Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 1: Kristalle : der Glanz der Natur

Artikel: Knoblauch : Knolle mit gesunden Zehen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557402

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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.

Knoblauch: Knolle mit gesunden Zehen

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 – doch, tun wir, aber erst um Mitternacht auf Seite 12. 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 Knoblauch-Pflanzen 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.

Wundermittel Knoblauch: Bis heute wurden mehr als 200 verschiedene Inhaltsstoffe entdeckt. Und die Knolle, deren oberirdische Teile so geschwungen daherkommen, sorgt immer wieder für neue positive Überraschungen.

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