

Nejčastěji jej najdete ve vlhkých, 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.

Účinky:

- obsahuje velké množství vitamínu C, na 100 g jej medvědí česnek ukrývá něco kolem 150 mg (jablko 4 mg) a další vitamíny a minerály,
- silně antibakteriální allicin pomůže při chřipce, nachlazení, při respiračních problémech, angínách, mírní tuberkulózu, potírá stafylokoky a streptokoky, mírní tuberkulózu, potírá stafylokoky a streptokoky
- vysokém krevním tlaku,
- zanesených cévách,
- akutních a chronických průjmech,
- chronicky zanesené pleti,
- poruchách srdečního rytmu,
- léčbě mykóz a plísni.

Působí močopudně, čímž pročišťuje ledvinový systém těla, ničí parazity a střevní bakterie, harmonizuje zažívání, podporuje chuť k jídlu... Na medvědí česnek si dáme pozor, jsme-li alergičtí na allicin, trápí-li nás slabší žaludek, žlučník a slinivka břišní. Doporučená denní dávka je asi 100 g lístků.

RECEPTY

Medvědí česnek se hodí při přípravě čerstvých zeleninových salátů, kdy ho kombinujete s dalšími druhy listové zeleniny nebo jen položíte na chleba s máslem, můžete jej na závěr přidat do špenátu. A zde nejoblíbenější recepty:

Pesto z medvědího česneku a parmazánu

- 200 g medvědího česneku
- 20 ml lněného oleje
- 50 g parmazánu
- 10 g sezamového semínka
- 2 g soli (dle slanosti parmazánu)



Omyté listy rozmixujte s oříšky a pomalu přilévejte olej. Když je směs spojená, přisypte nastrohaný parmezán a případně dochuťte solí. Parmezán je dostatečně slaný, proto pesto nejprve ochutnejte. Skladujte v malé skleničce tak, aby vrchní část byla zalitá olejem. Dobře zavičkujte a nechte v ledničce. Vydrží několik měsíců.

Polévka z medvědího česneku

- 200 g medvědího česneku
- 100 ml smetany
- 500 ml kuřecího vývaru
- 50 g šalotky
- 50 ml suchého bílého vína
- 4 vejce
- 50 g brambor
- máslo
- sůl, pepř



Šalotku osmahněte na másle, přidejte kostičky brambor a zalijte vínem. Nechte projít varem a přilijte vývar. Vařte do té doby, až změknou brambory. Přidejte smetanu, nasekaný medvědí česnek, povařte. Před podáváním rozmixujte a našlehejte. Lze podávat se ztraceným vejcem.

Máslo s medvědím česnekem

- 40 g medvědího česneku
- 1/2 lžičky soli
- 200 g másla
- 2 nakládaná sušená rajčata



Máslo nechte změknout. Omytý a osušený česnek nasekejte a promíchejte s máslem. Dochuťte solí. Nakonec najemno nakrájejte okapaná rajčata a přimíchejte do másla. Pokud chcete jemnější konzistenci, můžete Bylinkové máslo si zabalte po menších kouscích do potravinové fólie. Hodí se na grilované maso, bagetu nebo jen tak na čerstvý chléb.

Banánové smoothie s medvědím česnekem

- 2 zralé banány
- 100 g medvědího česneku
- 10 g melasy

Banány, medvědí česnek i melasu vložíme do mixéru.