



Bonn, 4. Oktober 2010

**Pressemitteilung:**

## **Sommerzwiebeln: Die frische Ernte füllt die Lager**

**Ohne sie geht nichts in der deutschen Küche. Nahezu jedes zweite Rezept – ausgenommen von Süßspeisen – ist ohne den aromatischen Geschmack dieses vielschichtigen Gemüses kaum vorstellbar. Die Sommerzwiebeln sind nun von den Feldern eingebracht. In modernen Lagern bleiben sie bis zum Frühjahr frisch. So bereichern sie auch in der kalten Jahreszeit unseren Speiseplan.**

### **Seit Urzeiten beliebt**

Die Zwiebel zählt zur Familie der Zwiebelgewächse (Alliaceae). Als nahrhaftes Lebensmittel war sie bereits vor 5.000 Jahren in den Steppen der Mongolei und Türkei bekannt. Für Pyramidenarbeiter in Ägypten und die römischen Legionäre waren Zwiebeln ein Hauptnahrungsmittel. In Deutschland begann der Anbau der Zwiebel ab dem 12. Jahrhundert. Heute nimmt das würzige Speicherorgan eine Spitzenstellung ein: Etwa sieben Kilo Zwiebeln verzehrt jeder Deutsche pro Jahr.

### **Rund ums Jahr gut in Schale**

Die Sommerzwiebeln werden im März gesät, sobald der Boden frostfrei ist. Sie machen 85 Prozent des deutschen Zwiebelanbaus aus. Ab August bis Ende September welkt der Zwiebelhals und das Laub fällt um: Die Zwiebeln sind reif. Das Laub wird auf 10 Zentimeter Länge abgeschlagen und die Zwiebeln geerntet. Anschließend bleiben sie einige Tage zum Trocknen auf dem Feld liegen, bevor die Ernte ins Lager eingebracht wird. Ventilatoren und Windkanäle trocknen die aufgeschütteten Zwiebeln weiter und Heizgeräte erwärmen die Luft auf 25 bis 28 Grad Celsius. Das Trocknen im Lager kann gut eine Woche dauern. Erst wenn die Zwiebeln „raschel-trocken“ sind, wird die Luft auf drei bis vier Grad abgekühlt. Dadurch fallen die gelb-bräunlichen



Zwiebeln in eine Art Winterschlaf und lassen sich bis zum Frühjahr des nächsten Jahres lagern.

In Gebieten mit milden Wintern erfolgt im August die Aussaat von Winterzwiebeln. Sie reifen im nächsten Frühjahr heran und können ab Juni geerntet werden. Geschmacklich sind sie etwas milder als die Sommerernte. Deutsche Speisezwiebeln sind also bis auf wenige Wochen das ganze Jahr auf dem Markt und damit eine treue Zutat: Immer da, wenn man sie braucht.

### **Vielschichter mit inneren Qualitäten**

Zwiebeln geben vielen Gerichten den typischen Geschmack und die besondere Würze: Sie schmecken in Salat genauso wie in Suppen, gedünstet, eingelegt, gefüllt, gebacken oder als Zutat für Aufläufe, Pfannen-, und Schmorgerichte.

Viele Menschen setzen Zwiebeln auch als Hausmittel ein. Die gesundheitsförderlichen Wirkungen werden insbesondere auf die enthaltenen Sulfide zurückgeführt. Sulfide sind Schwefelverbindungen, die auch für den intensiven Geruch und die Schärfe verantwortlich sind. Zahlreiche Untersuchungen belegen die antikanzerogenen Effekte der Sulfide. Sie wirken antioxidativ, d.h. sie neutralisieren die sogenannten freien Radikale, die im Stoffwechsel Kettenreaktionen und damit die Entartung von Zellen einleiten können. Daneben beeinflussen Sulfide die Blutgerinnung und das Immunsystem. Sie regen den Speichelfluss, die Magensaftsekretion sowie die Darmbewegung an und fördern auf diese Weise die Verdauung.

Des Weiteren enthalten Zwiebeln die Vitamin B<sub>6</sub> und C sowie die Mineralstoffe Calcium, Phosphor und Kalium.



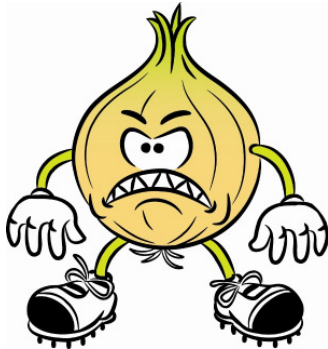
**Tipps rund um die Speisezwiebeln:**

- **Einkauf:** Zwiebeln sollten fest, trocken und glänzend sein.
- **Lagerung:** Bei Licht und Feuchtigkeit beginnen die Zwiebeln zu keimen. Daher sollte man sie an einem trockenen, dunklen Ort lagern. Keller sind gut geeignet.
- **Zerkleinern:** Zwiebeln erst kurz vor der Verwendung schälen und zerkleinern; ihre Sulfide verflüchtigen sonst leicht.
- **Ohne Tränen:** Beim Schneiden wird aus dem fast geruchslosen Stoff Alliin durch enzymatische Prozesse das stechend riechende Allicin, das unsere Schleimhäute reizt. Zur Vermeidung von Tränen hilft, die Zwiebel vor dem Schneiden unter kaltes Wasser zu halten.
- **Kein Zwiebelgeruch:** Den unerwünschten Zwiebelgeruch an den Händen entfernt man mit ein paar Tropfen Zitronensaft. Kurz einwirken lassen und abwaschen.

**Zahlen rund um die deutschen Speisezwiebeln:**

<b>Anbaufläche in 2009</b> (Platz drei nach Spargel und Möhren)	8.632 ha
<b>Flächenertrag in 2009</b>	502 dt/ha
<b>Erntemengen in 2009</b>	433.000 t
<b>Marktverbrauch 2007/2008</b> (Nahrungsverbrauch frisch und verarbeitet, einschließlich Futter und nicht verwertbarer Mengen)	581.000 t insgesamt 7,1 kg pro Kopf
<b>Einkaufsmenge frische Zwiebeln in 2009 je Privathaushalt</b> (Platz vier nach Tomaten, Möhren und Salatgurken)	6,5 kg
<b>Käuferreichweite in 2009</b> (Anteil der Haushalte, die mindestens einmal pro Jahr das Produkt gekauft haben)	86,4 %

**Quelle:** AMI-Marktbilanz Gemüse 2010, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Bonn



**Illustration:** Zwiebel

**BU:** Trotz aller Tränen, die ihretwegen vergossen werden, ist sie vielseitig einsetzbar, meist unverzichtbar und die kulinarische Erstbesetzung.



**Foto:** aufgeschnittene Zwiebel / sigrid rossmann / pixelio.de



**Foto:** Zwiebelzöpfe / Hufeisennase / pixelio.de

**BU:** Zwiebeln machen nicht nur in der Küche und Hausapotheke eine gute Figur, sondern auch dekorativ geflochten als Zwiebelzopf.



**Foto:** Zwiebeln / Peter Kirchhoff / pixelio.de



**Foto:** Zwiebeln / siepmannH / pixelio.de

**Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten**



## Brot mit Zwiebel-Paprika-Füllung

Zutaten für 16 Stücke:

400 g Mehl (Type 1050)

100 g Mehl (Type 550)

1 TL Salz

1 Prise Zucker

1 Päckchen Trockenhefe

250 ml Milch

150 g Butter

250 g Zwiebeln

je 1/2 rote und gelbe Paprika (à ca. 150 g)

Pfeffer

1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)

200 g Emmentaler

150 g Magerquark

100 g Doppelrahm-Frischkäse

1 Ei

2 EL Schnittlauchröllchen

Mehl zum Bearbeiten



Beide Mehlsorten, Salz, Zucker und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. Milch lauwarm erwärmen und mit 125 g weicher Butter zufügen, zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 4 Stunden gehen lassen.

Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika putzen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Beides in den übrigen 25 g heiße Butter weich dünsten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Abkühlen lassen. Käse entrinden und fein reiben. Quark und Frischkäse abtropfen lassen, beides mit geriebenem Käse, Zwiebeln und Paprika, Ei und Schnittlauchröllchen vermengen, kräftig würzen.



Teig auf wenig Mehl rund (45-50 cm Ø) ausrollen und in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) legen, so dass der Teig am Rand überhängt. Zwiebel-Paprika-Masse einfüllen, Teig leicht überlappend darüber klappen und vorsichtig festdrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 50-60 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und lauwarm oder kalt in Stücken servieren.

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden (plus Geh- und Abkühlzeit)

Pro Stück ca. 290 kcal/1215 kJ, 11 g Eiweiß, 15 g Fett, 25 g Kohlenhydrate

**Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten**



## Zwiebelpüree mit Bratwurst

Zutaten für 4 Portionen:

500 g weiße Zwiebeln

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

250 ml Milch

500 ml Gemüsebrühe

4 Bratwürste

2-3 EL Rapsöl

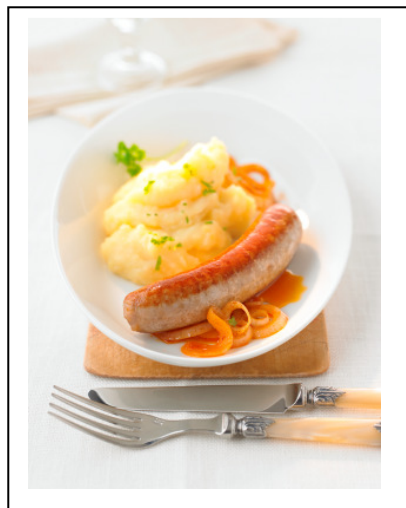
3 EL Butter

Salz

weißer Pfeffer

geriebene Muskatnuss

gehackte Petersilie zum Garnieren



Zwiebeln mit kochendem Wasser überbrühen, 1-2 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und kalt abschrecken. Zwiebeln schälen. 250 g grob würfeln, Rest in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Milch und Brühe aufkochen, gewürfelte Zwiebeln und Kartoffeln zufügen und 20-25 Minuten weich garen.

Bratwürste und Zwiebelringe in einer großen Pfanne im heißen Öl bei schwacher Hitze braun braten.

Inzwischen Kartoffeln und Zwiebeln abgießen, dabei die Kochflüssigkeit auffangen. Kartoffeln und Zwiebeln mit Butter fein stampfen, nach Bedarf etwas Kochflüssigkeit zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Bratwürsten anrichten, gebratene Zwiebelringe darüber verteilen. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Schwierigkeitsgrad: einfach; Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 804 kcal/3375 kJ, 45 g Eiweiß, 40 g Fett, 53 g Kohlenhydrate

**Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten**