

KNOBLAUCH

ZEHEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wer kennt sie nicht, die alten Gruselgeschichten, wo Vampire beim Anblick von Knoblauch sofort die Flucht ergreifen. Die schützende Wirkung vor Vampiren lässt sich auch auf unsere Gesundheit übertragen. Knoblauch bietet eine ganze Palette an positiven gesundheitlichen Effekten.

Botanik

Knoblauch wird schon mehr als 5000 Jahre angebaut und gegessen und gehört somit zu einem der ältesten „Gewürze“. Ursprünglich stammt er aus Asien und gelangte dann über den vorderen Orient bis nach Europa.

Der Knoblauch gehört zur Familie der Lauchgewächse (wie z.B. auch Zwiebel, Lauch und Bärlauch). Er blüht von Ende Juni bis August und wird im September bis Oktober geerntet.

Es gibt mehr als 30 verschiedenen Sorten. Am bekanntesten sind der weisse, der rosafarbene und der violette Knoblauch.

Knoblauch als Heilmittel

Dem Knoblauch werden viele positive Wirkungen zugeschrieben, wenn auch nicht alles wissenschaftlich belegt werden kann, eines steht fest: Knoblauch essen ist gesund. Einige der bekanntesten Wirkungen sind:

Antioxidative Wirkung

Antioxidantien sind Wirkstoffe, die unseren Körper vor schädlichen Radikalen schützen. Radikale sind Substanzen, wie z.B. Nikotin oder andere Umwelteinflüsse, die unseren Körper schädigen. Im Knoblauch sind reichlich antioxidative Stoffe enthalten. Diese sind vor allem wichtig zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie zur Stärkung des Immunsystems.

Antibakterielle Wirkung

Der im Knoblauch enthaltene Wirkstoff Allicin hat eine starke antibakterielle Wirkung. Allicin hilft mit krankheitserregende Bakterien, Pilze und Viren abzuwehren. Der sekundäre Pflanzeninhaltsstoff Quercetin wirkt ebenfalls antibakteriell und schützt vor allem die Verdauungsorgane vor bakteriellen Infektionen, sowie die Atemwege vor Erkältungen. Knoblauch wurde früher auch als natürliches Antibiotikum eingesetzt.

Sodbrennen

Untersuchungen haben gezeigt, dass Knoblauch die Ausschüttung von Magensäure herabsetzen kann und die Magenschleimhaut stärkt. So kann die „gesunde Knolle“ lästigem, saurem Aufstossen entgegen wirken.

Blutgerinnung

Schwefelhaltige Verbindungen im Knoblauch hemmen die Blutgerinnung und verbessern so die Fliesseigenschaft des Blutes und können einer Thrombose (Bildung von „Blutpfropfen“) entgegen wirken.

Erhöhte Blutfettwerte

In einigen Studien konnte gezeigt werden, dass ein hoher Konsum von Knoblauch auch den Cholesterinspiegel im Blut senken kann und somit ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht.

Vielfältige Verwendung in der Küche

Knoblauch findet sehr vielfältige Verwendung in der Küche. Er kann roh, in Öl eingelegt, gekocht, geschmort, gebraten oder gebacken verzehrt werden. Gegerter Knoblauch schmeckt milder und ist leichter verdaulich. Getrockneter Knoblauch hat mehr Schärfe und je kleiner geschnitten oder gepresst er ist, umso mehr Aroma entwickelt sich.

Gegen lästigen Knoblauchgeruch

In der Apotheke erhältliche Chlorophylldragees können die unbeliebten Ausdünstungen nach dem Genuss von Knoblauch reduzieren. Sie sind um einiges wirkungsvoller als das häufig empfohlene Kauen auf Petersilie.

„KNOBLI“-REZEPT

Knoblibrot

1 Baguette
25 g Butter
¼ Zwiebel
1 Knoblauchzehe, gepresst
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
1EL gemischte Kräuter, gehackt
wenig Zitronensaft
wenig Worcestersauce
1 KL Senf

Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Fein gehackte Zwiebel, Salz und die gepresste Knoblauchzehe unter die Butter rühren. Die Kräuter unter die Butter ziehen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft, Worcestersauce sowie Senf abschmecken. Knoblauchbutter aufs Brot streichen und auf dem Grill (im Backofen) kurz rösten, bis die Butter schön im Toast eingezogen ist.