

//

[Czosnek w naszym sklepie](#)

Znajdziesz Tutaj

Jedz czosnek!

Codziennie w jadłospisie powinno się znaleźć kilka ząbków czosnku.

Dziadek, ten od Diety mojego Dziadka dodaje zawsze czosnek do kolacji.

Uwaga:

Nie używać taniego chińskiego czosnku. Polski czosnek najlepszy dla Polaków!

Najlepszy sposób jedzenia czosnku:

Aby najlepiej wykorzystać zdrowotne walory czosnku, należy go zgnieść i odstawić na 10 minut przed zjedzeniem lub ugotowaniem - informuje New Scientist.

Badania nad tym ważnym dla zdrowia i gastronomii zagadnieniem przeprowadził Claudio Galmarini z Argentyny. Wykazał, że zgniatanie otwiera błony komórkowe i uwalnia enzym allinazę, pod którego wpływem powstają związki przeciwdziałające zakrzepom, z których najbardziej aktywnymi są allicyna i tiosulfinat. W nienaruszonych ząbkach czosnku allinaza pozostaje uwięziona.

Po 10 minutach czosnek można już zjeść na surowo - albo ugotować, ale nie dłużej niż przez 6 minut. Za długie gotowanie niszczy enzym allinazę.



[Znajdziesz Tutaj](#)



[Znajdziesz Tutaj](#)