



**ORF** extra

## Zwiebel-Hustensaft

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Die Zwiebel ist offiziell als Heilpflanze anerkannt und kann natürlich viel mehr als nur angeröstet zu werden.*

*Böse Geister vertreiben oder die Zukunft vorher sagen zum Beispiel. Ein altes Orakel, das ich in Zeiten der zunehmenden Trockenheit mit gemischten Gefühlen ausprobiert habe, funktioniert so: Man legt 12 Zwiebelscheiben auf, streut auf jede gleich viel Salz - und kann sich nach ein paar Stunden das Ergebnis anschauen. Auf den Scheiben, wo viel Feuchtigkeit zu sehen ist, wird es in den entsprechenden Monaten viel regnen.*

*Die Ägypter verwendeten die Zwiebel als Opfergabe, während sie im alten Rom dagegen wegen ihres Geruchs eine Zeit lang sehr verpönt war. Und im alten Amerika hat man sogar eine Stadt „che ka kwa“ - was so viel wie „kleine Zwiebel“ bedeutet - getauft. Wir kennen sie besser unter Chicago.*

### Heilen mit der Kraft der Zwiebel

Für mich ist die Zwiebel eine unkomplizierte erste Hilfe Pflanze, auf die ich mich immer verlassen kann. Ich empfehle sie bei Insektenstichen – mit einer Zwiebelhälfte einfach drüber streichen, bei Hühneraugen – eine Scheibe auflegen, bei Husten und Halsweh trinke ich Zwiebeltee oder löfle ich Zwiebelsirup mit Honig, bei Ohrenschmerzen fülle ich ein Stoffsackerl mit gehackter Zwiebel und lege es auf und bei Bronchitis oder Kopfweh wird die gehackte Zwiebel angeröstet und lauwarm auf die Brust oder die Stirn aufgelegt.

Und auf die Zwiebelsocken schwöre ich auch. Dafür wird die gehackte Zwiebel erwärmt in Leinentücher geschlagen auf die Fußsohlen gelegt - für jeden Fuß eine Zwiebel - und dann zieht man für einige Stunden oder am besten die ganze Nacht Socken darüber. Über den strengen Geruch muss man erhaben sein - es ist jedenfalls so, als würde einem die Erkältung über die Fußsohlen aus dem Körper gezogen werden.

## **Rezept „Zwizi“: Zwiebelhustensaft**

Ich hacke eine Zwiebel für ein Flascherl „Zwizi“ und hoffe, dass die Zwiebel nicht zu viele Kampfstoffe entwickelt, wenn ich sie mit dem Messer bearbeite. Diese Stoffe, die mir die Tränen in die Augen treiben sind es allerdings, die diese einzigartige antimikrobielle und entzündungshemmende Wirkung haben. Der Hauptgrund, warum die Zwiebel seit 9000 als begehrte Kulturpflanze gilt.

Dieser Hustensaft eignet sich schon für Kinder ab 1 Jahr und ist ca. 2 Wochen haltbar. Ich gebe 1 gehackte Zwiebel und 2 zerkleinerte 2 Bio-Zitronen mit Schale, eine Hand voll grob gehackten Thymian oder Majoran mit einem halben Liter Wasser in einen Topf und koche alles kurz auf. Dann lasse ich den Ansatz mindestens 1 Stunde ziehen. Jetzt kann ich den Saft abseihen und ca. 3 EL Honig einrühren.

Am besten bei Husten und Erkältungen mehrmals pro Tag esslöffelweise einnehmen und sich dazu ein gute Portion Ruhe gönnen.