



AROMATISCHE ZEHEN

FÜR GENUSS UND LANGES LEBEN

Der Knoblauch ist ein Unikum: roh ist er würzig und eher aufdringlich, gegart mild und lieblich-süßlich. Zum Verwandlungskünstler macht ihn das Enzym Allinase. Roh wie gegart hat der Knoblauch kulinarisch viel zu bieten. Er ist auf allen Kontinenten und in allen Küchen zu Hause. Quasi ein Supplement und schon fast rekordverdächtig sind die gesundheitlichen Vorzüge.

Die Formel ist denkbar einfach: Den Knoblauch genießen, so oft und so viel man Lust hat ... und sich über ein langes Leben freuen!



Erica Bänziger

Knoblauch

FONA

Knoblauch

eine Liebeserklärung



Erica Bänziger

FONA

Erica Bänziger

Knoblauch

eine Liebeserklärung

© 2011 Fona Verlag AG | 5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat Léonie Schmid

Konzept und Gestaltung FonaGrafik, Stephanie Steimer

Foodbilder Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

Stimmungsbilder Keystone (S. 8, 18, 21, 23, 29, 30, 32, 35, 39, 41, 44, 47, 48, 119)
Markus und Katja Bucher, Grossaffoltern (S. 24, 27)
Andreas Thumm, Freiburg i. Br. (S. 10, 30, 31, 51)
Beat Ernst, Basel (S. 17)

Druck Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-443-8

FONA

DANK

Ich bin mit dem Fona Verlag seit vielen Jahren freundschaftlich verbunden und durfte viele mir wichtige Themen, darunter auch viele Primeurs, herausgeben. Der Knoblauch war eines meiner Wunschthemen.

Kochbücher leben von schönen Foodbildern. Andreas Thumm gelingt es stets, meine Gerichte richtig «in Szene» zu setzen. Das Fotoshooting im Tessin fand in aufgeräumter Stimmung und bei wirklich intensivem Knoblauchduft statt.

WIDMUNG

Dieses Buch ist meiner Mutter gewidmet, die mir die Leidenschaft für den Knoblauch vorgelebt hat. Ich widme es aber auch allen Knoblauchfans und Knoblauchproduzenten und nicht zuletzt meinen beiden kleinen Söhnen Filippo und Oliver, welche die Rezepte mit Freude und Genuss getestet haben.

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG

Vorwort	11
Botanik	12
Knoblauch	14
Botanischer Name	14
Inhaltsstoffe	16
Geschichte	18
Rund um den Erdball zu Hause	20
Ohne Knoblauch keine Pyramide	20
Griechen, Römer & Co.	22
Anbau	24
Anbauländer	26
Bio-Knoblauch – Familie Bucher	26
Ail rose de Lautrec (Frankreich)	28
Knoblauch im Hausgarten	28
Knoblauchsorten	30
Gesundheit	32
Knoblauch und Gesundheit einst	34
National Library of Medicine, Maryland (USA)	34
Krebs	36
Herz und Kreislauf	36
Viren, Bakterien, Pilze	37
Immunsystem	37
Energielieferant	37
Darm und Blähungen	38
Homöopathie	38
Tier und Tierchen	38
Schwangerschaft/Stillzeit	38
Nebenwirkungen	40
Knoblauch statt Viagra	40
Knoblauchprodukte und frischer Knoblauch	42
Cholesterin	42
Knoblauch-Hausapotheke	42

Knoblauchgeruch – Was tun? 44

Küchenpraxis	48
Roh oder gekocht?	50
Braten	50
Vorrat	50
Knoblauch schälen	50

REZEPTE

Aperitif Vorspeisen Salate	58
Bruschetta mit Ziegenfrischkäse und Tomaten	60
Crostini	60
Maiskolben	62
Bruschetta mit Weißkabis	62
Geschmorte rote Krautstiele alla Italiana	64
Gebatene Knoblauchzehen «Nicola»	64
Roher Zucchini Salat mit Krevetten	66
Champignons mit Knoblauch und Salbei	66
Gemüse mit heißer Sardellen-Knoblauch-Sauce	68
Nüsse mit Knoblauch und Ingwer	68
Zucchini gratin	70
Lauwarmer Zucchettisalat mit Minze	70
Libanesische Auberginenbeignets mit Knoblauch-Ingwer-Sauce	72
Kürbisschnitze mit Nüssen und Knoblauch	74
Französische Knoblauchsuppe	74
Gazpacho	76
Knoblauchsuppe mit verlorenem Ei	76

Vegetarisch 78

Tomaten Provençale	80
Provenzalische Knoblauchquiche	80
Blauer Kartoffelsalat	82
Grüne Erbsen mit Knoblauch und Oregano	82
Provenzalisches Gemüse	84
Geschmorte Brüssler Endivie «Nicole»	86
Sizilianische Bratkartoffeln mit Tomaten und Knoblauch	86
Pasta mit Zucchini und Knoblauch	88
Pikante Spaghetti	90
Artischocken mit Aioli	92
Kürbis aus dem Ofen	94
Fleisch Fisch	96
Kaninchenschenkel mit Kartoffeln	98
Lammragout marokkanische Art	100
Miesmuscheln Provençale	100
Hirschentrecôte mit Knoblauch-Käuter- Kruste und Radicchio die Verona	102
Knoblauchpoulet	104
Dicke Spaghetti mit Bottarga	104
Lammchops mit Süßkartoffelpüree und Knoblauch-Nuss-Sauce	106
Lachsspießchen mit grüner Sauce	108
Zicklein mit Sardellen-Knoblauch- Rosmarin-Kruste	108

Saucen 110

Tapenade	112
Auberginencreme mit Knoblauch	112
Pesto Genovese	114
Mandel-Tomaten-Pesto	114
Basilikum-Knoblauch-Sauce	114
Ligurische Knoblauchsauce	115
Knoblauchcreme	115
Tzatziki	115
Hummus	116
Pikante mexikanische Sauce	116
Klassische mexikanische Guacamole	116
Karibische Chili-Zitronen-Sauce	118
Rote Tomaten-Knoblauch-Sauce	118
Sizilianische Tomatensauce	118

Register 120

Wo nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Abkürzungen

EL gestrichener Esslöffel
TL gestrichener Teelöffel
dl Deziliter
ml Milliliter
Msp Messerspitze



VORWORT

Beim Knoblauch weiß man wirklich nicht, ob man zuerst das hohe Lied auf seine kulinarischen Vorzüge anstimmen oder die vielen gesundheitlichen Vorzüge aufzählen soll. Die beiden halten sich die Waage.

Der Knoblauch ist eine der ältesten Kultur- und Heilpflanzen. Ohne ihn hätten zum Beispiel die Pyramidenbauer ihre Höchstleistung kaum vollbringen können. Die Knolle schützt nachweislich vor Viren, Bakterien und Pilzen, sie beeinflusst die Cholesterinwerte günstig, sie schützt das Herz und macht geistig fit. Die sekundären Pflanzenstoffe haben eine stark antioxidative Wirkung. Günstiger kann ein Anti-Aging-Mittel nicht sein.

Der Knoblauch hatte in meiner Küche schon immer einen großen Stellenwert. Ich möchte auf ihn genauso wenig verzichten wie auf das Salz in der Suppe. Und genau wie beim Salz rate ich bei rohem Knoblauch wegen seiner Schärfe jeweils zu einer wohl dosierten Menge. Anders bei gegartem Knoblauch, hier kann und soll man aus dem Vollen schöpfen.

Der Knoblauchzopf beim Eingang zu meiner Wohnung sagt alles: Da ist ein Knoblauchfan zu Hause. Meine beiden kleinen Söhne teilen übrigens meine Knoblauch-Leidenschaft. Früh übt sich!

Herzlich

Erica Bänziger



BOTANIK



BOTANIK

KNOBLAUCH

Allium sativum

Synonyme

Knobloch, Knoblich, Knufloch, Knofel, Knoflak, Gruserich, Look

Sprachen

Französisch: Ail
Italienisch: Aglio
Englisch: Garlic
Altes Testament (Juden): Schumin
Griechen: Skordon
Römer: Allium

Der Knoblauch ist ein Lauchgewächs. Die mehrjährige Pflanze wird bis 90 cm hoch. Sie hat flache, breit-linealische graugrüne bis bläulich blaue Blätter. Auf dem verholzenden, röhrenförmigen Stängel sitzen zahlreiche kleine rötlichweiße Blüten (sie sind essbar) und Brutzwiebelchen, welche eine Scheinbolde bilden. Die in der Erde liegende Zwiebel besteht aus bis 15 cm großen, länglichen, eiförmigen Nebenzwiebelchen, von denen

jedes einzelne von mehreren silberweißen Häutchen umhüllt ist. Knoblauch wird generativ, das heißt über die Zehen (wachsen im Boden) oder Brutzwiebelchen (wachsen am Stängel) vermehrt.

Als Gewürz werden die botanisch als Zwiebeln bezeichneten Knoblauchknollen verwendet. Die Zwiebel ist ein unterirdisches Speicherorgan, das sich aus Blättern bildet.

«Beim Knoblauch weiß man nie, woran man zuerst denken soll: an Küche oder Apotheke, an Gewürz oder Arznei, an den Magen oder an Magie.»

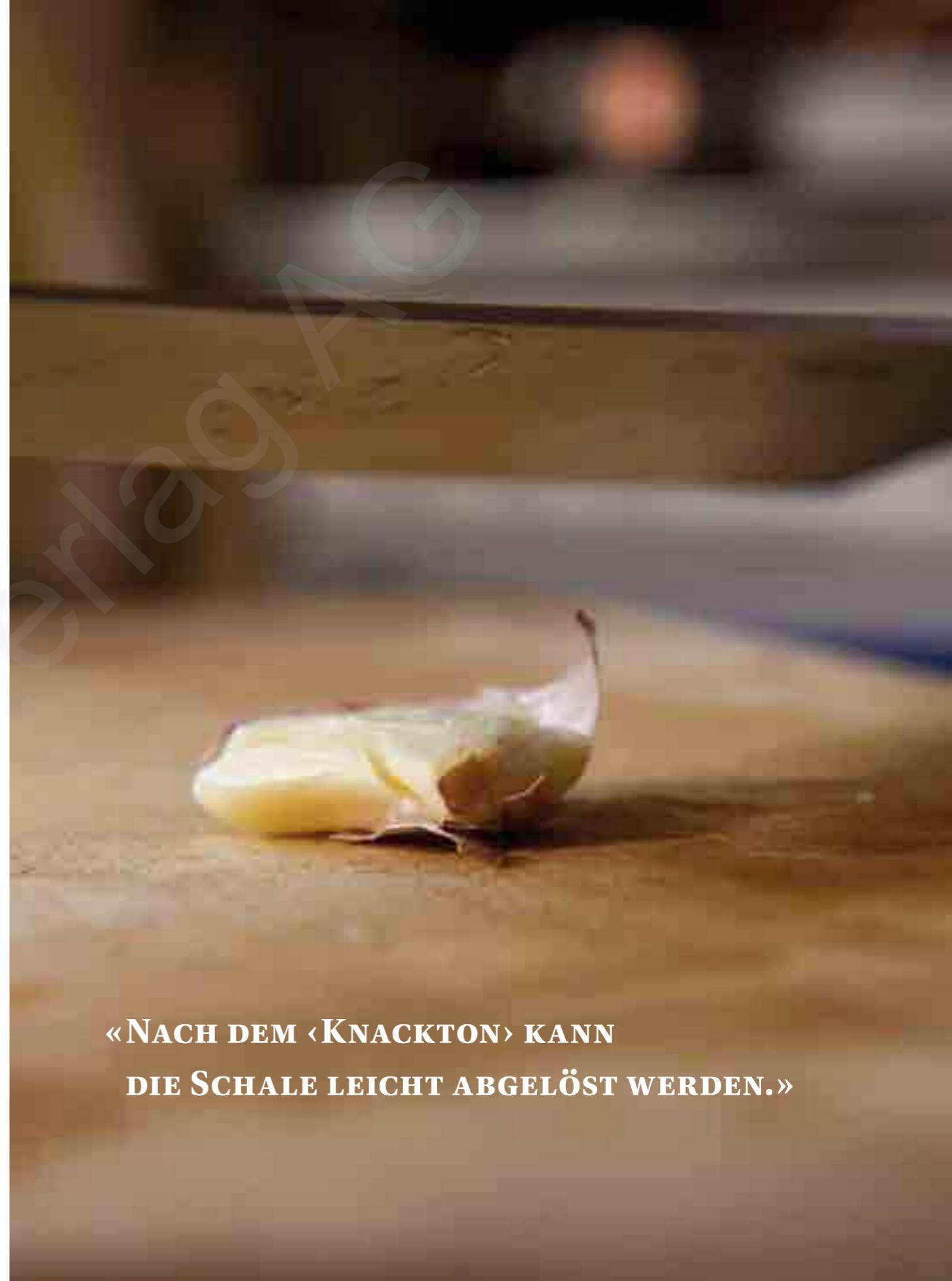
BOTANISCHER NAME

Allium sativum ist der lateinische Name des Knoblauchs. Der Name könnte auf die Kelten zurückgehen oder er hat möglicherweise lateinische Wurzeln. Sativum bedeutet Ernte

und kultivieren. Der deutsche Name Knoblauch ist aus dem hochdeutschen Wort klioban abgeleitet und bedeutet spalten.



**KNOBLAUCHZEHE
MIT MESSERRÜCKEN ODER
HANDFLÄCHE
PRESSEN UND SCHÄLEN**



«NACH DEM «KNACKTON» KANN
DIE SCHALE LEICHT ABGELÖST WERDEN.»



APERITIF | VORSPEISEN | SALATE



BRUSCHETTA

MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND TOMATEN [ABBILDUNG]

**3-4 Baguettescheiben
pro Person**

**150-200 g Ziegenfrischkäse
frisch gemahlener Pfeffer
Meersalz**

**Sardische Tomaten, in Scheiben
Knoblauchzehen, in feinen
Scheiben
Blüten für die Garnitur**

1 Baguettescheiben im Ofen kurz rösten.

2 Baguettescheiben mit Ziegenfrischkäse bestreichen, würzen, Tomaten- und Knoblauchscheiben darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Blüten garnieren.

Basilikum Auf dem Bild ist afrikanisches Basilikum/Ocimum Hyb. «African Blue».

CROSTINI

**dünne Weißbrotscheiben
Olivenöl extra vergine
Knoblauchzehen
Meersalz**

1 Weißbrotscheiben im Ofen bei 220 bis 240 °C bräunen.

2 Getoastete Brotscheiben mit dem Olivenöl beträufeln, mit frisch gepresstem Knoblauch und mit Salz bestreuen.

Varianten Für einen Petersilienpesto 1 Bund abgezapfte Petersilie mit 5 EL Olivenöl extra vergine, wenig getrocknetem Oregano und 2 bis 3 Knoblauchzehen zu einer Paste mixen, auf die getoasteten Brotscheiben streichen. Gleiche Zubereitung mit Rucola und Basilikum.



VEGETARISCH

