

Knoblauch: Knolle mit gesunden Zehen

Ein Fischgericht, ein Basilikumpesto, ein Tzatziki ohne würzige Knoblauchsauce? Undenkbar! Das legendäre Liliengewächs gehört in der Mittelmeerküche zu den unanfechtbaren Klassikern. Aber nicht nur im Gewürzregal ist der Knoblauch ein sicherer Wert, auch als Heilpflanze fasziniert die gesunde Knolle seit Urzeiten. Sämtliche Grössen der Heilkunde von Hippokrates bis Hildegard von Bingen sind sich einig: Wenn eines, dann ist dieses Nahrungsmittel ein Heilmittel.

Er ist eine Geruchslegende. Wehe dem, der eine Knoblauchfahne in den überfüllten Lift mitbringt! Radieschen erblassen. Sekretärinnen mobben. Bürokollegen laufen Amok. Von Dracula und Konsorten reden wir gar nicht. Von den Lemuren, den bösen Geistern im alten Rom weiss man: Häuser, vor denen Knoblauchkränze hingen, mieden sie wie die Pest. Geschichten und Legenden wie diese gibt es Tausende. *Allium sativum* gehört zu den ältesten und bekanntesten Würz-, Nahrungs- und Medizinalpflanzen der Welt. Sein botanischer Name zeigt die Verwandtschaft mit anderen, in vielen Kulturkreisen beliebten Pflanzen an. Zu nennen sind aus dieser glorreichen Familie in erster Linie *Allium cepa*, die Zwiebel, *Allium schoenoprasum*, der Schnittlauch, und *Allium ursinum*, der Bärlauch.

Herkunft und Arten

Ursprünglich stammt der Knoblauch aus den Steppen Zentralasiens. Während des Pyramidenbaus gelangte die Pflanze über Indien in den Mittelmeerraum, wo sie zeitweilig auch als Zahlungsmittel verwendet wurde. Im Laufe der Zeit hat der Knoblauch seinen Siegeszug durch die ganze Welt angetreten. Heute wird die Pflanze überall angebaut und genossen: am Mittelmeer ebenso wie im Maghreb, in Rumänien und Georgien ebenso wie im Fernen Osten – und das in angeblich etwa 600 Arten, in vielen Formen, Grössen und Farben, mit mehr oder wenigen Zehen, mit hell weisser oder dunkel rosafarbener Schale. Die weissen Sorten stammen hauptsächlich aus Italien, Spanien und Frankreich. Rosafarbener Knoblauch gilt als mild, sehr fein und lange haltbar. Auch er stammt aus Frankreich.

Wachstum und Ernte

Der Knoblauch kann bis zu einem Meter hoch werden und entwickelt rötlich-weiße, langgestielte Blüten in Form von Dolden. Gesetzt wird das junge Pflänzchen im Frühjahr, in der Regel im März und April. Die Zwiebel im Boden besteht aus einer Hauptzwiebel und Gruppen kleiner Tochter- oder Brutzwiebeln, den Knoblauchzehen. Die Hauptzwiebel stirbt während des Wachstums ab. Für die Entstehung neuer Pflanzen sind nur die Brutzwiebeln wichtig. Die ausgereiften Knoblauchpflanzen werden geerntet, wenn die Blätter dürr sind, in mild südlichen Breitengraden ist das im Herbst der Fall. In China, Mexiko, Korea, Japan, Thailand, Ägypten und Kalifornien – die neben Italien, Spanien und Frankreich zu den Hauptanbaugebieten gehören – reift der Knoblauch das ganze Jahr über. Nach dem Ernten wird die Knolle getrocknet und für den Verkauf kurze Zeit gelagert (nicht zu lange, da sich sonst die Inhaltsstoffe verflüchtigen).

Knoblauch schmeckt frisch am besten, dann, wenn die Zehen noch sehr saftig sind, die Haut frisch aussieht und der Stengel noch grün ist. Entzieht sich im Laufe der Zeit die Feuchtigkeit, so schrumpfen die Zehen etwas. Geradezu eine Delikatesse ist junger Knoblauch. Er sieht aus wie feinste Frühlingszwiebeln, besitzt eine zarte rosa- oder leicht violette Farbe und eignet sich besonders gut roh zu Gegrilltem oder zu einer Kalten Platte. Sobald der Knoblauch älter wird, beginnen die Zwiebeln auszutreiben. Das ist gut zu sehen, wenn man die Zehe entzwei schneidet. Damit der Knoblauch nicht bitter schmeckt, empfiehlt es sich, den zartgrünen Trieb im Innern zu entfernen.

Ein paar kulinarische Tipps

Wer den Knoblauchgeschmack nicht besonders mag, kann eine Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittseite die Salatschüssel leicht einreiben. Weitere Möglichkeit für «Knoblauch light»: ein Toastbrot mit einer halbierten Zehe einreiben, bevor es wie üblich belegt wird.

Zöpfe aus Knoblauchzwiebeln sehen sehr dekorativ aus und eignen sich prima als Küchenschmuck. Die Feuchtigkeit, die beim Kochen oft herrscht, erhöht indessen die Gefahr, dass sie schnell faulen. Für den normalen Knoblauchverbrauch empfiehlt es sich aus diesem

Grund, jeweils einzelne Zwiebeln zu kaufen, damit sie immer frisch und saftig sind (und die beste bzw. gesündeste Wirkung haben).

Knoblauchwein ist sehr einfach herzustellen: Eine Knoblauchzehe auspressen und einige Tage in einer Flasche Wein ziehen lassen. Täglich ein Gläschen wirkt sich sehr positiv auf Blutdruck und Stoffwechsel aus und beugt Arteriosklerose vor (s. weiter unten).

Knoblauchgeruch hat auch sein Gutes: Er vertreibt Insekten und anderes Kleingetier. Entweder (viel) Knoblauch essen oder sich gründlich mit einer frischen Zehe oder einem Extrakt einreiben (und möglichst nicht gleich ins Kino gehen).

Medizinisch – ebenso wie kulinarisch – werden die Blätter und Zehen des «Chnobl» verwendet.

Knoblauch und die moderne Medizin

Der Geruch des Knoblauchs, der nicht nur über den Atem, sondern auch über die Haut an die Aussenwelt dringt, ist das eine. Das andere sind die bereits angetönten gesundheitlichen Wirkungen. Zwar sind verschiedene Eigenschaften des «Knoblauchs» seit längerem bekannt – etwa, dass er antibakteriell wirkt, das Immunsystem stärkt, die Gallenblase und die Verdauungsorgane anregt, generell appetitanregend und blähungstreibend wirkt sowie den gesamten Stoffwechsel ankurbelt –, doch gelingt es den Wissenschaftlern immer wieder, Neues herauszufinden.

In jüngeren Untersuchungen konnte etwa die alte Vermutung bestätigt werden, Knoblauch sei bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und insbesondere gegen Arteriosklerose (Arterienverkalkung) von Nutzen. Festgestellt wurde ein positiver Einfluss auf Blutfettwerte, auf den Blutzuckerspiegel sowie auf altersbedingte Gefässveränderungen. Hier kann *Allium sativum* vor allem vorbeugend von grosser Hilfe sein. Knoblauch hemmt zudem die Blutgerinnung und verhindert Thrombosen (Blutgerinnsel), die im Gehirn, im Herz oder der Lunge zu lebensgefährlichen Verstopfungen der Arterien (Schlaganfall, Lungenembolie) führen können. Er spielt deshalb auch in der Herzinfarkt-Prophylaxe eine nicht unbedeutende Rolle. Ferner trägt er zur Durchblutung von Armen und Beinen bei. In klinischen Untersuchungen nur schwer messbar ist der positive Einfluss des Knoblauchs auf das Allgemeinbefinden. Und

auch die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Gedächtnisleistung machen viele zu Freunden des «Knewelauch».

Knoblauch und Cholesterin

Herz- oder Gefässerkrankungen gehören zu den gefährlichsten und auch häufigsten Volkskrankheiten. Oft beginnen sie schleichend mit einer Verengung der Arterien, wobei sich Ablagerungen aus Cholesterin an den Innenwänden der Gefässe bilden. Diese Ablagerungen, sogenannte Plaques, verstopfen das Gefäss zunehmend. Schreitet die Arterienverkalkung fort, so kann sie eines Tages zum vollständigen Gefässverschluss führen. Die Folge: Herzinfarkt oder Hirnschlag.

Arteriosklerose wird, das ist seit längerem bekannt, durch einen erhöhten LDL-Cholesterin-gehalt im Blut gefördert. Durch Freie Radikale – Sauerstoff-Moleküle, die auf der Suche nach anderen Substanzen sind, um sich mit ihnen zu vereinen – oxidiert das LDL-Cholesterin und führt zu den genannten Plaques. Vorrangiges Ziel im Kampf gegen den Herzinfarkt ist es deshalb, den Gesamtfettgehalt im Blut durch eine entsprechende Ernährung mit gesunden Fetten zu senken (z. B. Olivenöl). Wirkungsvoller ist – zusätzlich – die Einnahme eines Knoblauchextraktes. Eine britische Langzeitstudie hat unlängst gezeigt, dass Patienten, die ergänzend zur Diät ein Knoblauchpräparat einnahmen, ihren LDL-Cholesteringehalt um bis zu 10% senken konnten. Vergleichbare Ergebnisse förderte auch eine kanadische Studie zutage, bei der die Patienten aber keine besondere Diät einhielten. Allerdings rätseln die Wissenschaftler seit Jahren, welches die richtige Menge an Knoblauch oder Knoblauchpräparaten ist, um die erwähnten Wirkungen zu zeitigen.

Inhaltsstoffe

Bis heute wurden mehr als 200 verschiedene Substanzen im Knoblauch entdeckt. Untersuchen Fachleute die Gesundheitsknolle näher, so finden sie in 100 Gramm essbarem Knoblauch ca. 64 Gramm Wasser, 6,5 Gramm Eiweiss, 0,1 Gramm Fett, 28,4 Gramm Kohlenhydrate sowie 1,4 Gramm Mineralstoffe. Dazu kommen Aminosäuren, Fermente, Sulfide, die Vitamine A, B1, B2, B6, C, D, E und K sowie verschiedene Enzyme und Mineralien wie

Eisen, Jod, Zink, Magnesium, Selen, Phosphor usw. Interessant sind vor allem die 0,1 bis 0,3% Schwefelverbindungen. Sie enthalten hauptsächlich Allicin, das aus dem geruchlosen Alliin (S-Allyl-L-Cysteinsulfoxid) entsteht. Sobald Alliin in Allicin umgewandelt wird, beginnt der Knoblauch seinen Geruch zu verströmen. Das ist dann der Fall, wenn die Knolle verletzt wird, also beispielsweise beim Zerschneiden oder Zerkauen der (bis dahin geruchlosen) Knoblauchzehe.

Knoblauch statt Manna!

Je nach Sorte, Herkunft und Verarbeitung kann der Gehalt der gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe im Knoblauch stark schwanken. Für eine Kur wird deshalb ein standardisiertes Präparat empfohlen. Knoblauchpräparate gibt es in verschiedenen Formen (standardisiert oder nicht standardisiert): Als Pulver, als Kapseln, Dragées sowie als Saft. Den Saft muss man aber mögen. Vorsicht: Er ist für Kinder nicht geeignet. Und noch ein Hinweis: Als Nebenwirkungen bei der Einnahme von Knoblauch bzw. Knoblauchpräparaten wurden Magen-Darm-Beschwerden oder allergische Reaktionen festgestellt. Einer der Gründe dafür: Die botanische Familie der Liliengewächse ist mit der Familie der senföhlhaltigen Brassicaceae (Senfgewächse) verwandt. Allen Senfölen ist eine lokale Reizwirkung auf Haut und Schleimhaut sowie eine antibiotische Wirkung im Bereich der Atem- und Verdauungswege und die Anregung der Verdauungssäfte gemeinsam. Knoblauch sollte deshalb, wenn man ihn verträgt, mässig, aber regelmässig verwendet werden – dann kann er ein wahres Manna für Körper und Seele sein.

Manna? In einem Bericht über den Knoblauch darf natürlich auch die Bibel nicht fehlen. Im 4. Buch Moses, 11. Kapitel, kommt die heissgeliebte Knollenpflanze zu Ehren. Des Mannas überdrüssig, das dem Volk Israel auf die Dauer offenbar etwas gar langweilig wurde, verlangte es nach Fischen, Kürbissen, Melonen, Lauch, Zwiebeln und – jawohl – nach Knoblauch. Moses leitete die Beschwerde des murrenden Volkes, das er aus Ägypten herausgeführt hatte, dem Herrn weiter: «Da ergrimte der Zorn des Herrn sehr, und Mose ward auch bange.» Na klar, bei soviel Undankbarkeit!

CU

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>