

Knoblauch

Powerzehen für die kalte Jahreszeit

Knoblauchfreunde verteidigen die tolle Knolle mit den Powerzehen vehement gegen alle Geruchskritiker. Zu Recht: Nicht nur, dass Salatdressings, Soßen und Gemüsegerichte mit Knoblauch würziger und praller schmecken – sie machen auch noch gesund! Denn Knoblauch schützt Herz und Kreislauf, steigert die Hirnleistung, wirkt in den Zellen als tolle Altersbremse und liefert dazu reichlich vom Antikrebsstoff Selen.

Vor allem in der winterlichten Küche sollte Knoblauch nicht fehlen, denn seine geballten Inhaltsstoffe wirken wie ein Schutzschild gegen Erkältungskrankheiten.

Küchentipps:

- Je feiner gepresst oder gehackt, desto intensiver das Aroma.
- Lassen Sie den zerkleinerten Knoblauch immer zehn Minuten stehen, bevor Sie ihn weiterverarbeiten. Erst dann werden die Enzyme aktiv, die die wertvollen Substanzen des Knoblauchs bilden.
- Geben Sie auch mal ungehäutete Zehen in Gemüse- und Fischsuppen, das schmeckt köstlich und geht schnell.
- Gegen Knoblauchgeruch hilft es oft, als „Dessert“ Petersilie oder Kaffeebohnen zu kauen oder Milch zu trinken.

Quelle: Zeitschrift „bella“