

## Kann man keimenden Zwiebel/Knoblauch noch essen?

Wird Zwiebel oder Knoblauch im Haushalt länger gelagert, kann es vorkommen, dass grüne Triebe austreiben. Bei keimenden Zwiebeln und auch bei keimenden Knoblauchzehen entstehen keine gesundheitsschädlichen Stoffe. Sie können bedenkenlos gegessen werden.



© iStock/ Martina\_L

Gekeimte Zwiebel und Knoblauchzehen kann man vollständig verwenden, also sowohl den knolligen Teil als auch das Grün, z.B. als Salatbeilage oder auf einem Butterbrot anstelle von Schnittlauch. Der grüne Austrieb von Knoblauch eignet sich z.B. als Ersatz für Bärlauch oder Frühlingszwiebeln. Das Knoblauchgrün ist allerdings nicht so intensiv wie die Knoblauchzehen selbst.

Keimt der Knoblauch, so enthält der Keimling eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen. Weil dieser Keimling Nährstoffe für das Wachsen einer neuen Pflanze bereithält. Umso besser ist es, diese Stoffe zu nutzen, als sie zu vergeuden.

Wenn man bereits gekeimten Zwiebel oder Knoblauch zuhause hat, sollte man mit der Verarbeitung aber nicht zu lange warten. Denn nach einer gewissen Zeit leidet die Qualität und auch die Struktur wird weicher. Wenn das Gemüse austreibt, holt es sich nämlich das dazu nötige Wasser und die Nährstoffe überwiegend aus sich selbst.

### Lagerung

Zwiebel und Knoblauch sollte möglichst kühl, dunkel (ganz wichtig) und trocken gelagert werden. Entweder im Keller oder in der Wohnung am besten in einem Korb, einer Obstkiste oder in einem Netz im Vorratsschrank. Das Gemüse zuvor aus luftdichten Verpackungen wie Plastikfolien nehmen.

Wer die keimenden Knollen nicht mehr essen möchte, kann sie auch in Erde einpflanzen. Von einer ausgekeimten Zwiebel darf man sich zwar keine Zwiebelernte erwarten, aber zumindest bekommt die Zwiebelpflanze schöne große Blüten.

#### Quellen:

<https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-BY/sind-gekeimte-zwiebeln-noch-essbar-> (Verbraucherzentrale Bayern)

<https://www.tippscout.de/zwiebeln-treiben-aus.html>

<https://www.onmeda.de/magazin/gekeimte-zwiebeln-und-knoblauchzehen-essbar-oder-nicht.html>

<https://www.gmx.at/magazine/ratgeber/essen-trinken/keimende-zwiebeln-knoblauch-essen-34345594>