



[Home](#) > [przepisy](#) > [przetwory](#)

Czosnek kiszony - sprawdź jak łatwo zrobić ten cudowny eliksir zdrowia !

36 Comments [WikiRoseAdmin](#)

Kiszony czosnek ma delikatny, łagodny smak, jest wyśmienitym dodatkiem do kanapek, sałatek i serów. Czosnek oraz woda, w której kisił się czosnek to doskonałe źródło naturalnego antybiotyku i jednocześnie bakterii probiotycznych.

Kiszony czosnek ma delikatny, łagodny smak, jest wyśmienitym dodatkiem do kanapek, sałatek i serów. Czosnek oraz woda, w której kisił się czosnek **to doskonałe źródło**

naturalnego antybiotyku i jednocześnie bakterii probiotycznych – to naturalne „stymulatory” odporności. Zawarte w kiszonkach bakterie fermentacji mlekowej pełnią rolę naturalnej substancji konserwującej, jednocześnie korzystnie wpływając na zdrowie!

Czosnek (Allium sativum L.) był używany od najdawniejszych czasów w medycynie ludowej do **leczenia chorób zakaźnych**. Często był stosowany w leczeniu **chorób płuc, górnych dróg oddechowych, zakażeniach przewodu pokarmowego i skóry**. **Działanie przeciw pasożytnicze** świeżego czosnku było znane już w Starożytności.

Główną substancją czynną czosnku jest allicyna, która **charakteryzuje się działaniem antybiotycznym**. Przeprowadzone badania wskazują na dużą aktywność przeciwdrobnoustrojową czosnku, hamuje rozwój bakterii i grzybów. Posiada właściwości antyoksydacyjne, **działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgrzybiczo, antymiażdżycowo, przeciwalergicznie oraz przeciwnowotworowo**. **Wspomaga układ odpornościowy i oddechowy, wzmacnia naturalne mechanizmy obronne organizmu** oraz podwyższa ogólną sprawność, zarówno fizyczną jak i psychiczną. **Wywiera pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy**, rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Ma również **pozytywny wpływ na metabolizm węglowodanów**, zwiększa wrażliwość komórek na insulinę, (więcej na [o właściwościach czosnku przeczytaj tutaj](#))



Główną zaletą czosnku jest jego wpływ na utrzymanie równowagi mikrobiologicznej jelit. Czosnek dzięki swoim właściwościom **odbudowuje zniszczoną florę bakteryjną** w jelitach po przebytych kuracjach antybiotykowych. Bakterie probiotyczne pełnią jeszcze wiele innych istotnych funkcji. Nie tylko skutecznie eliminują bakterie chorobotwórcze, zabezpieczając nas przed infekcjami, ale wspomagają trawienie, wytwarzają niezbędne witaminy i **przede**

wszystkim stymulują odporność, to dlatego właśnie większość naszej odporności pochodzi z jelit. Jelito grube, będące największym siedliskiem bakterii w naszym ciele, jest zatem swoistym „generatorem” naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Styl życia, jaki prowadzimy, nadużywanie leków, zła dieta i stres, niezwykle niekorzystnie wpływają na mikroflorę. Zaburzenie równowagi mikrobiologicznej jelit odbija się niekorzystnie na stanie całego organizmu. Terapia probiotyczna jest wówczas niezastąpiona i **wysoce skuteczna w przywracaniu równowagi w przewodzie pokarmowym.** Bakterie probiotyczne stymulują również wydzielanie śluzu, będącego naturalnym „uszczelniaczem” jelita oraz wytwarzają substancje o charakterze cytoprotekcyjnym, dzięki temu na powierzchni jelit tworzy się ochronna warstwa (więcej na temat [probiotyku przeczytaj tutaj](#))

Czosnek kiszony - przepis

Składniki:

- 10 główek czosnku polskiego
- korzeń chrzanu
- kilka ziarenek ziela angielskiego
- łyżeczka pieprzu ziarnistego
- 3 liście laurowe
- suszone kwiaty i łodygi kopru
- łyżeczka gorczycy
- 1 łyżka soli kamiennej niejodowanej
- 1 litr wody
- małe słoiczki z nakrętkami

Wykonanie:

Czosnek podzielić na ząbki, obrać. Chrzan obrać, pokroić na kawałki. Słoiki umyć i wyparzyć wrzątkiem.

Na dno każdego słoika ułożyć 2 kawałki korzenia chrzanu, 5-6 ziarenek pieprzu, ziele angielskie, ½ liścia laurowego, i ¼ łyżeczki gorczycy. Ząbki czosnku ułożyć w słoiku, na wierzch dodać kilka kawałków kopru i zalać gorącą solanką przygotowaną w proporcji podanej poniżej.

Solanka:

Na 1 litr wrzącej wody dodać 1 łyżkę soli z lekką górką (koniczynie kamienna niejodowana - [sprawdź dlaczego](#)) . Całość gotować kilka chwil, odstawić.

Wypełnić słoiki mocno ciepłą solanką i szczelnie zakręcić. Tak przygotowane przetwory należy pozostawić w zacienionym miejscu w temperaturze pokojowej do kiszenia/fermentacji przez 2-3 tygodnie.

Po tym czasie, gdy ustanie proces fermentacji/kiszenia, a woda w słoiku będzie już klarowna, należy jeszcze raz dobrze dokręcić słoiki.

Po ustaniu fermentacji można kiszonkę pasteryzować, ale wówczas wysoka temperatura pozbawi zawartość słoika wielu cennych składników.

Czosnek kiszony przechowujemy w chłodnym i suchym miejscu.



Czy lubicie kiszony czosnek ?

Pozdrawiam serdecznie!

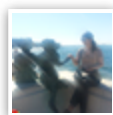
Eluszka :)

Źródła:

<http://pl.wikipedia.org>

<http://www.institut-mikroekologii.pl/wp-content/uploads/2015/01/Probiotyki-terapia-na-miar%C4%99.pdf>

Polub i bądź na bieżąco



WikiRose.pl - Jem zdrowo, myślę pozytywnie
12 952 polubienia

Polub tę stronę

Dowiedz się więcej

Bądź pierwszą osobą wśród znajomych, która to polubi



WikiRose.pl - Jem zdrowo, myślę pozytywnie

about 2 months ago

[Lubisz sentencje o zdrowiu - zapraszam tutaj](#)

Podziękowanie

Jeżeli już zapisałeś się na [newsletter bloga](#), to chciałabym Ci za to serdecznie podziękować i jak zwykle mam dla Ciebie coś dodatkowego w formacie PDF. Proszę odwiedź stronę dla subskrybentów, której adres otrzymałeś/aś po zapisaniu się na newsletter. Jeśli jeszcze się nie zapisałeś/aś, zapraszam :)
Pozdrawiam serdecznie Eluszka

Nie jestem lekarzem. Informacje na temat zdrowia przedstawiane na blogu są wynikiem opracowania materiałów dostępnych w Internecie oraz artykułach naukowych i stanowią jedynie wskazówkę do tego abyś zainteresował się tematem. Każdy człowiek jest inny, zanim zastosujesz dla siebie którąś z informacji, znajdź dobrego, mądrego lekarza, praktyka który Ci pomoże zrozumieć i zastosować tą wiedzę.

Poniżej REKLAMA :

Nowość



© 2020 WikiRose blog
Wszystkie prawa zastrzeżone