

## Ernährungstipp von Karin Maring

Monat	April
Thema	Zwiebel
Titelvorschlag	Vielschichtiges Talent
Text	<p>Unsere Speisezwiebel ist nicht nur eine der ältesten Kulturpflanzen, sondern aufgrund des Mineralstoffgehaltes das reinste Superfood. Steckzwiebeln werden im April in die Erde gesetzt und wachsen dann in 4 bis 5 Monaten zu Küchenzwiebeln heran. Die vielseitige Verwendung als Geschmackszutat und Gemüse macht sie so beliebt. Bei der Zubereitung kann neben dem eigentlichen Speicherorgan auch das feine Zwiebelgrün verwendet werden.</p> <p>Und sogar die Zwiebelabfälle sind wertvoll und müssen nicht in den Kompost. Ein altes Hausmittel ist ein Sud aus den Zwiebelresten. Dieser lässt sich beispielsweise als Hustentee und Mittel gegen Wadenkrämpfe einsetzen. Als Dünger genutzt, macht er Pflanzen widerstandsfähig und wirkt z.B. gegen Mehltau. Haare lassen sich mit einem Schalensud auf natürliche Weise ebenso rotbraun tönen wie Schafwolle. Meine Großmutter pflegte eine halbierte Zwiebel als Ansatz für eine Brühe mit Schale anzubraten und auszukochen. Die Bouillon wird würzig und erhält eine appetitliche Farbe.</p> <p>Ein Tipp für die Osterzeit: Etwa 2 Liter Wasser mit reichlich braunen oder roten Zwiebelschalen aufkochen, einige Eßlöffel Essig zufügen und 20 Minuten leicht kochen lassen. Nun Eier mindestens 10 Minuten in dem Sud liegen lassen. Längere Einwirkzeit intensiviert den Farbton. Rote Zwiebelschalen färben zart violett. Eine glänzende Oberfläche wird durch das Einreiben mit etwas Öl erzielt. Fröhliche Ostern!</p>
Textlänge	1416 incl. Leerzeichen
Verfasst	ET75- 10.03.2019/ km