

Zwiebel



Die (in Österreich auch der) **Zwiebel** (*Allium cepa*), auch **Zwiebellauch**, **Bolle**, **Zipolle**, **Speisewiebel**, **Küchenwiebel**, **Gartenwiebel**, **Sommerwiebel**, **Hauszwiebel**

oder **Gemeine Zwiebel** genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Lauch (*Allium*).

Der Ausdruck *Zwiebel* bezeichnet sowohl die Pflanzenart als auch ihr typisches Speicherorgan, das auch von anderen Pflanzenarten gebildet wird (siehe Zwiebel als Pflanzenteil). In der Umgangssprache wird die genaue Bedeutung oft nicht beachtet. In der Botanik muss immer klar sein, ob von der Art *Allium cepa* oder von einem Pflanzenorgan die Rede ist.

Verwendung in der Küche

Verwendet wird der Zwiebellauch oder die eigentliche Zwiebel meist fein gehackt oder in Ringe geschnitten, sie wird roh oder geröstet gegessen oder beim Garen anderer Speisen (so etwa im Gemüse) mitgedünstet. Zwiebeln enthalten ein sulfidhaltiges ätherisches Öl und wirken dadurch reizend auf den Magen. Durch Kochen, Dünsten oder Braten wird aus den glykosidischen Verbindungen der Zwiebel der Zucker freigesetzt. Die Zwiebel wird dadurch süßer. Angeschnittene Zwiebeln sollten nicht oder nur in der Käseglocke im Kühlschrank aufbewahrt werden, da sich ihr Geruch auf alle anderen Lebensmittel und Verpackungen überträgt. Auch ihr Geschmack leidet.

Silberzwiebeln

Die Silberzwiebel (nicht zu verwechseln mit der Perlwiebel ist eine besonders kleine Sorte (15–35 mm Durchmesser), der ihre schützende Schale fehlt, weswegen sie besonders empfindlich ist. Im Handel sind sie nur in Gläsern



erhältlich. Ihr Name kommt von der hell-silbrig scheinenden Außenhaut. Frische Silberzwiebeln werden hauptsächlich aus den Niederlanden importiert und zu Sauerkonserven wie Mixed Pickles, verarbeitet.

Inhaltsstoffe

Wie alle Arten der Gattung *Allium* enthalten Zwiebeln keine Stärke, sondern bilden und speichern Fructane als Reservestoff. Das menschliche Verdauungssystem ist nicht in der Lage, Fructane enzymatisch zu spalten und im Dünndarm zu resorbieren. Sie gelangen unverdaut in den Dickdarm und können dort von den Bakterien der natürlichen Flora verstoffwechselt werden, die dabei Gas produzieren. Nach dem Genuss von Zwiebeln kommt es daher häufig zu Flatulenz, für deren Geruch neben den Abbauprodukten der Fructane auch die der schwefelhaltigen Inhaltsstoffe verantwortlich sind.

Charakteristisch ist die im Zellplasma enthaltene schwefelhaltige Aminosäure Isoalliin. Nach Verletzungen der Zellstruktur wird sie durch das in den Zellvakuolen vorliegende Enzym Alliinase zunächst zu Propensulfensäure umgewandelt. Weitere Reaktionen schließen sich an, in deren Verlauf zahlreiche Verbindungen entstehen, darunter das die Schleimhäute reizende Propanthial-S-oxyd. Deshalb müssen Menschen beim Schneiden der Zwiebel „weinen“, wenn die Substanz durch Spritzer oder Verdunstung in die Augen gelangt. Durch die Verwendung scharfer Messer wird das Austreten der Substanz erheblich reduziert.

Beim Schneiden von Zwiebeln kann es aufgrund dieser Inhaltsstoffe zu einer rosa Verfärbung kommen. Der Farbstoff entsteht durch Reaktionen der Aminosäuren mit den Schwefelverbindungen. Eine ähnliche Verfärbung ins Grünliche kann auch beim Schneiden von Knoblauch beobachtet werden. Gesundheitlich sind die Farbstoffe völlig unbedenklich.

100 g rohe Zwiebeln enthalten:

| | |
|---------------|------------------|
| Energie | 117 kJ (28 kcal) |
| Wasser | 89 g |
| Fett | 0,01 g |
| Kalium | 135 mg |
| Calcium | 128 mg |
| Magnesium | 11 mg |
| Vitamin C | 7 mg |
| Kohlenhydrate | 5,6 mg |

Die meisten Pflanzenzwiebeln sind für den Menschen giftig oder zumindest sehr unbedenklich. Küchenzwiebeln und ihre Verwandtschaft bilden dabei fast die einzige Ausnahme, die jedoch nicht für andere Säugetiere gilt.

Alle von uns gesammelten Lebensmittel werden in unserem Tafelladen sorgfältig sortiert und bereitgestellt.

Wir halten uns gewissenhaft an die geltenden Hygienebestimmungen!

Tafel Markgräflerland e.V.