



AUTORIN: STEFANIE HBLW SAALFELDEN

# Knoblauchbutter: Gesunde Wunderknolle Knoblauch

Knoblauch ist ein wahrer Alleskönner in der Küche, er gehört zur Gattung Lauch und wird auf der ganzen Welt verwendet. Schon im Mittelalter hat man die wunderbare Wirkung des "Knofi" erkannt. So wurde dieser, mit mehr oder weniger großem Erfolg, gegen ansteckende Krankheiten und die Pest sowie gegen Skorbut und Rheuma verwendet. Die Knolle soll außerdem die Liebeslust anregen.

## Gesundheitliche Wirkung

Die heilende Wirkung kommt von der Schwefelverbindung Allicin, diese wird durch das Schneiden der Knoblauchzehen freigesetzt, was auch für den Geruch verantwortlich ist. Wenn man die Wirkungen des Knoblauchs voll einsetzen möchte, ist es wichtig, diesen roh zu verarbeiten.

Das Allicin verbessert die Fließfähigkeit des Blutes, wodurch der Knoblauch blutdrucksenkend wirkt und einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel hat. Er unterstützt das Immunsystem durch die Bekämpfung von Viren, Bakterien oder Pilzen und stärkt die Immunabwehr. Knoblauch wird außerdem als natürliches Antibiotikum bezeichnet, denn er kann durch seine antivirale Wirkung und die immunstärkenden Antioxidantien präventiv bei Darm- und Erkältungserkrankungen sowie Blasenentzündungen wirken.

Auch Butter kann, in Maßen genossen, unsere Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützen. Sie kann durch die enthaltenen Vitamine A, D und E beispielsweise unser Immunsystem stärken, die Knochengesundheit unterstützen, unsere Sehkraft schützen und die enthaltene Buttersäure wirkt positiv auf die Zellen der Darmschleimhaut.



# ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Butter

7 Knoblauchzehen

50 g Parmesan

Salz und Pfeffer

optional 2 EL Kräuter nach Wahl

## ZUBEREITUNG

1. Die Butter aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen.
2. Knoblauch mit dem Messerrücken anquetschen, fein schneiden. Kräuter fein hacken.
3. Parmesan reiben, alles vermengen und würzen.
4. Die fertige Butter in Backpapier einrollen und kühlen.

So kann die Knoblauchbutter portionsweise bei Bedarf verwendet werden – Immunbooster im Frühjahr: zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder Gemüse; auf frisches Brot oder als Topping für Pastagerichte.

