



# Zwiebel

## Die Zwiebel



Die Zwiebel ist seit mehr als 5.000 Jahren in der Küche nicht mehr wegzudenken. Weltweit werden etwa 18 Millionen Tonnen geerntet.

Die Zwiebel gehört zur Familie der Liliengewächse und stammt ursprünglich aus Ost- und Mittelasien.

Hauptanbaugebiete sind China Indien, USA, Türkei und Japan.

### Die wichtigsten Sorten:

- Haushaltszwiebel (= gelbe Zwiebel)
- rote Zwiebel
- Gemüsezwiebel
- Frühlingszwiebel (= Lauchzwiebel)
- weiße Zwiebel
- Schalotte

Die Zwiebel ist sehr gesund. Sie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen zB. Eisen.

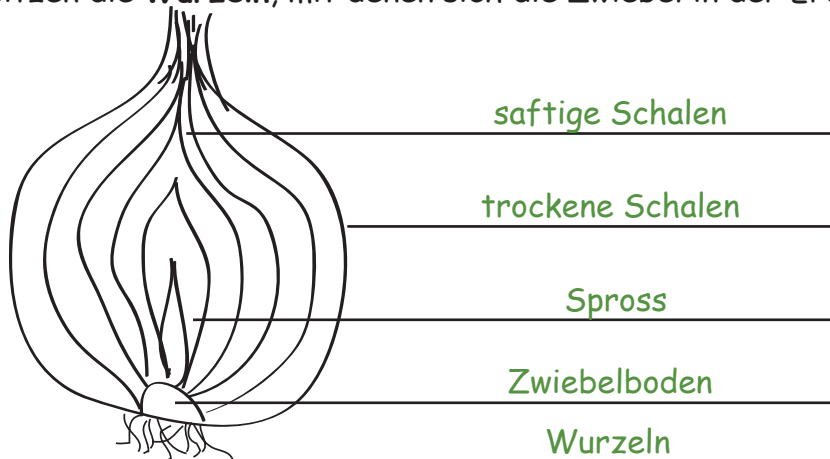
### Ihre Aufgaben:

- regt die Produktion von Verdauungssekreten an (Magensaft)
- regt die Nierentätigkeit an
- wirkt blutdrucksenkend
- wirkt krampf- und schleimlösend

Du kannst die Zwiebel für Suppen, Braten, Fischgerichte, Pasteten und Salate verwenden.

Indien	Eisen	Magensaft	blutdrucksenkend
Suppen	Liliengewächse	Vitaminen	Schalotte

Die Zwiebel besteht aus einem **Spross**, der sich unter der Erde befindet. Sie besitzt **saftige Schalen** im Inneren, die von äußeren **trockenen Schalen** geschützt sind. Am **Zwiebelboden** sitzen die **Wurzeln**, mit denen sich die Zwiebel in der Erde festhält.



Beschrifte richtig!