

Daniela ANGHEL

USTUROIUL



Craiova

Mai, 2026

Copyright © 2026, Autor
Tehnoredactare computerizată: Daniela ANGHEL
Corectura aparține autorului

Responsabilitatea pentru conținutul lucrării revine în exclusivitate autorului.
Studiu științific

Publicat: Mai 2026
<http://www.edituraelse.ro/ped/ped.htm>

USTUROIUL



Originea și aria de răspândire în cultură

Usturoiul este vechi în cultura, fiind cunoscut cu 5000 – 6000 ani î.e.n. Este originar din Asia Mică (Kazahstan, Uzbekistan, Afganistan, India), Bazinul Mării Mediterane în Munții Caucaz și Carpați.

Usturoiul (*Alium sativum*) este o plantă erbacee foarte nutritivă din familia Liliaceelor (ca și ceapa), cu gust și miros caracteristici, al cărei bulb este compus din mai mulți bulbi mici, de formă lunguiață. Este cunoscut în toată lumea și utilizat atât ca legumă cât și în condimentarea diverselor preparate din carne. Usturoiul, ca și ceapa, conține: uleiuri eterice, glucide, substanțe minerale (arsen), precum și substanțe fitomcide.

În primul tabel este prezentată compoziția chimică medie (în procente) a acestei legume-condiment, utilizată pe scară largă în arta culinară aproape în toată lumea, iar în tabelul 2 condițiile de păstrare.

Usturoiul poate fi: de toamnă. care dă o căpățână tare, ce se păstrează bine peste iarnă și de primăvară, care dă bulbii mai suculenți, mai puțin iuți și care nu se conservă bine. După recoltare, usturoiul se usucă în aparate speciale, la fum; usturoiul afumat se păstrează mai bună decât cel uscat la soare sau în cuptoare obișnuite.

Compoziția chimică, medie, a usturoiului este aproximativ următoarea: apa 64,6%, substanțe azotoase 6,7%, substanțe extractive fără azot: 26,3%, substanțe grase 0,06%, celuloză 0,8% și cenușă 14%. Mirosul și gustul iute al usturoiului se datorează uleiului eteric pe care îl conține, în cantitate de 0,005—0,009%. Mai înainte se credea că uleiul eteric de usturoi conține, în special, sulfura de alil ($C_3H_7 - S - C_3H$), ceea ce s-a dovedit inexact de către cercetătorii sovietici, care au identificat următoarele substanțe: disulfură de propil și alil ($C_3H_5 - S - S - C_3H_7$) care formează partea principală a uleiului eteric, precum și disulfura de dialil ($C_3H_5 - S - S - C_3H_5$). Usturoiul cultivat nu conține vitamina C, spre deosebire de cel sălbatic (*Allium ursinum*. L.) care conține 10 – 20 mg/100g.

Usturoiul uscat se împletește în funii sau se leagă în mănunchiuri și se păstrează în depozite uscate, aerisite și ferite de îngheț. Depozitarea frigorifică nu se aplică la conservarea usturoiului.

De asemenea usturoiul se ambalează și în cutii de carton prevăzute cu orificii de pătrundere a aerului.

Denumirea condimentului	Apa [%]	Glucide [%]	Protide [%]	Lipide [%]	Celuloza [%]	Cenușă [%]
Usturoi	64,70	26,30	6,80	0,10	1,40	1,30

Denumirea condimentului	Temperatura [°C]	Umiditatea relativă [%]	Durata posibilă de păstrare	Observații
Usturoi	0	60 - 75	6 - 7 luni	

Usturoiul este o plantă erbacee foarte nutritivă, din familia Liliaceelor, cu gust și miros caracteristic al cărui bulb este compus din mai mulți bulbi mici, de formă longitudinală. Este o plantă cunoscută în toată lumea și utilizat atât ca legumă cât și în condimentarea diverselor preparate din carne.



Soiuri

La noi în țară sunt cultivate următoarele soiuri de usturoi:

-usturoiul de Cenad: soi productiv, rezistent la boli, cu căpățâni mari, de formă rotundă, turtite la bază, compacte, cuprinzând 8-15 grăunți de mărime mijlocie. Căpățânile sunt bine învelite la exterior cu tunici pergamentoase de culoare albă, cu reflexe argintii și se păstrează bine peste iarnă. Indicată în toate zonele țării pentru consumul în stare proaspătă și industria conservării cărnii.

Se plantează de obicei primăvara, dar în condiții corespunzătoare de cultură dă rezultate mai bune când se plantează din toamnă.

-usturoiul de Isalnița: soi productiv, cu căpățâni mari (greutate medie 40-50 g), uniforme ca mărime, fiecare alcătuită din 12-14 grăunți îmbrăcați în tunici pergamentoase de culoare gălbuie. Gust foarte iute. Se păstrează greu peste iarnă, majoritatea bulbilor seacă până primăvara. Indicată pentru plantat din toamnă, în vederea consumului în stare verde primăvara de

timpuriu și consumul căpățânilor în perioada de toamnă, în zonele din sudul, sud-estul și sud-vestul țării.

-usturoiul *Amaradia*: soi productiv, cu căpățâni mari (greutatea medie 60g), uniforme și fiecare alcătuită din 10-12 grăunți de culoare alb-gălbuie, cu nuanțe violacee. Indicat pentru plantat din toamnă, cu același scop și în aceleași zone ca și precedentul, putându-se consuma și în prima parte a iernii.

-usturoiul *timpuriu de Ciolpani*: soi timpuriu, cu căpățâni mijlocii (greutatea medie de 35-40g), de formă rotundă, turtite la bază, de culoare la exterior alb-cenușie, fiecare alcătuită din 8 – 12 grăunți de formă curbată cu vârful bont și de culoare roz – gălbuie. Indicat pentru plantat din toamnă în zonele din sudul țării, pentru a fi consumat ca usturoi verde în perioada primăvară-vară, iar căpățânile toamna și în prima parte a iernii.

-usturoiul *de Moldova*: soi rezistent cu căpățâni mai mici, de culoare albă cu nuanțe violacee. Se cultivă pe suprafețe restrânse în anumite zone specifice, plantându-se din toamnă.

-usturoiul *de Rovigo*: soi cu căpățâni mari, de culoare albă, provine din Italia și suportă mai greu condițiile din țara noastră, datorită cărui fapt se mai cultivă la noi foarte puțin sau aproape deloc.

În cultură există două grupe de soiuri: de toamnă și de primăvară.

Soiuri de primăvară:

- De Cenad – soi rezistent la boli, productiv, cu căpățâni și bulbili mari. Se păstrează foarte bine peste iarnă. Cultivat mult în zona de vest a țării.
- De Dărăști – soi cu însușiri similare celui precedent, cultivat pe suprafețe mari în zona de sud a țării.

Soiuri de toamnă. Aceste soiuri, mult mai numeroase, au o capacitate de păstrare mai redusă. Rezistența lor la temperaturile scăzute din iarnă este remarcabilă. Datorită acestei particularități soiurile se plantează toamna. Din această grupă se cultivă următoarele soiuri: *De Cioroiu, Dărăști Ilfov, Ludar, De Moldova, Favorit, Luris, Record*.

Particularități botanice și biologice

Usturoiul, legumă perenă, care se comportă în cultură în unele zone ca bienală, este la noi în țară plantă anuală (nu formează tulpini florale).

Are rădăcini fasciculate albe ce se prinde pe fața inferioară a unui disc mic (tulpina plantei de usturoi).

Frunzele lineare, netede cresc într-un singur plan (de o parte și de alta a tulpinii false), îmbrăcându-se unele pe altele la partea inferioară și formând tulpina falsă. Plantele au înălțimea de 30-35 cm.

Bulbul (căpățâna, măciulia) este format din 12-15 bulbili (căței, grăunți) și este acoperit de frunze de culoare albă, alb-murdar, roz sau violaceu. Bulbii, de mărimi diferite, sunt învelite în tunici individuale de protecție.

Unele soiuri de usturoi, în anumite condiții, au tendința de a emite tulpini florale, dar în condițiile din țara noastră acestea nu au flori și nici bulbișori. În zonele călduroase ale globului, usturoiul înflorește și produce semințe (Maier I., 1963).

Despre înmulțirea vegetativă la usturoi se precizează următoarele: din căței plantați în sol se formează bulbi normali, iar bulbii (din vârful tulpinii florale) formează un bulb unitary în primul an și abia în anul al 2-lea bulbul segmentat în bulbii.

Bulbul de usturoi este format în mod obișnuit dintr-un număr de 12-15 grăunți (bulbili, căței), dar acest număr poate varia în anumite cazuri, de la 6 și până la 50. Toți grăunții sunt prinși pe un disc comun și înveliți la exterior în tunici pergamentoase comune, dar fiecare grăunte are un disc propriu, este format dintr-o singură cămașă carnoasă având în interior un mugure prins pe disc, iar la exterior este învelit într-o tunică pergamentoasă. Fiecare grăunte desprins de pe discul comun și plantat în câmp dă naștere la o nouă plantă de usturoi.

Frunzele plantelor de usturoi sunt lineare și cresc într-un singur plan, adică numai pe două părți opuse ale tulpinii false.

În condițiile de cultivare de la noi din țară, usturoiul este anual și nu formează tulpini florale, deci nu produce semințe, ci se înmulțește prin grăunții componenți ai bulbului său.

Se cunosc în cultură două forme: de primăvară, cea mai răspândită, care se plantează primăvara și de toamnă, care se plantează toamna, iar plantele au dimensiuni mai mari și pe toate organele lor vegetative nuanțe de culoare roșietică – violacee.

Proprietăți

Usturoiul conține: uleiuri eterice, glucide, substanțe minerale și substanțe fitoncice.

În cele de mai jos este prezentată compoziția medie (în procente) a usturoiului utilizat pe scară largă în arta culinară în aproape toată lumea: apă 64,70%, glucide 26,3%, proteine 6,8%, lipide 0,1%, celuloza 1,4%, cenușă 1,3%.

Condițiile de păstrare a usturoiului utilizat pe scară largă în arta culinară în aproape toată lumea sunt: temperatura 0°C, umiditate relativă 60-75% și durata posibilă de păstrare 6-7 luni.

Usturoiul conține în bulbi (*Bulbus Allii recens*) un ulei volatil, sulfocianuri, aminoacizi specifici. Este un remediu popular în tensiune arterială crescută, acțiune confirmată experimental. Prezintă și un vădit efect antibiotic motiv pentru care este utilizat, de asemenea în medicina casnică, în tratamentul faringitelor și în alte afecțiuni. Acțiunea antihelmintică este cea mai pronunțată față de oxiuri.

Usturoiul face parte din familia Liliaceelor, este o plantă bianuală și uneori perenă. Bulbii de usturoi sunt adunați pe un disc lemnificat și sunt acoperiți cu câteva pelicule subțiri, comune. Fiecare bulbil în parte este acoperit cu 1 sau 2 foițe uscate, transparente.

În mod normal o căpățâna de usturoi are 8-10 bulbili (căței), cei de la periferie fiind mai mari decât cei din interior. Usturoiul poate fi: de toamnă, care dă o căpățână tare, ce se păstrează bine pentru iarnă și de primăvară, care dă bulbili mai suculenți, mai puțin iuți și care nu se conserva bine.

După recoltare, usturoiul se uscă în aparate speciale, la fum; usturoiul afumat se păstrează mai bine decât cel uscat la soare sau în cuptoare obișnuite.

Compoziția chimică, medie, a usturoiului este aproximativ următoarea: apă 64,6 %, substanțe azotoase 6,7 %, substanțe extractive fără azot 26,3 %, substanțe grase 0,06 %, celuloză 0,8 % și cenușă 14 %.

Mirosul și gustul iute al usturoiului se datorează uleiului eteric pe care îl conține, în cantitate de 0,005 - 0,009 %. Mai înainte se credea că uleiul eteric de usturoi conține în special, sulfură de alil ($C_3H_5-S-C_3H_5$), ceea ce s-a dovedit inexact de către cercetătorii sovietici, care au identificat următoarele substanțe: disulfura de propil și alil ($C_3H_5-S-S-C_3H_7$), disulfura de dialil ($C_3H_5-S-S-C_3H_5$). Usturoiul cultivat nu conține vitamina C, spre deosebire de cel sălbatic (*Allium ursinum*, L) care conține 10-20 mg/100g.

Usturoiul uscat se împletește în funii sau se leagă în mănunchiuri și se păstrează în depozite uscate, aerisite și ferite de îngheț. Depozitarea frigorifică nu se aplică la conservarea usturoiului.

Usturoiul a început să fie uscat industrial numai în ultimii ani, sub formă de fulgi, granule sau pulberi. Uscarea prealabilă a usturoiului se realizează cu ajutorul aerului neîncălzit și are ca scop uscarea separării căpățânilor în căței, în care scop căpățânile sunt trecute prin trei vâltori, a căror distanțe sunt astfel reglate încât să permită desfacerea căpățânilor fără strivirea bulbililor. Foițele subțiri rezultate se elimină printr-un curent de aer. Bulbii sunt apoi clasați, după greutate, prin flotație în mai multe mărimi. O pompă de apă transportă bulbii de usturoi într-un spălător cu șicane, în care se îndepărtează corpurile străine, grele.

Tăierea bulbilor de usturoi se execută cu cuțite rotative, foarte ascuțite, produsul fiind apoi întins, pentru uscare, pe site din oțel inoxidabil. Uscarea se face în două tuneluri, în contracurent de aer cald. Din tuneluri usturoiul iese cu o umiditate medie de 8 %. Egalizarea umidității și uscarea finală sunt terminate în buncăre, în care se insuflă aer cald, de 38-49°C, de jos în sus obținându-se o umiditate finală de 6,5 %.

Controlul fragmentelor de usturoi, rezultate prin uscare se face prin inspecția pe bandă pentru a înlătura pe cele de culoare închisă; în unele fabrici moderne, această înlăturare se face cu dispozitive care utilizează celule fotoelectrice. Din fragmentele de usturoi se obțin, prin măcinare, pulberi și granule; usturoiul uscat fiind comercializat numai sub aceste două forme.

În Rusia usturoiul curățat este tăiat în fragmente de 4 – 5 mm și apoi uscat la temperatura de 60-65°C. Uscarea se face în aparate cu bandă, încărcarea fiind de 3-4 kg / m³, iar produsul este răvășit de câteva ori, în timpul uscării.

Importanță alimentară și economică

Se consumă usturoi verde și uscat.

Cățeii de usturoi conțin 20-26 % glucide, 6-7 % protide, 0,6 % lipide, 0,7 % celuloză, 1,44 % cenușă, 4-19 mg vitamine C / 100g material proaspăt.

Usturoiul se întrbuințează în industria conservelor. În industria farmaceutică are un loc important prin conținutul în fitoncide.

În tratamentele neconvenționale, în medicina naturistă, usturoiul ocupă primul loc, înaintea cepei (cepelor), încă din antichitate fiind folosit și în tratamentele vaselor sanguine, în prevenirea infarctului și în disfuncții metabolice provocate de bolile multor organe.

Se consideră rentabilă o producție de 6-8 tone / ha.

În prezent în lume se cultivă pe o suprafață de 889000 ha (Anuar FAO, 1999), cu o producție medie de 9875 kg / ha.

Producții record se obțin în: Egipt-25366 kg / ha, Liban-22300 kg/ha, Sudan-17143 kg/ha, Bangladesh-13421 kg/ha, S.U.A.-12000 kg/ha, Azerbaijan-11667 kg/ha.

La fel ca la ceapă, se cultivă spre a fi consumat ca usturoi uscat, sub formă de bulbi sau ca usturoi verde, când se utilizează frunzele și tulpina falsă.

De asemenea, usturoiul mai este folosit în industria conservelor și în industria farmaceutică, datorită conținutului său însemnat de fitoncide.

Conținutul chimic al usturoiului prezintă importanță destul de mare din punct de vedere alimentar. Ținând seama de prețul ridicat de valorificare a bulbilor de usturoi, culturile asigură beneficii însemnate începând chiar de la producțiile minime de 4-5 t / ha.

A fost luat în cultură pentru prima oară, în trei centre mari: în zona mediteraneană, Asia Mică (Iran, Afganistan) și în China. S-a cultivat pe suprafețe mari, de mult, cu 5000-6000 de ani înaintea erei noastre. În prezent se cultivă peste tot. În țările din estul și nordul Europei se cultivă și se consumă mai puțin. La noi în țară este cultivat peste tot, mai ales în județele Buzău, Dolj, Timiș etc., dar pe suprafețe mai restrânse, în comparație cu ceapa.

Relațiile cu factorii de mediu

În general plantele de usturoi, față de factorii de mediu, au aceleași pretenții ca și plantele de ceapă, înregistrându-se doar câteva particularități.

Usturoiul este o plantă rezistentă la frig. În rădăcinat bine din toamnă rezistă iarna până la minus 25°C. Bulbii de usturoi pot să înceapă să vegeteze chiar la temperatura de 3 – 5°C.

Cei păstrați la temperatura de 20-24°C și plantați ceva mai târziu primăvara dau naștere la plante care vegetează continuu până la sfârșitul perioadei de vegetație, fără să formeze bulbi. Indiferent de temperatura de păstrare a materialului săditor, plantarea prea târzie primăvara, la sfârșitul lunii mai sau mai târziu, provoacă apariția, aproape la majoritatea plantelor, a bulbilor unitari, formați dintr-un singur grăunte (cățel) ceva mai mare și nu din mai mulți bulbișori, așa cum este obișnuit și normal. Formarea unor asemenea căpățâni, alcătuite din câte un singur grăunte, determină micșorarea foarte mult a producției.

Plantele de usturoi au aceleași pretenții față de apă ca și cele de ceapă, dar sunt mult mai sensibile, suferind în măsură mai mare, atât în caz de deficit, dar mai ales când apa este în exces și bălțește, deci trebuie neaparat evidențiate asemenea situații. Față de sol, usturoiul este mai pretențios decât ceapa, în ceea ce privește, structura, umiditatea și fertilitatea. Este o plantă de zi lungă și pretențioasă la lumină: nu formează bulbi în condiții de zi scurtă, sau de umbră pronunțată a culturii.

Exigente ecologice

Usturoiul este mai rezistent la frig ca ceapa și se poate planta în câmp, din toamnă.

Bulbii își încep activitatea la 3-4°C și dacă sunt bine înrădăcinați pot rezista la gerurile iernii până la -25°C.

Păstrarea bulbilor în timpul iernii la temperaturi mai mari de 20°C, duce la prelungirea vegetației și la obținerea bulbilor nemultiplicați.

Aceleași efecte le are și plantarea târzie (indiferent de condițiile de păstrare), de primăvară, datorită lipsei temperaturii de vernalizare și zilelor lungi.

Usturoiul are pretenții mari față de lumină, atât ca durată cât și ca intensitate. În condițiile de zi scurtă nu formează căței.

Pe solurile înșorite se obțin cele mai mari producții.

Față de umiditate are cerințe mai mici ca ceapa sau prazul. Usturoiul se irigă în cazuri foarte rare. Pretențiile față de sol sunt mai mari ca la ceapă.

Usturoiul preferă soluri ușoare, bine structurate, bogate în substanțe organice. Usturoiul consumă mai multe elemente nutritive din sol, în special azot și potasiu, în comparație cu ceapa. Valorifică bine efectul remanent al gunoierului de grajd aplicat la cultura premergătoare.

Pastrarea si conditionarea bulbilor de usturoi

Usturoiul este o leguma perena care, in conditiile de cultura se comporta ca o planta bienala.

Recoltarea se face manual prin smulgere cand $1/3 - 1/2$ din frunze s-au ingalbenit si tulpinile false au inceput sa se aplece. Dupa recoltare bulbii se intind in strat subtire pe sol si se lasa la soare 3-5 zile pentru zvantare. La locul de productie usturoiul se conditioneaza prin scurtarea tulpinilor false la 3-5 cm deasupra bulbilor, se elimina pamantul aderent si se fasoneaza radacinile.

Transportul se face in vrac si lazi din lemn de tip D si P. Usturoiul se pastreaza in depozite frigorifice cu atmosfera normala si in spatii obisnuite cu ventilatie naturala.

Pastrarea usturoiului in depozite utilizate se face in celule separate, in loturi omogene de cea mai buna calitate.

Depozitarea se face in lazi de tip P paletizate, lazi-paleta si saci care se paletizeaza pe palete cu montanti. Conditii optime de pastrare sunt: temperatura $-2 \div -3^{\circ}\text{C}$; u.r. 75-85%. Pentru scoaterea de la pastrare, usturoiul trebuie sa fie supus la o preincalzire progresiva in camere speciale in care s-a facut presortarea.

In spatiile cu ventilatie naturala, usturoiul se pastreaza in lazi de tip P. Acestea se stivuiesc dupa sistemul lax pana la inaltimea de 2,5 m. Pentru o buna circulatie a aerului, intre peretii spatiului de pastrare si marginile stivelor se lasa un spatiu liber de aproximativ 40 cm.

Usturoiul ca si condiment

Usturoiul proaspat este foarte bogat in calorii si este utilizat ca aliment si condiment. De asemenea usturoiul este folosit si ca medicament datorita calitatilor terapeutice pe care le are, calitati care aduc efecte benefice pentru organismul uman. Usturoiul are un rol deosebit in buna functionare a sistemului cardiovascular dar este folosit si pentru tratarea mai multor boli si afectiuni.

Bulbul usturoiului contine alicin, enzime, proteine, substante minerale (fosfor, sulf, iod, potasiu, siliciu, calciu), vitaminele A, B1, B2, E si C, oligoelemente (fier, zinc, mangan, iod), lipide, aminoacizi si uleiuri volatile.

Utilizari culinare : Primele referiri la utilizarea usturoiului provin din Egiptul antic, unde era un ingredient valoros in hrana lucrarilor si sclavilor care ridicau marile piramide. Ei primeau zilnic o ratie de usturoi. Biblia mentioneaza si ea usturoiul printre ingredientele consumate si apreciate de evrei, in timpul sederii in Egipt.

In Europa usturoiul a fost introdus de romani, care l-au preluat din Asia. Din India pana in Asia de est era utilizat deja pe scara mare. In Evul Mediu s-a raspandit rapid din Europa in Africa si in cele doua Americi.

Usturoiul este practic prezent in toate bucatariile lumii. Usturoiul crud pare a fi preferatul multora dintre acestea. In Austria salatele se prepara cu otet, ulei (mai ales de floarea-soarelui) si usturoi maruntit. Sub forma cruda apare si intr-o multitudine de sosuri mediteraneene. Exemple importante sunt "aioli", un sos provensal preparat din maioneza si usturoi; "skordalia" din Grecia este o pasta

preparata din cartofi fierti si usturoi. In Turcia, "cacik", o supa racoritoare, este facuta din iaurt, castraveti tocati, usturoi si frunze de menta. Ceva similar, dar mai consistent (mai gros) este grecescul "tzatziki".

In Europa de est (mai ales in Romania) exista "mujdeiul", preparat din apa calda, sare si usturoi zdrobit (exista variante care in loc de apa folosesc ulei de floarea-soarelui, maioneza, iaurt sau smantana, chiar si pasta de tomate).

Usturoiul crud apare in China ca ingredient in multe dressing-uri de salate, iar in Vietnam este extraordinar de popular; aici se obtin arome minunate adaugand putin usturoi crud preparatelor care contin deja usturoi gatit.

Usturoiul crud poate fi si murat in otet sau ulei de masline. Din moment ce o parte mare din aroma usturoiului este extrasa de lichid, usturoiul murat nu are un gust prea iute.

Mult mai utilizat este insa usturoiul gatit. La incalzire iuteala sa caracteristica si mirosul puternic se pierd, iar aroma devine mai subtila si mai putin dominanta, armonizandu-se perfect cu ghimbirul, piperul, ardeii iuti si multe alte condimente.

Bucatarile asiatice valorifica in mod diferit usturoiul. Multe retete culinare indiene adauga usturoiul in fazele de inceput ale gatitului, si este fript sau fiert mult timp impreuna cu ceapa si alte condimente; cand se serveste mancarea, gustul usturoiului nu se mai discerne distinct, el fiind amestecat cu celelalte condimente.

In bucataria indoneziana, chineza si thailandeza, datorita procedului stir-fry, scurt si intens, desi usturoiul se adauga de la inceput, aroma si gustul sau se pastreaza partial, datorita timpului de gatire mult mai redus.

In bucataria indoneziana, amestecurile bazate pe usturoi tocat, ghimbir si ardei iute sunt foarte des utilizate la asezonarea carni.

In bucataria thailandeza, usturoiul se pune pe foc in ulei foarte fierbinte, pana ajunge la o textura crocanta si la o culoare maronie; cu el se decoreaza apoi diverse mancaruri. Usturoiul este esential si pentru pasteile thailandeze de curry (mai ales cea verde).

Usturoiul este extrem de popular in sudul SUA, micul oras Gilroy (in statul California, nu departe de San Francisco) declarandu-se "capitala usturoiului". In fiecare an are loc la Gilroy Festivalul Usturoiului unde se evalueaza tot felul de retete pe baza de usturoi (exista pana si inghetata de usturoi).

Consumul de usturoi este ridicat si in America Centrala unde este foarte apreciat de mexicani (vezi sosurile mole si salsa).

In Europa de azi usturoiul este apreciat mai putin decat in anii trecuti, din cauza mirosului puternic care persista si la cateva ore dupa ce mancarea a fost consumata. Cel mai bun remediu pentru disparitia lui este sa se mestece patrunjel si sa se foloseasca extensiv pasta si peria de dinti. De aceea, in retetele din Europa de nord, de vest si centrala, usturoiul este gatit perioade indelungate, pentru a i se reduce aroma.

In estul si sudul Europei, usturoiul este utilizat mai liber, fiind un ingredient valoros pentru asezonarea carni de porc, vita, pui si peste, sau pentru prepararea sosurilor.

Condimentarea mancarurilor cu usturoi cere multa finete. Cantitatile mici de usturoi dau un gust admirabil si celor mai insipide mancaruri. Bucataria franceza, italiana, cea din tarile baltice, Romania, Serbia, Bulgaria, Cehia, Ungaria, Slovacia, Rusia, toate utilizeaza din belsug usturoiul, fie

la supe, sosuri, aperitive, fie in mancaruri de legume si preparate din carne. El este nelipsit din friptura de miel, de porc, din toate tipurile de pizza ori din majoritatea salatelor a preparatelor din paste fainoase si a celor din peste.

Usturoiul este un condiment care aromeaza si da gust mancarii, oferind totodata o valoare nutritionala importanta. Sunt prezentate in continuare cateva utilizari practice pentru usturoi in bucatarie.

Infuzie de ulei cu usturoi

Infuzia de ulei cu usturoi reprezinta un ingredient parfumat, pe care este bine sa-l ai mereu la indemana in bucatarie. Curata 2-3 catei de usturoi si apasa peste acestia cu latul unui cutit, astfel incat usturoiul sa-si elibereze aroma. Pune-i intr-un recipient de sticla si toarna 500 de ml de ulei de masline extravirgin.

Sosuri pe baza de usturoi

Multe sosuri se prepara sau se pot prepara cu usturoi. Aceasta planta aromatica este perfecta pentru sosurile care se pregatesc la mancaruri precum fripturi, fructe de mare, legume, orez etc. Usturoiul poate fi adaugat crud sau gatit. Pentru a-i pastra proprietatile, este bine sa-l zdrobesti usor, cu latul unui cutit.

Paine cu usturoi

Una dintre cele mai "vinovate" placeri in bucatarie este painea aromata cu usturoi. Se foloseste unt sau ulei de masline, zeama de lamaie si putin patrunjel. Se face o compozitie din aceste ingrediente si se unge painea, apoi se freaca feliile cu usturoi si se dau la cuptor.

Condimentarea mancarurilor cu usturoi cere multa finete. Cantitatile mici de usturoi dau un gust admirabil si celor mai insipide mancaruri. Bucataria franceza, italiana, cea din tarile baltice, Romania, Serbia, Bulgaria, Cehia, Ungaria, Slovacia, Rusia, toate utilizeaza din belsug usturoiul, fie la supe, sosuri, aperitive, fie in mancaruri de legume si preparate din carne. El este nelipsit din friptura de miel, de porc, din toate tipurile de pizza ori din majoritatea salatelor a preparatelor din paste fainoase si a celor din peste.

BIBLIOGRAFIE

1. SEVASTITA MUSTE, Materii prime vegetale in industria alimentara, Ed. AcademicPres, 2008, Cluj - Napoca;
2. RACZ G., LAZA A., COICIU E., Plante medicinale si aromatice, Ed. Ceres, 1989;
3. CEAUȘESCU I., Legumicultura generala si speciala, Ed. Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1985;
4. www.wikipedia.ro
5. www.bucataras.ro
6. www.google.com
7. www.scribd.ro