



**Bayerisches
Zentral-Landwirtschaftsfest**
17. bis 25.09.2016 beim Oktoberfest in München



Samstag, 24. September 2016

Halle 9

**Spezialitätentag: Zwiebeln aus Bayern
Die heimliche Königin der bayerischen Küche
mit Tipps der Bayerischen Zwiebelkönigin Elisabeth Schweiger**

Kochen ohne Zwiebeln - fast unmöglich

Kochen ohne Zwiebeln - das ist fast unmöglich. Ob roh als Ringe im Salat, mit Gemüse, Fleisch oder Fisch, gedünstet oder in Soßen geben sie allen Gerichten einen typisch würzigen Geschmack. Ihre Hauptrolle spielen Zwiebeln in der Bratpfanne, wenn sie in Öl glasig werden und schon bald den Duft eines leckeren Essens verströmen. Auch als Gemüse - zum Beispiel weich geschmort oder gefüllt - sind sie eine aromatische Delikatesse. Wie gut daher, dass Zwiebeln fast das ganze Jahr frisch im Handel erhältlich sind. Möglich machen dies Sommer- und Wintervarianten. Darüber hinaus bietet das Sortiment Zwiebeln für jeden Geschmack und daher ist es nicht verwunderlich, dass im Durchschnitt je Haushalt 6,9 Kilogramm Zwiebeln pro Jahr verzehrt werden.

Buntes Zwiebelangebot für jeden Geschmack

Am gängigsten sind die **Speisezwiebeln**. Das sind sog. Sommerzwiebeln mit brauner oder gelber Schale und weißem, saftigem Fruchtfleisch. Sie werden Ende September geerntet und sind bis zum Frühjahr des nächsten Jahres lagerfähig. Mit der Ernte der **Winterzwiebeln** beginnt ab Juni das Angebot aus der neuen Ernte. Winterzwiebeln sind hauptsächlich für den Frischverzehr geeignet. Sie haben weniger Trockensubstanz als **Sommerzwiebeln**, sind daher saftiger, aber nicht so lange haltbar. Ihr Geschmack ist frisch und mild und daher eignen sie sich für die rohe Verwendung, z.B. in Salaten, besonders gut. Egal ob Sommer- oder Winterzwiebel – die würzigen Knollen stehen das ganze Jahr für kulinarische Genüsse jeglicher Art zur Verfügung.

Noch mehr Geschmacksvariationen bieten weitere Zwiebelvarianten, die außerdem besondere Verwendungsschwerpunkte haben. Die großen **Gemüsezwiebeln** mit einem Durchmesser von bis zu 15 cm und einem sehr milden Geschmack eignen sich besonders für mediterrane Gerichte und lassen sich gut füllen.

Bayerischer Bauernverband · Kommunikation

Max-Joseph-Straße 9 · 80333 München · Telefon 089 55873-209 · Telefax 089 55873-511
Kommunikation@BayerischerBauernVerband.de · www.BayerischerBauernVerband.de



**Bayerisches
Zentral-Landwirtschaftsfest**
17. bis 25.09.2016 beim Oktoberfest in München



**Samstag, 24. September 2016
Halle 9**

Spezialitätentag: Zwiebeln aus Bayern

**Bayerische Zwiebelkönigin
Elisabeth Schweiger**



E-Mail: Elisabeth.Schweiger1412@gmail.com

Bayerischer Bauernverband · Kommunikation

Max-Joseph-Straße 9 · 80333 München · Telefon 089 55873-209 · Telefax 089 55873-511
Kommunikation@BayerischerBauernVerband.de · www.BayerischerBauernVerband.de



Bayerisches Zentral-Landwirtschaftsfest

17. bis 25.09.2016 beim Oktoberfest in München



Samstag, 24. September 2016

Halle 9

Spezialitätentag: Zwiebeln aus Bayern Die heimliche Königin der bayerischen Küche

Beim Spezialitätentag „Zwiebeln aus Bayern“ dreht sich auf dem Bayerischen Zentral-Landwirtschaftsfest am 24. September 2016 im Zentrum der Halle 9 alles rund um die heimliche Königin der bayerischen Küche. Denn in der bayerischen Küche ist die Zwiebel nicht wegzudenken. Zwiebeln können als die „heimliche und ungekrönte Königin der bayerischen Küche“ bezeichnet werden.

Mit gut 2.000 Hektar und einem Anteil von 20 Prozent am Gesamtanbau in Deutschland ist Bayern wirklich das Zwiebelland. Wobei Niederbayern die Hochburg bildet. Das „Zwiebeldreieck“ zwischen Straubing, Plattling und Landau gilt als größtes zusammenhängendes Anbaugelände in Deutschland.

Beim Spezialitätentag „Zwiebeln aus Bayern“ präsentiert der Verband bayerischer Speisezwiebelvermarkter alles rund um die Zwiebeln. Die Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen, die verschiedenen Zwiebelsorten zu bestaunen und sich über die zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten der Frucht zu informieren. Mit dabei ist natürlich die neu gekrönte Bayerische Zwiebelkönigin Elisabeth Schweiger aus Pettendorf.

Aktionen und Informationen rund um die Zwiebel

- Zwiebeln frisch und gesund
- Sortenschau mit verschiedenen Zwiebelsorten von braun bis rot und weiß, von Flaschenzwiebeln bis Schalotten
- Bayerische Zwiebelkönigin Elisabeth Schweiger
- Kostproben
- Tipps zur Verwendung und Zubereitung von Zwiebeln an der Spezialitätentheke

Veranstalter

- Bayerischer Bauernverband
- Verband bayerischer Speisezwiebelvermarkter e.V.
- Landesverband bayerischer Feldgemüsebauer e.V.

Ansprechpartner

Theo Däxl, Bayerischer Bauernverband, Max-Joseph-Straße 9, 80333 München

Rote Zwiebeln haben eine sehr dünne, dunkelrot gefärbte Schale. Da sich diese Färbung als zarte Marmorierung bis ins Innere der Zwiebel fortsetzt, bieten die roten Knollen auch etwas für's Auge. Besonders auf kalten Platten oder in Salaten sind sie eine schöne wie köstliche Garnitur. Ihr Geschmack ist mildwürzig bis süßlich. Die weiße Zwiebel ist eine sehr feine Variation mit mildem Geschmack und zartem Aroma. Fein gehackt oder gerieben eignet sie sich besonders gut für helle Soßen. Die eher kleinen Schalotten erkennt man an ihrer Birnenform und ihrer kupferrot glänzenden, trockenen Schale, unter der besonders festes Fruchtfleisch steckt. Es gibt Schalotten auch mit weißer und roter Schale. Ihr charakteristischer Geschmack ist pikant-süßlich.

Die milde **Lauchzwiebel**, die von Mai bis Oktober Saison hat, bildet keine richtige Zwiebel aus, sondern zeigt an der Basis eine mehr oder weniger verdickte weiße Partie und frisches grünes Laub, das mitgegessen wird. Häufig werden Lauchzwiebeln auch als Frühlingszwiebeln bezeichnet, doch genau genommen handelt es sich bei Frühlingszwiebeln um eine weitere Zwiebelart: Sie haben, ehe sie voll ausgereift sind, schon eine kleine, weiße flachrunde Zwiebel, aber noch mildes, zartes Grün. Damit sind sie den Lauchzwiebeln sehr ähnlich. Bei der Verwendung spielt es allerdings keine Rolle, welche Art von **Frühlingszwiebel** gewählt wird. Beide sorgen, in Ringe geschnitten, besonders in Salaten und Quark- oder Frischkäse-Dipps für aromatische Würze und sind eine beliebte Garnitur. Aber auch als eigenständiges Gericht, z.B. gedünstet oder überbacken, erfreuen sie anspruchsvolle Gaumen.

Nicht nur lecker - auch gesund

Egal welche Zwiebelsorte bevorzugt wird, eins haben alle gemeinsam: Neben ihren leckerwürzigen Eigenschaften haben Zwiebeln viele wichtige Nährstoffe zu bieten, die sie zu Stars auf dem Speiseplan machen: Sie enthalten neben einem hohen Gehalt an Vitamin B6 und C die Mineralstoffe Kalzium und Kalium. Vitamin B6 hat wichtige Funktionen im Stoffwechsel, besonders für die Verwertung von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten. Kalzium stärkt Knochen und Zähne und Kalium reguliert zusammen mit Natrium den Wasserhaushalt im menschlichen Körper. Darüber hinaus enthalten Zwiebeln reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, schätzungsweise 10.000 verschiedene. Diese bioaktiven Substanzen sollen vielfältige positive Wirkungen auf die Gesundheit haben. Außerdem wirken die ätherischen Öle der Zwiebel verdauungsfördernd und appetitanregend.



Bayerisches Zentral-Landwirtschaftsfest

17. bis 25.09.2016 beim Oktoberfest in München



Guten Appetit mit den würzigen Köstlichkeiten wünscht die Bayerische Zwiebelkönigin Elisabeth Schweiger

Viele Gründe sprechen dafür, regelmäßig Zwiebeln zu verwenden. Wenn da nicht diese tränenden Augen wären. Verantwortlich dafür sind die schwefelhaltigen ätherischen Öle, die auch für den würzigen Geschmack sorgen. Die Bayerische Zwiebelkönigin empfiehlt, Zwiebeln vor und nach dem Schälen kurz unter fließend kaltes Wasser zu halten. So bleibt der Tränen treibende Effekt aus und der Zubereitung steht nichts mehr im Wege!

Hier noch mehr Tipps von der Bayerischen Zwiebelkönigin Elisabeth Schweiger

- Zwiebeln nur mit einem scharfen Messer schneiden, denn sonst wird die Zellstruktur zerstört und der Geschmack wird bitter.
- Speisezwiebeln mit trockener Schale sollten nicht im Kühlschrank, sondern an einem kühlen und dunklen Ort gelagert werden.
- Enthütete Zwiebeln halten sich in Folie oder Kunststoffdosen verpackt einige Tage im Kühlschrank.
- Auch Lauchzwiebeln halten sich im Kühlschrank für ein bis zwei Tage frisch. Um Druckstellen zu vermeiden sollte das Gummiband, mit den Lauchzwiebeln meist zusammengebunden sind, entfernt werden.
- Zwiebelringe werden beim Rösten schön knusprig, wenn sie vorher mit ein wenig Mehl bestäubt werden.
- Zwiebelgeruch an den Händen wird mit ein paar Tropfen Zitronensaft effektiv entfernt.

Und nun kann es losgehen mit den lecker-würzigen Zwiebelspezialitäten!