

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - April 2015 -

Die Zwiebel – Heilpflanze des Jahres 2015

Die „**Königin des Gemüses**“ wird sie auch genannt.

Was macht die Zwiebel (lat. *Allium cepa*) so wertvoll für uns?

Schon beim Bau der ägyptischen Pyramiden wurden die Arbeiter mit Zwiebeln versorgt, um Schwerstarbeit leisten zu können. Ob als Sirup, Saft, Tee oder Tinktur, die Zwiebel verleiht nicht nur Kraft, sondern hilft beispielsweise bei Schnupfen, Ohrenschmerzen, löst Schleim in den Bronchien und bekämpft Appetitlosigkeit.

Sie gehört zur Gattung *Allium* aus der Familie der Liliengewächse und ist seit dem 12. Jahrhundert aus der deutschen Küche nicht mehr wegzudenken. Nach der Tomate ist die Zwiebel heute das beliebteste Gemüse der Deutschen. Pro Jahr isst jeder Bundesbürger ca. 7 kg.

Bewährtes Mittel in der Naturheilkunde:

Zwiebelsaft

Stärkt das Immunsystem bei Erkältungskrankheiten. **Rezeptur:** 1 Zwiebel ganz fein hacken, 5 Min. stehen lassen, danach mit 100 ml heißem Wasser übergießen, 20 Min. ziehen lassen und 3 EL Honig unterrühren. Einmal pro Stunde einen großen Schluck des Zwiebelsaftes nehmen, gurgeln und schlucken.

Zwiebelsaft wird auch bei der Behandlung von Narben eingesetzt, da er abschwellend und entzündungshemmend wirkt.

Zwiebelsirup bei Husten

Rezeptur: Mehrere große Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit braunem Zucker vermischen, 12 Std. ziehen lassen. Der Saft, der sich bildet, wird mehrmals am Tag esslöffelweise eingenommen. Alternative: Die Zwiebeln werden mit Kandiszucker gedämpft, der entstehende Sirup teelöffelweise stündlich eingenommen.

Zwiebelbrei zur äußeren Behandlung

Z. B. bei Entzündungen (Mittelohrentzündung) oder Abszessen: Gehackte Zwiebeln roh mit etwas Wasser zu einem Brei anrühren und auf die betreffende Körperpartie auftragen. Wahlweise den Zwiebelbrei in ein Stoffsäckchen geben und auf die betroffene Stelle legen.

Außerdem helfen Zwiebeln, das „schlechte“ Cholesterin (LDL) zu verringern und somit vor Gefäßerkrankungen zu schützen. Neue Studien zeigen, dass Zwiebeln vor Diabetes schützen, da sie ein blutzuckersenkendes Potenzial besitzen. Vor vielen weiteren Krankheiten schützt die Zwiebel, wie z. B. Krebs, Arthrose, Alzheimer, Muskelschwund usw. Hierfür sind u. a. die Inhaltsstoffe Polyphenol Quercetin sowie der schwefelhaltige Zwiebelstoff Allicin verantwortlich. Zur Krebsvorbeugung wird empfohlen, eine frische rohe Zwiebel pro Tag zu essen.

Zwiebeln – eine Bereicherung für den Speiseplan

Neben Vitamin C enthalten Zwiebeln auch Vitamin A, B-Vitamine und Vitamin E sowie Mineralien und Spurenelemente, z. B. Kalium, Phosphor, Zink und Mangan. Das Aroma der Zwiebel ist auf den hohen Gehalt an ätherischen Ölen zurückzuführen, die antibakteriell wirken (Senföle) und den Appetit anregen.

Durch das Zerkleinern werden Zellen der Zwiebel zerstört. Hierdurch kommt ein Enzym mit der schwefelhaltigen Aminosäure aus der Zellwand in Kontakt und bildet ein schleimhautreizendes Gas, die Tränen fließen. Wer Messer, Schneidebrett und Zwiebel kurz in Wasser taucht, kann die Reaktion abmildern.

Ob braun, rot oder weiß, wichtig für die Verwendung in der Küche ist, dass die Zwiebel prall, fest und trocken ohne grüne Triebe oder dunkle Stellen ist. Zwiebeln sollen an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort luftdicht und nicht in Plastikbeuteln oder -tüten gelagert werden. So halten braune Zwiebeln bis zu einem halben Jahr.

Frühlingszwiebeln sollten am besten im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Sie halten höchstens eine Woche.

Damit Kinder Zwiebeln gut akzeptieren, sollten sie so klein wie möglich geschnitten, gehackt oder gerieben werden.

Experten empfehlen übrigens rote Zwiebeln, sie sind mild und dank ihrer Farbe noch gesünder.

Vitaminzauber (Möhrensuppe)

Zutaten für 8 bis 10 Kinder

Zutaten:

1 mittelgroße	Zwiebel
300 g	Möhren
100 g	Kartoffeln
3 bis 4 EL	Öl
	Zucker
	Salz
	Pfeffer
625 ml	Hühnerbrühe
200 ml	Orangesaft
1 Bund	Lauchzwiebeln
100 g	Crème fraîche
evtl.	Basilikum zum Garnieren

So wird's gemacht:

- Zwiebel schälen, hacken. Möhren schälen, hacken und in grobe Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Kartoffeln und Möhren hinzufügen, unter Wenden andünsten. Mit 1 EL Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Saft angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. Lauchzwiebeln, putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Die Suppe fein pürieren und abschmecken. Mit Crème fraîche und Lauchzwiebeln anrichten. Evtl. mit Basilikumblättchen garnieren. (Rezept aus der Fortbildung der Hauswirtschafterinnen - BBS V)

Enthaltene Allergene: Milch und Milchprodukte, Sellerie, Gluten (je nach Instantbrühe)

Quelle: www.gesundheit.de www.aid.de, www.ndr.de

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner