

**Slovanské hradiště v Mikulčicích
ve spolupráci s
KLUBEM GURMÁNŮ MIKULČICE**

RECEPTÁŘ



Téměř jarní neděle 15. března 2026

JARNÍ NEDĚLE NA VALECH S ČESNEKEM MEDVĚDÍM

Je konec března, pravý čas pro sběr a konzumaci medvědího česneku. I medvědi kdysi cítili sílu této zelené léčivky, která roste i v lužních lesích. Je skvělým přírodním prostředkem k čištění těla, které pak lépe vstřebává zdravé látky. Jelikož člověk je ale mlsný tvor a pojídat česnek jako medvěd v trsech mu noc nevoní, vymyslel řadu receptů, které o tuto aromatickou bylinu obohatil.

Dnešní akcí nabízíme jako doplněk Vašeho jarního výletu, k procházkám v areálu hradiště, k obdivu k pestrosti přírody lužního lesa, ale také vším, co roste, co se hemží, létá a zpívá.

Mějte také na paměti, že se nacházíte v nově vyhlášené CHKO SOUTOK s pravidly chování návštěvníků ke vzácné přírodě.

- K lesu se prosím chovejte šetrně a odnášejte si jen takové množství, které sami zužitkujete!
- Rostlinám ponechávejte 1-2 listy i s cibulkami, abyste příští rok nenarazili na holá místa bez česneku.
- Česnek rozhodně nehledejte v přírodní rezervaci Skařiny.
- Pokud si nejste jistí, zda jej nezaměníte s jedovatou konvalinkou, přijďte se poradit. Také stačí list promnout a přičichnout. Konvalinka česnekově nevoní. 😊

Přejeme Vám příjemný, medvědí den!



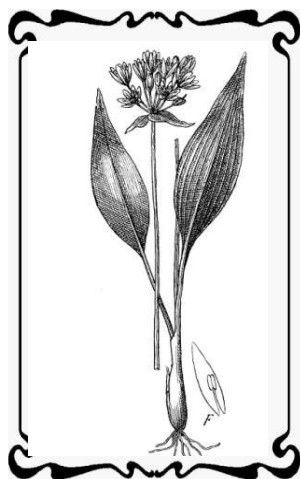
Česnek medvědí (*Allium ursinum* L.)

Česnek planý, medvědí, vlčí neb psí. Cibule tenká, podlouhlá, listy namnoze jen dva, stopkaté, ploché, kopinaté. Lodyha bezlistá. Okolík složený z květů hvězdovitě rozložených, bílých. Roste divoce ve stinných lesích.

(Jungmann, 1835)

Česnek medvědí má štíhlou, kyjovitě rozšířenou cibulku, ze které vyrůstají 2 dlouze řapíkaté, eliptické až kopinaté listy, a bezlistý, 20 až 25 cm vysoký květonosný stvol. Bílé kvítky jsou směštnány na vrcholu stvolu v hustý, dosti plochý okolík, pod kterým se nachází jedno až dvoulistý krátký toulec. Kvete v květnu a v červnu.

(Janča & Zentrich, 1990)



Kdy užívat medvědí česnek?

- Při nespavosti a úzkostech
- Při vysokém tlaku
- Při nachlazení
- Proti střevním parazitům
- Proti mykózám
- Proti nadýmání
- Pro upevnění imunity
- Na očistění jater
- Při revmatických bolestech
- Pro lepší tvorbu bílých krvinek
- Jako prevenci vzniku krevních sraženin
- Pro čištění ledvin



ÚČINKY ČESNEKU MEDVĚDÍHO

Léčivo je především list a jen zřídka kořen. Listové léčivo sbíráme časně na jaře, před rozkvětem, tedy v březnu a v dubnu, kořenové léčivo pak na podzim. V Otrokovicích se například tradovalo, že první sběr listů vycházel „na Jozéfka“, tedy kolem 19. března. Obojí léčivo, tedy listy i cibulky, obsahují glykosid, éterický olej s obsahem aldehydu nestabilního typu, sírany a polysírany vinylové, merkaptan, hořčinu, organické soli (vinylsulfidy a polyvinylsulfidy) a celou řadu dalších účinných látek, o nichž víme právě jen to, že jsou účinné.

Česnek medvědí se užívá jako antibiotikum, silný protihnilobný prostředek, jako mírné projímadlo, močopudný prostředek, dále prostředek na snižování krevního tlaku, pro očištění a prokrvování.

Léčivo výrazně snižuje krevní tlak. Lidově se často používalo jako prostředek pro vyhánění hlístů. Velmi často se dodnes užívá k „čištění krve“ a lze říci, že skutečně úspěšně vylepšuje krevní obraz. Jelikož již samotné výpary dráždí nosní sliznice, oči i sliznice zažívacího traktu, užívá se výhradně tinktura. Ve větších dávkách může léčivo vyvolávat zvracení a průjmy a dokonce i záněty ledvin!



VÝBĚR Z RECEPTŮ A OCHUTNÁVEK

Rohlíčky s medvědí česnekem

Náplň: Medvědí česnek spaříme a umixujeme. Dáme zesklovatět cibulku, přidáme pepř, rozmixovaný medvědí česnek, smetanu a osolíme. Můžeme přidat opraženou slaninu. Lehce zahustíme strouhankou.

Těsto: 400 g mouka pšeničná celozrnná, 100 g mouka pšeničná hladká, 250 g tuk, 30 g droždí, 1 celé vejce (není nutné), 10 g cukr, 8 g sůl, voda. Ze všech surovin zaděláme tužší těsto a necháme vykynout. Těsto rozdělíme na 8 stejných díků, každý vyválíme dokulata a rozdělíme na osm klínek. Do každého dáme připravenou náplň. Každý smotáme od nejširšího konce a vytvoříme rohlíček. Dáme kynout, potřeme vajíčkem a posypeme ořechy (sezamem, lněným semínkem). Pečeme na 200 stupňů asi 8 minut.

Česnekové šneky

1 droždí, 1 polévková lžíce (dále uváděno jen „PL“) cukru, 0,75 l mléka, 1 kg hladké mouky, 2 hrsti polohrubé mouky, 1 dcl oleje, 1 PL soli.

Náplň: 1 Hera, 1 PL soli, 2 celé česneky + medvědí česnek.

Připravíme kvásek, zaděláme těsto, vyválíme, potřeme náplní, smotáme a krájíme na šneky. Můžeme posypat semínky.

Česnekové pagáče

250 g tvarohu, 250 g hl. mouky, 250 g tuku, 150–200 g nakrájených škvarků, nakrájený medvědí česnek, sůl, pepř.

Zaděláme těsto, rozválíme, posypeme škvarky a česnekem a zapracujeme do těsta.



Nádivka

4 rohlíky, 4 vejce, 10 dkg špeku (uzeného masa), 250 g kuřecích jater, sůl, pepř, česnek, medvědí česnek, cibule, olej.

Postup: Rohlíky nakrájíme na kolečka a pokropíme mlékem, cibuli zpěníme na oleji. Přidáme játra, podusíme a necháme vychladnout. K navlhčeným rohlíkům přidáme rozkvedlané žloutky, játra, sůl, pepř, petrželku, medvědí česnek a sníh z bílků. Promícháme a dáme péct na 200 stupňů do zlatova.

Sekaná + pětizrnný kváskový chléb

500 g hovězího masa a 500 g vepřového masa, 200-300 g domácí strouhanky, 2 vejce, svazek medvědího česneku, sůl, pepř, lžička podravky, 2 stroužky česneku, jarní cibulka. Pečeme jako běžnou sekanou, podáváme chléb běžný nebo:

Kváskový chléb s česnekem

2-3 lžičky kvásku, 1 hrnek žitné mouky a 1 hrnek vody spolu pořádně zamícháme a necháme kynout. Po vykynutí si odděláme 2-3 lžičky kvásku na příště. Přidáme 1 hrnek žitné mouky, 1 hrnek vody, 1 hrnek hladké pšeničné mouky, lžičku drceného kmínu, lžici soli, hrst ovesných vloček, hrst ořechů, trochu chia semínek, hrst slunečnicových semínek a nasekaného česneku. Těsto pořádně zpracujeme, posypeme hladkou pšeničnou moukou a necháme v ošatce kynout 6-12 hodin. Pečeme na 250 °C asi 25 min., poté troubu vyvětráme a pečeme 20 min. Na 150 °C. Po upečení chléb potřeme vodou se solí. Při pečení je dobré mít v troubě hrnek s vodou kvůli kůrce.



Česneková pomazánka

Použijeme a smícháme tvaroh, máslo, majolku, česnek, sůl, pepř, medvědí česnek.

Sýrová roláda

150 g eidamu, 150 g šunky, 2 ks pomazánkového másla s křenem, 3 vejce, červená paprika, sůl, medvědí česnek, hořčice.

Plátky sýra rozložit na plech na pečící papír, aby se mírně překrývaly. Dáme do trouby asi na 170 °C na 2-3 min. Necháme vychladnout. Všechny ingredience smícháme, potřeme na plát, poklademe medvědí česnekem, šunkou, přidáme vařená vejčička, do řady rozložíme proužky papriky, zabalíme a necháme ztuhnout do druhého dne v lednici.

Pesto se sušenými rajčaty

120 g česneku, 15 g soli, 100 ml kvalitního rostl. oleje, rajčata. Lístky česneku omyjeme, osušíme, rozmixujeme nebo nasekáme nadrobno. Přidáme sůl, olej. Uchováme v lednici.

Banketky s česnekem

Pouze připravíme oblíbené „jednohubky“, které vylepšíme doplněním medvědího česneku dle chuti.

Tortilové růžičky s česnekem

Podobně do tortilových kousků doplníme listy medvědího česneku.



Bonus: tip na vlastní česnekovou pálenku (pouze nad 18 let)
Listy pokrájíme na malé kousky. Zavařovací sklenici nasekanou bylinou volně naplníme až po okraj a to vše zalijeme pálenkou. Sklenici dobře uzavřeme a necháme ji stát na teplém a světlém místě (ne na přímém slunci) po dobu asi 14 dní (můžeme déle, podle toho jak moc spěcháme). Důležité je denně sklenici řádně protřepávat. Bylina obsažená uvnitř se náležitě vymaceruje. Poté tinkturu přecedíme přes plátno. Užíváme 10 až 15 kapek denně rozpuštěných ve 100 ml čisté vody.

**Děkujeme Vám za návštěvu
Slovanského hradiště v Mikulčicích
a těšíme se příště**



Receptář je ke stažení v PDF zde:

<https://www.masaryk.info/slovanske-hradiste-mikulcice>

sekce „Ke stažení“