Czosnek bez tajemnic

Czosnek przez stulecia używany był też jako zioło lecznicze, a nawet służył do odstraszania złych mocy. Ten krewniak cebuli ma silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne, wzmacnia też odporność organizmu. Zawiera olejki eteryczne, które pobudzają wytwarzanie soku żołądkowego.

W sprzedaży

KIEDY Czosnek dostępny jest przez cały rok.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Najlepsze są jędrne, twarde główki o suchych, przylegających ściśle do ząbków łupinach. Główka powinna sprawiać wrażenie ciężkiej, a jej ząbki mają być grube i kształtne. Czosnek może być biały lub lekko fioletowawy. Bardzo duże odmiany są spokrewnione bliżej z porami i mają dość łagodny smak.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE W zależności od tego, jak świeży jest czosnek, który kupujemy, można go przechowywać w ciemnym, chłodnym miejscu nawet do trzech miesięcy. Najlepiej nadają się do tego celu zamykane słoje wykonane z porowatego, zapewniającego dostęp powietrza materiału, na przykład gliny.
PRZYGOTOWANIE Aby obrać ząbek czosnku, należy położyć na nim ostrze szerokiego noża i uderzyć pięścią tak, by nieco go zmiażdżyć. Wtedy bardzo łatwo będzie usunąć z niego skórkę.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Czosnek to jedna z podstawowych przypraw wielu dań. Warto posmarować miskę od wewnątrz przekrojonym ząbkiem czosnku, zanim włożymy do niej sałatę. Należy pamiętać, że im dłużej gotujemy lub pieczemy czosnek, tym łagodniejszy staje się jego smak. Smażąc czosnek trzeba uważać, by go nie przypalić, ponieważ wtedy robi się gorzki. Ząbki czosnku można upiec, a następnie utrzeć na purée, które nadaje się do smarowania pieczywa i jako dodatek do mięs z

grilla. Pieczony czosnek można też pokroić w plasterki i dodać do zup, makaronów lub dań duszonych. Aby upiec całą główkę czosnku, należy rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Odkroić czubek główki, by widać było wszystkie ząbki. Posmarować po wierzchu oliwą z oliwek i posypać solą. Zawinąć w folię aluminiową i piec 30–60 minut, aż będzie miękki. Kiedy lekko ostygnie, wycisnąć miąższ z łupin. Można też upiec osobne ząbki razem ze skórką, obtaczając je w łyżce oliwy z oliwek i wstawiając w małej formie do piekarnika. Piec około 15 minut, aż ząbki będą łatwo dawały się nakłuć czubkiem noża.

Inne propozycje

Aby wydobyć z czosnku jak najwięcej smaku, należy go jak najbardziej rozdrobnić.
Czosnek bardzo łatwo się przypala. Najlepiej podsmażyć go w niezbyt wysokiej temperaturze na oliwie z oliwek i wyrzucić, a następnie smażyć potrawy na tłuszczu, który przesiąkł jego aromatem.
Mięso zyska wspaniały smak, jeśli przed pieczeniem zrobimy w nim nacięcia i powtykamy w nie kawałeczki czosnku.

Fot. Adobe Stock