

MEDVĚDÍ ČESNEK/ CESNAK MEDVEDÍ



Medvědí česnek je typická jarní bylinka - přírodní životabudič, který dodá energii a podpoří imunitu.

V teplejších lokalitách začíná růst již ke konci února! Standardně ho najdete od půlky března do konce května.

Sbírejte ohleduplně zelené listy, tak aby cibulka zůstala neporušená v zemi. Jakmile česnek začne kvést, už listy nesbírejte – ztrácí svojí sílu.

Nejlepší je spotřebovávat čerstvý - jakmile ho usušíte nebo zamrazíte, ztrácí svoji sílu. Můžete ho pár dní uchovat v lednici (zabalený ve vlhkém ubrousku nebo utěrce).

POZOR na záměnu s jedovatou konvalinkou nebo s jedovatým ocúnem jesenním. List vezměte do ruky a pořádně ho rozemněte – buď ucítíte česnekovou vůni nebo ne. Pokud ne, je dobré si umýt ruce.

Listy obsahují hodně vitamínu C, vitamín A i B, hořčiny a česnekové silice, ale má i zajímavý obsah železa, dále zinek, hořčík a vápník a další minerály. Medvědí česnek je přírodní antibiotikum, podporuje imunitu. Má detoxikační a protiplísňové účinky.

Kde nám pomáhá:

- detoxikace
- podpora imunity
- nachlazení a proti bakteriím
- nervový systém, posiluje ho
- mírně ovlivňuje nespavost
- rozšiřuje cévy
- snižuje krevní tlak
- dezinfikuje trávicí trakt, ozdravuje střevní flóru, léčí průjemy, pomáhá při bolestech břicha, nadýmání

Co z něj:

- tinktura - rozrušit strukturu listů
- olej - rozrušit strukturu listů
- do jídel - jako klasický česnek, ale až na konci tepelné úpravy, aby neztratil svoji sílu
- pesto - rozmixujte do hladka listy medvědího česneku, můžete přidat i ořechy např. mandle nebo slunečnicová semínka. Zalijte olivovým olejem, tak aby vznikla pasta, která se dá namazat na chleba. Dochuťte strouhaným parmazánem, česnekem a pepřem. Dejte do sklenice a zalijte povrch olivovým olejem. Takto vydrží pesto i několik měsíců.
- česnekové máslo - nechte máslo změkknout, přidejte nadrobno nakrájené lístky medvědího česneku (případně další jarní bylinky), osolte, opepřete. Dejte na potravinářskou fólii, upravte do požadovaného tvaru a dejte do lednice. Je skvělé na bagety, na brambory, těstovin,...

MEDVĚDÍ ČESNEK/ CESNAK MEDVEDÍ



Kde se vyskytuje:

Mapa výskytu:

https://portal.nature.cz/nd-dev/nd_atlas_mapa_q_nova.php?idTaxon=35269

Lokality (naleziště) medvědího česneku:

- Veselí nad Moravou – v zámeckém parku naproti Penny marketu
- V lesích kolem Svratky u obcí Vranovice, Uherčice, Pouzdřany
- Břeclav – les vedle nemocnice
- Po staré silnici z Koclířova směrem na Moravskou Třebovou (jak byl vjezd na MŠLZ, tam jde pohodlně zaparkovat a je to hned naproti přes silnici v lese).
- Lesy u Uherského Ostrohu
- U Loun směrem k Perutci.
- Třešť – výskyt na Vysočině – 49°18'11.015"N 15°29'9.747"E
- Liberecký kraj – v Kryštofově Údolí, kolem potoka Rokytka
- Žermanice – u řeky Lučina
- Karviná – park Boženy Němcové
- Popovice u Rajhradu – místní obora
- Žamberk N 50°4.380 E 16°29.424 a N 50°4.709 E 16°29.527
- U Hýskova na Berounce – za železničním mostem u rodného domu Františka Nepila
- Lokalita u Brna – mezi Útěchovem a Adamovem
- V Starém Kolíně na příjezdu do loděnice po levé straně v lese.
- Ostrava – Polanský les GPS 49.7951514N, 18.2126786E