



---

*Schwarzer Knoblauch Wirkung*

## Schwarzer Knoblauch Wirkung

### Schwarzer Knoblauch – was ist das überhaupt?

Schwarzer Knoblauch selbst ist keine Pflanze, sondern gewöhnlicher weißer Knoblauch. Die Knolle wird durch einen speziellen Fermentationsprozess schwarz. Um schwarzen Knoblauch herzustellen, wird er mehrere Wochen lang bei einer Temperatur von 60 bis 80 Grad einer hohen Luftfeuchtigkeit von 80 % bis 90 % ausgesetzt.

Dieser Fermentationsprozess wird üblicherweise in der Lebensmittelproduktion eingesetzt und ist für die Schwärzung des Knoblauchs verantwortlich. Schwarzer Knoblauch ist übrigens in der asiatischen Küche seit langem beliebt. Jetzt dringt es zunehmend in den europäischen Markt ein und entfesselt auch hier seine Wirkung.

## Anwendung und Geschmack von Black Garlic – Schwarzer Knoblauch Wirkung

Schwarzer Knoblauch wird hauptsächlich wegen seines außergewöhnlichen Geschmacks beworben. Geschmacklich hat er wenig mit dem „normalen“ und weitverbreiteten Knoblauch zu tun. Stattdessen hat schwarzer Knoblauch die süß-sauren Aromen von Lakritz, Balsamico-Essig und kandierten Pflaumen. Die Konsistenz ist weich, fast wie Gelee.

Ihr könnt schwarzen Knoblauch auf viele Arten verwenden: Er passt gut zu Pasta und Reis, Fleisch- und Fischgerichten und verschiedenen Salaten. Ebenfalls ist er auch sehr gut für Marinaden geeignet. Aufgrund seines ungewöhnlichen Aussehens können Sie auch schwarzen Knoblauch verschönern.

**Der größte Vorteil:** Schwarzer Knoblauch erzeugt nicht den typischen Mundgeruch von Knoblauch, und im Gegensatz zu frischem Knoblauch hat schwarzer Knoblauch keinen scharfen Geschmack.

## Schwarzer Knoblauch Wirkung und Nebenwirkungen

Neben dem einzigartigen Geschmack hat der schwarze Knoblauch auch noch einige spezielle Wirkungen. Knoblauch wird seit Tausenden von Jahren als Heilpflanze für viele Krankheiten eingesetzt.

Seine wertvollen Inhaltsstoffe brachten ihm 1989 den Titel der Heilpflanze des Jahres ein. Übrigens: Knoblauch ist auch eines der gesündesten Rohgemüse.

Es scheint, dass die Industrie schwarzen Knoblauch an uns verkaufen möchte. Dies ist eine Marketingmethode, weil dies vorteilhafter ist. Aber in der Tat: Es gibt jetzt viele Studien, die untersucht haben, warum schwarzer Knoblauch so gesund ist.

## Schwarzer Knoblauch Wirkung / Nebenwirkungen

Die antioxidative Wirkung von schwarzem Knoblauch ist **viel höher** als die von gewöhnlichem Knoblauch.

Allicin, ein gesundheitsbezogener Inhaltsstoff, fehlt im schwarzen Knoblauch fast vollständig, da er durch Fermentation in ein Antioxidans umgewandelt wurde. Dazu gehören biologisch aktive Alkaloide und Flavonoide.

Da fermentierter Knoblauch auch weniger Fructane enthält, ist es leichter, durch Magen und Darm zu verdauen.

Darüber hinaus gilt schwarzer Knoblauch als entzündungshemmend, krebshemmend und antiallergisch. Auch bei Diabetes Typ 2 kann Black Garlic effektiver als in seiner gewöhnlichen Form wirken.

Schwarzer Knoblauch verbessert die körpereigenen antioxidativen Enzyme und verringert den Widerstand der Blutgefäße, wodurch die Blutgefäße wieder elastischer werden.

Schwarzer Knoblauch, so können Sie ihn auch einnehmen

Wie schon erwähnt, lässt sich schwarzer Knoblauch wunderbar in sämtliche Gerichte einbauen, wer allerdings auf eine tägliche Dosis umsteigen möchte, kann zu anderen Mitteln wie zum Beispiel Kapseln greifen.

## Schwarze Knoblauchkapseln

Wenn Sie die hoch konzentrierten Wirkstoffe genießen möchten, können Sie schwarzen Knoblauch als Extrakt in Kapselform verwenden.

Alkohol (Ethanol) wird üblicherweise zur Extraktion verwendet.

Nach der Extraktion wird der Alkohol entfernt und die reinen Wirkstoffe des schwarzen Knoblauchs bleiben erhalten.

Du kannst dieses Rezept direkt als PDF downloaden, klicke hier

Schwarzer Knoblauch und seine Eigenschaften | ...



Mp3

Weitere nützliche Links zum Thema Schwarzer Knoblauch Wirkung findest Du hier aufgelistet:

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


- Uniklini-Freiburg.de ([https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08\\_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/S](https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/S))
- Zentrum-der-Gesundheit.de (<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/schwarzer-knoblauch>)
- Black Garlic selber herstellen (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-herstellen/>) – so funktioniert's!


---

## *Teilen:*

 Facebook

 Twitter

 WhatsApp

 Email

## Weitere beliebte Artikel

Schwarzer Knoblauch Wirkung (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-wirkung/>)

Schwarzer Knoblauch Wirkung Schwarzer Knoblauch – was ist das überhaupt? Schwarzer Knoblauch selbst ist keine Pflanze, sondern gewöhnlicher weißer Knoblauch. Die Knolle wird durch einen speziellen Fermentationsprozess schwarz.

**mehr »** (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-wirkung/>)



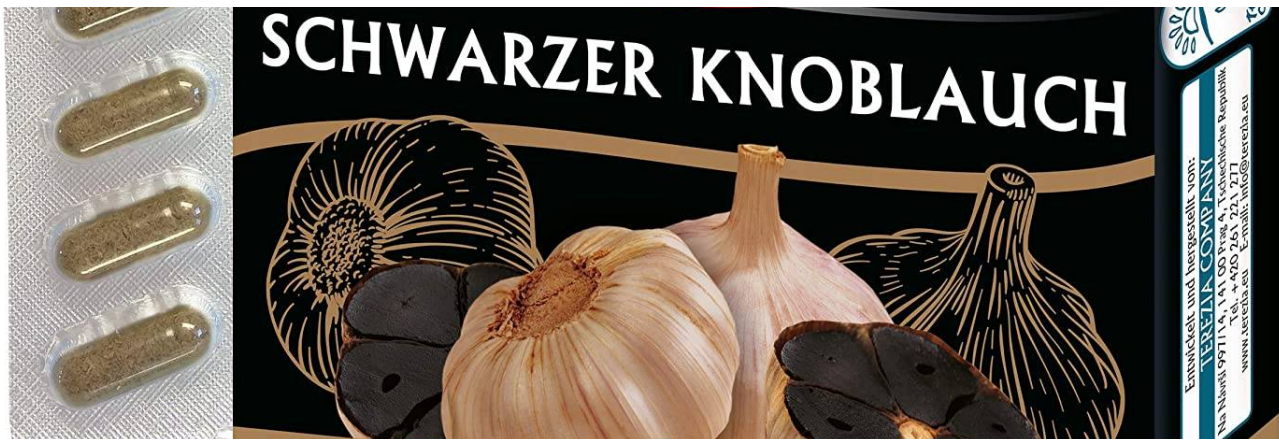
(<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-sosse/>)

Knoblauch Sosse (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-sosse/>)

Rezept für leckere Knoblauch Sosse ~~www~~ 5/5 Wir beginnen unser Rezept für die Knoblauch Sosse mit einer braunen Zwiebel. Das Ende gegenüber der Wurzel abschneiden und dann in

**mehr »** (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-sosse/>)





(<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-kapseln/>)

### Schwarzer Knoblauch Kapseln (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-kapseln/>)

Schwarzer Knoblauch Kapseln Schwarzer Knoblauch ist roher Knoblauch, den Menschen mehrere Wochen lang unter kontrollierten Bedingungen bei hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit fermentiert haben. Schwarzer Knoblauch hat nicht **mehr »** (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-kapseln/>)



(<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-dip/>)

### Rezept für Knoblauch Dip (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-dip/>)

Rezept für Knoblauch Dip  
Sosse Zutaten für 4 Personen  
180 gr. Jogurth nature  
3 Knoblauchzehen (nach Belieben auch mehr)  
0.5 dl. Voll- oder Halbrahm  
Salz weisser Pfeffer frischer

**mehr »** (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-dip/>)

---



---

## Informationen

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





[kontakt@black-garlic.ch](mailto:kontakt@black-garlic.ch)  
(<mailto:kontakt@black-garlic.ch>)

- > Shop(<https://www.black-garlic.ch/shop/>)
- > Rezepte(<https://www.black-garlic.ch/rezepte/>)
- > Über (<https://www.black-garlic.ch/ueber-uns-uns-informationen/>)
- > Blog(<https://www.black-garlic.ch/blog/>)
- > Kontakt(<https://www.black-garlic.ch/kontakt/>)

---

© Black-Garlic.ch All rights reserved. Impressum (<https://www.black-garlic.ch/impressum/>)

Content by SEOLADEN.com (<https://www.seoladen.com>)

     
Black-Garlic.ch  
- 109535094537208  
(<https://www.black-garlic.ch/>)