

Knoblauch eingelegt in Honig

Erkältungszeit trifft gerade auf den Start der Pollenzeit – und viele wissen gar nicht: Ist es noch ein Infekt oder schon Heuschnupfen?

Ein bewährtes „Grossmutterrezept“, das ich von meiner Mutter kenne: **Knoblauch in Honig einlegen**. Und ja – dahinter steckt mehr als nur Tradition.

Warum ist das so wertvoll?

- **Knoblauch** enthält Allicin – ein sekundärer Pflanzenstoff mit antibakteriellen, antiviralen und immunmodulierenden Eigenschaften. Studien zeigen, dass Knoblauch die Aktivität von Immunzellen unterstützen und die Dauer von Erkältungen verkürzen kann.
- **Honig** wirkt antimikrobiell, entzündungshemmend und beruhigt gereizte Schleimhäute. Besonders bei Husten und Halskratzen ist er gut untersucht. Zudem liefert er schnell verfügbare Energie für das Immunsystem.
- **Die Kombination** verbindet antimikrobielle Wirkung mit Schleimhautschutz – ideal in der Übergangszeit zwischen Winterinfekten und Pollenbelastung.
- **Anwendung:**
1–2 TL täglich vom Honig einnehmen (inkl. etwas vom eingelegten Knoblauch)

ZUTATEN

- 5-6 Knoblauchknollen
- 500g regionalen Honig

ZUBEREITUNG

Die Knoblauchzehen schälen.

Die Knoblauchzehen in ein Glas geben und mit dem Honig bedecken.

Schon vom ersten Tag entstehen Blubberbläschen. Es ist wichtig, dass das Kohlendioxid aus dem Glas rausgelassen wird, weil sonst zu viel Druck entstehen kann. Dafür öffnet man 1–2-mal am Tag das Glas, ungefähr die ersten 7 Tage. 2–3-mal am Tag muss das Glas umgedreht werden, damit alle Knoblauchzehen immer wieder mit Honig überzogen werden.

Mit der Zeit nimmt der Honig Feuchtigkeit aus dem Knoblauch auf und wird flüssiger. Dann wird die Bläschenbildung geringer und der Knoblauch beginnt, auf den Boden zu sinken.

Dann braucht man das Glas nicht mehr umzudrehen.

Im Prinzip könnte man jetzt bereits den Knoblauchhonig essen, sobald die aktive Bläschenphase vorbei ist. Fachempfehlungen bevorzugen eine Fermentation von mindestens 6 Monate. Der Knoblauch wird immer farbintensiver und weicher im Geschmack, der Honig flüssig und dunkel.

