



Schwarzer Knoblauch Cholesterin

Schwarzer Knoblauch Cholesterin und weitere Vorteile:

Schwarzer Knoblauch, was versteckt sich dahinter?

Er wird auch Black Garlic genannt. Es handelt sich um fermentierten Knoblauch. Er soll extrem gesund sein.

Im Rahmen der Fermentation bilden sich Flavonoide, welche freie Radikale binden. Die fermentierte Variante des Knoblauchs ist wesentlich bekömmlicher als die rohe Variante.

Der Knoblauch verändert seine Farbe von weiß in schwarz, da bei der Fermentation aus den Aminosäuren und dem Zucker Melanoidine gebildet wird.

Dieser Vorgang verändert nicht nur die Farbe, es ändert auch den Geschmack. Schwarzer Knoblauch ist süß und mild.

Die Herstellung von schwarzem Knoblauch.

Die Bedingungen müssen bei der Herstellung genau beachtet werden. Die Fermentation braucht mehrere Wochen.

Dabei muss die Temperatur zwischen 60 und 80 Grad liegen. Die Luftfeuchtigkeit muss ungefähr 80 Prozent betragen. Die Reaktion ist mit der zu vergleichen, wenn Knoblauch in der Pfanne erhitzt und gebraten wird.

In China, Indien und Korea ist schwarzer Knoblauch extrem beliebt. Es gibt dort sogar spezielle Kammern für die Produktion.



Wie schmeckt der schwarze Knoblauch?

Wer mit Knoblauch kocht, kennt den scharfen Geschmack, solange der Knoblauch noch roh ist. Selbst nach dem Kochen hat Knoblauch noch einen speziellen Geschmack, an dem sich die Geister scheiden.

Ist der Knoblauch fermentiert, ist die Schärfe verschwunden. Da die Schwefelverbindungen fettlöslich werden, verschwindet sogar der knoblauchtypische Mundgeruch.

Der Geruch wird nicht mehr über die Haut und den Atem aus. Und die fermentierte Zehe gewinnt an Geschmack.

Es soll sogar die Geschmacksrichtung Umami entstehen. **Umami** ist die fünfte Geschmacksrichtung.

Diese Geschmacksrichtung gibt es auch bei Miso und Sojasoße.

Der Geschmack der Zehe wird süß und würzig. Es erinnert ein wenig an Pflaumenkompott. Manche fühlen sich auch an Balsamicoessig, Karamell, Lakritz oder Vanille erinnert.

Ganz leicht schmeckt man noch den typischen Knoblauchgeschmack. Die Knollen werden bei der Fermentation so weich, dass sie sogar aufs Brot geschmiert werden kann. Zudem klebt es ein wenig.

Wie wird schwarzer Knoblauch gegessen?

Es lässt sich vielfältig beim Kochen einsetzen. Sie gibt Soßen das gewisse Etwas. Er macht sich gut im Nudelteig. Er passt gut auf Pizza oder in den Salat. Schwarzer Knoblauch passt zu fast allem, sogar zu Süßspeisen.

Wie gesund ist schwarzer Knoblauch?

Viele Mägen machen Ärger, wenn der Knoblauch roh verzehrt wird. Der hohe Schwefelgehalt und die Schärfe sind der Grund für das Magengrummeln.

Beim schwarzen Knoblauch ist es anders. Das Fermentieren baut Zucker und Schwefel ab. Der fermentierte Knoblauch ist quasi vorverdaut. Deswegen kommen die meisten Mägen mit fermentierten Knoblauch viel besser klar.

Die Inhaltsstoffe vom Knoblauch sind antiseptisch und antibiotisch. Diese Stoffe werden bei der Gärung vermehrt.

Die beeindruckende Knolle wirkt gegen Bluthochdruck und senkt den Blutzuckerspiegel. Die Knolle fängt Radikale mit ihrem Antioxidant, welches S-Allylcystein heißt.

Black Garlic kann das Immunsystem stärken und manche Symptome von Allergien mindern.

Es wirkt sich positiv auf die Blutgefäße, das Herz und die Leber aus. Es gibt Studien zu der positiven Wirkung bei herzkranken Patienten. Schwarzer Knoblauch Cholesterin wirkt er regulierend.

Die positive Auswirkung des schwarzer Knoblauch Cholesterin spiegelt sich auch in elastischeren Blutgefäßen. Ganz nebenbei wird die Leber vor Giftstoffen geschützt.

Sogar bei der Therapie gegen Diabetes findet schwarzer Knoblauch erfolgreich Anwendung.

Wer den schwarzen Knoblauch nicht essen möchte, kann ihn in Form von Kapseln (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-kapseln/>) schlucken.

Fazit zum schwarzen Knoblauch

Schwarzer Knoblauch, Cholesterin ist lange nicht alles. Er ist vielfältig einsetzbar. Er schmeckt zu fast allen Gerichten, egal ob süß oder herzhaft.

Durch die Fermentation wird er wesentlich bekömmlicher als im rohen Zustand.

Ihm werden nicht nur viele positive Wirkungen nachgesagt, es gibt auch einige Studien, welche die guten Wirkungen bestätigen, nicht nur beim schwarzer Knoblauch Cholesterin, sondern auch bei vielen anderen Aspekten.

Kurz und knapp, er ist wahnsinnig lecker und extrem gesund. Wer ihn nicht kennt unbedingt probieren. Schwarzer Knoblauch Cholesterin positiv für noch viel mehr.

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

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

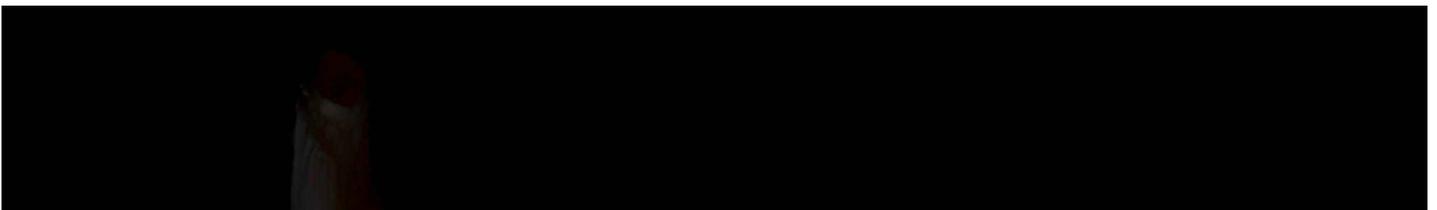


(<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-hot-sauce/>)

Black Garlic Hot Sauce Super spicy Nr. 1 (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-hot-sauce/>)

Einzigartige Black Garlic Hot Sauce! Black Garlic Hot Sauce Sie ist scharf und unheimlich raffiniert, die BLACK GARLIC HOT SAUCE. Punkt! Spicy Hot Sauce

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





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

Der grosse Black Garlic Test Vergleich 2022 (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-test/>)

Der schwarze Knoblauch im grossen Test Black Garlic Test 2022: welcher fermentierte Knoblauch schneidet am besten ab? Black Garlic erfreut sich in letzter Zeit

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



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

Knoblauch Rezepte – 10 extrem einfache und leckere Gerichte (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-rezepte/>)

Wo finden Sie die besten Knoblauch Rezepte? Knoblauch Rezepte Die besten Knoblauch Rezepte finden Sie bei der Recherche nach Rezepten in diversen Internetportalen. Die

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





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

Black Garlic Tofu – Tolles Rezept 2022 (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-tofu/>)

Das leckerste Black Garlic Tofu Rezept Einfach köstlich ist der Black Garlic Tofu? Noch nie etwas davon gehört? Dann wird es Zeit für eine

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

(h
tt
p
s:
//
w
w.
w.
fa
ce
bo
ok.
c
o

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

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

(h
tt
p:
//
k

Informationen

- > Shop (<https://www.black-garlic.ch/shop/>)
- > (h
tt
p
s:
//
w
w.
w.
fa
ce
bo
ok.
c
o) (<https://www.black-garlic.ch/rezepte/>)
- > über uns (<https://www.black-garlic.ch/ueber-uns-informationen/>)
- > Blog (<https://www.black-garlic.ch/blog/>)
- > Kontakt (<https://www.black-garlic.ch/kontakt/>)

um/B
la
c
k-
G
ar
lic
ch
-
1
0
9
5
3
5
0
9
4
5
3
7
2
0
8)

o
nt
a
kt
@
bl
ack
k-
gar
lic
ch
h)

w
w.
in
st
a
gr
a
m
.c
om
/b
lc
k
gr
lc
/)

u
s:
//
pi
n.
@
7
H
c
u
H
g
a)

garlic.ch/kontakt/)