

**Fachverband
Deutsche Speisezwiebel e.V.**



Weberstraße 9
55130 Mainz
Tel. 06131-620562
Fax: 06131-62059123
info@deutsche-zwiebel.de

Unter der Schale steckt's

Antibiotisch

Entzündungshemmend

Blutverdünnend

Blutreinigend

Schleimlösend

Entwässernd

Verdauungsfördernd

Blutdrucksenkend

Mineralstoffe:

Magnesium, Kalium,

Fluor, Eisen, Mangan,

Phosphor, Schwefel,

Kalzium

Enzyme

Flavonoide

Kieselsäure

ätherische Öle

Vitamine A, C u. E

Vitamin B-Komplex

Wer bin ich?

Speisezwiebel

Die auch als Sommerzwiebel oder Gewürz-
zwiebel bekannte Variante kommt im
Haushalt am häufigsten vor. Sie fällt in der
Größe unterschiedlich aus. Ihre Knollen
mit den gelben bis braunen Schalen sind
in einem dunklen Vorratsraum mit 10°C
lange Zeit haltbar. Lagern Sie Zwiebeln nie
in Plastikbeuteln, da sie darin schwitzen
und letztlich schimmeln, auch der Kühl-
schrank ist als Aufbewahrungsort nicht
geeignet.



Rote Zwiebel

Rote Zwiebeln gelten als Spezialität. Die
dunkle Färbung ihrer dünnen Schale setzt
sich in der Marmorierung der Zwiebelhäute
fort – weshalb sie auf kalten Platten und
Salaten als Garnitur ein gutes Bild abge-
ben. Mit ihrem süßlich-würzigen Geschmack
sind sie auch roh ein Genuss.



Weißer Zwiebel

Die raffinierte, feine Version der Sommer-
zwiebel empfiehlt sich auf Grund ihrer vor-
nehmen weißen Erscheinung am besten
fein gehackt oder gerieben für helle Soßen
aller Art. Sie hat einen milden Geschmack
und ein entsprechend zartes Aroma.



Lauchzwiebeln

Die milde Lauchzwiebel hat eine kurze
aber steile Küchenkarriere hinter sich. Die
schlanke Variante mit ihren langen dünnen
Stengeln ist das ganze Jahr über verfüg-
bar und in modernen Rezepten dauer-
präsent. Weil sie mit dem Großteil ihrer
grünen Blätter gegessen werden kann,
wird sie im Handel komplett und ohne
Kürzung angeboten.



Schalotten

Die Schalotte oder Eschalotte kommt
ursprünglich aus der Bretagne, wird aber
auch bei uns angebaut. Man erkennt sie
an ihrer kupferroten Farbe und der glän-
zenden, trockenen Schale, unter der festes
Fleisch steckt. Die kleinen Sprösslinge
besitzen einen besonders pikanten Ge-
schmack.



**Die feine
deutsche
Speisezwiebel**

Die Speisezwiebel...

Obwohl die Zwiebel uns oft genug die Tränen in die Augen treibt, wird sie von den meisten Völkern schon von altersher als unverzichtbares Würzmittel geschätzt. Doch die scharfriechende Knolle ist weitaus mehr als nur ein vielseitig verwendbares Küchengemüse, sie ist auch eine seit Generationen bekannte Medizin. Nur wenigen Pflanzen werden derart vielfältige Heilwirkungen nachgesagt.

Heimische Produktion

Mit einer Erntezeit von Juli bis Oktober und guter Lagerfähigkeit sind Zwiebeln ganzjährig aus heimischer Produktion erhältlich. Ob beim Hofladen um die Ecke, dem Wochenmarkt oder im Supermarkt, man findet sie überall und sollte beim Kauf der Umwelt zuliebe auf Produkte aus heimischer Produktion zurückgreifen. Beim Zwiebelkauf achten Sie darauf, dass die Zwiebeln prall und trocken sind. Wenn einmal grüne Spitzen auftauchen sollten, verwenden sie diese einfach als Schnittlauchersatz.

Durch den Anbau unterschiedlicher Sorten, einer schonenden Ernte und einem passenden Lagerraum schaffen es deutsche Anbauer immer mehr heimische Speisezwiebeln ganzjährig anzubieten, denn regionale Herkunft ist auch aus Umweltgründen Trumpf. Das Etikett zeigt Ihnen die Herkunft.



Zwiebeln wachsen auf Deutschland's Feldern auf gut 8.000 ha. Die Hauptanbauggebiete liegen in

- **Baden-Württemberg**
- **Bayern**
- **Hessen**
- **Niedersachsen**
- **Nordrhein-Westfalen**
- **Sachsen**
- **Sachsen-Anhalt**
- **Rheinland-Pfalz**
- **Thüringen**

...der Tausend'sassa!

Klein - aber oho!

In der Regel werden Speisezwiebeln gesät. Dieses kleine Saatkorn wird, wenn alles gut geht, eine perfekte Zwiebel. Gesät wird hauptsächlich im Frühjahr wenn der Boden frostfrei ist. Eine Spezialität gibt es in Regionen mit milden Wintern: die Winterzwiebel. Sie wird schon Ende August gesät und steht über Winter auf dem Feld und wird dafür früher geerntet.



Das Umfeld muss stimmen

Auch Zwiebeln müssen vor vielerlei Konkurrenz geschützt werden. Wildkräuter können die kleinen Zwiebelpflänzchen unterdrücken, Pilze und Insekten finden Zwiebeln, je nach Witterung, auch sehr interessant. Der Anbauer muss die ganze Saison ein wachsames Auge auf den Zwiebelbestand haben.

Eigenschaften und Verwendung in Küche und Medizin

Die ganze Pflanze enthält ätherische Öle, die reich an schwefelhaltigen Verbindungen sind. Die wichtigste Verbindung ist das 2-Propen-cysteinsulfoxid, eine dem Alliin des Knoblauchs ganz ähnliche Verbindung. Diesem ätherischen Öl sind die hauptsächlichlichen Heilwirkungen der Küchenzwiebel zu verdanken. Die Zwiebel enthält außerdem zahlreiche Enzyme, die Verdauung und Stoffwechsel anregen. Sie fehlt in fast keinem Gericht oder Salat und ist mit 32/132 kcal/Kj pro 100 g absolut kalorienarm. Jeder Bundesbürger isst pro Jahr durchschnittlich 6 bis 7 kg Zwiebeln.

Rezept-Klassiker: immer modern!



Zwiebelkuchen

400 g	Mehl
20 g	Hefe
250 ml	Wasser, lauwarm
1 TL	Salz
3 EL	Öl
800 g	Zwiebeln
400 g	durchwachsener, geräucherter Speck
250 g	Käse (Gouda)
200 g	Sahne
2	Eigelb
	Pfeffer, Salz, Kümmel

Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken und darin im warmen Wasser die Hefe auflösen. Mit Salz zu einem Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Derweil die Zwiebeln in Ringe schneiden und in Öl andünsten. Etwas abkühlen lassen. Den Speck würfeln, den Käse reiben. Die Sahne mit den beiden Eigelb verquirlen. Den Teig auf dem Blech ausrollen. Darauf die Zwiebeln verteilen. Mit Pfeffer, etwas Salz und Kümmel würzen. Die restl. Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Auf die Zwiebeln verteilen. Bei 50° im Backofen bei geöffneter Tür ca. 15-20 Minuten gehen lassen. Das Blech herausnehmen und den Backofen auf 200 Grad aufheizen. Die Backzeit beträgt etwa 30 Minuten.

ZwiebelSuppe

Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin hellgelb rösten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 5 Minuten durchschwitzen lassen. Mit Brühe und Weißwein auffüllen und umrühren. 20 Minuten bei kleiner Wärmestufe köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die entrindeten Weißbrotscheiben kräftig toasten und in eine feuerfeste Form legen. Die Suppe darauf gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Sofort in den auf 230 Grad vorgeheizten Ofen stellen (obere Schiene) und überbacken. Suppe aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

4	Scheiben Weißbrot oder Toast
2	Zehen Knoblauch
40 g	Butter
	Salz,
	schwarzer Pfeffer
20 g	Mehl
1 Liter	Fleischbrühe
¼ Liter	Weißwein
100 g	geriebener Käse
500 g	Zwiebeln

Zwiebel schneiden ohne Tränen.

- Die Zwiebel vorher in den Kühlschrank legen
- Das Schneidebrett ordentlich nassmachen
- Zwiebel vor dem schneiden unter kaltes Wasser halten
- Ein superscharfes Messer benutzen.

Zwiebelgulasch

1 kg	Zwiebeln
1 kg	Rindergulasch
2 TL	Paprikapulver
500 ml	Rotwein, trocken
	Brühe, Salz, Pfeffer, hoch erhitbares Öl

Fleisch in einer großen Pfanne in Öl portionsweise anbraten bis es gebräunt ist, dann in der Pfanne die Zwiebeln anbraten bis sie gut glasig sind. Fleisch und Zwiebeln zusammen in einen Bräter umfüllen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Etwas Brühe und Rotwein angießen bis alles knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Auf der Herdplatte mindestens 90 Minuten zugedeckt schmoren.

Zwiebel-Ananas-Salat

4	weiße Zwiebeln
350 g	Ananaswürfel
2 EL	Ananassaft
2 EL	Mayonnaise
3 EL	Öl
1 TL	Currypulver
3 Tr.	Tabascosauce
1/2	Zitrone (der Saft davon)
1/2	Karton Kresse
	Salz, weißer Pfeffer
	1 Prise Cayennepfeffer

Zwiebeln schälen und in nicht zu dünne Ringe schneiden. Die Zwiebelringe 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen. Die Mayonnaise mit Ananassaft, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Marinade mit Curry, Cayennepfeffer und Tabasco würzen. Die Zwiebelringe mit den Ananaswürfeln in einer Schüssel mischen, die Marinade darübergeben und alles vorsichtig vermengen. Den Salat 1 bis 2 Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren die Kresse über den Salat streuen.

