

Готовка чеснока

Готовка ухудшает качества чеснока. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23583806/>

Ещё если его разбить и сразу после этого готовить, то тоже качества ухудшаются.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19476337.2019.1656288>

Если разбить и дать время ферменту сформировать аллицин, то он будет относительно стабилен и можно его готовить. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17256959/>

Автор заметки: Глеб

Revision #4

Created 25 February 2023 08:03:18 by Тимур

Updated 22 October 2023 07:16:16 by Тимур