



🔍 Search...

---

## *Schwarzer Knoblauch Nebenwirkungen*

### Schwarzer Knoblauch Nebenwirkungen? Nebensache

Schwarzer Knoblauch ist seit Urzeiten fester Bestandteil der asiatischen Küche. Das als Delikatesse geltende Naturprodukt verarbeiten Asiaten roh oder als geschmackliche Abrundung von Fleischgerichten, Soßen oder Desserts.

#### **Fermentierter Knoblauch**

Fermentierter Knoblauch entsteht durch die Erhitzung von frischem Knoblauch bei 60°C über einen Zeitraum von 35 bis 40 Tagen. Dabei färbt sich die Knolle schwarz.

#### **Farbe und Eigenschaften der Knolle**

Die ungewöhnlich schwarze Farbe ist das Ergebnis eines chemischen Prozess.

Bei einer konstanten Temperatur von 60°C kommt es zur Umwandlung von Aminosäuren und Zucker in organische Farbstoffe. Diese enthalten Stickstoff und färben den Knoblauch schwarz.



## **Ist schwarzer Knoblauch generell zu empfehlen?**

Zunächst einmal ist die gesundheitsfördernde Wirkung hervorzuheben. Schwarzer Knoblauch stärkt durch die darin enthaltenen Antioxidantien das Immunsystem. Antioxidantien tragen zur Verlangsamung des Alterns bei. Auch auf die Durchblutung wirkt er sich positiv aus.

Schwarzer Knoblauch regt den Stoffwechsel an, erweitert Blutgefäße und senkt das Risiko eines Infarkts.

Auch für Patienten mit erhöhtem Cholesterinspiegel und hohem Blutdruck ist der Verzehr von schwarzem Knoblauch zu empfehlen.

Hat schwarzer Knoblauch Nebenwirkungen?

Es gibt eine gute Nachricht, für alle, die sich fragen, ob Schwarzer Knoblauch Nebenwirkungen hervorruft.

Nebenwirkungen sind sehr gering. Die Einnahme von schwarzem Knoblauch ist dazu geeignet, einer Fettleber bzw. Erkältungskrankheiten vorzubeugen.

Weitere positive Effekte  
Schwarzer Knoblauch enthält Thiacremonon.

Dieser Stoff wirkt bei Allergien und Entzündungen. Es stellt sich die Frage, ob schwarzer Knoblauch Nebenwirkungen verursacht.



## Was ist Black Garlic und woher kommt er?

Der schwarze Knoblauch gehört in Ländern wie China, Japan sowie Südkorea schon jeher auf den Speiseplan.

Der weiße Knoblauch wird vor Ort in großen Kammern fermentiert und landet nun auch als Schwarzer Knoblauch Rewe hierzulande in den gut sortierten Obst- und Gemüseabteilungen.

Das Auge isst bekanntlich mit und beeindruckt im ersten Moment bei hinsehe wahrhaftig. Doch ist es nicht nur das Auge, was die ungewohnte schwarze, sehr gesunde Knolle verzücken lässt, sondern vor allem der vorzügliche Geschmack.

Das Prozedere bis es zum Genuss des Black Garlic kommen kann ist langwierig.

Über viele Wochen werden die gereinigten ganzen Knoblauchknollen in entsprechenden Kammern mit einer Luftfeuchtigkeit von ungefähr 80 Prozent fermentiert. Die Raumtemperatur beträgt hierbei 70 Grad. Beim Fermentieren wird der enthaltene Zucker des Knoblauchs sowie die vorhandenen Aminosäuren in Melanoidinen umgewandelt.

Dabei handelt es sich um Bräunungsstoffe, welche dem Black Garlic seine schwarze Farbe verleihen.

Der Knoblauch wird geschmacklich süßer sowie milder. Vollständig gereift ist der schwarze Knoblauch in der Regel erst nach gut drei Monaten.



## Die erste Einnahme von Black Garlic

Nur bei wenigen Konsumenten treten nach der Einnahme von schwarzem Knoblauch Nebenwirkungen auf. Bei erstmaligem Verzehr sind zunächst kleine Dosen ratsam. Wer einen intakten Verdauungstrakt hat, verträgt schwarzen Knoblauch gut.

### **Nebenwirkungen vorbeugen**

Um Nebenwirkungen wie Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen sowie Magen-Darm- Problemen vorzubeugen, ist die Einnahme von schwarzem Knoblauch nach einer Mahlzeit empfehlenswert. Bei allen, die einen niedrigen Blutdruck haben, treten manchmal Schwindel und Kopfschmerzen auf.

### **Vorsicht während Schwangerschaft und Stillzeit**

Während der Schwangerschaft und der Stillzeit ist Vorsicht geboten. Die Risiken des Verzehrs von schwarzem Knoblauch sind noch nicht ausreichend erforscht. Kleine Dosen sind unbedenklich, doch sollten sich werdende oder stillende Mütter stets des blutdrucksenkenden Effekts bewusst sein.

### **Schwarzer Knoblauch Nebenwirkungen der besonderen Art**

Der Verzehr von schwarzem Knoblauch hat viele positive Auswirkungen. Beispielsweise verursacht er weder Körper- noch Mundgeruch. Er keimt nicht und ist leicht zu verdauen. Bei kühler und trockener Lagerung ist er länger als zwölf Monate haltbar. Das liegt daran, dass er überwacht gealtert wird

### **Nebenwirkungen Nebensache**

Das schwarze Wunder ist nach dem Gärungsprozess angenehm im Geschmack. Die Konsistenz ist dann weich und klebrig.

### **Optimale Herstellungstemperatur**

Schwarzer Knoblauch entsteht bei einer Temperatur von 70°C. Diese verbessert die Knolle qualitativ, insbesondere in geschmacklicher Hinsicht. Das heißt, er trocknet im Anschluss an das Fermentieren eine gewisse Zeit lang nach.

### **Ohne Geruch und Nachgeschmack**

Schwarzer Knoblauch ist geruchsneutral, verursacht kein Aufstoßen, keine Blähungen, keine als unangenehm empfundenen Ausdünstungen oder lästigen Nachgeschmack.

## **Die Wirkung von schwarzem Knoblauch**

Ein großer Vorteil des Schwarzer Knoblauch Rewe ist, er kann gegessen werden, ohne anschließend den typischen Knoblauchgeruch auszuatmen.

Der schwarze Knoblauch kann zu jeder Tageszeit verspeist werden ohne, dass es zu einem unangenehmen Mundgeruch kommen wird.

Der Black Garlic kann gekocht sowie roh gegessen werden. In der Küche ist er vielseitig einsetzbar. Der schwarze Knoblauch kann zum Anbraten verwendet werden sowie zum Verfeinern von Speisen. Er passt zu Pastagerichten sowie zu sämtlichen Fisch- und Fleischgerichten. Ausgedrückt ist er eine beliebte Ergänzung in Soßen sowie als Basis für geschmackvolle Marinaden.

Besonders lecker schmeckt der Black Garlic auf selbst gemachtem Knoblauchbrot und kann als Beilage zum Essen oder zum Grillen gereicht werden.

## **Das Wichtigste auf einem Blick**

Schwarzer Knoblauch färbt sich nach mehreren Wochen des Fermentierens bei hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit

In Asien ist schwarzer Knoblauch unter der englischen Bezeichnung BLACK GARLIK geläufig. In Korea hat das Fermentieren bzw. Konservieren von Nahrungsmitteln seit vielen Jahren Tradition.

Die schwarze Knolle ist heute als Ganzes erhältlich. Sogar bereits geschälte Knoblauchzehen sind im Handel zu finden

Sehr gefragt ist schwarzer Knoblauch auch in Form von Kapseln. Diese enthalten den Extrakt der schwarzen Knolle.

Die Frage, ob schwarzer Knoblauch Nebenwirkungen hat, ist nicht eindeutig zu verneinen. Dennoch lohnt sich die Auseinandersetzung mit der Faszination der asiatischen Küche.

Der exotische Geschmack des fermentierten Knoblauchs sowie die positiven Effekte sind positiv zu erwähnen. Er zählt zu den Antioxidantien.

Diese schützen Zellen vor der Reaktion mit Sauerstoff und vor vielen Krankheiten. Schwarzer Knoblauch stärkt das Immunsystem und lässt die Haut strahlen.

Du kannst diesen Artikel zum Thema schwarzer Knoblauch Rewe auch direkt als PDF herunterladen, klicke hier:

Schwarzer Knoblauch Rewe – Black-Garlic.ch ([https://www.black-garlic.ch/wp-content/uploads/2022/02/Schwarzer-Knoblauch-Rewe-Black-Garlic.ch\\_.pdf](https://www.black-garlic.ch/wp-content/uploads/2022/02/Schwarzer-Knoblauch-Rewe-Black-Garlic.ch_.pdf))

### Schwarzer Knoblauch – die gesunde Wunderknolle



00:00

00:00

Weitere interessante Links haben wir hier für Dich aufgelistet:


- Was ist Black Garlic? (<https://www.black-garlic.ch/was-ist-black-garlic/>)
- REWE (<https://shop.rewe.de/c/obst-gemuese-gemuese-zwiebeln-knoblauch/>)
- Migros (<https://migipedia.migros.ch/de/forum/schwarzer-knoblauch>)
- Rezepte mit schwarzem Knoblauch (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-rezepte/>)

---

## Teilen:

 Facebook

 Twitter

 WhatsApp

 Email

---

### Weitere beliebte Artikel

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

Schwarzer Knoblauch Nebenwirkungen? Nebensache Schwarzer Knoblauch ist seit Urzeiten fester Bestandteil der asiatischen Küche. Das als Delikatesse geltende Naturprodukt verarbeiten Asiaten roh oder

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





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

### Schwarzer Knoblauch Rewe 2022 (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-rewe/>)

Schwarzer Knoblauch Rewe Beim Schwarzer Knoblauch Rewe handelt es sich um einen fermentierten weißen Knoblauch. Der genussvolle schwarze Knoblauch hält seit Jahren Einzug in

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



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

### Die beste Black Garlic Sauce 2022 (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-sauce/>)

Black Garlic Sauce Die Black Garlic Sauce ist eine leckere Aioli mit frischen Aromen, die einen großartigen Geschmack bieten. Der schwarze fermentierte Knoblauch ist

mehr » (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-sauce/>)







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

### Knoblauch ernten (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-ernten/>)

Worauf man beim Knoblauch ernten achten sollte! Es gibt so einige wichtige Punkte zu beachten, bevor man den Knoblauch ernten kann. Hier werden Ihnen **mehr »** (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-ernten/>)

---

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

(  
tt  
p  
s:  
//  
w  
w.  
fa  
c  
e  
b

### Informationen

- › 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/>)

(mailto:kontakt@black-garlic.ch)

o h t p  
o t s:  
k p: //  
c // w ( h  
o k w t t  
m o w p  
l a n s:  
c a n //  
k k t a p i  
f @ i @ i  
G a r a m t  
a c k - g a r l i c . c h )  
- 1 0 9 5 3 5 0 9 4 5 3 7 2 0 8 )

---

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