



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 3. 4. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Česnek medvědí - pro podporu trávení s jemnou vůní a chutí česneku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cesnek-medvedi---pro-podporu-traveni-s-jemnou-vuni-a-chuti-cesneku__s10010x10887.html

Medvědí česnek je jarní bylinka, která působí antibakteriálně i proti plísním, pomáhá ke snížení krevního tlaku a nejlépe ji využijeme v čerstvém stavu.



Jarní bylinka s antibakteriálními účinky

Česnek medvědí (*Allium ursinum*) je blízkým příbuzným [česneku, cibule a](#)

pažitky. Jedná se o vytrvalou bylinku nižšího vzrůstu (20-40 cm), která má jen několik přízemních protáhlých listů vyrůstajících z úzké cibulky pod zemí. **Vyraší v březnu a dubnu**, když ještě nejsou olistěné stromy, v květnu jej ozdobí bílé a drobné květy s typickou česnekovou vůní, vytvoří se plod – tobolka. Poté listy uvadnou, nadzemní část rostliny odumře a v podobě podzemní cibule čeká rostlina do příštího jara – v letních měsících tak už tuto bylinku nepotkáme.

Nejlépe se medvědímu česneku daří **v lužních a listnatých lesích, kde je dostatek vlhkosti a spíše stín** – máte-li v zahradě stinný vlhčí kout, můžete jej zde zkusit i vysadit. Bylinku je vhodné sbírat před dobou květu, kdy je však lehce zaměnitelná s listy konvalinky vonné, které jsou velmi jedovaté – k rozlišení pomůže právě typická vůně listů medvědího česneku. Tato bylinka nepatří mezi rostliny chráněné, její porosty ale bývají "drancovány" lidmi, kteří ji sbírají ve velkém pro další prodej.

Jaké pozitivní látky v něm najdeme?

Medvědí česnek obsahuje vysoký podíl vody (90 %), dále jsou v něm zastoupeny bílkoviny a jednoduché sacharidy, nejméně obsahuje tuků. Mnohem důležitější je však obsah dalších látek - podobně jako klasický česnek obsahuje i tato bylinka **sirné sloučeniny**, které jsou zodpovědné nejen za chuť

a vůni (jemnější než u klasického česneku), ale mají i pozitivní zdravotní účinky. Dále v něm najdeme také **látky s antioxidačním účinkem, vitamíny (provitamín A - betakaroten, vitamíny B1 a B2, C) a minerální látky (draslík, železo, zinek, vápník a hořčík)**. Medvědí česnek pomáhá:

- snižuje krevní tlak
- působí proti bakteriím, virům a plísním
- ideální při nachlazení
- podporuje trávení

Jak jej můžeme zpracovat?

Medvědí česnek lze upravovat za studena i za tepla, při tepelné úpravě ale rychle ztrácí své aroma i chuť. Můžeme jej také sušit a uchovat jako koření. **Nejlepší je ale čerstvý. Zpracovávají se listy i cibulky - krájením či sekáním se z nich uvolňují vonné silice a také specifická chuť.**

- V čerstvé podobě lze medvědí česnek **využít do salátu, pomazánky** či k [dochucení rizota a dalších pokrmů](#). Můžeme ho zpracovat také do **bylinkového másla nebo jemně štiplavého pesta**.
- **Tepelné jej můžeme upravovat podobně jako špenát** – krátce podusit a podávat s masem či parmezánem nebo z něj uvařit krémovou

polévku.

Jarní tvarohová pomazánka s medvědí česnekem



suroviny: polotučný, nebo měkký tvaroh – 200 – 250 g, menší svazek medvědího česneku, sůl, pepř

Svazek medvědího česneku pečlivě opláchneme (a případně vytrídíme jiné listy, které se do něj mohou připlést), nakrájíme a nasekáme ho na jemné kousky. Tvaroh dáme do mísy a jemně jej promícháme, dále přidáme nasekaný medvědí česnek a společně pečlivě promísíme nebo krátce prošleháme. Na závěr dochutíme trochou soli a pepře. Podáváme s celozrnným pečivem, nebo kváskovým chlebem.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz