

Zbožňovaný i zatracovaný

Zdroj: Hospodářské noviny, 17.09.2008

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.

O prospěšnosti česneku věděli Číňané už před tisíciletími a dnes to nikdo nezpochybňuje. 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 afrodisiakum. Ne všichni však sdíleli všeobecné nadšení. Plinius (23 - 79) například poukazuje na páchnoucí dech a odchod přebytečných 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 pěstitele 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 léčitelský všeuměl. Zajímavé je, že většina účinných látek včetně nejmocnějšího 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 vyzobáváte 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 zdravé prospěšné účinky. Důkladné chemické rozbory však dokázaly a pojmenovaly jenom to, co už lidové léčitelé věděli od pradávna. Například Louis Pasteur v roce 1858 prokázal jeho antibiotické účinky. Česnek obsahuje na 400 zdravých prospěšných složek. Dnes už nemusíte chroustat stroužek za stroužkem. Léčivé látky se z česneku mohou destilovat, připravovat z něj olejové, tekuté či suché extrakty, silice, tablety, kapsle či šťávy. Na trhu existuje například vynikající výtažek, česneková tinktura Allivictus, která koncentruje vše, co je v česneku

pozitivní, a navíc eliminuje výrazný pach, který se z nás line po jeho požití za syrova. Je připravována z česneku vypěstovaného na Moravě.

Odrůdy

Není česnek jako česnek. Na světě existují stovky odrůd rozdílné velikosti, barvy i chuti. To, co dostanete ve většině obchodních řetězců, už bohužel jenom jako česnek vypadá. Je však třeba také zmínit, že to na první pohled vypadá velice dobře, hlavička jako hlavička, vše čisté, většinou pevné na omak. Ale ta chuť. Jde o podobný rozdíl, jako je mezi masem kuřete z domácího chovu a velkochovu. O obsahu látek zdraví prospěšných či naopak škodlivých ani nemluvě. Není to zřejmě problém jenom náš. Při návštěvě v jednom z toskánských zámků jsme viděli, jak suší právě sklizený česnek. Lepší než doma vypěstovaný prý nikde nekoupí. Nemusíme ale jezdit až do Toskánska. V České republice existuje na dvacet, ve zdejších podmínkách buď přímo vyšlechtěných, nebo dlouhodobě vyzkoušených odrůd česneku, které mají vynikající chuťové vlastnosti i vysoký obsah zdraví prospěšných látek. Pro pěstování v České republice se hodí tři typy česneku - paličák, širokolistý nepaličák a úzkolistý nepaličák. Zde jsou některé z nich: * Lukan - ozimý širokolistý poloraný nepaličák se může pěstovat od roku 1994 a patří k nejvýnosnějším mezi všemi povolenými odrůdami. Sklízí se do 10. července. * Jovan - ozimý širokolistý polopozdní paličák, bez vnitřních stroužků. Sklízí se kolem 25. července. * Vekan - ozimý poloraný paličák s vysokou odolností proti virům. Sklízí se kolem 10. července. * Blanin - ozimý polopozdní paličák, který je nejméně napadán houbomilkou česnekovou. Má velice jemnou chuť. Sklízí se kolem 25. července. * Elin - ozimý poloraný paličák ušlechtilé chuti. Schválen v roce 2005. Výnosná odrůda se sklízí kolem 15. července. * Benátčan - nepaličák pro podzimní i jarní výsadbu. Dobře ošetřen může být skladován až dva roky. Má 12 až 17 velkých stroužků a je to velmi výnosná pozdní úroda. Sklízí se až počátkem srpna.

A na závěr přece jenom jedna smutná zpráva pro ty, kdo věří na upíry. Pověst o tom, že česnek před nimi chrání, rozšířili sami Istitiví upíři. Díky tomu, že česnek je velmi prospěšný naší krvi, mohou tak sát ze svých obětí nejenom více, ale také mnohem zdravější krve.

Allium sativum

Česnek kuchyňský (*Allium sativum*) patří botanicky do kmene Angiospermae (krytosemenné), třídy Monocotyledonae (jednoděložné), řádu Asparagales, čeledi Alliaceae a konečně rodu *Allium*, což je česnek. Rod zahrnuje na 600 botanických druhů, z nich je jenom pět celosvětově pěstováno jako zelenina. Vedle už zmíněného česneku sem patří také *Allium cepa* (cibule kuchyňská), *Allium fistulosum* (cibule zimní) a *Allium porrum* (pórek). V poslední době roste zájem o divoce rostoucí česnek medvědí (*Allium ursinum*), který se používá pouze čerstvý, protože při tepelné úpravě ztrácí své zajímavé, velmi intenzivní aroma. Další známou a rozšířenou příbuznou česneku je pažitka (*Allium schoenoprasum*).