, die roten Zwiebeln, die Frühlingszwiebeln und die Haushalts- oder Winterzwiebeln. Zum Würzen verwendet man die Zwiebelknolle und die jungen Blattröhren der Frühlingszwiebeln.

Ohne Frage ist die Zwiebel seit Urzeiten das am meisten gebrauchte und geschätzte Gewürz auf der ganzen Welt. Schon bei den Ägyptern und den Babyloniern wurde sie angebaut. Pharao Cheops zum Beispiel ließ täglich an die 100.000 Sklaven, die mit dem Bau seiner Pyramide beschäftigt waren, Zwiebeln verteilen. Und der Babylonierkönig Nerodoch-Baladan pflanzte eigenhändig in seinem Gewürzgarten die aromatischen Knollen an. Bei uns lernte man die würzige Knolle erst um Christi Geburt kennen, und zwar durch die römischen Besatzer. Das wird auch aus dem Namen "Zwiebel" erkenntlich. Er ist eine Eindeutschung der lateinischen Bezeichnung für Zwiebel "Cepula" (kleiner Kopf). Heute essen wir übrigens nach den Engländern die meisten Zwiebeln in Europa.

Die Zwiebel enthält Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe, daneben Mineralien und schwefelhaltiges Öl. Sie wirkt verdauungsfördernd und blutreinigend. Zwiebeln schmecken scharf, leicht schwefelartig und süßlich. Die verschiedenen Sorten sind unterschiedlich im Geschmack. Die kleinen Perlzwiebeln, die roten Zwiebeln und auch die Frühlingszwiebeln sind viel milder als die normalen Haushaltszwiebeln.

Zwiebel-Geruch

Allerdings hat die Zwiebel nicht immer nur Anhänger gehabt. Ihr nicht gerade vornehm zurückhaltender Duft - er wird durch ein schwefelhaltiges ätherisches Öl hervorgerufen - hat immer Leute mit feinen Nasen abgestoßen. Noch in einem Buch aus dem vorigen Jahrhundert liest man folgendes: "Der Zwiebelatem des Russen ist für den Germanen eine Scheidewand, die keine Gemeinschaft zuläßt." Und dabei ist dieser "Zwiebelatem" einfach zu beseitigen. Nach dem Genuß roher Zwiebeln - gekochte riechen nicht mehr durchdringend nach Zwiebel - ißt man etwas Petersilie. Und gegen den Zwiebelgeruch an Händen und auf Küchenbrettern schützt man sich, indem man alles, was mit der Knolle in Berührung kommt - Hände, Messer, Brett - vor und nach dem Zwiebelschneiden kalt abspült.

Zwiebel-Medizin

In einem waren sich aber Freunde und Feinde des Zwiebelgeruchs immer einig: Daß sie mit das gesündeste Gewürz ist, was wir kennen. Im Altertum hat man ihr geradezu Wunderkräfte zugeschrieben. Vom Liebeskummer bis zum Haarausfall, von der Blindheit über den Schlangenbiß bis zum Schnupfen - mit der Zwiebel glaubte man alles heilen zu können. Inzwischen hat man festgestellt, daß unsere Vorfahren gar nicht einmal unrecht hatten. Zwar kann man mit der Zwiebel keinen Liebeskummer heilen. Aber sie enthält viele wertvolle Vitamine (vor allem Vitamin C und B), Mineralien und ätherische Öle, die das Blut reinigen, die Verdauung fördern und gegen Herzinfarkt schützen. Zudem enthält die Zwiebel so viele natürliche Antibiotika, daß ihr Saft ein wirksames Vorbeugemittel gegen Husten und Heiserkeit ist.

Zwiebel-Tränen

Die ätherischen Öle der Zwiebel sind schuld daran, daß man beim Schneiden Tränen vergießt. Man kann sich gegen dieses Tränenvergießen schützen, indem man Zwiebelpulver oder Zwiebelsalz nimmt oder zu Zwiebflocken greift. Zwiebelpulver oder -salz eignen sich immer dort, wo in eine ganz feine Sauce nur ein Hauch Zwiebel gehört. Getrocknete Zwiebflocken verwendet man nur zum Kochen und Schmoren. Am aromatischsten sind und bleiben aber doch die ganzen Zwiebeln. Und damit sie beim Schneiden keinen ganz großen Tränenstrom verursachen, kann man folgenden Trick anwenden: Man taucht die geschälte Zwiebel ins kalte Wasser, halbiert sie, legt sie mit der Schnittfläche auf ein Brett und schneidet die Hälften zuerst von oben beginnend längs in Scheiben und danach quer in Würfel.

Verwendung

Mit Zwiebeln würzt man: So gut wie alles, was salzig ist, kann zumindest einen Hauch Zwiebelaroma im Hintergrund vertragen. Nur für Speisen der ganz feinen Küche, zum Beispiel feine weiße Saucen oder zarte Salate, sollte man statt der Zwiebel lieber ihre elegantere Verwandte, die Schalotte, oder Schnittlauch nehmen. Mit Süßspeisen verträgt sich die Zwiebel überhaupt nicht.

Die frischen Frühlingszwiebeln, die ähnlich wie Porree leicht braune Flecken bekommen und faulig werden, dürfen nicht allzu lange aufgehoben werden. Sie halten sich höchstens 6 Tage im Kühlschrank, wenn man alle braunen Stellen abschneidet. Die röhrigen grünen Blätter der Frühlingszwiebel lassen sich übrigens genau wie Schnittlauch verwenden. Man hackt sie oder schneidet sie mit der Küchenschere fein und gibt sie an Salate oder über Quark. Sie sind allerdings ein wenig schärfer als die dünneren Schnittlauchstangen. Die anderen Zwiebeln lassen sich mehrere Wochen aufheben, wenn man sie luftig und kühl lagert - am besten im Keller. Aber aufgepaßt, sie werden schärfer und bitterer im Geschmack, wenn sie austreiben. Zwiebeln sollte man möglichst unmittelbar vor der Verwendung schneiden und hacken. Wenn rohe Zwiebeln nämlich längere Zeit mit Sauerstoff in Berührung sind, verlieren sie schnell Wohlgeschmack und Bekömmlichkeit. Wenn man weiß, daß die rohen Zwiebelstücke länger stehen müssen, dann sollte man sie kurz überbrühen. Eine angeschnittene Zwiebel hält sich im Kühlschrank ein bis zwei Tage, allerdings nur, wenn man sie luftdicht in Alufolie einpackt.

