

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 10: Milchzahn um Milchzahn : Biss bekommen und Schneid beweisen

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

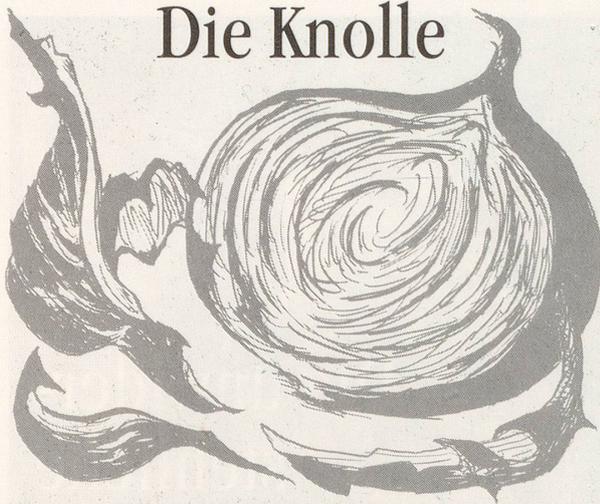
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 28.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Knolle



mit den sieben Häuten

Zwiebeln zählen zu den ältesten Kulturpflanzen. In Asien und im Mittelmeerraum wurden sie schon vor langer Zeit als Heil- und Küchenpflanze verwendet. Bei uns wird die wertvolle Gewürzknolle erst seit dem Mittelalter geschätzt.

Botanisch gehören Zwiebeln zu den Liliengewächsen. Sie können rund oder länglich geformt sein; die Aussenschale ist bräunlich, rot oder weiss.

Sie werden das ganze Jahr über angeboten. Ab September beginnt die Ernte der rot- oder braunhäutigen Küchenzwiebeln. Bei trockener, kühler und dunkler Lagerung sind sie mehrere Monate haltbar. Die zarten, weissen Frühlingszwiebeln, bei denen die Knolle noch nicht übermässig ausgebildet ist und auch das frische Grün verwendet wird, sind mild. Die grossen Gemüsezwiebeln, die aus dem Balkan oder Mittelmeerraum stammen, werden vor allem zum Füllen verwendet. Beliebt sind die kleinen milden Schalotten. Zur grossen Familie der Zwiebelgewächse gehören u.a. auch der Knoblauch, Porree und Schnittlauch.

In der Küche heisst die Devise: Wer Zwiebeln liebt, muss weinen. Es ist das ätherische Öl, das uns die Tränen in die Augen treibt. Deshalb die Zwiebeln nach dem Schälen kalt abspülen und unmittelbar vor Gebrauch zerkleinern. In der vegetarischen Küche wird die Würzpflanze wegen des kräftigen Aromas be-

sonders geschätzt. Roh oder gedünstet verleiht sie vielen Speisen den richtigen Pfiff.

Die Knollen gehören mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen zu den pflanzlichen Antibiotika. Die ätherischen, schwefelhaltigen Öle wirken keimhemmend bzw. -tötend. Sie befreien die Schleimhäute und regen die Verdauungsorgane an. Zwiebeln wirken harntreibend, unterstützen die Funktion der Galle und sind ein ideales Hilfsmittel bei Gicht, Diabetes und Arterienverkalkung. Bei Entzündungen und Beschwerden im Kopfbereich empfiehlt Alfred Vogel Zwiebelauflagen (Siehe «Der kleine Doktor»). Für die Knolle, die nicht nur würzig, sondern auch gesundheitsfördernd ist, lohnen sich einige Tränen.

Zwiebelkuchen

Quark-Öl-Teig

Zutaten für eine Springform von 26 cm:

75 g Magerquark, 1 Ei
2 EL Milch, 1 EL Olivenöl, Meersalz
150 g feingemahlener Weizen
3 TL Backpulver

So wird's gemacht:

Quark mit Milch, Ei, Öl und Salz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren. 30 Minuten kalt stellen. Teig in eine gefettete Springform geben.

Belag:

500 g Zwiebeln, 30 g Butter
100 g Bergkäse gerieben, 1 Ei
100 g Crème fraîche
Herbamare, frisch gem. Pfeffer, Majoran
Kümmel zum Bestreuen.

So wird's gemacht:

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, in der Butter glasig dünsten. Abgekühlt mit dem Käse, dem Ei und der Crème fraîche verrühren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken, auf den Teig geben und glatt streichen. Mit ganzem Kümmel bestreuen.

Bei 200 °C im Backofen etwa 45 Minuten goldgelb backen.

Dazu schmeckt trockener Weisswein. • MH