



Zwiebeln/Zwiebelsaft - Gesundes Multitalent

Herkunft der Zwiebel

Die Zwiebel gehört zur Gattung der Lauchgewächse. Sie stammt vermutlich ursprünglich aus Asien, heute ist die Gemüsepflanze jedoch weltweit kultiviert. Im alten Ägypten galt die Zwiebel als Symbol für das ewige Leben und wurde bei Pharaonen in die Gräber gelegt, um sie durch das Aroma wieder zum Leben zu erwecken. .

Aroma und Inhaltsstoffe der Zwiebel

Die Zwiebel enthält u. a. Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor sowie Vitamin C, A, E und B. Sie ist sehr kohlenhydrat- und fettarm, steckt dafür aber voller ätherischer Öle, sekundären Pflanzenstoffen und Sulfiden, die gut für den Organismus sind. Der Geschmack des beliebten Küchengemüses ist beißend-scharf mit einer leicht süßen Note. Der Stoff Thiopropional ist für den scharfen Geruch verantwortlich, der einem beim Schneiden der Zwiebel Tränen in die Augen treibt.

Verwendung der Zwiebel

In der Heilkunde:

Zwiebeln enthalten keine Kohlenhydrate, sondern sogenannte Fruktane, die vor allem bei Grippe heilend wirken können, aber auch die Darmflora unterstützen. Durch ihre Reichhaltigkeit an Vitalstoffen wie Vitamin C, verschiedenen B-Vitaminen, Kalium und Schwefel wird der Zwiebel eine antioxidative Wirkung nachgesagt. . Auch wird der Zwiebel eine schleimlösende Wirkung nachgesagt, was vor allem bei Erkältungskrankheiten für Linderung sorgen kann.

In der Küche:

Roh, gedünstet, gebraten, fein gehackt oder als ganze Zwiebel – das Küchengemüse lässt sich vielseitig verwenden, das markante Zwiebelaroma verleiht nahezu allen Speisen einen herzhaft-pikanten Geschmack. Das Universalgewürz schmeckt in Suppen, Salaten, kräftigen **Fleisch-**, feinen **Fisch-** und **Geflügelgerichten**. Grundzutat in Rezeptklassikern wie Zwiebelsuppe und Zwiebelkuchen. Geröstete Zwiebeln sind ein Genuss und unverzichtbar beim Zwiebelrostbraten oder leckeren Kässpätzle. Bei der Zubereitung von Röstzwiebeln werden gewürzte Zwiebeln in Scheiben, Ringe oder Stücke geschnitten, mit Weizenmehl bestreut und anschließend in Fett oder Palmöl frittiert.

Zwiebeln sind beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: