



„Sag mal...“

Folge 4: Warum bringen uns Zwiebeln zum Weinen?

Hallo zusammen, willkommen beim Mini-Podcast „Sag mal...“ des Alimentarium. Für die, die neu dabei sind: Das Alimentarium ist das erste ausschliesslich der Ernährung gewidmete Museum der Welt und befindet sich in Vevey in der Schweiz. Wir haben diesen Podcast vor einigen Monaten auf Französisch gestartet, um verschiedene Fragen von Kindern zu Lebensmitteln und Ernährung zu beantworten. Für unser deutschsprachiges Publikum übersetzen wir die Episoden aus dem Französischen und hoffen, dass Ihr nun auch Lust bekommt, uns Eure Fragen per E-Mail oder über ein soziales Netzwerk zu schicken. Es ist nie zu spät, Fragen zur Ernährung zu stellen, und dumme Fragen gibt es schon gar nicht! Zögert also nicht, sie uns schriftlich oder noch besser als Sprachnachricht zu übermitteln! Einzelheiten folgen am Ende dieser Episode. Bis dahin könnt Ihr hier unsere Antwort auf die Frage der 13-jährigen Lena hören.

Sie möchte gerne wissen: Warum bringen uns Zwiebeln zum Weinen?

Ich heisse Michèle und bin Vermittlerin im Alimentarium. Los geht's!

Schon viele Generationen vor Dir haben geweint! Zwiebeln werden seit Jahrtausenden in der Küche verwendet – als Zutat, um Gerichte zu würzen, oder als Gemüse in Suppen, Pasteten usw... Es gibt gelbe, rote, rosa, weisse oder braune Zwiebeln, aber auch runde, flache oder längliche.

Es ist nicht ganz klar, wo sie herkommen. Aber die meisten Fachleute sehen ihren Ursprung im Iran oder zumindest im Nahen Osten. Auf jeden Fall wissen wir, dass Zwiebeln in der Antike im ganzen Mittelmeerraum beliebt waren. Und die Römer verbreiteten sie in ganz Europa, wo sie vor allem im Mittelalter zu einem Grundnahrungsmittel für Bauern wurden.

Zwiebelanbau ist recht einfach, und man kann sie problemlos über den Winter lagern – weshalb sie als Nahrungsmittel vor allem in der kalten Jahreszeit beliebt sind. Allerdings hat sich die Bedeutung der Zwiebel für die Ernährung über die Jahrhunderte verändert.

Im Alten Ägypten z.B. assen sie Reiche und Arme roh oder gekocht, und sie wurden sogar den Göttern geopfert.

Im Mittelalter und während der Renaissance hingegen verschmähte der Adel in Europa Zwiebeln und überliess sie den Armen. Denn er dachte, Wert und Würde eines Nahrungsmittels hänge von dessen Herkunftsort ab. Und so galt alles, was wie Knollen- und Zwiebelgemüse unter der Erde

„Sag mal...“

Folge 4: Warum bringen uns Zwiebeln zum Weinen?



wuchs, als unedel und niedrig – ein Adliger lässt sich doch nicht herab, so etwas zu essen!

Doch nun zurück zu Deiner Frage, warum uns Zwiebeln zum Weinen bringen.

Zwiebeln sind Liliengewächse – eine grosse Pflanzenfamilie, zu der auch Knoblauch, Schalotten, Schnittlauch und Lauch zählen. Sie alle haben die Eigenschaft, Schwefel aus dem Boden aufzunehmen und in ihren Zellen zu speichern.

Doch will man Zwiebeln essen, muss man sie meist mit einem Messer zerschneiden. So werden die Zellen zerstört, was Schwefelmoleküle, sogenannte Alliine freisetzt. Dabei entweicht aus dem Zellinneren auch das Enzym Alliinase. Es spaltet chemisch das Schwefelmolekül und bildet ein Gas, das uns rasch in die Augen steigt.

Und beim Kontakt mit den Augen verwandelt sich das Gas erneut und wirkt reizend. Das brennt aber richtig!

Schon nach 30 Sekunden ist die höchste Wirkung erreicht, und der Körper jagt Tränen in die Augen, um sie zu reinigen. Kurz... wir müssen weinen, obwohl wir nicht traurig sind.

Ein kleiner Trick, um das zu vermeiden? Ich rate Dir, die Zwiebel unter schwach laufendem Wasser zu schneiden. Das Wasser spült einen Grossteil der Reizmoleküle ab. Oder lege sie eine Viertelstunde in den Tiefkühler. Denn Kälte verlangsamt die chemische Reaktion.

So, jetzt weisst Du, warum Du beim Zwiebelschneiden Krokodilstränen weinst!

Und wenn auch Du wie Lena Fragen zur Ernährung hast, kannst Du uns Deine Fragen als Audiodatei oder schriftlich an die E-Mail-Adresse community@alimentarium.org oder über ein soziales Netzwerk schicken. Es wäre schön, wenn Du uns auch Deinen Namen und Dein Alter verraten würdest.

Und bis dahin gibt es viele weitere Geschichten auf www.alimentarium.org

Danke fürs Zuhören!

Und bis bald!



Weitere Episoden und interaktive Begleitbilder gibt es auf unserer Webseite:

www.alimentarium.org/de