

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 11: (Freuden-)Tränen wert : Zwiebeln

Artikel: Delikatesse zwischen Gemüse & Gewürz
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558326>

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: 24.12.2025

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

Delikatesse zwischen Gemüse & Gewürz



und eine phantastische Arznei.

Zwiebeln müssen sein. Ob deftige Hausmannskost oder erlebener Feinschmeckerschmaus, jedes zweite Gericht, das in unseren Küchen zubereitet wird, enthält Zwiebeln. So beliebt wie die Küchenzwiebel (pro Kopfverzehr pro Jahr: 20 Pfund) ist nur noch die Tomate. Doch die Zipolle, Bolle (norddeutsch), Bölle (schweizerisch) oder Häuptel (österreichisch) ist im Essen oder als Saft und Sirup auch eine vielseitige Arznei.

Auch bei Zwiebeln gibt es Bio-Ware. Dabei wird auf synthetische Dünger und Herbizide verzichtet, das Jäten ist Handarbeit. Bevor die Zwiebel aus dem Boden sprisst, wird das «Unkraut» mit Gas-Abflamm-Geräten weggeräumt. Bei der Lagerung benutzen konventionelle Erzeuger Chemikalien, um das Auskeimen zu verhindern. In der Bio-Branche ist derartiges nicht erlaubt.

Die Zwiebel, der Grenzfall zwischen Gemüse und Gewürz, ist aus der Küche nicht wegzudenken. Ob roh, geröstet oder gekocht - Zwiebeln geben vielen Speisen erst den richtigen Pfiff. Und obwohl empfindliche Menschen, die zu Gärungen und Darmgasen neigen, sie manchmal schlecht vertragen, gibt es - vielleicht mit Ausnahme von Knoblauch - kein gesünderes Gewürz. Französische Zwiebelsuppe, Badischer Zwiebelkuchen oder ein Schweizer Bölleflade - das sind Gerichte, die in der kommenden kalten Jahreszeit nicht nur die Geschmacksnerven entzücken, sondern auch Herz und Magen gut tun. Wie der heilkraftige Knoblauch wird die Zwiebel seit Jahrtau-

senden angebaut. Beide sind vollgepackt mit ähnlichen therapeutischen Stoffen. Aber Zwiebeln werden in unseren Breitengraden in grösseren Mengen gegessen und haben dem Vetter Knoblauch einige Eigenschaften voraus, die bei ihm nicht beobachtet werden.

Die Zwiebel ist ein Speicherorgan aus unterirdischen Blättern. Die Speicherstoffe werden aufgebraucht, wenn die Knollen im Frühjahr des zweiten Jahres ihre röhrenförmigen Blätter und den bis zu einem Meter hohen Blütenstaft hervortreiben, an dessen Spitze eine kugelrunde Scheindolde mit vielen kleinen grünlich-weissen Blüten steht. Die Pflanze braucht Sonne, einen trockenen, lockeren, nicht mit Stickstoff überdüngten Boden und einen mehrjährigen Fruchtwechsel. Im eigenen Garten pflanzt man Steckzwiebeln mit Vorteil zu Karotten und Salat; diese Kombination schreckt die Möhren- und die Zwiebelfliege ab.

Küchen-Knüller: Knolle, Bolle, Bölle

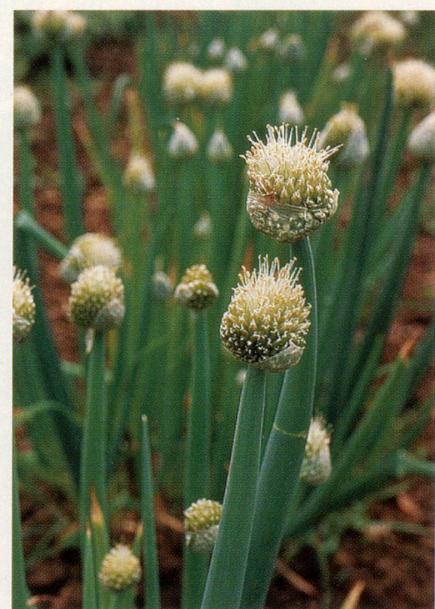
Früher zählte man alle Zwiebel-(Allium-)Arten zu den Liliengewächsen, heute tragen die etwa 700 Arten einen eigenen Familiennamen: Lauchgewächse oder *Alliaceae*. Unter anderen gehören neben der Speise- oder Küchenzwiebel (lat. *cepsula*, botanisch *Allium cepa*) dazu die Schalotte (*Allium ascalonicum*), die Perlzwiebel (*Allium sativum var. ophioscorodon*), die Winterzwiebel (*Allium fistulosum*), der Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*), der Knoblauch (*Allium sativum var. sativum*), der Lauch/Porree (*Allium porrum*) und der Bärlauch (*Allium ursinum*).

In den letzten 50 Jahren hat sich im Bereich der Zwiebelzüchtung viel getan. Besonders in den USA, den Niederlanden und Japan wurden viele Hybridsorten entwickelt. So ist die Vielfalt an Formen und Farben kaum noch zu überblicken. Zwiebeln gibt es als kugelrunde, längliche und breitgedrückte Variationen, in den Klassen Fliegen- bis Schwergewicht (bis zu 1 Kilo) und in den Farbnuancen kupfer, beige, gelb, weiss, rosa, rot und dunkelviolett.

Die robuste, kälteunempfindliche Winterzwiebel, auch ewige Zwiebel oder Winterhecke genannt, bläht ihren Wurzelkopf nicht zu einer bauchigen Zwiebel auf, sondern bildet viele schlanke, längliche Schlotten aus, die das ganze Jahr über frisches Grün liefern (das wie überdimensionaler Schnittlauch aussieht). Vielerorts werden die Pflanzen angehäufelt, und man isst die bleichen Schäfte ähnlich wie Lauch- oder Frühlingszwiebelchen. Im Frühjahr sind frische Schlotten besonders begehrt zum Würzen von Salaten, Suppen, Pfannkuchen, Quark und Jogurts.

Die kleine Perl-, Essig- oder Silberzwiebel ist in der Schweiz und in Deutschland zu Unrecht fast nur als sauer eingekochte Konserve (und unentbehrliche Zutat zum Käsefondue und Raclette) bekannt. In Frankreich weiss man auch mit frischen Perlzwiebeln (Durchmesser bis maximal 28 Millimeter) umzugehen: in den letzten 20 Minuten in der Sauce eines

Winterzwiebeln bilden keine Knollen aus. Aus den kurzen (allenfalls leicht verdickten) Schäften treiben die sogenannten Schlotten, die das ganze Jahr über vitaminreiches Grün liefern.



«Coq au Riesling» mitgeschmort oder glasiert als Beilage zu anderen frischen Gemüsen, ist der Däumling unter den Zwiebeln eine hervorragende Delikatesse.

Die Schalotte, Askalonzwiebel oder Eschlauch wird oft als die edelste Zwiebel bezeichnet. Sie hat ein feines Aroma, würzt ohne den scharfen Zwiebelgeschmack, wird recht schnell gar und verkocht dabei nicht. Im Gegensatz zu den übrigen Sorten bildet sie Einzelbulben (Nebenzwiebeln).

Die Gemüsezwiebel (Bermuda-, Madeira-, Spanische Zwiebel) ist besonders gross, hat eine goldbraune bis kupferfarbene Schale, schmeckt mild und leicht süßlich. Sie ist aus Spanien, Ägypten, Chile u.a. das ganze Jahr über erhältlich, eignet sich aber nicht für eine längere Aufbewahrung. Sie wird wie die Küchenzwiebel verwendet, aber auch gerne mit einer Füllung oder als Rohkostsalat serviert.

Rote Zwiebeln mit ihrem würzig-milden Geschmack sollten frisch verwendet werden und eignen sich bestens zum Rohessen.

Luft-, Bulben- oder Ägyptische Zwiebeln bilden nicht nur in der Erde, sondern auch oberirdisch kleine Brutzwiebeln aus und das oft in mehreren «Etagen», da die oberirdischen Brutzwiebeln ihrerseits wieder Blütenstiele mit Zwiebelchen austreiben.

Die Speise- oder Küchenzwiebel (lat. *cepsula*, botanisch *Allium cepa*) spielt eindeutig die wichtigste Rolle. Meist wird sie als Trockenzwiebel (ohne Laub) angeboten. Im Frühling werden frische Zwiebeln (teuer) verkauft; es handelt sich dabei um Speisezwiebelsorten, die als ganze Pflanze geerntet und im (kleinen) Bund angeboten werden. Als Bundzwiebeln findet man aber auch sogenannte Cipollotte mit ihren grünen Röhren und dem schwach entwickelten Zwiebelansatz oder Lauchzwiebeln, die keinen «Bauch» haben, sondern lange weisse Schäfte.

Viel drin und viel dran

Die würzige Knolle besteht zu 87 Prozent aus Wasser (zum Vergleich: Knoblauch: 64%, Lauch: 89%), enthält fast kein Fett und mässig viel Eiweiss. Wichtig sind die Kohlenhydrate, die aus Glucose, Fructose und Saccharose bestehen. Die bedeutendsten Mineralstoffe und Vitamine sind in der Liste nebenan aufgeführt.

In der Lebensmittelapotheke spielt die Zwiebel eine hervorragende Rolle. Eine amerikanische Medizinzeitschrift aus dem Jahre 1927 nennt Zwiebeln: «Blutreiniger, Beruhigungsmitel, Expektorantien ... wohltätig in Fällen von Schlaflosigkeit, allgemeiner nervöser Reizbarkeit, Husten und Bronchialproblemen.» In anderen Quellen kommen noch weitere Eigenschaften hinzu: appetitanregend, harntreibend, blutzuckersenkend, blutverdünzend, pilz- und bakterientötend, entzündungshemmend und wundheilend.

Gesundheits-Steckbrief:

100 Gramm
Zwiebeln enthalten
31 kcal und:

Natrium	9 mg
Kalium	175 mg
Magnesium	11 mg
Kalzium	30 mg
Phosphor	40 mg
Eisen	500 µg
Zink	820 µg
Carotin	30 µg
Vitamin B1	35 µg
Vitamin B2	30 µg
Vitamin C	9 mg
Vitamin E	140 µg



Die oft propagierte Aussage, dass Zwiebeln ein «Medikament» für Diabetiker sein könnten, ist mit Vorsicht zu genießen. Zwar wurden blutzuckersenkende Stoffe isoliert, aber es ist wahrscheinlich ehrlicher und vernünftiger sich, wie es Alfred Vogel tat, auf folgende Formulierung zu beschränken: «Für Zuckerkrankte gehört die Zwiebel als unentbehrlicher Bestandteil zur Heilnahrung.»

Ein wirksames Antibiotikum – und mehr

Louis Pasteur, der geniale französische Chemiker und Biologe, entdeckte als erster die antibakteriellen Eigenschaften der Zwiebel. Seitdem ist immer wieder bewiesen worden, dass die Inhaltsstoffe der Zwiebel eine lange Liste krankheitserregender Bakterien abtöten, darunter Salmonellen und Escherichia coli. Zwiebelpress-Saft wirkt gegen Bakterien, ist entzündungshemmend und wundheilend. Für die antimykotische (Anti-Pilz) und antibakterielle Wirkung sind schwefelhaltige Verbindungen verantwortlich.

Russische Forscher stellten fest, die Mundhöhle werde vollkommen steril, wenn man drei bis acht Minuten lang rohe Zwiebel kaue, und weisen darauf hin, dass die Dämpfe von Zwiebelbrei im Zweiten Weltkrieg von russischen Sanitätern zur Wundheilung eingesetzt und Zwiebelbrei auf Frostbeulen gestrichen wurde.

Seit jeher spielte die Zwiebel gerade in der russischen Volksheilkunde eine besondere Rolle. Beispielsweise wurden sehr häufig gekochte, gebackene oder (in Hanföl) gebratene Zwiebeln auf Geschwüre, auch Nagelbettentzündungen, gelegt, um die Eiterung respektive das Aufbrechen des Geschwürs zu beschleunigen. Zur Förderung der Wundheilung, bestrich man die Wunde mit frischen Zwiebeln. Gicht-Füsse rieb man mit Zwiebelsaft ein.

Auch heute werden bei Abszessen und Furunkeln die Einnahme von Zwiebelsaft (mehrmais täglich ein Esslöffel voll) und Zwiebelauflagen empfohlen: Eine ganze Zwiebel kochen, möglichst unzerkleinert auf die betroffene Stelle legen, mit einem Tuch umwickeln und längere Zeit einwirken lassen.

Madaus berichtet in seinem *Lehrbuch der biologischen Heilmittel*: «So benutzt man im Rheinland und vor allem in der Schweiz Säckchen mit frisch geschnittenen, erhitzen Zwiebelscheiben als Ableitungsmittel zu Auflagen z.B. bei Grippe im Nacken, bei Harnverhalten auf die Blase mit angeblich ganz ausgezeichnetem Erfolge.»

Sebastian Kneipp empfahl die Zwiebeltinktur oder in Milch gesottene Zwiebeln als herrliches Mittel gegen Bauchgrimmen, Magendrücken, Unterleibsschmerzen und Spulwürmer. Bei Blähungen und als Diuretikum (harnreibendes Mittel) empfahl Kneipp, gleiche Teile Zwiebel und Rosmarin in halb Wein und halb Wasser zu kochen.

Zwiebelsirup

300 g Birnendicksaft
500 g frische Zwiebeln
1/2 l Wasser
5 EL Honig

Die Zwiebeln mit der Schale fein schneiden, mit Birnendicksaft und Wasser gut kochen, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht. Anschließend den Honig beifügen. Bei Husten und Katarrh mehrmais täglich ein Likörgläschen trinken.

Zwiebelsaft

Wer keinen Entsafter zur Hand hat, kann Zwiebeln ungeschält quer halbieren und mit der Zitronenpresse ausdrücken.

Eine grosse Zwiebel oder eine Gemüsezwiebel leicht aushöhlen, mit Rohrzucker füllen und auf ein Glas setzen. Damit der entstehende Saft ins Glas abtropfen kann, unten ein kleines Loch in die Zwiebel bohren. Jede Stunde 1 TL einnehmen.

Eine Wohltat für das Blut

Schon 100 Gramm Zwiebeln am Tag, roh oder gekocht, sorgen dafür, dass das Blut in blendender Verfassung bleibt.

Bei einer Studie in Neu-Delhi, Indien, assen 45 gesunde Menschen zwei Wochen lang täglich 3000 Kalorien, etwa 45 Prozent davon in Form von Fett. Die erwartete schädliche Veränderung trat prompt ein: Der Cholesteringehalt im Blut stieg von durchschnittlich 219 auf 263. Wenn aber zusammen mit dem fettreichen Essen nur ein Esslöffel (10 g) Zwiebeln verzehrt wurden, sank der Wert auf durchschnittlich 237. Eine grössere Menge Zwiebeln führte zu einer noch bedeutenderen Reduktion des Cholesterins.

Rohe scharfe Zwiebeln erhöhen bei Herzpatienten das günstige Cholesterin (HDL). Man hat den für diesen Effekt verantwortlichen Stoff noch nicht bestimmen können, weiss aber, dass rohe Zwiebeln in dieser Hinsicht besser wirken als gekochte und scharfe weisse oder gelbe Zwiebeln besser als die milden roten. Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass eine halbe rohe Zwiebel am Tag das gute HDL-Blutcholesterin im Durchschnitt um 30 Prozent steigert. Eine solche Zwiebelkur sollte zwei Monate lang durchgehalten werden, bis sich die HDL-Werte signifikant erhöhen. Einen Wermutstropfen enthält die Studie allerdings: bei einer von vier Personen tritt nur eine schwache oder gar keine Wirkung ein.

Gekochte Zwiebeln verringern die Bereitschaft der Blutzellen sich zusammenzuballen und steigern die Fähigkeit des Blutes, Gerinnung aufzulösen. Ein Esslöffel gekochte Zwiebeln kann die Neigung zur Gerinnung nach einer fetten Mahlzeit unterbinden.

Zwiebelwickel

Rohe feingehackte Zwiebeln in ein Tuch geben und um den Hals legen. Man kann das Tuch auch mit kaltem Zwiebelsaft tränken. Den Umschlag mehrmals täglich erneuern (Kinder nur 1 Wickel).

Aus: Magret Siemers: Gesund mit natürlichen Haus- und Heilmitteln, dtv-Ratgeber

Zwiebelauflagen, auf kranke Körperteile aufgelegt, ziehen die Krankheitsstoffe so energisch heraus, dass sie ganz schwarz und übelriechend werden. Zwiebelauflagen sind daher besonders im Anfangsstadium von Krankheiten sehr wertvoll.

Zubereitung: Frische Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, und in Säckchen aus luftdurchlässigem Stoff (z.B. Gaze) einlegen. Einen halb mit Wasser gefüllten Topf aufs Feuer stellen, Deckel umgekehrt auf den Topf legen und darauf die Zwiebelsäckchen beidseitig stark erwärmen und sofort aufle-

gen. Um die Wärme zu speichern mit einer Binde oder einem Wolltuch umwickeln. Die Zwiebelauflagen sind angezeigt bei spärlichem Urinabgang, Husten, Lungenkatarrh, Brustfellentzündung, Blasenkatarrh.

Aus: G. Zeller/H. Schneeberger/P. Oppliger: Grossmutter Hausmittel, AT-Verlag

Gegen Stauungen, Kopfweh, Ohrenweh, Zahnweh, Augenentzündungen, besonders nach Erkältungen, legt man die feingeschnittenen Zwiebeln in einem Gazetüchlein auf den Nacken. Dies wird eine grosse Linderung, wenn nicht sogar die Beseitigung des Schmerzes zur Folge haben. Bei Fieber und grosser Hitze im Kopf ist der Zwiebelwickel auf den Fusssohlen und bei Herzstörungen auf den Waden eine schnelle und gute Hilfe, zum mindesten jedoch eine Unterstützung anderer Heilmassnahmen.

Aus: Alfred Vogel: Der Kleine Doktor, Verlag A. Vogel AG

Schnupfen, Husten und Heiserkeit

George Washington, soll, wenn er erkältet war, kurz vor dem Schlafengehen eine heisse, geröstete Zwiebel gegessen haben. Tatsächlich enthält die Zwiebel antiasthmatische Wirkstoffe und ist zu Recht seit altersher ein gutes Mittel bei Erkältung und Atemwegsbeschwerden. Man nimmt innerlich Zwiebelsaft oder -sirup ein, legt bei Schluckbeschwerden oder Kopfschmerzen Zwiebelwickel in den Nacken, bei Ohrenschmerzen auf das Ohr oder inhaliert Zwiebeldämpfe: 1 Zwiebel fein hacken, in kochendes Wasser geben und den Dampf so heiss wie möglich einatmen.

Alfred Vogel empfiehlt bei Heu- und Fliess-Schnupfen: «Du musst dir ganz einfach von einer gesunden, frischen Zwiebel ein Scheibchen schneiden, solches schnell in ein Glas heisses Wasser tauchen und wieder herausziehen. Von diesem Wasser magst du tagsüber schluckweise trinken. Legst du zudem noch eine entzweigeschnittene Zwiebel über Nacht neben dich auf dein Nachttischchen, damit du den Geruch der Zwiebel fortwährend einatmen kannst, dann wird auch dies den Schnupfen und die Katarrhanfälligkeit bedeutend reduzieren. Auch Zwiebelwickel wirken günstig, wenn man sie über Nacht um den Hals legt. Homöopathisch ist Cepa das beste Mittel gegen fliessenden, wässrigen Schnupfen.»

Bei Husten, Halsentzündung und Bronchitis nimmt man dreimal täglich einen Esslöffel Zwiebelsaft pur oder mit etwas Honig oder den wohl schmeckenden Zwiebelsirup. Eine Zwiebel in Milch mit Honig gekocht, dient als Hausmittel zur Schleimlösung.

Ob Rapunzel in einem Zwiebelturm sass?

«Ein Mittel, das uns immer zur Verfügung steht und keine grossen Auslagen erfordert, gleichwohl aber als das beste Haarwuchsmittel gelten kann, ist die Zwiebel. Sie enthält Schwefel, und dieser natürliche Schwefel wirkt sehr gut auf die Haut. Wer also irgendwie mit dem Haarboden oder den Haaren zu tun hat, der verwende die gewöhnliche Zwiebel als Heilmittel. Mit einer rohen, entzweigeschnittenen Zwiebel wird der Haarboden vor dem Waschen kräftig massiert. Dies ist ein ganz hervorragendes Haarwuchsmittel», sagt Alfred Vogel im «Kleinen Doktor».

Zu guter Letzt

Frische Zwiebelscheiben auf Insektenstichen wirken deutlich abschwellend und schmerzlindernd.

Im Garten gilt Zwiebeltee oder Brühe von vergorenen Zwiebelschalen als wirksames Pflanzenschutzmittel gegen Mikroorganismen wie Pilze und Bakterien.

• IZR



Scheindolde der Speisezwiebel. Blütezeit: Juli bis August

(K)ein Grund zum Weinen

Was einem beim Zwiebelschneiden die Tränen in die Augen treibt, ist ein Stoff namens Thiopropionaldehyd-S-oxid. Es gibt viele Tricks, die Heulerei beim Zwiebelschneiden in Grenzen zu halten. Hier nur einige:

- ✿ Zwiebeln schälen (eventuell halbieren) und vor dem Feinschneiden kurz in kaltes Wasser legen.
- ✿ Während des Zwiebelschneidens eine Scheibe Brot zwischen den Zähnen halten oder einen Schluck Wasser in den Mund nehmen und darin behalten.
- ✿ Die Zwiebel in einer durchsichtigen Plastiktüte schneiden.
- ✿ Eine brennende Kerze ans Schneidbrett stellen und ab und zu in die Flamme schauen; sie verbrennt die Gase, die die Augen zum Tränen bringen.
- ✿ Ski- oder Taucherbrille anziehen.