



LÖSUNGSANSÄTZE „REGENBOGENFOOD“

WEISS: ZWIEBELN



1. Frage:

Individuelle Antworten

Bewährte Methoden, um das Weinen beim Zwiebelschneiden zu verhindern:

- Taucherbrille tragen
- Umso schärfer das Messer – desto weniger wird geweint
- Die Zwiebeln für ca. 10–15 Minuten vor dem Schneiden in den Gefrierschrank legen

2. Frage:

Weinen musst du erst, wenn die Zwiebel angeschnitten wird. Denn dann wird die Zellstruktur der Zwiebel zerstört und es vereinen sich zwei Inhaltsstoffe zu einer reizbaren Mischung: Die Aminosäure (Protein) (Iso-) Alliin kommt durch das Verletzen der Zellen mit dem Enzym Alliinase in Kontakt, dabei entsteht dieser Reizstoff Allicin. Dieser wirkt nicht nur bei uns Menschen, sondern auch bei Tieren. Denn dieser Pflanzenstoff ist der natürliche Schutz der Zwiebel gegen hungrige Nagetiere wie Ratten oder Mäuse. Sie werden abgeschreckt, sobald sie in die Zwiebel beißen.

Die oben erwähnte Strategie, die Zwiebeln 10–15 Minuten in den Gefrierschrank zu legen, hilft das Weinen beim Zwiebelschneiden zu reduzieren. Dies geschieht aufgrund des Enzyms Alliinase. Die Enzymtätigkeit wird bei tiefen Temperaturen verlangsamt. Daher findet die Reaktion zum Reizstoff reduziert statt und du musst weniger weinen.



3. Frage:

Bei der Aminosäure Alliin handelt es sich um eine schwefelhaltige Verbindung (Sulfid). Dieser Stoff ist besonders gut für dein Herz-Kreislauf-System und wirkt zellschützend (antioxidativ). Er kommt nicht nur in Zwiebeln vor, sondern auch im Knoblauch, Schnittlauch, Schalotten, Lauch und im Kohlgemüse.

Quellen:

<https://www.srf.ch/sendungen/einstein/fuenfmalklug/warum-muss-man-beim-zwiebelschneiden-weinen>

<https://www3.hhu.de/biodidaktik/Blattgewuerze/german/chemie/allicin.html>

<https://www.5amtag.ch/wissen/sekundaere-pflanzenstoffe/sulfide/>

Bildquelle: <https://www.pastaweb.de/zutaten/gemuese/zwiebeln/>

