

## ZWIEBEL

Die Gattung der Zwiebel (*Allium*) ist mit ca. 690 Arten relativ groß. Die Arten sind vor allem in Süd- & Osteuropa, aber auch im Vorderer Orient und Fernost beheimatet. Einige Arten stammen aber auch aus dem nördlichen Afrika und Nordamerika.



In der Bibel wird die Zwiebel (*Allium cepa*) bereits im Alten Testament (4. Buch Moses 11,4) erwähnt und beim Bau der Cheops-Pyramide (ca. 2.580 Jahre vor Christi Geburt) stand sie auf der Nahrungsmittelliste der Arbeiter. Seit der Antike diente sie den mediterranen Hochkulturen nicht nur als Nahrungsmittel sondern auch als Heilpflanze. Bei den Ägyptern stand die Zwiebel sehr hoch im Ansehen, laut *Plinius d. Ä.* wurde sogar auf sie geschworen. Den Priestern der *Isis* war der Genuss der Zwiebel allerdings verboten – wahrscheinlich wegen ihrer Wirkung als Aphrodisiakum. Auch in der griechischen Göttersage spielte sie eine Rolle: *Leto* litt in ihrer Schwangerschaft mit den Zwillingen *Diana* und *Apollon* unter Appetitlosigkeit und bekämpfte diese erfolgreich mit Zwiebeln. Die Griechen brachten die Zwiebeln dann mit nach Italien, und die Römer brachten sie während ihrer Herrschaft auch den Germanen.

*Karl der Große* (748-814) ließ sie in sein „*Capitulare de villis*“ aufnehmen. Und neben *Dioskurides* (u.a. Leibarzt von Nero), *Lonicerus* (1528-1586) haben viele über die Wirkung von Zwiebeln gedichtet und geschrieben, so auch *Tabernaemontanus* (1522-1590):

„...Die Zwiebeln sind der Armen tägliche Kost, weil sie ihre Speise damit würtzen ... etliche gemeine Leut essen die rohe Zwiëffeln mit Brodt und Saltz für die böse faule Lüfft, und ist nicht zu verwerffen.“

In Zeiten der Pest hängten die Menschen Zwiebeln in den Zimmern auf, um die „verdorbene Luft“ zu reinigen. Zwiebeln sollten, dem Aberglaube des Mittelalters nach, im Zorn gesetzt werden, damit sie schön scharf werden. Eine Bauernregeln sagt: „Benedikt (21.3.) macht die Zwiebeln dick“.

Zwiebeln werden meist im Frühjahr (März bis April) gesetzt oder gesät – je nach Form. Im Hochsommer bis Herbst sind sie dann erntereif, wenn das Laub zu verdorren scheint. Sie werden ausgegraben und (am besten mit Laub) zum trocknen an eine schattigen, luftigen Ort aufgehängt. Nach einigen Woche könne sie dann eingelagert werden – aber es gibt auch andere Varianten! Zwiebeln – welche Art auch immer - lieben einen sonnigen Standort und einen humosen, aber durchlässigen Boden. Nässe und zu viel Dünger schadet ihnen eher, als das sie nützen.

Die „gewöhnliche“ Gartenzwiebel hat mehr zu bieten, als nur als Nahrungs- & Genussmittel. Neben ihrer appetitanregenden und verdauungsfördernden Wirkung, wird sie auch zur Vorbeugung von altersbedingten Gefäßveränderungen (Arteriosklerose) geschätzt. Eine Gabe, die allen Zwiebelarten gemein ist – allerdings bei keiner Art so stark wie beim Knoblauch! Diese Indikationen sind wissenschaftlich nachgewiesen. Außerdem wirken die ätherischen Öle und vielen anderen Inhaltsstoffe der Zwiebeln schleimlösend, desinfizierend, antiseptisch und beruhigend auf das Nervensystem. Eigenschaften die sie vor allem in der Hausapotheke sehr gut und vielseitig einsetzen lassen. In der sog. Erfahrungsmedizin hat sich z.B. bei Insektenstichen (aber auch Hauterkrankungen) eine aufgeschnittene Zwiebel als einfaches und sehr effektives Mittel erwiesen. Eine Zwiebelhälfte wird einfach auf die betroffenen Hautstelle gelegt und der Saft verrieben.



Winterheckenzwiebel  
(*Allium fistulosum*)

Etwas aufwendiger aber genauso effektiv ist ein Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen. Dabei wird eine Zwiebel kleingehackt und in einem Tüchlein, Waschlappen etc. z.B. erhitzt und auf das betroffene Ohr gelegt – Vorsicht: Verbrennungsgefahr! Ein altes Hausmittel ist auch der Zwiebel-Schmalz-Umschläge bei Erkältung und Husten. Hier hat sich die Zwiebel besonders als Erste Hilfe bewährt, besonders dann, wenn es mal wieder Abend oder Wochenende ist, und man nichts anderes im Haus hat. Eine Arztbesuch können solche Maßnahmen – besonders bei einer Mittelohrentzündung – nicht ersetzen! Der regelmäßige Genuss von Zwiebeln bei den Mahlzeiten allein ist für den Körper eine sehr wichtige Energiequelle und gute Vorbeugung vor Krankheiten. Das sehr komplexe Gefüge an Inhaltsstoffen in der Gartenzwiebel ist vielschichtig. Neben den ätherischen

Ölen, schwefelhaltigen Verbindungen (wie Propylensulfonsäure, das uns zum Weinen bringt) Peptiden, Flavonoiden sind dies vor allem Vitamine (relativ hoher Vitamin C-Gehalt) und Mineralien wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Jod und Selen.

Von der Sommer- bzw. Gartenzwiebel (*Allium cepa*) gibt 4 Unterarten und einige Züchtungen. Aber es gibt auch einige Alternativen, die vor z.T. mehrjährig sind. So z.B. die Winter(hecken)zwiebel (*Allium fistulosum*). Zum Kochen und Würzen werden von ihr das Blattwerk geerntet. Der Vorteil ist, das man auch im Winter (vor allem natürlich bei älteren, größeren Pflanzen) laufend frisch ernten kann. Besonders in der kalten und nassen Jahreszeit ist sie so eine Bereicherung für eine vitaminreiche Ernährung. Denn Nährstoffe und Vitamine sind ja besonders in der Zeit, der man sie am meisten braucht, am wenigsten frisch - vor allem aus dem eigenen Garten – zu bekommen.



Eine weitere Besonderheit ist die Etagen- oder Luftzwiebel (*Allium cepa* var. *proliferum*). Als Pflanze gesetzt oder als Zwiebelchen im Frühjahr gesteckt, entwickeln sich aus dem Laub lange, schlanke Stängel an deren Kopf sich sogenannte Brutzwiebeln bilden. Kleine sehr aromatische (und scharfe) Zwiebelchen die entweder als Zwiebeln in der Küche (z.B. in Gewürzessig eingelegt) oder als Setzlinge zur Weiterzucht verwendet werden können. Wenn man die Brutzwiebeln auf ihrem „Hochsitz“ lässt, entwickeln sich an ihnen direkt neue Pflanzen die dann noch eine Etage weiter nach oben wachsen ... oder sie fallen ab, und säen sich somit selber aus.

Etagenzwiebel (*Allium cepa* var. *proliferum*)

Rezept für einen Hustensirup:

250ml Wasser aufkochen, 3 EL Zucker darin auflösen und – wenn das Ganze einigermaßen abgekühlt ist – eine klein geschnittenen Zwiebel dazu geben. Mehrmals täglich 1-2 TL als linderndes Mittel gegen Erkältungskrankheiten einnehmen.

Wichtig: Je kleiner die Zwiebelstückchen sind, desto mehr Aroma und Inhaltsstoffe können sich lösen (und wirken) – das gilt für alle Anwendungsbereiche!