

Ernährungstipp

Die Zwiebel

Die Zwiebel ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Vermutlich stammt sie aus West- oder Zentralasien. Seit jeher wird sie als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze kultiviert.

Schon bei den Ägyptern und auch in der Klostermedizin hatte die Zwiebel ihren festen Platz. In Europa kennt man sie seit der Bronzezeit. Je nach Anbau- bzw. Erntezeit unterscheidet man zwischen Sommer- und Winterzwiebel. Ob weiß, gelb oder rot, die Zwiebel besteht zum größten Teil aus Wasser und ist eine gute Quelle für Vitamine und Mineralstoffe. Erwähnenswert ist der Gehalt an Vitamin A, C und E, sowie der Vitamin B- Gruppe. Neben Phosphor, Eisen, Kalium, Magnesium und Flour sind es vor allem die schwefelhaltigen Verbindungen, die den typischen Geruch und Geschmack der Zwiebel ausmachen. Diese sind es auch, die uns beim Schneiden der Zwiebel die eine oder andere Träne kosten. Als natürliches „Antibiotikum“ wird sie auf Grund der enthaltenen Flavonoide genutzt, welche entzündungshemmend, antimikrobiell und antikanzerogen wirken und die Abwehrkräfte stärken. In der Küche ist die Zwiebel sehr vielseitig einsetzbar (siehe Rezept des Monats Dezember). Außer Süßspeisen, kann so gut wie alles damit gewürzt werden. Rohe Zwiebeln können bei empfindlichen Personen Magenbeschwerden oder Sodbrennen hervorrufen. Durch kochen, dünsten oder braten wird Zwiebel bekömmlicher. So sind sie dann weniger scharf und auch für Menschen mit empfindlichem Magen oder Darm empfehlenswert.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.