

LAB-proat (20)

Mei 2001

Knoflook (*Allium Sati atum*).

E. en ik zijn naar “de Griek” geweest.

Nu eten we wel vaker buiten de deur, maar als we naar de Griek gaan, houden we er toch wel een beetje rekening mee wat we de volgende dag moeten doen. De gevolgen van een avondje ‘Grieken’ zijn de volgende dag, met name voor anderen duidelijk merkbaar. De knoflook in de Tatziki heeft een langdurige, voor sommigen nare bijwerking. Maar wees eerlijk, wat is nu lekkerder dan een lamskoteletje, opgevrolijkt met een forse klodder Tatziki. Tatziki wordt gemaakt van yoghurt, komkommer en veel, heel veel knoflook. Knoflook wordt al duizenden jaren voor alles en nog wat gebruikt. Aan knoflook worden helende en magische krachten toebedeeld. Demonen zouden bestreden kunnen worden met knoflook. Denk maar aan Dracula. In Transylvanië werd knoflook boven het bed, boven ramen en deuren gehangen om de jonge maagden in huis te beschermen tegen de wellustige avances van graaf Dracula. De Egyptische farao’s kregen knoflook mee in hun graf. De Romeinen waren gek op knoflook, maar vreemd genoeg weerden de oude Grieken knoflooketers uit hun tempels. Daar zijn ze later blijkbaar op terug gekomen, gezien de opkomst van Griekse restaurants.

Knoflook is niet alleen bij de groenteboer of in de supermarkt te koop. Ook drogisten en apotheken doen goede zaken met tal van knoflookpreparaten. 10% van de Nederlanders tussen de 50 en 70 jaar slikt één of ander knoflookpreparaat. De pillen worden verkocht om hun cholesterolverlagende werking, het zou werken tegen hoofdpijn, wormen, trombose, griep en darmkanker.

Er zijn een aantal onderzoeken waaruit je zou kunnen concluderen dat knoflook inderdaad werkt. Een vijfjarige studie bij meer dan 41.000 vrouwen in Iowa, Amerika, wees uit dat het wekelijks eten van twee teentjes knoflook de kans op darmkanker met 35% verlaagd.

Ik vind het gewoon lekker. Maar de naweeën zijn minder prettig, vooral voor anderen. Toch als je aan een vers bolletje knoflook ruikt, dan is die typische knoflookgeur niet te herkennen. Knoflook bevat alliïne dat op zich geurloos is. Ook zit er in de knoflookbol het enzym alliïnase. Wanneer je nu knoflook gaat snijden, persen of kneuzen, dan komen deze twee stoffen bij elkaar en dat geeft de typische geur van vers gesneden knoflook. Als vervolgens de knoflook in het lichaam komt dan volgen er diverse reacties, o.a. wordt er allylmercaptaan aangemaakt die we op meters afstand kunnen ruiken als de typische ‘gaslucht’. Tot slot een anekdote.

Mijn schoonvader is een ‘hobbykruidendokter’. E. heeft in haar jeugd heel wat brandnetelsap moeten wegslikken en haar geschaafde knieën werden opgelapt met smalle weegbree. Gelukkig ging ze trouwen.

Maar schoonvader had de gewoonte dagelijks minimaal twee teentjes verse knoflook ‘rauw’ op te peuzelen. De gevolgen daarvan werden duidelijk tijdens een visite met een huiskamer vol familie en vrienden. De gastvrouw is minstens twee keer de keuken ingelopen onderwijl mompelend “ik zou toch zweren dat er een gaslucht hangt in huis”. Mijn schoonvader wordt dit jaar 90.