

in.ihned.cz/jidlo



FOTO: JAROSLAV JIRČKA

se rodí v Ligurii. U nás a tím spíše i v Itálii už by měly být paličky česneku pěkně v suchu a čekat, co s nimi dokážeme udělat. Topinku a bramborák ostatně umí snad každý.

Odvěký průvodce lidstva

Česnek je původem ze severní polokoule a jako jeho pravlast bývá udávána v některých pramenech východní Sibiři a jinde Etiopie. Každopádně doprovází lidstvo po celou dobu jeho moderní historie.

Starí Číňané si na něm cenili již ve třetím tisíciletí před naším letopočtem především jeho léčivé účinky. Přes Střední Asii česnek dorazil do Mezopotámie a z Etiopie do Egypta. Znali a hojně ho užívali staří Řekové a spolu s vínem provázel římské legionáře na všech válečných taženích při budování římského impéria. Stal se také vítaným průvodcem námořníků při dlouhých objevných plavbách, protože jim pomáhal překonávat důsledky nedostatku vitamínů a chránil je před různými bakteriálními nemocemi.

Zápach, či vůně?

Doby, kdy byli Francouzi pro Angličany žabožrouti a opovržením hodni páchnoucí pojídači česneku, jsou alespoň v kulinářských kruzích už ty tam. Česnek je na Britských ostrovech dávno doma, protože je nedílnou součástí mo-

derní gastronomie a ostatně ani opovrhovaná žabí stehýnka nechybí v nabídce předních londýnských restaurací.

Pravdou je, že pronikavé aroma česneku nemusí být každému příjemné. Pojídát ho syrový před schůzkou či obchodním jednáním se rozhodně nedoporučuje. Původ charakteristické česnekové vůně či zápachu je v alicinu, který je obsažen ve stroužkách i čerstvé nati. Alicin chrání rostlinu před houbami a parazity a má vynikající antioxidační a antibakteriální vlastnosti i pro ty, kdo česnek požívají. Je prospěšný lidskému organismu i při chorobách respiračních a oběhového systému. Pravda, některým žlučníkářům jeho nadměrné požívání může způsobit potíže.

Sám alicin je takřka bez zápachu, ale při drcení stroužků nebo natě se uvolní enzym alinaza, který znásobí jeho aromatické účinky. Pochopitelně existují druhy česneku takřka bez charakteristické vůně (zápachu). Objevují se i v našich obchodech hlavně z dovozu. Na pohled sice vypadají skvěle, ale co s takovým česnekem, když nemá kromě vzhledu vlastně nic česnekového.

Pokud chcete pokrm česnekem, pochopitelně tím správně voňavým, jen lehce „střejchnout“, použijte stroužky neloupané. Někde neváhají dát do pokrmu celou palici a tepr-



ve po dohotovení jídla z ní uvařené či upečené stroužky vylupují. Oloupané předají pokrmu chuť vydatnější a nakrájené nebo podrcené jsou nejsilnější. Pochopitelně čím déle česnek vaříte, pečete či dusíte, tím je aroma slabší. Záleží na pokrmu, který připravujete. Až na výjimky by vůně a chuť česneku neměla ostatní vůně a chutě přehlušit, ale jenom podtrhnout a zdůraznit. Česnekovou sílu, kterou snese skopové, by většinu ryb chuťově i aromaticky zničila.

Pro velejemná jídla lze připravit takzvaný zjemnělý česnek. Stroužky se oloupou, překrojí napůl a zalijí mlékem a dají se vařit asi na 10 minut. Teprve takhle zjemnělé se potom dále zpracovávají jako přísada do různých pokrmů. Ostatně i osvědčený recept našich babiček, jak se zbavit zápachu v ústech, bylo zapít třeba vydatně česnekem potřenou topinku mlékem.

Česnek se pochopitelně dá nakládat do octa i do oleje, slouží jako přísada do jiných nakládaných směsí. Vepřové maso naložené v česneku a v soli ve škopku před uzením sice asi není zrovna to nejzdravější, ale co se chuti týče, nemá obdobu. Ať už to nevydržíte a kus ze škopku místo uzení si upečete nebo počkáte a vytáhnete ho ještě teplý z udriny. ●

LIBOR ŠEVČÍK

libor.sevcik@economia.cz

VAŘTE S NÁMI

Rybí filé na česneku (pro 4 osoby)

- 600 g rybích filetů (nejlépe losos)
- 200 g mrkve
- 40 g rozinek
- 4 stroužky česneku
- 1 vejce
- strouhanka
- sníťka čerstvého tymiánu
- nat' petržele
- máslo
- sůl
- 300 ml portského
- 10 g másla

Z filetu nakrájíme čtyři porce a potřeme je česnekem rozetřeným se solí. Namočíme je do rozšlehaného vejce a obalíme ve strouhance smíchané s nasekanými rozinkami a tymiá-



nem a na másle je na pánvi osmažíme. Na pánvi potom osmažíme kolečka mrkve, ke které nakonec přidáme petrželovou nat'. Mrkev s petrželí dáme jako oblohu a zalijeme ji omáčkou připravenou svařením portského (na 1/3) s osoleným máslem.