

Z czosnkiem za pan brat

8 lutego 2009

Jedni go uwielbiają, inni nie tolerują. Ci pierwsi nie wyobrażają sobie bez niego wielu zjadanych przez siebie potraw. Drudzy unikają jak ognia. Bywają tacy, co mają na niego uczulenie. Istnieje ok. 700 gatunków czosnku, bo o nim będzie dziś mowa.

Pamiętam jeszcze z czasów dzieciństwa, jak mój tato w naszej kuchni obiera czosnek, kroi go drobno nożem, dusi na deseczce i nakłada na posmarowaną grubą warstwą masła kromkę chleba. Tak samo robił zresztą mój dziadek. To najwyraźniej taka nasza rodzinna tradycja.

Pamiętam też swoją reakcję, zawsze taką samą: fu! Przecież czosnek jest niedobry! Pamiętam też ten intensywny zapach, który w tamtych czasach (pewnie jak u każdego innego małego dziecka) zawsze wywoływał u mnie łzy w oczach. Nie potrafię powiedzieć czemu nie lubiłam wtedy czosnku. A może po prostu nie pamiętam? Nie wiem, kiedy go polubiłam, ale wiem jedno: teraz nie wyobrażam sobie życia bez czosnku!

CZOSNEK JAKO PRZYPRAWA

Można się rozpisać w nieskończoność nad walorami smakowymi i zapachowymi czosnku. Dodajemy go przede wszystkim do tłustych mięs: wieprzowiny, dziczyzny, baraniny. Przyprawiamy nim drób i mięso z królika, ryby, sosy, zupy, potrawy warzywne i grzybowe. Możemy zasmakować go w pasztecie, kiełbasie i szynce. Jest częstym składnikiem w kuchni węgierskiej, greckiej, włoskiej i hiszpańskiej.

CZOSNEK JAKO LEKARSTWO

Czosnek jest dalekim kuzynem cebuli (chyba każdy z nas chociaż raz w życiu był zmuszany przez mamę lub babcię do wypicia cebulowego syropu) i podobnie jak ona ma naturalne właściwości

lecnicze. Charakterystyczny zapach czosnku to nic innego jak olejki eteryczne zawierające czynne substancje działające jak antybiotyki i aktywizujące komórki. Właściwości lecznicze czosnku znane były w Chinach już 4000 lat temu. Uważa się, że jest doskonały jako:

- lekarstwo na przeziębienie i grypę,
- środek dezynfekujący jelita (doskonały na zaburzenia jelitowe),
- środek przeciwmiażdżycowy,
- środek obniżający ciśnienie tętnicze,
- lekarstwo na podrażnienia skóry wywołane ukąszeniami owadów (uwaga: nie wolno go przedawkować),
- środek zapobiegający zawałowi serca (przy regularnym spożywaniu ok. 2-3 ząbków dziennie).

Nie zapominajmy, że spożywany w większych ilościach może wywołać wzdęcia oraz niekorzystnie wpływać na wątrobę.

METODA NA PRZEZIĘBIENIE I GRYPĘ

Sposobów jest wiele: drobno pokrojony czosnek nakładamy na kanapkę z masłem i zjadamy. Możemy też przyrządzić mleko z masłem, miodem i czosnkiem. Są odważni, którzy kawałki czosnku wkładają sobie do nosa, żeby zlikwidować katar.

Istnieje także metoda, o której usłyszałam dzięki pewnemu programowi o charakterze podróżniczym. Czosnek drobno kroimy (w tym wypadku lepiej nie wyciskać go przez prasę), kładziemy na łyżeczce od herbaty. Mocno przełykamy ślinę. Bierzymy łyżeczkę do ust i od razu, bez gryzienia (!), połykamy cały czosnek. Popijamy szklanką wody.

Niewątpliwą zaletą tej metody jest brak przykrego zapachu w naszym oddechu. Zarówno zaraz po zjedzeniu jak i drugiego dnia! Polecam spróbować, w końcu za oknem ostatnio to zima, to wiosna, to znowu jesień, a o chorobę przy tak zmiennej pogodzie nietrudno.

Autor: Dorota Bulbiak

Źródło: [Wiadomości24.pl](http://wiadomosci24.pl)