



Ratgeber Selbsthilfe

Knoblauch, Zwiebel & Co.

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Dorothee Schimpf

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Dorothee Schimpf
Knoblauch, Zwiebel & Co.

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Dorothee Schimpf

Knoblauch, Zwiebel & Co.

NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Dr. Kerckhoff, Annette und Dr. Schimpf, Dorothee
Knoblauch, Zwiebel & Co.

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

© NATUR UND MEDIZIN e.V., Essen 2020

© IrinaBogach - Adobe Stock (Coverfoto), © Daniel Vincek - Adobe Stock, © Carmen Steiner - Adobe Stock, © bukhta79 - Adobe Stock (Rückseite), © Kalle Kolodziej - Adobe Stock, © JoannaTkaczuk - Adobe Stock, © xiquence - Adobe Stock (Innenteil)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

Inhalt

Vorwort	1
Wissenswertes	3
Zum Einstieg: Knoblauch und Zwiebel im Aberglauben	3
Herkunft, Geschichte und Verbreitung	8
Botanik	13
Gemeinsame Familie	13
Die weitere Verwandtschaft: die Liliengewächse	22
Knoblauch, Zwiebel & Co. in der Ernährung	23
Die kleine Warenkunde	23
Gute Kombinationen in der Küche	25
Häufige Fragen	26
Knoblauch und Zwiebel als Heilmittel	29
Von zarter Note bis Arzneimittel	29
Verwendung in der Küche – eine gute Gewohnheit	29
Heilmittelrezepte und Kuren	29
Nahrungsergänzung und Arzneimittel	29
Problematische Aspekte, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	31
Allergien	31
Blutungsneigung und Blutgerinnungsstörungen	31
Nach Operationen	31
Schwangerschaft und Stillzeit	32
Nebenwirkungen	32
Wechselwirkungen	33

Inhaltsstoffe und ihre Heilwirkungen	34
Schwefelverbindungen: Von Alliin bis Cystein	34
Vitamine, Spurenelemente und Mineralien	37
Gelbe Farbstoffe – für die Gefäße	38
Inulin	39
Knoblauch und Zwiebel auf einen Blick im Vergleich	40
Knoblauch und Zwiebel in der Forschung	42
Knoblauch und Zwiebel in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	44
Knoblauch und Zwiebel im Ayurveda	47
Zwiebel und Knoblauch in der Homöopathie	48
Heilmittel-Rezepte	51
Innerlich	51
Anti-Aging und Gesundheitsförderung	
Knoblauchschnaps	51
Erfahrungen unserer Mitglieder	53
Knoblauch-Zitronen-Elixier	54
Knoblauch-Sofrito	55
Knoblauch-Adjika	56
Herz, Kreislauf und Gefäße	57
Knoblauch mit Honig	57
Zwiebelreis	57
Erkältung und Infektabwehr	58
Rohe Zwiebeln	58
Brot mit Knoblauch und Honig	59
Mexikanischer Schnupfenkiller	60
Brühe mit Gewürzen und Knoblauch	60
Knoblauchkette ans Bett	61

Aufgeschnittene Zwiebel neben das Bett	61
Zwiebelsocke	62
Ohrenschmerzen	63
Zwiebelwickel	63
Husten	64
Zwiebelessig mit Honig	64
Zwiebelsaft mit Zitrone	65
Zwiebelsirup nach Pfarrer Künzle	66
Zwiebel-Apfel-Saft	66
Zwiebeldampf	67
Kokos-Zwiebelsalbe	69
Sonstiges	70
Darmträgheit: Kartoffeln und Zwiebeln	70
Erektionsstörungen: Knoblauch	70
Haarausfall: Einreibung der Kopfhaut mit Zwiebel	70
Herpes: Knoblauchtee	71
Hühneraugen: Zwiebeln und Salz	72
Insektenstiche: Zwiebel und Zwiebeleiswürfel	72
Nagelpilz: Apfelessig mit Knoblauch und Nelken	73
Narben: Einreibung mit Zwiebelsaft	74
Phantomschmerzen: Zwiebelessenz	75
Pilzinfektionen: Knoblauch	75
Rezepte	77
Suppen	77
Buchweizensuppe mit Schnittlauch (v)	77
Grünkernsuppe mit Frühlingszwiebeln	78
Knoblauchsuppe	78
Lauch-Käse-Suppe	79

Schnelle Tomatensuppe mit Frühlingszwiebeln	80
Kalte Küche und Salate	81
Champignon-Salat mit Kresse und Schnittlauch (v)	81
Champignonbutter, - frischkäse	81
Knoblauchöl	82
Eiersalat mit Schnittlauch	82
Für jeden Tag: Salatsoße mit etwas Knoblauch	83
Knoblauchbutter mild	84
Knoblauchbutter mit Petersilie	84
Nudelsalat mit getrockneten Tomaten und roten Zwiebeln (v)	84
Quark mit Gurke, Frühlingszwiebeln und Radieschen	85
Rote-Bete Carpaccio mit Knoblauch	86
Schnittlauchbrote – simpel, aber lecker!	87
Tomaten-Zwiebel-Brot (v)	87
Dips, Pasten, Aufstriche und Soßen	88
Avocado-Dip mit Schnittlauch (v)	88
Bärlauch-Pesto vegan (v)	89
Gemüse-Zwiebel-Aufstrich mit Sellerie und Lauch	90
Grünkerncreme	90
Gurken-Knoblauch-Dip	91
Kartoffel- Zwiebel-Käse	92
Kartoffelaufstrich mit Knoblauch und Schnittlauch	92
Petersilie-Zwiebel-Knoblauch-Zitrone-Mix (v)	93
Salatsoße mit einem Hauch Knoblauch	94
Schnittlauch-Dressing (v)	94
Schnittlauchpesto	95
Schnittlauchsoße mit Eiern	96
Zwiebel-Apfel-Aufstrich mit Butter	97

Zwiebel-Apfel-Bohnen-Aufstrich (v)	97
Zwiebel-Apfel-Schmalz (v)	98
Zwiebel-Aprikosen-Chutney (v)	98
Aus aller Welt	100
„Versoffene Suppe“ (Österreich)	100
Böhmische Knoblauchsuppe (Tschechien)	100
Knoblauchsuppe mit Brot und Ei:	
Sopa de Ajos (Spanien)	101
Minestrone (Italien)	102
Soupe à l’oignon – Original französische Zwiebelsuppe (Frankreich)	103
Kartoffel-Lauch-Suppe: Vichysoise (Frankreich)	104
Kalte Knoblauchsoße mit Kartoffeln (Griechenland) (v)	104
Aioli (Mittelmeerraum)	105
Aioli vegan (v)	106
Guacamole (Mexiko) (v)	107
Obazda mit Paprika, Kümmel und Zwiebeln (Bayern)	107
Paprikapaste mit Zwiebeln und Chinesischem Knoblauch (Balkan) (v)	108
Tahin-Dip mit Zitrone und Knoblauch (arabischer Raum) (v)	109
Tzatziki (Griechenland)	110
Zwiebel-Apfel-Chutney (Indien) (v)	110
Fränkischer Kartoffelsalat mit Radieschen und Schalotten (v)	111
Griechischer Salat aus Gemüsezwiebeln (v)	112
Knoblauchessig asiatisch (v)	113
Knoblauchessig provenzalisch (v)	113
Apfel-Zwiebel-Flammkuchen (Elsass)	114

Gefüllte Auberginen (Türkei) (v)	115
Hähnchen mit 40 Knoblauchzehen (Frankreich)	116
Karamellisierte Zwiebeln mit Sultaninen und Orangenschale (Marokko) (v)	117
Löwenzahngemüse mit Knoblauch (Griechenland) (v)	118
Pizza alla cipolle – Pizza mit Zwiebeln (Italien) (v)	118
Polenta mit Zwiebel und Knoblauch (Italien)	119
Quiche Lorraine, klassisch mit Speck (Lothringen)	120
Ratatouille (Frankreich) (v)	121
Sfogliata di cipolle – Blätterteig mit Zwiebeln (Italien)	122
Skordalia: Kartoffeln mit Knoblauch (Griechenland) (v)	123
Spaghetti aglio e olio (Italien) (v)	123
Tortilla mit Kartoffeln und Zwiebeln (Spanien)	124
Tortilla vegan (v)	125
Zwiebelkuchen, klassisch mit Speck (Schweiz)	126

Quellen	129
Theorie	129
Rezepte	133

Inhaltsstoffe und ihre Heilwirkungen

Die folgenden Inhaltsstoffe finden sich in der Zwiebel wie auch im Knoblauch. Kommt es zu deutlichen Unterschieden der beiden Lauchgewächse, so wird dies im Text erwähnt.

Wir gehen hier nur auf die besonders wichtigen Inhaltsstoffe ein. Darüber hinaus enthalten beide Pflanzen eine Reihe anderer Inhaltsstoffe, die aber den Rahmen dieses Ratgebers sprengen würden.

Schwefelverbindungen: Von Alliin bis Cystein

Die Schwefelverbindungen, die derzeit auch bei Kohlsorten in ihrer Heilwirkung entdeckt werden, liegen im Knoblauch noch nicht in ihrer endgültigen, sondern erst in einer vorläufigen Form vor: als **Alliin**. Alliin ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die in Lauchgewächsen vorkommt. Sie ist geruchs- und geschmackslos und wandelt sich bei mechanischer Schädigung der Zellen in **Allicin** und weitere Schwefelverbindungen um. Es handelt sich um einen Schutz gegenüber Fraßfeinden: Wenn die Knoblauchzehe angebissen wird, so bildet sich das beißende Alliin als Abwehrstoff. Gleiches gilt für die Zwiebel.

Was passiert im Knoblauch, in der Zwiebel genau? Werden die Zellen verletzt, etwa durch Fraß oder Anschneiden, kommen das Alliin und das Enzym Alliinase in Kontakt. In verschiedenen Zwischenschritten bildet sich dann der typische Geruchs- und Geschmacksstoff aller Lauchgewächse, das Allicin. In diesem Prozess kann es (bei den verschiedenen Vertretern der Pflanzenfamilie) zu unterschiedlichen Bindungen am Schwefelatom kommen, was den unterschiedlichen Geschmack der verschiedenen Lauchgewächse erklärt. Er ist zudem von der Alliinkonzentration abhängig. Interessant zu wissen: Der Alliingehalt steigert sich bei kühler Lagerung der Knolle.

In der Natur schützt das Allicin die Pflanze vor Bodenparasiten und Pilzen. An der Luft oder durch Erhitzen zerfällt Allicin sehr schnell in weitere Stoffe.

Merke:

Wir müssen Knoblauch und Zwiebeln zerkleinern oder gut kauen, damit sie ihre Heilstoffe entfalten können.

Interessant zu wissen: Das Allicin wirkt nicht nur im Pflanzenreich, sondern auch im menschlichen Körper. Hier heftet sich das Allicin an Wasser und kann so problemlos überallhin transportiert werden. Es kann zum Beispiel die Blut-Nervenschranke durchqueren und bei infektiösen Erkrankungen des Nervensystems direkt wirken. Allicin stimuliert Immunzellen und tötet Keime. Es wirkt gegen Pilze, Bakterien, einige Viren und Parasitenlarven. Es tötet Bakterien wie Klebsiellen, Clostridien, Salmonellen und Staphylococcus aureus, ohne die natürliche Darmflora zu schädigen. Auch Resistenzbildungen sind durch die komplexen Wirkmechanismen kaum möglich. Dies macht den Knoblauch auch bei der Behandlung multiresistenter Keime interessant.¹⁸

Die Eigenschaften von Allicin:

- antibiotisch und antiparasitär
- pilzhemmend
- virostatisch (virenhemmend)
- antiasthmatisch
- tumorhemmend

18 http://www.ag-bickel.hhu.de/fileadmin/redaktion/Fakultaeten/Mathematisch-Naturwissenschaftliche_Fakultaet/Biologie/Institute/weitere_und_ehemalige_Dozenten/weitere_Dozenten/Prof._Dr._Susanne_Bickel/Lehre/SS11/Chemische_Fallen_Alliaceae.pdf

Kokos-Zwiebelsalbe

In vielen Ländern wird aus in Fett gedünsteten Zwiebeln eine schnelle Salbe hergestellt. Traditionell wurde dafür Schweineschmalz verwendet. Tatsächlich wird Schweineschmalz besonders schnell von der Haut aufgenommen (samt der enthaltenen Wirkstoffe), da es in seiner Zusammensetzung dem menschlichen Fett ähnelt.

Wir empfehlen eine Variante mit Kokosöl.

Anwendungsgebiete:

- Erkältungen
- Husten

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 100 g Kokosöl

Zubereitung:

Zwiebel pellen, grob in Würfel schneiden, fein hacken oder grob raffeln. Kokosöl erwärmen. Zwiebelwürfel dazugeben. 30 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen, bis sie glasig sind. Durch ein Sieb abseihen. Mit der noch warmen Masse werden Brust und Rücken eingerieben, anschließend mit alten Baumwolltüchern umwickelt.

Zwiebel-Apfel-Aufstrich mit Butter

Zutaten:

- 4–5 Zwiebeln, nicht zu klein, evtl. auch rote
- 2 EL gutes Olivenöl
- 4–5 Knoblauchzehen
- 3 Boskop-Äpfel oder andere säuerliche Äpfel
- Salz, Pfeffer
- Majoran, Thymian
- Cayenne-Pfeffer nach Geschmack
- 125 g Butter (nach Geschmack auch mehr, bis zu 250 g).

Zubereitung:

Zwiebeln klein hacken und in Olivenöl anbräunen. Bei Unverträglichkeit von gebratenen Zwiebeln nur glasig dünsten. Knoblauchzehen und Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Zum Schluss leicht mit durchschmoren lassen, bis die Äpfel weich sind. Würzen nach Geschmack. Die Masse in der Pfanne abkühlen lassen (lauwarm), damit man die Butter mit der Gabel unterkneten kann. Anschließend in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zwiebel-Apfel-Bohnen-Aufstrich (v)

Zutaten:

- 1 (Bio-)Apfel
- 250 g weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Löwenzahngemüse mit Knoblauch (Griechenland) (v)

Zutaten:

- 1 kg junge Löwenzahnblätter (oder 2 Stauden Zucht-Löwenzahn)
- 3 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch schälen, pressen, mit Salz zerdrücken. Löwenzahn waschen, putzen und grob hacken. Zusammen mit Thymian für 5 Minuten in Salzwasser kochen und dann abgießen. Anschließend mit dem Knoblauchsatz und dem Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln.

Merke: Löwenzahn hat eine entwässernde Wirkung. Daher isst man ihn besser mittags als abends.

Pizza alla cipolle – Pizza mit Zwiebeln (Italien) (v)

Zutaten:

- Pizzateig aus einem Hefeteig oder einen Ausrollteig aus der Kühltheke
- 4 Zwiebeln
- 1 Dose Pizzatomaten
- 1 EL in Essig eingelegte Kapern
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Pizzateig auf das leicht geölte Blech legen. Im lauwarmen Ofen (ca. 30° C) bei geöffneter Tür 30 Minuten ruhen lassen. Ofen auf 250° C

Knoblauch, Zwiebel & Co.

In wohl jeder Küche finden sich Zwiebeln und Knoblauch. Es sind spannende Lebensmittel, die in vielen Kulturen traditionell zur Gesundheitsförderung oder als Heilmittel eingesetzt werden. Denn Zwiebel & Co. enthalten schwefelhaltige Stoffe, die als Senföle unsere Abwehr stärken. Erfahren Sie Wissenswertes rund um die Vertreter der Lauchgewächse und lernen Sie Rezepte für Heilmittel kennen – von Knoblauchschnaps bis Zwiebelreis, von Anti-Aging bis Zecken.

In einem umfangreichen Rezeptteil zu Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch, Lauch oder Schalotten finden Sie nicht nur Klassiker aus aller Welt, sondern auch zahlreiche neue vegetarische oder vegane Anregungen für die gesunde Küche.

Ein anregender Ratgeber zum Selberlesen oder Verschenken!



Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

www.naturundmedizin.de