

Pitagoras nazwał go królem przypraw, Horacy pisał wiersze na jego cześć, a Aleksander Dumas w „Słowniku kulinarnym” twierdził iż: „Powietrze w Prowansji jest przesiąknięte zapachem czosnku, więc bardzo zdrowo nim oddychać...”

Specyficzny zapach, piękny kwiat, a potem biały ostry miąższ zamknięty w łupince. Czosnek. Od najdawniejszych czasów i na całym świecie wiąże się z nim niezwykle bogaty folklor symboliczny. Niewątpliwie wpłynęły na to dezynfekujące i wzmacniające właściwości tej rośliny. Pochodzi z Azji, podobno z pustynnej Kirgizji, skąd rozprzestrzeniony został jako roślina uprawna do Europy i północnej Afryki, z czasem trafił na inne kontynenty.

Historia czosnku sięga ok. 5 tysięcy lat wstecz. Uprawiali go Rzymianie, Asyryjczycy, Egipcjanie, Grecy, Hebrajczycy i Arabowie. Literatura i historyczne podania zawierają wiele wzmianek o obecności czosnku w jadłospisie i leczeniu starożytnych kultur. Babilończycy 4500 lat temu doceniali czosnek, a jego wielkim wielbicielem był sam król - bóg. Wśród darów, które egipski lud składał faraonom, były również czosnek i cebula. W Egipcie to warzywo ceniono tak bardzo, że za jego 7-kilogramową paczkę można było kupić męskiego niewolnika. Gdy ok. 1600 r. p.n.e. robotnicy przy budowie piramidy nie otrzymali czosnku - wybuchł bunt. Czosnek uznawany był w starożytności za symbol wszechświata. Wiadomo także, że czosnku i cebuli używano w procesie mumifikacyjnym - miały zabezpieczyć zmarłych od złych duchów. Egipskie manuskrypty z tego czasu zawierają 800 preparatów leczniczych, z których aż 22 tworzone były na bazie czosnku.

Żyjący na morzu Fenicjanie i Wikingowie zawsze zabierali ze sobą w dalekie podróże spore zapasy czosnku. Służył on im nie tylko jako pokarm, ale także jako znakomite lekarstwo na choroby. Zaś z ok. 450 roku p.n.e. pochodzi indyjska „pieśń o czosnku”, w której opiewany jest on jako środek przedłużający ludzkie życie o setki lat. Żydowski Talmud zaleca używanie czosnku ponieważ „zadowala i rozgrzewa ciało, rozpromienia oblicze, zwiększa ilość spermy i usuwa pasożyty jelit”.

Oile rzymscy senatorzy karmili legionistów sporymi ilościami tej niecodziennej rośliny, to sami nie znali jej smaku. Prawo rzymskie bowiem zabraniało wstępu do świątyni Cybelii, matki Zeusa, tym, którzy spożyli czosnek. Wychowani na czosnku legionści nigdy nie chorowali i siłą mięśni zaskakiwali przedstawicieli innych kultur. Oni też jako pierwsi przedstawili czosnek ludowi. W krzepiącą moc czosnku wierzyli także starożytni Grecy, którzy przed każdą bitwą zjadali potężne jego ilości (samym oddechem odstraszały zapewne nieprzyjaciół). Bulwy czosnkowe umieszczano ponadto pomiędzy kamieniami na skrzyżowaniach dróg by odstraszyć Hecate - boginię podziemnego świata magii. Zarówno Rzymianie jak i Grecy uprawiali czosnek w specjalnych ogrodach czosnkowych. Za to Bizantyńczycy kochali tak szczerze to warzywo, że bez umiaru używali go w kuchni, a nawet jedli go bez żadnych dodatków, jeszcze niedojrzały

KRÓL

CZOS



i miękki. Starożytni ludy uważały także, że czosnek chroni przed ukąszeniami żmij i ich skutkami. Na Wschodzie zaś uważa się, iż czosnek jest lekiem przeciw niemocy płciowej. Arabowie do dziś twierdzą, że dzięki częstemu jedzeniu czosnku nie mają pragnienia na pustyni. Matadorzy hiszpańscy uważają za to, że zapach „cuchnącej róży”, jak nazywają czosnek, pozwala im zabić byki na rodeo...

Wśredniowieczu zaczęto mieszać czosnek z innymi naturalnymi surowcami, takimi jak miód i wino. Robili tak przede wszystkim żniwiarze - czosnek stał się naturalną apteką rolnika. Ale arystokracja tamtego czasu nie doceniała tego warzywa. Król Alfons Kastyljski był uczulony na czosnek do tego stopnia, iż w 1330 r. wydał prawo zakazujące wstępu na królewski dwór rycerzom, którzy zjedli czosnek (cebulę też). Zabroniono im w dodatku odzywać się do innych dworzan przez cztery tygodnie.

Kiedy w 1726 roku wielka epidemia dżumy spustoszyła Marsylię, czterech zbirów, którzy okradali zmarłych, zdawałoby się cudem uniknęło zarazy. Schwytani, podali na przesłuchaniu receptę, którą wypróbowano na grabarzach-skazańcach. Był to czosnek macerowany w occie, nazwany później „octem czterech złodziei”. Nasączano nim tampon, przez który trzeba było oddychać. Palili nos, ale oszczędzał żołądek. Cudowne lekarstwo...

Bardzo popularną od XII do XIV wieku potrawą było „Aillée” - sos czosnkowy. Można właściwie powiedzieć, że była to zupa, bo maczano w nim kawałki chleba. Do czosnku utłuczonego razem z migdałami albo orzechami włoskimi, zależnie od regionu, dodawano miękisz chleba i zalewano papką bulionem z mięsa lub drobiu. Aillée był ponoć prawdziwie zbawienny w zimie, gdyż chronił przed bronchitem i grypą.

Podczas podboju amerykańskiego kontynentu stwierdzono, że czosnek jest wykorzystywany w medycynie i kulturze miejscowych Indian. Odnaleziono wiele recept na choroby nekające nas również i teraz. I tak, na ból ucha: żąbek czosnku wraz z solą zawijany był w wełnianą szmatkę i umieszczany w uchu. Na zranienia stopy - zmiążdżony, rozgrzany żąbek czosnku przykładano do rany w formie okładu. Podobno miasto Chicago zawdzięcza właśnie czosnkowi swoją nazwę. W drodze do Wielkich Jezior Francuz Jacques Marquette - misjonarz i podróżnik - oraz jego ludzie umarliby z głodu, gdyby nie znaleźli dziko rosnącej, silnie pachnącej rośliny, która stała się ich ratunkiem. Teren występowania tego dziko rosnącego czosnku nosił indiańską nazwę Cigaga - Wuuj. Zbudowane później w tym miejscu miasto nazwano Chicago.

Na ziemi polskiej czosnek trafił w średniowieczu, przywieziony przez Tatarów lub kupców. W późniejszych wiekach czosnek był uniwersalnym lekiem i pokarmem warstw ubogich (określenie zjadacz czosnku znaczyło to samo, co nędzarz). W medycynie polskiej wsi czosnek był stosowany głównie przy chorobach układu oddechowego, układu pokarmowego (szczególnie przy robaczycy), przy chorobach zakaźnych (np. żółtaczką, tyfus), przy bólach zębów i dziąseł, a nawet przy chorobach serca i naczyń, bólach głowy, reumatyzmie, itd. Współczesne badania potwierdzają, iż czosnek działa jak naturalny antybiotyk i może skutecznie walczyć z infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi. Dodatkowo niszczy grzyby i drobnoustroje. Świeży, zmiążdżony czosnek wydziela substancję zwaną allicyną odkrytą przez badaczy w 1944 roku. To właśnie ona dzia-



ła leczniczo, a jednocześnie jest odpowiedzialna za jego specyficzny zapach. Niestrawny jest w czosnku tylko kielek. Odkrycie penicyliny sprawiło, że na jakiś czas zapomniano o czosnku, ale wrócił on do łask w czasach I wojny światowej, kiedy to z dostępnością antybiotyków było różnie, a czosnek był zawsze pod ręką.

Czosnek zawiera związki siarkowe, sole mineralne, witaminy z grupy B i C, pektyny oraz wapń, selen, jod, magnez, cynk, żelazo, fosfor, kobalt. Dzięki nim czosnek wywiera odmładzający wpływ na wszystkie funkcje organizmu. Związki występujące w czosnku, pod warunkiem, że jest spożywany cyklicznie i w stanie surowym, również korzystnie wpływają i mogą przeciwdziałać rozwojowi chorób nowotworowych. Ponadto stwierdzono, że stosowanie czosnku może być skuteczne w profilaktyce i leczeniu chorób serca i układu krążenia (spożywanie 2-3 ząbków czosnku dziennie zmniejsza ryzyko zawałów). **Wzmaga produkcję insuliny i obniża poziom cukru we krwi.** Pomaga na wiele dolegliwości, np. zewnętrznym stosowany jest na zakażone i trudno gojące się rany, oparzenia, owrzodzenia i grzybice skóry. Nalewka spirytusowa z czosnku łagodzi bóle reumatyczne. Czosnkowe przetwory szczególnie polecane są osobom starszym i dzieciom. Preparaty z tego warzywa przeciwdziałają też zatruciom nikotynowym u palaczy. Rozgnieciony świeży ząbek czosnku, pomaga na cerę trądzikową (delikatnie masuj miejsca zmienione).

Moc tej rośliny sprawia, że chroni nas przed infekcjami gardła i krtani. Przynosi ulgę w katarach, astmie, koklusz - dzięki substancjom lotnym, które wydzielają się w trakcie żucia. Medycyna ludowa zaleca pić na czczo szklanek gorącego mleka z kilkoma rozgniecionymi na miazgę ząbkami czosnku, po czym nie należy jeść przez trzy godziny. Powtórzyć wieczorem, przed snem.



John William Waterhouse - „Magic Circle” 1886

Zpowodzeniem działa profilaktycznie i leczniczo w infekcjach przewodu pokarmowego. Jest lekiem na zaburzenia pracy wątroby, otyłość oraz dla osób w okresie klimakterium. Dzięki swoim właściwościom, czosnek działa też jako silny przeciwutleniacz, chroniąc organizm przed działaniem wolnych rodników. Wspomaga metabolizm tłuszczów, obniżając poziom cholesterolu we krwi. Obecność zawartych w nim związków siarki mobilizuje krwinki białe do obrony organizmu przed czynnikami zakaźnymi. Obniża poziom trójglicerydów, ochraniając tętnice i serce. Ma działanie żółciotwórcze, żółciopędne, rozkurczowe, przeciw pasożytnicze, przeciwmiażdżycowe, regulujące trawienie, obniżające ciśnienie krwi, immunochronne. Czosnek niszczy pasożyty przewodu pokarmowego, a stosowany do lewatyw może być używany do walki z owsikami u dzieci, dezynfekuje także drogi moczowe i niszczy bakterie odporne na antybiotyki. Związki czynne czosnku znoszą bóle głowy i ułatwiają zasypianie. Dowiedziano także, że czosnek neutralizuje jad wprowadzony

przez osy, pszczoły, komary, meszki, kleszcze, mrówki, a nawet skorpiony i żmije - jest tylko jeden warunek, trzeba natychmiast na ukąszone miejsce przyłożyć miazgę z czosnku. Badania wykryły, że ekstrakty z czosnku skutecznie działają przeciwko bakteriom *Salmonelli* i *Helicobacter pylori*.

„Nie ma róży bez kolców”, więc i czosnek ma pewne wady. U niektórych powoduje zgaęgę i wzdęcia. Sprzyja powstawaniu gazów. Pewnym osobom przeszkadza zapach i posmak czosnku, którego trudno się pozbyć. Dla nich mamy dobrą wiadomość. Kup tabletki.

Czosnek poddawany obróbce termicznej nie traci nic ze swoich cudownych właściwości pod warunkiem, że po pokrojeniu go, starciu, czy przeciśnięciu przez specjalną praszkę, odstawisz go na 10 minut. Tyle czasu potrzeba, by wydzieliła się maksymalna dawka allicyny. Czosnku nie należy smażyć czy gotować za długo - najlepiej dodać go do garnka czy na patelnię 5 minut przed końcem gotowania.

Czosnek może wchodzić z interakcją z niektórymi lekami przeciwzakrzepowymi, np. warfaryną, jeśli więc zażywa się leki rozrzedzające krew, takie jak aspiryna, powinno się skonsultować przyjmowanie suplementu czosnku ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu. Zaleca się także, by nie przyjmować go na dwa tygodnie przed planowanymi zabiegami chirurgicznymi, ponieważ może utrudniać krzepnięcie krwi i zwiększać ryzyko krwotoku.

Czosnek jest stosowany w różnych postaciach, jako świeży, suszony, sproszkowany lub w postaci kapsułek. Trzeba jednak pamiętać o tym, że najbar-

dziej aktywny jest świeży, rozdrobniony. Poddany obróbce termicznej traci swoje właściwości bakteriobójcze. Najlepiej profilaktycznie spożywać jeden ząbek czosnku dziennie.

Czosnek nie jest wrogiem kochanków, wręcz przeciwnie! Zawiera liczne związki siarki, której głównym składnikiem jest skuteczny afrodyzjak. Henryk IV, który został ochrzczony ząbkiem czosnku, znany był z tego, że zatruwał powietrze na miłosnych schadzkach, ale jeszcze bardziej słynął ze swoich sercowych podbojów.



Zakazany był w klasztorach Tybetu za działanie silnie pobudzające. U Owidiusza w „Ars Amandi” i u Szekspira w „Opowieści Zimowej” występuje jako środek miłosny. Don Juan zaś na śniadanie spożywał 50 ostryg i omlet z jaj z ogromną ilością ziół i przypraw, głównie z bazylią, lubczykiem i czosnkiem. Wielkim zwolennikiem białego warzywa był też znany ze swych malarskich arcydzieł i podbojów miłosnych - Pablo Picasso. Mistrz kubizmu przepadał za czosnkiem we wszystkich postaciach. Obok wina i chleba miał go zawsze pod ręką w swoim studiu, kiedy malował najsłynniejsze dzieła. „Uwielbiam go, Pablo jest moim mistrzem, ale trudno z nim rozmawiać, bo strasznie cuchnie czosnkiem” - mawiał Salvador Dali. Muzom i oblubienicom hiszpańskiego amanta widać to nie przeszkadzało.

Ponieważ zapach czosnku w chwilach miłosnych uniesień jest jego jedyną wadą, można się go pozbyć, żując natkę pietruszki, a także popić czosnek jogurtem, mlekiem lub czerwonym winem. Niektórzy spożywają parę ziarenek kawy, zaś inni proponują miód, goździki, tymianek, kminek, zieloną fasolę, mięętę, gryzie nie selera czy surowego bobu, skórkę z cytryny lub z pomarańczy, jabłko. Jednak najbardziej skuteczne jest żucie świeżych listków ruty.

Czosnek jako roślina magiczna symbolizował planetę Mars (podobnie jak siarka i gorczyca), dzięki czemu miał mieć moc ochrony przed złem. W Europie średniowiecznej wierzono, że czosnek to najlepsza ochrona przed czarną magią i wampirami. Wieszany był nad drzwiami, by strzec domostwo przed czarownicami. Według tradycji arabskiej, niezwykle właściwości czosnku wynikać miały stąd, że jego cebulkę wyniósł na swoim kopycie szatan wygnany z raju. W Czechach czosnek dodawany był bydłu do paszy, by uchronić je od złego, a na Nowy Rok wkładano go psom pod obrozę, aby przez cały kolejny rok dobrze czuwały. W polskich wsiach czosnek był powszechnie uważany za ziele odpędzające złe duchy i chroniące przed rzuconym urokiem. Zależnie od regionu noszono go przy sobie jako amulet (na szyi, lub w kieszeni) czy też zaszyty w ubraniu, albo też nacierano się nim. Na Podhalu święcono czosnek w dzień św. Łucji, a następnie smarowano nim drzwi obory bądź czyniono na nich czosnkiem znak krzyża, aby uchronić inwentarz. Wierzono, że diabły i inne istoty demoniczne (strzygi, wampiry) bały się ostrego zapachu tej rośliny. W dalekiej Afryce rybacy nadal smarują się czosnkiem w celu odstraszenia krokodyli - czyli jest to roślina silnie magiczna...

CEBULA CZAROWNIC - to roślina zwana również czosnkiem leśnym, dzikim, a także czosnkiem niedźwiedzim - posiada wszystkie cenne właściwości uprawianego czosnku. Różni się jednak wyglądem - z wąskiej podłużnej cebulki bardzo wczesną wiosną wyrastają na ogół dwa listki (jak u konwalii), a z nich wylania się łodyga zakończona białymi kwiatuškami zebranymi w kulę. Kwitnie od kwietnia do maja. Dziś rośnie wyłącznie w stanie naturalnym na zacienionych, wilgotnych łąkach, w zaroślach i na leśnych polanach. Liście czosnku niedźwiedziego skutecznie przeciwdziałają nadciśnieniu, arteriosklerozie, regulują pracę żołądka, wspomagają trawienie, zapobiegają wzdęciom. Listki zbiera się na początku kwitnienia, a cebulki w sierpniu - wrześniu. Nastawiona na wiosnę na drobno posiekanych liściach, a jesienią na cebulkach nalewka jest doskonałym lekiem przeciwko osłabieniu pamięci i bronchitom. W kuchni używa się tylko świeżych listków, suszone tracą swoje właściwości smakowe i lecznicze. Zarówno świeżych listków jak i cebulek używać można do przyprawiania zup, sosów i kotletów z mielonego mięsa.

Jeszcze - **kwiaty czosnku**, są piękne i drobne, wiele osób uważa je za atrakcyjną ozdobę bukietów. Ich zaletą jest fakt, iż długo utrzymują się wazonie, ponadto, niektóre odmiany rozsiewają subtelny zapach miodu.

oprac. Antonina Niekrasz

ROZWAŻANIA KULINARNE CZYLI GARŚĆ PRZEMYŚLEŃ Z DŁUGIEGO WEEKENDU...

*Dieta cukrzycowa!
Jesteś samo zdrowie.
Czy trzeba cię cenić?
Ten tylko się dowie
Kto cię zastosował...*

*Dziś mądrość twą na swej osobie
Sprawdziłam i polecam - bo zawdzięczam tobie*

*Nadzwyczajne skutki:
Sprawne ciało, zwinność,*

*Odciążonej trzustki prawidłową czynność,
Chęć do życia nową - dawniej różnie było,
Gdy się dużo jadło i byle co piło*

*Dziś posiłków więcej, lecz w mniejszych ilościach.
Lżej kręgosłupowi, mniej „łamania w kościach”.*

*Kuchnia trochę lżejsza - to niewielka sztuka.
Każdy znajdzie przepis, kto trochę poszuka.*

*Ot, choćby pamiętać, że ryby, warzywa
To coś, co korzystnie na twoje zdrowie wpływa*

*Tłuste mięsa, kluchy, golonki i ciasta
Dają pewny skutek: twoja waga wzrasta,
A za nią i cukier - prawda wszystkim znana*

*Co więc powstrzymuje Panią albo Pana,
By rozsądek górę brał co dzień od nowa?
Zwłaszcza, że każdemu dieta cukrzycowa*

*Korzyści przynosi - i to jest odkrycie:
Ludziom całkowicie zdrowym
- też przedłuża życie!*

Ewa Andrzejewska

