

Steckzwiebeln weiß

Sorten

- Weiße Steckzwiebel – milder, weniger scharf als rote oder gelbe Sorten
- Beliebte Sorten: "Snowball", "White Lisbon"

Standort & Boden

- Sonniger, windgeschützter Standort
- Lockerer, sandiger bis lehmiger Boden, gut durchlässig
- Keine Staunässe – fördert Fäulnis
- Kein frisch gedüngter Boden; wenig Stickstoff (hemmt Zwiebelwachstum)

Pflanzung

- **Steckzeitpunkt:** März bis Mai
- Pflanzabstand: 5-10 cm, Reihenabstand: 20 cm
- Zwiebel mit der Spitze nach oben leicht in die Erde drücken, Spitze sollte sichtbar bleiben

Pflege

- Regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden
- Multschicht hält Feuchtigkeit und unterdrückt Unkraut
- Im jungen Stadium regelmäßig Unkraut jäten
- **Mischkultur:** gut zwischen Möhren, Tomaten, Erdbeeren oder Salat

Ernte

- Erntereif wenn Laub (Schlotten) zu mind. 2/3 gelb wird und umknickt
- An einem trockenen Tag ernten, vorsichtig mit Grabgabel lockern

Lagerung

- Gut an der Luft trocknen (nicht in praller Sonne)
- Trocken, kühl, dunkel und gut belüftet lagern
- In Netzen aufhängen oder einlagig in flachen Kisten
- Weiße Zwiebeln sind oft etwas weniger lange lagerfähig als gelbe/rote Sorten

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 28–40 kcal
- **Wassergehalt:** sehr hoch, größter Gewichtsanteil
- **Kohlenhydrate:** ca. 5–9 g
- **davon Zucker:** ca. 4,5 g
- **Eiweiß:** ca. 1–1,3 g
- **Fett:** ca. 0,1–0,2 g (praktisch vernachlässigbar)
- **Ballaststoffe:** ca. 1,7 g
- **Vitamine:** Vitamin C, B6, Folsäure
- **Mineralien:** Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Quercetin (Flavonoid), schwefelhaltige Verbindungen
- **Glykämischer Index:** niedrig – trotz Zuckergehalt kaum Einfluss auf Blutzucker

Hinweise / Notizen

Revision #2

Created 2026-06-17 08:39:51 UTC by dakazanak

Updated 2026-06-18 12:46:33 UTC by dakazanak