

# Schwarzer Knoblauch Bio - 100g, fermentierter Knoblauch, ganze Zehen

## Schwarzer Knoblauch Bio – ganze Knoblauchzehen, fermentiert – antioxidativ – Natur – im 100 g Glas

**Fermentierte schwarze Knoblauchzehen in Bio-Qualität und mit hohem Gehalt an Antioxidantien in guter Bioverfügbarkeit – ohne charakteristischen Knoblauchgeruch und magenfreundlich.** Schwarzer Knoblauch entsteht durch Fermentation des normalen Knoblauchs und bietet konzentrierte Knoblauch-Inhaltsstoffe wie Allicin, ätherische Öle, Flavonoide und bioaktive Alkaloide. Knoblauch-Ferment ist nicht scharf. Es schmeckt und riecht neutral und führt nicht zu Mundgeruch. Aufgrund des Herstellungsprozesses weicht unser Bio schwarzer Knoblauch in Aussehen und Geschmack von unserem konventionellen fermentierten Knoblauch ab. Die schwarzen Bio Knoblauch-Zehen sind weicher in der Konsistenz und schmecken mild und etwas süßlich. Durch den Fermentationsprozess werden Lebensmittel besser verträglich und die enthaltenen Pflanzeninhaltsstoffe besser bioverfügbar. Schwarzer Knoblauch Bio ist ideal als Brotaufstrich oder Vitalzutat für die gesundheitsbewusste Küche.

### Vorteile von Topfruits fermentiertem Knoblauch Bio

- 100 % natürliches Ferment-Produkt, ganze Bio Knoblauchzehen ohne Zusätze
- Premium Qualität, schonend hergestellt im Spezialverfahren
- reich an Alliin und ätherischen Ölen
- milder als frischer Knoblauch, keine Schärfe und kein Mundgeruch
- probiotisch, mit wertvollen Milchsäurebakterien

### Besonderheiten unseres schwarzen Knoblauchs in Bio-Qualität

**Schwarzer Knoblauch bietet ein Vielfaches an wertvollen Pflanzeninhaltsstoffen des frischen Knoblauchs und ist reich an Alliin.** Bei Alliin handelt es sich um eine schwefelhaltige Aminosäure, die beim Kauen und Verdauen durch das Enzym Aliinase in Allicin umgewandelt wird. Zudem liefert fermentierter Knoblauch Schwefelverbindungen wie Diallylsulfid oder Ajoen sowie ätherisches Öl. Schwarzer Knoblauch Bio gibt es auch als ganze Knollen, Paste oder Pulver – wir bieten den Knoblauch jedoch gezielt geschält und naturbelassen an. Schwarze Bio Knoblauchzehen ohne Zusätze sind praktisch verwendbar, gut lagerfähig und ihre wertgebenden Pflanzeninhaltsstoffe bleiben möglichst gut erhalten.

Ein **interessantes Video zu den gesundheitsfördernden Eigenschaften des Schwarzen Knoblauch bio** finden Sie hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=hxRkJkEmRxc>

### Verwendungshinweise für schwarzer Knoblauch Bio

**Schwarzer Knoblauch Bio bereichert den Speiseplan gesundheitsbewusster Feinschmecker und Gourmets.** Genießen Sie die fermentierten Knoblauchzehen in Bio-Qualität pur – das geht, anders als beim herkömmlichen Knoblauch. Gerne können Sie daraus auch eine Paste herstellen und diese aufs Brot schmieren. Schwarzer Bio Knoblauch eignet sich ebenfalls als Zutat für herzhafte Rezepte oder Gerichte aus der asiatischen Küche. Auch Suppen, Saucen oder Dips lassen sich damit verfeinern.

### Rezept-Tipp mit schwarzem Knoblauch: Cashew-Aufstrich

[schwarzer knoblauch bio aufstrich](#)

#### Zutaten:

- 1 Handvoll [Cashewbruch](#)
- 6 Zehen schwarzer Knoblauch Bio
- 2 EL [Olivenöl](#)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise [Kristallsalz](#)
- 1 Prise Pfeffer

#### Zubereitung:

Weichen Sie den Cashewbruch mehrere Stunden oder am besten über Nacht in Wasser ein. Danach die eingeweichten Cashews in einem Sieb abtropfen lassen. Schwarze Knoblauchzehen in kleine Stücke schneiden. Cashewkerne, Knoblauchstücke, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer miteinander vermischen und mithilfe eines Pürierstabes pürieren, bis der Aufstrich eine cremige Konsistenz erreicht hat. Bei Bedarf kann noch etwas Wasser dazugegeben werden, um die Masse streichfähiger zu machen.

## Weitere Informationen zu schwarzer Knoblauch Bio

### Botanische Informationen zu Knoblauch – Die Grundlage für schwarzen Knoblauch

[schwarzer knoblauch zehne](#)

**Knoblauch (*Allium sativum*) gehört zur Familie der Amaryllidgewächse (Amaryllidaceae) und ist eine der ältesten und bekanntesten Kulturpflanzen der Welt.** Ursprünglich stammt er aus Zentralasien, hat sich jedoch über die Jahrtausende hinweg weltweit verbreitet und wird heute in vielen Kulturen sowohl als Nahrungsmittel als auch als Heilpflanze geschätzt. Knoblauch wächst aus einer Zwiebel, die in einzelne Zehen unterteilt ist. Diese Zehen sind die Teile der Pflanze, die in der Küche verwendet werden, um viele Gerichte zu verfeinern. Der gewöhnliche Knoblauch ist bekannt für seinen scharfen Geschmack und seinen intensiven Geruch, der durch die enthaltenen schwefelhaltigen Verbindungen wie Allicin entsteht. Allicin wird freigesetzt, wenn die Zehen zerkleinert oder zerdrückt werden und ist verantwortlich für viele der gesundheitsfördernden Eigenschaften des Knoblauchs. Für die Herstellung von schwarzem Knoblauch wird frischer Knoblauch in einem speziellen Fermentationsprozess über mehrere Wochen bei kontrollierter Temperatur und Feuchtigkeit verarbeitet. Während dieses Prozesses werden die schwefelhaltigen Verbindungen umgewandelt, wodurch der Knoblauch eine tiefbraune bis schwarze Farbe erhält und ein süßlicher, weniger scharfer Geschmack entsteht.

### Herstellung von Bio schwarzer Knoblauch

**Schwarzer Knoblauch Bio entsteht durch die Fermentation frischer Knoblauchzehen ohne weitere Zutaten und unter kontrollierten Luftfeuchtigkeits- und Temperaturbedingungen.** Durch den ca. vierwöchigen Fermentationsprozess erhält der

Example Company

ursprünglich weiße Knoblauch sein schwarzes Aussehen sowie seine weiche Konsistenz, kaum Schärfe und bildet keinen Knoblauch-Mundgeruch. Während dieser Reifezeit vermehren sich auf dem Knoblauch die erwünschten Milchsäurebakterien und kreieren ein Fermentationsmilieu. Dank milchsaurer Gärung entsteht der fermentierte schwarze Knoblauch auf natürliche Weise und ohne künstliche Zusatzstoffe – ein reines Naturprodukt und echtes LEBENSmittel.

## Schwarzer Knoblauch und weißer Knoblauch – ein Vergleich

**Im Vergleich zum herkömmlichen weißen Knoblauch ist der Geschmack des fermentierten schwarzen Knoblauchs deutlich milder und weniger scharf.** Er besitzt eine süßliche Note, die an Lakritz, Karamell, Pflaumen oder milden Balsamico-Essig erinnert, gepaart mit einem dezenten Knoblauchgeschmack. Der Fermentierungsprozess verleiht dem schwarzen Knoblauch zudem eine leicht klebrige, geleeartige Konsistenz. Obwohl auch schwarzer Knoblauch Schwefelverbindungen enthält, sind diese in fettlöslicher Form und werden nach dem Verzehr nicht über den Atem oder die Haut abgegeben. Das bedeutet, dass schwarzer Knoblauch geruchlos ist und keinen unangenehmen Nachgeschmack oder Mundgeruch hinterlässt. Zusätzlich gilt schwarzer Knoblauch als wesentlich verträglicher im Vergleich zum frischen Knoblauch. In der gehobenen Küche ist er bereits eine beliebte Zutat, die in Marinaden, Saucen, zu Fisch- und Fleischgerichten sowie zu Pasta verwendet wird.

## Allgemeine Informationen zu Topfruits schwarzer Knoblauch Bio

**Zutaten:** Schwarzer Knoblauch Bio, fermentiert

**Verpackung:** Glas

[Zum Produkt](#)

## Nährwertangaben zum Produkt "Schwarzer Knoblauch Bio - 100g, fermentierter Knoblauch, ganze Zehen"

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	660 kj
Brennwert kcal	156 kcal
Fett	<0.10 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.10 g
Kohlenhydrate	28.9 g
davon Zucker	27.3 g
Ballaststoffe	3.9 g
Eiweiß	8.10 g
Salz	<0.03 g