

Zwiebel: das heimische Superfood

Gar nicht zum Weinen ist es, was die Zwiebel alles kann: Sie ist nicht nur beliebt in der Küche, sondern kann auch heilend auf unseren Körper wirken. Der Verein Land schafft Leben klärt auf, was die heimische Zwiebel Schicht für Schicht für unsere Gesundheit zu bieten hat.

In der Küche kennt man bereits die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten der Zwiebel. Kaum verwunderlich also, dass jede Österreicherin beziehungsweise jeder Österreicher durchschnittlich über zehn Kilogramm davon im Jahr isst. Obwohl die Zwiebel fester Bestandteil unserer Küche ist, ist die gesundheitliche Wirkung des heimischen Supergemüses weniger bekannt.

Ihre inneren Werte überzeugen

Die Zwiebel ist eine Speicherpflanze, in ihren Schichten speichert sie vor allem Wasser, aber auch Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Es sind vor allem die Lauchöle der Zwiebel, denen eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird. Beispielsweise kann eine klein geschnittene Zwiebel in ein Tuch gewickelt und aufs Ohr aufgelegt sehr gut bei Ohrenschmerzen helfen. Diese Scharfstoffe spüren wir auch in der Nase und in den Augen. Den meisten Menschen treiben sie die Tränen in die Augen, allerdings können sie auch antibiotisch wirken und förderlich für die Durchblutung sein. Das in Zwiebeln enthaltene Inulin, ein spezielles Kohlenhydrat, dient zudem unseren Darmbakterien als Futter und ist unterstützend für eine gesunde Verdauung.

Die Wirkung der Zwiebel

Gerade in der Erkältungszeit entfaltet der Zwiebeltee seine gesundheitliche Wirkung: Er hilft gegen Schnupfen und Husten mit Schleim. Die am meisten bekannte gelbe Zwiebel hat dabei die stärkste Wirkung. Bei regelmäßigem Verzehr kann sie nachweislich blutdrucksenkend wirken und sie kann eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel haben. Die Zwiebel ist somit ein wahres Multitalent für unsere Gesundheit, denn auch ihr enthaltenes Antioxidans Allicin wirkt gefäßschützend und kann somit einen Beitrag leisten, das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle zu verringern.

Eine der Big 5

Denkt man an Gemüse aus Österreich, kommt den meisten vermutlich nicht die Zwiebel in den Sinn. Sie ist es aber, die mit Abstand am häufigsten in der österreichischen Landwirtschaft erzeugt wird. Rund 170.000 Tonnen produzieren die heimischen Gemüsebauerinnen und -bauern davon. Das größte Anbaugebiet der Zwiebel findet sich in Niederösterreich, fast 95 Prozent der Ernte kommen aus diesem Bundesland. **Maria Fanninger**, Gründerin des Vereins *Land schafft Leben*, dazu:

„Die Zwiebel ist aus der heimischen Küche nicht mehr wegzudenken: Als Allrounder ist sie vielseitig einsetzbar und wirkt wie ein natürlicher Geschmacksverstärker. Umso wertvoller ist es, zu wissen, dass die heimische Zwiebel obendrauf noch vielfältig für unsere Gesundheit einsetzbar ist. Wir essen heimisches Gemüse und tun gleichzeitig unserem Körper etwas Gutes, indem wir ihn mit Vitamin C, Vitamin B6, Kalium und Biotin versorgen.“

In Österreich werden ganzjährig Zwiebeln angebaut, die Haupterntezeit liegt zwischen dem Frühjahr und Spätsommer. Neben der bekannten gelben Zwiebel sind auch die rote Zwiebel, die Frühlings- und Silberzwiebel sowie die Schalotte und Lauchgewächse gern gesehene Zutaten in der heimischen Küche.

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

presse@landschafftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Bild 1: Über zehn Kilogramm Zwiebeln essen wir hierzulande pro Person in einem Jahr. Das größte Anbaugebiet der Zwiebeln ist mit fast 95 Prozent Niederösterreich.
- Infografik: Die Zwiebel hat wenig Kalorien und ist zudem eine großzügige Lieferantin an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Zudem ist sie eine offiziell anerkannte Heilpflanze.

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

www.landschafftleben.at/zwiebel

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumentscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war dieses Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern **Hannes Royer** und die Unternehmerin **Maria Fanninger** 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein **Land schafft Leben** zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschafftleben.at zugänglich. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.