

Čas cesnaku medvedieho

Naši predkovia trávili v prírode veľa času – dnes sú to najmä hubári, prírodovedci a samozrejme poľovníci a rybári. Prababičky poznali takmer každú bylinku a dokázali si pomôcť v mnohých ťažkostiach. Našťastie sa v súčasnosti opäť dostávajú liečivé rastliny do povedomia človeka a záujem o ne z roka na rok rastie.

Pri zbere v prírode by sme mali poznať prírodné podmienky prostredia a vplyv človeka na lokalitu. Pretože mnohé stanovišťa sú zamorené pesticídmi, hnojivami a výfukovými plynmi. Typickým predstaviteľom jari je cesnak medvedí (*Allium ursinum*), pozná ho už každý. Notoricky sa o ňom píše každý rok v čase prichádzajúcej jari. A nie náhodou, veď predstavuje prvú naozaj čerstvú pochúťku po dlhej zime.

Vyrastá skoro na jar a má krátke vegetačné obdobie, ktoré trvá približne 2 mesiace. Za ten čas musí vyrásť a zakvitnúť skôr, ako sa stromy zazelenajú a zatienia jeho súvislé porasty. V lete už „spí“ a čaká na ďalšiu jar. Počas tejto dlhej doby je chránený vysokoúčinnými



látkami proti hnilobe i škodcom. A práve túto vlastnosť si všimli aj naši predkovia. Pozorovali medvede, ktoré po zimnom spánku okusovali listy cesnaku, aby nadobudli nové sily. Už pred 1500 rokmi cesnak medvedí dobre poznali. Vedeli, že posilňuje organizmus a vyháňa parazity.

Cesnak medvedí sa v ľudovom liečiteľstve využíva pri tráviacich ťažkostiach, proti vysokému krvnému tlaku a preventívne proti zmenám ciev vplyvom starnutia. Konzumácia čerstvých listov pomáha pri čistení obličiek a močových ciest. V kuchyni ho môžeme použiť ako pažítku, napríklad do šalátov, do polievok, aj do rôznych tvarohových nátierok. Čerstvé nadzemné časti zbierame pred kvitnutím alebo v čase kvitnutia a cibuľky po odkvitnutí (keď ho máme v pláne použiť ako cesnak kuchynský).

Ak chceme využívať liečivú silu cesnaku po celý rok, vylisujeme z byliny šťavu a uložíme do chladničky. Žltohnedá šťava sa postupne vyčíri. Sušenie nazbieranej vňate nie je vhodné,

pretože sušením stráca účinnosť. Keď sa čerstvé listy zabalia do mikroténového vrečka a uskladnia do chladničky, vydržia niekoľko dní. Nieкто zbiera listy aj so stonkami, ktoré následne vloží do pohára s vodou, v chladničke môžu byť potom dlhší čas. Najnovším veľkým hitom je domáca výroba pesta z cesnakových listov, ktoré môžeme skladovať v mrazničke celé mesiace.



Mnohí sa obávajú zámeny s podobnou konvalinkou voňavou (*Convallaria majalis*), ktorá je jedovatá. Dobrým rozlišovacím znakom je jemná cesnaková vôňa listov spomínaného cesnaku.

Tip na záver

Pesto: Pokrájané listy rozmixovať, pridať olivový olej, vlašské orechy a trochu soli. Hmotu znova pomixovať. Podľa potreby ešte pridať orechy alebo olej. Nakoniec sa môže dochutiť citrónovou šťavou. Skladovať v chladničke, v plastových nádobkách je možné aj zamraziť. Nieкто používa miesto orechov arašidy alebo mandle. V prípade alergie na orechy stačí listy cesnaku dohľadka pomixovať.

Mgr. Miroslava Malovcová-Staníková, PhD.

Vlastivedné múzeum v Hlohovci