



## Zwiebeln...

... **stärken das Immunsystem:** Die kalorienarmen Zwiebeln stecken voller wichtiger Nährstoffe wie Kalium, Vitamin C und B-Vitamine.

... **senken das Risiko für Herzkrankheiten:** Zwiebeln enthalten reichlich Antioxidantien. Vor allem rote Zwiebeln enthalten viele Anthocyane, die vor bestimmten Krebsarten und Diabetes sowie Herzkrankheiten schützen können.

... **können den Blutzuckerspiegel kontrollieren:** Die für den menschlichen Körper vorteilhaften Verbindungen in Zwiebeln können dazu beitragen, einen hohen Blutzuckerspiegel zu reduzieren.

... **können eine antibakterielle Wirkung haben:** Das aus Zwiebeln gewonnene Quercetin scheint, wie verschiedene Studien herausfanden, ein sehr wirksames Mittel gegen Bakterien zu sein, da es potenziell gefährliche Bakterien bekämpfen kann.

... **sind gut für das Herz:** Da Zwiebeln entzündungshemmende Eigenschaften besitzen, können sie auch dazu beitragen, dass ein hoher Blutdruck gesenkt wird, was das Risiko für Herzerkrankungen ebenfalls mindert.

... **sind gut für die Verdauung:** Zwiebeln enthalten reichlich Präbiotika und fördern so eine gesunde Verdauung, verbessern das bakterielle Gleichgewicht im Darm und stärken das Immunsystem.



### **TIPP: Aufbewahrung von Zwiebeln**

Zwiebel sollten prinzipiell **nicht im Kühlschrank aufbewahrt** werden. Am längsten halten sie sich **optimalerweise**, wenn sie z.B. im Keller gelagert werden, vorausgesetzt, dort ist es **kühl, trocken und dunkel**. Hier kann man Zwiebeln durchaus bis zu sechs Monate lagern. Wer keinen Keller zur Verfügung hat, sollte die Zwiebeln so kühl und trocken wie möglich und jedenfalls **vor direktem Sonnenlicht geschützt** aufbewahren – idealerweise in einem entsprechenden **Vorratsschrank**.