

# Kochkost News

**Post by "Angelika" of Oct 4th 2015, 9:55 pm**

In der Kochkost ist die Zwiebel DIE Grundlage. Und etwas Knoblauch hilft wohl tatsächlich ganz gut.

In den letzten Jahren bin ich allerdings darauf gekommen, dass ich sie - wie gerne in der Gourmetrohkost vermischt, nicht so gut vertrage.

Entdeckt hatte ich das eigentlich deshalb, weil in der Firmen-Betriebsküche ein ausladendes Salatbuffet gepflegt wird, das neben fertigen Mischungen auch die einzelnen Sorten der Salatblätter wie Eisberg- aber auch Feldsalat, geraspelte Karotten, Tomatenscheiben (leider häufig nicht wirklich ganz ganz reif, wie halt leider üblich im Handel nicht besser zu bekommen), Ruccola aber auch Zwiebelringerl anbietet.

Ich hatte mich eigentlich gewundert, dass ich eine Mischung daraus gar nicht vertragen will und stoppte den Besuch der Kantine nach wenigen Monaten.

Später merkte ich wieder Darmbeschwerden bei anderen Salaten. Also ohne Öl oder so. Anfangs hatte ich auch mit nativem Olivenöl dazu experimentiert.

Aber wenn ich die Zwiebeln weglasse, hat mein Darm offensichtlich nicht so große Probleme.

Wenn ich also nun mit anderen mitgehe oder mich sozusagen dort verabrede, lasse ich den Zwiebel jetzt immer weg.

Grüne Lauchstücke, Schnittlauch, Bärlauch im Frühjahr oder kleine Mengen Knoblauch wenn er mal in der Küche liegt sind aber okay für mich.

Jedenfalls ist die typische Küchenzwiebel für die Kochkost nichts für mich für eine gewisse Regelmässigkeit.

Kürzlich hatte ich einmal wieder ein Rezept probiert, wo auch Zwiebel reinkam. Am liebsten stelle ich mir meine Mischungen immer noch selbst zusammen, aber ich dachte mir halt - probier mal was andere so posten oder veröffentlichen. Aber der Zwiebel hat irgendwie ein Eigenleben. Und was als quasi Salat zuerst gut schmeckt, ist am nächsten Tag dann mitunter komisch im Geschmack.

Also bin ich auch hier etwas .. zurückhaltend geworden.