



ČESNEK MEDVĚDÍ

Allium ursinum

Česnek medvědí (*Allium ursinum* L.)

je druh jednoděložné rostliny z čeledi česnekovité.

Lidově se této rostlině říká lenek.

Botanická charakteristika:

Vytrvalá, 20 – 40cm vysoká bylina s podzemní cibulí. Rostlina medvědího česneku má zpravidla 20 až 60 milimetrů dlouhou cibuli, která má průsvitné šupiny. **Listy** pouze přízemní, elipticky kopinaté, řapíkaté. **Květenstvím** je polokulovitý okolík. Korunní lístky bílé, drobné. Suchomázdřitý toulec je bělavý, vejčité podlouhlý, záhy opadavý, skládá se ze 2-3listenů. **Plodem** je tobolka.

Místa výskytu:

Česnek medvědí je lesní druh, roste v lužních a listnatých, kolem potoků, na úpatích svahů. Má rád vlhké, humózní a kypré půdy na polostinných místech. Často se vyskytuje hromadně a vytváří krásné koberce bílých květů.

Doba květu: 1 2 3 **4 5 6** 7 8 9 10 11 12

Význam a zajímavosti:

V době květu vytváří porosty česneku medvědího bujnou vegetaci a návštěvníka lesa upoutá silná typická česneková vůně. Listy česneku po odkvětu rychle vadnou a vytváří se tak prostor pro další rostliny lesa.

Léčivá rostlina.

Česnek medvědí je jednou z nejznámějších rostlin lidového lékařství a má mnoho způsobů využití. Sbírají se listy, nať i cibule. Jeho účinky jsou však menší než u česneku setého (liší se obsahovými látkami). Jako všechny ostatní druhy rodu *Allium* obsahuje i čenek medvědí silice se sirnými sloučeninami. Účinné látky působí v mnoha směrech. Droga z česneku se může použít při nachlazení, při onemocnění horních cest dýchacích, má baktericidní účinky. Působí rovněž fungicidně, ničí mykózy a plísňe. Snižuje také krevní tlak a působí proti kornatění cév. Používá se jako prostředek ničící střevní bakterie, dále také proti nadýmání, proti střevním parazitům.

Česnek medvědí jako koření

Mladé listy sbíráme v dubnu a květnu (cibulky až koncem léta a na podzim). Listy česneku medvědího sbíráme na jaře, umyjeme je a konzumujeme v syrovém stavu. Také ho můžeme připravit jako salát, či součást přílohy při zdobení jídel. A taky všude tam kde bychom jako koření použili česnek, cibulovou nať či pažitku. Chutné jsou i cibulky česneku. Drobně nakrájené je přidáváme na chléb s máslem, sýrem, slouží také jako koření do hotových polévek, omáček, na brambory a další jídla. Listy můžeme připravit i jako špenát či salát. Používáme-li je ve větším množství, mají štiplavou chuť, proto bychom je měli při přípravě jako špenát vylepšit tím, že je smícháme s kopřivou.

Jednoduše - můžete rvát úplně kamkoliv jako čerstvou bylinku, výtečný je i na tepelné zpracování.

Česnek medvědí se užívá čerstvý, jeho účinky se sušením ztrácejí. Proto se pro dlouhodobější užívání vyrábí z listů tinktura, kterou přidáváme do vody nebo čaje.

Šťáva z listů se někdy používá jako hmyzí repelent. V minulosti se šťávy z česneku využívalo při desinfekci v domácnostech.

Často pěstován jako okrasná rostlina v zahradách a parcích.

Recepty:

Několik receptů pro Vás

Tinktura

Nadrobno nakrájené listy anebo cibulky naplníme volně až po hrdlo tmavé láhve, zalejeme 38 až 40% reznou v případě nouze vodkou či lihem a postavíme na 14 dní na slunko nebo na teplé místo (v blízkosti kamen). Používá se denně 10 až 15 kapek do vody.

Víno

Vezmeme plnou hrst nadrobno nakrájených listů, krátce je povaříme v asi 1/4 l bílého vína, osladíme podle chuti medem nebo sirupem a obden z něho pomalu po doušcích popijíme.

Polévka z medvědího česneku

Ingredience:

2 střední brambory

1 svazek medvědího česneku

1 - 2 bujóny

1 l vody

150 ml smetany

trošku mletého muškátového ořechu

sůl, pepř

4 krajíce chleba

Postup:

Brambory nakrájíme na kostičky a vaříme je ve vodě s bujónem. Přidáme ještě k tomu pepř a mletý muškátový ořech. Přidáme na kousky nakrájený medvědí česnek. A pak vmícháme smetanu a vaříme ještě pár minut. Během toho nakrájíme chleba na kostky a opražíme nebo ho osmažíme. Na opražené kostky chlebu dáme **polévku z medvědího česneku**. Tuto **polévku z medvědího česneku** můžeme před podáváním rozmixovat, a podávat s chlebem nebo opraženým chlebem.

Tvarohová pomazánka s medvědím česnekem

Ingredience:

250 g tvarohu

50 g másla

30 ml mléka

špetka mleté papriky

špetka soli

pepř

svazek medvědího česneku

Postup:

Tvaroh smícháme s máslem a mlékem a utřeme z nich hladkou hmotu. K tomu přidáme koření: papriku, sůl a pepř podle chuti. Nakonec přidáme nadrobno nakrájený medvědí česnek.

Bramborový guláš s medvědí česnekem

Ingredience:

1 kg brambor
4 cibule
250 ml vývaru nebo vody s bujónem
2 lžíce mleté papriky
lžíce octu
pepř
sůl
majoránka
olej
svazek medvědího česneku
párky nebo jakákoliv uzenina

Postup:

Cibuli nakrájenou na kostky osmažíme na rozpáleném oleji. Přidáme k tomu mletou papriku, lžící octu a vývar. K tomu přisypeme na kostky nakrájené brambory a omytou a nakrájený medvědí česnek. Vaříme čtvrt hodiny a k tomu přidáme na kousky nakrájenou a osmaženou uzeninu. Podle potřeby zahustíme moukou.

Chleba s medvědí česnekem

Ingredience:

200 g hladké mouky
200 g pšeničné celozrnné mouky
200 g žitné celozrnné mouky
100 g žitné chlebové mouky
300 ml vody nebo mléka
80 ml oleje
necelé dvě kávové lžičky soli
lžička cukru
20 g čerstvého droždí
lžíce kmínu
menší svazek medvědího česneku

Postup:

Ze 100 ml teplé vody a mléka, cukru a droždí si uděláme kvásek. Mezitím smícháme mouky, sůl a kmín. Pak k tomu přidáme kvásek, olej a postupně přimícháme zbytek vody. Uhněteme vláčné těsto a necháme ho půl hodiny kynout. Po vykynutí vmícháme na drobno nakrájený omytý medvědí česnek. Ještě chvíli necháme kynout.

Uděláme bochník chleba, který dáme na pečící papír na plechu nebo do vysypané ošatky.

Pečeme jej ve vyhřáté troubě na 220°C deset minut a pak snížíme teplotu na 160 - 180°C, při které dále pečeme tak půl hodiny.

Mrkvový salát s medvědí česnekem

Ingredience:

500 g mrkve

několik listů medvědího česneku

1 cibule

100 ml zakysané smetany

lžíce majonézy (není nutné)

lžíce olivového oleje

špetka soli

pepř

Postup:

Mrkev nastrouháme a smícháme s nakrájenou cibulí a nakrájeným medvědí česnekem.

Přimícháme smetanu, majonézu a olivový olej. Promícháme a dochutíme solí a pepřem.

Necháme vychladit a pak podáváme tento úžasný salát s medvědí česnekem třeba k obědu.

Salát z medvědího česneku

Mladé listy česneku nakrájíme najemno a přidáme nastrouhaný tvrdý sýr. Pokapeme citronem, olivovým olejem, osolíme, opeříme a vše promícháme.

Jarní očištný salát

Smícháme několik pokrájených listů česneku medvědího, několik lístků smetanky lékařské, salát hlávkový, ředkvičky, pórek, řeřichu a jedno rajské jablíčko. Přidáme mořskou sůl, šťávu z citronu a tři lžíce olivového oleje. Konzumujeme jako přílohu k masu nebo s celozrnným pečivem.

Salát jinak

Čínské zelí, česnek a balkánský sýr nakrájíme nadrobno, opeříme a přidáme pár kapek oleje.

Další recepty najdete třeba zde :

<http://icesnek.cz/recepty-cesnek/#medvedi-cesnek>

Jak nejlépe uchovat česnek medvědí

V jedné diskusi se mi podařilo najít tento příspěvěk:

Krátkodobě – v chladničce zabaleno ve staniolu vydrží cca 5 dní

Sušení - **nedoporučuje se** - je to dáno povahou látek které dělají medvědí česnek medvědí česnekem.

Mrazení - jednoduchá a dobrá varianta - dobrý poměr investovaný čas/výsledek.

Naložení do oleje - pracná, ale asi nejlepší varianta - v jistém smyslu jde o základ na pesto.

Při kvalitním provedení v lednici v pohodě vydrží rok. Je to neuvěřitelně koncentrovaný a delikátní přípravek. Kritický faktor je však příprava.

Odzkoušený postup:

1) Čistění a vysušení - oschlé listy vyřadíme. Zbylé se pečlivě omyjí (prevence parazitů), nechají okapat a pak jednotlivě osuší. Zbude-li na povrchu vlhkost, vyplatí se nechat česnek pár minut doschnout. Nenechte však listy uvadnout. Toto je nejpracnější a nejkritičtější bod celé přípravy. Pokud na listech zbude voda výsledek nebude dobrý a navíc se rychle zkazí.

2) Nasekání na jemno - chce to ostrý nerezový nebo keramický nůž či sekáček. Listy se

nasekají tak najemno, že připomínají kaši. Z umyvadla listů je tak sklenička takové pasty.

3) Naložení do oleje - vyžaduje umyté a suché ruce. Do skleničky se napěchuje vrstva česneku tak, aby neobsahovala vzduch. Optimální tloušťka je zhruba 2 cm, když česnek pod tlakem uvolní tekutinu. Pak stačí troška oleje a následuje další vrstva. Před naplněním sklenice zbývá poslední přídavek oleje tak, aby česnek byl ponořený.

Který olej vybrat?

Jde o delikátní věc - nedá se vyrobit s olejem za 30 Kč/litr. Pro italskou kuchyni nelze než doporučit kvalitní panenský olivový olej. Jemnější varianta je kvalitní olivový rafinovaný. Trochu nešťastný je trend hodnotit jej jako olej druhé kategorie, chuťově může být pro řadu lidí přijatelnější; nemá hořkou příchuť panenského oleje. Tam, kde je vhodný chuťově neutrální olej je dobré použít palmový (má červenou barvu a je bez chuti/zápachu) nebo (podle mě lepší možnost) sáhnout po oleji vyrobeném ze směsi, která vám vyhovuje.

Přidávám ještě jeden odkaz na zajímavý text týkající se medvědího česneku:

http://web2.mendelu.cz/af_211_multitext/systematika/seminarky2003/cesnek_medvedi.rtf

Použitá literatura:
Internetové prameny

