

CZOSNEK NA ZDROWIE

W dowolnej postaci - świeżych, suszonych, mielonych i mieszanek przyprawowych - wspomaga trawienie i ma właściwości antyseptyczne.



Używany na całym świecie

Czosnek jest używany w większości potraw. Oprócz walorów kulinarnych posiada właściwości bakteriobójcze, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe. Leczy przeziębienia, zapalenie oskrzeli, zaburzenia trawienia, dolegliwości jelitowe, łagodzi kaszel i katar oraz skutki ukąszeń owadów. Dodatkowo wzmacnia odporność i działa przeciwnowotworowo. Według najnowszych badań może obniżać poziom cholesterolu i zmniejszać ryzyko zawału serca. Najlepiej rozdrobnić go przed dodaniem do potraw, aby zachował jak najwięcej swoich cennych wartości odżywczych. Duże ilości czosnku (więcej niż jedna główka na raz) mogą nadwerężyć wątrobę.



Kiedy dodawać do potraw?

Dopiero pod koniec gotowania. Jednak podczas smażenia wyrzucić go przed ściągnięciem patelni z gazu. Zbyt przypieczony czosnek ma gorzki smak.

Suszony w płatkach

Czosnek w tej postaci jest łatwy w użyciu. Całe lub pokruszone dodawać do zup, sosów i dań mięsnych.



Wkładamy to do stoika. Na rynku dostępne są plastry czosnku pakowane w woreczki foliowe. Jeśli mamy dużo czosnku i obawiamy się, że wyrośnie, możemy zrobić z niego cienkie plasterki w domu: należy go obrać, pokroić w plasterki i wysuszyć w piekarniku w temperaturze 50°C.

Sos do sałatek



Zmiażdż 5 dużych obranych ząbków czosnku, przetóż do słoika (najlepiej o pojemności 350 ml), przykryj 2 łyżeczkami soli i wymieszaj, aby uwolniły się soki. Wlej 3 łyżki octu winnego lub soku z cytryny i wymieszaj. Dodaj 2 łyżki musztardy i 3 łyżki ciepłej wody i wymieszaj. Dopraw 1/2 łyżeczki cukru i pieprzem oraz suszonymi ziołami np. oregano, mieszając cienkim strumieniem dodając oliwę lub oliwę, opcjonalnie 1-2 łyżeczki wody. Spróbuj, przyprawy i sos muszą być esencjonalne. Zamknij słoik i potrząśnij nim, aż wszystkie składniki się połączą. Umieść na dolnej półce lodówki i dobrze wstrząśnij przed użyciem. Ten sos świetnie nadaje się do sałatek i surówek.

W granulkach

Pachnący, trwały i bardzo łatwy w użyciu. Można nim posmarować mięso i dusić, usmażyć lub grillować albo wymieszać z oliwą z oliwek, aby zrobić sałatkę lub sos sałatkowy.



Z chili i w zalewie olejowej

Dodatek chili z pewnością zadowoli smakoszy uwielbiających ostre, aromatyczne przysmaki. Czosnek i papryka to uzupełnienie mięs i wędlin, makaronów, ryżu na ciepło i na zimno oraz różnych sałatek (głównie pomidorów).



Pieprz czosnkowy

Na razie na rynku jest tylko sól czosnkowa. Teraz musimy też kupić chili czosnkowe. Pieprz czosnkowy wzmacnia smak potraw mięsnych i drobiowych, zup, sosów i sałatek. Świetnie nadaje się również do potraw z grilla. Zawiera czosnek, paprykę i sól, więc należy uważać, aby podczas dodawania nie przesadzić.