

Česnek - elixír v naší kuchyni

Vloženo: 17.10.2014



Do české, ale i do většiny mezinárodních kuchyní neodmyslitelně patří česnek.

Mezi lidmi má česnek své milovníky, kteří na něj nedají dopustit, ale i ty, kteří jej nemají rádi a to hlavně díky jeho typickému zápachu, který je díky silicím značně cítit z úst, ale při větší konzumaci například i z potu.

PŮVOD ČESNEKU

Česnek známe již několik tisíc let. O česneku naleznete záznamy z oblastí Íránu, Afganistánu, staré Číny, Egypt a antických národů.

Měl symboliku boje proti zlu. Každý z nás si jistě vzpomene na knihy a filmy o upírech, kde se používá jako ochrana před nimi.



ČESNEK A NAŠE ZDRAVÍ

Česnek obsahuje velké množství tělu prospěšných látek. Ať už se jedná o vitaminy A, B1, B2, B6, C, Niacin, kyselinu listovou, tak minerály jakými jsou železo, vápník, sodík, hořčík, síra, draslík, zinek, fosfor, selen, jód, mangan a měď. Jednou z nejvýznamějších látek v česneku je alliin, který se přeměňuje na allicin(silice), což je silné přírodní antibiotikum, které má široké široké spektrum působnosti pro lidský organismus, kdy ničí viry a bakterie. Allicin je také původcem

Česnekem se léčí například :

nemoci dýchacích cest, kdy bychom měli konzumovat 1-2 stroužky česneku 3x denně
nachlazení a chřipka - kvelmi pomáhá v stimulaci pocení.

Zlepšení odkašlávání

Zánět mandlí - česnek se musí v ústech žvýkat, co nejdelší dobu

Snižuje hladinu špatného cholesterolu v těle

Pomáhá v boji s arteriosklerózou(kornatění cév)

Snižuje vysoký krevní tlak

Podporuje produkci žluče.

Ředí krev a rozpouští krevní sraženiny – chrání před trombózou

Mužská potence – zlepšuje prokrvení pohlavních orgánů

Pomáhá při katarrech, infekcích žaludku a střev

Léčba plísni a oparů – obklady

PÁR NEVÝHOD

V nevýhodě při konzumaci česneku jsou lidé mající problém s žlučníkem, kterým může česnek navodit pocity pálení žáhy a bolesti žlučníku.



SKLADOVÁNÍ ČESNEKU

Při koupi česneku si všímáme, jak česnek vypadá. Palice česneku by měli být pevné, bez známek poškození. Stroužky pak bílé a beze skvn.

Česnek uchováváme na suchém a chladném místě, mimo dosah slunečních paprsků.



ČESNEK A VAŘENÍ

Česnek můžete zakoupit v mnohých podobách:

-Čerstvý – zde si dejte pozor na původ česneku. Často se setkáte s čínským česnekem, který nemá takové procento silice jako český česnek a je chemicky ošetřen, aby vydržel několik měsíců převoz z Číny a následné skladování než se dostane na pulty obchodů.

-Ve formě pasty – naložené v soli nebo v oleji

-Sušený – nejčastěji v práškové podobě

-Česneková sůl – sůl ochucená

- Uzený – upravený zakuzením

Česnek můžeme použít do marinád, polévek, nádivek, omáček, salátů, k masům a masovým pokrmům, do zeleninových pokrmů a směsí.

Při smažení si dejte pozor, aby Vám česnek nezčernal – zhořkl by.

Přinášíme Vám pár receptů na pokrmy s česnekem. Více jich naleznete na www.senzarecepty.cz

Česnečka

<http://www.senzarecepty.cz/recept/polevky/3375-cesnecka/>

Hovězí na česneku

<http://www.senzarecepty.cz/recept/maso/759-hovezi-na-cesneku/>

Tzatziky

<http://www.senzarecepty.cz/recept/prilohy/742-tzatziki/>

Česnekovo-bylinková tvarohová pomazánka

<http://www.senzarecepty.cz/recept/chutovky/1496-cesnekovo-bylinkova-tvarohova-pomazanka/>

Kuřecí salát s česnekovým dresinkem a krutóny

<http://www.senzarecepty.cz/recept/zdrava-strava/129-kureci-salat-s-cesnekovym-dresinkem-a-kruton-y/>

Pečená řepa s česnekem, balsamico a tymiánem

<http://www.senzarecepty.cz/recept/predkrmy/1815-pecena-cervena-repa-s-cesnekem-balsamico-a-tymianem/>

Vepřové medajlonky v česnekové omáčce s majoránkou

<http://www.senzarecepty.cz/recept/maso/1517-veprove-medajlonky-v-cesnekove-omacce-s-majorankou/>