

Ядреный чесночок

Он спустился к нам с гор, покрытых снежными шапками. И сегодня обитает практически в каждом доме, будь то на севере или на юге

Трудно найти огород, где не выращивали бы чеснок, хоть на краешке грядки. Его часто сажают вместе с картошкой, помидорами, капустой и даже клубникой в качестве лекарства. Корни чеснока выделяют ядовитые для бактерий фитонциды.

И это все о нем

Чеснок весь, от клубня-луковицы с зубчиками до кончиков длинных узких листьев, буквально напоен фитонцидами. Значит, сам-то он никогда не портится? Увы... Как говорит пословица: „И на старуху бывает проруха“. У чеснока, как у всего живого на свете, есть свои враги. Нашлись возбудители болезней и этого растения, которые совершенно равнодушны к его грозному аромату. При таком заболевании зубчики чеснока становятся полупрозрачными, теряют обычный вкус и свои полезные свойства... Такие зубчики в пищу употреблять нельзя.

Что же представляют собой те зубчики, которые мы используем в питании? Как ни странно, это... почки, спрятанные в пазухах высохших листьев. Именно они служат для нас незаменимой приправой, без которой немислимо засолить или замариновать огурчики, придать борщу особый вкус и аромат. А для растения зубчики служат органами размножения, ведь семян культурный чеснок не дает. Вот на своей родине, в горах, он и цветет, и плодоносит.

Наш северный чеснок мелко-зубчиковый. Для соления и маринования это неудобно, трудоемко, зато храниться такой

чесночок может и год, и два. На севере отбор шел на лежкость, а на юге — на урожайность. Зачем так долго хранить, если можно набрать свежего?

О полезных свойствах чеснока знают все и очень давно: упоминание о них есть на пирамиде Хеопса. Из чеснока даже готовят лекарственные препараты для лечения желудочно-кишечных заболеваний.

Доказано, что это растение усиливает собственный иммунитет человека к инфекциям. Кроме того, чеснок содержит ценные микроэлементы, много калия и особенно фосфора. Есть в нем и витамины: В₁, В₂, а более всего он содержит витамина РР (в 5 раз больше, чем лук). Правда, чеснока можно съесть так мало, что эти его богатства погоды не делают. Иное дело — фитонциды.

Чудо-заправка

Все бы хорошо, но вот запах... Есть чеснок жестоко по отношению к окружающим. Хорошо бы, конечно, чтобы розы были без шипов, теплое море без медуз, а чеснок без запаха. Но раз это пока невозможно, приходится прибегать к кулинарным ухищрениям.

В Молдавии чеснок добавляют едва ли не во все блюда. Но добавляют совсем чуть-чуть, и непосредственно перед тем, как снять кастрюлю с огня. Аромат и польза есть, а запаха после еды нет. Классический рецепт украинского борща предусматривает заправку из чеснока, растертого с салом. Соленое сало

тщательно измельчают, растирают в ступке с мелко нарезанным чесноком, размешивают его в кипящем борще и тут же снимают с огня. Такой борщ полезен и детям с трехлетнего возраста. Видимо, при смешивании или обжаривании растертого чеснока с жировым продуктом (салом, оливковым маслом) эфирные масла растворяются в жире (связываются с ним). В таком виде свойства эфирных масел „ароматизировать“ дыхание человека после употребления этого ценного продукта значительно снижаются. Разумеется, если добавлять чеснок в еду в малом количестве.

Ребятишки с удовольствием едят блюда, заправленные растертым чесноком. Стоит добавить чуточку такого пюре в детский суп из шпината — и для многих малышей полезный суп становится любимым блюдом.

В странах Средиземноморья чеснока едят довольно много, но его предварительно прожаривают в оливковом масле. Впрочем, в Испании, например, при изготовлении приправы широко используют и свежий чеснок. В новейшем кулинарном путеводителе по Испании приводится рецепт замечательной целебной заправки для салатов и других овощных и мясных блюд: „Попробуйте добавить в нерафинированное оливковое масло чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки, лимонную цедру (по желанию и лимонный сок), душистый перец и другие пряности, и вы получите удивительную заправку, способную улучшить вкус любого салата“.

Есть универсальная заправка, состоящая всего из трех компонентов: оливкового масла, сока лимона и, конечно, растертого чеснока. Доля каждого ингредиента — по вашему вкусу, но при приготовлении пищи для детей не стоит перебарщивать с лимоном и чесноком. Малыши одобряют такую приправу, придающую блюдам пикантную остроту и в то же время не раздражающую желудок.

Наталья Безъязыкова,
врач-диетолог

