

Alicja Borowska

CZOSNEK

NATURALNY ANTYBIOTYK

Jak bezpiecznie
i skutecznie wykorzystać
lecnicze właściwości czosnku
w kuchni, kosmetyce
i domowej terapii



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



CZOSNEK

NATURALNY
ANTYBIOTYK

Alicja Borowska

CZOSNEK

NATURALNY ANTYBIOTYK



Jak bezpiecznie i skutecznie
wykorzystać lecznicze właściwości czosnku
w kuchni, kosmetyce i domowej terapii

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-131-3

Copyright © Alicja Borowska

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Czosnek pospolity	9
Podstawy uprawy czosnku	11
Morfologia rośliny	11
Występowanie	12
Odmiany	13
Uprawa	15
Ochrona przed szkodnikami	17
Czosnek w ogrodzie	18
Zbiór czosnku	19
Historia	21
Czosnek w starożytności	22
Średniowiecze	27
Wiek XVI	29
Wiek XVII	30
Wiek XVIII	30
Wiek XIX	31
Wiek XX	32
Święto czosnku	34
Magiczne właściwości czosnku	36

Czosnek – wierzenia na terenie Polski	38
Czosnek a święta	40
Czosnek w magii	40
Czosnek w medycynie ludowej	46
Czosnek w ajurwedzie	51
Czosnek w buddyzmie	52
Czosnek w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	53
Czosnek – zastosowanie w kuchni i poza nią	55
Zastosowanie czosnku	55
Czosnek w kuchni	56
Jak wybrać dobry czosnek?	58
Czosnek polski czy chiński?	58
Jak odróżnić czosnek polski od chińskiego?	59
Jak obierać czosnek?	59
Jak stosować czosnek?	60
Jak przechowywać czosnek?	61
Przepisy kulinarne z czosnkiem	62
Czarny czosnek	66
Czosnek w przemyśle spożywczym	67
Czosnek jako surowiec leczniczy	68
Dawkowanie	69
Suplementy diety z czosnkiem	69
Wartość odżywcza czosnku	72
Działanie lecznicze	75
Czosnek naturalny antybiotyk	75
Działanie lecznicze	77
Układ pokarmowy	77
Układ krwionośny	78

Układ oddechowy	80
Układ nerwowy	81
Układ wydalniczy	81
Układ kostno-ruchowy	81
Układ rozrodczy	81
Skóra	82
Pozostałe właściwości czosnku	82
Czosnek a nowotwory	84
Czosnek a pasożyty	85
Czosnek w homeopatii	86
Wskazania do stosowania	87
Przeciwwskazania	87
Działania niepożądane	88
Jak stosować czosnek?	89
Na użytek zewnętrzny	91
Interakcje z lekami	92
Czosnek a zioła	95
Sok z czosnku	95
Olejek czosnkowy	95
Właściwości	96
Zastosowanie	97
Sposób użycia	97
Z czym łączyć?	98
Przeciwwskazania	98
Czosnek w weterynarii	98
Czosnek w kosmetykach	100
Podsumowanie	103
Źródła	105



CZOSNEK POSPOLITY

Czosnek pospolity, po łacinie *Allium sativum*, jest rośliną, której obecność w kuchniach świata jest nieoceniona. W języku angielskim jest znany jako *garlic*, a w niemieckim *Knoblauch*. Nazwa rodzajowa *Allium* pochodzi prawdopodobnie z języka greckiego od słowa *αλεω*, co oznacza „unikać”, nawiązując do nieprzyjemnego zapachu czosnku. Epitet gatunkowy *sativum* oznacza „uprawny” lub „sadzony”, wskazując na jego rolę jako rośliny uprawnej. W wielu kulturach czosnkowi nadawano różne nazwy, wśród których można wymienić: rosyjska penicylina, naturalny antybiotyk, roślinna viagra, roślinny talizman, rustykalny terryk, wężowa trawa. Z kolei polski termin *czosnek* wywodzi się od słowa *czosn*, która ma związek z nazwą *ciosanek*, odnoszącą się do sposobu, w jaki ząbki czosnku odpadają od główki, jakby były ciosane lub łupane. W polskiej kulturze czosnek jest znany jako: *białe ziele*, *czosnek domowy*, *czosnek kuchenny*, *czosnek ogrodowy*, *czosnek siewny*, *czosnek właściwy* czy *czosnyk*.



PODSTAWY UPRAWY CZOSNKU

Morfologia rośliny

Czosnek pospolity to roślina osiągająca do 100 cm wysokości, o okrągłym pokroju. Wykształca podziemną główkę zbudowaną z małych cebulek zwanych ząbkami, a te, z botanicznego punktu widzenia, są pączkami, składającymi się z krótkiej łodygi i 8-10 liści. Ząbki pełnią funkcję organów spichrzowych, a zewnętrzny liść jest martwą, suchą łuską, która szczelnie otula pozostałe warstwy. Natomiast system korzeniowy czosnku jest stosunkowo słabo rozwinięty. Składa się z przybyszowych korzeni tworzących miotełkowatą wiązkę, umiejscowioną bezpośrednio pod piętką. To właśnie z tej piętki, stanowiącej skróconą łodygę właściwą, rozwija się główka czosnku. Z główki wyrasta także łodyga pozorna, która może osiągać do 90 cm wysokości. W przypadku niektórych odmian, zwłaszcza tych zimowych/ozimych, pojawiają się dodatkowo pędy kwiatostanowe. Są one do połowy skrzyśnięte, a na ich szczycie formuje się pęd kwiatostanowy. Cebula czosnku złożona jest zazwyczaj z 4 do 12 ząbków, ułożonych w ciasny pierścień wokół pędu kwiatostanowego. Liczba, wielkość i rozmieszczenie

zabków wpływają bezpośrednio na ogólny kształt główki, który może być zarówno regularny, jak i nieregularny. Masa główki waha się, w zależności od odmiany, od kilku do kilkudziesięciu gramów, a jej średnica może wynosić od 1,5 do 6 cm.

Ciekawym aspektem budowy czosnku są jego liście, zróżnicowane pod względem budowy i funkcji. Liście spichrzowe odpowiadają za magazynowanie substancji zapasowych. Liście ochronne tworzą suche łuski otulające cebulę. Z kolei liście właściwe są długie, mięsiste i równowąskie, ostro zakończone. Ich dolna część rozszerza się w pochwy liściowe, z których powstaje łodyga pozorna. Kwiatostan czosnku wyrasta ze środka piętki oraz łodygi pozornej w postaci tzw. strzałki, czyli cienkiego, pustego w środku pędu kwiatowego, otoczonego pochwami liściowymi. Na jego szczycie rozwija się półkolisty baldach pozorny, złożony z drobnych kwiatów o barwie różowo-białej lub zielonkawej. Wśród nich znajdują się również małe cebulki powietrzne, zwane rozmnożkami, które umożliwiają rozmnażanie wegetatywne. Co ciekawe, roślina ta utraciła zdolność rozmnażania płciowego z powodu wielu nieprawidłowości rozwojowych, głównie w linii męskiej, związanych ze zjawiskiem męskiej sterility. Każdy kwiat składa się z białoszarych działek okwiatu, sześciu pręcików oraz słupka z trójkomorową zalaznią. Czosnek jest rośliną obcopolną. Po przekwitnięciu wytwarza owoc w formie wydłużonej, gruszkowatej torebki, szpiczasto zakończonej.

Występowanie

Czosnek pospolity występuje obecnie wyłącznie w formie uprawnej. Uważa się, że pochodzi z Azji, najprawdopodobniej

z południowo-zachodnich obszarów leżących na pograniczu Kazachstanu, Kirgistanu i Chin. Roślina została udomowiona w górzystych rejonach Azji Centralnej, na terenach dzisiejszego Tadżykistanu, Turkmenistanu, Uzbekistanu, a także północnego Iranu, Pakistanu i Afganistanu. Przypuszcza się, że współczesny czosnek może pochodzić od gatunku czosnku *Allium longicuspis*, który rośnie w Azji Centralnej. Choć niektórzy znawcy tematu sugerują, że przodkiem obecnie uprawianej rośliny może być czosnek syberyjski – *Allium sibiricum*.

Uprawa czosnku szybko zyskała popularność w basenie Morza Śródziemnego, skąd rozprzestrzeniła się na teren Europy oraz Afryki Północnej. Z czasem dotarła również do Chin, a później na pozostałe kontynenty. Obecnie czosnek uprawiany jest niemal na całym świecie i jest ceniony zarówno jako roślina przyprawowa, jak i lecznicza. Według danych ONZ, znajduje się on w uprawie w 175 krajach. Szacuje się, że na świecie produkuje się około 3 mln ton czosnku. W Unii Europejskiej jego produkcja osiąga około 400 tys. ton. Do największych producentów czosnku należą m.in. Chiny, Indie, Egipt, Hiszpania, Węgry, Włochy, Korea i Rosja.

W Polsce czosnek uprawia się głównie w 3 województwach: małopolskim, świętokrzyskim i lubelskim.

Odmiany

Czosnek należy do rodziny amarylkowatych, w obrębie podrodziny czosnkowatych. Na świecie znanych jest ponad 260 gatunków tej rośliny, choć według danych Royal Botanic Gardens KEW liczba ta może sięgać nawet tysiąca. W Polsce dziko rośnie około czternastu gatunków czosnku, z których niektóre,

jak czosnek niedźwiedzi, zielonkawy, wężowy czy syberyjski, nadają się do spożycia. Odmiany czosnku pospolitego różnią się między sobą wielkością i kształtem główki, a także barwą łuski, która może być śnieżnobiała, szara lub fioletowa. Z punktu widzenia użytkowego odmiany dzieli się na strzałkujące i niestrzałkujące. Do pierwszej grupy zalicza się większość odmian uprawianych w Polsce. W ostatnich latach rośnie także zainteresowanie czosnkiem niedźwiedzim – *Allium ursinum*, którego aromatyczne liście są wykorzystywane jako przyprawa. W uprawie spotyka się również liczne odmiany czosnku ozdobnego.

Według COBORU do Krajowego Rejestru odmian uprawnych w 2024 roku wpisane było 6 odmian czosnku: Arkus, Harnaś, Hortus, Ludmierzycki, Ornak, oraz jako odmiana regionalna Silvia Prima. Z kolei na Liście Produktów Tradycyjnych w kategorii warzywa i owoce w województwie mazowieckim znajduje się „czosnek Latowicki”. Uprawa czosnku w Latowiczu sięga czasów międzywojennych, a główka czosnku tej odmiany charakteryzuje się wyjątkowym korzennym zapachem i doskonale podkreśla smak potraw.

W Polsce od 2016 roku działa stowarzyszenie Czosnek Galicyjski. Jest to inicjatywa między innymi producentów czosnku, mająca na celu wypromowanie tej rośliny. Dzięki działalności tego stowarzyszenia nazwa „czosnek Galicyjski” została zarejestrowana na liście Chronionego Oznaczenia Geograficznego w Unii Europejskiej. Jest to czosnek uprawiany niegdyś na terenach dawnej Galicji. Pierwsze wzmianki o „czosnku galicyjskim” pojawiły się w dziele słynnego Syreniusza, który w swoim zielniku wydanym w 1613 roku wymienia ponad 100 razy czosnek rosnący w okolicach Krakowa i wychwala jego cenne właściwości lecznicze. Wyjątkowość tej rośliny polega na tym, że jest ona uprawiana w szczególnych warunkach klimatycznych

występujących w Małopolsce, a jego uprawa przebiega według specyficznych metod uprawnych. Cechą charakterystyczną tego czosnku jest duża zawartość allicyny, posiada on duże główki (około 5 cm średnicy) i tylko kilka dużych ząbków, które okryte są fioletową łuską. Nazwa czosnek galicyjski odnosi się do świeżych główek czosnku pospolitego, przy czym pod tą nazwą wprowadzone są do obrotu rynkowego odmiany Harnaś i Arkus.

Uprawa

Czosnek pospolity należy do najważniejszych warzyw uprawnych na świecie, najczęściej uprawia się go w przydomowych ogródkach lub na niewielkich plantacjach. W Polsce roślina kwitnie od maja do czerwca, a dojrzewa na przełomie lipca i sierpnia, a dzięki temu, że długo zachowuje świeżość i dobrze znosi przechowywanie, jest dostępna również jesienią i zimą.

Na efektywność uprawy wpływa wiele czynników, takich jak rodzaj gleby, poziom nawożenia czy odpowiednio dobrane zabiegi agrotechniczne. Czosnek najlepiej rośnie w miejscach nasłonecznionych, choć toleruje również półcień. Podczas wzrostu na rozwój rośliny korzystnie wpływają niższe temp. (około 10°C), co gwarantuje prawidłowe formowanie się główki. W warunkach klimatycznych Polski czosnek nie wytwarza nasion, rozmnaża się go wyłącznie wegetatywnie, za pomocą rozmnózek tworzących się w kwiatostanie lub przez podział cebuli podziemnej. Podczas pielęgnacji rośliny należy ręcznie usuwać chwasty, by nie uszkodzić delikatnych cebulek, a podlewanie wskazane jest tylko w okresach przedłużającej się suszy. Warto też regularnie spulchniać glebę i obserwować rozwój roślin.

Pojawiające się pąki kwiatowe należy usuwać, ponieważ ich obecność obniża wartość odżywczą cebul oraz zmniejsza plon.

Czosnek jest byliną, ale w praktyce ogrodniczej uprawiany bywa zazwyczaj jako roślina roczna lub dwuletnia. Ma wysokie wymagania glebowe – najlepiej rośnie na glebach żyznych, dobrze przepuszczalnych, o odczynie pH od 6 do 8. Ze względu na słabo rozwinięty system korzeniowy potrzebuje intensywnego nawożenia i, w razie potrzeby, częstego nawadniania. Czosnek posiada dwie odmiany – strzałkujące i niestrzałkujące, które występują w formach ozimych i jarych. Czosnek ozimy sadi się jesienią, od połowy października do połowy listopada. Rośliny te dobrze się ukorzeniają, a ich cebulki zaczynają kiełkować, gdy temperatura przekroczy 3°C. Należy jednak pamiętać, że przy częstym zamarzaniu i odmarzaniu gleby zimą, rośliny mogą zostać uszkodzone lub obumrzeć. Jego zaletą jest to, że daje większe plony niż czosnek jary. Czosnek jary wysiewa się wczesną wiosną, zazwyczaj do końca marca. Ważnym elementem agrotechniki czosnku jest zmianowanie. Rośliny nie powinny być sadzone po sobie ani po innych gatunkach cebulowych. Zaleca się, aby czosnek lub inne warzywa z rodziny *Allium* wróciły po co najmniej czteroletniej przerwie na to samo pole. Niewskazane jest również sadzenie po burakach cukrowych i roślinach pastewnych, a także w miejscach wcześniej porażonych przez niczenie lub fuzariozę. Stanowisko przeznaczone pod uprawę czosnku nie powinno być zachwaszczone, szczególnie należy unikać obecności perzu, chrzanu, ostu czy podbiału. Czosnek najlepiej rośnie po zbożach, z wyjątkiem owsa, a także po trawach, koniczyńce i lucernie. Dobrym przedplonem w uprawie czosnku będą też warzywa kapustne, groch czy fasola. Dobrze sprawdzi się również jako następstwo upraw ogórków, pomidorów czy sałaty. W kontekście uprawy warto również zwrócić uwagę

na sąsiedztwo czosnku. Do roślin korzystnie wpływających na jego wzrost zaliczają się marchew, pomidor, sałatę i skorzonę. Niekorzystne natomiast są sąsiedztwa grochu, fasoli i warzyw kapustnych. Przed wysadzeniem czosnku warto rozważyć zastosowanie obornika, który ogranicza występowanie karłowatości korzeni.

Ochrona przed szkodnikami

Czosnek jest rośliną dość wrażliwą na choroby grzybicze, które mogą prowadzić do gnicia jego cebul. Szczególnie niebezpieczne staje się sadzenie czosnku w tym samym miejscu przez kilka lat z rzędu, ponieważ sprzyja to rozwojowi groźnych patogenów glebowych. W takich warunkach roślina może zostać porażona przez zgniliznę białą, różową, zieloną lub szarą pleśń. Oznaki infekcji mogą pojawić się już od połowy maja do połowy czerwca i obejmować między innymi zasychające końcówki liści, nawet mimo wilgotnej gleby, a także zmiany na korzeniach. W takiej sytuacji zaleca się zastosowanie nawożenia dolistnego siarczanem magnezu, które wspomaga odporność rośliny i ogranicza rozwój choroby.

Szczególnie niebezpiecznym szkodnikiem dla roślin cebulowych jest nicień – niszczyk zjadliwy. Po stwierdzeniu obecności tego szkodnika najlepiej jest zaprzestać uprawy na danym polu oraz nie uprawiać roślin żywicielskich przez kolejne 4 lata. Drugim szkodnikiem, który wyrządza ogromne szkody w uprawie czosnku są larwy śmietki cebulanki. Pod koniec maja larwy śmietki wgryzają się w liście mocno je uszkadzając. Jedyną ochroną przed tym szkodnikiem jest prawidłowy płodozmian, głęboka orka oraz czteroletnia przerwa w uprawie roślin cebulowych.

Wśród innych szkodników atakujących czosnek można wymienić: szpeciel przebarwicz czosnkowy, miniarka cebulowa, miniarka porówka, wciornastek tytoniowiec, wgryzka szczypiorka, rolnica zbożówka, chowacz szczypiorak. Wszystkie szkodniki w uprawie czosnku można zwalczyć naturalnymi metodami. Można w tym celu wykorzystać barwne tablice lepowe, pułapki zapachowe lub feromonowe.

Oprócz chorób grzybiczych i szkodników niszczących plantację, czosnek jest wrażliwy na niedobory pierwiastków, które mogą zaburzać wzrost rośliny. Przykładowe objawy niedoborów w uprawie czosnku:

- w przypadku zbyt małej ilości miedzi mogą zamierać wierzchołki liści i pojawia się żółta barwa liści,
- niedobór boru objawia się zamieraniem najmłodszych liści, które stają się czarne,
- niedobór cynku powoduje karłowatość roślin,
- brak manganu spowalnia wzrost roślin i skręcanie się najmłodszych liści.

Czosnek w ogrodzie

Poza wartością użytkową, czosnek znajduje również zastosowanie jako naturalny środek ochrony roślin w ogrodzie. Sadzony wybiórczo wśród warzyw, skutecznie odstrasza mszyce i ogranicza rozwój wielu chorób. Jego zapach zniechęca nornice, gąsienice, pędraki oraz ślimaki. Obecność czosnku w sąsiedztwie sałaty, marchwi, skorzonery czy ogórków może korzystnie wpływać na ich wzrost i zdrowotność, działając jak naturalny odstraszacz szkodników. Dodatkowo warto sadzić czosnek wśród malin i truskawek, ponieważ pomaga chronić je przed wystąpieniem

szarej pleśni. Korzystny efekt obserwuje się również w uprawie drzew owocowych. Czosnek sadzony w pobliżu brzoskwini zmniejsza ryzyko pojawienia się kędzierzawości liści. Z kolei posadzony między różami może skutecznie chronić je przed mszycami, grzybami i innymi szkodnikami. Warto wspomnieć także o zastosowaniu wyciągów z czosnku, które sprawdzają się w zwalczaniu chorób grzybiczych i pleśni, zwłaszcza ziemniaków i pomidorów.

Zbiór czosnku

Liście czosnku zbiera się wiosną, zazwyczaj w maju i czerwcu, natomiast główki są gotowe do zbioru pod koniec lata. Dobrze jest ograniczyć podlewanie roślin do minimum na dwa tygodnie przed zbiorem. Wówczas czosnek w naturalny sposób wchodzi w stan spoczynku oraz lepiej się później przechowuje. Oznaką dojrzałości jest łamiący się szczypior oraz zasychające liście. Zbiór dokonany w odpowiednim czasie gwarantuje wysokie plony. Zebrany czosnek powinien mieć główki zdrowe, suche, o naturalnym zabarwieniu i zaschniętej szyjce. Z kolei opóźnienie zbiorów sprzyja uszkodzeniom główek, może skutkować pękaniem łusek otaczających ząbki. Wysychanie łuski i pęknięcie główek sprzyja rozwojowi chorób grzybiczych. Co ważne, taki czosnek nie nadaje się do przechowywania, ponieważ ząbki w pękniętych główkach zaczynają szybko kiełkować.

Po wyrwaniu rośliny szczypior przycina się na długość od 2 do 4 centymetrów, a główki wiąże w wianki i pozostawia do suszenia w suchym, przewiewnym miejscu. Należy również zwrócić uwagę na wygląd ząbków. Jeśli rozpadają się lub przybierają ciemnożółtą albo brązową barwę, może to świadczyć

o niewłaściwym suszeniu lub przechowywaniu. Takiego czosnku nie powinno się spożywać. Zasuszone główki można przechowywać przez 6 do 8 miesięcy. Optymalne warunki to temperatura około 0,5°C i wilgotność powietrza utrzymująca się na poziomie 70%. Przy zapewnieniu odpowiedniego mikroklimatu czosnek długo zachowuje swoje właściwości smakowe i zdrowotne.



CZOSNEK – ZASTOSOWANIE W KUCHNI I POZA NIĄ

Zastosowanie czosnku

Czosnek jest niezwykle rośliną znaną i cenioną na świecie. Od wieków roślina ta miała szerokie zastosowanie w lecznictwie oraz w życiu codziennym. Stąd też czosnek:

- stosowany jest jako popularna przyprawa w wielu kuchniach świata.
- dodawany jest do baraniny, aby zneutralizować jej nieprzyjemny zapach.
- wykorzystuje się w ogrodzie do zwalczania mszyc, gąsienic, chrząszczy oraz innych larw i owadów żerujących na warzywach.
- odstrasza owady, króliki, krety oraz gryzonie.
- jest zarejestrowany w Unii Europejskiej jako składnik pestycydów przeznaczonych do zwalczania nicieni.
- stosuje się jako domowy środek w opryskach na szkodniki roślin doniczkowych, jest skuteczny przeciwko ziemiorcom, mszycom, skoczogonkom i przędziorkom.

- wchodzi w skład nawozów przeznaczonych do pielęgnacji storczyków.
- dodawany jest do gnojówki stosowanej do podlewania pomidorów i krzewów owocowych w celu zapobiegania grzybicy roślin.
- używany był dawniej jako naturalny antybiotyk w leczeniu zwierząt.

Czosnek w kuchni

Czosnek to popularna na świecie przyprawa oraz warzywo. Jest podstawowym składnikiem kuchni śródziemnomorskiej i wschodnioazjatyckiej. W krajach arabskich ma długą tradycję stosowania, sięgającą czasów starożytnych Egipcjan. W Tunezji czosnek stanowi kluczowy składnik takich dań jak objabilmerguez czy harissa. We Włoszech dodawany jest do pizzy i bruschetty, a na Bałkanach i Kaukazie jest nieodzownym elementem adżiki. W Chinach młode ząbki czosnku marynuje się w mieszance cukru, soli i przypraw. Najczęściej wykorzystywane są główki czosnku, choć niektóre przepisy uwzględniają także jego kwiaty i liście, szczególnie cenione przez wegetarian. W kuchni używa się również oleju i soku czosnkowego, a także popularnych produktów, jak sól czy masło czosnkowe. To ostatnie jest klasycznym dodatkiem do owoców morza i filetów rybnych.

Ząbki czosnku wykorzystuje się do przyprawiania dań mięsnych, sosów, zup, sałatek czy potraw z ziemniaków. Z czosnku przygotowuje się zupę czosnkową, to również niezastąpiony składnik wielu marynat i zapraw. Upieczone ząbki i przeciśnięte przez praskę doskonale sprawdzają się jako pasta do chleba lub dodatek do mięs i warzyw. Dawniej czosnkiem nacierano mięso

po ugotowaniu, dzięki czemu nabierało ono lepszego smaku. Czosnek dobrze komponuje się z mocnymi ziołami, takimi jak bazylia, majeranek czy mięta, oraz z przyprawami do słonych potraw. Suszony czosnek jest świetną przyprawą do tłustych mięs, ale równie dobrze pasuje do drobiu czy królika.

Liście i kwiaty czosnku mają delikatniejszy smak niż ząbki. Młode liście są cenionym przysmakiem w kuchniach wschodnich, gdzie dodaje się je do sałatek, zup czy jajek. Młode łodygi kwiatowe są wykorzystywane do aromatyzowania potraw i dostępne w sklepach orientalnych. Zielone części czosnku nadają delikatny smak sałatkom i słonym sokom. Rozdrobnione kwiatostany podaje się z jajkami, mięsem lub innymi warzywami. W Europie Wschodniej pędy czosnku marynuje się i spożywa jako przekąskę, a z jego kwiatów przygotowuje się sos. Rozmnożki czosnku można podawać jak szparagi, natomiast kiełkujące nasiona świetnie sprawdzają się jako dodatek do sałatek. Świetnie sprawdzi się jako składnik sosów. Stąd też w wielu kuchniach popularne są sosy na bazie czosnku, wśród których można wymienić sosy: aioli, bagna cauda, skordalia, tarator, piaston i rouille.

Wiele osób rezygnuje z jedzenia czosnku, zwłaszcza surowego, ze względu na nieprzyjemny zapach pozostający w ustach. Aby go zneutralizować, można wypić mleko, wodę z dodatkiem soku z cytryny lub zieloną herbatę. Pomocne okazuje się również żucie mięty, ziarenek kawy, nasion anyżku, pieczonego buraka, liści selera, jabłka, bobu, ruty, estragonu, jałowca, goździków, kardamonu lub kolendry. Zapach czosnku wchłania także chlorofil obecny w zielonych liściach natki pietruszki, pokrzywy, szczawiku czy ruty. Dobrym sposobem jest także zjedzenie świeżego ananasa.

Często po przygotowywaniu dań z czosnkiem zapach tej rośliny utrzymuje się na dłoniach. Aby się go pozbyć, można pocierać ręce sokiem z cytryny, zmieloną kawą lub moczyć je w roztworze

wody z dodatkiem sody oczyszczonej. Jeśli na dłoniach znajdują się zadrapania lub otwarte rany, najlepiej użyć rękawiczek ochronnych, aby uniknąć pieczenia i dyskomfortu spowodowanego kontaktem z ostrym czosnkiem.

Jak wybrać dobry czosnek?

W sklepach można kupić czosnek świeży oraz przetworzony. Oprócz całych główek, dostępny jest również czosnek suszony, sprzedawany w postaci płatków, mielony, granulowany lub liofilizowany. Na sklepowych półkach można znaleźć różnego rodzaju pasty czosnkowe. Wybierając tego typu produkty, warto zwrócić uwagę na ich skład, szczególnie na zawartość soli i octu, które często dodawane są jako konserwanty. Dlatego zaleca się dokładne czytanie etykiet takich produktów.

Kupując czosnek świeży, należy zwrócić uwagę na jego zapach. Jeśli podczas zakupów wyczuwalna jest intensywna woń czosnku, może to świadczyć o uszkodzeniu główki, co wpływa na jej szybsze psucie się. Warto również sprawdzić stan ząbków – powinny być zwarte i jędrne. Jeśli są miękkie, to znak, że czosnek może być nieświeży lub zepsuty. Kolejną informację, którą warto sprawdzić, i która powinna znaleźć się na etykiecie lub kartoniku jest kraj pochodzenia. Wybierajmy zatem nasz polski czosnek i wspierajmy lokalne rolnictwo.

Czosnek polski czy chiński?

Na polskim rynku dostępne są odmiany czosnku sprowadzane z rejonów Morza Śródziemnego, głównie z Hiszpanii oraz z Chin. Podczas zakupów warto zwrócić uwagę na kraj pochodzenia czosnku. Przyprawa importowana z Chin często bywa poddawana

promieniowaniu, by lepiej zniosła długą podróż. Dodatkowo w uprawie warzyw w Chinach stosuje się środki chemiczne zakazane w Europie, co może wpływać niekorzystnie na walory smakowe i właściwości lecznicze tej rośliny.

Jak odróżnić czosnek polski od chińskiego?

Pierwszą rzeczą, jaką warto sprawdzić, jest informacja o kraju pochodzenia produktu. Powinna ona znajdować się na opakowaniu lub etykiecie. W przypadku jej braku sprzedawca ma obowiązek udzielenia takiej informacji. Drugim wyznacznikiem może być cena – czosnek chiński jest zazwyczaj tańszy od krajowego. Istnieje również kilka wizualnych i smakowych cech, które mogą pomóc w rozróżnieniu czosnku, choć warto pamiętać, że istnieją różne odmiany czosnku i nie wszystkie będą spełniać poniższe kryteria.

Czosnek polski	Czosnek chiński
W zależności od odmiany może mieć różne zabarwienie łuski	Najczęściej ma białą łuskę, choć występują także inne odmiany
Główki nie są foremne, mogą mieć różną wielkość	Główki są równej wielkości i foremne
Charakteryzuje się ostrym smakiem i intensywnym zapachem	Jest łagodniejszy w smaku niż czosnek polski
Jest dostępny od lipca/sierpnia oraz przez całą jesień	Jest dostępny przez cały rok. Nie kiełkuje podczas przechowywania

Jak obierać czosnek?

Aby łuska z ząbków czosnku nie przyklejała się do palców podczas obierania, warto zanurzyć ząbki na 30 sekund w gorącej wodzie.

Pomocne mogą być również specjalne silikonowe rurki do obierania czosnku. Wystarczy umieścić ząbek w rurce i potrzebą nią energicznie o blat. Po chwili łuska powinna bez trudu oddzielić się od czosnku.

Jak stosować czosnek?

Czosnek to doskonały dodatek do zup oraz zup kremowych, w których może pełnić rolę przyprawy, ale także być ich głównym składnikiem. Wyśmienicie smakuje pieczony, zyskując wtedy słodkawy smak i aksamitną konsystencję. Po upieczeniu w całości można go przecisnąć przez praskę i wykorzystać jako smarowidło do pieczywa lub dodatek do dipów. Czosnek znakomicie wzbogaca smak tłustych i gęstych sosów, może towarzyszyć pieczonemu mięsu albo stanowić osobne danie warzywne. Idealnie nadaje się do kiszenia, marynowania oraz konserwowania w occie.

Obrany czosnek można też wykorzystać do natarcia naczynia, w którym przygotowywana będzie sałatka. Pozwala to uzyskać subtelny aromat czosnku bez dominującego zapachu. Najczęściej stosuje się ząbki czosnku drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę. Im drobniej posiekany czosnek, tym bardziej wyrazisty będzie jego smak. Gotowanie na parze lub pieczenie łagodzi ostrość czosnku, czyniąc go delikatnym i kremowym. Im dłużej gotujemy czosnek, tym mniej intensywny staje się jego smak.

Warto pamiętać, że wrzucenie czosnku na zbyt gorący tłuszcz może sprawić, że stanie się czarny i gorzki, co negatywnie wpłynie na smak potrawy. Zaleca się również usunięcie zielonych kiełków z przekrojonych ząbków, ponieważ mogą nadawać potrawom gorzkawy posmak. Dobrze jest zostawić posiekany lub zmiażdżony czosnek na kilka minut przed dodaniem do potrawy, aby zachować jego właściwości zdrowotne.

Alicja Borowska – absolwentka Technologii Chemicznej na UTP w Bydgoszczy. Od wielu lat zgłębia tematykę ziół oraz wpływu diety na zdrowie. Z fascynacją odkrywa, jak rośliny i codzienna dieta mogą wspierać organizm w powrocie do równowagi. Jest autorką bloga naturalnezdrowie.info, na którym popularyzuje wiedzę o ziołach oraz naturalne metody wspierania zdrowia.

Naturalny antybiotyk, który warto poznać

Poznaj roślinę, która od wieków chroniła zdrowie, wzmacniała organizm i ratowała życie. Naucz się korzystać z jej mocy świadomie, bezpiecznie i skutecznie. Ta książka pokaże ci, jak czosnek może realnie wspierać odporność, trawienie, układ krążenia i ogólne samopoczucie, zamiast być jedynie kuchennym dodatkiem.

Sięgając po ten poradnik:

- Zyskasz pewność i bezpieczeństwo – nauczysz się identyfikować sytuacje, w których czosnek może wchodzić w reakcje z lekami lub szkodzić przy określonych schorzeniach.
- Odkryjesz zapomniane receptury – poznasz sposoby na wykorzystanie czosnku w domowej terapii, kosmetyce i kuchni, wykraczające daleko poza standardowe zastosowania.
- Zrozumiesz mechanizmy działania – dzięki doświadczeniu Autorki otrzymasz wiedzę opartą na faktach, co pozwoli ci skutecznie włączyć czosnek do diety profilaktycznej i leczniczej.

**Zmień pospolitą przyprawę
w skuteczne narzędzie dla twojego zdrowia**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

