



RECEPTY A JÍDLO 07. 04. 2010

Medvědí česnek pro jarní detoxikaci

Medvědí česnek najdeme v lužních a listnatých lesích na stinných a vlhkých místech již v dubnu, kvete ale i v květnu a červnu. Je to asi 30 cm...

Kde roste medvědí česnek

Medvědí česnek najdeme v lužních a listnatých lesích na stinných a vlhkých místech již v dubnu, kvete ale i v květnu a červnu. Je to asi 30 cm vysoká vytrvalá rostlina s cibulkou. Má drobné bílé květy na delší stopce a jasně zelené podlouhle široké listy, které po odkvětu hynou. V lese medvědí česnek vytváří v době květu bujný koberec, poznáme ho podle typické česnekové vůně.

Jak chutná medvědí česnek

Chuť má medvědí česnek mírně štiplavou, česnekovou. Pozor na záměnu s jedovatou konvalinkou vonnou nebo ocúnem jesenním, nejjistěji se česnek medvědí rozliší právě svojí česnekovou vůní. Údajně tuto rostlinu rádi vyhledávají medvědi po zimním spánku, aby si jím **pročistili žaludek, střeva a krev**, odtud zřejmě jeho název.

Medvědí česnek a jeho léčivé účinky

V medvědí česneku jsou obsaženy vitamíny, minerální látky a silice, značné množství jódu, allin a další sloučeniny, působící příznivě na lidský organismus. **Česnek medvědí** se hojně využívá v lidové medicíně na léčbu různých onemocnění, jako jsou chřipka, nachlazení, záněty horních cest dýchacích, bronchitida a angína. Jako mírné antibiotikum působí proti zánětlivým onemocněním, má fungicidní a baktericidní účinky, **ničí tedy plísň, bakterie a mykózy**. Napravuje přirozené prostředí v zažívacím traktu, užívá se při střevních onemocněních a proti střevním parazitům.

Medvědí česnek potlačuje kandidózu a působí proti nadýmání a křečím. Je vhodný na zácpu a při akutním a chronickém průjmu, provázeném plynatostí a kolikami. Celkově zlepšuje průchodnost střev. Medvědí česnek také příznivě působí při cukrovce. Snižuje hladinu cholesterolu a krevní tlak a brání kornatění cév, jelikož zabraňuje ukládání vápníku v jejich stěnách. Medvědí česnek dobře **čistí krev**, proto je vhodný při dlouhodobých problémech s kůží. Jeho čerstvé listy **pročišťují ledviny a močový měchýř** a mají močopudné účinky. Rostlina má rovněž příznivý vliv na žaludek. Kdo má citlivý žaludek, měl by si nejdříve medvědí česnek spařit mlékem a pít po doušcích až po 2 - 3 hodinách.

Medvědí česnek v kuchyni

Listy medvědího česneku mají typickou česnekovou příchuť, jsou však méně aromatické, než česnek setý. ✘ Usušením a vařením ztrácí svoji vůni i chuťové vlastnosti, ale zmrazení nevadí. Nejlépe se medvědí česnek hodí nakrájený na chléb, do salátů, sendvičů, na chlebičky, můžeme ho přidat do polévek a omáček, posypat jím vařené brambory, přidat do amolet nebo jej připravit na způsob špenátu. Může se dát do pomazánek a tvarohů, do pesta a do bylinkového oleje.

Pesto z medvědího česneku připravíme tak, že listy nakrájíme na malé kousky a naložíme je do oleje. Takto můžeme použít i cibulky medvědího česneku. Očistné účinky rostliny se zvýší smícháním s listy mladé kopřivy, která se též výborně hodí pro jarní detoxikaci.

[Více o jarní detoxikaci](#)

Medvědí česnek - tinktura, víno a olej

Pokud chcete zachovat léčivou sílu česneku medvědího po celý rok, můžete si připravit **tinkтуру, víno nebo olej**.

Tinktura z medvědího česneku

Libovolné množství medvědího česneku omyjeme, osušíme a nakrájíme na malé kousky. Medvědí česnek vložíme do větších zavařovacích lahví, zalijeme lihem (cca 40%) nebo domácí slivovicí a sklenice uzavřeme. Medvědí česnek necháme takto asi 3 týdny v pokojové teplotě na temném místě. Poté slijeme tekutinu do uzavíratelné lahve a **tinkтуру z medvědího česneku** užíváme po celý rok

(denně asi 10 - 15 kapek rozředěných vodou).

Víno z medvědího česneku

Hrst listů medvědího česneku v hrnci zalijeme 1/4 l kvalitního bílého vína a krátce povaříme. Necháme mírně vychladnout a přidáme med podle chuti. Víno z medvědího česneku se užívá každý druhý den po doušcích.

Olej z medvědího česneku

Hrst listů medvědího česneku nakrájíme nadrobné kousky, protlačíme do lahve z tmavého skla a zalijeme kvalitním extra virgin olivovým olejem. Necháme na temném chladnějším místě macerovat asi 3 týdny a **olej z medvědího česneku** slijeme přes sítko. Používáme na ochucení salátů, do marinád nebo všude tam, kde se hodí jemná vůně a chuť česneku.

Jak pěstovat medvědí česnek

Pokud si chcete **medvědí česnek** vysadit sami, najděte polostinné místo, například pod keři nebo živými ploty, s vlhkou, vápenitou, humózní půdou. Půdu nepřihnojte. Nejlepší je sehnat si mladé rostliny česneku medvědího a vysadit je od března do dubna do řádků s odstupy 10 - 20 cm. Můžete také zasadit na podzim cibulky medvědího česneku v trsech po cca 10 kusech. Rostlina je samovýsevná a lehce zplaňuje.