Czosnek

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2701 razy.

Cudowne właściwości czosnku znane są już od tysięcy lat. Najgenialniejszy lekarz starożytności, Hipokrates, zalecał spożywanie dużych ilości czosnku, który według niego miał działanie moczopędne i przeczyszczające. Kapłani w starożytnym Egipcie przepisywali go na choroby gardła, przemęczenie i bóle głowy. Podobnie, jak cebula, czosnek należy do najdawniej uprawianych roślin. Medycyna ludowa już od setek lat stosowała czosnek jako najlepszy sposób na przeziębienie. Przez wieki uważano, że jest on pomocny w leczeniu m.in. padaczki, szkorbutu, żółtaczki, miażdżycy, malarii, odry i niestrawności. Współczesne badania medyczne potwierdziły wiele z tych obserwacji. Surowy czosnek, jak i preparaty przygotowywane na jego bazie, zwalcza pasażyty układu pokarmowego, bakterie, wirusy, działa wykrztuśnie, odkarzająco i rozkurczowo. Okazuje się też, że gotowanie nie zmniejsza jego bakteriobójczych właściwości. Spożywanie 2-3 ząbków czosnku dziennie zmniejsza ryzyko zawałów. Czosnek ponadto obniża poziom cholesterolu we krwi. Należy pamiętać jednak, że większe ilości czosnku mogą powodować wzdęcia. Nadmierne spożywanie czosnku może również mieć niekorzystny wpływ na mięsień wątroby, u niektórych osób wywoływać nawet reakcje alergiczne.

ZWIĄZKI ZAWARTE W CZOSNKU MOGĄ OBNIŻYĆ ZAWARTOŚĆ CHOLESTEROLU WE KRWI AŻ O 12%

Jak wybrać najlepszą główkę czosnku?

- wybieraj zawsze duże, okrągłe, zwarte główki czosnku

- od czerwca do grudnia wybieraj najbardziej białe główki. Biały kolor jest oznaką świeżości. Od stycznia do maja bardzo rzadko można znaleźć czosnek w dobrym gatunku

- przechowuj czosnek w chłodnym, dobrze wentylowanym miejscu

- aby przechować czosnek przez dłuższy czas najlepiej jest go obrać, włożyć do słoika z oliwą i wstawić do lodówki

---

Mowia, ze Hiszpania pachnie czosnkiem. PACHNAC, NIE PACHNIE, ale jest on obecny u kazdej gospodyni kuchni hiszpnkiej .Osobiscie uzywam go bardzo duzo, i wedlug mnie najlepszy typ czosnku to ten co ma skorke troszke fioletowa i jego zabki sa bardzo duze, hmmmmmmn wysmienity.

PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM CZOSNKOWO-PIETRUSZKOWO-OLIWNYM
3 duze zabki czosnku
4 filety z piesi kurczaka
sol, oliwa z oliwek, pietruszka

Osolic piersi z kurczaka i usmazyc je na malej ilosci olivy z olivek, miedzyczasie obrac czosnek y zmiazdzyc go z odrobinka soli, nastepnie dodac pietruszke swieza lub suszona,i miazdzyc az dostaniecie jednordna mase, nastepnie dodac 3 kieliszki olivy z olivek, sciagnac z pateli z piersi y polac je sosem z czosnku, pietruszki i olivy smacznego.

Mozna polac piersi w trakcie smazenia. W ten sposob beda smazymy troszke czosnek i tez jest pycha.

papa
Nadesłał(a):ARIN7 <7inesita@gmail.com> 2005-11-26 17:11:57