Zioła w kuchni

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2168 razy.

CZARNY BEZ

Owoc czarnego bzu zawiera witaminy: B1, B2, PP, H, M i C. Działa napotnie i nieco rozwalniająco, moczopędnie i przeciwskurczowo. Surowy sok /nastawiony, a nie wysmażony/ można dodawać do każdego sosu mięsnego, tuż przed podaniem na stół.

CZĄBER

Ma działanie trawienne, pobudza czynności żołądka, działa ściągająco i moczopędnie. Znali go już i cenili starożytni Rzymienie. Sproszkowanego ziela używa się do serów topionych, wędzonych, do sosów mięsnych, a także do korniszonów i ogórków. Dodaje się go również do potraw z grzybów, zupy pomidorowej. Do potraw gotowanych dodaje się go na końcu, żeby nie wydzielił goryczki.

CZOSNEK

Zawiera m.in. witaminę B1, B2, K, PP i C. Obniża ciśnienie krwi, jest jednym z najsilniejszych środków bakteriobójczych ma działanie wykrztuśne i przeciwrobaczane. Korzystnie też wpływa na przewód pokarmowy. Spożywanie czosnku zwiększa wydzielanie soków trawiennych, pobudza wytwarzanie żółci i ułatwia jej przepływ, hanuje nadmierną fermentację. Najskuteczniej działają świeżo utarte lub pokrojone ząbki czosnku albo świeżo wyciśnięty sok.