

Vaříme s česnekem



Proč je česnek zdravý?

Největší předností česneku je jeho vliv na zdraví. **Obsahuje alicin, látku s výraznými antibakteriálními a antivirovými účinky. Posiluje imunitu, podporuje zdraví cév a srdce, pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a krevního tlaku.** Lidé, kteří pravidelně konzumují česnek, mívají nižší riziko srdečně-cévních onemocnění. Lidové recepty doporučují česnek **při nachlazení, kašli i pro podporu trávení**. Mnohé studie navíc ukazují, že česnek může mít antioxidační účinky, které zpomalují stárnutí buněk.

Použití v kuchyni

V kuchyni má česnek široké využití. Používáme ho **čerstvý, pečený, smažený i nakládaný**. Pečený vyniká jemnější, sladce oříškovou chutí. Ocení ho tedy i ti, kteří se mu jinak kvůli jeho štiplavosti vyhýbají. Stačí odříznout špičky paličky, pokapat olivovým olejem, posypat solí a péct zabalený v alobalu při 180 °C asi 30 minut. Takto připravený se dá rozetřít na chleba místo másla, případně jej můžete servírovat jako nezvyklou přílohu k hlavnímu jídlu. Nakládaný česnek v oleji se zase hodí do salátů nebo k sýrům. Vyzkoušet můžete i česnekové chipsy, tenké plátky osmažené dozlatova, které poslouží jako originální ozdoba polévky.

Jak jej skladovat?

Aby vám česnekové palice vydržely dlouho fresh, nezapomeňte je správně skladovat. **Čerstvý česnek potřebuje suché, tmavé a dobře větrané místo.**

Nejlépe mu vyhovuje **teplota kolem 5 až 10 °C**. Nevhodné je uchovávat česnek v lednici, kde vlhne a klíčí. Pokud si chcete česnek připravit na delší dobu, **lze ho sušit, mrazit nebo naložit**. Sušený česnek v prášku je praktický, ale ztrácí část aromatu. V mrazáku si chuť uchová lépe. Oblíbené je i nakládání do oleje, ale pozor, takto uložený česnek je potřeba spotřebovat do týdne, protože v olejovém prostředí hrozí množení bakterií. Bezpečnější je krátké naložení a následné uchování v lednici, případně naložený česnek sterilovat.

Zkuste čaj nebo olej

Česnek má své místo i mimo kuchyni. Tradičně se využíval jako „přírodní antibiotikum“ a mnozí lidé dodnes přísahají na **česnekový čaj proti nachlazení**. Stačí rozmačkat stroužek česneku, zalít horkou vodou, přidat lžici medu a trochu citronu. Výsledkem je nápoj, který zahřeje a uleví při prvních příznacích rýmy.

Další možností je **česnekový olej** – stroužky naložené na pár hodin v teplém oleji, který pak poslouží **nejen v kuchyni, ale i při masážích proti revmatickým bolestem**.

Vyzkoušejte naše česnekové recepty:

Česneková polévka z pečeného česneku

3 celé hlavičky česneku, 1 l zeleninového vývaru, 150 ml smetany ke šlehání, 2 lžice olivového oleje, špetka muškátového oříšku, sůl, pepř podle chuti

Česnek rozkrojíme napůl, pokapeme olivovým olejem, zabalíme do alobalu a pečeme při 180 °C asi 30 minut. Poté vymačkáme změkklé stroužky do hrnce s horkým vývarem, přidáme smetanu a dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem. Vše rozmixujeme dohladka a podáváme s opečenou bagetou. Při servírování můžeme do talíře nastrouhat kvalitní sýr.

Pečené brambory s česnekem a rozmarýnem

800 g brambor, 5 stroužků česneku, 3 lžice olivového oleje, 2 snítky čerstvého rozmarýnu (nebo 1 lžička sušeného), sůl, pepř podle chuti

Brambory omyjeme a nakrájíme na měsíčky. Promícháme je v míse s olejem, nasekaným česnekem, rozmarýnem, solí a pepřem. Rozložíme na plech a pečeme v troubě při 200 °C asi 40 minut, dokud nezezlátnou a nebudou křupavé. Podáváme horké jako přílohu nebo samostatně s dipem.

Česnekový dip

200 g tučného bílého jogurtu, 150 g zakysané smetany, 2 stroužky česneku, 2 lžice nasekané pažitky, petrželky nebo koriandru, špetka soli, pepř

Jogurt smícháme se zakysanou smetanou, vmícháme prolisovaný česnek, nasekané bylinky a dochutíme solí a pepřem. Dip necháme alespoň půl hodiny odležet v lednici, aby se chutě propojily. Podáváme k syrové zelenině, grilovanému masu nebo pečeným bramborám.

Česnekový olej

250 ml kvalitního olivového oleje, 10 až 15 stroužků čerstvého česneku, 1 lžička soli, 1 lžička citronové šťávy

Stroužky česneku oloupeme, lehce rozmáčkeme nožem a vložíme do malého kastrůlku spolu s olejem. Přidáme sůl a citronovou šťávu, které sníží pH, a tím olej zakonzervují. Na velmi mírném ohni olej pomalu zahřejeme tak, aby česnek pustil chuť, ale nezačal se smažit. Necháme prohřát asi 15 minut a poté odstavíme. Po vychladnutí přelijeme do čisté uzavíratelné lahve. Uchováváme v lednici a spotřebujeme do 7 dnů.