

**Bericht** · Die Küche des mediterranen Raums sowie die des nahen und fernen Ostens ist ohne **Knoblauch** nicht vorstellbar. Blöd nur, dass es Menschen gibt, die Knoblauch schlecht oder gar nicht vertragen. Eine echte Allergie gegen den entscheidenden Inhaltsstoff **Allicin** ist selten, aber die beim Verzehr entstehenden Schwefelverbindungen können empfindliche Mägen zum Grummeln bringen oder gar echte Krämpfe auslösen. Schließlich wissen wir alle, dass es genau solche Schwefeldinge sind, die – man kennt es von Zwiebeln – heftige Blähungen auslösen können. Die wiederum gerade für Babys, aber auch für Leute jenseits der 60 schmerzhaft werden können. Die gute Nachricht: Die bösen Seiten des Knoblauchs lassen sich leicht entschärfen. *[Lesezeit ca. 3 min]*

**Unterstützt TD!** Dir gefällt, was wir schreiben? Du möchtest unsere Arbeit unterstützen? Nichts leichter als das! Unterstütze uns durch das **Abschließen eines Abos** oder durch den Kauf einer **Lesebeteiligung** – und zeige damit, dass The Düsseldorfer dir etwas wert ist.

Es geht immer darum, die Menge der entstehenden Schwefelverbindungen zu reduzieren. Wenn man Knoblauch kocht oder siedet, gehen die entsprechenden Stoffe ins Wasser bzw. Öl über – leider aber auch ein großer Teil des Aromas. Je brutaler man die Zehen behandelt, desto mehr von den bösen Stoffen werden freigesetzt. Und: Wie doll Knoblauch bläht, hängt auch vom Alter der Knolle ab.

## Das Böse steckt im Keim

Wie gesagt: Allergiker werden auf jedes Vorkommen von Knoblauch in einem Gericht mehr oder weniger stark reagieren – da hilft nur großräumiges Umfahren der Knollen und Zehen. Von einer Unverträglichkeit spricht man, wenn die besagte Substanz meistens und/oder in Abhängigkeit von ihrer Darreichungsform Probleme macht. Wer mit diesem tollen Aromageber nicht gut klar kommt, tut das meistens bei Begegnungen mit frischem Knoblauch. Aber schon denn kann man entschärfen.

Je frischer eine Zehe, desto höher die Konzentration an Allicin. Anfangs ist der Stoff noch gleichmäßig verteilt, mit dem Altern zieht er sich immer mehr in den Keim zurück. Das bedeutet: Wenn du eine Zehe längs halbierst und den Keim in der Kerbe in der Mitte entfernst, hast du schon das Schlimmste verhindert. Tatsächlich vertragen viele auch frischen Knoblauch, wenn man ältere Knollen verwendet und konsequent die Keime entfernt.

## Besser nicht zerdrücken

Menschen mit Knoblauchunverträglichkeit berichten, dass er am schlimmsten wirkt, wenn er frisch gepresst wird. Klar, bei der mechanischen Zerstörung der Zellstruktur setzt der erwähnte Umwandlungsprozess geradezu explosionsartig ein, und das Allicin kann jede Menge Schwefel erzeugen. Schlimmer noch: Bei der bekannten Methode, eine rohe Zehe mit der Messerklinge auf Salz zu zerreiben, wird noch mehr Blähstoff entwickelt. Also, im Zweifel Hände weg von diesen Methoden.

## Heißes Wasser kann Wunder wirken

Kochen, so heißt es, ist Biologie plus Chemie und Physik. Wie wahr, denn auch den Knoblauch kann man mit einer physikalischen Behandlung entschärfen. Die beruht darauf, dass kurzzeitiger Hitzeeinfluss den Prozess beschleunigt, bei dem Schwefelverbindungen entstehen, und das Wasser diese teilweise herauspült. Konkret: Pell die Zehen, halbiere sie längs, zieh den Keim und übergieße sie dann mit kochendem Wasser. Schreck sie nach ein paar Sekunden unter kaltem Wasser ab – voilà, sollte schon helfen. Mit dieser Methode kannst du wunderbar (und reichlich) Knoblauch für ein ordentliches Tsatsiki vorbereiten.

Wer auf das Knoblaucharoma in Saucen, Suppen und Pürees (zu Recht, zu Recht!) nicht verzichten mag, kann die Zehen vorkochen. Du behandelst die Zehen zunächst wie erwähnt und kochst sie dann in so wenig Wasser wie möglich auf eher kleiner Hitze für 8 bis 10 Minuten. Gib sie zum Abtropfen in ein Sieb. Sie werden schon weich sein, und du kannst sie mit ein wenig Salz und einer Gabel in ein leckeres Knoblauchmus verwandeln. Aber, Achtung: Nimm die doppelte Anzahl Zehen, die im Rezept vorgesehen sind.

## Sanftes Öl entschärft

Die letzte Methode fällt ebenfalls kaum noch unter die Kategorie „roher Knoblauch“, weil die Dinger in diesem Fall praktisch gegart werden. Und zwar in Olivenöl. Wieder werden die Zehen geschält, halbiert und entkeimt. Dann aber rund 15 Minuten ganz sanft in warmem (nicht heißem) Öl „gekocht“, um später weiterverwendet zu werden. Apropos: Auch langfristig in Öl eingelegter Knoblauch wird dabei ein wenig entschärft.