

Heilwirkungen des Knoblauchs

(nach Dr. med. Chr. Lenz)

? <i>tötet Bakterien und Pilze</i>
? <i>kräftigt das Immunsystem</i>
? <i>stimuliert die Verdauung</i>
? <i>verbessert die Durchblutung</i>
? <i>stärkt Herz und Kreislauf</i>
? <i>senkt den Blutfettspiegel</i>
? <i>wirkt Blutdruck senkend</i>
? <i>beugt Arteriosklerose vor</i>
? <i>bremst den Alterungsprozess</i>
? <i>erhöht die Konzentrationsfähigkeit</i>

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 Verwundungen ein.

Phytotherapeutische Empfehlungen

(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.

Noch einige Tipps:

- ? 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

Genuss-, Würz- und Heilmittel



"Überall wo ich Knoblauch gefunden habe, habe ich auch Gesundheit gefunden"

Überall, wo ich Gesundheit gefunden habe, habe ich auch Knoblauch gefunden"

Maurice Mességué

Herausgeber:

Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)
Institut für Ernährungswirtschaft und Markt
Menzingerstrasse 54, 80638 München
Internet: <http://www.LfL.bayern.de>

Herkunft und Geschichte des Knoblauchs

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 und leicht schwefelig und schmeckt 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 und 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 Hauptgemüse 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 1 bis 2 Zehen Knoblauch, um sich zu stärken. Antike Ärzte sahen im Knoblauch das Stärkungsmittel für die schwer arbeitenden Bauern.

Nährwert und Inhaltsstoffe des Knoblauchs

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.

100 g verzehrbare Anteil von rohem Knoblauch enthalten:

Hauptnährstoffe / Energie

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

Mineralstoffe / Vitamine

Calcium (mg)	38,0
Eisen (mg)	1,4
Vitamin B1 (mg)	0,2
Vitamin B2 (mg)	0,08
Vitamin C (mg)	14,0
Vitamin E (mg)	0,01

Der bedeutendste Wirkstoff im Knoblauch ist das Allizin (rd. 0,3 %). Es entsteht beim Schneiden oder Pressen der Knoblauchzehe. Allizin 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.

Erzeugung und Verbrauch

Weltweit werden knapp 10 Mio. t Knoblauch, in der EU rd. 275.000 t jährlich produziert. Dagegen wird Knoblauch in Deutschland nur wenig und meist in Hausgärten angebaut. Daher sind wir auf Importe aus Spanien, Italien, Frankreich, Türkei, Ägypten, China und anderen Ländern angewiesen.

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.

Lagern von Knoblauch

Knoblauch besitzt grundsätzlich gute Lagereigenschaften. Frische, noch grüne Ware lässt sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu zwei Wochen aufbewahren. Der 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.