Автор: admin
28.08.2011 15:53 -

Как подружиться с чесноком?

Если я когда-нибудь решусь написать полезную детскую сказку, обязательно сделаю главным героем **Зубчик Чеснока**. А может, и целую **Чесночную Головку**. В конце концов, чем чеснок хуже лука, подарившего миру замечательного Чиполлино?!

Есть две общеизвестных истины: «чеснок очень полезен» и «от чеснока остается неприятный запах». И частенько второе утверждение закрепляется в сознании человека куда сильнее первого. Еще бы, польза для здоровья – вещь расплывчатая (хотя об этом много пишут), а реакция окружающих на чесночный «дух» изо рта бывает очень даже конкретной...

Между тем, с чесноком надо дружить. Лучше с самого детства. Но можно начать в любом возрасте и обязательно приучить к этому своих детей (а также внуков, правнуков и праправнуков – не удивляйтесь, подружившись с чесноком, вы сохраните здоровье на долгие годы).

Ну-ка, вспомните, есть у вас дома свежий чеснок? Если нет, купите несколько головок при первой же возможности. Много не надо, потому что основное правило в общении с чесноком – это умеренность. Если съесть много сразу, заработать можно не только мощный запах изо рта, но и неприятности с желудком. А вот один-два зубчика на семью, мелко порезанные в салат за ужином – оптимальный вариант, сразу по нескольким причинам:

- чеснок едят все примерно поровну, а значит, никто не будет страдать от запаха;
- чеснок съедается свежим, без тепловой обработки, сохраняя максимум полезных свойств;
- после ужина или ближе ко сну вся семья хорошенько чистит зубы, утром чистка зубов повторяется – и можно спокойно отправляться на самые ответственные встречи: чесночный запах уже не побеспокоит вашего собеседника. Особо мнительным или употребившим большую дозу чеснока рекомендую две вечерних чистки зубов: сразу после еды и перед сном.

Кстати, раз уж упомянула, расскажу, почему я в большинстве кулинарных случаев

предпочитаю чеснок именно мелко нарезать, а не натереть или «раздавить». Чем мельче крошишь чеснок, тем больше он выделяет сока и тем агрессивней себя ведет, что не всегда хорошо (мы же дружить собрались, а не слепо поклоняться и отдавать на растерзание чесночному вкусу все остальные продукты). В общем, если чеснок натереть, салат перейдет в категорию острых закусок, а если такое же количество добавить, мелко нарезав, – останется салатом.

Добавлять чеснок в горячие блюда (в суп, например) тоже и вкусно, и полезно – где-то за минутку до готовности, а еще лучше добавить чеснок – и сразу снять с огня, оставить на пару минут постоять. При долгой же термической обработке ваш друг чеснок не только растеряет свою пользу, но и запах изменить может, да так, что результат никому не понравится...

Есть ситуации, в которых чеснок выручает человека, как настоящий друг. Например, при первых признаках простудного насморка взрослые у нас в семье практикуют такой способ лечения: ноги – в таз с горячей водой (насколько можно терпеть), а в руки – собранный из подручных средств ингалятор с тертым чесноком (в этом случае мелкая нарезка – не вариант, чем больше сока выдавится, тем лучше эффект). Ингалятором обычно служит широкая кружка с горячей водой, в которой плавает маленькая чашечка с чесночной кашицей. Пары чеснока можно вдыхать и носом, и ртом, это безопасней, чем закапывать разведенный чесночный сок в нос, да и ощущения поприятней. 10-15 минут такой ингаляции перед сном обычно позволяют к утру забыть о простуде. А если не спохватились в первый вечер, 2-3 сеанса «чеснокотерапии» помогут одолеть даже запущенный насморк.

Если все-таки в доме кто-то заболел, не забудьте расставить по комнатам блюдца с нарезанным чесноком и луком – это поможет остановить распространение вируса в воздухе. Рекомендация известная, но почему-то в нужный момент о ней мало кто вспоминает...

И наконец, есть замечательный способ подружить с чесноком ребенка, даже если он слишком мал для острой пищи: с утра очистить небольшой зубчик чеснока, с помощью тонкой иголки нанизать на нитку – и повесить малышу на шею. Можно спрятать под одежду, чтобы не отвлекал. Вечером снимаете, утром чистите и вешаете новый зубчик. Получается отличный оберег от вирусов! Рекомендую всем, кто водит детей в садик или другие коллективы: с чесночком на шее болеть чадо будет в **2-3 раза реже**. И тогда уж вы точно проникнетесь любовью и уважением к этому замечательному овощу.

Дружите с чесноком – и будьте здоровы!

Автор - **Елена Мошкова**
Источник