

Trendlebensmittel

Schwarzer Knoblauch

Herstellung, gesundheitliche Aspekte, Verwendung

Schwarzer Knoblauch hat mit der klassischen weißen Knolle nicht viel gemeinsam. Farbe, Geschmack, Geruch und Konsistenz – alles ist anders. Was hat es damit auf sich?



Copyright: leejoongyeul / stock.adobe.com

- Schwarzer Knoblauch ist fermentierter weißer Knoblauch
- Er hat eine geleeartige Konsistenz und schmeckt leicht süßlich
- Es gibt ihn als Knolle oder getrocknet als Gewürz

In asiatischen Ländern wie Japan, Südkorea und Thailand hat er eine lange Tradition. Seit ein paar Jahren ist diese Spezialität auch hierzulande erhältlich. Man findet ihn in sehr gut sortierten Supermärkten, in Feinkostläden und im Online-Handel. Zugegeben: Auf den ersten Blick wirkt dieser Knoblauch nicht besonders appetitlich. Doch neugierig macht er schon. Worum geht es also bei diesem Produkt?

Wochenlang fermentierter Knoblauch

Es handelt sich nicht um eine spezielle Sorte, sondern um fermentierten Knoblauch. Ausgangsprodukt ist die klassische weiße Knoblauchknolle. Hauptanbauländer dafür sind Spanien, China, Frankreich, Italien, Argentinien und Ägypten. Fermentiert wird außer in einigen asiatischen Ländern auch in Spanien.

Nach der Ernte werden die frischen Knollen gesäubert, sortiert und in Kisten gelegt. Zum Fermentieren kommen sie in eine große Kammer. Hier lagern die Knollen bei einer hohen Luftfeuchtigkeit, einer Temperatur um die 70 Grad Celsius und unter Luftabschluss für mehrere Wochen. Je nach Hersteller können es auch bis zu drei Monate sein. Während dieser Zeit findet mit Hilfe von Mikroorganismen und Enzymen, die im Knoblauch enthalten sind, ein natürlicher Fermentationsprozess statt. Dabei verändern sich die Knollen: Die Zehen werden mit der Zeit immer dunkler, bis sie schließlich pechschwarz sind. Die anfangs noch knackigen Knoblauchzehen werden kleiner, weicher und bekommen eine geleeartige Konsistenz.

Auch der Geschmack verändert sich: Schwarzer Knoblauch schmeckt überhaupt nicht mehr scharf, sondern etwas süßlich und hat ein Pflaumen- und Lakritzaroma entwickelt. Der typische Knoblauchgeschmack der fermentierten Produkte ist nur noch schwach vorhanden und man hat nach dem Verzehr keine unerwünschte Knoblauchfahne mehr. Das liegt daran, dass der Allicingehalt – Allicin sind die Schwefelverbindungen, die für den typischen Knoblauchgeschmack verantwortlich sind – während des Fermentationsprozesses stark abnimmt. Mehr noch: Schwarzer Knoblauch ist in der Regel verträglicher als die klassische Variante.



Copyright: Africa Studio / stock.adobe.com

Schwarze und nicht fermentierte weiße Knoblauchknollen zum Vergleich

Gesundheitliche Aspekte

Knoblauch soll positive gesundheitliche Effekte haben. Ein regelmäßiger Verzehr von herkömmlichem Knoblauch kann das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren unterdrücken (antioxidative Wirkung), die Blutgerinnung beeinflussen, das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken sowie den Blutdruck und Cholesterinspiegel senken. Da aber nur kleine Mengen des weißen Knoblauchs gegessen werden, sollte man die Wirkungen nicht überschätzen.

Wie steht es mit schwarzem Knoblauch? Laut eines Fachartikels in einer internationalen Zeitschrift (Journal of Food and Drug Analysis) soll er eine vergleichsweise verbesserte Bioaktivität haben, die auf die veränderten physikalisch-chemischen Eigenschaften zurückgeführt werden.

Eine wichtige Rolle spielen hier das bereits erwähnten Allicin. Es wird während der Fermentation in antioxidative Verbindungen wie Flavonoide umgewandelt. Schwarzer Knoblauch enthält somit mehr Antioxidantien als weißer Knoblauch. Antioxidantien schützen den Körper vor freien Sauerstoffradikalen und damit die Zellen vor Schädigungen. Vermutlich hat fermentierter Knoblauch ähnliche gesundheitliche Effekte wie frischer. Diese konnten zum Teil in Studien mit Tierversuchen sowie mit Trockenpräparaten (Nahrungsergänzungsmitteln) belegt werden. Inwiefern sich diese auf den Verzehr von schwarzem Knoblauch übertragen lassen, muss wohl noch genauer untersucht werden. Fakt ist jedoch, dass man von schwarzem Knoblauch durchaus ein paar Zehen zu einer Mahlzeit essen kann, was bei den herkömmlichen Produkten eher den hartgesottenen Knoblauchliebhabern vorbehalten ist. Somit nimmt man allein durch eine höhere Verzehrmenge mehr seiner gesunden Inhaltsstoffe auf.

Viele Angebotsformen

Schwarzer Knoblauch lässt sich in der Küche sehr vielseitig zubereiten. Man kann die Zehen roh essen oder Fleisch-, Fischgerichte, Salate, Pizza, Soßen und Dips damit verfeinern. Die Spezialität ist in unterschiedlichen Angebotsformen auf dem Markt, die alle ihren Preis haben: Im Online-Handel werden beispielsweise kleine Beutel mit 4 Knollen zu rund 12 Euro oder eine Bio-Knolle ist für 6 Euro angeboten. Geschälte Knoblauchzehen im 50-g-Glas sind für rund 8 Euro zu haben.



Copyright: Comugnero Silvana - stock.adobe.com

Des Weiteren wird auch schwarzer Knoblauch als Gewürz angeboten. Dafür wird der fermentierte Knoblauch getrocknet und gemahlen. Dieses Gewürz soll süßlich, sehr mild nach angebratenen Zwiebeln und Karamell schmecken. Es passt zu Eintöpfen, Reis-, Pasta- und Kartoffelgerichten sowie zu Wokgemüse, Krustentieren, Fisch und Geflügel. Eine 40-g-Dose kostet im Online-Handel zum Beispiel rund 14 Euro.

Schließlich gibt es noch schwarzen Knoblauch als Dragees, die als Nahrungsergänzungsmittel dienen. Wer diese einnehmen möchte, sollte vorab in jedem Fall mit dem Arzt sprechen, da diese Nahrungsergänzungsmittel (wie auch von weißem Knoblauch) Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben können.

Fazit: Schwarzer Knoblauch ist hierzulande ein interessantes neues Produkt, das vor allem für diejenigen Verbraucher interessant sein könnte, die den klassischen Knoblauchgeschmack und -geruch nicht mögen. Wer die geschmackliche Vielfalt liebt, wird ihn auch zu schätzen wissen. Bedenken sollte man, dass er häufig aus fernen Ländern stammt und somit weite Transportwege hinter sich hat. Doch allein schon wegen seines Preises wird schwarzer Knoblauch wohl ein Genussartikel bleiben.

Autorin: Hedda Thielking, Bergheim