

Knoblauch

☒ Knoblauch gehört der Gruppe der Zwiebelgemüse an und wächst unter der Erde als Knolle eines Liliengewächses. Ursprünglich stammt der Knoblauch aus Asien, mittlerweile wird er jedoch auf der ganzen Welt angebaut, so dass es auch in Deutschland ständig frischen Knoblauch gibt. Sie können ihn sogar im eigenen Garten züchten.

Knoblauch kommt als aromatisierendes, scharf lauchartig schmeckendes Gewürz in der internationalen Küche vielseitig eingesetzt. Besonders viel und oft wird es in der türkischen und der asiatischen Küche eingesetzt. Aber auch im mediterranen Bereich sowie in Deutschland ist Knoblauch unverzichtbar. Man gebraucht es als Würze für Fleisch, Saucen, Salate, Gemüsegerichte und die Wurstwarenherstellung. Auch die gesundheitliche Wirkung von Knoblauch ist erfreulich: es ist bekannt, dass Knoblauch herzstärkend, blutdrucksenkend und antiseptisch wirkt.

Für den Gebrauch in der Küche sowie zur Herstellung von Hausheilmitteln mit Knoblauch wird immer der Gebrauch der frischen Zehen empfohlen. Diese halten sich im Kühlschrank mehrere Wochen.