

Super food, diese Zwiebel!

Sie ist ein Superfood aus heimischer Landwirtschaft: Der Verein *Land schafft Leben* klärt auf, was sich in und hinter der österreichischen Zwiebel verbirgt.

Sie ist hierzulande die flächenmäßig wichtigste und am zweitmeisten verkaufte Gemüseart: Die Zwiebel. Knapp zehn Kilo der Knolle essen wir pro Kopf und Jahr. Nicht zuletzt wegen seiner aromatischen und gesundheitsfördernden Wirkung ist das scharfe Lauchgemüse fixer Bestandteil unzähliger Gerichte.

Die Zwiebel: eine Niederösterreicherin

90 Prozent der heimischen Zwiebelanbauflächen liegen in Niederösterreich. Die Ernte dort könnte ganz Österreich mit dem Gemüse versorgen. Die Speisezwiebel gibt es in verschiedenen Erscheinungsformen wie Frühlingszwiebel, Silberzwiebel und Schalotte – Lauch, Schnittlauch, Knoblauch oder Bärlauch sind nahe Verwandte. Auf Österreichs Feldern werden vor allem gelbliche bis braune Zwiebelsorten angebaut.

Freudentränen, denn diese Schärfe ist gesund

Doch was macht die Zwiebel zum Superfood? In rohen Zwiebeln sind es Lauchöle, die Entzündungen hemmen und die Verdauung und Durchblutung fördern. Die Scharfstoffe der gelben Küchenzwiebel wirken besonders stark – ein eventueller Tränenfluss beim Schneiden soll laut Volkshilfkunde Augen und Nase klären. Schneidet man die Zwiebeln gekühlt mit nassem Schneidbrett und scharfem Messer, kann das den Tränenfluss reduzieren. Das in Zwiebeln enthaltene Inulin, ein spezielles Kohlenhydrat, dient unseren Darmbakterien als Futter und ist gut für die Verdauung. Lange mit der Schale gekocht, gibt das kalorienarme Gemüse, das in keiner Suppe fehlen darf, sekundäre Pflanzenstoffe an das Wasser ab. Diese wirken stark antioxidativ und bräunen die Suppe – ein so genannter Zwiebeltee kann in der kalten Jahreszeit bei Erkältungskrankheiten lindernd wirken. Röstet man sie lange an, wird die Zwiebel süß – und schlägt ins Bittere um, wenn man sie schwarz werden lässt.

Gut versorgt und gut gelagert

Der in den letzten 20 Jahren um rund die Hälfte gestiegene Zwiebelanbau mit einer jährlichen Ernte von rund 150.000 Tonnen sichert die ganzjährige Verfügbarkeit des wertvollen Gemüses, das unter anderem Vitamin C, Vitamin B6, Kalium und Biotin enthält. **Maria Fanninger**, Mitbegründerin des Vereins *Land schafft Leben*, ergänzt:

„Mit Superfood werden oft exotische Lebensmittel verbunden, dabei hat heimisches Obst und Gemüse mindestens genauso viel zu bieten: Die Zwiebel zum Beispiel ist aus der österreichischen Küche nicht wegzudenken. Mit ihr befindet sich ein Superfood auf unseren Tellern, das den Speiseplan nicht nur als natürlicher Geschmacksverstärker bereichert, sondern außerdem zahlreiche positive Auswirkungen auf unseren Körper hat. Wir müssen uns diese "Hidden Champions" in der Küche nur wieder mehr vor Augen führen.“

Sommerzwiebeln, die von Juli bis Ende September geerntet werden, sind gut für die Lagerung geeignet – man findet sie auch im Winter und bis in den Frühling hinein in den Regalen. Frühlingszwiebeln halten bei Kühlschranktemperatur vier bis fünf Tage, Sommerzwiebeln

bleiben daheim an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort länger frisch – und machen ihrem Ruf als Superfood mit Heilwirkung bei richtiger Lagerung noch einige Wochen lang Ehre.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

presse@landschaftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Infografik 1: Winter- und Sommerzwiebeln aus österreichischem Anbau sind meist ganzjährig verfügbar
- Infografik 2: Zwiebeln sind die Gemüseart, von der in Österreich flächenmäßig am meisten angebaut wird
- Foto: Jungzwiebeln, rote und gelbe Zwiebeln sind nur einige der hierzulande verfügbaren Zwiebelsorten
- Foto: Verschiedene wertvolle Pflanzenstoffe machen die Zwiebel zum heimischen Superfood

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- <https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/zwiebel>

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsument*innen und Medienvertreter*innen mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschaftleben.at, Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsument*innen realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Expert*innen aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Der Verein gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung sowie thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: der Verein wird aktuell von über 60 Förderern unterstützt, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält der Verein seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt *Land schafft Leben* Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird unterstützt von privaten Spender*innen und gemeinnützig engagierten Personen.