

Česnek už v obchodě nekupuju. Když si jednou na parapetu vypěstujete vlastní, pochopíte, co nám to prodávají

 aazdravi.cz/cesnek-uz-v-obchode-nekupuju-kdyz-si-jednou-na-parapetu-vypestujete-vlastni-pochopite-co-nam-to-prodavaji

Kateřina Apostolidisová

30. 10. 2023

Jen málo lidí nemá rádo česnek. Vždyť pečená masa, spousta omáček i polévek by bez něj byla mdlá. Česneková pomazánka patří k těm vůbec nejoblíbenějším. A co takové topinky?

Česnek je všelék

Česnek patří bezpochyby mezi nejoblíbenější a nejpoužívanější bylinky české kuchyně. Kromě svých chuťových vlastností je také velmi zdravý. Pokud by si nějaká rostlina zasloužila být nazývána zázračným všelékem, pak je to bezesporu česnek.

Snižuje cholesterol, krevní tlak i hladinu cukru v krvi. Allicin v něm obsažený je silným antioxidantem a antibiotikem. Negativní je na něm snad jen jeho zápach, se kterým si zatím neumíme poradit.

Z obchodu nebo z truhlíku?

Česnek si samozřejmě můžeme koupit v obchodech. K dostání bývá čínský, u kterého si lidé často stěžují, že je chuťově málo výrazný.

Český česnek je na pultech vidět méně a bývá znatelně dražší. Proto si ho mnoho lidí pěstuje na zahrádkách. Po rajčatech, jahodách nebo třeba paprikách, můžeme ale v květináčích za oknem nebo na balkoně pěstovat i česnek.

Jak pěstovat česnek v květináči

Chcete-li si vypěstovat vlastní česnek, máte k tomu nejlepší příležitost. Můžete jej ale zasadit až začátkem jara. Sadbový česnek rozdělte na stroužky, ty oloupejte a namočte do sulky. Je to nejpoužívanější prostředek k moření česneku a ochrání ho před škůdci.

Nachystejte si dostatečně hluboké truhlíky, vyplňte je směsí hlíny a písku a koncem listopadu do něj oddělené stroužky vysadte. Vkládejte je asi 5 cm pod povrch půdy a 10 cm od sebe. Každý stroužek by měl směřovat nahoru tou stranou, kterou byl připevněn k hlavě česneku.



Foto: Shutterstock

V mezičase můžete truhlík vyzdobit vánočními větvičkami jehličnatých stromů. Truhlíky zkrášlí a sazenice budou chránit. První česnekové výhonky se totiž na povrchu objeví až v únoru.

Pokud později začnou konce listů žloutnout, znamená to, že vašim rostlinkám chybí živiny a měli byste je přihnojit. Pravidelně je hnojte a zalévejte, ale vyhněte se přemokření. Používejte organická nebo

speciální hnojiva pro kořenovou zeleninu.

Také myslete na to, že česnek potřebuje 6 – 8 hodin slunečního světla denně, proto umístěte truhlík na vhodné slunné místo. V létě, až začne nať schnout a žloutnout, nastane čas sklizně. Vydłoubané pevné hlavičky nechte na slunci pořádně vyschnout a uchovávejte je na suchém chladném místě.



[Watch Video At: https://youtu.be/Olq2vC8pBf8](https://youtu.be/Olq2vC8pBf8)

youtube

Foto: Shutterstock