Frühlingszwiebel

allium fistulosum

Winterheckzwiebel, qing cong (chin.), spring onion (eng.), oignon (franz.), daun bawang (indones.), cipollotto (ital.), negi (jap.), daun bawang (mal.), cebolleta (span.), soğan (türk.)

Kategorie

Pflanzen, Lauchgewächse (alliaceae)

Beschreibung



allium fistulosum

Winterzwiebeln sind ausdauernde krautige Pflanzen und erreichen eine Wuchshöhe von 30 bis 100 Zentimeter. Die Laubblätter sind rund und hohl, der Stängel aufgeblasen und im Querschnitt rund.
Die zwischen Juni und August gebildeten Blüten sind weiß, die Blütenhüllblätter kürzer als die Blütenstiele, die Staubblätter ragen weit über die Blütenhülle hinaus, die Staubfäden sind einfach und ungezähnt. Die Einzelblüte ist 1 cm groß.
Die Winterzwiebel blüht im Sommer und bildet leicht Samen aus. Die Reifezeit des Samens ist in den Monaten Juli bis August, teilweise September. Die gebildeten Samen sind 1 mm dick, 1 bis 2 mm breit und 2 bis 3 mm lang.
Die Pflanze ist horstbildend und entwickelt lange zylindrische Zwiebeln von weißer Farbe, aber es sind auch rote und andere Färbungen bekannt. Die Winterzwiebel bildet keine Zwiebel im Sinne der Speisezwiebel, die Form ähnelt eher der von Porree. Zum Herbst hin bilden sich fast gleichzeitig mit der Hauptzwiebel die Nebenzwiebeln aus, die zur vegetativen Vermehrung dienen. Im Herbst zieht die Pflanze vollständig ein. In Asien sind sehr viele Typen in Kultur, die mehr oder weniger horstbildend sind. Es existieren Typen mit weißer und purpurner Haut, besonders im asiatischen und afrikanischen Raum sind viele Typen bekannt. So ist in Brazzaville und Kinshasa eine horstbildende


Frühlingszwiebel

Winterzwiebel mit sehr feinen Blättern gebräuchlich, die blüht und Samen bildet. Im Gegensatz dazu bildet die Japanische Winterzwiebel keine Samen aus, wenn sie in den Tropen kultiviert wird. Wild kommt die Winterzwiebel in Deutschland nicht vor.
Die Winterheckzwiebel wird gern als Ersatz für Schnittlauch genommen. Während sie in europäischen Rezepten als Lauchzwiebel bezeichnet wird, findet man in fernöstlichen Rezepten häufig die Bezeichnung Frühlingszwiebel (nicht zu verwechseln mit allium cepa). Die echte Frühlingszwiebel hat runde, hohle Blätter, und kein flaches Laub.

Herkunft

Der Ursprung der Winterzwiebel ist der Orient. Offenbar existierte schon 2000 vor unserer Zeitrechnung ein Anbau in China, wo bis zur Entwicklung der modernen Sorten der letzten Jahrzehnte keine Speisezwiebel angebaut wurde. Wild wachsen Winterzwiebeln in Sibirien am Altai und am Baikalsee, von wo sie im 17. Jahrhundert wohl via Russland nach Europa kam.

© 2026 coquina.de

Aroma
Die weißen Teile der Winterheckzwiebel haben ein mildes Aroma im Vergleich zu der in Europa bekannten Speisezwiebel, das grüne Laub erinnert an frischen Schnittlauch.

Verwendung
Die Verwendung der Winterzwiebel ist der der Speisezwiebel ähnlich, jedoch ist der Geschmack (bis auf die Blätter) weniger stark. Die Blätter hingegen schmecken deutlich stärker als Zwiebeln oder Schnittlauch. Winterzwiebeln werden frisch geschnitten als Gewürz oder gekocht gegessen. Die Blätter können auch als Ersatz für Schnittlauch verwendet werden, etwa in Salaten oder Suppen. Auch die Samen lassen sich in der Küche als Gewürz einsetzen. Sie werden ungefähr im Juli aus den Samenkapseln geerntet. Man sollte sie als ganze Samen kühl und dunkel zum Beispiel in einer Gewürzmühle lagern, da das Aroma sehr flüchtig ist. Die Zwiebel dient als Würze und auch als Gemüse zu Fleisch, Fisch und Geflügel.

Einkauf / Aufbewahrung
Beim Kauf ist darauf zu achten, dass das Laub noch kräftig grün und fest ist. Im Kühlschrank hält sich die Zwiebel eine Woche im Gemüsefach. Damit sich das Aroma nicht auf andere Speisen im Kühlschrank überträgt, sollten Winterheckzwiebeln gut eingepackt aufbewahrt werden.

Ersatz
Winterheckzwiebeln sind in der Gemüseabteilung im Supermarkt oder auf dem Markt überall verfügbar.

Gesundheit
Frühlingszwiebeln enthalten wichtige Vitamine wie Vitamin A, C und mehrere B-Vitamine. Vitamin A und Carotinoide wie Lutein und Zeaxanthin sind besonders wichtig für die Augengesundheit.
Die schwefelhaltigen ätherischen Öle in Frühlingszwiebeln, wie Allicin, haben keimabtötende und entzündungshemmende Eigenschaften. Sie können helfen, Erkältungen vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken.
Frühlingszwiebeln enthalten das Flavonoid Quercetin, das antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen hat. Dies kann dazu beitragen, das Krebsrisiko zu senken und Herzkrankheiten vorzubeugen.
Die Ballaststoffe in Frühlingszwiebeln fördern eine gesunde Verdauung und unterstützen die Darmflora. Mit nur etwa 32 Kalorien pro 100 Gramm sind Frühlingszwiebeln kalorienarm und eignen sich gut für eine gesunde Ernährung.

Geschichte
Frühlingszwiebeln stammen ursprünglich aus Asien und wurden bereits vor über 2000 Jahren in China kultiviert. Sie wurden dort sowohl als Nahrungsmittel als auch für ihre medizinischen Eigenschaften geschätzt. Über die antiken Handelsrouten, insbesondere die Seidenstraße, verbreiteten sich Frühlingszwiebeln von China aus in den Mittelmeerraum.
In Ägypten und Rom fanden Frühlingszwiebeln sowohl in der Küche als auch in religiösen Zeremonien Verwendung. Die Römer übernahmen sie von den Ägyptern und integrierten sie in ihre eigene Küche.Von Rom aus verbreiteten sich Frühlingszwiebeln in ganz Europa und wurden in verschiedenen regionalen Küchen unterschiedlich eingesetzt.
Mit den europäischen Entdeckern gelangten Frühlingszwiebeln auch in die Neue Welt und wurden schnell in die lokalen Küchen integriert. Frühlingszwiebeln sind heute weltweit beliebt und werden in vielen verschiedenen Gerichten verwendet. Ihre lange Geschichte und kulturelle Bedeutung machen sie zu einem faszinierenden Bestandteil unserer Ernährung.

Mythologie
Frühlingszwiebeln haben auch einen Platz in der Mythologie. In der griechischen Mythologie sollen Zwiebeln die Tränen der Göttin Aphrodite symbolisieren, als ihr Geliebter Adonis starb. Diese symbolische Verbindung zeigt, wie tief verwurzelt Zwiebeln und ihre Verwandten, wie die Frühlingszwiebeln, in verschiedenen Kulturen und Geschichten sind.

© 2026 coquina.de