

TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

- ★ Toastbrot, mit Knoblauch eingerieben und mit Butter bestrichen, regt den Appetit an.
- ★ Kleingehackter Knoblauch in Butter oder Quark ist ein schmackhafter, gesunder Brotaufstrich für Kinder.
- ★ Mit Milch, Petersilie, Kaffee und Rautenblättern kann man den Knoblauchgeruch mildern.

Knoblauch dient nicht nur dem Verzehr, sondern auch der Herstellung von Arzneien (nach Maurice Mességué, 1848):

Alkoholmischung:

Zehen von 2 bis 3 Knoblauchköpfen, geputzt in wenig Alkohol (der Alkohol soll die Zehen bedecken) drei Wochen ziehen lassen. Dieses Extrakt ist für chronische Bronchitis, Keuchhusten und Bluthochdruck zu empfehlen. Täglich 20 bis 30 Tropfen.

Knoblauchessig:

Drei Knoblauchzehen in 500 g Essig 10 Tage ziehen lassen. Geeignet für die Desinfektion von Wunden und Geschwüren.

Knoblauchtinktur:

Eine gesäuberte Knoblauchzehe 48 Stunden in einem Gläschen Alkohol, Salbei und Angelika ziehen lassen. Gegen Bluthochdruck täglich 20 Tropfen einnehmen.

DIE RICHTIGE LAGERUNG

Knoblauch besitzt grundsätzlich gute Lagereigenschaften. Frische, noch grüne Ware lässt sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu zwei Wochen aufbewahren. Die trockene Zwiebel kann bei 0 bis 1° Celsius und 65 bis 75 % relativer Luftfeuchte einige Monate gelagert werden. Bei Temperaturen von 4 bis 8° Celsius treibt die Zwiebel aus. Bei Luftfeuchtigkeit über 75 % fault sie.

Hobbygärtner, die ihren Knoblauch selber ziehen, sollen ihn an der Sonne trocknen lassen. Anschließend kann Knoblauch problemlos in kühlen, dunklen und trockenen Räumen, in luftigen Kisten oder zu Zöpfen gebunden, gelagert werden.

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Knoblauch wird je nach Beschaffenheit in die drei Klassen Extra, I und II eingeteilt. Unabhängig von dieser Einteilung muss der Knoblauch gesund und praktisch frei von Schädlingen sowie Schäden durch diese sein. Qualitätsmängel durch die Einwirkung von Frost oder Sonne sind ebenso unzulässig wie eine äußerlich sichtbare Keimung, anormale äußere Feuchtigkeit und ein fremder Geruch oder Geschmack.

Knoblauch der **Klasse Extra** muss höchste Qualitätsanforderungen erfüllen, d.h. die Knoblauchzwiebeln müssen ganz und gut gesäubert sein und eine regelmäßige Form aufweisen. Die Zehen müssen eng aneinander liegen und die Wurzeln der Zwiebel müssen bei trockenem Knoblauch glatt abgetrennt sein.

In der **Klasse I** müssen die Zwiebeln ganz und überwiegend gleichmäßig geformt sein. Leichte Risse auf der Außenhaut der Zwiebel werden toleriert. Die Zehen sollten auch hier eng aneinander liegen.

Zur **Klasse II** zählt Knoblauch, der aufgrund seiner Beschaffenheit nicht in die vorher genannten Klassen eingeteilt werden kann, aber die anfangs erwähnten Mindesteigenschaften erfüllt. Die Außenhaut der Zwiebel kann teilweise fehlen und Risse aufweisen. Ebenso dürfen max. drei Zehen fehlen. Leichte Quetschungen sowie unregelmäßig geformte Zwiebeln werden toleriert.

Generell müssen auf jeder Verpackung Angaben über den Abpacker, die Art des Erzeugnisses, die Sorte, das Ursprungsland sowie die Größe und die Klasse vermerkt sein.

DER KNOBLAUCH

- Genuss-, Würz- und Heilmittel -



HERKUNFT UND BOTANIK

Knoblauch (*Allium Sativum* L.) zählt zur botanischen Familie der Liliengewächse (Liliaceae). Er ist eine unserer ältesten Kulturpflanzen. Der Knoblauch ist eine ungefähr 70 cm hohe, ausdauernde Pflanze mit flachen, breiten, graugrünen oder bläulichgrünen Blättern. Der runde Stängel trägt zahlreiche, in einer kugeligen Scheindolde zusammengefasste rote Blüten, aus denen sich bis zu 1 cm große Brutzwiebeln entwickeln. Die im Erdreich verborgene Knolle besteht aus bis zu 12 zusammengesetzten Zehen mit pergamentartiger Haut und findet in der Küche und als Heilmittel Verwendung.

Knoblauch riecht aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle scharf, durchdringend, leicht schwefelig, der Geschmack ist brennend lauchartig.

Sein Ursprung liegt in Südwestasien, in den trockenen Steppen Innerasiens und Indiens. Fest steht, dass ihn schon die Völker der Antike, die Summerer (ca. 5000 v. Christus), die alten Babylonier, Inder, Chinesen, Griechen und Römer kannten und ihn sowohl als Genuss- und Würzmittel als auch als Heilmittel verwendet haben. In Germanien und Gallien war der Knoblauch bereits vor der Invasion der Römer bekannt.

Knoblauch war - wie auch die Speisezwiebel - eines der meistgegessenen Gemüse und Heilmittel der Pyramidenbauer in Ägypten. Er wurde nicht nur den Pharaonen in das Grab gelegt, sondern auch als wichtigste Heilpflanze vergöttert. Die Griechen bezeichneten ihn als "stinkende Rose" und ihre Athleten aßen vor den Olympischen Spielen ein bis zwei Zehen Knoblauch, um sich zu stärken. Antike Ärzte sahen im Knoblauch das Stärkungsmittel für die schwer arbeitenden Bauern.



ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Weltweit wurden im Jahr 2003 knapp 13,7 Mio. t, in der EU (15) rd. 256.000 t Knoblauch produziert. Dagegen wird Knoblauch in Deutschland nur wenig und meist in Hausgärten angebaut. Im Jahr 2002 mussten daher 14.900 t Knoblauch importiert werden. Die wichtigsten europäischen Lieferländer sind in absteigender Reihenfolge Spanien, Italien und Frankreich, unter den Drittländer nimmt China gefolgt von Argentinien den ersten Platz ein.



Der weiße Knoblauch ist der gebräuchlichste. Rosa bis rötlicher Knoblauch ist etwas süßer und würziger und wird vor allem in Südfrankreich und Süditalien hoch geschätzt. Eine französische Spezialität ist der geräucherte Knoblauch.

INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT

Vom Knoblauch können sowohl das grüne Laub als auch die getrocknete Knolle (Zehen) verzehrt werden. Genießer wissen den feinen Geschmack des frischen Knoblauchs mit grünem Lauch zu schätzen.

Der bedeutendste Wirkstoff im Knoblauch ist das Allizin (rd. 0,3 %). Es entsteht beim Schneiden oder Pressen der Knoblauchzehe. Allizin (chem. Diallyldisulfidoxid) ist im Kontakt mit Wasser oder Luftsauerstoff sehr instabil und wird dabei zu Schwefelverbindungen umgewandelt. Diese sind dann für den unangenehmen Geruch verantwortlich. Der gleiche Prozess findet auch im menschlichen Organismus statt, nachdem man Knoblauch gegessen hat. Dies erklärt den starken Geruch beim Ausatmen.

Der Pflanze dienen diese Verbindungen als Schutz vor Fressfeinden. Verwandte des Knoblauchs, z. B. Bärlauch, Zwiebel oder Schnittlauch, enthalten zum Teil die gleichen Schwefelverbindungen.



Wesentlicher Bestandteil der Heilwirkung ist das antibiotische Allizin, das selbst bei hohen Verdünnungen von bis zu 1:100.000 noch wirksam ist. Die Wirkung von 1 mg Allizin soll der von 0,01 mg Penicillin entsprechen. Louis Pasteur setzt deshalb bereits 1858 Knoblauchsaff bei Wundungen ein.

Knoblauch besitzt vielfältige Heilwirkungen:

- * Abtötung von Bakterien und Pilzen
- * Kräftigung des Immunsystems
- * Stimulierung der Verdauung
- * Förderung der Durchblutung
- * Stärkung von Herz und Kreislauf
- * Senkung des Blutfettspiegels
- * Senkung des Blutdrucks
- * Prophylaxe gegen Arteriosklerose
- * Verlangsamung des Alterungsprozesses
- * Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

Die Nährstoffgehalte pro 100 g verzehrbaren Anteil Knoblauch entsprechen in etwa:

Hauptnährstoffe und Energie

Eiweiß (g)	6,1
Fett (g)	0,1
Kohlenhydrate (g)	28,4
Energie (kcal)	139

Mineralstoffe und Vitamine

Calcium (mg)	38	Vitamin C (mg)	14
Phosphor (mg)	134	Vitamin B ₁ (µg)	200
Eisen (mg)	1,4	Vitamin B ₂ (µg)	80

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)