

## Zelf kweken: knoflook

**Ah, de 'Stinkende Roos' met zijn doordringende geur. Mocht je je afvragen waar dit over gaat, hier is een aanwijzing: het gaat om dat scherp ruikende plantje waarmee je vampiers kunt afweren. Knoflook natuurlijk! Lang leve deze heerlijke bol, vol voordelen voor je gezondheid. Er wordt gezegd dat hij niet alleen snel een einde brengt aan een heleboel kwalen.... maar ook aan romantische dates!**

Knoflook heeft een lange geschiedenis en wordt al duizenden jaren voor verschillende doeleinden gekweekt. Archeologen hebben in Egyptische graven in El Mahasna beelden en afbeeldingen van knoflookbollen ontdekt uit ongeveer 3200 voor Christus. Een recent ontdekte Egyptische papyrus uit 1500 voor Christus raadt knoflook aan als remedie voor meer dan 22 veelvoorkomende kwalen, waaronder een gebrek aan uithoudingsvermogen, hartziekten en tumoren. Er wordt gezegd dat de Egyptenaren hun slaven knoflook te eten gaven zodat ze meer kracht hadden voor het bouwen van piramides. Maar knoflook was voedsel voor iedereen, zelfs voor een farao. Toetanchamon werd naar het hiernamaals gestuurd met bollen knoflook aan zijn zijde.

In het oude Griekenland en Rome werd knoflook ook veel gebruikt: voor het afweren van schorpioenen tot het behandelen van hondenbeten en blaasontstekingen, het genezen van lepra en het verlichten van de symptomen van astma. De bol werd zelfs aan de Griekse godin Hecate aangeboden als offer. Vroeg-Griekse generaals gaven hun troepen vóór een gevecht knoflook voor extra moed en overwinningsdrang en ook Olympische atleten aten knoflook om hun prestaties te verbeteren. In het middeleeuwse Transsylvanië, de thuisbasis van de legendarische graaf Dracula, werd knoflook gebruikt als effectief middeltje om niet alleen vampiers af te weren, maar ook andere bloeddorstige nachtelijke bezoekers: muggen! In de Middeleeuwen dacht men dat knoflook hielp tegen de pest. De bollen werden in gevlochten trossen aan de voordeur opgehangen om te voorkomen dat boze geesten het huis binnen zouden dringen. De moderne wetenschap kan de effectiviteit van knoflook als het gaat om boze geesten niet bevestigen. Maar je kunt er wel behoorlijk zeker van zijn dat knoflook een nachtzoen aan het eind van een romantische date voorkomt.

Ironisch genoeg wordt knoflook in veel culturen beschouwd als krachtig afrodisiacum en zelfs als een biologisch alternatief voor Viagra. Volgens sommigen neemt het aantal spermacellen van een man toe wanneer hij knoflook eet en volgens Palestijnse traditie is een bruidegom die een teentje knoflook in zijn knoopsgat draagt, verzekerd van een gelukkige huwelijksnacht.

### Stinkende trivia

Het woord knoflook is een verbastering van *kloflook*, dat moeilijk uit te spreken was door de twee l'en die zo vlak achter elkaar staan. *Klof* komt van klieven en verwijst naar de kleine 'kloofjes' tussen de tenen van een bolletje knoflook. Deze van oorsprong Centraal-Aziatische plant bestaat al meer dan 6000 jaar en is al lange

tijd een hoofdbestanddeel van de mediterrane keuken. Hij wordt in Azië, Afrika en Europa veel gebruikt om gerechten smaak te geven. Knoflook (*allium sativum*) is eigenlijk een lid van de leliëfamilie (Liliaceae) en een neef van uien, prei, bieslook en sjalotten. De eetbare bol van de plant bestaat uit verschillende kleinere tenen. Het is een wortelgewas en de bol groeit onder de grond. Knoflook wordt half juli geoogst en vervolgens opgehangen op een droge plaats. Ze zijn dan eind juli of begin augustus op hun best.

Wereldwijd worden meer dan 300 soorten knoflook verbouwd. De Amerikaanse knoflook, met een witte, papierachtige huid en sterke smaak is een van de meest voorkomende soorten. Italiaanse en Mexicaanse knoflook, met een roze of paars getinte schil, zijn iets milder van smaak.

### **Waar komt dat heerlijke knoflookaroma vandaan?**

Wanneer je knoflook snijdt of perst, gaan de cellen kapot. Hierdoor komt een enzym vrij dat alliinase wordt genoemd. In knoflook zit ook een geurloze zwavelstof alliine. De vrijgekomen alliinase wordt actief en vormt met alliine de stof allicine. Dit is een zwavelstof met die bedwelmende, prikkelende geur die tegelijkertijd de steunpilaar is van keukens over de hele wereld. Als je knoflook eet worden de zwavelverbindingen opgenomen in de bloedbaan. Ze verlaten je lichaam via transpiratie en als lucht die via de longen wordt uitgeademd. Dat is de bron van de slechte adem. Bij mensen die knoflook in grote hoeveelheden naar binnen werken, kun je zelfs een knoflookachtige lichaamsgeur ruiken.

### **De geur van knoflook laten verdwijnen?**

Als je een knoflookliefhebber bent, is het in de eerste plaats handig om jezelf te omringen met anderen die ook van knoflook houden. Anders kun je eens proberen om op peterselie te kauwen om de aanhoudende knoflookgeur van je adem te neutraliseren. De geur van knoflook uit je handen krijgen na het schillen en hakken is veel gemakkelijker. Spoel je handen af en wrijf ze over een metalen oppervlak, zoals een aanrecht. Het lijkt wel toverkracht!

### **Enorm goed voor je gezondheid!**

Afgezien van de prachtige smaak die de bol aan je gerechten geeft, werd de 'Stinkende Roos' door de eeuwen heen gebruikt om zijn opmerkelijke geneeskrachtige eigenschappen. In Egypte werd de bol vereerd omdat hij je fysieke kracht verbetert. In het oude Griekenland werden zijn laxerende eigenschappen geprezen. Hij kreeg zelfs de bijnaam 'Russische penicilline' vanwege zijn effectiviteit als een lokaal antibioticum voor gebruik op oorlogswonden.

Dit is meer dan alleen bijgeloof. Modern wetenschappelijk onderzoek heeft bevestigd wat onze voorouders als zeiden over de gezondheidsvoordelen van knoflook. In 1858 documenteerde Louis Pasteur dat knoflook bacteriën doodt, waarbij één milliliter rauw knoflooksap even effectief bleek als 0,002 gram

penicilline. Tijdens de Tweede Wereldoorlog, toen er een tekort was aan penicilline- en sulfapreparaten, gebruikten de Britse en Russische legers verdunde knoflookoplossingen als antiseptisch middel om open wonden te desinfecteren en koudvuur te voorkomen. Hoewel het toen nog niet volledig werd begrepen, heeft hedendaags onderzoek bevestigd dat de helende krachten van knoflook afkomstig zijn van de honderden vluchtige zwavelverbindingen die in de groente te vinden zijn, waaronder allicine (dat knoflook zijn kenmerkende geur geeft), alliine, cycloalliine en diallyldisulfide.

Van de allicine in rauwe, gekneusde knoflook is aangetoond dat deze 23 soorten bacteriën doodt, waaronder salmonella en stafylokokken. Verwarmde knoflook geeft een andere verbinding af, namelijk diallyldisulfideoxide. Hiervan is bewezen dat het het serumcholesterol verlaagt door stolling in de slagaders te voorkomen.

De in knoflook aanwezige vitaminen - waaronder A, B en C - helpen het lichaam bij de bestrijding van kankerverwekkende stoffen, het afvoeren van gifstoffen en ze kunnen zelfs bepaalde soorten kanker, zoals maagkanker, helpen voorkomen. De zwavelhoudende verbindingen van knoflook dragen bij aan het reguleren van de bloedsuikerspiegel, stimuleren en ontgiften de lever en stimuleren de bloedsomloop en het zenuwstelsel.

### **Zelf thuis knoflook kweken**

Thuis knoflook telen is leuk en relatief gemakkelijk, zelfs als je geen groene vingers hebt. Uit elke knoflookteen groeit een nieuwe plant en elke nieuwe plant produceert een nieuwe bol, die op zijn beurt tot twintig teentjes kan bevatten. Deze groeicyclus maakt de knoflook zelfvoorzienend. De unieke schimmel- en pesticide-eigenschappen van knoflook kunnen helpen om planten in de buurt gezond te houden.

Knoflook groeit normaal gesproken in een mediterraan klimaat, maar kan ook in koelere klimaten worden gekweekt. Kies een plekje in de tuin waar de grond niet te vochtig is en er veel zon is. Plant de teentjes los van elkaar, met het puntje naar boven gericht en ongeveer een centimeter onder het oppervlak. De teentjes moeten ongeveer 10 centimeter van elkaar geplant worden, in rijen met een afstand van circa 45 centimeter. Het beste moment om in Amerika of Europa knoflook te planten is het vroege voorjaar of de late herfst of vroege winter. Hoewel het geen exacte wetenschap is om te weten wanneer je knoflook moet plukken, is een goede vuistregel om je knoflook te oogsten wanneer de helft van de bladeren rond de basis van de bol groen is en de andere helft bruin wordt en afsterft. Neem na het oogsten je knoflook meteen mee naar binnen, borstel het vuil weg en bewaar het op een koele, droge plaats.

Knoflook beschikt over een verbazingwekkende reeks voedings- en medicinale toepassingen en biedt enorm veel voordelen voor je gezondheid. Pak dus een bol en geniet van het oudste superfood uit de natuur: knoflook!

## **Knoflookthee als hoestdrank**

Je kunt knoflook in bijna elke maaltijd gebruiken. Maar als je last hebt van een hardnekkig hoestje, dan is dit recept voor thee of soep echt iets voor jou.

### **Recept:**

- Snijd een bol knoflook in vieren en voeg 1,5 liter water toe.
- Kook dit minstens een uur op een laag vuurtje.
- Zeef de drank en drink hem langzaam op.

Geloof het of niet, deze warme knoflookthee heeft een zeer aangename smaak ... maar vergeet niet om daarna je tanden te poetsen. Op je gezondheid!