



Knoblauch/Knoblauchpulver - Beliebtes Universalgewürz

Woher kommt Knoblauch?

Der Knoblauch stammt ursprünglich aus Vorderasien, wird heute aber weltweit angebaut. Er gehört zur Familie der Liliengewächse und ist sowohl Gewürz- als auch Heilmittelbeliebt. Knoblauchpulver ist getrockneter, dünn und fein gehackter Knoblauch.

Was steckt im Knoblauch?

Knoblauch enthält Alliin, das durch Verletzung des Fruchtfleisches, d.h. wenn die Knoblauchzehen gehackt, gerieben, angeritzt oder kleingeschnitten werden, in Allicin umgewandelt wird. Knoblauch enthält außerdem viele Mineralstoffe wie z. B. Kalium, Eisen, Calcium, Jod und Magnesium sowie Vitamin B1 und B2. Vitamin C ist nur im frischen Knoblauch enthalten.

Wonach schmeckt Knoblauch?

Knoblauch hat einen typischen, sofort erkennbaren Geruch, der leicht durchdringend und scharf ist. Geschmacklich liegt Knoblauch auf der scharfen Seite, jedoch mit einem leicht süßlichen Aroma.

Wie wirkt Knoblauch?

Dem Knoblauch wird eine antibiotische Wirkung durch das enthaltene Alliin nachgesagt, die das Wachstum von beispielweise Bakterien und Pilzen im Körper hemmt. Außerdem verbessert Knoblauch den Blutfluss, erweitert die Gefäße und kann somit das Risiko auf Beschwerden im Herz-Kreislaufsystem mindern. Knoblauch kann zudem bei Beschwerden im Darmbereich und bei Erkältungskrankheiten verwendet werden, da die Wirkstoffe des Allicins dort auch krampflösend und schmerzlindernd wirken.

Knoblauch in der Küche

In der Küche findet das Universalgewürz frisch und getrocknet Verwendung. Mit dem Küchenliebbling entstehen mediterrane Genusserlebnisse wie frische **Garnelen in Öl** und Knoblauch eingelegt, klassisch-würziges Knoblauchbrot, Tsatsiki und Aioli, die klassische Knoblauchcreme der französischen Küche. Die Verwendung von Knoblauch verleiht Speisen grundsätzlich eine mediterrane Note, ob Fisch, Fleisch, Geflügel, Gemüse oder Salat.

Knoblauch-Tipp:

In Pulverform lässt sich der scharfe Allrounder sehr gut dosieren. Geröstet entfaltet er ein angenehm mildes Aroma.

Knoblauch ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

