

Bio-Zwiebel

Lebensmittel der Woche



© BIO AUSTRIA



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raumes:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

Allgemeines

Die Zwiebel gehört zur Pflanzenart aus der Gattung Lauch und zählt zur Familie der Narzissengewächse. Es gibt eine Vielzahl an Zwiebelsorten. In Österreich sind vor allem die weiße Zwiebel, die rote Zwiebel, die Gemüsezwiebel sowie die Frühlingszwiebel vertreten. Der Grund, warum beim Schneiden von Zwiebeln Tränen fließen, findet sich in den Inhaltsstoffen. Eine Aminosäure in den äußeren Zellschichten und das Enzym Alliinase, das sich im Inneren der Zwiebel-Zelle befindet, entweichen beim Schneiden. Dadurch wird eine chemische Reaktion ausgelöst, wobei sich ein reizendes Gas bildet. Trifft es auf unsere Augen wird der Tränenfluss angeregt.



© BIO AUSTRIA

Herkunft und Geschichte

Die Gemüse- oder Küchenzwiebel, wie sie auch genannt wird, ist die älteste Kulturpflanze der Welt. Bereits vor mehr als 5.000 Jahren pflanzten die Ägypter die Zwiebel. Auch die Römer kultivierten die Pflanze, bei ihnen galt sie als Grundnahrungsmittel. Die römischen Soldaten verhalfen der Zwiebel zur Ausbreitung über ganz Mitteleuropa. Die exakte ursprüngliche Herkunft der Zwiebel ist bis heute nicht geklärt. Zwar werden Regionen wie Mittelasien oder Afghanistan genannt, dies ist aber nicht belegt. Gewiss ist jedoch, dass die Küchenzwiebel nur mehr als reine Kulturpflanze existiert und in der Wildnis nicht vorkommt.

Konsum

Herr und Frau Österreich verzehren jährlich rund 10 Kilogramm Zwiebeln. Neben ihrer Anwendung als Gemüse- und Gewürzpflanze, ist sie auch Grundzutat vieler Hausmittel. Ihre Wirkung auf die menschliche Gesundheit ist vielfach: Keimabtötend, antibakteriell, harntreibend, schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Bio-Besonderheiten

Der Bio-Gemüseanbau ist nur als Erdkultur zulässig. Demzufolge steht ein gesunder, fruchtbarer Boden im biologischem Gemüseanbau im Mittelpunkt aller Bewirtschaftungsmaßnahmen. Dieser ist durch hohe Humusgehalte, einen hohen Besatz an Bodenlebewesen sowie eine

gute Krümelstruktur gekennzeichnet. Die Schädlingsregulierung erfolgt neben mechanischen Methoden, wie z.B. Mulchfolien oder Vliese, auch durch die Förderung von Nützlingen. Chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel sind im Bio-Anbau verboten. Da in der biologischen Landwirtschaft auf Arten- und Sortenvielfalt gesetzt wird, werden standortangepasste Pflanzen und alte Sorten gefördert.

Wussten Sie, dass

- die Zwiebel nur als reine Kulturpflanze existiert?
- keimende Zwiebeln ehebaldigst verzehrt werden sollten?
- Bio-Zwiebel durch ihren längeren Reifegrad einen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen haben?

In der Verarbeitung

Zwiebeln sind in der Küche vielseitig einsetzbar. Ob roh, gekocht, gedünstet, eingelegt oder als Grundlage von Gerichten, es gibt zahlreiche Verwendungsarten von Zwiebeln. Wichtig ist, dass die Zwiebeln keine verfaulten Stellen aufweisen. Wenn Zwiebeln zu keimen beginnen, ist das ein Anzeichen dafür, dass sie alsbald verzehrt werden sollten. Um Tränen beim Schneiden von Zwiebeln zu vermeiden, empfiehlt es sich diese für 20 Minuten ins Gefrierfach zu legen oder aber das Schneidebrett, das Messer sowie die Zwiebel vor dem Schneiden mit kaltem Wasser abzuspülen.

Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA-Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- Die Jungpflanzen werden sorgfältig ausgewählt: Nur robuste und standortangepasste Pflanzen finden den Weg in die Bio-Böden.

Zwiebelsuppe mit gratiniertem Brot (4 Portionen)

Bio-Zutaten

500g Zwiebeln
80g Butter
2 Knoblauchzehen
250ml Weißwein
1 l Rindsuppe
2 Lorbeerblätter
Etwas Thymian
Salz und Pfeffer
4 Scheiben Brot
4 Scheiben Käse

Zubereitung

Die Zwiebeln in Streifen schneiden und mit dem kleingeschnittenen Knoblauch in Butter goldgelb anrösten bis die Zwiebeln weich sind. Mit Weißwein ablöschen und mit Rindsuppe aufgießen. Die Lorbeerblätter in ein Tee-Ei geben, in die Suppe hängen und 15 - 20 Minuten mitkochen lassen, bis die Zwiebeln gut eingekocht sind. Danach die Gewürze herausnehmen. Währenddessen die Brotscheiben mit Käse belegen und im heißen Backrohr bei Oberhitze gratinieren. Abschließend die Suppe mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit den gratinierten Brotscheiben servieren.



© BIO AUSTRIA