

Knoblauch



Knoblauchknollen

Junge Knoblauchknollen sind mild und saftig und besitzen eine weiche, weiße Schale. Violetter Knoblauch ist vor allem in Frankreich beliebt. Getrocknete Zehen können je nach Sorte auch eine rosa oder violette Schale haben. Knoblauch sollte kühl und trocken gelagert werden.

Als leckere Kochzutat vor allem in der mediterranen Küche ist Knoblauch allen bekannt, wobei nicht alle den Geschmack des Knoblauchs mögen.

Knoblauch ist jedoch auch ein hervorragendes Mittel für die Gesundheit. Nicht nur, dass er antibakteriell wirkt, er wirkt auch gegen Arteriosklerose, was ihn sehr wertvoll macht, denn es gibt nur wenige Heilpflanzen, die bei Gefäßverengung wirken.

Heilwirkung: antibakteriell, desinfizierend, krampflösend, sekretionssteigernd,

Anwendungsbereiche: Bluthochdruck, Resistenzsteigerung, Immunsystem stärkend, Infektionen, Lungenschwäche, Asthma, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Blähungen, Magen- und Darminfektionen, Magenschwäche, Verstopfung, Durchfall, Würmer, Herzschwäche, Vorbeugend gegen Krebs (bedingt), Wechseljahrsbeschwerden, Warzen,

wissenschaftlicher Name: *Allium sativum*

Pflanzenfamilie: Zwiebelgewächse = Alliaceae

englischer Name: Garlic

volkstümliche Namen: Knobel, Knöblich, Knuflook, Knuflauch

Verwendete Pflanzenteile: Knollen

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Allicin,

Sammelzeit: September bis Oktober

Pflanzenbeschreibung

Knoblauch Die ursprüngliche Heimat des Knoblauchs ist Südeuropa und der nahe Osten. Dort wird der Knoblauch auch im grossen Stil angebaut.

Auch in Mitteleuropa wird Knoblauch gerne in den Gärten angebaut, manchmal kommt er auch verwildert vor, aber eher selten.

Im zeitigen Frühjahr spriesst aus den Knoblauchzehen ein Trieb mit flachen Stengeln. Schon diese Stengel schmecken zart nach Knoblauch und können, solange sie jung sind, im Salat verwendet werden.

Im Hochsommer verdorren diese Stengel, während die Zehe sich verdickt und zur Knolle wird, die ihrerseits mehrere Zehen enthält.

Im Spätsommer kann die Knolle dann geerntet werden.

Eine lustige Verwandte des Knoblauchs ist die Rockenbolle, die auf ihrem geringelten Blütenstengel eine Knoblauchknolle statt Blüten trägt.