



Information der

Genussregion „Laaer Zwiebel“

Zwiebel - Anbau, Form und Geschmack

Anbaugebiet und Angebot

Ursprung: Westasien

Hauptanbaugebiet: Die Zwiebel wird in allen Ländern angebaut, besonders in wärmeren Regionen der Subtropen und in gemäßigten Klimazonen.

Hauptsaison: Geerntet wird ab dem Frühjahr bis in den Spätsommer. Zwiebeln sind ganzjährig erhältlich.

Der Anbau der Speisewiebeln zeigt eine umfangreiche Sortenvielfalt. Prinzipiell werden frische und getrocknete Zwiebeln unterschieden. Frische Zwiebeln werden unreif geerntet und sind für den schnellen Verbrauch gedacht. Lagerzwiebeln reifen in der Erde aus. Anschließend werden sie getrocknet. Die äußersten Zwiebelhäute und Stängel müssen dabei vollständig getrocknet sein.

Form und Farbe

- Zwiebeln sind unterirdische Sprosse aus fleischig verdickten Zwiebelschalen oder -schuppen.
- Kugelig, plattrund bis birnenförmig
- Durchmesser: meist vier bis sechs Zentimeter bis zu etwa zehn Zentimetern
- Die Zwiebel ist außen von einigen trockenen Häuten umhüllt: weiß, gelblich, kupfern oder braun bis hin zu rotvioletter Farbe
- Das Fruchtfleisch ist weiß oder rot gefärbt und meist sehr saftig.

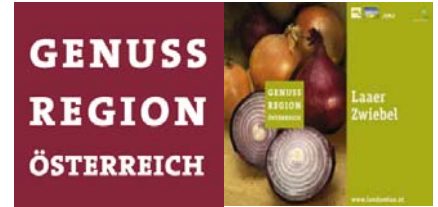
Einzelne Sorten unterscheiden sich durch Form, Größe, Farbe, Erntezeitpunkt und Lagerfähigkeit.

- **Küchenzwiebel:** gängigste Art, unterschiedlich groß, besonders würzig und scharf, gut lagerfähig, Universalzwiebel, für jedes Gericht verwendbar
- **Gemüsezwiebel:** helle, kupferbraune Schale und weißes, saftiges Fleisch, große Knollen mit bis zu 15 Zentimetern Durchmesser und um die 200 Gramm schwer, milder Geschmack, gut geeignet zum Würzen und Braten

- **Weißer Zwiebel:** eine Variante der Küchenzwiebel mit weißer Schale, etwas milder im Geschmack, besonders lagerfähig, universell einsetzbar, besonders zum Füllen
- **Rote Zwiebel:** rote bis violette Schale, rotes Fruchtfleisch, mildes bis süßliches Aroma, weniger stechend scharf, schlechter lagerfähig als andere Zwiebelsorten, vor allem in der italienischen Küche für Salate und Antipasti verwendet
- **Frühlings- und Lauchzwiebel:** ganzjährig erhältlich, bilden keine richtige Zwiebel aus sondern nur eine mehr oder weniger bauchig verdickte Wurzel (Durchmesser bis zu drei Zentimetern), lange, schmale, hell- bis dunkelgrüne, röhrenartige Blätter, werden wie Schnittlauch oder Lauch verwendet, mild und fein im Geschmack, eignen sich besonders für den Rohverzehr oder kurz angebraten, wie in der asiatischen Küche
- **Schalotte:** Rund um die kleine, birnenförmige Hauptzwiebel sind zahlreiche Tochterzwiebeln angeordnet. Diese sind von einer gemeinsamen rötlich-braunen Schale umgeben. Sie zählen zur feinsten und mildesten Zwiebelart mit pikant-würzigem Aroma. Sie sind besonders in der französischen Küche vertreten.
- **Perl- und Silberzwiebel:** kleinste Zwiebel mit ein bis drei Zentimetern Durchmesser und mildem Geschmack, vor allem für Essigkonserven verwendet

Geschmack

Der Geschmack variiert je nach Sorte. Er reicht von sehr scharf würzig bis zu fein, mild-süßlich. Die Süße ist durch den recht hohen Zuckergehalt bedingt und fällt vor allem bei gegarten Zwiebeln auf. Der charakteristische Zwiebelgeruch und der würzig scharfe Geschmack werden durch schwefelhaltige Verbindungen (Sulfide) verursacht. Diese flüchtigen Verbindungen entstehen erst beim Anschneiden der Zwiebel aus dem Abbau von Vorstufen. Daher sollten die Zwiebeln erst kurz vor der Verwendung aufgeschnitten werden. Sonst verlieren sie stark an Intensität.



Zwiebel - Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Durchschnittlicher Gehalt in 100 Gramm essbarem Anteil:

- **Energiewert:** 28 Kilokalorien oder 117 Kilojoule
- **Feuchtigkeit:** 88 Prozent
- **Eiweiß:** 1,3 Gramm
- **Fett:** 0,3 Gramm
- **Kohlenhydrate:** 4,9 Gramm
- **Ballaststoffe:** 1,8 Gramm
- **Carotinoide:** 0,03 Milligramm
- **Vitamin C:** 8,5 Milligramm
- **Vitamin B1:** 0,03 Milligramm
- **Vitamin B2:** 0,03 Milligramm
- **Vitamin E:** 0,2 Milligramm
- **Niacin:** 0,2 Gramm
- **Vitamin B6:** 0,13 Milligramm
- **Natrium:** drei Milligramm
- **Kalium:** 162 Milligramm
- **Kalzium:** 31 Milligramm
- **Eisen:** 0,3 Milligramm
- **Phosphor:** 33 Milligramm

Gesundheitswert

- Zwiebeln können einen hohen Zuckergehalt von bis zu acht Prozent der Frischsubstanz aufweisen. Gleichzeitig enthalten sie wenig Fett, aber jede Menge Vitamine und Mineralstoffe.
- Sie haben auch einen besonders hohen Gehalt an ätherischen, schwefelhaltigen Ölen und anderen Aromastoffe, die zu den [Sekundären Pflanzenstoffen](#) zählen. Beispielsweise ist Allicin für die charakteristische Reizung der Schleimhäute verantwortlich.
- Die Zwiebel zählt zu den pflanzlichen Antibiotika. Aufgrund ätherischer Inhaltsstoffe wirken sie im Mund und Verdauungstrakt entzündungshemmend und keimtötend.
- Dieses Gemüse kann angeblich auch Grippe, Herzerkrankungen sowie Blutgerinnsel und Krebs vorbeugen.
- Zwiebeln wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend, blutzucker- und cholesterinsenkend sowie [antioxidativ](#).
- Aus Zwiebelsaft und Honig hergestellter Sirup lindert Husten und Halsentzündungen.
- Rohe Zwiebeln können bei empfindlichen Personen Blähungen verursachen.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Flavonoide

Flavonoide sind Farbstoffe in Obst und Gemüse.

Vorkommen: Flavonoide sind in der Schale von gelben, roten und violetten Obst- und Gemüsesorten, wie Äpfel, Beeren, Kartoffeln, Trauben, Rotkraut, Weichseln und [Zwiebeln](#) zu finden.

Wirkung: Polyphenole wirken stark [antioxidativ](#)

Besonderheiten: Polyphenole befinden sich großteils in oder direkt unterhalb der Schale beziehungsweise in der Randschicht des [Getreides](#).

Sulfide

Sulfide sind schwefelhaltige Verbindungen. Sie sind für das scharfe Aroma von Lauchgemüse verantwortlich. Die Substanzen werden erst beim Zerkleinern freigesetzt.

Vorkommen: Gute Quellen für Sulfide sind [Zwiebeln](#), [Porree \(Lauch\)](#) und [Knoblauch](#).

Wirkung: Sulfide sind immunstärkend, beugen Krebs vor und wirken als natürliches Antibiotikum. Sie senken den Cholesterinspiegel und reduzieren das Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten.

Besonderheiten: Sulfide verflüchtigen sich schnell an der Luft.

Zwiebel - Reife, Qualität und Lagerung

Reife und Qualität - Einkaufstipps

- Bei Frühlings- oder Lauchzwiebeln sollte auf frisches und knackiges Aussehen geachtet werden. Vor allem die grünen Blätter sollen nicht angetrocknet oder verschrumpelt sein.
- Die Knollen sollen ganz, unbeschädigt, sauber, prall und trocken sein.
- Bei Lagerzwiebeln müssen Außenhäute und Stängel vollkommen trocken sein.
- Eine faule Zwiebel im Netz kann den ganzen Inhalt verderben.

Lagerung

Die Haltbarkeit ist je nach Sorte unterschiedlich. Je zuckerreicher die Zwiebel, desto besser verträgt sie die Kälte und desto haltbarer ist sie.

Lagerzwiebeln halten bei ein bis zwei Grad rund sechs Monate. Ohne Kühlung halten sie zwei bis drei Monate. Frische Zwiebeln, wie Frühlings- oder Lauchzwiebeln, bleiben wegen des hohen Wassergehaltes nur etwa vier bis fünf Tage im Gemüsefach des Kühlschranks knackig. Alle anderen Zwiebeln, können kühl, luftig, trocken und dunkel für mehrere Monate gelagert werden. Eine Ausnahme bildet die rote Zwiebel. Zwiebeln sollten nicht im Plastiksack aufbewahrt werden. Darin schwitzen und faulen sie.

Zwiebel - Verwendung und Zubereitung

Verwendung

- Als *Gewürz* ist die Zwiebel für fast alle Speisen einsetzbar.
- Roh für Salate, Salatmarinaden, Aufstriche oder eingelegt als kalte Vorspeise (*Antipasti*)
- Für sämige Suppen und Saucen als *Gewürz* oder als *Gemüse*
- Geröstet, gegrillt, geschmort aber auch paniert und frittiert als Beilage
- Für eigenständige Gerichte wie Zwiebelkuchen oder -strudel
- Für Gemüse- und Eintopfgerichte zum Würzen und Binden (*Gulasch*)
- Vegetarisch oder mit Fleisch gefüllt
- Weitere Zwiebelprodukte: Essigkonserven, Zwiebelsalz, Zwiebelpulver, Röstzwiebelextrakt

Richtige Zubereitung

Vorbereiten

- Zwiebeln immer erst kurz vor der Verwendung schälen und schneiden. Sie verlieren sonst schnell an *Geschmack* und *Intensität*.
- Zwiebeln nur mit einem scharfem Messer schneiden und nicht im Elektrogerät zerhacken oder reiben. Die Zwiebeln werden sonst schnell bitter.
- Beim Würfeln das Wurzelende nicht abschneiden. Dieses hält die Schichten zusammen.

Garen

- Zwiebel rösten: langsam bei mittlerer Hitze in Fett unter ständigem Rühren rösten (am besten eine beschichtete Pfanne verwenden, dann braucht man weniger Fett)
- Zwiebel glasig dünsten: bei schwacher Hitze in wenig Wasser bei geschlossenem Deckel garen lassen
- Zwiebel verbrennen beim Anbraten sehr schnell und werden dann bitter.
- **Tipp für die Linie:** In Fett angerösteten Zwiebeln können bei fast jedem Rezept auch nur in wenig Wasser gedünstet werden - es macht geschmacklich kaum einen Unterschied. Jedoch werden viele Kalorien eingespart.