

Knoblauch

Sorten

- **Hardneck** (Winterknoblauch) – aromatischer, bildet Blütenstand, weniger lagerfähig
- **Softneck** – mild im Geschmack, sehr lagerfähig, meist für Frühjahrsplantation

Standort & Boden

- Sonniger Standort
- Nährstoffreicher, gut durchlässiger Boden – Staunässe unbedingt vermeiden
- Locker, idealerweise mit Sand versetzt
- Kontakt zu Zwiebeln im Beet meiden

Knoblauch verträgt keine nassen Füße, daher eignet sich ein aufgelockerter, sandiger Boden besonders gut.

Stecken

Knoblauch kann sowohl im Frühjahr (etwa März) als auch im Herbst gesteckt werden – bei Frühjahrssteckung fällt die Ernte im Herbst etwas kleiner aus, bei Herbststeckung wächst die Knolle bereits bis zum ersten Frost.

- Knolle vorsichtig in einzelne Zehen teilen
- Zehen mit der Spitze nach oben in den gelockerten Boden stecken Pflanztiefe etwa 3 bis 5 cm, Spitze zeigt nach oben für gute Wurzelbildung Pflanzabstand etwa 10×20 cm

Pflege

Knoblauch ist sehr pflegeleicht und braucht kaum Unterstützung – gelegentliches Gießen reicht, besonders an heißen Tagen und in Trockenperioden. Für große Knollen im Frühjahr düngen und das Beet unkrautfrei halten; ab Mai verträgt Knoblauch etwas Unkrautdruck ohne Ertragseinbußen.

- Guter Beeth Nachbar für Erdbeeren, Tomaten und Karotten – vertreibt mit seinem Geruch oft Schädlinge wie Blattläuse

Ernte

Der richtige Erntezeitpunkt zeigt sich am verwelkten oberen Drittel der Blätter und einer Gelbfärbung im unteren Teil.

- Blütenansätze bei Hardneck-Sorten vor der Blüte abknipsen, damit die Energie in die Knolle geht

Lagerung

- Gut abtrocknen lassen vor der Lagerung
- Trocken, kühl, dunkel und luftig lagern
- Softneck-Sorten deutlich länger lagerfähig als Hardneck

Krankheiten

Rost zeigt sich als ovale, orangene Flecken oder Pusteln an den Blättern, betroffene Blätter entfernen und über den Hausmüll entsorgen (nicht kompostieren). Rost tritt vor allem bei feuchtem Wetter und zu dichter Bepflanzung auf; nach einem Befall keinen Knoblauch oder andere Allium-Arten für drei Jahre an dieser Stelle pflanzen.

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 141-149 kcal
- **Wassergehalt:** ca. 60 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 28-33 g
- **davon Zucker:** gering, hauptsächlich komplexe Kohlenhydrate
- **Eiweiß:** ca. 6 g
- **Fett:** ca. 0,1-0,5 g (praktisch vernachlässigbar)
- **Ballaststoffe:** ca. 2 g
- **Vitamine:** Vitamin C, B1, B6, K
- **Mineralien:** Kalium (ca. 530 mg), Phosphor, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan, Selen
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Allicin und weitere Schwefelverbindungen (entstehen beim Schneiden/Quetschen aus Alliin) – antioxidativ, antibakteriell
- **Glykämischer Index:** niedrig

Hinweise / Notizen

Revision #2

Created 2026-06-17 08:40:10 UTC by dakazanak

Updated 2026-06-18 12:46:51 UTC by dakazanak