

# Knoblauch

## *Allium sativum L.*



### Botanik:

- Familie: Zwiebelgewächse Alliaceae
- Unterfamilie: Lauchgewächse Liliaceae
- Pflanze mit einer Größe von ca. 25-80cm und aufrecht beblättertem Stängel mit grünlichweißen Blüten.
- Verzehrt wird die Knoblauchzwiebel, die aus einer Hauptzwiebel und 4-20 dicht aneinander liegenden Nebenzwiebeln besteht, die einzeln umhüllt sind.

### Anbau:

- Die Knolle wird zusammen mit dem Pflanzengrün aus der Erde gezogen und getrocknet.
- Nach dem Trocknen werden die Blätter entfernt, da sie keine Verwendung in der Küche finden.
- Stammt ursprünglich aus Asien, wird heute weltweit angebaut

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

- Schwefelhaltige Verbindungen, v.a. *Alliin*, welches beim Schneiden/Pressen zu *Allicin* umgewandelt wird.
- Dadurch entsteht das intensive Aroma.
- Außerdem sind *sekundäre Pflanzenstoffe* wie Polyphenole, Saponine und Sulfide enthalten.
- Verschiedene Heilwirkungen sind möglich
- Antioxidatives Potential
- Antibakteriell, Antiviral, Antimykotisch
- Antiatherogen
- Blutdrucksenkend
- Regulierende Wirkung auf Blutfette und Blutzucker
- Um die gesundheitsförderlichen Wirkungen zu erreichen, empfiehlt sich ein Konsum von ca. 4g pro Tag (ca. eine große Zehe).

## WAS TUN GEGEN DEN INTENSIVEN KNOBLAUCHGESCHMACK UND – GERUCH?



- Petersilie und Ingwer können durch Zerkauen dem Knoblauchgeschmack im Mund und Rachenbereich entgegenwirken.
- Um Hände von dem intensiven Aroma zu befreien, sollten sie mit Edelstahlseife gewaschen werden

### Handelsformen:

- Frische Zehen /Ganze Knolle
- Getrocknet
- Granuliert
- Gemahlen
- Geröstet
- Eingelegt in Öl

### Aroma:

Scharf, schwefelartig, durchdringend, intensiv, lauchartig

### Verwendung:

- Zu herzhaften Speisen geeignet
- Fleischgerichte, Geflügel, Grillfleisch- und Fisch, Dips, Saucen, Zatziki, Salsa, Pizza, Pasta, Garnelen, Antipasti, Marinaden, Röstbrot u.v.m.
- Nicht zu heiß anbraten, da Knoblauch schnell verbrennt und dann bitter schmeckt.
- Das Knoblaucharoma in Dips und Saucen entfaltet sich besser, wenn diese einige Zeit durchziehen.
- Es empfiehlt sich eine trockene, luftige Lagerung der Knollen, so sind sie 1-2 Monate haltbar



Tana Sinner  
Lisa Drews

### Quellen:

<https://www.ostmann.de/gewuerz/knoblauch/>  
[https://www.avogel.de/pflanzenlexikon/allium\\_sativum.php](https://www.avogel.de/pflanzenlexikon/allium_sativum.php)  
<https://www.fuchs.de/gewuerz/knoblauch/>  
Bilder ©pixabay, unsplash