

Receptář do tašky # 2019/11

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková (www.ekozahradarakova.cz)

Zelenina týdne: ČESNEK

Dárce zdraví i pomocník proti upírům



Česnek je domovem ve stepích střední Asie, odkud se rozšířil asi před pěti tisíci lety. Patří k nejstarším léčivým rostlinám. Už ve starém Egyptě dostávali lidé pracující na stavbě pyramid příděl česneku, aby byli zdraví a výkonní. Předepisován byl i lékaři ve starověkém Řecku a Římě. Ve středověku byl ceněn jako afrodisiakum a od pradávna je spojen s řadou pověr (používal se zejména jako obrana proti upírům). Česnek je vynikající přírodní antibiotikum, zlepšuje prokrvování, pomáhá při srdečních a zažívacích obtížích a zpomaluje stárnutí.

Pálí česnek vždycky stejně?

Aby začal česnek pálit, musí u něj dojít k porušení jednotlivých buněk. Čím víc se jich poruší, tím ostřejší česnek je. Palčivost si tedy můžete snadno určit tím, jak intenzivně česnek nasekáte nebo podrtíte. Nejméně výrazný je česnek rozpůlený, nejpalčivější je naopak česnek utřený nebo prolisovaný. Palčivost můžete naopak snížit přidáním kyselých přísad (třeba citronové šťávy) nebo delší tepelnou úpravou. Intenzita vůně a chuti je dána také odrudou.

Jde to vůbec bez česneku?

Tak schválně, kolik jídel, která doma vaříte, se bez česneku rozhodně neobejde? Česnek je totiž jedním z nejpoužívanějších koření v Čechách. Průměrně ho každý sníme zhruba kilogram ročně. Hodí se do masových i zeleninových jídel, do pomazánek, omáček, na grilování (vyzkoušejte si upéct celou paličku, které jste odřízli špičku, aby se obnažily stroužky, zakápnutou olivovým olejem - česnek má pak úžasnou lehce karamelovou chuť) a do polévek. V jejich čele samozřejmě stojí česnečka!

Ingredience: 3 větší brambory nakrájené na kostičky, 7–8 stroužků česneku nakrájeného na plátky, 1 lžička kmínu, 750 ml vody nebo vývaru, 2 lžičky sušené majoránky, 1 cibule nakrájená na drobno, sádlo nebo olej, sůl a pepř

Postup: Brambory zalijte vodou, nebo vývarem, přidejte česnek a kmín a vařte, dokud brambory nezměkknou. Přisypte sušenou majoránku a brambory vyndejte. Na sádle nebo oleji osmahněte cibuli, přidejte sůl a pepř, směs lehce rozmačkejte a vraťte do polévky.



Pozor na správné skladování!



Pokud si chcete uskladnit větší množství česneku, najděte pro něj chladné, suché a temné místo. Lednička pro něj obvykle není ideální, může v ní začít klíčit nebo plesnivět. Česnek pravidelně kontrolujte. Objevíte-li v paličkách hnědé či vyschlé stroužky, raději zbylý zdravý česnek zpracujte s trochou soli na pastu nebo naložte. Jde o napadení roztočem vlnovníkem česnekovým, který by mohl v krátkém čase celou úrodu zničit.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.

Řepu na to!

