

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	63 (1990)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Schlusslicht im Gemüsealphabet : die Zwiebel
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-519524">https://doi.org/10.5169/seals-519524</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Schlusslicht im Gemüsealphabet – die Zwiebeln

Einen oft etwas «verschupften» Platz in der Küche nimmt sie ein, die gute, alte Küchenzwiebel. Sie kann nämlich mehr sein als nur Gewürz.

(SGU/ik) Schon Jahrtausende bringt sie uns zum Weinen: die Küchenzwiebel. Die in ihr enthaltenen ätherischen Öle sind für das Beissen in den Augen verantwortlich. Daneben bietet sie aber auch viele vorteilhafte Stoffe wie die Vitamine C und B und Mineralsalze wie Kalium und Calcium, Eisen und Phosphor an. Geschrieben haben über die Zwiebel schon die alten Aegypter, die Griechen und Römer und die Mönche der Klöster Reichenau und St. Gallen. In der Ostschweiz hat der Anbau von «Bölle» denn auch eine alte Tradition.

### Weniger bekannte Zwiebelsorten

Über die Schalotten, eine andere Zwiebelart, liegen schriftliche Berichte erst seit dem 16. Jahrhundert vor. Weltweit werden neue Züchtungen gemacht mit der grossen Gemüsezwiebel, bei uns jeweils rund drei Monate während der herbstlichen Erntezeit erhältlich. Die kleinen, meist in Essigwasser eingelegten Perlzwiebeln sind eine Abart des Lauchs. Sie bilden keine Hauptzwiebel aus, sondern ein ganzes Netz von Nebenzwiebelchen. Vermehrt werden sie, indem eine der kleinen Zwiebeln gesetzt wird; der Blütenstengel bildet in der Regel keine Samen aus. Eine andere Art ist das Setzen von Lauch, dem vor der Blütenbildung der Schaft abgeschnitten wird und der dann in der Erde zur Bildung von Brutzwiebeln angeregt wird. Diese Brutzwiebeln werden gesteckt, und ein Jahr später können die Perlzwiebeln geerntet werden. Ein langwieriges Verfahren und mit ein Grund – neben klimatischen Bedingungen –, dass in der Schweiz diese Zwiebelart nicht angebaut wird.



### Viele Einsatzbereiche

Alle Zwiebelsorten sind Liliengewächse und somit nicht nur verwandt mit Lauch, Schnittlauch und Knoblauch, sondern auch mit der Tulpe. Zwar nicht zu einem Blumenstrauss, aber zu schönen Zöpfen zusammengebunden, finden wir die Zwiebeln jeweils auf dem Berner Zibelemärit. Im täglichen Leben kennen wir sie aus dem Netz, dem Sack und aus dem Harrass, meist die goldbraune und am längsten haltbare Küchenzwiebel. Sie etwas aus ihrem Dornrösenschlaf zu wecken, kann neue Welten öffnen: Zwiebeln sind nämlich mehr als nur Gewürz!

Auch in der vielleicht weniger gut eingerichteten Truppenküche lassen sich Zwiebeln einsetzen für Saftplätzli (viel Zwiebeln, viel Sauce und Fleisch zusammen schmoren, servieren mit Kartoffelstock). Auch eine Käse-Zwiebelschnitte findet Liebhaber, genauso wie eine mit Reibkäse und einer Tranche Brot überbackene französische Zwiebelsuppe. Sofern die Einrichtungen vorhanden sind, lockt eine Bölle-Tünne (Wäh), und – auch aus der Ostschweiz – geröstete Zwiebeln zur Bratwurst. In allen Voralpengebieten kennt man die Zwiebelschweiz über Hörnli. Wahlweise können dazu Reibkäse oder Apfelmus angeboten werden. Wie auch immer die Zwiebeln verkocht werden, die einheimischen Gemüsebauern und Lagerhalter sind in diesem Winter froh um jeden Harrass, der verspielen wird: Zwiebeln gibt es wie Sand am Meer und Schnee in den Bergen.

Für die Menüplanung im Februar:

Kochgemüse:

Zwiebeln, Wirz, Weiss- und Rotkabis, Sauerkraut, Lauch, Sellerie, Randen, Karotten, Bodenkohlrabi.

Salatgemüse:

Zuckerhut-, Nüssli-, Chicorée- und Löwenzahnsalat, Radiesli und Rettich, Chinakohl, Sellerie, Randen und andere Kochgemüse.