



Kräuterwissen

Knoblauch

Allium sativum (syn. Allium controversicum) Liliengewächs = Liliaceae



Geschichte, Botanik und Kultur

Praktisch auf der ganzen Welt – von Ägypten bis Zypern findet man diese seit Jahrtausenden verwendete Kulturpflanze.



Verwendung in der Naturheilkunde und Küche

Der vielfach verwendbare Knoblauch hilft gegen Arterienverkalkung und senkt den Blutdruck.



Rezept

Eingemachter Knoblauch



Geschichtliches

Warum der Knoblauch eine so grosse Anziehungskraft auf uns Menschen ausübt, ist bis heute ein nicht ganz gelöstes Rätsel. Möglicherweise hat dies mit dem botanischen Namen = *Allium controversicum* – sprich *controversum* zu tun.

Vor über 3'000 Jahren bezeichneten ihn die Griechen und die alten Römer als «stinkende oder riechende Klaue». Es finden sich aber in Büchern, Schriften und in alten Aufzeichnungen die verschiedensten Hinweise – u.a. Armenknolle als Bezeichnung für Nahrung der Brotlosen.

Beim auch verwendeten Namen «Liebeswurz» – hier kann man sich sicher fragen, ob dieser Name als Hinweis auf eine gesteigerte Liebesfähigkeit gedeutet werden kann.

Chnobli, Knofi, Kanbelauch, Knowwlich und wie er in den verschiedensten Gegenden auch immer genannt wurde, etwas drückte der verwendete Name immer klar und deutlich aus. Der feste Glaube der Kulturen seit alters her, an die wunderbaren, mythischen und heilenden Kräfte dieser wirklich aussergewöhnlichen Pflanze.

Botanik und Kultur

Wer kennt ihn nicht... der brennende, scharfe und eigentümlich aromatische Geschmack des Knoblauchs eignet sich nicht, wenn man für ein – «trautes Schmusestündchen» – eine Verabredung getroffen hat.

Knoblauch ist ein naher Verwandter unserer Zwiebel und im Gegensatz zu dieser, als ausdauernd zu betrachten. Die Pflanze verlangt einen gut vorbereiteten, gejäteten, gelockerten, allenfalls mit Mist gedüngten, sprich nährstoffreichen Gartenboden. Damit sich der Knoblauch rasch entwickeln kann, sollte der Standort eher sonnig sein. Regelmässige Feuchtigkeit – ohne Staunässe – lässt die Pflanzen rasch und üppig wachsen.

Die Vermehrung von Knoblauch erfolgt hauptsächlich durch Zehen. Sie lässt sich aber auch durch Brutzwiebeln vermehren, wobei dann zu beachten ist, dass die Kultur dann fast zwei Jahre dauert. Die Hauptanzucht von Knoblauch erfolgt im zeitigen Frühjahr. Wenn allenfalls erst im späteren Sommer mit der Aufzucht begonnen wird, ist drauf zu achten, dass die Zehen noch anwachsen, aber keine Blätter mehr bilden.



Verwendung in der Naturheilkunde

Neben antibiotischen Stoffen sind die Vitamine A, B und C, sowie schwefelhaltige ätherische Öle als wichtigste Inhaltsstoffe des Knoblauchs zu erwähnen. Gemäss Aufzeichnungen in der Schrift «De materia medica» aus dem 1. Jahrhundert sollen römische Sklaven die heilenden Kräfte des Knoblauchs als stärkendes Mittel gegen Läuse und Parasiten verwendet haben, indem sie rohe Knoblauchzehen gekaut haben.

Blutreinigend, blutdrucksenkend, hilft bei Akne und bei Erkältung. Wird eingesetzt bei Keuchhusten sowie bei Bronchitis. Frisch zerdrückt oder auch als Saft, in Form von Kapseln, Sirup oder als Tinktur, – jeden Tag eine Knoblauchzehe – und viele kleinere Gebrechen könnten problemlos behandelt werden.

Verwendung in der Küche

Aus einer gesunden (Natur-) Küche, ist der Knoblauch praktisch nicht weg zu denken.

Zum Würzen von Gemüsegerichten, von Fleischgerichten wie auch von Wurstwaren, Wildspezialitäten etc. ist Knoblauch schier unentbehrlich. Manchmal reicht es bereits, wenn man das Kochgeschirr mit einer Knoblauchzehe ausreibt, um den besonderen – das gewisse Etwas – zu erhalten.

Ob fein gehackt in einer würzigen Salatsauce, fein geschnitten als Beilage bei einem Steak, zu gefüllten Zwiebeln, gedämpft als Gemüse, Kräuter-Knoblauch Reis, Kartoffelgerichte...

die Verwendbarkeit von Knoblauch kennt praktisch keine Grenzen.

Haben sie schon einmal ein Kräuterbrot oder einen Zopf – mit fein gehacktem Knoblauch und fein gerösteten Speckwürfeln – gebacken? Mit Ausnahme von Süßspeisen, ist der Knoblauch wirklich ein Allergewürz und aus der Küche praktisch nicht weg zu denken.



Rezept

Eingemachter Knoblauch

6 Knollen	Knoblauch
4 dl	Weisswein
1 dl	Weissweinessig
70 g	Agavendicksaft oder Akazienhonig
2 cm	Ingwerwurzel
10	Nelken
1 TL	Schwarze Pfefferkörner
1 ½ TL	Salz
4 EL	Olivenöl
3	Einmachgläser 2 dl

- Die Einmachgläser waschen. Wasser kochen, die gewaschenen Gläser und Deckel in das kochende Wasser geben.
- Den Knoblauch schälen.
- Die Ingwerwurzel schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Alle Zutaten in eine Pfanne geben und zum Kochen bringen. 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Einmachgläser und Deckel aus dem heissen Wasser nehmen.
- Den Knoblauch in die Gläser füllen, mit dem Sud auffüllen und sofort verschliessen. Vor dem Brauchs mindestens 1 Woche ziehen lassen.

