



Allium cepa var. Proliferum

Luft- oder Etagenzwiebel

Familie: Amaryllisgewächse Amaryllidaceae

Die Luft- oder Etagenzwiebel ist eine nichtblühende Zwiebelart und stammt ursprünglich aus dem sibirischen Raum.



Pflege: Etagenzwiebeln sind mehrjährig, frosthart und bleiben das ganze Jahr über im Beet. Sie wachsen an sonnig bis halbschattigen Standorten. Die Wuchshöhe reicht je nach Bodenart von 60 bis 120 cm.

Diese Zwiebel bildet kurioserweise anstatt Blüten und Samen auf ihrem Blütenstängel ein Nest von 6 bis 8 Brutzwiebeln, die wiederum bald austreiben, eine zweite Etage von Luftzwiebeln hervorbringen, auf die schließlich noch eine dritte Etage von Zwiebeln folgt. Dadurch wächst die Etagenzwiebel in mehreren Etagen heran, was ihr den Namen eingebracht hat. Diese Luftzwiebeln sind winterhart, mehrjährig und können längere Zeit auf demselben Beet stehen. Von April bis Oktober kann man sowohl das Laub wie auch die scharfen Brutzwiebeln ernten.

Verwendung in der Küche: Von der Etagenzwiebel kann man die kleinen Luftzwiebeln, die Zwiebel im Boden und das Grün der Stängel als Schlottengrün essen. Die kleinen Zwiebeln können roh gegessen werden oder sie werden zum Würzen wie Zwiebeln genutzt. Gebraten passen sie sehr gut zu Fleisch und Fisch. Man kann sie aufgrund ihrer Größe auch sehr gut in Essig einlegen oder zusammen mit anderen Gemüsearten einmachen. Das junge Laub eignet sich als Suppen- oder Salatgewürz, auf Brot und für Kräuterquark.

Die Heilwirkung der Etagenzwiebel entspricht derjenigen der Zwiebel. Besonders gut wirkt sie roh gegessen.

In Zucker oder Honig angesetzt und während einigen Stunden ziehen gelassen ergibt sie einen guten Hustensirup (rasch verwenden).

- Zwiebeln regen den Appetit an, wirken harntreibend und töten Krankheitserreger ab.
- Der frische Zwiebelsaft wirkt schmerzlindernd und beugt Entzündungen vor.
- Sie sorgen mit seinem schwefelhaltigen ätherischen Öl für eine gute Verdauung.
- Sie enthalten Substanzen, die vor bösartigen Tumoren in Speiseröhre, Magen, Dickdarm und Lunge schützen können.
- Die Wirkstoffe der rohen Zwiebel sollen bei Verbrennungen, Warzen, Hühneraugen, Blähungen, Haarausfall, Störungen der Darmflora und Wespenstichen helfen.
- Sie helfen gegen Blutzuckererhöhungen, zu hohen Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen mit Cholesterinproblemen.
- Zwiebeln enthalten natürliche Antibiotika. Ihre schleimlösenden Substanzen helfen bei Erkältungen.