



Zwiebeln

Zwiebeln gehören zu den ältesten Kultur- und Heilpflanzen, schon die Ägypter und Römer hielten sich mit ihrer Hilfe gesund und fit. Im alten Ägypten war die Zwiebel hauptsächlich Verpflegung der Sklaven, für Priester dagegen war der Verzehr strengstens verboten, da die Säfte der Knolle angeblich Blut und Leidenschaft in Wallung brachten. Den Ursprung der Speisewiebel vermutet man in Afghanistan. Neben Salz gehört sie in der heutigen Küche auch zu den wichtigsten Gewürzen. Verantwortlich für die Schärfe und die Würze sind ätherische Öle mit schwefelhaltigen Inhaltsstoffen, darunter auch Glucosinolate, die als natürliche Antibiotika gelten und wegen ihrer vermutlich krebserregenden Eigenschaften zur Zeit erforscht werden.

Zwiebeln gibt es in vielen Farben, Formen und Geschmacksrichtungen:

Haushaltszwiebeln: auch gelbe Zwiebeln genannt, sind die schärfsten und werden am häufigsten verwendet.

Gemüsezwiebeln (spanische Zwiebeln) sind größer, saftiger und eher mild-süßlich im Geschmack. Sie eignen sich besonders gut zum Füllen, sowie für Salate und Zwiebelkuchen.

Weißer Zwiebeln: Die Weiße Zwiebel ist eine „feine“ Variante; mild im Geschmack und von zartem Aroma. Daher eignet sie sich besonders für helle Soßen.

Rote Zwiebeln: mit bläulich roter Schale sind mild-würzig, süßlich und besonders dekorativ in Salaten. Aus den berühmtesten Zwiebeln Italiens, den roten süßen Cipolla rossa di Tropea wird sogar Konfitüre hergestellt. Diese Zwiebel kam vermutlich vor 2000 Jahren auf den Schiffen der Phönizier nach Kalabrien und wird seitdem entlang des Küstenstreifens zwischen Capo Vaticano und Vibo Valentia angebaut.

Frühlings-, Bund- oder Lauchzwiebeln: sind noch nicht ausgewachsene Gewürz Zwiebeln, die mit dem Laub geerntet werden

Schalotten haben ein typisches, mildes Aroma. Sie garen schnell und eignen sich besonders für Fischgerichte und Saucen.

Grundregel für die Verwendung von Zwiebeln ist, sie immer erst kurz vorher schälen und zerkleinern, denn sie verlieren sonst schnell an Geschmack und Bekömmlichkeit. Sie sollten nicht zu fein gehackt werden, da sie sonst schnell einen bitteren Geschmack entwickeln und viele von den ätherischen Ölen verloren gehen.