

Knoflook,^(Look)Lelie-achtigen.

Allium sativum (Allii bulbosus), fam. Liliaceae.

D: Knoblauch, Knofel, Look, Knobel, Gruserich.

GB: Garlic.

F: Ail.

Algemeen.

Hoewel reeds behandeld in een vorig artikel samen met uien en prei, is het toch interessant dieper in te gaan op de eigenschappen van Knoflook. Zijn werking is zo bijzonder, dat men er hele bibliotheken over heeft geschreven met wetenschappelijke benadering en ook soms met de meest onzinnige uitleg.

De Knoflook vormt net als zijn familieleden een kring van bladeren op een groeibodem, de extra korte stam. Uitzondering is wel dat de voedselopslag geconcentreerd zit in slechts enkele bladvoete, de teentjes, beschermd door droge bladeren. Verder wordt de plant tot één meter hoog. De bloeivorm is het typische bolscherm met groene bloempjes.

Van oorsprong is de plant een Aziaat uit de steppe. Zij is echter geen sant in eigen land en wordt meest geapprecieerd in de landen rond de Middellandse Zee.

De uitzonderlijke eigenschappen van de plant werden onuitwisbaar in het geheugen, de reukorganen en op de smaakpapillen van honderden generaties gedrukt. De jonge Babyloniërs, Egyptenaren, Hebreërs en Arabieren maakten er in het begin van onze geschiedenis reeds zeer vroeg en dagelijks kennis mee. Het was immers een dagelijks voedsel, gemakkelijk te kweken en goed te bewaren. Zelfs Mohammed raadde zijn volgelingen aan het kruid regelmatig te nuttigen.

De geneeskracht werd generatie na generatie beproefd en de resultaten werden opgenomen in de overleveringen en geschriften. Vooral de wormverlammende en ontsmettende werking sprongen in het oog. T.B.C. werd ermee bestreden sinds de oudheid. Tijdens de pestepidemie in de Middeleeuwen (14-de eeuw) en gedurende de grote pest van Londen (17-de eeuw) bleven enkel de grote knoflook-eters (en bezitters) van de ziekte gespaard. Nu weten we dat deze ziekte door vlooien van ratten wordt overgedragen. Het kan dus even goed de geur zijn die de ratten en/of vlooien verjoeg als de ontsmettende werking, al is dat laatste minder

aannemelijk. Toch werd ook in Marseille deze remedie met ogenschijnlijk succes toegepast.

Recenter werd op het einde van de eerste wereldoorlog Knoflook uitgedeeld aan de terugkerende, vermoeide, ondervoede en aan dysenterie lijdende soldaten. Hun ondermijnde immuniteit werd ermee opgepept met succes. Tijdens de tweede wereldoorlog werd Knoflook als antisepticum gebruikt door de Russische soldaten die hiermee hun eigen "Russische



peniciline" letterlijk uit de grond stampen. Daarmee kwam ook de antibiotische werking van de plant in de moderne tijden terecht.

Geneeskundige eigenschappen.

De uitgesproken geur van de Knoflook wordt opgewekt door een hele reeks sulfide-verbindingen: di-allylsulfide, allylpropylsulfide enzovoort. Samen met andere zwavelhoudende stoffen geven zij het ontstaan aan knoflookolie.

De antibacteriële werking van knoflook gaat vooral terug op deze vluchtige oliën. Bij het opwarmen gaan deze dus verloren, rauw vermalen, in bijvoorbeeld vlees, blijven zij nog enige tijd hun werk doen. Het is dus niet alleen de smaak die beïnvloed wordt, ook de ontwikkeling van bacteriën met de daarmee gepaard gaande ontbinding wordt tegengewerkt. Voor de ademhalingsorganen heeft het kauwen van een teentje look bijgevolg wél een ontsmettende werking. Het maakt de ademhaling meteen een stukje gemakkelijker, dieper en regelmatig, wat de zuurstofvoorziening verbetert. Daaruit kunnen we reeds een eerste reeks indicaties opstellen:

- longontsteking;
- bronchitis;
- astma;
- griep;
- verkoudheid;
- tuberculose;
- difterie.

De slijmverdünnende werking door prikkeling van de slijmvliezen ondersteunt de hulp tegen bovenstaande kwalen doch voegt aan de lijst toe:

- galafdrijvend;
- licht bloedverdünnend
- vaatkramp;
- aderverkalking;
- stimuleren van verteringssappen en maagzuur;
- ontsmettend voor de darmen;
- stimuleren van de pancreas.

Daaruit volgen ook een paar meer algemene doch daarom niet minder opmerkelijke werkingen. Knoflook doet de bloedsuiker-spiegel dalen en is daardoor aangewezen voor diabetici. Ook brengt hij de bloeddruk naar beneden, zowel de boven- als de beneden-bloeddruk waarbij de hartspankracht erop vooruit gaat. We kunnen dus onze lijst uitbreiden tot:

- diabetes;
- hoge bloeddruk;
- vermoeidheid;
- duizeligheid door zuurstoftekort.

De combinatie van al deze inwerkingen kunnen precancereuze toestanden ten goede doen keren. Verscheidene auteurs vermelden Knoflook ook als een effectieve remmende factor bij daadwerkelijke kanker en tegen uitzaaiingen ervan. Wat misschien wel het belangrijkste is, is

De plant bevat veel fructose, vruchtsuiker. Verder bevat de plant enzymen, jodium, zwavel, kiezel, eiwitten en koolhydraten. De allylsulfide, die door de indringende geur in sommige gevallen zeker een rol speelde bij de behandeling, wordt tegenwoordig in de preparaten geëlimineerd met chlorofyl.

dat het tegen bovenvernoemde kwalen een ernstige preventieve werking biedt. Studies hebben uitgewezen dat het regelmatig gebruik van Knoflook gecombineerd met olijfolie en matig wijngebruik leiden tot een duidelijke vermindering van de kans op emboliën en trombosen met de eruit volgende hart en herseninfarcten. Door de ontgiftende werking van de lever treden ook bepaalde soorten kanker minder op. Bij overdreven alcoholgebruik leidt het wel tot sneller tot cirrose doordat de vetbumper verdwijnt.

Uitwendig gebruik.

Het spreekt vanzelf dat de eigenschappen van Knoflook ook uitwendig kunnen aangewend worden. De ontsmettende, slijmverdünnende en bloedstuwende werking worden toegepast op de volgende ongemakken:

- likdoorns;
- eeltplekken;
- wratten;
- gewrichtsontstekingen;
- reumatische aandoeningen;
- haaruitval;
- spierpijn.

Bij uitwendig gebruik kan de reuk een storende factor vormen, doch het kan een laatste hulpmiddel blijken.

Bij likdoorns, eeltplekken, wratten (5 dagen behandeling onder zwachtel) en bij sommige onbehandelbare gevallen van reuma en ischias wordt fijngemalen Look aangebracht, eventueel vermengd met wonderolie en salicylzuur (aspirine). Op deze manier worden de weefsels in feite chemisch verhit en/of vernietigd.

De etherische oliën zijn zo sterk dat fijngemaakte Knoflook aangebracht op de huid blaartrekkend werkt. Er ontstaat werkelijk een brandblaar op de huid. Dergelijke uitzonderlijke ingreep kan enkel worden aangewend bij noodgevallen en onder deskundig toezicht. Wie het toch voor heeft dient de blaar met steriel water af te deppen en ze daarna door te prikken om te zwavelige stoffen te laten evacueren. Daarna wordt de brandwonde ook effectief als dusdanig behandeld, liefst onder dokterstoezicht.

Etherische olie aangelengd met de helft kamferolie heeft een zeer verwarmend effect en geeft snel resultaat. Daarbij moet van de

buitenkant naar het centrum van het lichaam gemasseerd worden (steeds in de richting van het hart) om bloedstuwingen te vermijden.

De Bulgaarse kuur.

Deze kuur bestaat uit het nemen van een tinctuur. Vul een fles voor een derde geraspte en geplette Knoflook en vul de fles aan met zuivere alcohol. Laat alles 20 dagen trekken en **filtert** de tinctuur. Deze kuur wordt gebruikt ter voorkomen van aderverkalking en stoornissen in de bloedsomloop. Dit verhindert niet dat ook de andere werkzaamheden van de Look doorgaan. Ingeval van duizeligheid, bleekheid of bij verzwakking stopt men direct de kuur. Opletten voor te lage bloeddruk!!

De slagkracht van Knoflook doet niet onterecht het vermoeden rijzen dat sommige categoriën van personen deze wonderplant beter mijden.

Iedereen die lijdt aan :

- ***lage bloeddruk;***
- ***te hoog zoutzuur-gehalte van de maag;***
- ***een zweer aan de twaalfvingerige darm;***
- ***stoornissen in de bloedsomloop...***

kortom iedereen die een klachten heeft, die in de lijn liggen van de werking van Knoflook, mogen in geen geval een kuur doen met dat kruid of een aftreksel ervan.

Bereide waren met Knoflook, die verhit geweest zijn, hebben in de regel samen met de etherische oliën het grootste deel van hun werking verloren. Zij kunnen desgewenst met mate gebruikt worden.

De beste manier om Look te verorberen is ingewerkt in een smakelijk gerecht. Dagelijks gebruik is voor de meeste mensen geen probleem. Op deze manier laten we het kruid zijn voorbehoedende werking uitoefenen en voorkomen is nog altijd beter dan genezen. Chlorofyl is de beste manier om de reuk te verdrijven. Daartoe gebruikt men een takje peterselie. Moderne mensen durven ook wel een stukje kauwgom met chlorofyl (afkomstig uit brandnetels) gebruiken.

Bewaren van Knoflook.

Knoflook wil ademen. Ingepakt in plastic of andere luchtdichte verpakking gaat hij zeer snel gisten en beschimmelen. Gewoon in een streng bijeengebonden en opgehangen in de vrije ruimte bewaart hij het langst en blijft steeds vers

niet.

De eerste dag van de kuur neemt men 1 druppel, de tweede dag 2 druppels enzovoort tot 25 druppels. De zesentwintigste dag neemt men slechts 24 druppels en men vermindert de dosis tot er na negenveertig dagen nog slechts één druppel genomen wordt.

beschikbaar.

Knoflook in de keuken.

Door de ene wordt hij vervloekt en gemeden, door de andere de hemel in geprezen, Knoflook laat niemand onberoerd. We horen uitspraken als: "Mijn vader kauwt iedere morgen twee teentjes Knoflook. Hij is nu 79, maar griep of verkoudheid kent hij niet en zijn geheugen is beter dan het mijne. Hij ziet er hoop en al 60 uit.". Misschien heeft de volgende commentator hem ontmoet."Ik ben deze morgen misselijk geworden in de krantenwinkel. Er blies daar een man een look-adem in mijn neus. Hoe is het mogelijk om met zo'n stank de deur uit te komen".

Het is inderdaad de eerste geur- en smaakstoot die afstotend werkt bij Look. Eenmaal de eerste hap naar binnen wordt het dubbel genieten. Het is zoals bij Franse kaas.

Het aantal recepten met Knoflook is even talrijk als er mensen zijn. Behalve voor nagerechten is het kruid zowat overal toepasbaar. Het heeft dan ook geen zin recepten daarover te beschrijven. Een paar basisbereidingen en tips kunnen misschien welkom zijn.

Werkklaar maken van Knoflook in de keuken.

In de regel worden de teentjes uitgeknepen in romig geklopte boter of (olijf)olie om de vluchtige smaakstoffen zo goed en snel mogelijk te binden. Daaruit krijgen we *lookboter en lookolie*.

Wie geen lookpers heeft snijdt de teentjes in flinterdunne schijfjes, strooit er wat zout over en wrijft met het plat van een stevig mes of de rug van een lepel alles tot een brijtje. Dan bekomen we *lookzout*. Dat zout moet dan liefst meteen gebruikt worden omdat het minder goed de smaakstoffen vasthoudt. Natuurlijk zal de bereiding gezouten zijn.

Om de optimale smaak en werking te behouden voegen we bij warme bereidingen de Look of

zijn aftreksel indien mogelijk pas toe bij het opdienen.

Kruidenboter.

- per 50g boter;
- twee teentjes knoflook;
- zout;
- mespuntje cayennepeper;
- peterselie;
- dille;
- bieslook.

Eerst roeren we de malse boter tot een romige brij. Daarbij voegen we het perssap van de twee teentjes Knoflook en het zout of het bereide lookzout (zie hierboven) en maken het pikant met de cayennepeper.

De kruiden spoelen we en zwieren we droog of deppen ze droog met een stuk van de keukenrol. De kruiden worden zeer fijn gehakt of gesneden met een scherp mes en gemengd met de lookboter.

Deze bereiding wordt gebruikt op aardappelen in de schil ,als smeersel op overlangsgesneden stokbrood onder de gril en talloze schotels.

Smakelijk!!