



Usturoiul

Allium sativum

Despre

Usturoiul este una dintre cele mai cunoscute plante din întreaga lume, atât datorită gustului său puternic, specific, cât și datorită proprietăților sale curative. Istoria usturoiului începe în Asia Centrală, cu 10.000 de ani î.e.n., continuă în Africa de Nord și ajunge în Europa, prin anii 3.000 î.e.n. Având valori nutritive unice și o arie largă de beneficii medicale, această plantă a fost identificată rapid drept unul dintre cele mai prețioase daruri pe care le-a oferit natura, răspândindu-se în preparatele și remediile din întreaga lume.*
*http://www.vegetablefacts.net

Gustul usturoiului

Usturoiul, în stare naturală, este ușor iute și înțepător. Însă, în timpul procesului de gătit, acesta își va pierde savoarea naturală. În funcție de mărime, de savoare sau de culoare, usturoiul poate fi de mai multe soiuri, cele mai cunoscute din lume fiind: soiul de usturoi **Porcelain**, renumit pentru culoarea sa de un alb imaculat, **Rocambole**, cu o savoare aparte, sau **Purple Stripe**, de un mov distinctiv. Printre soiurile îndrăgite de chefi din toată lumea se numără și **usturoiul creol**, care se cultivă în special în zonele calde, uscate, zone atipice pentru alte soiuri ale aceleiași specii. Printre soiurile românești cunoscute se numără **roșul de România** sau **soiul Ager**. **Usturoiul roșu de România** este printre cele mai apreciate soiuri din lume, cunoscut pentru dimensiunile sale aproape duble față de un soi de usturoi obișnuit. Productivitatea mare, gustul și mirosul puternice acestui usturoi originar din zona Ardealului l-au făcut să fie foarte cunoscut și exportat, în special în străinătate, în țări precum Statele Unite ale Americii. **Soiul de usturoi Ager** este un soi de mărime medie, cu pulpa alb-gălbuie, care se poate cultiva de două ori pe an – primăvara și toamna – și care poate rezista foarte bine peste iarnă datorită multiplelor straturi de foi care acoperă bulbii.

Sănătate

Usturoiul este una din „plantele-minune” ale lumii, foarte utilă în combaterea și tratarea multor afecțiuni, precum guturai, gripă, bronșită, astm, boli reumatice, afecțiuni digestive, tuse, febră, gastrită, diabet, infecții bacteriene, colesterol mărit sau probleme ale ritmului cardiac.

Usturoiul este recomandat chiar și în cosmetică. Acesta ajută la redarea elasticității pielii sau aduce beneficii tenului cu tendințe acneice.

„Ca să își mențină savoarea și toți nutrienții, usturoiul nu trebuie adăugat în timpul procesului de gătit, ci trebuie consumat proaspăt, în momentul servirii.”

Rețetă



Știați că...

...În anul 1858, omul de știință Louis Pasteur a descoperit proprietățile antibacteriene ale usturoiului? Astfel, ingredientul secret a fost utilizat ca antiseptic în timpul Primului Război Mondial, pentru prevenirea cangrenelor.

Pâine la cuptor cu pastă de usturoi și brânză Cheddar

⌚ **Temp de gătire**
90 min

🔥 **200°C**

☰ **2**

☁ **abur**

💧 **100 ml**

Rețetă

- ▶ 500 g făină pentru pâine
- ▶ 2 linguri de ulei de măsline
- ▶ 1 pliculeț de drojdie
- ▶ 1 linguriță de sare
- ▶ 1 lingură de miere
- ▶ 3 căței de usturoi
- ▶ 25 g unt moale
- ▶ 100 g brânză Cheddar rasă
- ▶ O mână de rozmarin proaspăt

Dificultate: Ușor

1. Într-un bol încăpător, se amestecă făina, conținutul pliculețului de drojdie și o linguriță de sare.
2. Se încălzesc 300 ml de apă într-un vas separat și se mixează cu 2 linguri de ulei de măsline și o lingură de miere.

3. Peste compoziția de făină, se adaugă amestecul de apă, ulei și miere și se mixează bine până când aluatul se încheagă. Apoi, aluatul rezultat se frământă puțin cu mâinile pe o planșetă tapetată cu făină, până când acesta devine ferm și nelipicios.
4. Într-o tavă pătrată sau dreptunghiulară de mărime medie, se întinde cu grijă aluatul cât să acopere și colțurile tăvii.
5. Cu ajutorul unui blender, se mixează usturoiul și untul, până când se formează o pastă ce va fi întinsă peste aluatul de pâine.
6. Tava cu aluat se acoperă cu folie alimentară, tapetată cu puțin ulei și se lasă la

- crescut într-un loc cald, timp de aproximativ 40 de minute.
7. După ce aluatul a crescut puțin, se scoate folia și se presară frunzele de rozmarin și brânza Cheddar rasă peste.
 8. Se încinge cuptorul la 200°C, pe funcția de gătire cu abur cu 100ml de apă adăugați în adâncitura cavității. Tava se pune pe treapta a doua a cuptorului și se lasă la copt aproximativ 30 de minute sau până preparatul devine auriu deasupra.
 9. Se lasă să se odihnească timp de 10 minute, apoi se taie în felii și se servește caldă.



Electrolux