



Botanischer Name:	<i>Allium cepa</i>
Deutscher Name:	Zwiebel
Familie:	Alliaceae (Lauchgewächse)
Inhaltsstoffe:	Schwefelhaltige Aminosäuren, ätherische Öle, Flavonoide, Vitamin C
Verwendete Pflanzenteile:	Zwiebel
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Mai oder August
Zubereitung:	1 Zwiebel in kleine Würfel schneiden, in 2 Liter Wasser aufkochen und die Zwiebeldämpfe inhalieren. Auch Zwiebelsäfte oder -sirupe sind bekannt.
Geschichte und Herkunft:	Die Sommerzwiebel stammt aus dem westlichen Asien, die Winterzwiebel aus Sibirien. Heute wird die Zwiebel fast in jedem Hausgarten angepflanzt. Bereits 4000 v. Chr. wurde die Zwiebel von den Chaldäern angebaut. Bei den alten Ägyptern wurde sie auch als Zahlungsmittel gebraucht. Die Zwiebel galt wie Knoblauch im Altertum als Aphrodisiakum und im Mittelalter diente die Zwiebel auch als Amulet gegen die Pest.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	appetitanregend, verdauungsfördernd, blutdrucksenkend, antiasthmatisch, entzündungshemmend
<i>Äusserlich:</i>	antientzündlich, antibakteriell, antiviral
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Arterienverkalkung, Husten, Erkältungskrankheiten
<i>Äusserlich:</i>	Warzen, Furunkel, Narben, Ohrenentzündung (als Wickel), Insektenstiche
Verwendung in der Küche:	Gewürz, Gemüse
Warnhinweise:	Magen-/Darmbeschwerden bei übermässigem Genuss möglich
Mythologischer Hintergrund:	In Ägypten war die Zwiebel der Isis geweiht. Den Priestern der Isis war der Verzehr von Zwiebeln verboten. In der Hindukaste der Brahmanen hatte der Verzehr von Zwiebeln einen Rückfall in eine tiefere Kaste zur Folge. „Allium“ heisst in der lateinischen Sprache Knolle, „cepa“ ist ebenfalls lateinisch und heisst Zwiebel.