

Die Zwiebel – eine vielschichtige Erfolgsgeschichte

Sie sind weit mehr als nur eine Würzzutat: Zwiebeln sind in vielen Gerichten das kulinarische Highlight – zum Beispiel in einem Portwein-Zwiebel-Burger. Ein Gericht, bei dem kein Auge trocken bleibt! Und das liegt ausnahmsweise mal nicht an den beißenden Zwiebel-Dämpfen.

Berlin, 14. November 2019. Selbst wenn manch einer sie einfach nur zum Heulen findet, ohne Zwiebeln geht in der Küche kaum etwas! Sie sind es, die vielen Gerichten ihre besondere, aromatische Note verleihen – und das roh im Salat ebenso wie in Suppen, Saucen oder Fonds, gegrillt, gedünstet oder gefüllt, als Gemüse, in einer Quiche, auf einem Zwiebelkuchen oder als würzige Zutat für Aufläufe, Pfannen-, und Schmorgerichte. Den kulinarischen Einsatzmöglichkeiten der Zwiebel-Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt.

Eine vielschichtige Erfolgsgeschichte

Das zeigt auch der Verbrauch: Zwiebeln liegen auf Platz 3 der beliebtesten Gemüsearten – unmittelbar hinter Tomaten und Möhren.* Beliebt sind sie aber nicht nur wegen ihrer Schärfe, Vielseitigkeit, der einfachen Kultivierung und ihrer guten Lagerfähigkeit. Sie sind auch reich an Vitalstoffen und gelten als Heilpflanzen. So wird die Zwiebel traditionell als Hausmittel eingesetzt, um beispielsweise Insektenstiche, Narben, Husten oder Ohrenschmerzen zu behandeln. Kein Wunder also, dass jeder Deutsche im letzten Jahr durchschnittlich 8,8 kg* Zwiebeln verbraucht hat. In Deutschland wurden im vergangenen Jahr auf rund 11.500 ha Zwiebeln angebaut. Fast die Hälfte (42%) davon in Niedersachsen und Bayern. Danach folgen Hessen, Rheinland-Pfalz und Sachsen-Anhalt. Und die Tendenz ist steigend. Seit 2008 nahm die Anbaufläche jährlich um durchschnittlich 317 ha oder 3,2 % zu.*

(*AMI / Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).)

Das 1 x 1 der Zwiebelkunde

Fans haben die Qual der Wahl zwischen roten und weißen Zwiebeln, den klassischen, braunen Speisewiebeln, Gemüsezwiebeln, Lauchzwiebeln oder Schalotten. Am bekanntesten sind die Sommersorten. Sie werden im März – sobald der Boden frostfrei ist – ausgesät. Ab August bis Ende September sind sie erntereif und starten in die Hochsaison. Winterzwiebeln werden dagegen erst im August ausgesät und sind entsprechend erst im Folgejahr ab Ende Juni im Handel. Geschmacklich fallen Winterzwiebeln etwas milder aus und bieten sich daher für Marinaden, Salate und Saucen an.

Braune Zwiebeln: Sie sind die Klassiker und Alleskönner in der Küche. Charakteristisch für diese Zwiebelsorte ist das würzig-scharfe Aroma,

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© Ariane Bille für BVE0 /
Rote Zwiebeln



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

das beim Schmoren – dank ihres Zuckergehalts! – leicht süßlich wird. Nicht zuletzt deshalb eignen sie sich perfekt für Schmor- und Fleischgerichte und passen zu allem, was etwas mehr Schärfe vertragen kann.

Weißer Zwiebeln: Anders als bei unseren südeuropäischen Nachbarn, wo vor allem der mild-würzige Geschmack und das zarte Aroma weißer Zwiebeln sehr geschätzt werden, ist die feinere Version der Sommerzwiebel bei uns vergleichsweise wenig verbreitet. Weiße Zwiebeln eignen sich bestens für helle Saucen, zum Füllen, Grillen oder Schmoren.

Rote Zwiebeln: Die dekorativste aller Zwiebeln hat rote Zwiebelhäute, weißes Fruchtfleisch und einen süßlich, mild-scharfen Geschmack. Sie ist hervorragend zum Rohverzehr geeignet und verleiht insbesondere Salaten und Marinaden – neben der hübschen, optischen – eine mild-würzige Note. Rote Zwiebeln schmecken aber auch köstlich auf Brot.

Gemüsezwiebeln: Gemüsezwiebeln sind groß – bis zu 200 Gramm schwer! – und haben unter der kupferfarbenen Schale ein saftiges, weißes Fruchtfleisch. Die Kawenzmänner sind sehr aromatisch und werden häufig für Rohkost oder zum Befüllen beispielsweise mit Hackfleisch verwendet.

Frühlingszwiebeln: Die milde Lauchzwiebel ist eine schlanke, grün-weiße Version der Speisezwiebel. Die langen, hohlen Stängel erinnern zwar an Lauch, doch die kleine weiße Knolle entlarvt sie als Zwiebel. Lauchzwiebeln verfeinern Gerichte optisch wie geschmacklich und passen perfekt zu Salaten, Quark, Dips und Dressings.

Schalotten: Sie sind die feinsten und mildesten aller Zwiebeln. Ein typisches Kennzeichen der kleinen Feinen ist die kupferrote Farbe und das feste Fruchtfleisch. Sie sind würzig, pikant und zugleich mild und eignen sich eigentlich für alles, ganz besonders aber für Saucen.

Hat sieben Häute, beisst alle Leute! Was ist das?

Zwiebeln sind eine wichtige Zutat in vielen Gerichten. Leider hat die Natur das schmackhafte Gemüse gut verpackt – man muss es also schälen. Blöd nur, dass Zwiebeln den Geschmacksstoff „Alliin“ enthalten, der sich beim Schneiden in das beißende Gas „Allicin“ verwandelt. Denn das sorgt für den ungeliebten Tränenfaktor.

3 Tipps, wie Sie Zwiebeln möglichst schnell ihrer Hülle entledigen.

- 1. Zwiebeln unter fließendem Wasser schneiden oder falls das nicht möglich ist, das Schneidebrett vor dem Schneiden zu wässern. Dadurch können die Reizgase weniger leicht nach oben steigen.



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

- 2. Zwiebeln vor dem Verarbeiten für etwa fünf bis zehn Minuten ins Gefrierfach legen und nach Möglichkeit am offenen Fenster schneiden. Den Kopf dabei nicht über das Schneidebrett halten.
- 3. Ein gutes, scharfes Messer verwenden. Dadurch werden weniger Zwiebelzellen verletzt und entsprechend weniger beißende Gase freigesetzt.

Augen auf beim Zwiebelkauf:

Zwiebeln sollten fest, trocken und glänzend sein. Für die Probe aufs Exempel einfach das Zwiebelnetz leicht schütteln: Frische Zwiebeln haben eine lockere Schale, die dann etwas raschelt. Triebe, die aus den Zwiebeln schießen, sind ein Zeichen für überlagerte Ware. Bei Frühlingszwiebeln auf kräftig-sattes Grün achten.

Lagerung

Zwiebeln beginnen bei Licht und Feuchtigkeit zu keimen. Deshalb sollte man sie möglichst luftig, dunkel und trocken lagern. Ideal sind dunkle Tongefäße mit Deckel oder der Keller. Im Kühlschrank sind sie nur bedingt haltbar. Ausnahme: rote Zwiebeln und Frühlingszwiebeln. Sie gehören ins Gemüsefach und halten sich dort ca. 1 Woche. Allerdings sollten etwaige Gummibänder vorher entfernt werden, sonst entstehen Druckstellen. Auch angeschnittene Zwiebelhälften halten sich in Folie oder einer Dose verpackt einige Tage im Kühlschrank.

Portweinzwiebel-Burger

Schwierigkeitsgrad: mittel / Zubereitungszeit: 45 Min.

Zutaten für 4 Burger:

- 320 g rote Zwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- 30 g Rohrzucker
- 250 ml Portwein
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- 25 ml Rotweinessig
- Meersalz und Pfeffer
- 75 g Ziegenkäse-Rolle
- 2 Handvoll Feldsalat
- 4 Burgerbrötchen
- 500 g Rindergehacktes
- 8 Scheiben Bacon
- 4 EL Mayonnaise

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
- 2 EL Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 10–15 Min. dünsten.
- Zucker dazu geben und bei leichter Hitze karamellisieren lassen. Mit Portwein ablöschen und Lorbeerblätter und Rosmarin dazugeben. Einkochen bis der Portwein fast verkocht ist, den Rotweinessig hinzufü-



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

gen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter und Rosmarin entfernen, Zwiebeln in eine Schale füllen und beiseite stellen.

- Backofen vorheizen.
- Ziegenkäse mit den Fingern auseinander zupfen und beiseite stellen. Feldsalat putzen und ebenfalls beiseite stellen.
- Burgerbrötchen im Ofen nach Packungsanleitung aufbacken.
- In der Zwischenzeit 4 Patties aus dem Rindergehackten formen und Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Patties darin von beiden Seiten 3–4 Min. braten (je nachdem wie durch man das Fleisch mag) und anschließend etwas salzen. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.
- Burgerbrötchen aufschneiden und die unteren Hälften mit der Mayonnaise bestreichen. Darauf den Salat verteilen und dann die Burger Patties darauflegen. Jeweils 2 Scheiben Bacon und Käse auf die Patties geben und jeweils 1 EL Portweinzwiebeln darauf verteilen. Zum Schluss mit der oberen Hälfte des Burgerbrötchens abschließen und genießen.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© Ariane Bille für BVEO / Rote Zwiebeln geschnitten



© Ariane Bille für BVEO / Burger mit Zwiebeln

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin