



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Allium sativum</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Knoblauch
<b>Familie:</b>	Alliaceae (Lauchgewächse)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Schwefelhaltige Verbindungen wie Alliin, Aminosäuren, Proteine, Selen
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Zwiebel
<b>Vermehrung:</b>	Zwiebel
<b>Sammelzeit:</b>	August bis Oktober
<b>Zubereitung:</b>	Knoblauchpulver, Knoblauchölmazerate, Knoblauchöl, Knoblauchsft verschiedene Rezepturen. Tagesdosis = 4 g frische Zwiebel, 1.2 g Knoblauchpulver bzw. 8 mg Öl
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Knoblauch ist in Vorder- und Südostasien, sowie in Mittel- und Südeuropa heimisch. Knoblauch wurde bereits bei den Ägyptern, wegen der antiseptischen Wirkung zum Füllen der Körperhöhlen der Mumien eingesetzt. Er gehörte zum täglichen Speiseplan. Die Griechen setzten den Knoblauch bei Würmern, Harnproblemen und ableitend bei Zahnschmerzen ein. Hierzu wurde bei Zahnschmerzen eine Knoblauchzehe ins Ohr gesteckt. Im Mittelalter wurde die Pflanze zum Schutz vor Hexen und Dämonen eingesetzt. Weiterhin bei Infekten, bei Wunden, zur Wehenanregung und gegen die Pest.
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	antimikrobiell, immunstimulierend, cholesterinsenkend, entblähend
<i>Äusserlich:</i>	antiviral, antimikrobiell
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, zur Cholesterinsenkung, Erkältungskrankheiten
<i>Äusserlich:</i>	Warzen, Hühneraugen, Ohrenentzündungen, Muskelschmerzen
<b>Verwendung in der Küche:</b>	Als Gewürz, sehr geläufig
<b>Warnhinweise:</b>	Keine; selten allergische Reaktionen oder Blähungen
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Die Gattungsbezeichnung "Allium" stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Lauch. "Sativum" bedeutet angepflanzt. Abgesehen von der Schutzwirkung gegen Hexen und Vampire ist regelmässiger Knoblauchgenuss eine gute Gesundheitsprophylaxe. Ein altes Sprichwort lautet: An dem Tag an dem man Knoblauch isst, hat man kein Gift zu fürchten.