

13. April 2024

1. Heilpflanzen-Speed-Dating

Die Zwiebel

Véronique Schaller



GESCHICHTE

- Die Zwiebel ist die wahrscheinlich älteste Nutz- und Heilpflanze der Welt.
- Schon vor 5000 Jahren galt die Zwiebel im alten Ägypten als Vollnahrung.
- Die Bauarbeiter an den Pyramiden wurden mit Zwiebeln entlohnt.
- Den Toten wurde als Wegzehrung für die Reise ins Jenseits Zwiebeln mitgegeben.
- Die Römer brachten die Gartenzwiebel nach Mitteleuropa, wo die Kelten und Germanen begeistert waren von dieser Art des neuen Lauches.
- Im Mittelalter wurde die Zwiebel in den Klöstern angebaut und zu Pestzeiten sollte sie als Amulett gegen die Pest wirken.
- Wegen ihrer heilenden und desinfizierenden Wirkungen war die Zwiebel ein willkommenes Heilmittel, da jederzeit und preiswert verfügbar.

BOTANIK

Botanischer Name: Allium cepa

Familie: Amaryllisgewächse
(Amaryllidaceae)

Pflanzung: Entweder direkt ins Beet säen
oder als Steckzwiebeln

Standort: Sonnig/Halbschattig.

Erntezeit: Frühling/Spätsommer. Wird die
Zwiebel nicht geerntet, erscheinen ihre
oberirdischen Organe als mehrjährige
Pflanze.

Lagerung: Zwiebel (braune und rote)
ernten, wenn das Laub vergilbt am Boden
liegt. Dann 1 – 2 Wochen ausgebreitet
nachtrocknen lassen. Die getrockneten
Zwiebeln können gebündelt oder zu Zöpfen
geflochten gelagert werden.

Inhaltsstoffe: Schwefelverbindungen
(Allicin), Fruktane, Polyphenole
(Anthocyanin, Quercetin),
Steroidsaponine, Selenverbindungen,
Peptide (Ascalin), Vitamin A, C, B1, B2, B6,
B7, Mineralstoffe (Kalium, Eisen, Kupfer,
Calcium, Natrium)

Bekannte Zwiebelsorten:

- Grosse Gemüsezwiebel
- Küchen-/Haushaltszwiebeln
- Gelbe, rote Küchenzwiebel
- Frühlingszwiebel
- Schalotten
- Perlzwiebel



WISSENSWERTES ÜBER DIE ZWIEBEL

- Die meisten Zwiebeln in der Natur sind giftig – nur die Speisezwiebel nicht.
- Speisezwiebeln sind giftig für Hunde und Katzen - egal ob roh oder gekocht.
- Alle Zwiebelarten immer erst kurz vorm Verwenden schälen und zerkleinern, da sie sonst an Geschmack und Bekömmlichkeit verlieren.
- Beginnen die Zwiebeln zu keimen, sollten sie bald verzehrt werden.
- Nicht im Kühlschrank aufbewahren, weil es dort zu feucht ist.



REZEPTE

ZWIEBELSIRUP

Eine große Zwiebel in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Honig in eine Schale geben. Mindestens vier Stunden ziehen lassen und dann den Saft durch ein Sieb abgießen. Durch den Honig bildet sich ein Saft, der antibakteriell und hustenstillend wirkt. Nehmen Sie mehrmals täglich ein paar Teelöffel davon zu sich.

Nicht erhitzt enthält der Honig viele Mineralstoffe, Vitamine und Enzyme und wirkt dadurch entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral und hustenstillend. Auch die rohe Zwiebel enthält viele gesunde Vitamine, die in dem Sud besonders gut wirken können. Durch starkes Erhitzen werden sie abgeschwächt. *Quelle br.de*

ZWIEBEL-WICKEL

Benötigtes Material

1-2 Zwiebeln

1 Tuch und Gaze

1 Wolltuch oder Frottiertuch

Eventuell warmes Wasser

Anwendung

Für einen Zwiebelwickel 1-2 Zwiebeln fein zerschneiden und in ein Tuch einschlagen, bei akuten Schmerzen kalt anwenden, bei chronischen Schmerzen warm anwenden.

Den Wickel für ca. 15-30 Minuten belassen. Der Wickel muss vom Patienten immer als angenehm empfunden werden ansonsten sollte der Wickel umgehend entfernt werden.

Für die warme Anwendung die Zwiebel im warmen Wasser oder über dem Wasserdampfbad erwärmen. *Quelle: CSS*

Anzuwenden bei:

- Halsschmerzen
- Ohrschmerzen
- Zahnschmerzen

Quelle: CSS

ÜBERBACKENE ZWIEBELN

Für 4 Personen

*8 grosse Zwiebeln
2 dl Wasser
150g altbackenes Weissbrot oder Laugenbrot
½ Bund Petersilie
2 Zweige Salbei
½ Zitrone
1 Eigelb
1 dl Süsswein , z. B. Moscato d'Asti
½ TL grob gemahlener Pfeffer
2 TL geriebener Parmesan*



Backofen auf 170 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Von den Zwiebeln Stiel- und Wurzelansatz wegschneiden. Zwiebeln samt Schale halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Gratinform setzen. Mit Wasser umgiessen. Im Ofen ca. 35 Minuten garen, bis sie knapp weich sind.

Inzwischen Brot in Würfelchen schneiden. Petersilie und Salbeiblätter hacken. Zitronenschale fein abreiben, Zitronenhälfte auspressen. Alles mit Eigelb und Süsswein zum Brot geben. Gut mischen und mit Pfeffer würzen. Die Masse 10 Minuten ziehen lassen. Sie soll eine weiche Konsistenz haben, sonst noch etwas Wein begeben.

Zwiebeln aus dem Ofen nehmen. Ofentemperatur auf 200 °C erhöhen. Brotmasse auf den Zwiebeln verteilen. Mit Käse bestreuen. Zwiebeln im Ofen ca. 15 Minuten überbacken. *Quelle migusto migros*

ZWIEBEL-TARTE-TATIN

Zutaten

Für den Teig

150 g Mehl
40 ml Rapsöl
5 EL Wasser kalt
½ TL Salz

Für den Belag

8 Zwiebeln (mittelgross)
1 TL Olivenöl extra vergine
Salz
40 g (vegane) Butter
100 g Zucker
2 EL Aceto Balsamico di Modena
1 Zweig Thymian (frisch, für die Dekoration)

- Zwiebel schälen und quer zur Wurzel halbieren, Schnittfläche mit Salz bestreuen und 10 Min ziehen lassen, dann die Flüssigkeit mit Küchenpapier von den Zwiebeln abtupfen.
- Für den Karamellsirup 40g vegane Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, 100g Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen, dann 2 EL Aceto Balsamico dazugeben und verrühren.
- Bratpanne mit 1 TL Olivenöl ausreiben und erhitzen, Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten bei mittlerer Hitze 5 Min dünsten, Hitze reduzieren und Karamellsirup dazugeben, die Zwiebeln so in der Pfanne 20 Min dünsten. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und rund auswallen (Ø ca. 32cm).
- Tarteform mit etwas Olivenöl ausfetten, Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und mit der Schnittfläche nach unten in die Tarteform legen und den restlichen Sirup gleichmässig über den Zwiebeln verteilen.
- Den Teig über die Zwiebeln legen und die Ränder mit einem Holzlöffel vorsichtig nach unten schieben.
- Im vorgeheizten Ofen in der in der unteren Hälfte bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 35-40 Min goldbraun backen.

- Tarte-Tatin aus dem Ofen nehmen und 5 Min abkühlen lassen, dann einen grossen Teller umgekehrt auf das Backblech legen und alles zusammen umdrehen, das Backblech entfernen, Tarte-Tatin mit Thymianblättchen garnieren und servieren. *Quelle nahrain.ch*