Medvědí česnek

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/medvedi-cesnek.html

Každý den, když míjím svůj záhon s bylinkami, nezapomenu zavolat „Ahoj medvěde!“. A skutečně, je polovina března a už roste. Je to bylinka jarní, proto je součástí mojí velikonoční nádivky. V kuchyni však má podstatně širší využití.

Česnek medvědí (latinsky Allium ursinum L.), slovensky „cesnak medvedí“, má skutečně česnekovou vůni. Nezanechává však pachovou stopu tak, jako je tomu u klasického syrového česneku.

Původ jeho názvu sahá hluboko do historie. Do doby, kdy v našich krajích ještě žili medvědi.

Lidé si období květu česneku spojili s obdobím probouzením medvědů.

Česnek medvědí kvete ve stejném období, kdy se medvědi probouzejí ze zimního spánku a vydávají se za svoji potravou. Proto vznikl název „Česnek medvědí“. Medvědí česnek znali Keltové a Germáni.

Jeho výskyt v Česku se řídí podmínkami potřebnými pro jeho růst. Roste převážně ve vlhčích a na živiny bohatých lesích, hlavně lužních lesích. Nejrozšířenější je v jižních částech Moravy a na severovýchodě Čech.

Medvědí česnek je léčivou rostlinou i pro nás. Obsahuje velice účinnou silici obsahující sirné složky. Nechybí ani vitamín C, hořčiny a fytoncidy (rostlinné léčivo bránící růstu mikroorganismů - vlastně přírodní antibiotikum).

Díky svým léčivým účinkům se proto využívá i v našich kuchyních.

Listy medvědího česneku nesušte.

Sušením listů se ztrácí účinné látky, obsažené v listech. Jako koření ztrácí i svoje aroma.

Syrové listy lze skladovat v chladničce maximálně po dobu 4-5 dnů.

Za syrova se listy používají především k jarním očistným kůrám. Například jako koření do salátů, jako součást jarních tvarohových pomazánek, do základů při pečení masa, do omáček, do polévek i do slaného pečiva. Třeba celestinské nudle do polévky jsou výborné.

Naložení nati medvědího česneku do soli

Sezona nati medvědího česneku je velmi krátká. Pokud se vám povede si medvědí česnek vypěstovat doma na zahradě nebo když máte štěstí a potkáte ho v přírodě, zkuste si listy naložit do soli.



Nasekaný medvědí česnek se solí
Zdroj:Marcela Hackerová

Sklenička naloženého medvědího česneku se do ledničky vždycky vejde a náklady jsou minimální. Poměr medvědího česneku a soli je vždy 3 : 1 (příklad: 300 g nasekané nati medvědího česneku promícháme se 100 g kuchyňské soli).

Listy se operou, osuší, nasekají a promíchají se solí.

Směs medvědího česneku se solí napěchujeme do čisté sklenice a pak už jen odebíráme po lžičkách. Třeba do bramborové polévky, na kuře pečené na hořčici, do slaného pečiva, do pomazánek, do nádivky. Jen je třeba mít na zřeteli, že v medvědím česneku je sůl.

Mám vyzkoušeno, že v ledničce vydrží sklenice medvědího česneku tak dlouho, dokud ji nespotřebujete. Zachová si barvu i aroma po mnoho měsíců a tak máte k dispozici medvědí česnek celý rok.

Další způsob uchování a využití

Listy naložené do oleje se skvěle hodí při přípravě bylinkového pesta. Medvědí česnek lze připravit i jako špenát, podobně jako mladé kopřivy.

U mne doma je součástí velikonoční nádivky. Můžeme je použít i do masových rolád nebo závitků, do zapékaných brambor s medvědím česnekem, sýrem, klobáskou a bylinkami, ale i do svítků.



Medvědí česnek s popencem a pažitkou
Zdroj: Marcela Hackerová

Léčebné využití česneku medvědího

Pro domácí léčebné využití můžete česnek medvědí naložit do lihu, nebo ho vylisovat a vylisovanou šťávu vlít do lihu v poměru 1:4. Takto upravená šťáva z medvědího česneku slouží k léčbě akné a vyrážek (10-15 kapek extraktu v troše vody). Má rovněž protizánětlivé účinky.

Pro snížení krevního tlaku a při arterioskleróze můžeme použít 1 kávovou lžičku extraktu s trochou vody 3x denně, a to asi ½ hodiny po jídle.

Medvědí česnek je přírodní antibiotikum a neškodný podpůrný prostředek.

Nemůžeme si ho splést s žádnou rostlinou. Proč?

Díky jeho silně česnekové vůni. Listy medvědího česneku jsou sice podobné jedovatým listům konvalinky vonné, ale nelze je zaměnit. Když rozemnete mezi prsty kousek listu, aroma vám napoví. Konvalinka nikdy po česneku nevoní.

Pěstování medvědího česneku

Budete-li si chtít medvědí česnek vypěstovat, nebude to problém. Mějte však na paměti, že vyžaduje stinné a vlhčené místo pro svůj růst.

Lze ho množit výsevem semen, nebo rozdělování trsů na jednotlivé cibulky.

Při sklízení medvědího česneku listy vždy ořezávejte nebo odstřihávejte, nikdy

neotrhávejte. Hrozí vytržení s cibulkou, a tím rostlinu zničíte!

Výsev provádíme krátce po dozrání semen v létě – před vyklíčením však vyžadují mráz. Jednodušší je rozdělování cibulek počátkem léta, krátce po odkvětu.

Přes zimu (jako ochranu před holomrazem) dejte na záhonek dubové listí a smrkové větvíčky, které na jaře opět odstraníte. Tak vzhůru na medvěda a dobrou chuť!