

CZOSNEK W ROLI GŁÓWNEJ

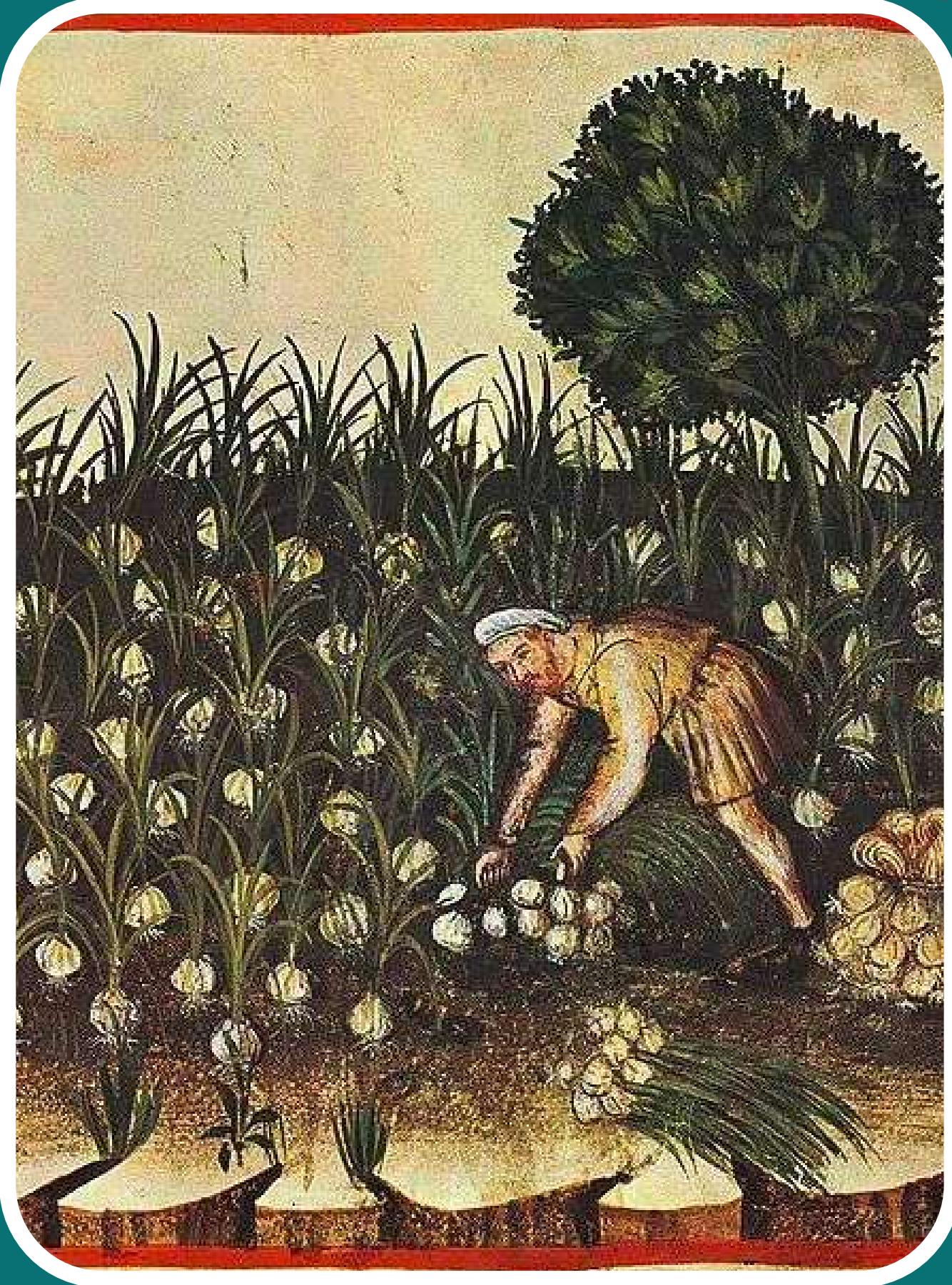


opracowanie: A. Kowalska

Według Wikipedii, czosnek to gatunek byliny należący do rodziny amarylkowatych. Jest warzywem, przyprawą i rośliną leczniczą, znaną zwykle tylko pod nazwą rodzajową jako czosnek.



CZOSNEK NA PRZESTRZENI LAT

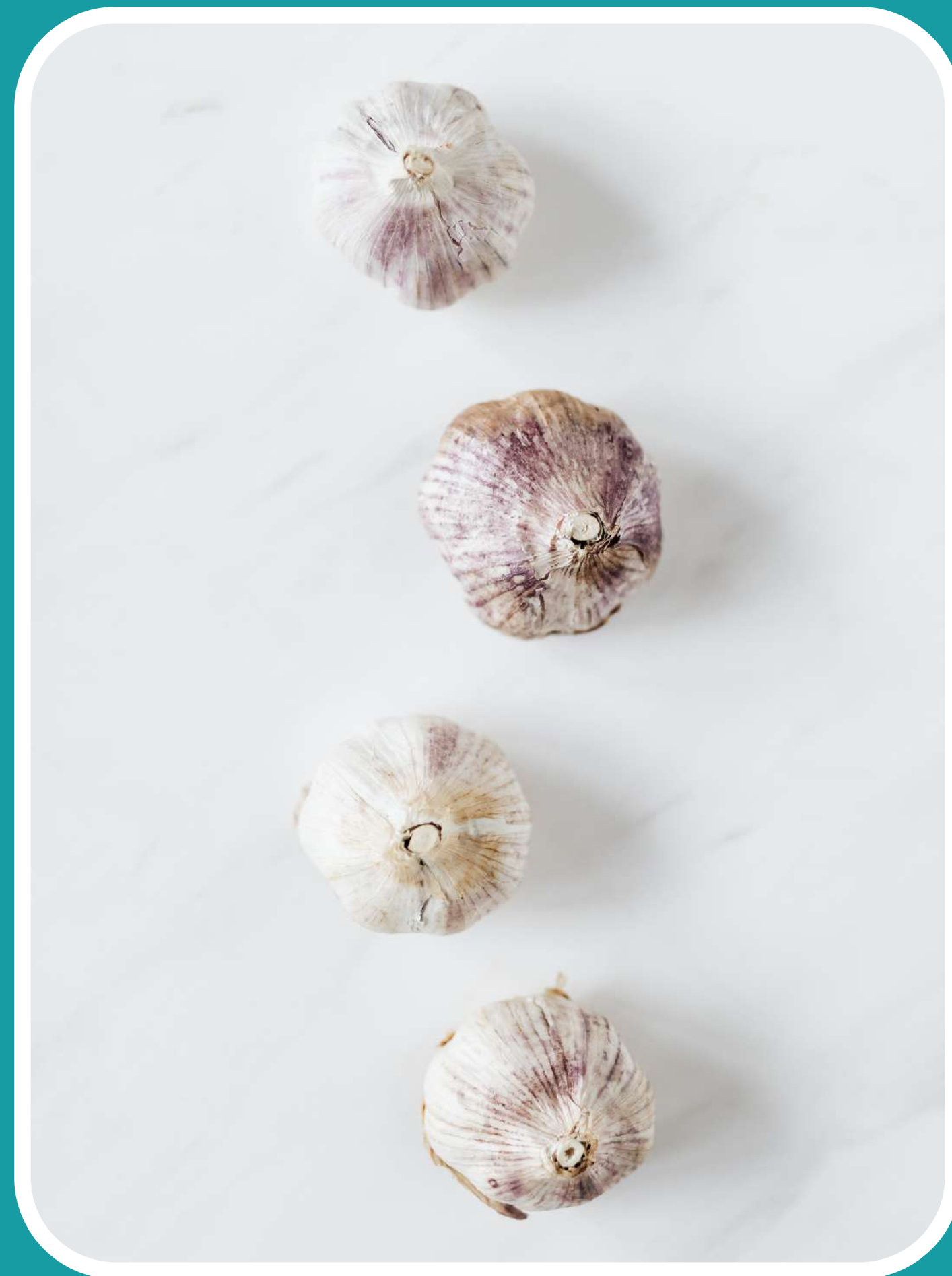


Czosnek został udomowiony i zaczął być uprawiany ok. 5 tysięcy lat temu.

Z ok. 450 roku pochodzi indyjska "pieśń o czosnku", w której wychwalany jest jako środek przedłużający życie o setki lat.

Rzymianie wierzyli, że czosnek zwiększa sprawność bojową żołnierzy. Hipokrates i Galen polecali czosnek w schorzeniach układu pokarmowego i oddechowego, jako środek moczopędny i antytoksyczny. Starożytni Grecy i Słowianie natomiast uważali, że czosnek chroni przed ukąszeniami żmij i ich skutkami.

**Współcześnie czosnek
nadal jest uważany
za roślinę mającą
znakomite właściwości
lecznicze.**





Jeden mały ząbek czosnku zawiera bardzo dużo substancji leczniczych, m.in. aminokwasy, witaminy B1, B2, PP, C, prowitaminę A, liczne sole mineralne oraz rzadkie mikroelementy. Najcenniejsze w czosnku są olejki eteryczne bogate w siarczki i allicyne, związek o charakterystycznym ostrym zapachu.

CZOSNEK NA INFEKCJE

Liczne badania udowodniły, że czosnek naprawdę skutecznie zapobiega infekcjom wirusowym układu pokarmowego i je zwalcza.

Ciepłe mleko ze zmiażdżonym ząbkiem czosnku ułatwia odkrztuszanie, rozgrzewa, wzmacnia potliwość, obniżając gorączkę, udrażnia drogi oddechowe.



CZOSNEK, A ZAWAŁ I UDAR



Czosnek ma właściwości przeciwzakrzepowe, podobne do aspiryny. Działa na śródbłonek naczyń, powodując rozkurcz naczyń krwionośnych, co może zapobiec zawałowi serca i udarowi mózgu. Zmniejsza też zmiany miażdżycowe.

CZOSNEK WSPOMAGA TRAWIENIE

Czosnek bardzo korzystnie wpływa na pracę układu pokarmowego – przyspiesza i nasila wydzielanie żółci, usprawnia pracę jelit i tym samym zapobiega powstawaniu nieprzyjemnych wzdęć. Dlatego jest doskonałym dodatkiem nie tylko do mięs, ale też do wielu innych potraw tłustych i ciężkostrawnych.





CZOSNEK OBNIŻA CIŚNIENIE KRWI

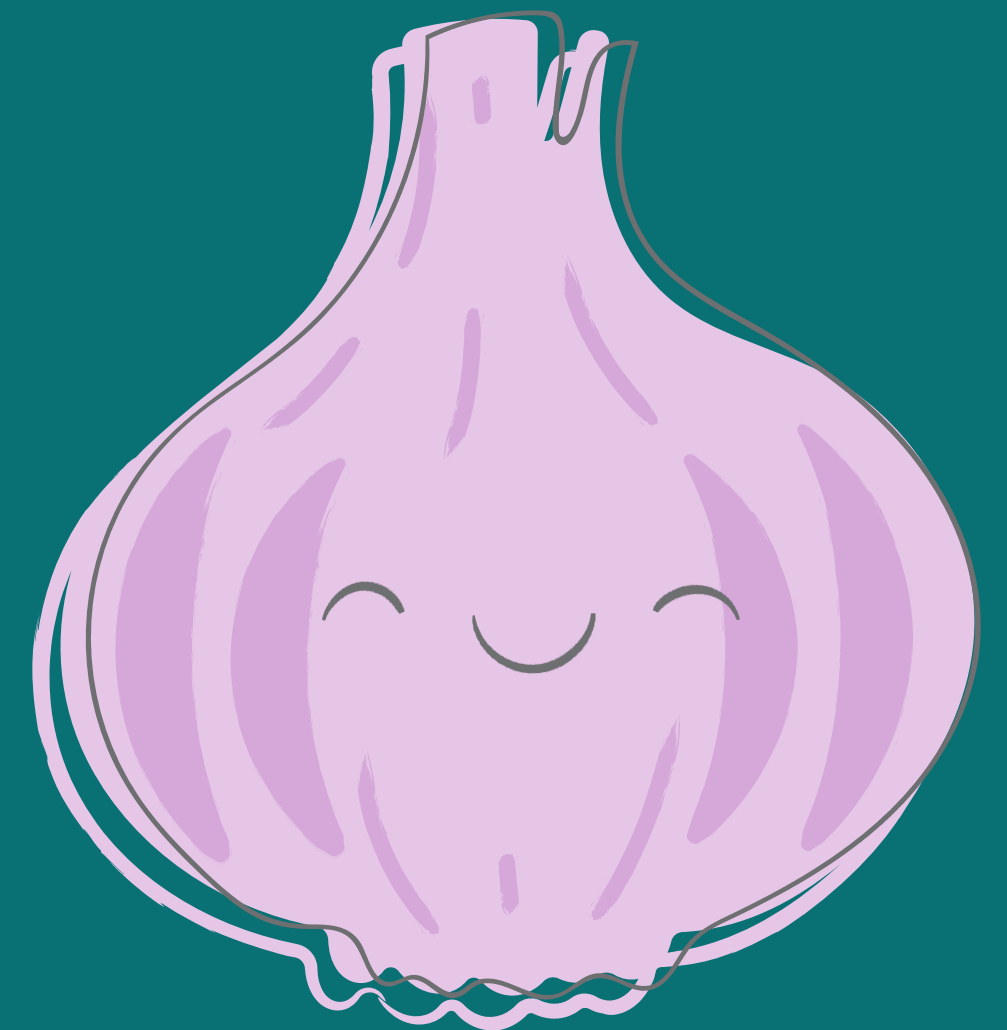
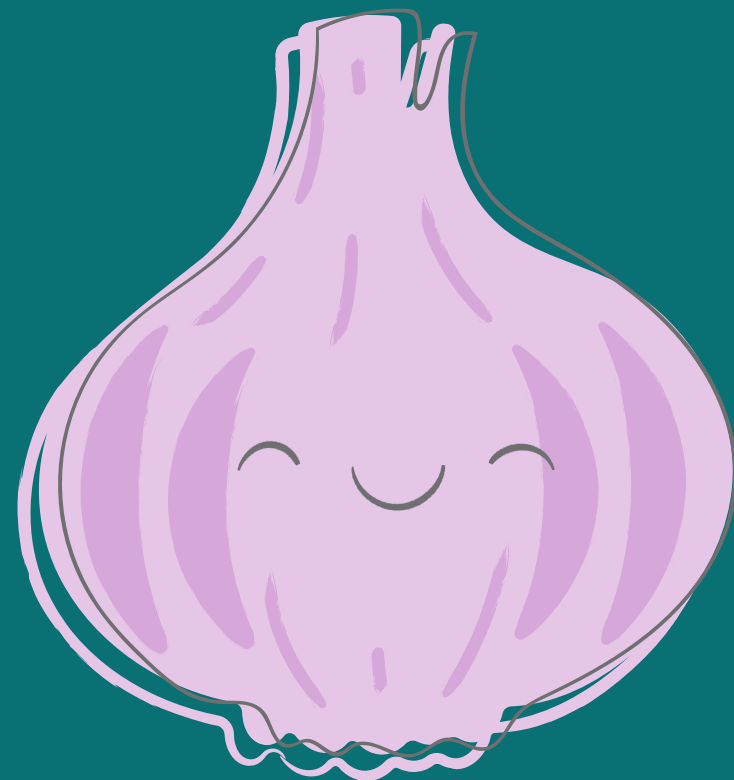
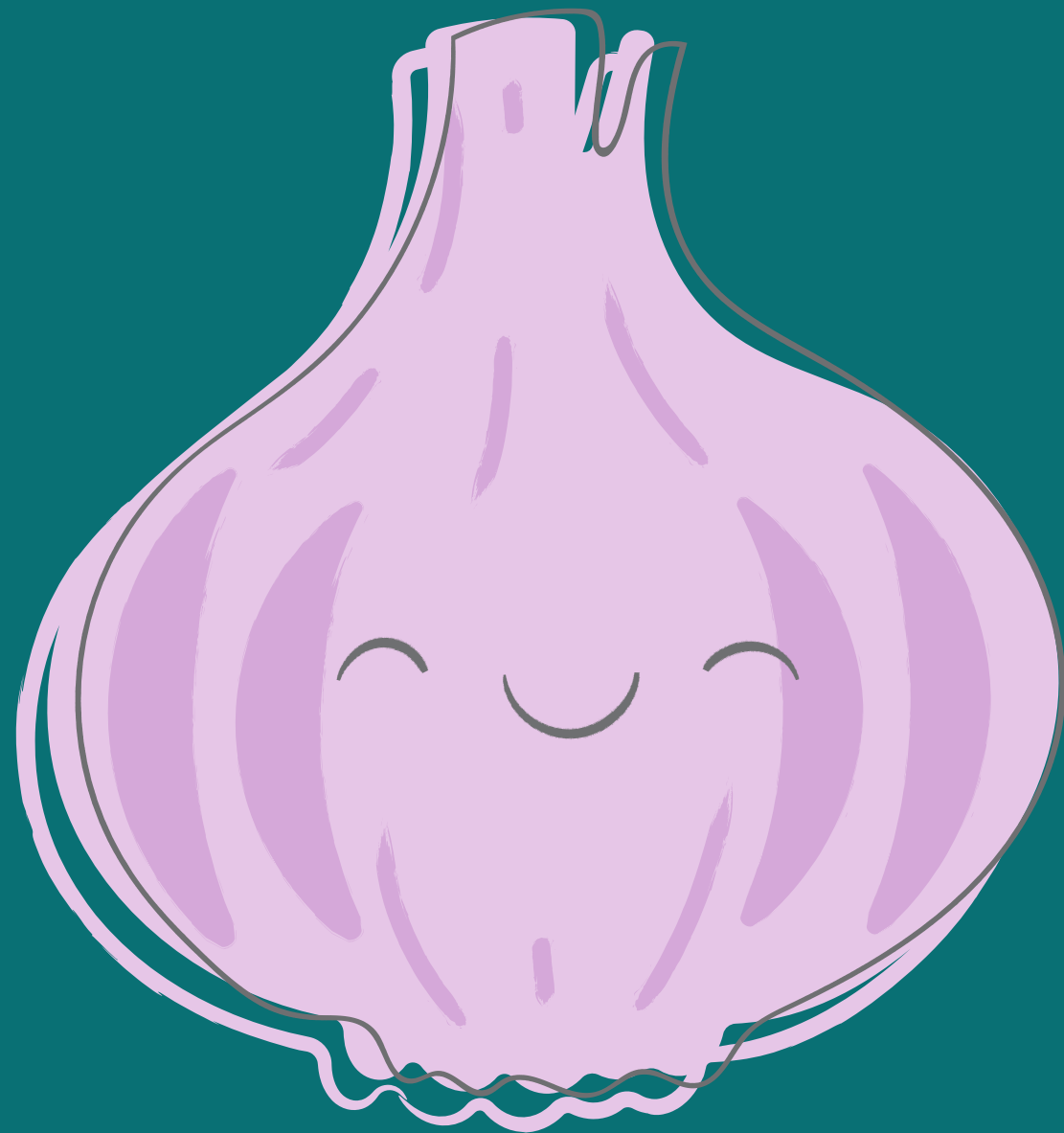
Prowadzone w wielu ośrodkach naukowych badania wykazały, że regularne spożywanie czosnku może obniżyć ciśnienie tętnicze nawet o 10 % i w ten sposób zapobiec zawałowi serca. Dotyczy to zwłaszcza osób ze stwierdzoną miażdżycą naczyń wieńcowych, które już przebyły jeden zawał.

CZOSNEK JAKO NATURALNY ANTYBIOTYK

Dowiedziano, że czosnek
potrafi zniszczyć pasożyty
jelit, hamuje rozwój
bakterii, działa
antynowotworowo,
a nawet odmładza.



CZOSNEK W ROLI GŁÓWNEJ PRZEPISY



ZUPA CZOSNKOWA

SKŁADNIKI:

- 3 główki czosnku,
- 2 ziemniaki,
- 2 marchewki,
- 1 cebula,
- litr bulionu warzywnego,
- tymianek suszony,
- sól i pieprz



- Czosnek zawijamy w folię aluminiową i pieczemy ok. 30 min. w piekarniku nagrzanym do 180 st. po czym obieramy ząbki.
- W garnku podsmażamy na oliwie posiekaną cebulę, dorzucamy pokrojone w kostkę ziemniaki i marchewkę oraz czosnek.
- Zalewamy bulionem, doprawiamy solą, pieprzem i tymiankiem i gotujemy.
- Gdy warzywa będą miękkie, zupę miksujemy i podajemy z grzankami.



KURCZAK W CZOSNKU

SKŁADNIKI

- świeży kurczak o wadze ok. 1,5 kg
- 2 główki czosnku lub więcej (wg uznania)
- 50 – 80 g masła
- sól i pieprz
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka ostrej papryki

- Kurczaka myjemy, osuszamy, usuwamy kuper i szyjkę, związujemy nóżki.
- Do wnętrza kurczaka wkładamy połowę masła, trochę soli, pieprzu i ewentualnie tymianek lub paprykę. Z zewnątrz mięso dokładnie smarujemy masłem, posypujemy solą i pieprzem.
- Przekładamy do naczynia żaroodpornego.
- Główki czosnku rozdzielamy na ząbki, ale ząbków nie obieramy i układamy obok kurczaka.
- Całość wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 st. (z włączoną funkcją termoobiegu) Pieczemy pod przykryciem ok. 90 minut. Co jakiś czas polewamy mięso powstającym sosem. 30 minut przed końcem czasu, mięso można już piec bez przykrycia.

DZIEKUJĘ ZA UWAGĘ



w prezentacji wykorzystano materiały ze strony:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/czosnek-naturalny-antybiotyk-wlasciwosci-lecznicze-czosnku-aa-C9zx-Dr9n-rQC9.html>