

Zum jahreszeitlichen Gemüseangebot aus ökologischer Erzeugung

Zwiebel – Apfelmüse:

Zutaten: (für 4 Pers.):

500g Zwiebeln, 500g Äpfel, 2 Eßl. Öl, 1 Teel. Curry (evtl. etwas mehr), Salz, wenig Pfeffer, 4 Eßl. saure Sahne

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, vierteln, dann in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen, die Viertel nochmal teilen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln mit dem Curry darin etwas anrösten, die vorbereiteten Apfelscheiben dazugeben würzen, einen Schuß Wasser aufgießen und ca. 10 Min bei kleiner Hitze dünsten. Zum Schluß saure Sahne untermischen und abschmecken. Dieses schnelle Gemüse eignet sich gut als Beilage zu Getreidegerichten und zu hellem kurz gebratenem Fleisch.

Gebackene Zwiebelringe:

Zutaten:

3-5 mittlere bis große Zwiebeln, Öl, 60-70g Dinkel-Vollkornmehl, 2 große Eier, Salz, 5-6 Eßl. Milch

Zubereitung:

Für den Teig: Eier trennen, Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, Mehl, Milch, Eigelb und Salz verrühren und den Eischnee unterziehen.

Die Zwiebeln schälen, in knapp 1cm dicke Ringe schneiden, leicht mit Mehl bestäuben und dann portionsweise in den Omlettenteig eintauchen und in heißem Öl goldbraun ausbacken, abtropfen lassen und warm stellen, besser rasch zu Tisch bringen z.B. zu Salat evtl. mit Soße

FORUM ÖKOLOGIE TRAUNSTEIN E.V.

Umwelt · Beratung · Bildung

Bio-aktiv Rezept „Zwiebel“

9/2014

Ausgezeichneter Partner von:



Zwiebeln: die Unentbehrlichen

Die vielfältigen Heilwirkungen der Zwiebel wurden schon sehr früh erkannt. So schrieb Plinius, dass die Zwiebel 28 Krankheiten heile, darunter Hundebisse, Insektenstiche, Asthma, Diabetes, Rheuma, Husten und Herz-erkrankungen....

Die neuesten Forschungen belegen, wie recht er hatte: Zwiebeln sind äußerst wirksame Heil- und Vorbeugemittel gegen moderne Zivilisationskrankheiten!

Neben zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen, enthalten sie wichtige Spurenelemente wie Selen, sowie gesundheitsschützende

Bioaktive Substanzen

Sulfide

sind die verschiedenen Schwefelverbindungen, die als geruchsintensive und tränentreibende Hauptwirkstoffe von Zwiebeln, auch in Knoblauch, Lauch, Schnittlauch und Bärlauch vorkommen, mit folgender Wirkung:

- ⑩ **Antibakteriell:** Sulfide unterdrücken das Mikrowachstum bis weit ins 19. Jahrhundert waren Zwiebeln und Knoblauch Ersatz für Desinfektionsmittel und Antibiotika.
- ⑩ **Antioxidativ:** Sulfide verhindern die Bildung von schädlichen freien Radikalen und schützen unsere Zellen
- ⑩ **Krebshemmend:** Ernährungsstudien beweisen den Zusammenhang zwischen regelmäßig hohem Zwiebelverzehr und niedriger Rate an Magen-, Darm- und Speiseröhrenkrebs.
- ⑩ **Entzündungshemmend:** Sulfide hemmen die Bildung der Entzündungsstoffe (Prostaglandinen und Leukotrienen) führen dadurch zu einer Milderung der Beschwerden bei chronischen Entzündungen wie Rheuma, Gelenkschmerzen, Bronchitis und allergischem Asthma
- ⑩ **Blutverdünnend:** die Sekundären Pflanzenstoffe der Zwiebel verhindern das Zusammenballen der Blutplättchen und unterstützen die Wiederauflösung schon gebildeten Fibrins. Deshalb sind Zwiebeln starke "Gerinnselknacker" und Herzinfarktprophylaxe.

Flavonoide

unterstützen die blutverdünnende und krebshemmende Wirkung der Sulfide. Sie schützen unsere Zellen als Antioxidantien vor Sauerstoffradikalen, wirken cholesterinsenkend und helfen gegen Bluthochdruck und Arteriosklerose.

Gesundheits - und Zubereitungstipp

Kurz gedünstete Zwiebeln sind verträglicher als gebräunte Zwiebeln! Da viele Sulfide empfindlich auf Hitze reagieren, lässt sich die heilsame Wirkung am besten mit Rohkost erzielen.