

# Die Wunder der Zwiebel

## Beschützer des Herzens

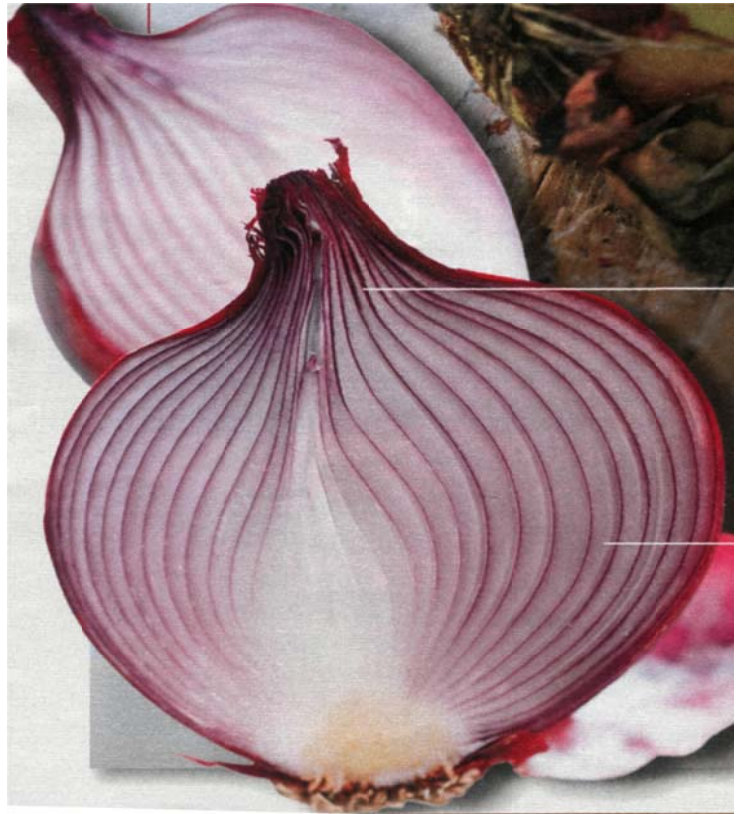
Kaum ein altes, deftiges Bauernrezept, für das keine Zwiebeln verwendet werden. Zufall? Zwiebeln greifen massiv in den Fettstoffwechsel unseres Körpers ein, senken das schlechte Cholesterin, schützen die Zellwände und beugen Gefäßverschlüssen vor. „Es gibt wenig Lebensmittel, die unser Herz so gut vor einem Infarkt schützen“, sagt Dr. Paul Kroon vom Institute of Food Research.

## Warum Zwiebeln Olivenöl lieben

Sobald sie einmal angeschnitten ist, sollte man eine Zwiebel sofort verbrauchen, da sich einige der Vitalstoffe schnell verflüchtigen. In guten Rezepten werden Zwiebeln deshalb erst aufgeschnitten, wenn sie in den Topf gegeben werden sollen. Und wenn geschnittene Zwiebeln übrig bleiben? Ein kleines Schälchen, dazu Olivenöl, bis alles bedeckt ist. So gelangt keine Luft an die Zwiebeln - der beste Schutz.

## Wächter der Atemwege

Es ist eines der ältesten Rezepte gegen Husten: ein Löffel fein gehackter Zwiebeln, verfeinert mit ein wenig Honig - wirksam allein durch die Kräfte der Natur. Inzwischen weiß man, dass Schwefelverbindungen in der Zwiebel die Schleimbildung der Atemwege anregt. Das erleichtert das Abhusten und schützt vor weiteren Infektionen.



## Zwiebeln sind nicht nur unser wichtigstes Küchengewürz, sie sind auch das stärkste natürliche Antibiotikum und ein wertvolles Hausmittel

Monatelang haben sie vom Frühling geträumt, von wärmeren, längeren Tagen. Nun beginnen die Zwiebeln zu keimen. Unaufhaltsam treiben die kaum 30 Gramm schweren Knollen ihren Sproß durch härtesten Boden, sprengen sogar Gestein - um schließlich an einem bis zu einem Meter hohen Stengel Hunderte strahlend weißer Blüten der Sonne zu präsentieren. Kein anderes Gemüse der Welt birgt so viel Energie.

Woher aber stammt die Kraft für dieses Frühlingswunder? Es ist die Energie des vergangenen Sommers - reines Sonnenlicht, aufgenommen von den Blättern und vollständig gespeichert in einem kleinen Tresor des Lebens, bewacht von unzähligen Schalen. Doch das ist nicht das einzige Zwiebelwunder.

## *Können Zwiebeln Schmerzen lindern?*

Früher, in unserer Kindheit, sollten wir bei Ohrenschmerzen eine halbe Zwiebel auf das Ohr drücken. Dasselbe Hausmittel half auch gegen Wespenstiche. Entzündungen und Schwellungen verschwanden. Heute kennen Wissenschaftler den Wirkstoff

Allicin. Bereits weniger als ein Hunderttausendstel Gramm genügt, um starke Entzündungen zu lindern und Bakterien (darunter auch gefährliche Salmonellen) abzutöten. Inzwischen haben Wissenschaftler die Inhaltsstoffe von Zwiebeln genau untersucht. Sie entdeckten bis zu 100 Milligramm Allicin pro Knolle. Das macht Zwiebeln zu einem der wirksamsten Bakterienkiller der Welt.

## *Kennen Zwiebeln das Geheimnis Rätter Haut?*

Früher galt die Zwiebel als „Vanille des armen Mannes“. Denn: Preiswert und jedem zugänglich, war die Zwiebel doch ein mindestens ebenso schmackhaftes Gewürz wie die unerschwingliche echte Vanille. Ein weiteres Koch-Geheimnis hat sich die Zwiebel dagegen bis heute bewahrt. Vor allem Rezepte aus der alten Bauernküche raten dazu, Rindfleisch über Nacht in eine Mischung aus fein gehackten Zwiebeln und (Oliven-)Öl einzulegen. Nach spätestens zwölf Stunden ist das Fleisch herrlich zart und wunderbar saftig, da die Wirkstoffe der Zwiebel in das Fleisch einziehen und ihm zugleich ein unvergleichliches Aroma verleihen. Für kräftige Saucen und Bratenfonds eignen sich rote Zwiebeln besonders gut. Sie sind außergewöhnlich süß und scharf zugleich. Neueste Forschungsergebnisse der Tufts Universität in Boston ergänzen die Rezepte: Rote Zwiebeln enthalten den hitzebeständigen Farbstoff Anthocyane. Er bietet hochwirksamen Schutz gegen freie Sauerstoffradikale, die die Lipide (Fettsäuren) in der Haut angreifen. Studien belegen, dass Menschen, die täglich Anthocyane zu sich nehmen, ein deutlich glatteres Hautbild haben. Wann genau der Mensch die Zwiebel als Nahrungs- und Heilquelle entdeckte, kann niemand genau sagen. Wandmalereien aus dem alten Ägypten bezeugen, dass sie bereits bekannt war - über 1000 Jahre bevor die Pyramiden von Gizeh erbaut wurden. Somit sind Zwiebeln die ältesten Gewürzpflanzen der Welt. Uralte Klosterapotheken nennen Zwiebeln als göttliches Medikament gegen Atemwegsinfektionen, Gelenk- und Rückenbeschwerden, Rheuma und sogar bei der Wundversorgung. Tatsächlich wurden inzwischen all diese Wirkungen in Studien mehrfach bewiesen.

## *Wie speichern Zwiebeln die Energie des Lebens?*

Auch die beste Lagerung der Wunderknollen ist bereits seit Jahrhunderten bekannt. Nach der Ernte werden die Zwiebeln etwa eine Woche lang getrocknet, bis ihre äußere Schale wie Herbstlaub raschelt. Anschließend werden sie an einen kühlen, dunklen Ort gebracht. Ganz so als steckten die Knollen noch in der Erde, fallen sie dadurch in eine Art Winterschlaf, konservieren ihre Energie praktisch ohne Verlust an Vitalstoffen. Zu Hause sollten Zwiebeln dennoch nicht im Kühlschrank gelagert werden, da es hier zu Feuchtigkeitsbildung kommt. Besser ist ein dunkler, luftiger Küchenschrank, noch besser ein Keller. Hier halten sich Zwiebeln maximal ein Jahr lang.

SEBASTIAN HESS