

Infos über schwarze Knoblauch findet man viele ins Internet. Diese stammen aus:

https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/SchwarzerKnoblauch.pdf und:
[Schwarzer Knoblauch: Fermentiert und gesund \(zentrum-der-gesundheit.de\)](http://www.zentrum-der-gesundheit.de)

Angegebene Eigenschaften:

Antioxidative und zellschützende Wirkung
(Leber, Niere, Darm, Herz, Gehirn und Nervensystem)

**Blutdrucksenkende
Wirkung**

**Cholesterinsenkende und
antiatherogene Wirkung**

**Blutzuckersenkende
Wirkung**

**Antikancerogene
Wirkung**

**Gerinnungshemmende
Wirkung**

**Antientzündliche und
immunstimulierende
Wirkung**



Antimikrobielle Wirkung

(antiviral, antibakteriell, antimykotisch, antiparasitär)

Regionaler Schwarze Knoblauch:

gilt als
Delikatesse,
ist
geruchsneutral
und wirkt
vielseitig
positiv auf
den Körper!

Geschmack: hat süß-säuerlichen Nuancen von Lakritz, Balsamico-Essig und Pflaumenkompott. Min-max Menge: keine. Man kann sogar eine ganze Knolle essen.

Verwendung: als Delikatesse, als Snack, für Sportler, in der Pause, zu Nudel- und Reisgerichten, Fleisch, Fisch, im Salat, als Brotaufstrich, zum garnieren,

Inhaltstoffen: Vitamine A, B1, B2, B3, B5, B7, B9 und E

Durch schonenden Gärungsprozess vervielfältigen sich vor allem:

KALZIUM, MAGNESIUM, PHOSPHOR, NATRIUM, KALIUM und pflanzliches Eiweiss

- Allicin (was Geruch & allergische Reaktionen ausmacht) wird durch Fermentierung in antioxidative Verbindungen, bioaktive Alkaloide und Flavanoide umgewandelt: (2 Vorteile gegenüber rohem Knoblauch)
- Darüber hinaus gilt schwarzer Knoblauch als entzündungshemmend, krebshemmend und antiallergisch. Auch bei Diabetes Typ 2 kann Black Garlic effektiver als in seiner gewöhnlichen Form wirken.
- Der schwarze Knoblauch kann dank seines hohen Gehalts an Schwefelverbindungen als Antioxidans zur Reduktion von Arteriosklerose und als Entzündungshemmer zur Linderung von Blutgefässschäden eingesetzt werden und diese werden dadurch elastischer (Arthrose).
- Schwarzer Knoblauch bessert Herzfunktionen bei koronarer Herzkrankheit, weil er der besonders schädlichen und riskanten Oxidation des LDL-Cholesterins vorbeugt (das sich gern an den Blutgefässwänden als Ablagerung niederlässt), senkt den LDL-Cholesterinspiegel und erhöht gleichzeitig das als gut bezeichnete HDL-Cholesterin. Schützt Leber und fördert die Entschlackung: könnte sehr gut zum Schutz der Leber eingesetzt werden oder auch zur Unterstützung bei Entgiftungskuren oder Ausleitungen jeder Art.
- Die positiven Eigenschaften sind längerfristig zu erwarten und eignet sich sehr wohl als Nahrungsergänzungsmittel.

Regionale Produkt, natürlichem Anbau, Herstellerin:
S. Bernasconi, Langenthal: 079/234 21 58 – bernasi@bluewin.ch