

Wunderzwiebel – Zwiebelwunder

Die Küchenzwiebel (*Allium cepa*) ist als uralte Gewürz-, Gemüse und Heilpflanze schon auf altägyptischen Wandreliefs zu finden. Sie kam im Mittelalter aus dem mediterranen Raum in die mitteleuropäischen Klostergärten. Wie der Knoblauch, Schnittlauch oder der Lauch gehört die Küchenzwiebel zur Gattung *Allium* aus der Familie der Amaryllisgewächse.

Verwendet wird bei der Küchenzwiebel ihr Speicherorgan, die „Zwiebel“, und die grünen röhrenförmigen Oberblätter.

Die Zwiebel besteht aus weißen, dickfleischigen und nährstoffreichen Niederblättern (Zwiebelschalen), die nach innen geschichtet aus der Zwiebelscheibe wachsen. Umhüllt und geschützt werden sie durch die braunen oder je nach Sorte roten trockenhäutigen Zwiebelschalen.

Im zweiten Vegetationsjahr erscheint im Sommer der lange Blütenspross mit einer schönen kugeligen Dolde aus vielen Einzelblüten.

Es ist spannend mit Kindern einmal eine Zwiebel aufzuschneiden und die Schichten zu betrachten. Dabei wird auch der scharf-würzige Geruch bemerkbar. Mit den Augen beim Aufschneiden daher erst einmal auf Abstand gehen bis die ätherischen Öle verflogen sind.

Diese beißenden Substanzen der Zwiebel schützen die Küchenzwiebel vor Fraß durch Insekten, Nagetieren und Bakterien.

Die in der Zwiebel enthaltene Schwefelverbindungen wirken als natürliches Antibiotikum (vor allem das Allicin). Die Zwiebel fördert aber auch durch ihre Ballaststoffe die wichtigen „guten“ Milchsäurebakterien des Dickdarms.

Schwefelverbindungen sind aber nicht nur für die tränenden Augen, sondern auch für Blähungen verantwortlich. Die Zwiebeln sind kurz gebraten oder blanchiert oder mit Kümmel gewürzt besser verträglich. Bekannt ist der Handkäse „mit Musik“ und Kümmelbeigabe.

Die vielen heilenden und vorbeugenden Wirkungen des uralten Hausmittels „Zwiebel“ sind erstaunlich.

Durch Erwärmung von geschnittenen Zwiebeln im Baumwollsäckchen kann sich die entzündungshemmende und abschwellende Eigenschaft des Allicins der Zwiebel am Ohr entfalten und so Ohrenschmerzen lindern.

Schleimlösender Hustensaft ist im Schraubglas sehr schnell herstellbar. Honig (ca. 2 EL) zieht die heilenden Substanzen einer kleinen aufgeschnittenen Zwiebel heraus. Der Saft ist nach ca. 3 Stunden verwendbar.

Die abschwellende Wirkung der Zwiebel zeigt sich auch beim Auflegen einer Zwiebelscheibe auf einen Insektenstich.

Zwiebeln sollen den Blutdruck, den Blutzucker- und den Cholesterinwert senken. Sie sind u. a. reich an Vitaminen der B-Gruppe und Vitamin C, Kalium und Mangan. Durch ihre antioxidative Wirkung soll sie gegen Krebs und Arteriosklerose und durch ihre blutverdünnende Wirkung Gefäßerkrankungen vorbeugen.

Gibt es einen großen Zwiebellagerbestand, kann dieser durch Zubereitung einer würzigen Pizza belegt mit reichlich Zwiebeln, Kräutern und Käse; einer französischen Zwiebelsuppe oder einem Zwiebelkuchen gut reduziert werden. Die röhrenförmigen Blätter der getriebenen Zwiebel sind köstlich als Zutat zu Kräuterquark, zu Salat oder im Kräuteromelette.

Nach alter österlicher Tradition wird der Sud aus Zwiebelschalen (besonders der roten Zwiebeln) als braunrotes/oranges Färbemittel für weiße Eiern verwendet. Werden sie darin mit aufgesetzten filigranen Laubblättchen im Strumpfgewebe (oben und unten mit Gummis zugeschnürt) gekocht, entstehen schöne Muster.

Ein gesundes Frühjahr und frohe Ostern

wünscht Sofia

Autorin: Solawista Sofia Renz-Rathfelder, März 2026

Siehe auch:

[Die Zwiebel - Gesunde Alleskönnerin in der Küche](#)

[Heilmittel Zwiebel: Hausmittel gegen Husten und Ohrenschmerzen](#)

[Lob der Zwiebel – Volksnahrungsmittel und Heilpflanze -](#)



