

Zwiebel - Heilpflanze 2015

Die Zwiebel ist Bestandteil vieler Rezepte. Nicht vordergründig als Hauptzutat, sondern als geschmacksgebende Komponente ist sie essentiell.

Ihre Verarbeitung sorgt nicht selten für tränende Augen. Schuld daran ist nicht nur die Zwiebel, sondern das „Werkzeug“ mit dem sie verarbeitet wird. So werden beim Schneiden mit einem stumpfen Messer die Zwiebelzellen übermäßig verletzt und dadurch ein ausgenreizender Stoff freigesetzt.

Verzehr

Die Deutschen lieben sie dennoch und verzehren ca. sieben Kilogramm pro Kopf und Jahr. Die bekanntesten Zwiebelgewächse der heimischen Küche sind: rote, weiße, braune und gelbe Zwiebeln, die Gemüsezwiebel, Schalotten, der Stuttgarter Riese und die Silberzwiebel.

Die Kultivierung der Zwiebel hat ihre Anfänge bereits vor 5000 Jahren. Durch römische Legionäre fand sie ihren Weg nach Mitteleuropa.

Präventive Wirkung

Die Zwiebel ist zur Vorbeugung und als altbewährtes Hausmittel allseits beliebt. Reichlich Vitamin C und Kalium machen sie zu einem sehr gesunden Gemüse. Ihr Verzehr regt den Appetit an. Es wird ihr zugeschrieben altersbedingten Gefäßveränderungen wie Arteriosklerose vorzubeugen. Als Antioxidans hat sie möglicherweise eine präventive Wirkung bei Krebs. Dabei ist vor allem die rote Zwiebel hervorzuheben. Da die Zwiebel große Mengen an Chrom enthält, welches den Blutzuckerspiegel senkt und die Insulinsensitivität verbessert, profitieren auch Diabetiker von ihr.

In der Hausapotheke darf sie nicht fehlen

Nicht ohne Grund wurde die Zwiebel zur Heilpflanze des Jahres 2015 ernannt. Die antibakteriell und entzündungshemmenden Eigenschaften der Zwiebel lassen sich bei verschiedensten Beschwerden zu nutzen machen. Ob bei Husten, Erkältung, Ohrenschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen oder einem Insektenstich.

Im Saft der Zwiebel sind große Mengen schwefelhaltiger Stoffe – sogenannter Sulfide - enthalten, die entzündlichen Prozessen entgegen wirken.



Am besten wirkt die Zwiebel - neben der äußerlichen Anwendung - roh verzehrt.

Lagerung

Die Zwiebel lässt sich gut in größeren Mengen - am besten kühl, dunkel und trocken aufbewahren.

Autorin: Sabrina Bertele

Bildhinweis: fotolia