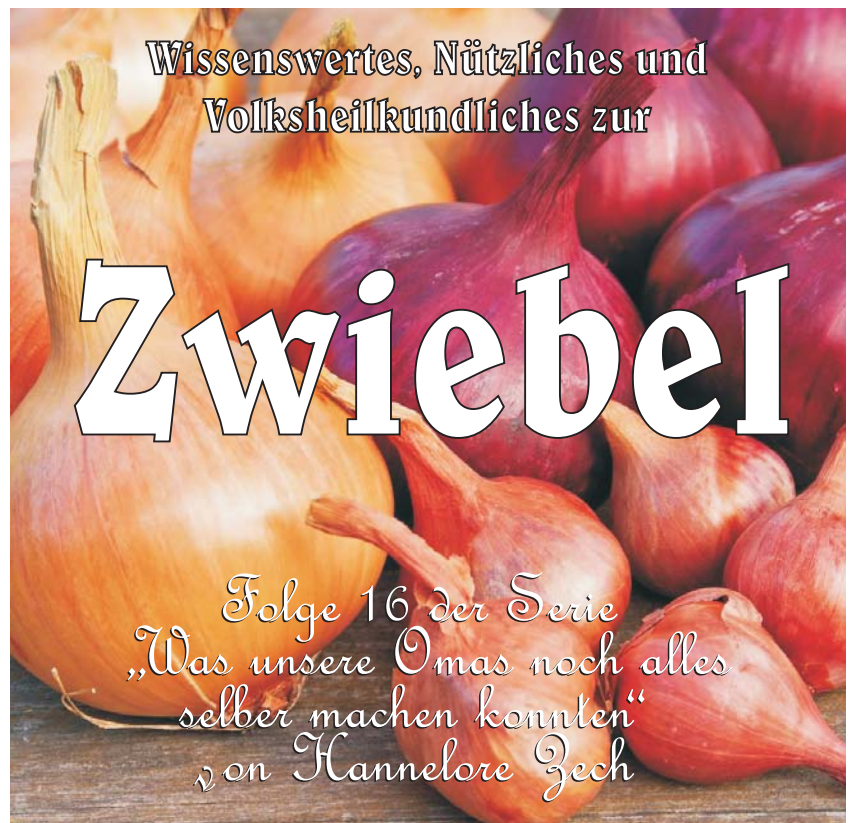


Die gemeine Zwiebel, Hauszwiebel bzw. Küchenzwiebel ist eine der geläufigsten Gemüse bzw. Gewürze in der hiesigen Küche. Dass sie noch weitaus mehr kann, als nur unsere Speisen abzurunden, ist unseren Omas noch bestens bekannt. Hannelore Zech verrät in der neuesten Folge ihrer beliebten Serie, zehn volksheilkundliche Nutzenanwendungen der Küchenzwiebel sowie natürlich – überdies – einige besondere Rezepte, wie etwa für Zwiebelbonbons oder – natürlich – für leckeren Zwiebelkuchen.



In jeder Küche vorhanden und doch so wenig verwendet: die sog. „gewöhnliche Küchenzwiebel“. Es gibt sie mit weißer, gelber, brauner und mit roter Schale, als kleine Speisewiebel oder als riesige Gemüseswiebel. Auch im Geschmack unterscheiden sie sich, in der Wirkung jedoch nicht.

In der Schulmedizin wird die Zwiebel überhaupt nicht verwendet, dafür aber umso mehr in der Volksmedizin. Dort gilt sie als eines unserer wichtigsten Hausmittel überhaupt.

Ihre Wirkung wird in alten Fachbüchern beschrieben als sekretionsanregend, verdauungsfördernd, appetitsteigernd, wassertreibend, wundheilend, vorbeugend gegen Grippe, Halsentzündung, Schnupfen und lindernd gegen Husten. Sie wirkt außerdem antibiotisch und ausgleichend auf den Cholesterinspiegel und Blutdruck. Etliche dieser alten, überlieferten Hausmittel gebe ich auf den folgenden Seiten zusammenfassend wieder.

Der Anbau der Zwiebel

Die Zwiebel kann durchaus direkt ausgesät werden, jedoch ist es für den Hobbygärtner einfacher, im März die im Handel erhältlichen Steckzwiebelchen zu setzen. Einfach tief in die Erde drücken und dann warten, bis sie austreiben.

Ein Frühbeet-Vlies* fördert und verfrüht den Austrieb und das Einwachsen. Die Zwiebel benötigt fruchtbaren Boden, damit sie eine schöne Knolle bildet. Man sollte sie nur bei abnehmendem Mond stecken, sonst geht sie zu schnell in die Blüte und entwickelt eben keine Knolle. Geht sie doch in die Blüte, ist sie sehr dekorativ und ein Bienen- und Hummelmagnet. Im Herbst vergessene Zwiebeln blühen das nächste Jahr. Aussät wird die Zwiebel im Zeichen des Steinbocks (22. Dezember bis 20. Januar).

Gesäte Zwiebeljungpflanzen sollten spätestens im April einzelt werden (d.h. in ihrem endgültigen Abstand ins Beet

gesetzt werden). Es heißt, gesäte Zwiebeln seien besser lagerfähig als durch Steckzwiebelchen gewachsene Zwiebeln.

Die Zwiebeln sind reif, wenn das Kraut abstirbt. Nach der Ernte werden sie bei trockenem, sonnigen Wetter noch etwas auf dem Beet oder locker in einer Kiste liegengelassen. Ebenso können sie gleich zu einem Zwiebelzopf geflochten werden und sonnig und geschützt aufgehängt werden.

Optimal für die Mischkultur mit Zwiebeln sind: Karotten, Gurken, Dill, Salat, Zucchini, Basilikum, Bohnenkraut und Erdbeeren. Besonders bei Karotten spielt die Nachbarschaft zur Zwiebel eine wichtige Rolle, denn die Karotten werden dadurch automatisch vor der Möhrenfliege geschützt.

***Vlies:** Abdeckung fürs Beet als Schutz gegen Frost bzw. zur Ernteverfrüfung. Wie ein Schleier bedeckt das Vlies die Pflanzen im Freiland. Es ist sehr leicht und kann unmittelbar nach der Aussaat oder Pflanzung locker aufgelegt werden. Licht, Wasser und Luft gelangen durch die vielen kleinen Öffnungen zwischen den Fasern zur Pflanze durch, nicht aber Fressfeinde.

Im Volksglauben gibt es auch allerlei Ränke um Weissagungen durch die Zwiebel. Nach einem alten Glauben hält die an der Stubendecke oder über der Tür aufgehängte Zwiebel alles Böse ab und bewahrt, im Stall aufgehängt, das Vieh vor Seuchen.

Außerdem diente die Zwiebel von jeher als Hilfsmittel für Orakel und Vorhersagen – von Wetterprophezeiungen bis hin zum Finden des richtigen Bräutigams. Aber das ist natürlich alles nur Aberglaube – oder?

10 x die Zwiebel als Hausmittel

1. Vorbeugend gegen **Erkältungskrankheiten** sollten die Zwiebeln im Schlafzimmer aufbewahrt werden. Zum Beispiel in einer schönen Schale oder als Zopf an der Vorhangstange. Ihre schwefelhaltigen ätherischen Öle verrichten ihre Wirkung, ohne dass wir selbst diese Düfte wahrnehmen!

2. Werden wir oder die Kinder von Bienen, **Wespen** oder Hornissen gestochen, lohnt es sich,



In einer schönen Schale sollten Zwiebeln im *Schlafzimmer* aufbewahrt werden. Grund: ihre schwefelhaltigen ätherischen Öle schützen (geruchlos) vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten.

sofort eine halb auseinander geschnittene Zwiebel aufzulegen. Diese zieht das Gift heraus und nimmt den Schmerz.

3. Bei **Husten** wirkt **Zwiebelhonig** auf geradezu geniale Weise. Dazu bei einer Zwiebel die Unterseite abschneiden und aushöhlen (Fotos), mit Honig füllen und auf einen Unterteller stülpen. Über Nacht tritt das Zwiebelwasser – mit Honig vermischt – aus. Je nach Bedarf ein

Teelöffelchen davon langsam im Mund zergehen lassen.

4. **Zwiebelsirup** wirkt ebenso gegen Husten und kann auch auf Vorrat hergestellt werden. Dazu eine Zwiebel gut zerkleinern und mit drei Esslöffeln Zucker vermischen. Etwa ein achtel Liter Wasser dazu geben und sachte einige Minuten köcheln lassen. Das ganze dann einige Stunden durchziehen lassen und danach durch ein fei-

Zur Herstellung von **Zwiebelhonig** wird eine Zwiebel auf der Unterseite aufgeschnitten, ausgehöhlt, mit Honig befüllt und dann umgedreht auf einen Unterteller gestellt. Das über Nacht austretende Zwiebel-Honig-Wasser kann dann als hochwirksames Hausmittel bei Husten eingenommen werden.



nes Sieb oder Tuch abseihen. Von dem Zwiebel-Hustensaft werden 3 - 5 mal täglich 1 - 2 Teelöffel eingenommen.

5. **Zwiebelbonbons** sind wohltuend für Hals und Magen und sehr kräftigend für die **Stimme**. Für Chorsänger also sehr zu empfehlen. Um sie herzustellen, ca. 500 Gramm Zucker und ein halbes Glas Zwiebelsaft in einem Topf unter beständigem Rühren einkochen lassen. Dauert etwa eine halbe Stunde. Die zähe Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und trocknen lassen (Foto oben). Danach in Stücke schneiden (Foto unten). Dekorativer wird es natürlich, wenn die Masse in Bonbonformen gefüllt wird. Die Wirkung bleibt jedoch die Gleiche.

6. Bei Leberbeschwerden wird **Zwiebelwein** empfohlen (persönlich würde ich ja bei Leberbeschwerden eher, logischerweise, auf Alkohol verzichten, doch ist dieses Rezept so überliefert). Dazu 500 Gramm Zwiebeln schälen und klein schneiden und in einen Liter Weißwein mit ca. 150 g Honig in ein großes Einweckglas füllen. Das Ganze zwei bis vier Tage lang auf das Fensterbrett stellen. Die Sonne „zieht“ zusätzlich die Wirkung aus der Zwiebel. Immer wieder schütteln. Danach gut abseihen und nach Bedarf 3 x täglich vor dem Essen ein Gläschen trinken.

7. **Haarwuchsmittel:** Eine Zwiebel sehr klein hacken und als Tinktur in 40-prozentigem Obstbrand oder Korn ansetzen. In der Sonne 4 - 6 Wochen stehen lassen. Danach gut abseihen und täglich einige Tropfen in die Kopfhaut einmassieren. Keine Bange, der Zwiebelgeruch

— Zwiebelzuckermasse auf dem Backblech, vor dem Schneiden —



verfliegt sehr schnell. Hinsichtlich der Wirkung kann hier aber keine juristische Gewähr übernommen werden. :-)

8. Bei **Nasenbluten** soll das Riechen an einer aufgeschnittenen Zwiebel helfen.

9. Bei **Ohrenscherzen** können in Ringe oder kleine Stücke geschnittene Zwiebeln in ein Windeltuch oder in eine erwärmte Mullbinde gewickelt werden und auf das schmerzende Ohr gelegt werden. Das hilft praktisch immer. Am besten gibt man noch eine Wärm-

flasche obendrauf (oder unten drunter). Auch das Einträufeln frischen Zwiebelsaftes in die Ohren soll helfen, soll teilweise sogar das Gehör zurück bringen können. Das hilft allerdings nicht bei Altersgehörlosigkeit (meine Oma hat alles gehört, was sie hören wollte, ansonsten war sie aber schwerhörig ;-)

10. Merkt man, dass sich in der **Nase** schon etwas zusammenbraut und die Nebenhöhlen dicht machen, hilft schnell und direkt, einfach eine rohe Zwiebel zu essen. Sitzen Bakterien in der Nase, kann das sogar



— Fertige Zwiebelbonbons —

kurz schmerzhaft werden. Ein Gefühl, als ob ein Reinigungstrupp durch das Gehirn fährt.

Weitere Nutzmöglichkeiten der Zwiebel

Die Schale der Zwiebel ist bekanntes Färbemittel. Von Ostereiern bis zur Wolle färbt sie alles in ein warmes Gelb (oder rot). So lohnt es sich durchaus, auch die Schale für spätere Verwendung zu sammeln.

Sogar Haare können damit gefärbt werden. Besonders graues oder braunes Haar bekommt dank der Zwiebelschalen einen schönen goldenen Schimmer. Zur Herstellung einer Haarfärbetinktur geht man folgendermaßen vor: 100 Gramm Zwiebelschalen mit zwei Tassen Wasser etwa 15 Minuten lang kochen, dann abfiltrieren und in eine Flasche füllen. Das Haar täglich mit diesem Haarwasser befeuchten, bis es den richtigen Farbton angenommen hat.

Leckere Gerichte

Als Gewürz ist die Zwiebel aus keiner Küche wegzudenken. Erst durch sie entsteht der appetitanregende Geschmack in Suppen, Eintöpfen und Aufläufen, ebenso in deftigen Salaten, wie z. B. Bohnen- oder Linsensalaten, in Gemüsesülzen und als Röstzwiebeln im Brot.

Sehr lecker, sowohl warm, als auch kalt, ist der Zwiebelkuchen. hier ein Rezept:

Hefeteig herstellen:

- 400 g Weizenvollkornmehl
- 1/2 TL Koriander
- 1/4 l lauwarmes Wasser
- 20 g Frischhefe
- 50 g Butter
- 1 TL Salz



Für den Belag wird benötigt:

- 500 g Zwiebeln
- 30 g Butter
- 1 TL Kräutersalz
- 300 g Sauerrahm
- 50 g Vollkornmehl
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Paprika

Aus o.g. Zutaten Hefeteig herstellen, in Größe einer Springform auswalken und in die gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Springform legen und 2 cm Rand hochdrücken. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In Butter mit Kräutersalz glasig dünsten. Sauerrahm mit Mehl verrühren und die abgekühlten Zwiebeln unterziehen. Auf dem Teig gleich-

mäßig verteilen und mit Paprika und Kümmel bestreuen.

In die kalte Backröhre stellen, auf die zweite Schiene von unten, 10 Minuten bei 100 Grad gehen lassen und ca. 30 Minuten bei 200 Grad backen. Et voilà, der Zwiebelkuchen ist fertig!

Fazit

Verwenden wir also die Zwiebel stärker in unserem Alltag, beziehen wir sie mit in unser Leben ein, wird sie uns dafür belohnen. Übrigens haben die selbst angebauten, von eigenen Händen geernteten Zwiebeln wesentlich mehr Heilkräfte als maschinell angebaute. Das versteht sich ja von selbst!

Hannelore und Anton Zech, 94405 Landau/Bayern, Garten: Mienbacher Waldgarten, Selbstversorger-Akademie, D-94419 Mienbach bei Reisbach, Tel.: (0 99 51) 60 34 34. mienbacher-waldgarten.de · waldgartenprodukte.de · permagarten.wordpress.com

Bisherige Folgen der Serie – alle im Themenhefter „Selber machen“ enthalten:

- Folge 01: Hagebutte und Schlehe (Depesche 27/2012).
- Folge 02: Eicheln, Nüsse, Maronen (Depesche 29/2012).
- Folge 03: Schützende Salben und Ansätze (Depesche 05/2013).
- Folge 04: Die Aromatherapie unserer Ahnen (Depesche 6 + 7/2013).
- Folge 05: Hausmittel bei Husten/Schnupfen/Heiserkeit (Depesche 12 + 13/2013).
- Folge 06: Wildgemüse (Doppeldepesche 16 + 17/2013).
- Folge 07: Äpfel, Birnen & Co. (Depesche 29/2013).
- Folge 08: Apfelmost & Apfelessig (Depesche 30/2013).
- Folge 09: Kernseife, Schmierseife & Naturseife (Depesche 01/2014).
- Folge 10: Haushaltsreiniger, Waschmittel & Spülmittel (Depesche 01/2014).
- Folge 11: Natürliche Zahn- und Hautpflege (Depesche 07/2014).
- Folge 12: Natürliche Haarpflege (Depesche 07/2014).

Folgen der Serie – nicht im Themenhefter „Selber machen“ enthalten:

- Folge 13: Blüten- und Kräutersirup – Erfrischendes für heiße Tage (Depesche 14-16/2014).
- Folge 14: Brot backen (Depesche 21/2014).
- Folge 15: Gewürze aus der heimischen Natur (Depesche 28/2014).
- Folge 16: Wissenswertes und Volksheilkundliches zur Zwiebel