

Питание с пользой

Двоюродный брат лилии



Употребление чеснока уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний

© Дмитрий Рухманов

Чеснок – один из самых древних продуктов, употребляемых человеком в пищу. На протяжении веков и тысячелетий он популярен во всём мире. Чем же полезен чеснок? И как лучше всего его хранить?

Растение-антибиотик

Чеснок – один из самых полезных для здоровья продуктов. Он улучшает проходимость артерий и кровообращение, так как мешает тромбоцитам группироваться. К тому же чеснок способен растворять тромбы. Но особенно ценится свойство чеснока снижать уровень холестерина, вызывающего закупорку артерий.

Считается, что употребление чеснока уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Так, китайцы давно знают о целебных свойствах чеснока. На протяжении тысячелетий знатоки лекарственных растений в этой стране используют для лечения людей, страдающих болями в грудной клетке при приступах стенокардии, настоящий на водке или уксусе чеснок. Точнее, не привычный россиянам чеснок, а растение – его ближайший родственник.

Чеснок улучшает пищеварение, способствует перистальтике, процессу ритмичного сжатия кишечника, в результате которого по нему продвигается пища. Есть также предположения, что добавление чеснока в пищу снижает риск онкозаболеваний желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, чеснок обладает и слабыми свойствами антибиотика. Лабораторные исследования показали, что чеснок может разрушать определённые виды бактерий, вызывающих брюшной тиф, грибковые инфекции и диарею. В старину воины всегда имели под рукой чеснок на случай ранения.

Однако злоупотреблять чесноком не стоит. Это может привести к расстройству пищеварения, раздражению слизистой оболочки пищевода желудка и пищевода и даже к анемии.

Варёный или сушёный чеснок оказывает более мягкое воздействие на внутренние органы, но его действие может оказаться менее эффективным. Гораздо полезнее порошковые экстракты чеснока. Разработаны препараты с чесноком в виде таблеток и капсул. Большинство из них не имеет характерного чесночного запаха.

И всё же наиболее безопасно употреблять это растение в свежем виде. Это проверено временем: чеснок употребляют в пищу уже пять тысяч лет.

Сохранить урожай до весны

В косичках. Это популярный способ, так как не требует дополнительной тары. Также «чесночные косы» могут стать украшением любой кухни. Чтобы сплести косу, нужно взять обычный шпагат и вплести в него стебли растения. Когда будете обрезать его, оставьте примерно 15 сантиметров.

В банках. Тщательно просушите чеснок. Корешки стоит немного подпалить на огне, после чего разобрать головки на зубчики. Делать это нужно очень аккуратно, чтобы не оставить повреждений на оболочке, а также не пропустить большой или непригодный для хранения чеснок. Зубчики сушить в течение семи дней, сложить в трехлитровую банку. Накрывать крышкой её не стоит – оставить емкость в сухом теплом месте.

В холодильнике. В холоде лучше хранить озимый чеснок, так как в тёмном помещении он будет плохо переносить зиму. Очищенные зубчики нужно сложить в банку, закрыть крышкой и отправить в холодильник.

В вакууме. Необходимо почистить зубчики, сложить их в специальную полиэтиленовую ёмкость, после чего вытянуть воздух и создать вакуум. В такой упаковке растение будет отлично себя чувствовать на нижней полке холодильника.

В чулках. Этим методом пользовались наши бабушки – складывали овощ в капроновые чулки и подвешивали на стены. Благодаря простоте этот способ до сих пор актуален.

В соли. Можно сложить головки в ящик с отверстиями, а слой пересыпать солью, можно перемешать чеснок с солью и сложить всё это в стерилизованные банки. Важно придерживаться правила: сверху растения обязательно должен быть толстый слой соли, примерно в три сантиметра.

Перемолотый чеснок. Этот метод

можно использовать, если головки начали портиться. Необходимо выбрать хорошие зубочки, почистить их и пропустить через мясорубку. Немного посолить полученную смесь, сложить в банки, закрыть крышками и отправить в холодильник.

В земле. Этот метод подойдёт для сельчан и садоводов. Отобрать здоровые луковицы среднего размера, упаковать в пакет, обернуть несколькими слоями газет и закопать на глубину в 50 сантиметров. Главное, потом не забыть, куда именно. Выкапывают такие запасы не раньше весны.

Парафинирование. Головки чеснока окунают в расплавленный воск. Парафин застывает и создаёт защитный слой, который не даст испаряться влаге. Кроме того, под парафином активно накапливается углекислый газ, который способствует гибели вредных микроорганизмов. А чтобы луковицы не проросли, необходимо обжечь их на газу. Это поможет сохранить чеснок надолго.

Интересные факты

- Чеснок повышает иммунитет человека, но токсичен для собак и кошек.
- С точки зрения ботаники, чеснок – двоюродный брат лилии.
- В Древнем Египте в рацион строителей включался чеснок. В 1922 году при раскопке гробницы Тутанхамона были обнаружены луковицы чеснока.
- Родиной чеснока является Средняя Азия. Самый крупный производитель этого овоща в мире – Китай. А мировой столицей чеснока называют испанский город Лас-Педроньерас.
- Рекордный вес головки чеснока – 1,9 килограмма. Её вырастил калифорниец Роберт Керкпатрик в 1985 году.
- Ежегодно в США проводится благотворительный фестиваль чеснока. Вырученные деньги перечисляются в помощь детям, страдающим психическими расстройствами.

Советы

Если хлеб зачерствел...

Точно рассчитать необходимое количество хлебобулочных изделий в семейном рационе непросто.

Как быть, если хлеб зачерствел? Ни в коем случае его не выбрасывайте! Есть способы сделать чёрствый хлеб не просто полезным, но и очень вкусным.

Нарежьте тонкими ломтиками, подсушите и подавайте к столу в виде сухариков. Хранить их следует в чистых полотняных мешочках. Сухарики также можно использовать для панировки, приготовления киселей, запеканок, кваса или есть с бульоном.

Если батон или буханку чёрствого хлеба обрызгать водой и поместить в духовку на 3–5 минут при температуре 150–160 градусов, то хлеб снова приобретает свойства свежего.

Ещё один способ освежить чёрствый хлеб – в большую кастрюлю с водой поместить на подставке кастрюлю поменьше. Положить в неё хлеб, накрыть крышкой и подержать на слабом огне, пока не появится запах свежего хлеба.

Если зачерствела целая буханка, необходимо порезать её на куски толщиной не более одного сантиметра. Нарезанные куски положить в дуршлаг или сито, можно завязать в марлевый мешочек, и подержать над кипящей водой на высоте 2–3 сантиметра.

Горячий хлеб долго не теряет своей свежести, если его уложить в термос с широким горлом. Точно так же можно «реанимировать» чёрствое печенье, булочки и любые изделия из теста.

Кроме того, из чёрствого хлеба можно приготовить хлебно-сырно-яичную запеканку. Порежьте хлеб на мелкие кубики. Смешайте масло, яйца, соль и перец. Взбейте полученную смесь миксером или вручную. Форму смажьте маслом. Положите сухарики, залейте взбитой смесью на 20 минут, пока не пропитаются. Сверху посыпьте натёртым сыром и поставьте в духовку минут на 20–25. Пальчики оближешь!

Диета

Японский гость

На сезонных сельскохозяйственных ярмарках всё большей популярностью пользуется дайкон – родственник редьки и редиса, один из самых употребляемых в пищу овощей в Японии.

Дамы, блюдушие стройность фигуры, ценят этот продукт за его низкую калорийность – всего 21 ккал на 100 граммов.

Дайкон полезен для пищеварения благодаря высокому содержанию клетчатки, пектина и фосфора.

Салаты из дайкона получаются легкими и диетическими, особенно, если не сдабривать их майонезом. Из этого овоща готовят и другие интересные блюда. В японской кухне корнеплод часто подают в виде тонких полосок в качестве гарнира к рыбе. Не менее вкусен дайкон в сочетании с суши. Если добавить такую редьку в суп, то он приобретёт необычный пикантный вкус. В восточной кухне этот корнеплод используется для варки супа мисо. Это блюдо включает пасту, густой бульон на основе пшеницы, сои или риса, и множество овощей.

Ещё один вариант – потушить корнеплод с морепродуктами, сделать из него острую заправку с добавлением соевого соуса или же замариновать. В кулинарии используются также побеги и листья дайкона. Листья могут выступать гарниром к мясному блюду. Побеги же измельчают, чтобы использовать в качестве заправки, как укроп или петрушку. Но листья и побеги хранятся недолго, быстро теряют товарный вид, и найти их в продаже довольно сложно – в отличие от корнеплодов.

Самое простое блюдо – это тёртый дайкон под растительным маслом. В супах он отлично заменяет картофель, существенно снижая калорийность блюда. Вкусно получится, если потушить такую редьку с овощами или мясом.

Только не нужно выбирать самые большие овощи. Наиболее сочными и вкусными считаются не очень длинные корнеплоды – до 40 сантиметров.

Юмор

Спасение от женщин и вампиров

Отношения – это когда перед каждым свиданием чиштишь зубы. А когда наелся борща с чесноком и лезешь целоваться – это уже семейная жизнь...

Полезный совет: чтобы изо рта не пахло луком, поешьте чеснока. И наоборот.

В целях профилактики от всего в межсезонье следует есть много чеснока. От женщин, кстати, тоже помогает.

Надоела подружка? Новая жевательная резинка со вкусом чеснока поможет ей держаться от вас подальше!

Хочешь стать сильным духом? Ешь чеснок.

Говорят, чеснок отпугивает вампиров. Наелся чеснока, вышел к подъезду поболтать с соседями... Похоже, все они вампиры!