

Zbožňovaný i zatracovaný

V OBCHODECH UŽ STARÝ DOBRÝ DOMÁCÍ ČESNEK TAKŘKA NENAJDETE

Česnek je pro své výrazné aroma milován i zatracován. Jsou kuchyně, které se bez něj neobejdou, i národy, které jiným opovržlivě říkají česnekožrouti. Podává se jako zelenina i koření, známé jsou jeho léčivé účinky. Proto se v poslední době česnek a především výtažky z něho stále více prosazují i v medicíně.



FOTO: ARCHIV HN

O prospěšnosti česneku věděli Číňané už před tisíci lety a dnes to nikdo nepochybně. Česnek byl nalezen i v hrobce egyptského faraona Tutanchamona (asi roku 1324 př. n. l.). Jeho původ je kladen do Střední Asie, odkud se rozšířil na všechny světové strany.

Do českých zemí a do Německa česnek pravděpodobně doputoval s římskými vojáky, kteří tuto zeleninu pro její léčivé účinky brali všude s sebou stejně jako víno. Z té doby pochází recept na výživnou směs vařenou z pšeničného šrotu, česneku, cibule, slaniny, hovězího masa, soli a pepře. V té době byl česnek považován také za vynikající afrodiziakum. Ne všichni však sdíleli všeobecné nadšení. Plinius (23 – 79) například poukazuje na páchnoucí dech a odchod přebytkých plynů. Jedno lidové rčení však říká, že je lepší česnekový dech než žádný.

Na světě se ročně vypěstuje přes čtrnáct milionů tun česneku, z toho 75 procent v Číně. Přes 100 tisíc tun se produkuje ještě v USA, kde ale jeho produkce kvůli laciným

dovozům z Číny klesá, významnější pěstitelé se najdou také v Indii, Koreji, Španělsku, Rusku či Egyptě. V České republice se roční sklizeň pohybuje kolem 1,3 tisíce tun a po prudkém poklesu na přelomu tisíciletí dochází k jejímu pozvolnému růstu.

Bez česneku ani ránu

Odborníci jsou schopni přednášet o zdravotní prospěšnosti česneku celé hodiny. Má výrazné antioxidační účinky a tím působí protinádorově, podílí se na rozpouštění tuků, krevních sraženin, „zlého“ cholesterolu, snižuje krevní tlak, působí protizánětlivě, pomáhá čistit tělo od plísní, kvasinek a jiného „neřádstva“. Má pozitivní vliv na srážlivost krve a rozpouštění fibrinu. Prospívá nemocným s cukrovkou, stejně tak těm, kdo trpí respiračními chorobami či střevními potížemi. Je to takřka léčivý všemohl. Zajímavé je, že většina účinných látek včetně nejmočnějšího allicinu vzniká až při enzymové reakci, když je česnek rozmělněn. Ostatně samotný nepoškozený stroužek nijak zvlášť nevoní (nepáchne).

Do kapek i do kuchyně

Už samotný oficiální název česnek kuchyňský napovídá, kde je pro něj pravé místo. Jeho harmonická chuť dodává nové dimenze jídlům masitým, polévkám, jídlům z luštěnin, nakládané zelenině, salátům i zálivkám. Maso naložené v česneku a soli má úplně jinou chuť než to, které si přinesete od řezníka. Jeho užití v kuchyni je skutečně všestranné. Může se vařit i smažit. V Itálii i Španělsku běžně pečou s masem celé palice a vy si potom na talíři vyzobávají jednotlivé chutné stroužky. Při pečení však opatrně, když stroužky moc zhnědnou, česnek zhořkne. Při tepelném zpracování ztrácí na intenzitě. Kdo má rád jeho delikátní chuť, přidává ho tedy do pokrmů, až když jsou už takřka hotové.

V posledních letech doznává česnek stále větší oblibu nejenom jako potravina, ale i pro své zdraví prospěšné účinky. Důkladné chemické rozborů však dokázaly a pojmenovaly jenom to, co už lidoví léčitelé věděli odpradávná. Například Louis Pasteur v roce 1858 prokázal jeho antibiotické účinky. Česnek