

Zwiebeln - Die Zwiebel

### Was sind Zwiebeln? Eine Definition

Mit dem Begriff "Zwiebeln" sind in diesem Lexikon Gemüse-[Pflanzen](#) gemeint, bei denen üblicherweise die Wurzel-Zwiebel gegessen wird. In der [Botanik](#) zählen Zwiebeln zu den Lauch-Gewächsen (botanisch: Alliaceae).

Zwiebeln (englisch: onions) sind meist zweijährige Pflanzen, deren angeschwollene Blätter-Teile als essbare Energiespeicher (Rhizome) ausgebildet sind.

Die Rhizome sind größtenteils unterirdisch angelegt und helfen der Pflanze ungünstige Vegetationsphasen wie Trockenheit und Winter zu überbrücken.

Eine Ausnahme findet sich zum Beispiel bei Steckzwiebeln, die teilweise von Erde bedeckt auch oberirdisch wachsen können.

Hinweis: [Zwiebelgemüse](#), bei dem die Blätter gegessen werden, ist in diesem Lexikon aus Gründen der Übersicht in einer eigenen Unterkategorie bei Blattgemüse zu finden (vgl. [Lauchgemüse](#)).



Foto: Rote Bio-Zwiebeln in einem Bio-Supermarkt in Oberbayern

## Arten, Sorten, Beispiele

Nach der folgenden Liste können zum Beispiel folgende Zwiebeln und Zwiebelsorten unterschieden werden:

- Küchenzwiebel (*Allium cepa*): auch Gartenzwiebel, Gemüsezwiebel, Sommerzwiebel, Speisezwiebel
- Perlwiebel (*Allium ampeloprasum* Perlwiebel-Gruppe): eine kultivierte Sorte des Ackerlauchs
- Schalotten (*Allium ascalonium*)
- Silberzwiebel (*Allium cepa* var. *cepa*): eine [Varietät](#) der Küchenzwiebel
- Winterzwiebel/Frühlingszwiebel (*Allium fistulosum*): auch Lauchzwiebel

Ein typisches Zwiebelgewächs ist auch die Höri-Bülle, eine rote Zwiebel, deren Anbau traditionell auf der Bodensee-Halbinsel Höri bei Radolfzell in der Nähe von Singen und Konstanz erfolgt.

Als weitere Zwiebel-Arten gibt es auch noch die Weiße Zwiebel und die Grüne Zwiebel, die als spezielle Züchtungen aus der Küchenzwiebel hervorgegangen sind.

Der Anbau von Zwiebeln im [Garten](#) kann durch Aussaat im Frühjahr oder in Form von sog. Steckzwiebeln erfolgen. Zwiebeln lassen sich gut lagern, aber sind eher ungeeignet zum Einfrieren, weil sie dadurch ihren Geschmack verlieren.

## Bedeutung für Küche und Kochen

Die Zwiebel gilt als "Königin der Küche" und wird beim Kochen hauptsächlich als Beilage für Gerichte verwendet. Und auch als Würzmittel geben Zwiebeln neben [Gewürzkräutern](#) und [Salatkräutern](#) vielen Speisen durch ihren charakteristischen Geschmack erst die besondere Note.

Tut man Zwiebeln kochen, rösten oder braten, verringert man wie beim Knoblauch oder Bärlauch die Schärfe, allerdings verflüchtigen sich dabei auch viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Bei der Zubereitung ist zu beachten, dass geschälte und geschnittene Zwiebeln möglichst schnell gegessen oder verarbeitet werden sollten, weil sich die charakteristischen Inhaltsstoffe wie z.B. das [Isoalliin](#) relativ schnell verflüchtigen und damit auch das Aroma.

Zwiebel ist allerdings geschmacklich nicht gleich Zwiebel und im rohen Zustand der Zwiebelsorten gibt es große Unterschiede bzgl. der typischen Schärfe.

So sind z.B. Zwiebelsorten wie Gemüsezwiebel, Schalotten (Charlotte) und rote Zwiebeln weniger scharf als die Speisezwiebeln, weisen aber trotzdem den typischen Zwiebelgeschmack auf.

Auch Frühlingszwiebeln und Lauchzwiebeln sind eher mild und eignen sich besonders als Beigabe und zum Würzen von [Salaten](#) wie [Blattsalat](#) oder [Wildsalat](#).

### **Typische Rezepte im Küchen-Bereich**

Rezepte rund um Zwiebeln gibt es zu Hauf und in fast jeder Küche und jedem Restaurant wird man sie beim Kochen finden.

Besonders auch in Kombination mit anderen Gemüse-Arten wie Bohnen, Kartoffeln, Lauch, Möhren, Tomaten oder Paprika.

Ein typisches Zwiebel-Rezept ist z.B. Zwiebelsuppe, Zwiebel-Brot, Zwiebelkuchen, Zwiebelrostbraten, Zwiebelfleisch, Zwiebelschnitzel, Zwiebelfisch, Zwiebel-Pizza oder auch gefüllte Zwiebeln, um nur einige Beispiele zu nennen.

Aber auch als Zusatz für Gerichte oder zum Würzen und Verfeinern empfehlen viele Rezepte die Zwiebel. Sei es als frittierte, geschnittene, gehackte, gebackene, gebratene, gedünstete, gegrillte, geröstete, karamellierte oder marinierte Zwiebeln.

Und bei kaum einem schmackhaften "Handkäse mit Musik" (mit Pfeffer, Salz, Essig und Öl angemachter hessischer Sauermilchkäse/Harzer Käse aus Hessen), bayerischen "Obaztn" (angemachter Camembert), Thunfisch-Salat, Kartoffelsalat oder Tomatensalat wird auf Zwiebeln bei der Zubereitung verzichtet werden.



Bild: Frische Steckzwiebeln in einem Bio-Supermarkt bei München (Bayern)

### **Bedeutung für die Gesundheit und Inhaltsstoffe**

Für die Ernährung von Bedeutung sind viele Inhaltsstoffe und Nährwerte der Zwiebeln wie z.B. Vitamine (Vitamin B, Vitamin C, Panthothensäure Vitamin B5), Mineralien (Kalium, Kalzium, Phosphor), Kieselsäure, sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Glukokinine) und Spurenelemente (z.B. Eisen).

Zwiebeln enthalten wenig Kalorien und natürlich Schwefel sowie schwefelhaltige Verbindungen wie Allicin.

Der schwefelhaltige Wirkstoff Isoalliin in Zwiebeln ähnelt dem Alliin in Knoblauch und Bärlauch und hat wie dieser eine desinfizierende und antiseptische Wirkung.

Zu beachten ist, dass Zwiebeln, egal ob roh oder gekocht, für die beliebten Vierbeiner des Menschen, die Hunde, giftig sind.

Zwiebeln enthalten auch N-Propyldisulfid, dass bei Hunden zu einer Zerstörung der roten Blutkörperchen (Hämolyse) und zu Anämie (Blutarmut) führen kann. Diese Eigenschaft teilt die Zwiebel übrigens mit dem Knoblauch, der ebenfalls N-Propyldisulfid enthält.

Wichtig zu wissen: Beim Anbraten, Dünsten, Kochen und Rösten verlieren die Zwiebeln einen Großteil ihrer gesunden Inhaltsstoffe.

Zwiebeln, die bei uns erhältlich

Küchenzwiebeln



Ist in der Küche nicht mehr wegzudenken. Sie ist ein Allrounder.

Weisse Zwiebeln



Roh oft sehr scharf, nach dem Garen ist sie jedoch milder. Das Fruchtfleisch ist knackig und saftig und schmeckt besonders gut in Ringe geschnitten und in Ausbackteig frittiert.

Rote Zwiebeln



Das weiss-rote Fruchtfleisch ist süsslich, roh aber auch scharf. Beim Rösten karamellisiert der Saft und die Zwiebel wird milder.

### Frühlings-/Lauchzwiebeln



Jung geerntete Frühlingszwiebeln haben gerade Stiele, nur wenig Schärfe und noch keine Zwiebeln.

### Winterheckzwiebeln



Können das ganze Jahr geerntet werden. Ihre grünen Blätter erinnern an Lauch.

### Calçot



In Spanien sehr beliebte Zwiebelsprossen. Dort grillt man sie bis sie schwarz sind und serviert sie mit pikant scharfer Sauce.

### Echalion



Sehr milde und saftige Zwiebeln, die oft mit Schalotten verwechselt werden. Die kleinen, länglichen Zwiebeln enthalten mehr Wasser als andere und lassen sich deshalb nicht so lange aufbewahren.

### Perlzwiebeln



Die sehr kleinen Zwiebeln sind mild und süsslich. Frisch eignen sie sich für Schmorgerichte.

### Lampascioni



Die Zwiebeln gelten in Italien als Delikatesse. Oft werden sie sauer eingelegt.

### Graue Schalotten



Werden in gehobener Küche sehr geschätzt. Sie schmeckt aussergewöhnlich vollmundig, süss und pikant.

### Schalotte von Jersey



Die meistangebaute Schalottenart. Dezent und süsslich im Geschmack.

### Rote Schalotten



Sehen zwar aus wie <minizwiebeln, sind aber geschacklich dezenter, süsser und milder.