

Botanischer Name:	Allium sativum
Deutscher Name:	Knoblauch
Familie:	Alliaceae (Lauchgewächse)
Inhaltsstoffe:	Schwefelhaltige Verbindungen wie Alliin, Aminosäuren, Proteine, Selen
Verwendete Pflanzenteile:	Zwiebel
Vermehrung:	Zwiebel
Sammelzeit:	August bis Oktober
Zubereitung:	Knoblauchpulver, Knoblauchölmazerate, Knoblauchöl, Knoblauchsft verschiedene Rezepturen. Tagesdosis 4g frische Knolle, 1,2g Knoblauchpulver, 8mg Öle
Geschichte und Herkunft:	Knoblauch ist in Vorder und Südostasien, sowie in Mittel und Südeuropa heimisch. Knoblauch wurde bereits bei den Ägyptern, wegen der antiseptischen Wirkung zum Füllen der Körperhöhlen der Mumien eingesetzt. Er gehörte zum täglichen Speiseplan. Die Griechen setzten den Knoblauch bei Würmern, Harnproblemen und ableitend bei Zahnschmerzen ein. Hierzu wurde bei Zahnschmerzen eine Knoblauchzehe ins Ohr gesteckt. Im Mittelalter wurde die Pflanze zum Schutz vor Hexen und Dämonen eingesetzt. Weiterhin bei Infekten, bei Wunden, zur Wehenanregung und gegen die Pest.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	antimikrobiell, immunstimulierend, cholesterinsenkend, entblähend
<i>Äusserlich:</i>	<i>antiviral, antimikrobiell</i>
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Durchblutungsstörungen, Cholesterin, Erkältungskrankheiten,
<i>Äusserlich:</i>	<i>Warzen, Hühneraugen, Ohrenentzündungen, Muskelschmerzen</i>
Verwendung in der Küche:	Als Gewürz, sehr geläufig
Warnhinweise:	<i>Keine selten allergische Reaktionen oder Blähungen</i>
Mythologischer Hintergrund:	Allium die Gattungsbezeichnung aus dem lateinischen bedeutet Lauch, sativum bedeutet angepflanzt. Abgesehen von der Schutzwirkung gegen Hexen und Vampire ist regelmässiger Knoblauchgenuss eine gute Gesundheitsprophylaxe. Ein altes Sprichwort lautet: An dem Tag an dem man Knoblauch isst hat man kein Gift zu fürchten.

