Knoblauch

allium sativum

Alterswurzel, Gruserich, Knofel, Knoflak, Rockambolle, Stinkwurzel, tom (arab.), suan (chin.), garlic (eng.), ail (franz.), lahsun (ind.), aglio (ital.), ajo (span.), Bawang putih (indon.), nin-niku (jap.) kra-tiam (thail.), sarımsak (türk.)

Kategorie

Pflanzen, Lauchgewächse (alliaceae)

Beschreibung



allium sativum

Knoblauch gehört zur Familie der Lauchgewächse (alleaceae). Der Knoblauch ist eine ausdauernde, krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 30 bis 90 Zentimetern. Die flachen, bläulich grünen, spitzen und linealischen, kahlen Laubblätter mit Blattscheide sind bis zu 15 bis 30 Millimeter breit und bis 50 bis 80 Zentimeter lang. Als Überdauerungsorgan wird eine 5 bis 7 Zentimeter große Zwiebel gebildet, die von einer dünnen, weißen oder rötlichen, papierigen, trockenen Hülle (Tunika) umgeben ist. Sie besteht aus den etwa fünf bis zwanzig Beiknospen der Blätter (Zehen, Klauen). Eine solche Zehe setzt sich aus dem von einem fleischigen, verdickten Niederblatt umgebenen Vegetationskegel und dem schützenden, zähen Hüllblatt zusammen. Jeweils drei bis fünf dieser Zehen sind dann von einem trockenen Zwiebelblatt (Niederblatt) umgeben, welche alle zusammen die Tunika bilden.
Es gibt eine Vielzahl von Knoblauchsorten, die sich in Geschmack, Aussehen und Anbauweise unterscheiden. Hier sind einige der bekanntesten Sorten und ihre Eigenschaften:



Knoblauch (allium ampeloprasum)

Softneck-Knoblauch

- Germidour: Mildes Aroma, gute Lagerfähigkeit, violett-weiße Knollen.-
Thermidrome: Robuste Sorte, violett geaderte Zehen, sehr gute Lagerfähigkeit.-
Cledor: Weiße Sorte, starkes Aroma, lange Haltbarkeit.
- Arno: Weiße Sorte, vollmundiger Geschmack, hoher Ertrag.
- Vivalto: Rosafarbene, aromatische Zehen, frühe Ernte möglich.

Hardneck-Knoblauch

- Deutscher Porzellan: Vier große Zehen, intensives Aroma.
- Edenrose: Rosaschalig, mild-würziger, leicht süßer Geschmack, essbares Laub und Blütenstände.
- Ajo Rosa: Rosafarbene Schale, scharf-würziger Geschmack, hoher Ertrag.
- Chesnok Wight: Mildes Aroma, gut geeignet für den Rohverzehr.
- Ajo Morado: Rotviolette Schale, intensiver Knoblauchgeschmack, ausgeprägte Schärfe.

© 2026 coquina.de

Spezielle Sorten

- Elefantenknoblauch: Sehr große Knollen, mildes Aroma, kann wie Gemüse zubereitet werden.
- Schnittknoblauch: Hauptsächlich Verwendung des Grüns, intensiveres Aroma als Schnittlauch, Blütenstände als Delikatesse.

Nährwerte von Knoblauch pro 100 g

Kalorien	149
Eiweiß	6,36 g
Fett	0,5 g
Kohlenhydrate	31,06 g
Ballaststoffe	2,1 g

Herkunft

Die Wildform des Knoblauchs ist von Zentralasien bis zum nordöstlichen Iran verbreitet. Knoblauch ist heute in allen Erdteilen der gemäßigten und subtropischen Klimazonen heimisch. Seinen Ursprung hat er vermutlich in Westasien.

Aroma

Die Knoblauchzwiebel besteht aus einzelnen halbmondförmig gebogenen Brutzwiebeln. Diese cremeweißen Zehen wie auch die ganze Zwiebel sind von einer weißen oder violetten papierdünnen Zwiebelhaut umgeben. Zwiebel wie Zehen variieren in Größe und Schärfe. Im Allgemeinen ist frischer oder noch feuchter Knoblauch im Geschmack milder als der überall anzutreffende getrocknete Knoblauch, der meist durchdringend scharf ist. Verantwortlich hierfür ist der Wirkstoff Alicin, der sich bei der Verarbeitung an der Luft zu Alliin verwandelt. Eine größere Knoblauchsorte, Allium ampelosprasum, treffend »Elefantenknoblauch« oder nach seiner Heimat »Levantinischer Knoblauch« genannt, ist viel milder im Geschmack.

Verwendung

Knoblauch ist eine höchst nützliche Zutat: als Pflanze, als Gewürz, als Gemüse und selbst als richtiggehende Speise. Im Ganzen oder als Zehen wird er gern eingelegt oder auch wegen des Aromas zu anderen Pickles hinzugefügt. Für Fleischgerichte, Marinaden oder im Salatdressing verleiht Knoblauch den Gerichten eine pikante Würze. Knoblauch ist in zahlreichen Gewürzmischungen und Pasten vorhanden, zum Beispiel in der nordafrikanischen Gewürzpaste harissa.

WEITERE VERWENDUNG

Schwarzer Knoblauch

Schwarzer Knoblauch wurde fermentiert. Knoblauch wird unter Verschluss bei definierter Hitze und Luftfeuchtigkeit gegart. Zucker und Aminosäuren werden dabei in dunkle, stickstoffhaltige organische Verbindungen umgewandelt, die den Knoblauch schwarz färben. Durch die Gärung bekommt der Knoblauch eine weiche Konsistenz, der Geschmack wird süßlich und erinnert an Pflaumenkompott, Lakritz und Aceto balsamico, gemischt mit Knoblauchgeschmack.

Knoblauchsprossen, Knoblauchgrün

In Spanien werden in einigen Gerichten statt der Knoblauchzehen auch Knoblauchsprossen bzw. Knoblauchkeime verwendet, beispielsweise in der Tortilla Española. Grüne Knoblauchsprossen schmecken mild und sehen wie feine Grünen Bohnen aus. In Spanien sind eingelegte Knoblauchsprossen im Glas im Handel erhältlich.
Als Knoblauchgrün bezeichnet man die oberirdischen Pflanzenteile von jungem, ausgetriebenem Knoblauch, bei dem die Zwiebel noch nicht ganz ausgebildet ist.

Knoblauchöle und -saucen

Öle können mit Knoblauchzehen aromatisiert werden. Diese angereicherten Öle werden zum Würzen aller Arten von Gemüse, Fleisch, Brot und Nudeln verwendet. Knoblauch ist zusammen mit Fischsauce, gehackten frischen Chilis, Limettensaft, Zucker und Wasser ein wesentlicher Grundbestandteil für das Dippen von Fischsauce, einem in Indochina häufig verwendeten

Dip-Gewürz. In Ost- und Südostasien ist Chiliöl mit Knoblauch eine beliebte Dip - Sauce, insbesondere für Fleisch und Meeresfrüchte. Tuong ot toi Viet Nam (vietnamesische Chili-Knoblauch-Sauce) ist in Nordamerika und Asien ein sehr beliebtes Gewürz und Dip.

Einkauf / Aufbewahrung

Getrockneten Knoblauch bekommt man fast überall und immer. Suchen Sie nach rundlichen, festen Zwiebeln mit heller, gesund aussehender Schale. Sie werden einzeln oder zum Zopf verflochten verkauft. Frischen Knoblauch, der meist am Stängel verkauft wird, bekommt man im Frühling und Herbst. Frischer wie getrockneter Knoblauch hält sich gut an einem trockenen, kühlen Ort aufbewahrt. Frischer Knoblauch zeichnet sich dadurch aus, dass die Zehen unter der trockenen Haut weich und elastisch sind. Knoblauchpaste sollte nach Anbruch im Kühlschrank gelagert werden, Knoblauchpulver hält sich gut verschlossen in einem lichtdichten Gefäß oder an einem dunklen Aufbewahrungsort.

Gelagerter Knoblauch kann vor allem bei hoher Luftfeuchtigkeit von Penicilliumfäule befallen sein, die als »Blauschimmel« (oder an manchen Orten auch »Grünschimmel«) bekannt ist. Eine Infektion kann zunächst als weiche oder wassergetränkte Flecken auftreten, gefolgt von weißen Flecken (aus Myzel), die sich durch Sporulation blau oder grün verfärben.

Ersatz

Das Aroma des Knoblauch kann nicht wirklich ersetzt werden, ggf. kann man andere Lauchgewächse verwenden.

Gesundheit

Knoblauch ist die »Lebenszwiebel«. Seit ältester Zeit wird er medizinisch oder therapeutisch eingesetzt. Er ist reich an Vitamin B und C, Eisen, Calcium und anderen Mineralien, darunter auch ein hohes Quantum an Sulfiden, und bekannt für seine antibakteriellen, antifungalen, antirheumatischen und antithrombotischen Eigenschaften.

Der Geruch der körperlichen Ausdünstungen von Menschen, die Knoblauch gegessen haben, rührt von den Abbauprodukten schwefelhaltiger Inhaltsstoffe wie dem Alliin, das zu Allicin umgewandelt wird, her. In frischem Knoblauch liegt der Alliingehalt bei 0,5 bis 1% (bzw. 5 bis 14 mg/g). Die schwefelhaltigen Abbauprodukte werden über die Lungenbläschen an die Atemluft abgegeben.

Allicin ist Ausgangsstoff für mehrere andere schwefelhaltige Verbindungen, die insbesondere beim Erhitzen von Knoblauch entstehen. Dazu gehören Diallyldisulfid, Diallylthiosulfonat und vor allem auch Ajoen, das die Eigenschaft hat, die Aggregation von Thrombozyten zu verhindern, und somit antithrombotisch wirkt.

Manche Menschen leiden unter Allergien gegen Knoblauch und andere Alliumarten. Zu den Symptomen können Reizdarm, Durchfall, Mund- und Rachengeschwüre, Übelkeit, Atembeschwerden und in seltenen Fällen Anaphylaxie gehören. Knoblauchempfindliche Menschen zeigen positive Tests auf Diallyldisulfid, Allylpropyldisulfid, Allylmercaptan und Allicin, die alle im Knoblauch enthalten sind. Menschen, die an einer Knoblauchallergie leiden, reagieren oft empfindlich auf viele andere Pflanzen, darunter Zwiebeln, Schnittlauch, Lauch und Schalotten, Gartenlilien, Ingwer und Bananen.

Wenn höhere als die empfohlenen Dosen Knoblauch zusammen mit gerinnungshemmenden Medikamenten eingenommen werden, kann dies zu einem höheren Blutungsrisiko führen. Knoblauch kann mit Warfarin, Saquinavir, blutdrucksenkenden Mitteln, Kalziumkanalblockern, Antibiotika der Chinolonfamilie wie Ciprofloxacin und blutzuckersenkenden Medikamenten sowie anderen Medikamenten interagieren.

Geschichte

Zahlreiche Keilschriftaufzeichnungen belegen, dass in Mesopotamien seit mindestens 4.000 Jahren Knoblauch angebaut wird. Auch die Verwendung von Knoblauch in China und Ägypten reicht Jahrtausende zurück. Gut erhaltener Knoblauch wurde im Grab von Tutanchamun (ca. 1325 v. Chr.) gefunden.

In der Ernährung der alten Ägypter spielte er eine hervorragende Rolle: Man weiß, dass er beim Pyramidenbau von den Arbeitern in großen Mengen zur Stärkung gegessen wurde, und fand ihn auch als Opfergabe in den Gräbern. Bei ihrem Auszug aus Ägypten vermissten die Israeliten den

dort zurückgelassenen Knoblauch schmerzlich (4. Buch Mose). Die alten Griechen und Römer waren ebenfalls der Meinung, dass Knoblauch Kraft verleihe, gut sei für Soldaten, jedoch nicht unbedingt für die Patrizier. Knoblauch wurde von antiken griechischen und römischen Soldaten, Seeleuten und ländlichen Schichten konsumiert (Vergil, Eklogen II. 11) und laut Plinius dem Älteren (Naturgeschichte xix. 32), von der afrikanischen Bauernschaft. Knoblauch wurde von den alten Griechen auf Steinhaufen an Kreuzungen gelegt, als Abendessen für Hekate (Theophrastus, Charaktere, Der abergläubische Mann).

Knoblauch wurde seit dem Mittelalter durch den Anbau in Klöstern verbreitet. In dem vermutlich Ende des achten Jahrhunderts von Karl dem Großen erlassenen Capitulare de villis wird der Knoblauch (in Kapitel 70) unter den zu kultivierenden Nutzpflanzen genannt. Die Empfehlungen von Dioskurides blieben für das gesamte Mittelalter maßgeblich, wo etwa Bisswunden durch Hunde oder Schlangen, Haarausfall, Zahnschmerzen, Hautausschläge, Lungenleiden oder Menstruationsstörungen damit behandelt wurden. Ein eher magisch anmutendes Verfahren zur Zahnschmerzlinderung wird im Circa instans Mitte des 12. Jahrhunderts erwähnt, das auf die Pulsader gelegte gestampfte Knoblauchknollen empfiehlt. Auch in der angelsächsischen Medizin fand Knoblauch (garleac) Verwendung.

Mythologie

In der islamischen Mythologie heißt es, dass Knoblauch in der linken Fußspur Satans wuchs, nachdem er den Garten Eden verlassen hatte. Im rechten Fußabdruck wuchs eine Zwiebel.

Die alten Kulturen glaubten, dass Knoblauch die Menschen vor bösen Geistern schützen kann. Sie glaubten auch, dass er zu einer gesunden Geburt beiträgt, da er in einem Raum platziert wurde, in dem eine Geburt stattfand.

© 2026 coquina.de