



STARAN (ČRNI ČESEN)



Črni česen pripravimo z gretjem česna na temperaturi 60-75°C 3-5 tednov.

Med tem časom je podvržen kemijskemu procesu, ki se imenuje Maillardova reakcija (zasledi se izraz fermentacija, vendar to ni čisto prava fermentacija). V tem procesu se spremeni konzistenca, okus, aroma in prehranska ter zdravilna vrednost. Ne povzroča slabega zadaha, ni oster, temveč ima bolj »balzamičen« okus.

Je kar nekaj komercialnih pripravkov – v obliki tablet, kapsul tekočine – lahko se imenuje črni česen, ekstrakt staranega česna.

Med tem, ko je svež česen bolj uporaben zaradi njegovih protimikrobnih lastnosti, se je staran (črn) česen izkazal za učinkovitega pri srčno-žilnih boleznih in v in vitro poskusih tudi pri zmanjševanju krvnega sladkorja. Pokazali so, da ekstrakt staranega česna znižuje krvni pritisk, holesterol, vnetja, spodbuja imunski sistem, tudi tisti del, ki se bori proti rakavim obolenjem; zmanjšuje aterosklerozne plake, je poln antioksidantov in tako učinkovita lajša oksidativni stres, dobro vpliva na endotelij žil in naj bi celo pomagal pri akutnem stresu.

Velike je odvisno seveda od samega procesa »fermentacije« oziroma staranja, se pa količine flavonoidov in polifenolov (antioksidantov) v staranem česnu povečajo.

Uživamo ga 1 srednje velik strok 2-3 x na dan.

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom.

Kopiranje ni dovoljeno



Priprava:

Za pripravo črnega česna potrebujemo počasni kuhalnik ali kuhalnik riža, ki bo neprestano 30 do 40 dni na nizki temperaturi.

1. Nežno očisti glavice česna morebitne umazanije. NE umivaj.
2. Česna ne olupi, ne loči strokov med seboj.
3. Cele glave česna ovij v folijo za živila in nato še v alufolijo (jaz dam 2 plasti alufolije)
5. Nastavi kuhalnik (počasni ali za riž) na toplo.
6. Položi cele, neolupljene glavice česna na kuhalnik. Med glavicami naj bo nekaj prostora (naj se ne dotikajo med seboj)
7. Pokrij in pusti kuhalnik na toplo 30 do 40 dni.
8. Shrani glavice česna pokrite v stekleni posodi (do 3 mesecev).

Za uporabo stisni stroke ven po potrebi in jih pojej (1 srednje velik strok, 2-3 x na dan).

Čeprav se česen ne kuha, se bo širil močan vonj po česnu med tem procesom (vedno manj sicer). Če je možno postavi počasni kuhalnik v dobro prezračen prostor ali celo ven, da se izogneš vonju po česnu v celem stanovanju.

Na zunaj se bodo spremembe, ki se dogajajo v česnu težko vidne in bo težko sklepati, kdaj je gotov.

V prvem tednu lahko opaziš na dnu glavic porjaveno lupino. Po približno 14 dneh se stroki že obarvajo črno, a so še trdi.

V naslednjem tednu se bodo stroki začeli mehčati in »krčiti« zato bo izgledalo, kot da je lupina malo prevelika. Takrat lahko že preveriš kakšen strok. Stisneš med prsti in preveriš, če je že mehak.

Če je na otip mehak, izlušči strok in pobližje poglej.

Črn česen je narejen, ko je skoraj »gobast« - podobne konzistence kot posušen datelj ali posušena figa.

Notranji stoki so lahko še ne čisto pripravljeni – zato pusti v kuhalniku še par dni.