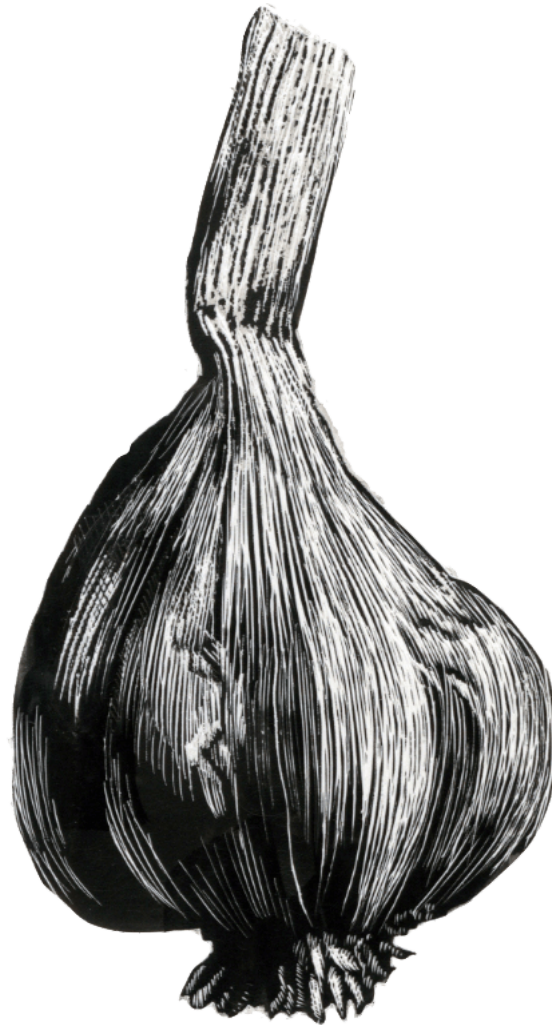


**Black-Garlic.ch** (<https://www.black-garlic.ch/>)



---

*Über uns*



## *Über uns*

Nach einem längeren Aufenthalt in Asien kamen wir erstmals mit dem schwarzen Knoblauch in Berührung. Zuerst noch etwas skeptisch, da diese Delikatesse optisch nicht viel mit dem uns bekannten Knoblauch gemeinsam hatte.

Wie bei allen neuen Speisen, Zutaten oder Rezepten hiess es; ausprobieren!

## *Über unsere Passion*

Der Black Garlic ist unsere Leidenschaft, vom selber herstellen bis zum Kochen von leckeren Gerichten beschäftigen wir uns intensiv mit der Power-Knolle.

Die gesunde Wirkung des fermentierten Knoblauchs war uns Anfangs gar nicht bewusst. Erst nach tieferer Recherche fiel uns auf, wie gesund der Black Garlic (<https://www.black-garlic.ch/blog/>) ist.

## *Über unsere Produkte*

Neben der Herstellung von Black Garlic zeigen wir auf dieser Webseite immer wieder neue Produkte, welche uns persönlich gefallen und empfehlen diese.

### *Schwarzer Knoblauch- Schwarzes Gold*

Seit mehr als 5.000 Jahren bauen unsere Vorfahren **Knoblauch** an, der somit zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt gezählt wird. Er hatte im alten Ägypten vor allem eine religiöse und kulturelle Bedeutung, aber auch seine gesundheitsfördernde Wirkung ist schon lange bekannt. Nun hört man immer öfter von einem anderen Knoblauch: Schwarzer Knoblauch.

Das Trendprodukt schwarzer Knoblauch ist keine andere Pflanzengattung, sondern fermentierter, handelsüblicher, weißer Knoblauch. In asiatischen Ländern hat diese Art der Knoblauchverwendung eine lange Tradition.

Beispielsweise in asiatischen Supermärkten ist schwarzer Knoblauch kaufen möglich, die Produkte stammen dann meist aus Japan, China, Thailand oder Südkorea.

Zu den **Hauptanbaugebieten** des Knoblauchs gehört außerdem

Spanien, und auch dort wird die Herstellung des schwarzen Knoblauchs mittlerweile seit Jahren praktiziert.

Wie funktioniert die Fermentation?

Die frisch geernteten Knollen werden nach Säuberung in großen Kammern gelagert. In diesen herrschen etwa 70 Grad Celsius und es kommt nicht zu einem Luftaustausch. Dadurch entsteht eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit, die für das perfekte Ergebnis zwischen 80 und 90 Prozent betragen sollte. Der Zeitraum variiert von einigen Wochen zu bis zu drei Monaten.

Durch die, im Knoblauch natürlich enthaltenen Enzyme kommt es zur Fermentation, die ein schwarzes, gelee-artiges und etwas eingeschrumpftes Endprodukt hervorbringt.

**Aber nicht nur die Form ändert sich, vor allem ändert sich der Geschmack.** Die Schärfe verschwindet und weicht einer süßlichen Komponente. Viele Konsument:innen schmecken neue Pflaumen- und Lakritz-Aromen.

Der typische Knoblauchgeschmack ist noch vorhanden, wird aber als deutlich schwächer wahrgenommen. Dadurch verschwindet einige, oft ungeliebte, Nebenfolgen von Knoblauchkonsum: **der unangenehme Mundgeruch**, der einen zum

Teil noch am nächsten Tag verfolgt und der Geruch, der sich oft stundenlang in der Küche und anliegenden Räumen hält, wenn man etwas mit Knoblauch zubereitet.

Verantwortlich dafür ist der Allicin-Gehalt des schwarzen Knoblauchs. Dieser ist deutlich geringer als in frischem oder herkömmlich getrockneten Knoblauch. Die Schwefelverbindung Allicin sorgt für **die typischen Aromen**, aber auch die teilweise auftretenden Verdauungsprobleme. Wir sehen also bereits, dass Verträglichkeit deutlich mehr gegeben ist, nutzt man die besondere Form des Knoblauchs. Laut einer Review des Journal of Food and Drug Analysis von 2017, die sich unter anderem auf Studien an Tieren bezieht, soll der fermentierte Black Garlic eine verstärkte antioxidative Wirkung als normaler Knoblauch haben und mehr Bioaktivität entfalten.

Darüber hinaus bleiben die **positiven gesundheitlichen Effekte**, die auch der frische Knoblauch hat. Dazu gehört die

Unterstützung des Immunsystems, die Senkung des Blutzuckerspiegels und die Senkung des Cholesterinspiegels.

unterdrückung von Bakterien, Viren und Pilzen sowie die Senkung von Blutdruck und Cholesterin.

Manche Krebsarten sollen sogar seltener auftreten, wenn viel Knoblauch konsumiert wird. Auch bei dem, in westlichen Ländern immer häufiger auftretenden Diabetes Typ zwei kann die schwarze Knolle effektiv wirken. Die positive gesundheitliche Wirkung des schwarzen Knoblauchs ist also ähnlich der des frischen, jedoch wird die Menge, die an Knoblauch konsumiert wird, stark gesteigert durch die Fermentation. Die nun deutlich mildereren Knollen können in deutlich höherer Menge verwendet werden.

Man kann sie einfach pur essen, aber besonders bietet es sich an, Soßen und Dips damit zu würzen und Fleisch, Fisch und Tofu damit herzhaft zu verfeinern.

Black Garlic kaufen (<https://www.black-garlic.ch/shop/>) ist also für Ihre Gesundheit eine gute Investition, und auch Ihre Geschmacksknospen werden sich freuen.

## Über uns - und Black Garlic

Vor ein paar Jahren kaufte ich bei meinen Lieblingslebensmittelhändlern ein und bemerkte, dass sie in der Produktabteilung etwas Neues hatten. Es sah ein bisschen aus wie Knoblauch oder eher eine ganze Knoblauchzehe, nur schwärzer. Ich musste mich erkundigen und den nächsten Angestellten fragen, was das für ein Zeug sei.

Es stellt sich heraus, es ist schwarzer Knoblauch. Habe nie davon gehört? Lesen Sie weiter, um herauszufinden, wie man schwarzen Knoblauch und andere faszinierende Informationen über schwarzen Knoblauch herstellt.

Was ist schwarzer Knoblauch? Schwarzer Knoblauch ist kein neues Produkt. Es wird seit Jahrhunderten in Südkorea, Japan und Thailand konsumiert. Endlich ist es auf dem Weg nach Nordamerika, besser spät als nie, denn dieses Zeug ist fabelhaft! Also, was ist es? Es ist in der Tat Knoblauch, der einen Prozess durchlaufen hat, der ihn wie keinen anderen Knoblauch macht. Es erzielt einen erhöhten Geschmack und ein erhöhtes Aroma, das in keiner Weise an den fast scharfen Geruch und den intensiven Geschmack von rohem Knoblauch erinnert.

Es erhöht alles, was es hinzugefügt hat. Es ist eher wie der Umami (herzhafter Geschmack) von Knoblauch, der einem Gericht dieses magische Etwas hinzufügt, das es übertrieben macht.

Informationen zu schwarzem Knoblauch Da es sich um Knoblauch handelt, denken Sie vielleicht darüber nach, schwarzen Knoblauch anzubauen, aber nein, das funktioniert nicht so. Schwarzer Knoblauch ist Knoblauch, der über einen bestimmten Zeitraum

bei hohen Temperaturen unter einer kontrollierten Luftfeuchtigkeit von 80–90% fermentiert wurde. Während dieses Prozesses werden die Enzyme, die dem Knoblauch sein starkes Aroma und Aroma verleihen, abgebaut. Mit anderen Worten, schwarzer Knoblauch unterliegt der Maillard-Reaktion.

Wenn Sie es nicht wussten, ist die Maillard-Reaktion eine chemische Reaktion zwischen Aminosäuren und reduzierenden Zuckern, die gebräunten, gerösteten, gerösteten und angebratenen Lebensmitteln ihren erstaunlichen Geschmack verleihen. Jeder, der ein gebratenes Steak, gebratene Zwiebeln oder einen gerösteten Marshmallow gegessen hat, kann diese Reaktion zu schätzen wissen. Auf jeden Fall ist es nicht möglich, schwarzen Knoblauch anzubauen, aber man kann ihn selber zuhause herstellen.

Erfahre wie... (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-herstellen/>)

Wie man schwarzen Knoblauch macht Schwarzer Knoblauch kann in vielen Geschäften oder online gekauft werden, aber einige Leute möchten versuchen, ihn selbst zu machen. Zu diesen Leuten grüße ich Sie. Schwarzer Knoblauch ist an sich nicht schwer zuzubereiten, erfordert jedoch Zeit und Präzision. Wählen Sie zuerst sauberen, makellosen ganzen Knoblauch. Wenn der Knoblauch gewaschen werden muss, lassen Sie ihn etwa 6 Stunden lang vollständig trocknen. Als nächstes können Sie eine Gärmaschine für schwarzen Knoblauch kaufen oder in einem Slow Cooker zubereiten. Und ein Reiskocher funktioniert auch ziemlich gut. Stellen Sie die Temperatur in einer Gärbox auf 50–160 ° C ein. Legen Sie den frischen Knoblauch in die Schachtel und stellen Sie die Luftfeuchtigkeit 10 Stunden lang auf 60–80% ein. Ändern Sie nach Ablauf dieser Zeit die Einstellung 30 Stunden lang auf 41 ° C und die Luftfeuchtigkeit auf 90%. Ändern Sie nach Ablauf der 30 Stunden die Einstellung erneut auf 82 ° C (180 ° F) und eine Luftfeuchtigkeit von 95% für 200 Stunden. Wenn Sie keine Gärmaschine kaufen möchten, versuchen Sie, mit Ihrem Reiskocher die gleiche Temperatureinstellung vorzunehmen. Am Ende dieser letzten Phase gehört Ihnen schwarzes Knoblauchgold, das Sie in Marinaden einarbeiten, Fleisch einreiben, Crostini oder Brot bestreichen, Risotto einrühren oder es einfach von Ihren Fingern lecken können. Es ist wirklich so gut! Vorteile von schwarzem Knoblauch Der Hauptvorteil von schwarzem Knoblauch ist sein himmlischer Geschmack, aber ernährungsphysiologisch hat er alle die gleichen Vorteile von frischem Knoblauch. Es ist reich an Antioxidantien, diesen krebsbekämpfenden Verbindungen, was es zu einem gesunden Zusatz zu fast allem macht, obwohl ich mir bei schwarzem

Knoblaucheis nicht sicher bin. Schwarzer Knoblauch altert auch gut und wird tatsächlich süßer, je länger er gelagert wird. Lagern Sie schwarzen Knoblauch bis zu drei Monate in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank.

Was ist schwarzer Knoblauch und wie benutzt man ihn?

Umami-reicher, klebriger schwarzer Knoblauch ist die neue Zutat, von der Köche schwärmen. Ottolenghi enthalten. Aber was ist schwarzer Knoblauch? Ist es gut für dich? Und wie benutzt du es?

Die Food-Autorin Rachel de Thample erklärt alles mit ihren Lieblingsrezepten für schwarzen Knoblauch.

Was ist schwarzer Knoblauch und wie benutzt man ihn?

Umami-reicher, klebriger schwarzer Knoblauch ist die neue Zutat, von der Köche schwärmen. Ottolenghi eingeschlossen. Aber was ist schwarzer Knoblauch? Ist es gut für dich? Und wie benutzt du es? Die Food-Autorin Rachel de Thample erklärt alles mit ihren Lieblingsrezepten für schwarzen Knoblauch.

Was ist schwarzer Knoblauch?

Wenn Sie eine schwarze Knoblauchzehe mit verbundenen Augen essen würden, würden Sie denken, jemand hätte Ihnen ein Jelly Baby mit Balsamico-Geschmack angeboten. Die dunklen, klebrigen Nelken sind weich und würzig mit nur einem Hauch von Knoblauch. Diese hoch geschätzte Zutat ist ein Yotam Ottolenghi, von dem unter anderen Köchen schwärmt. Und es ist leicht zu verstehen, warum.

Was sind die Vorteile von schwarzem Knoblauch?

Schwarzer Knoblauch hat viel zu bieten, abgesehen von seinem einzigartigen, umami-reichen Geschmack. Es wurde 4.000 Jahre lang von den Koreanern geschaffen, die es bis heute für ein Gesundheitsprodukt halten. Koreaner verwenden es sowohl zum Kochen als auch zum Hinzufügen zu Energiegetränken. In Thailand glauben sie, dass schwarzer Knoblauch die Langlebigkeit erhöht, und dort ist er in allem enthalten, von Pralinen bis zu Saucen. Neben Balsamico hat es auch starke süße und würzige Noten von Tamarinde, was es zu einem guten Tausch macht.

Wie bekommt schwarzer Knoblauch seinen Geschmack?

Es handelt sich nicht um eine spezielle Knoblauchsorte, sondern um normale Knoblauchknollen, die langsam gealtert und effektiv fermentiert werden, indem sie über einen Zeitraum von 60 bis 90 Tagen bei sehr geringer Hitze gekocht werden. Die Lampen werden in einer feuchtigkeitsgeregelten Umgebung bei Temperaturen zwischen 60 ° C und 77 ° C aufbewahrt. Es gibt keinerlei Zusätze, Konservierungsmittel oder Verbrennungen



keinerlei Zusätze, Konservierungsmittel oder Verdickungen.

Die Enzyme, die frischem Knoblauch seine Schärfe verleihen, werden abgebaut. Es wird angenommen, dass diese Bedingungen die Maillard-Reaktion erleichtern, den chemischen Prozess, bei dem neue Aromastoffe entstehen, die für den tiefen Geschmack von gebratenem Fleisch und gebratenen Zwiebeln verantwortlich sind. Während dieses Prozesses verwandeln sich die Knoblauchzehen von ihrem scharfen Geschmack und ihrem weißen, knusprigen Aussehen in klebrige, dattelähnliche schwarze Nelken.

### Schwarzer Knoblauch Rezepte

Eine meiner Lieblingsarten, schwarzen Knoblauch zu essen, ist einfach als Snack, wie ein herzhafter Weingummi oder Jelly Baby. Natürlich gibt es auch viel kreativere Möglichkeiten, es sinnvoll einzusetzen. Seine Tamarinden-ähnlichen Eigenschaften machen es zu einem hervorragenden Grundnahrungsmittel, um schnell und einfach asiatische Saucen zuzubereiten. Mischen Sie mit gleichen Portionen Sojasauce, Orangensaft und frisch geriebenem Ingwer, mit einem optionalen Hauch von Chili, und Sie erhalten eine atemberaubende Sauce für gebratene Nudeln oder eine Marinade für Fleisch oder Fisch. Diese Kombination macht auch eine atemberaubende Dip-Tempera oder Dim-Sum-Knödel.

Wenn Sie es eher als kleine Nelken mit Balsamico-Reichtum betrachten, können Sie es in der italienischen Küche verwenden, indem Sie es mit dem Esslöffel in eine Tomaten-Nudelsauce mischen oder zu einem Pesto weben. Entweder zusätzlich oder anstelle der Härte von rohen Knoblauchzehen.

Es eignet sich auch hervorragend für Dips, die einfach mit Joghurt geschlagen werden, um einen dramatischen Effekt zu erzielen. Dies passt besonders gut zu Rote Beete oder zu Pilzen. Aufgrund seines delikaten Knoblauchgeschmacks muss im Vergleich zu weißem Knoblauch eine erheblich größere Menge schwarzen Knoblauchs verwendet werden, um eine ähnliche Intensität zu erzielen. Dies ist jedoch keine schlechte Sache für diejenigen, die der Stärke von normalem Knoblauch abgeneigt sind. In dieser Hinsicht ist schwarzer Knoblauch eine hervorragende Möglichkeit, Kinder dazu zu bringen, Knoblauch zu essen.

Schwarzer Knoblauch ist aufgrund seiner langjährigen Geschichte, seiner angeblichen gesundheitlichen Vorteile und seiner zunehmenden Beliebtheit in der kulinarischen Elite definitiv eine Zutat, die hier bleiben wird.

Wenn Sie schwarzen Knoblauch kaufen (versuchen Sie es in

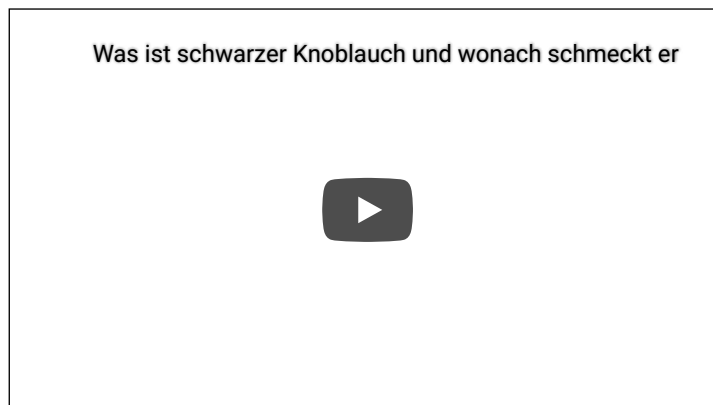
einem gut sortierten Lebensmittelgeschäft), wird er in einer temperatur- und feuchtigkeitsgesteuerten Umgebung etwa einen Monat lang gekocht (das ist kein Tippfehler).

Wenn es fertig ist, sind die Nelken dunkelbraun oder schwarz und die Papierschalen sind ebenfalls etwas dunkler (3 gegenüber 2 oben). Wenn Sie geduldig sind, können Sie versuchen, es selbst zu Hause zu machen, entweder in einem Reiskocher, einem Slow Cooker oder einem Dörrgerät.

In einer ungeöffneten Verpackung kann schwarzer Knoblauch bei Raumtemperatur gelagert werden. Nach dem Öffnen empfehlen unsere Freunde bei Frieda, ihn bis zu einem Monat im Kühlschrank aufzubewahren.

Schwarzer Knoblauch hat eine weiche, leicht zähe Textur und einen süßen – und einzigartigen – Geschmack. Es schmeckt wie alles Mögliche: Feigen, Datteln, Melasse, Balsamico, Rinderbrühe und natürlich auch Knoblauch. Was auch immer Sie denken, es schmeckt, eines ist sicher: Schwarzer Knoblauch ist eine Umami-Bombe, die Sie zu allen Arten von Gerichten hinzufügen möchten.

Schneiden Sie es in Scheiben und verwenden Sie es, um alles zu übersteigern, von Salat, Pizza und Pasta bis hin zu Fleisch und Fisch. Verwenden Sie es in Dips und Aufstrichen wie Hummus und Tapenade. Pürieren Sie es und verwenden Sie es in Aioli, Vinaigrettes und Marinaden. Folgen Sie der Führung von Amanda Hesser und verwandeln Sie sie in einen herzhaften Streusel, um sie über geröstetes Gemüse zu streuen.



00:00

00:00

Du kannst diese Seite direkt als PDF herunterladen.

Weitere nützliche Links, nicht Über uns , aber über Black Garlic:

- Black Garlic kaufen (<https://www.black-garlic.ch/shop/>)
- Schwarzer Knoblauch (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch/>)



- 109535094537208 )

är  
li.c.ch )

/b  
lc k g r i  
c/ )

"G  
ar  
li  
c)