

Приправа

Немного истории

История чеснока начинается с современных территорий Тянь-Шаня и Алтайских гор. Именно оттуда и начал он свой путь по миру ещё 6000 лет назад. Но точной даты происхождения чеснока не существует. Можно только предполагать. Китайцы одни из первых начали выращивать чеснок, и далее он начал распространяться по близлежащим странам, а потом по всему миру. Активно его взялись выращивать жители Древнего Египта. Чеснок египтяне ценили особо. Об этом свидетельствуют глиняные таблички с его изображением в гробницах фараонов. Другими странами, где уважали чеснок, были Древние Греция и Рим. Пифагор – философ и математик из Древней Греции – называл чеснок королём пряностей. В Древнюю Русь чеснок попадает из Византии благодаря торговцам. И опять точной даты нет. Учёные нашли упоминание о чесноке в летописях, которые предположительно были написаны в VIII веке. А это значит, что он появился на Руси ещё раньше. Царь Алексей Михайлович в XVI веке повелел создавать по стране аптекарские огороды, в которых, кроме чеснока, выращивали и другие лекарственные травы. Начиная с XVII–XVIII веков чеснок часто упоминался в древнерусских травниках, где его рекомендовали для лечения таких болезней, как ангина, бессонница, цинга. А ещё он считался хорошим средством от мозолей и бородавок.

Название растения на Руси произошло от глаголов «чесать» и «рвать» и обозначает «расколотая луковича». В Китае чеснок называли «зубом дракона» из-за внешнего вида.

Овощ или корнеплод?

В ботанике плоды травянистых растений с мягкими стеблями называют овощами. Корнеплодом называют овощ с толстым и мясистым корнем. Чесноку не подходит определение корнеплод. Отличительной чертой этого растения является луковичка, состоящая из зубчиков. Поэтому чеснок – это

Целебный «зуб дракона»

Чеснок по праву считается одним из самых чудодейственных природных лекарств

луковичный овощ (относится к упрямому семейству луковых). Это многолетнее травянистое растение с недавних пор стали относить к семейству амариллисовых.

Классификация

Классификация сортов культуры осуществляется по нескольким признакам: по сезону посадки: озимые и яровые; по назначению: столовые и технические; по способности к стрелкованию: стрелкующиеся и нестрелкующиеся; по цвету: белые и розово-фиолетовые.

Сорта

В отличие от других овощей, чеснок не имеет большого сортового разнообразия. В основном в нашей местности можно встретить голов-

ки, состоящие из белых зубчиков, покрытые светлой (иногда с фиолетовыми полосками) шелухой. Не будучи заядлым огородником, многие сорта практически невозможно отличить внешне или по вкусовым характеристикам. Тем не менее, существует несколько разновидностей, которые выделяются среди прочих. Во-первых, речь идёт о французском розовом чесноке, который ещё называют креольским. Он отличается насыщенным ярко-фиолетовым цветом головки. Во-вторых, к необычным сортам можно также причислить слоновий чеснок. На самом деле это одна из форм лука виноградного, но по запаху и характерному разделению на зубчики она похожа на чеснок. Слоновьям же его прозвали за то, что в большинстве своём луковичы этого овоща достигают очень крупных размеров. Один зубок может весить

50–80 г, а вся головка – до 450 г. Характерным отличием слоновьего чеснока считается не слишком резкий аромат и относительно мягкий вкус.

Калорийность

В 100 граммах сырого чеснока содержится 149 ккал, из них: белки – 6,36 г, жиры – 0,5 г, углеводы – 33,06 г, вода – более 58 г.

В составе пряности присутствуют: витамины группы В, С, А, Е, D, К, ретинол; минералы – кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, медь, марганец, селен; большое количество жирных и аминокислот.

Суточная дозировка

Сколько чеснока следует съесть, чтобы ощутить положительное влияние на здоровье? Диетологи не берутся однозначно отвечать на этот вопрос, поскольку для максимальной выгоды нужен индивидуальный подход. Но средние суточные нормы для здоровых взрослых людей выглядят примерно так: свежий чеснок – 2–5 г; чесночный порошок – 0,4–1,2 г; чесночное масло – 2–5 г; экстракт – 300–1000 мг.

Выбор

Выбор чеснока – дело несложное. Наилучшим вкусом и питательной ценностью обладает свежий чеснок. Главное, чтобы головки были сухие, плотные и без внешних



ели перед полётом чеснок, их реакция ухудшалась. Эти опыты послужили основой для неутешительных выводов. Ведь оказалось, что его употребление становится причиной повреждения клеток головного мозга. Как оказалось, чеснок является источником сульфонгидроксильного иона, который представляет собой токсин для нервных клеток. Вред чеснока для желудочно-кишечного тракта во многом связан с чрезмерным его употреблением. Он способен обжигать слизистую оболочку. Содержание сернистых веществ в чесноке позволяет с его помощью формировать подходящую питательную среду для ботулизма. Это серьёзное инфекционное заболевание поражает нервную систему. Чеснок разжижает кровь, его не стоит в больших количествах включать в рацион пациентам, которые ведут приём препаратов, обладающих аналогичным действием. Это может стать причиной кровотечения, остановить которое

повреждений. Важно, чтобы овощ не имел зелёного хохолка, поскольку после прорастания он постепенно теряет ряд своих полезных свойств. Выбирая овощ, обращайте внимание на целостность шелухи. Если зубец слегка сжать пальцами, он должен быть плотным и твёрдым. Лучше избегать мягких головок, сморщенных, с плесенью, а также тех, которые начали прорастать. Вкус и польза от такого овоща минимальные. При выборе часто обращают внимание на размер чеснока: в народе считается, что более крупные зубчики, как правило, более едкие и острые, хотя научно этот факт никак не доказан.

Хранение

Хранить овощ лучше в прохладном месте, защищённом от света и тепла солнечных лучей. Оптимальные условия для хранения – это сухое тёмное место с температурным режимом в диапазоне от 5 до 18°C. Из ёмкостей отлично подойдёт ящик или коробка с отверстиями для вентиляции. Это поможет сохранить свежесть и предотвратит прорастание. Не стоит сберегать продукт в плотно закрытых контейнерах, например, в холодильнике или морозилке. Это ухудшит его вкусовые характеристики и структуру. Если после использования осталось несколько почищенных зубчиков, их можно положить в холодильник. Чтобы избежать распространения сильного запаха, лучше хранить их в закрытой посуде.

Здоровый способ приготовления чеснока

Больше всего полезных веществ содержится в сыром чесноке. Но если рецепт блюда предусматривает термическую обработку овоща, лучше добавлять его в измельчённом виде в конце готовки. Это позволит сохранить его запах и питательные свойства. Слишком сильная обработка теплом снизит активность соединений серы, которая важна для здоровья сердца, а сам чеснок приобретёт горький вкус. Считается, что 5–10 минут – это оптимальное время для приготовления чеснока. Также сохранить больше полезных веществ можно, если не нагревать овощ больше чем до 120 градусов.

из-за низкой свёртываемости крови будет непросто. По этой причине, дабы избежать кровотечений, он запрещён людям после операций, а также принимающим разжижающие кровь препараты. В медицине известны случаи аллергии на чеснок. При появлении характерных симптомов нельзя исключать вероятность, что вызвана подобная реакция именно его употреблением. В сыром виде чеснок может нанести вред. Не стоит использовать и капли из чеснока для носа. По словам врачей, такой «препарат» освободит дорогу вирусам, так как раздражение слизистых приведёт к снижению местного защитного барьера. Висящем на шее чесноке толку нет, так как концентрация полезных веществ растения при вдыхании будет невысока. В большом количестве чеснок вреден для беременных женщин, так как может спровоцировать преждевременные роды. При грудном вскармливании лучше избегать этого продукта, поскольку содержащиеся в нём вещества способны изменить вкус молока, и малыш может отказаться от груди. Не рекомендуется чересчур увлекаться чесноком и здоровым людям, поскольку чрезмерное его количеством способно вызвать раздражение кожных покровов, спазмы сосудов, нарушить баланс микрофлоры кишечника.

Польза

Целебные свойства овоща были известны ещё в древности. В Древнем Египте чеснок входил в рацион рабочих, занимающихся возведением пирамид, которые употребляли его для повышения выносливости и силы. Это растение использовалось в медицинских целях и в Древней Индии, а также в других древних государствах. Легииоеры Цезаря брали чеснок с собой в военные походы. В Средневековье с помощью чеснока лечили раны, заболевания желудка, проказу, а также употребляли при отравлениях в качестве противоядия. Русские целители были убеждены, что он помогает излечиться от огромного количества заболеваний, в том числе от чумы. Они использовали его даже в качестве противоядия при змеиных укусах.

Состав чеснока имеет более четырёхсот разнообразных полезных элементов, обеспечивающих целебное воздействие этого растения на человеческий организм. Это эффективный природный антибиотик, средство от многих заболеваний и один из самых популярных продуктов. Это не только замечательная приправа со специфическим вкусом и оригинальным запахом, но ещё и полезный для здоровья продукт, обладающий ярко выраженными лечебными свойствами. Чеснок – универсальное полезное

средство от многих недугов: помогает при простуде, избавляет от насморка, служит общеукрепляющим, противосклеротическим средством, оказывает омолаживающее действие, облегчает состояние при обострениях ревматизма, позволяет улучшить состояние при артритах, помогает при инфаркте, инсульте и гипертонии, используется для их профилактики и избавляет от кашля, помогает при стенокардии, позволяет избавиться от застарелых гнойных ран, чешуйчатого лишая и бородавок, устраняет зубную боль, помогает справиться с ангиной, нормализует состояние сердечно-сосудистой системы, помогает избавиться от паразитов, очищает организм, снимает зуд при укусах насекомых. Чеснок содержит множество полезных веществ и является достаточно калорийным продуктом. С одной стороны, переживать по поводу лишнего веса вовсе не стоит, поскольку из-за остроты этот овощ обычно употребляют в небольших количествах. С другой стороны, он считается сильным разжигателем аппетита.

Вред

Несмотря на большое количество положительных свойств и пользу, которую несёт чеснок для организма, в некоторых случаях употребление его стоит ограничить, так как овощ несёт вред организму. Результаты исследований показали, что, если пилоты