



Schwarzer Knoblauch ist ein fermentiertes Lebensmittel, das aus frischem Knoblauch gewonnen wird. Während des Fermentationsprozesses verändert sich der Geschmack und die Textur des Knoblauchs und es entstehen neue Inhaltsstoffe, die für die gesundheitlichen Vorteile verantwortlich sein sollen.

Gesundheitliche Vorteile von schwarzem Knoblauch:

- \* Antioxidative Wirkung: Schwarzer Knoblauch ist reich an Antioxidantien, die dazu beitragen können, freie Radikale im Körper zu bekämpfen und somit Zellschäden vorzubeugen.
- \* Herz-Kreislauf-Gesundheit: Studien deuten darauf hin, dass schwarzer Knoblauch Einfluss auf den Cholesterinspiegel und den Blutdruck haben kann, was das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren kann.
- \* Immunstärkung: Schwarzer Knoblauch kann das Immunsystem stärken und somit die Abwehrkräfte des Körpers gegen Krankheiten verbessern.
- \* Entzündungshemmende Wirkung: Einige Studien legen nahe, dass schwarzer Knoblauch entzündungshemmende Eigenschaften besitzt und somit bei der Behandlung von chronischen Entzündungen helfen könnte.
- \* Weitere mögliche Vorteile: Schwarzer Knoblauch wird auch mit anderen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht, wie z.B. der Vorbeugung von Krebs, der Verbesserung der Gedächtnisleistung und der Förderung der Gewichtsabnahme.

Wie wird schwarzer Knoblauch verwendet?

Schwarzer Knoblauch kann auf verschiedene Arten verwendet werden, z.B. pur gegessen, als Zutat in Gerichten oder als Nahrungsergänzungsmittel. Die empfohlene Tagesdosis liegt in der Regel bei 1-3 Zehen.