

Czosnek – „wonejąca róża” z rodziny liliowatych



Czosnek to również roślina ozdobna.

Czosnek jest nie tylko przyprawą, ale również rośliną leczniczą, a więc środkiem fitoterapeutycznym, stosowanym w profilaktyce i w terapii wielu schorzeń.

Ma on działanie: przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne, przeciwmiażdżycowe i tonizujące w chorobach wieku starczego.

Czosnek, dzięki zawartym w olejku lotnym związkom siarki, był i jest stosowany jako lek ochronny we wszystkich przypadkach schorzeń układu oddechowego. Szczególnie cenną właściwością jest jego bakteriobójcze działanie na drobnoustroje, odporne na antybiotyki. Preparatem na bazie czosnku leczono, z dobrymi wynikami dzieci, u których w wielu przypadkach zawodziło działanie znanych antybiotyków. Działa również zapobiegawczo przeciw niektórym wirusom grypy.

Czosnek stosowany jest również w zwalczaniu zaburzeń i zakażeń przewodu pokarmowego. Gdy występują zaburzenia bakteryjne, czosnek hamuje procesy fermentacyjne, likwiduje wzdęcia i podobne dolegliwości.

Obniża poziom cholesterolu i cukru, reguluje ciśnienie, hamuje agregację płytek krwi.

Spożywanie czosnku wpływa więc na zmniejszenie ryzyka miażdżycy tętnic, a tym samym zawału serca.

W czosnku znajdują się witaminy: A, B₁, B₂, C i PP oraz cenne dla organizmu człowieka mikroelementy, takie jak: Mg, Fe, Zn, Mn, B, Cu, Ca, Mo, Co, spełniające rolę biokatalizatorów, których niedobór może być odpowiedzialny za procesy starzenia. Stosowanie we wczesnym okresie miażdżycy leków na bazie czosnku, wpływa w pośredni sposób, zapobiegawczo na postępy procesu starzenia. O czosnku mówi się jako o środku odmładzającym lub hamulcu starości. Wiele osób ufnych w działanie wzmacniające czosnku stosuje **eliksir przyrządzony domowym sposobem**:

- ▶ wyciśnięty sok z obranych 36 ząbków czosnku i trzech cytryn połączyć z jednym litrem przegotowanej, ostudzonej wody, z dodatkiem trzech łyżek stołowych miodu. Po wymieszaniu wszystkich składników odstawić płyn na 24 godz. w ciemne miejsce. Ponownie wymieszać i przecedzić; pić codziennie rano i wieczorem po kilka łyżeczek.

Obecnie czosnek przeżywa swój renesans, głównie ze względu na swoje walory smakowe. Dodaje pikanterii sztuce kulinarnej. Wykorzystywany jest od dawna w recepturach wędlin, a dziś znajduje zastosowanie jako dodatek smakowy do zup, sosów, pieczeni i sałatek.

Poniżej kilka, zaproponowanych przez nas przepisów.

Sałatka z czosnkiem:

Składniki:

- ▶ 4 plasterki szynki
- ▶ 3 plasterki twardego sera
- ▶ 4 ząbki czosnku
- ▶ 1/2 puszki słodkiej kukurydzy
- ▶ 2 ogórki korniszone
- ▶ sól, pieprz lub zioła do smaku
- ▶ ok. 4 łyżki majonezu.

Składniki pokroić w cienkie paseczki, a czosnek wycisnąć przez wyciskarkę. Wymieszać z majonezem. Odstawić w chłodne miejsce na 2 godziny. Sałatka jest pyszna i smakuje wszystkim, nawet przeciwnikom czosnku.

Steki czosnkowe:

Składniki:

- ▶ 4 porcje wołowego mięsa
- ▶ 2 cebule
- ▶ 6 ząbków czosnku
- ▶ 25 dag pieczarek
- ▶ 1 pęczek natki pietruszki
- ▶ 5 łyżek oliwy
- ▶ 1 kieliszek koniaku, sól, pieprz.

Mięso umyć, osuszyć, rozbić, obustronnie posmarować oliwą, natrzeć pieprzem. Odstawić na 30 min. Czosnek i cebulę pokroić w kostkę. Umyte pieczarki pokroić w cienkie plasterki, posiekać natkę pietruszki. Podpiec cebulę i pieczarki, dodać czosnek, następnie natkę. Pokropić koniakiem, dodać sól i pieprz do smaku. Mięso opiec na oliwie (musi być różowe). Masę grzybową nałożyć na steki i przybrać natką pietruszki.

Kulebiak z warzywami:

Składniki:

Ciasto:

- ▶ 1 Drożdże instant Dr. Oetkera
- ▶ 500 g mąki
- ▶ 4 łyżki śmietany
- ▶ 160 g margaryny
- ▶ 2 jajka
- ▶ 1 łyżeczka soli, szczypta cukru.

Nadzienie:

- ▶ 300 g kalafiora
- ▶ 300 g brokoła
- ▶ 100 g grzybów leśnych lub pieczarek
- ▶ 400 g marchwi
- ▶ 200 g selera
- ▶ 3 ząbki czosnku
- ▶ 2 jajka
- ▶ sól, pieprz, ostra papryka, 3 łyżki oleju
- ▶ (Jeżeli ktoś nie lubi potraw jarskich może dodać ok. 300 g mięsa mielonego).

Sos:

- ▶ 125 ml jogurtu naturalnego
- ▶ 125 ml śmietany
- ▶ szczypiorek, natka pietruszki, koperek
- ▶ sól, cukier.

Sposób przygotowania:

Drożdże wymieszać z mąką. Dodać śmietanę, margarynę, jajka, sól, szczyptę cukru. Zagnieść gładkie ciasto i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Warzywa umyć i oczyścić. Kalafior i brokuł podzielić na różyczki, grzyby pokroić w plasterki, marchew w słupki, seler zetrzeć na grube wiórki. Warzywa zalać niewielką ilością osolonej wody, krótko gotować, osączyć na sicie. Czosnek i grzyby podsmażyć na oleju, dodać warzywa. Doprawić solą, pieprzem, papryką. Dusić przez ok. 3 minuty, zestawić z ognia, wbić jajka. Farsz wystudzić.

Ciasto rozwałkować na prostokąt o wymiarach 30 x 36 cm. Nadzienie rozłożyć na środku ciasta, owinąć je ciastem i skleić jego przeciwległe brzegi. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, sklejonym „szwem” do dołu. Posmarować rozmaconym jajkiem. Piec w temp. 180°C około 1 godziny. Podawać z sosem jogurtowym. (Wymieszać razem jogurt, śmietanę i drobno posiekaną zieleninę. Doprawić solą i cukrem). ■

*Źródło: Jerzy Lutomski
„Czosnek znany i nieznaný”*

Więcej przepisów na www.naszarola.pl

