

# Zwiebeln, Knoblauch und Co.

Was wir schon immer über die „gschmackigen“ Alleskönner wissen wollten.....

In jedem Supermarkt kann man sie spottbillig kaufen, sie sind recht unscheinbar und riechen etwas derb – so gilt die **Zwiebel** als eher unfeines Alltagsgemüse, das halt einfach so dazu gehört.

Da tun wir ihr doch eigentlich unrecht – strotzt sie doch nur so vor Heilkräften.

Zwiebeln halten nicht nur das Gefäßsystem jung, sie können auch Husten und Verdauungsbeschwerden lindern, helfen heilen bei Entzündungen aller Art, sie kann den Blutzuckerspiegel senken und hilft gegen Flechten, Haarausfall und Schuppen.

Es gibt vielerlei Möglichkeiten, die Zwiebel als Heilmittel einzusetzen – also nicht nur durch Essen, sondern auch durch Einreiben oder warme „Zwiebelsäckchen“ und vieles mehr.

Es gibt kaum eine bessere Hausapotheke, und dass wussten bereits unsere Vor-Vor-Vorfahren.

Vor fast 2000 Jahren meinten die alten Römer bereits: *"Willst du die Liebe einer Frau erringen, gib ihr eine Zwiebel."* Die Schärfe der Zwiebel hat ihr schon früh einen Ruf als Aphrodisiakum verschafft, vor allem in der Antike. Später ging dieser Ruf allerdings verloren - wen wundert's? 😊

Die Küchenzwiebel stammt aus den Steppengebieten des west- und mittel-asiatischen Raumes und ist wohl eine der ältesten Kulturpflanzen, denn sie wird schon seit mehr als 5000 Jahren als Heil- Gewürz- und Gemüsepflanze kultiviert.



Über die weiten Reiserouten kam sie über Ägypten und Syrien in den Mittelmeerraum und bald nach ganz Europa. Dort war sie bereits im Mittelalter nicht mehr wegzudenken.

Und den Holländern ist es zu verdanken, dass die Zwiebeln heute so eine Vielfalt in Form, Farbe und Geschmack aufweisen, denn sie begannen etwa ab dem 15. Jahrhundert mit der gezielten Zucht.

Die gelben Sorten zählen eher zu den schärferen, die weißen und purpurfarbenen bis violetten sind meist milder.

Daneben kennen wir Schalotten, Perlwiebeln und Frühlingzwiebeln. Unterschieden wird auch in Gemüse- und Speisezwiebeln.

Im Gegensatz zur Speisezwiebel haben Gemüsezwiebeln ein saftiges Fruchtfleisch und sind mild bis leicht süß – die Lagerfähigkeit ist allerdings beschränkt, sie sollten daher möglichst rasch verzehrt werden.

In der Küche sind Speisezwiebeln Alleskönner – gehackt oder in feine Ringe geschnitten, roh oder geröstet – sie geben unseren Suppen, Aufläufen, Fleischgerichten und Salaten Schärfe und Würze, je nach Geschmack.

Dass Zwiebeln als Fleischzartmacher Verwendung finden, wussten unsere Vorfahren schon längst: dazu wird Fleisch in einer Mischung aus Zwiebelsaft und (Oliven)-Öl oder Milch über Nacht eingelegt – besonders geeignet für Grillfleisch, Gulasch oder Braten.

Und warum gibt's Tränen beim Zwiebelschneiden?

Alles eine Frage der Chemie!

In den Zellen der Zwiebel, also in den aller kleinsten Bestandteilen, stecken zwei Stoffe: In der äußeren Schicht „Iso-Alliin“, eine Aminosäure und im Zellinneren das Enzym Alliinase. Beim Zwiebelschneiden gelangen die beiden Stoffe zusammen und werden zu einem reizenden Gas. Unser Körper wehrt sich dagegen – die Nase läuft und die Augen tränen.

Aber gerade diese Schwefelverbindungen geben der Zwiebel ihre Heilkraft und auch den intensiven

Geruch und den typischen Geschmack.

Einen engen Verwandten findet die Speisezwiebel im **Lauch** (Porree).

Auch er fand bereits im alten Ägypten Verwendung und war in der Antike im gesamten Mittelmeerraum geschätzt.

Vermutlich kam er im Mittelalter über Italien nach Mittel- und Nordeuropa.

Ähnlich wie Speisezwiebeln enthält Lauch die antioxidativ und antibakteriell wirkende Schwefelverbindung Allicin.

Lauch bietet viele verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten und damit Abwechslung auf dem Speiseplan. Gekocht, gedämpft oder gratiniert, in Suppen, Eintöpfen und Aufläufen, Quiches oder als zarte, schmackhafte Gemüsebeilage zu Fleisch oder Fisch – Lauch ist delikat und gesund und verleiht mit seiner Würze einen gewissen Pfiff.

Frischer Lauch ist das ganze Jahr über erhältlich. Ab Juni der zarte Sommerlauch mit hellem, schlanken Schaft; der Herbstlauch ab September und bis ins Frühjahr hinein der kräftige Winterlauch mit seinem intensiven Geschmack.

Lauch mag es eher kühl und so sollte er auch aufbewahrt werden. Er verträgt sich nicht mit Äpfel oder Birnen und er beeinträchtigt mit seinen starken Aromastoffen andere empfindliche Lebensmittel wie Butter, viele Obst- und andere Gemüsesorten, zwar nicht in deren Qualität, aber im Bezug auf den Geschmack. Deshalb sollte man Lauch isoliert aufbewahren oder bereits klein geschnitten in einer Frischhaltebox – er eignet sich auch ganz gut zum Einfrieren.

## Schon gewußt?

Lauch enthält Vitamin C, Vitamin K und Folsäure sowie die Spurenelemente Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Mangan. Die antioxidativ und antibakteriell wirkende Schwefelverbindung Allicin, die aus Alliin und dem katalysierenden Enzym Alliinase entsteht, verursacht den intensiven Geruch und Geschmack von Lauch.

Hier ein Tipp aus dem „Bornaer Zwiebelbuch“ von Sabine Steinmann, wenn auch nicht gerade eine Lösung des Geruchsproblems, das Zwiebel & Co so verursachen: *„Wenn du den Porree liebst, aber seinen Geruch nicht magst, iß Zwiebeln, und du wirst den Porree nicht riechen. Wenn du den Geruch von Zwiebeln loswerden willst, iß Knoblauch ...“*

Ganz groß raus in Sachen Geschmack kommt der **Knoblauch**.

Sicher nicht jedermanns Sache, aber wer ihn mag, kann sich eine Küche ohne Knoblauch gar nicht mehr vorstellen.

Ein „Zaubermittel“ – zu keinem anderen Gemüse gibt es so viele Geschichten, wie zum Knoblauch.

Rein wissenschaftlich bewiesen sind seine Heilkräfte, allen voran wieder Alliin, das zu Allicin umgewandelt wird – die Abbaustoffe dieses schwefelhaltigen Inhaltsstoffes führt leider auch zu dem als etwas unangenehm empfundenen Geruch.

Ägypten galt als Knoblauchland – er galt dort als heilige Pflanze; Römer und Griechen kannten seine Heilmöglichkeiten ebenfalls und empfahlen „stetigen Genuss“ um dem Geist Klarheit zu geben und die Manneskraft zu stärken.

#### Schon gewußt?

In manchen Gegenden Österreichs wird Knoblauch auch als „Vanille des armen Mannes bzw. der armen Frau“ bezeichnet. Der dort bekannte „Vanille-Rostbraten“ wird daher nicht mit Vanille, sondern mit Knoblauch gewürzt.

Sagen und Geschichten sprechen ihm eine beschwörende Wirkung gegen Hexen und Teufel zu – und dass er eine abschreckende Wirkung auf Vampire haben soll....

Wir verwenden ihn aber lieber in der Küche. Ob kalt oder warm, er gibt Gerichten einen sehr ausgeprägten unverwechselbaren Geschmack. In der mediterranen Küche ist er eine Selbstverständlichkeit, würzt Fisch und Fleisch, Eintöpfe und Aufläufe

In Verbindung mit Olivenöl, leicht angebraten und frisches Brot dazu – ein Hochgenuss!

Er ist einfach und unkompliziert, vielseitig und trotzdem unvergleichbar.

Es gibt unzählige Rezepte – also einfach mal ausprobieren!

## Renate Mang

Ernährungsberaterin (Artemis Lehrinstitut)  
ÜL beim TSV, Pilates-Trainerin,  
Nordic-Walking-Instruktor  
Tel.: 08144 /1331  
eMail: r.mang@tuerkenfeld.de



Wir bedanken uns bei Frau Renate Mang aus Zankenhausen für diesen Beitrag. Bei weiteren Fragen im Bereich Ernährung, modernes Gewichtsmanagement oder Ernährung & Sport, steht sie Ihnen gerne zur Verfügung

Fortsetzung von Seite 5:

### Der Lebensraum Feldhecke

Die vielen verschiedenen Pflanzen dienen allen möglichen Tieren als Nahrungsgrundlage und Deckung, von Insekten über Vögel und Kleinsäuger bis hin zu größeren Säugetieren wie Rotfuchs und Feldhase, welche sie als Teil ihrer Lebensräume nutzen.

In landwirtschaftlich intensiv genutzten Gebieten haben Hecken auch eine sehr hohe Bedeutung für die Feldfauna, da diese Brut-, Nahrungs- und Rückzugsräume in Phasen der Flächenbewirtschaftung (Mahd, Ernte) und auch Überwinterungsbereiche (nach Abernten der Felder) dringend benötigt. Das bietet die Feldhecke den Tieren:

**Lebensraum:** Plätze, an dem ein Tier seine Ruhezeit verbringt (z. B. Steinkauz, Hermelin, Erdkröte), seine Eier ablegt (z. B. Zauneidechse, Goldammer, Bockkäfer), die Jungen aufzieht (z.B. Igel, Dorngrasmücke, Turmfalke), oder an dem sich die Larvenentwicklung abspielt (z. B. Lehmwespe, Schmetterling, Bockkäfer).

**Deckung:** Räume, wohin ein Tier vor Feinden oder bei Störungen während der Nahrungsaufnahme fliehen kann (z. B. Feldhase, Rebhuhn) oder sich vor ungünstigen Witterungsverhältnissen (Regen, Wind, Trockenheit, Hitze) zurückziehen kann (z. B. Insekten, Erdkröte, Rebhuhn).

**Nahrung:** Hier findet ein Tier hauptsächlich seine Nahrung. Viele Heckenbewohner ernähren sich lediglich außerhalb des Gehölzes (z. B. Waldohreule, Turmfalke, Hermelin). Andere holen sich ihre Nahrung zum Teil aus den umliegenden Feldern (z. B. Zauneidechse, Erdkröte). Einige wiederum ernähren sich im Frühling und im Sommer außerhalb des Gehölzes und fressen im Herbst und Winter Beeren von Sträuchern (z. B. die Drossel). Schließlich können sich zahlreiche Arten vollständig in der Hecke verköstigen (z. B. Schnecken, Bockkäfer). Weitere Arten (Honigbiene) kommen ausschließlich zur Nahrungsaufnahme.

**Sitzwarte:** Von hier aus können Luft- und Bodenjäger (Eulen, Greifvögel, Würger und Fliegenschnapper) das

freie Feld überblicken und zu Beuteflügen starten. Darüber hinaus dienen sie als Singwarte zur Markierung von Revieren.

**Überwinterung:** Manche Tiere verbringen in den Feldhecken die kalte Jahreszeit. Haselmaus und Igel sind echte Winterschläfer, Erdkröte und Zauneidechse fallen in eine Winterstarre. Gehäuse-schnecken verschließen ihre Gehäuse mit einem Kalkdeckel. Lehmwespen überwintern als Puppen.

So selten man auch weidende Rinder bei uns noch sieht, so bieten die Feldhecken auch ihnen Nahrung (Blattwerk), Schutz vor Regen und Schatten.



Ein Beitrag von Günther Asam.

