

Steckbrief Zwiebel



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Juli bis Oktober** (Frühlingszwiebeln gibt es schon ab Mai)
- Regionale Lager-Zwiebeln gibt es **den ganzen Winter** über

Inhaltsstoffe

- **Vitamin C, B-Vitamine**
- **Mineralstoffe**, v.a. Kalium, Calcium, Phosphor
- Enthält außerdem **Polyphenole**, ätherische Öle, Saponine und **schwefelhaltige** Verbindungen → diese führen zum Tränenfluss beim Schneiden
- Zuckerhaltige Verbindungen, sogenannte ‚Fructane‘ (werden im Darm nicht verstoffwechselt und können daher Blähungen verursachen)

Schon gewusst?

Die Zwiebel hat vielfältige Heilwirkungen und hilft z.B. bei Insektenstichen, Erkältungen und Entzündungen.



In der Küche: Zwiebel



Lagerung

- Lagerung in einem **dunklen, kühlen** und **luftigen** Raum (können sich bei guter Lagerung bis zu 200 Tage halten)
- **Angeschnittene** Zwiebeln nicht offen im Kühlschrank lagern, sondern lieber in einer Dose oder einem Schraubglas. Sie übertragen sonst ihrem Geruch auf andere Lebensmittel

Vorschläge zur Verwertung

- In Suppen, Eintöpfen, Curries
- Zu jeglichen Kartoffelgerichten
- Karamellisiert → nach langem Schmoren in der Pfanne tritt der enthaltene Zucker aus
- Roh in Salaten, Aufstrichen, Dips
- Einkocht als Chutney
- In Brot, auf Pizza oder Flammkuchen
- Zwiebelkuchen
- Als Röstzwiebeln zu Gemüse/Nudelgerichten/Hülsenfrüchten

Empfehlung

- Der **Keim** von Zwiebeln und der **grüne** Teil von Frühlingszwiebeln können und sollten mit gegessen werden. Hier sind viele wertvolle Stoffe, wie Folsäure, Zink und Eisen enthalten
- Beim Kauf darauf achten, dass die Zwiebel eine trockene Außenhaut hat und „raschelt“.

Schon gewusst?

Die häufigsten Sorten:

- Braune Zwiebeln → stark aromatisch
- Weiße Zwiebeln → mild
- Rote Zwiebeln → zart aromatisch
- Frühlingszwiebeln → roh gut essbar
- Schalotten → süß und mild, roh gut essbar (werden bitter bei zu scharfem Anbraten!)

