

KRÄUTERLEXIKON



Rocambole, ital. Knoblauch (*Allium sativum* var. *ophioscorodon*)

Diese Varietät bildet einen langen gebogenen Blütenstiel, an dessen Ende jedoch keine Blüte, sondern ein blütenähnliches Gebilde mit vielen kleinen Brutzwiebeln, den sogenannten Knoblauchzehen, sitzt. Alle Knoblauchsorten haben, was deren Nutzung anbelangt, Vor- und Nachteile. Vorteil der Rocambole-Typen sind große leicht schälbare Zehen, die jedoch recht bald nach der Ernte aufgebraucht werden müssen. Der Nachteil ist also eine geringe Lagerfähigkeit.

Lebensform

Zwiebel

Standort

Knoblauch braucht es sonnig und warm. Der Boden sollte locker, humus- und nährstoffreich sowie frei von Unkraut sein. Staunässe verträgt die Pflanze nicht.

Anwendungen in der Küche

Roh oder gedünstet würzt Knoblauch Salate, Gemüsegerichte, Fleisch, Suppen und Soßen. Zudem lässt er sich gut in Essig und Öl einlegen.

Heilwirkung

Neben ätherischen Ölen enthält Knoblauch den Wirkstoff Allicin, der stark antibiotisch wirkt. Er wirkt desinfizierend, senkt den Blutdruck und Cholesterinspiegel und fördert gleichzeitig die Durchblutung. Er hilft bei Blähungen genauso wie bei Hautleiden. Akne-Patienten wird empfohlen, eine frische Zehe auf die betreffende Hautstelle zu reiben. 2-3 Zehen (nicht mehr!) helfen außerdem bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich.

Im Haushalt und Garten

Zwischen Rosen gepflanzt, soll Knoblauch deren Duft verstärken.

Aussaathinweise

Die Brutzwiebeln werden jedes Jahr neu gesteckt.