

Medvědí česnek - kde ho najít a jak ho použít v kuchyni



Máte rádi chuť česneku, ale vadí vám, když jste po něm cítit? Vyzkoušejte medvědí česnek. Tato cibulovitá rostlina, kterou můžete sebrat volně v přírodě, voní i chutná jako česnek, nepříjemný zápach vám ale po její konzumaci nezůstane. Kromě toho je česnek medvědí vyhlášený svými léčivými účinky a výborně se dá použít v kuchyni. Jak zpracovat medvědí česnek a tipy na chutné recepty si můžete přečíst v tomto článku.

Medvědí česnek, který se během posledních let stal velmi oblíbenou a vyhledávanou rostlinou, můžete najít převážně v lužních lesích, kde se vyskytuje v celých lánech. Dobře se mu daří ve vlhkých a stinných místech, podél potoků nebo i na vlhkých loukách. Pokud se vydáte na sběračskou výpravu a budete pátrat po česneku, který znáte ve formě paliček a stroužků, tak jste ovšem na omylu.

Jak poznat medvědí česnek?

Česnek medvědí (*Allium ursinum*) je totiž vytrvalá bylina, která může být 10 - 45 cm vysoká. Poznat můžete medvědí česnek hlavně díky dlouhým úzkým, převážně přízemním listům. Na dlouhých stopkách má také drobné bílé květy. Vzhledem tak medvědí česnek výrazně připomíná jedovatou konvalinku, se kterou si ho není radno splést. Jak se přesvědčit, že se opravdu jedná o

česnek medvědí? Stačí mezi prsty promnout zelené listy, a pokud ucítíte **typickou česnekovou vůni**, tak vaše sběračská výprava skončila úspěchem.

Kdy vyrazit na medvědí česnek?

Na začátku jara. **Česnek medvědí** roste zhruba od začátku dubna (v teplejších oblastech i dříve) a jeho sezóna trvá do konce května nebo do počátku léta. S obdobím jeho výskytu se pojí i název této rostliny. Na jaře se totiž ze zimního spánku probouzí medvědi, kteří tuto byliny údajně vyhledávají pro její čistící účinky.

Medvědí česnek a jeho léčivé účinky:

- přírodní antioxidant (doporučuje se při jarních detoxikačních kúrách)
- proti nachlazení, chřipce i angíně (jedná se tedy o přírodní antibiotikum), astmatu a ateroskleróze
- pomáhá snižovat krevní tlak
- je vydatným zdrojem vitamínu C (ve 100g medvědího česneku je zhruba 150mg vitamínu C)

Jak zpracovat medvědí česnek?

Konzumovat se dají všechny části česneku medvědího, tedy květy, listy i cibulky, nejčastěji se v gastronomii používají pouze listy. Ty totiž díky obsaženému allicinu voní po česneku a dokážou tak zároveň připravované jídlo ochutit, a navíc i ozdobit. A jak zpracovat **medvědí česnek**?

Medvědí česnek v kuchyni lze použít různými způsoby, níže je uvedeno několik osvědčených a chutných receptů. Pokud ale chcete, aby si česnek medvědí zachoval své zázračné léčivé účinky, konzumujte ho **čerstvý v syrovém stavu**. Namažte si například chléb máslem a posypte ho nadrobno nakrájenými listy česneku medvědího. Ač se jedná o velmi jednoduché jídlo, tak svou chutí vás určitě potěší.

tky, naopak nejlepším způsobem je zmrazení či výroba pesta. Nasekaný zmrazený medvědí česnek tak budete moci kdykoliv použít například do polévek či salátů, pesto je zase ideální do těstovin či k pečivu.

V článku [Medvědí česnek pro jarní detoxikaci](#) najdete tipy na uchování aroma medvědího česneku v tinktuře, víně nebo oleji.

Recepty aneb Česnek medvědí v kuchyni

Pesto z česneku medvědího

- 200g listů medvědího česneku
- hrst kešu ořechů (nebo vlašských ořechů)
- 50g parmezánu
- 4 lžíce olivového oleje
- sůl

Tradiční italské „pesto alla genovese“ se vyznačuje bazalkou, tu ale v tomto případě nahradí právě **medvědí česnek**. Nejprve listy medvědího česneku důkladně umyjte, a poté je za postupného přidávání olivového oleje nejemno rozmixujte s ořechy. Do vzniklé směsi potom přidejte nastrohaný parmezán a pesto dochuťte špetkou soli. Pesto z česneku medvědího můžete použít ihned, nebo ho

můžete uskladnit v chladničce. Ideální na to jsou menší uzavíratelné sklenice.

Bylinkové máslo s medvědí česnekem

- 250g másla
- 50g listů medvědího česneku
- 1-2 lžičky soli

Jak jinak jednoduše a vděčně zpracovat česnek medvědí? O chlebu s máslem posypaným medvědí česnekem už jsme si výše řekli, ale co rovnou **máslo s medvědí česnekem**? K jeho výrobě vám bude stačit obyčejné máslo, medvědí česnek a sůl. Změklé máslo rozmixujte či důkladně smíchejte s najemno nasekaným medvědí česnekem a dochutěte solí. Vzniklé bylinkové máslo nechte ztuhnout v misce či formičce. Máslo s medvědí česnekem se hodí jak na chléb, tak i třeba na grilovaný steak.

Polévka z medvědího česneku

- 200g listy medvědího česneku (1 svazek)
- 0,5 l drůbežího vývaru (nebo bujon a 0,5 l vody)
- 2 brambory
- 100ml smetany
- muškátový oříšek
- sůl, pepř

Abyste si mohli pochutnat na skvělé **polévce z medvědího česneku**, budete si muset nejdříve připravit brambory. Ty oloupejte, nakrájejte na kostičky a nechte vařit v drůbežím vývaru (nebo ve vodě s bujonem) až do změknutí. Poté do polévky přidejte smetanu, trochu mletého muškátového oříšku, sůl, pepř a nasekané listy medvědího česneku. To vše nechte ještě chvíli vařit, a poté polévku rozmixujte. A v této chvíli už je polévka z medvědího česneku připravená k servírování.

Salát s medvědí česnekem

- 2-3 rajčata
- 100g listů medvědího česneku
- 1 lžička olivového oleje
- sůl, pepř

Velmi jednoduchý a lehký salát připravíte během pár minut. Nakrájejte omyté listy česneku medvědího, k nim přidejte nakrájená rajčata a vše smíchejte se lžičkou olivového oleje a špetkou soli a pepře.

Medvědí česnek á la špenát

- 500g listů medvědího česneku
- 1 cibule
- 2 lžíce oleje /kousek másla
- 1 vejce
- pepř, sůl

Špenát jako přílohu určitě dobře znáte. Ale víte, že stejně jako špenát jde udělat i **medvědí česnek**? Nejprve si na rozpáleném oleji či másle zpěníte cibulku, poté přidejte nasekaný medvědí česnek, podlijte vodou a nechte tak 15-20 minut dusit. Ke konci přidejte syrové vejce, na jeho uvaření stačí zhruba 2-3 minuty a pokrm ochutěte solí a pepřem. Takto připravený medvědí česnek se dá použít například jako příloha k masu. Tip - pro zjemnění chuti můžete do medvědího česneku přidat po

uvaření smetanu.

Víte, že medvědí česnek nemusíte hledat pouze v lesích, ale dá se pěstovat i na vaší zahrádce? Jak na to, se dočtete na konci článku o [medvědí česneku zde](#). Ať už ale budete česnek medvědí sbírat kdekoliv, tak za vyzkoušení tahle bylina rozhodně stojí. Nejen, že dodá novou chuť vašim připravovaným pokrmům, ale navíc bude prospívat i vašemu zdraví.