

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 97 (2019)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Knoblauch : die aromatische Wundertüte  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1086832>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Knoblauch

## Die aromatische Wundertüte

Das am frühesten dokumentierte Küchenaroma der Menschheit ist der Knoblauch. Er wurde schon in den Pyramiden dargestellt.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: ANJA DENZ

Somit wären wir also bei saten viereinhalbtausend Jahren Knoblauchgeschichte. Da können die babylonischen Könige, die den Knoblauch ebenfalls verzehrten, glatt einpacken, wenn man das mal so salopp sagen darf. So jedenfalls steht das auf ihren Tontafeln, aber die sind ja nur zweitausend Jahre alt. Unbestritten ist: Knoblauch gehört zu den ältesten und intensivsten Kulturpflanzen der Menschheit. Als seine Heimat gilt Zentralasien.

Die Sklaven am Pyramidenbau wurden übrigens mit Gänsen – die Gänsestopfleber wurde in Ägypten, nicht in Frankreich erfunden –, Grütze und Knoblauch ernährt. Die alten Ägypter wussten bereits um die Heilwirkung von Knoblauch: Er diente der Abwehr von Parasiten. Eine wichtige Aufgabe bei Tausenden von eng aufeinander lebenden Menschen.

Aristoteles empfahl die Lauchpflanze bei Husten oder Zahnschmerzen. Im Mittelalter wurde sie zu Behandlung von Tierbissen, gegen Haarausfall, Zahnschmerzen und Lungenleiden verschrieben. Paracelsus empfahl sie im Einsatz gegen die Pest. Knoblauch galt auch als Test für die Empfängnisbereitschaft der Frau.

Roch ihr Atem nach dem Genuss von Knoblauch nach Knoblauch, waren «ihre Wege offen». (Seltsam, dass das niemand bei den Männern getestet hat.) Und dass Knoblauch böse Geister, im besonderen Vampire abwehrt, wundert gewiss niemanden.

1858 bewies schliesslich Louis Pasteur die natürliche antibakterielle Wirkung von Knoblauch. Das vor allem dank des allgegenwärtigen Duftstoffes Allicin, der zwar x-mal schwächer als Penicillin, aber dennoch selbst in Verdünnungen von 1:125 000 noch aktiv ist. Nach dem Zweiten Weltkrieg gings erst recht los mit der Erforschung von Allicin, das wegen seiner entzündungshemmenden, selbst Krebs bekämpfenden Wirkung bis heute zu rund zweitausend Veröffentlichungen angeregt hat. Darunter wurde auch nachgewiesen, dass der Verzehr von Knoblauch das Risiko, an Magen- und Darmkrebs zu erkranken, senkt. Er vermindert ebenso Blutfettwerte, Cholesterin und Blutdruck, er verbessert die Durchblutung der Herzkranzgefässe.

Das ist alles äussert beglückend, hat aber einen Haken: Damit die positiven Wirkungen erzielt werden, muss man von mindestens vier verzehrten Knoblauchzehen ausgehen – täglich. Das mag

der Gesundheit förderlich sein, nicht aber dem Freundeskreis. Knoblauchpräparate aus Apotheken und Reformhäusern sind etwas weniger intensiv im Geruch als die frischen Zehen. Ganz lässt sich das unverwechselbare Aroma nie ausschalten.

Jetzt kommt der erste junge Knoblauch aus den südlichen Gefilden Italiens und Frankreichs zu uns, der noch ganz leicht süsslich, erstaunlich mild und noch gar nicht bitterlich scharf ist, wie es der ältere dann irgendwann wird. Er lässt sich recht gut in grösseren Mengen geniessen, allerdings gilt auch hier: Der Duft – der einen Segen, der andern Fluch – ist unüberriechbar.





# Rezept

## *Poulet mit Knoblauch und Zitrone*

Für 4 Personen

1 ganzes Poulet à ca. 1,2 kg	1 Zitrone
1 TL Salz	1 Knoblauchknolle
1 TL Pfeffer	3 Zweige Rosmarin
1 TL edelsüßer Paprika	4,5 dl Geflügelfond
1 TL gemahlener Ingwer	2 EL flüssiger Honig
1 TL getrockneter Majoran	Salz und Pfeffer
1 TL Zwiebelgranulat	½ Bund glattblättrige Petersilie
3 EL Bratbutter	

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Poulet kalt abspülen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen. Gewürze mit Bratbutter mischen. Poulet damit einreiben. Zitrone in Scheiben à ca. 1 cm schneiden. Knoblauch halbieren und mit Zitronenscheiben und Rosmarin in eine ofenfeste Form legen. Poulet dazulegen und in der Ofenmitte ca. 15 Minuten braten. Ofentemperatur auf 175 °C reduzieren.

2. Fond und Honig mischen, dazugiessen und das Poulet ca. 60 Minuten weitergaren. Ab und zu mit Jus begiessen. Poulet aus dem Ofen nehmen. Knoblauch aus der Schale in den Jus drücken. Zitronenscheiben direkt in den Jus auspressen. Jus mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie grob hacken. Poulet damit bestreuen. Mit Zitronen-Knoblauch-Jus servieren. Dazu passen Gurkensalat und Brot.

Zubereitung ca. 20 Minuten + ca. 75 Minuten garen.  
Pro Person ca. 34 g Eiweiss, 23 g Fett, 17 g Kohlenhydrate,  
1750 kJ/420 kcal

© Migusto/Claudia Linsi

Klar, die edelste Art, ein feines Knoblaucharoma in Speisen zu bringen, ist immer noch, eine Zehe auf eine Gabel zu spießen und damit im Topf zu rühren. Oder, wie ich einmal in einem Edelrestaurant in Italien beobachten durfte, den vorgewärmten Teller rasch mit einer Zehe auszureiben. Das ist Spaghetti «Aglio Olio» auf die ganz gepflegte Art. \*

### ● Migusto – der Kochclub der Schweiz

Entdecken Sie auf [migusto.ch](http://migusto.ch) die inspirierende Welt des Kochens! Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, wie z.B. dem kostenlosen Migusto Magazin.

**Migusto**