

HÁZI PRAKTIKÁK

Fokhagymaolajfelhasználása



Egyszerűen készíthetünk fokhagymaolajat mi magunk is

▲ FORRÁS: PIXABAY.COM

Betegségek kezelésére, illetve ízesítésre is használhatjuk a házilag is könnyen elkészíthető fokhagymaolajat.

A fehérjéket, glükózt és vitaminokat tartalmazó fokhagymából könnyen készíthetünk házilag fokhagymaolajat, amit felhasználhatunk elsősorban ételek ízesítésére. A gyógyhatású készítményt ugyanakkor alkalmazhatjuk

különböző betegségek orvoslására is. Serkentő hatással van a gyomorsavképzésre, az epére és májra, nyugtatja a belek izomzatát. Emellett jótékony hatással van a légzőszervekre, szabályozza a vastagbél baktériumait, növeli az érfalak rugalmasságát,

csökkenti a vérnyomást, megelőzi a vérrögképződést, valamint mérsékli a koleszterinszintet (így kiváló például a szívkoszorúér-betegségek megelőzésére). Fokhagymás olajunk tökéletesen helyettesíti a friss fokhagymát. Használjuk mártásokba, levesekbe, salátákba, burgonyás ételekbe, mindenféle hús elkészítésénél. Javasolt közvetlenül a főzés

befejezése előtt használni, de a legjobb kész ételekbe. Az olaj elkészítése egyszerű: egy széles szájú, jól záródó üvegbe napraforgó- vagy olívaolajat öntünk, és 2-3 hétig (fénytől védve, hűvös helyen) abban áztatjuk (érleljük) a megtisztított fokhagymacikkeket. Ízlés szerint tehetünk bele kevés szárított chilipaprikát és/vagy majoránát.

SKANDI

Már nem bírja...		A FÖLDRE CSÜNGET		VALAHOL HOSSZABB IDŐT ELTÖLT		A	
Grün a tizedik menetet üli végig a körhintán. Láthatólag már nem bírja. Kékül-zöldül, minden baja utoléri.		1					
- Miért nem szállsz le, ha nem bírod? - kérdi Kohn.		BARN					
- Tudod, a körhintás tartozik nekem kétszáz lejjel, és csak így tudom ...		A BANI VÁLTJA					
(Poén a rejtvényben.)		AZON A HELYEN					
		GABONI, SPANYOL, OSZTRÁK					
		ALBÁN, NORVÉG VITÁBAN ÁLL!					
TISZTÍT		2		UKRÁN TANÁCS		RÓMAI 1 KÉZBESÍT	
TETŐFEDŐ ANYAG		2					
TAR							
AUTÓVAL FAROL ERŐSEN RAGAD				ARRA A HELYRE LÍTIUM, TRÍCIUM		SORVÉGI! AZON A HELYEN	
ARRAFELE!		ÁZSIAI HEGYSÉG RÉSZBEN ODAÁLL!					
TÁRSA, RÖVID.		INNI AD SIEMENS					
0				DALRA FAKAD!			

Emlékszel-e?		EGYESÜLET		2		KUTYA-FAJTA RÉGI	
Két nyugdíjas háborús veterán beszélget:		DÁTUMRAG				1	
- Te, emlékszel azokra a pirulákra, amiket háborúban a kávé mellé kaptunk, hogy ne legyünk olyan kanosak?		MASZK					
- Igen, de mi van velük?		MÓDOSÍTOTT ZENEI HANG					
- ... (Poén a rejtvényben.)		HITEGET					
		FIAT MOTOR!		KEREK SÜTEMÉNY NÉMA ZOLI!		MÚSORT SZÓR	
KELET		DZSÚSZ		H		M	
TOVA ÜLŐ ALKALMA-TOSSÁG		MOHAMED. ISTEN ... DOUGLAS, AM. FILMSZ.					
DÉL		HALPETE ALIG ÉREZ!		EGYE! LŐ-BETEGSÉG		SKÁLAHANG MŰVÉSZI ALKOTÁS	
MELYIK IRÁNYBA		N		KULCS, ANGOLUL NÉVELŐ		GRAMM ... GROS	

A lapunk tegnapi számában megjelent rejtvények megfejtései: **Felborultak** – Minek, úgyse szivarozik. **Rendőrök** – ... amelyek előbb jön.

HIRDETÉS

POSZT

HÍRLEVÉL

médiatek