

## Medvědí česnek

**Latinský název:** *Allium ursinum* (*Allium*: latinské jméno pro česnek, které použil již Plinius; *ursinum*: latinsky medvědí)

**Medvědí česnek je vytrvalá léčivá bylina** s podzemní 4-6 cm dlouhou cibulí. Cibule je podlouhlá 1-2 cm tlustá s bělavými až žlutavými obalovými šupinami. Nadzemní část rostliny je 15-40cm vysoká s přizemními nejčastěji dvěma až třemi velkými a podlouhlými listy (10-20 cm dlouhé a 2-5 cm široké). Celá rostlina je zakončena květenstvím a tobolkou, což je plod. Květy (6-20ks) jsou malé, korunní lístky bílé, drobné a jsou uspořádány do květenství – lichookolík (stažený šroubel), který je polokulovitý, celkem řídký.



## Výskyt medvědího česneku

Nejčastěji jej najdete ve vlhčích, spíše stinných místech. Kde vytváří typické a někdy **velmi bohaté porosty**. Vyskytuje se tedy nejčastěji v lužních a listnatých lesích, kolem potoků, na úpatích svahů. Roste na vlhkých, písčitohlinitých až jílovitých půdách.

Často je také pěstován jako okrasná rostlina v zahradách a parcích. Najít ho můžete i v parku Boženy Němcové – Karviná Fryštát, v parku pod zámekem, nejvíce v levé části směrem k sauně.

## Druhy medvědího česneku

Na našem území se rozlišuje výskyt dvou poddruhů: česnek medvědí pravý a ukrajinský. Česnek medvědí pravý se vyskytuje roztroušeně ve východních Čechách a na Moravě, zato chybí v západních a jižních Čechách. Česnek medvědí ukrajinský se vyskytuje povětšinou na Moravě a v Čechách ho najdeme pouze vzácně ve východní části. **Česnek medvědí pravý a Česnek medvědí ukrajinský se od sebe odlišují květní stopkou, která má buď bradavky (pravý) nebo je hladká (ukrajinský).**

## Kdy roste a co sbírat?

**Česnek medvědí se řadí mezi tzv. jarní efemeroidy** – vytrvalé rostliny, které vyrůstají časně na jaře ještě před olistěním stromů. Vykvétají a zaplodí a jejich nadzemní část záhy odumírá a v létě již není patrná. Takto využijí dostatek světla, který je v lesích před olistěním. V době květu vytváří porosty česneku medvědího bujnou vegetaci a návštěvníka lesa upoutá silná typická česneková vůně. **Ke konci května pak medvědí česnek začíná kvést a jeho životadárná síla se pomalu vytrácí.** Listy česneku po odkvětu rychle vadnou a vytváří se tak prostor pro další rostliny lesa.

**V teplejších lokalitách začíná růst již ke konci února!** Doba růstu česneku se uvádí 4. 5. 6. a 7. měsíc. Záleží tedy hodně na lokalitě. Každý, kdo si již své místo s výskytem této léčivé byliny našel, určitě nepromešká.

**Sbírají se především listy.**

***Upozornění:** I když není česnek medvědí ohroženou nebo chráněnou rostlinou, je potřeba upozornit na možnost porušení zákonných ustanovení a to především při jeho sběru ve zvláště chráněných*

územích. Česnek medvědí sbíráme k využití jako léčivky vždy pouze mimo zvláště chráněná území a sběr provádíme šetrně k přírodě.

### **Možná záměna s konvalinkou**

Často se uvádí, že medvědí česnek se snadno zamění za konvalinku, která je jedovatá. Tato záměna je možná v nekvetoucím stavu a proto při sběru sbíráme pouze rostliny, které dobře poznáme! **Spolehlivě jej ale poznáte, pakliže list zlehka promnete mezi prsty – přesvědčí vás jemná česneková vůně.**



### **Upozornění na alergen:**

**Někteří lidé mohou být alergičtí na česnekové silice.** Některé alergické reakce mohou být vážné, projevují se po požití česneku otokem hrdla nebo dýchacími potížemi, při kontaktu s pokožkou může dojít k jejímu podráždění a zarudnutí. Užívání česneku může vyvolat i vedlejší účinky – potíže dýchání, tělní zápach či krvácení. Nadměrné užívání česneku může vyvolat průjem a nadýmání, záněty ledvin.

### **Použití medvědího česneku:**

Šťáva z listů se někdy používá jako hmyzí repelent. V minulosti se šťáva z česneku medvědího využívalo při dezinfekci v domácnostech. Listy a stonky se nejčastěji konzumují brzy na jaře. Listy i stonky mají

typickou česnekovou příchuť, jsou však méně aromatické než listy a stonky česneku setého. **Česnek medvědí se užívá nejlépe čerstvý.** Pro dlouhodobější užívání se vyrábí z česneku tinktura, nebo se listy nasekají a zmrazí. Časté je také uložení nasekaných nebo pomačkaných listů v oleji.

## Uložení česneku do oleje

Tento způsob doporučujeme, i přes jeho náročnější přípravu. Výhoda je že z mrazicího boxu si lehce odeberete ze skleničky, vždy jen potřebné množství. Olej je sám o sobě příjemně prostoupen česnekovou silicí. **Takto uložený medvědí česnek je ihned připraven k použití.**

- Česnekové listy přebereme (oschlé vyřadíme) a pečlivě omyjeme. Nejdůležitější je listy nechat okapat a následně pečlivě – každý zvlášť – osušit. Osušení je velmi důležité protože, kdyby Vám zůstala voda na listech, mohla by se následně celá sklenice uskladněného česneku zkazit. K osušení listů se nejvíce osvědčily papírové kuchyňské utěrky.
- Dalším krokem je nasekání – nařezání. Použijeme ostrý nerezový nebo keramický nůž. Můžete však použít i speciální nůžky určené na bylinky. Zbývá nám už jen takto nasekaný medvědí česnek uložit do sklenice.
- Ukládání do sklenice má však jistá pravidla. Doporučujeme před tímto krokem si řádně umýt ruce. Při ukládání postupujeme tak, že do skleněné lahvičky pěchujeme česnek tak, aby mezi ním nezůstal žádný vzduch. Po 1 až 2 cm siné vrstvě namačkaného česneku přilijeme trochu oleje. Takto pokračujeme ve vrstvení až navrch sklenice. Poslední vrstvu česneku zalijeme olejem tak, aby česnek byl celý ponořený.
- Sklenici pečlivě uzavřeme a vložíme do mrazničky.

## Pasta z medvědího česneku

Pasta z medvědího česneku se připravuje z 100 g listů medvědího česneku, 100 ml oleje a 10 g soli. **Přebrané, očištěné, omyté a osušené listy rozmixujeme s olejem a solí. Následně pastu dáme do skleniček a skladujeme v lednici. Uzavřená pasta vydrží v lednici až rok.**

### Bylinkové máslo

Recept na bylinkové máslo z medvědího česneku je jednoduchý a výsledek stojí za to! Potřebujeme kostku (250g) másla, 100g česneku (listy) a podle chuti sůl. Změklé máslo s přebraným, očištěným, omytým a osušeným medvědí česnekem a soli dle chuti, rozmixujeme na bylinkové máslo jemné konzistence. Takto vzniklé

máslo dáme formiček a necháme vychladit. Spotřebujeme-li takto vyrobené máslo brzy, můžeme uchovávat do spotřeby v chladničce. Někdo si z másla však udělá váleček a vloží ho do mrazáku a v případě potřeby z válečku odkrojí jen potřebné množství.

## Výroba tinktury

Výroba alkoholové tinktury z medvědího česneku není na přípravu náročná a je vhodná pro vnitřní užití.

- Čerstvými, očištěnými, jemně nařezanými nebo natrhanými listy medvědího česneku naplníme asi čtvrtinu až polovinu obsahu sklenice nebo skleněné láhve. Při volném pokládání můžeme zaplnit sklenici celou.
- Obsah zalejeme až po okraj alkoholem a uzavřeme. Alkohol vybíráme tak, aby nám následně tinktura vyhovovala a zároveň, aby byla dostatečně silná. Nejčastěji se používá vodka nebo jiná „pálenka“ (slivovice, hruškovice) v rozmezí 40-50% alkoholu.
- Uzavřenou sklenici necháváme stát na teplém a světlém místě (ne na přímém slunci) po dobu asi 14 dní (můžeme déle). Důležité je denně sklenici řádně protřepávat. Bylina obsažená uvnitř se náležitě vymaceruje.
- Po minimálně 14-ti dnech tinkturu scedíme, nasáklé byliny vymačkáme a alkohol přelejeme nejlépe do tmavé lahve. Následně tinkturu uložíme na tmavé a chladné místo (lednice).

Tinkturu podáváme ve formě kapek do vody. Užíváme při poruchách trávení, při nachlazení a také při zahleněných dýchacích cestách.

Dávkování: 3x denně 10-20 kapek, nevhodné pro děti, těhotné a kojící ženy.

## **Použití v kuchyni**

**Medvědí česnek je nejlépe jíst za syrova.** V kuchyni se ale používá všude tam, kde česnek setý a tedy tam, kde vynikne jeho jemná a zároveň pikantní chuť. **Jednou z předností medvědího česneku je, že**

**konzument pak není „tak moc cítit“.**

Dává často do pomazánek, salátů, polévek, másla, dělá se z něj „špenát“ atd. Recepty s medvědím česnekem [naleznete zde](#). **Nejlepší je ho dávat nakrájený do již hotového jídla. Zachová si tak nejvíce prospěšných látek.**

## Účinky

**Léčivé účinky medvědího česneku jsou známe velmi dlouho.** Jedná se o jednu z nejznámějších rostlin lidového lékařství. Od účinků česneku setého se však trochu liší, je to dáno trochu jinými obsahovými látkami. **Česnek medvědí, stejně jako ostatní druhy česneků (Allium), obsahuje silice se sirnými sloučeninami. Tyto silice působí na lidské tělo v mnoha směrech. Důležitá účinná látka, kterou v sobě medvědí česnek ukrývá je allicin.** Zajímavostí je, že neporušené listy medvědího česneku obsahují pouze alliin. Až při porušení rostlinných buněk se tato látka změní (enzymaticky štěpí) na antibakteriální alicin, nositele charakteristické a nezapomenutelné vůně. Buňky rostliny se samozřejmě poškodí samotným žvýkáním při konzumaci, ale pro uchování této silice se právě díky této přeměně doporučuje lístečky česneku mixovat nebo nasekat na drobno. **Allicin pomůže při chřipce, nachlazení, při respiračních problémech, angínách, průjmech, mírní tuberkulózu, potírá stafylokoky a streptokoky, zabíjí prvoky trichomonu.** Více o allicinu (též alicinu) na [wikipedii](#).

*Medvědí česnek je přírodním antibiotikem, antioxidantem a zdrojem vitamínu C ( 100 g česneku medvědího ukrývá kolem 150 mg vitamínu C). Za zmínku stojí také zajímavý obsah železa. Medvědí česnek dále obsahuje vitamíny – A, B1, B2, též obsahuje glykosid a hořčinu.*

Česnek můžeme používat preventivně, bývá doporučován při jarních očistných kúrách.

**Na medvědí česnek si dáme pozor, jsme-li alergičtí na allicin, trápí-li nás slabší žaludek, žlučník a slinivka břišní. Všeho moc škodí – užívejme jej tedy s mírou. Při menších dávkách lze česnek užívat po celý rok.**

### **Medvědí česnek pomáhá:**

- při nachlazení
- při onemocnění horních cest dýchacích
- při mykózách
- při vysokém krevním tlaku
- proti kornatění cév
- proti nadýmání, zácpě
- proti střevním parazitům
- proti závratím, úzkosti a nespavosti

- před vznikem rakovinového bujení
- vznikem krevních sraženin

### **Léčivé účinky medvědího česneku:**

- přírodní antibiotikum
- antioxidační
- antibakteriální
- baktericidní
- fungicidní
- upevňuje imunitu
- stimuluje tvorbu bílých krvinek
- působí projímavě a močopudně, čímž čistí ledviny a močový měchýř
  
- spolehlivě fungující antiklesativum až i stojativum
- má pozitivní vliv na činnost srdce a podporuje chuť k jídlu
- čistí tělo a játra od škodlivých látek
- pomáhá při revmatických bolestech

**Medvědí česnek má obrovskou životadárnou sílu, která nás postaví na nohy.**

*Na medvědí česnek si dáme pozor, jsme-li alergičtí na allicin, trápí-li nás slabší žaludek, žlučník a slinivka břišní.*

**Všeho moc škodí – užívejme jej tedy s mírou.**