

# ĀĀĀSNEK MEDVĀŠDĀ • I JINĀ

PondĀĬĀ-, 17 duben 2023

Jeho chuĀĥ je krĀĬsnĀ Ā koĀ™enĀĬnĀĬ s charakteristickou vĀĬnĀ- ĀĀesneku a navĀĬc je doslova vitamĀĬnovou bombou. Roste v luĀĤnĀ-ch lesĀĬch a kolem potokĀĬ, mĀĬ rĀĬd stinnĀĀ, vlhkĀĀ lokality. A proĀ• ten pĀ™Ā-vlastek medvĀdĀ-? ĀĀ-kĀĬ se, ĀĤ konzumujĀ- po zimnĀ-m spĀĬnku, aby zĀ-skali zpĀĬt potĀ™ebnĀĀ vitamĀĬny a minerĀĬly a zbavili se parazitĀĬ. SbĀĬrajĀ- se listy, kterĀĀ jsou podobnĀĀ jedovatĀĬm konvalinkĀĬm. ZĀĬmĀĬnĀĬ se ale vyhneme velmi snadno Āĥ“ staĀĀ- promnout mezi prsty a ovonĀĬtĀĬ! Ke sbĀĬru je nejlepĀĬĀ- pouĀĤĀ-vat nĀĬĤky, aby se ochrĀĬnily cibulky.

Za poslednĀ- leta se vĀĬjak stal velmi mĀĤdnĀ- zĀĬleĀĤitostĀĬ-, coĀĤ bohuĀĤel ĀĀasto vedlo a vede k nemilosrdnĀĀmu drancovĀĬnĀĬ-. Popularita tĀĀto bylinsky, kterĀĬ je velmi nĀĬchylnĀĬ a jejĀ- poĀ•ty v pĀ™Ā-rodĀĬ klesajĀ-, podnĀĬcuje ke komerĀĬnĀ-mu vyuĀĤitĀ- a sbĀĬru v chrĀĬnĀĬnĀĬ½ch oblastech. A prĀĬvĀĬ v tĀĀto ĀĥzdobĀĬ ĀĀesnekovĀĀĀĥ je potĀ™eba tento problĀĀm nejenom znova pĀ™Ā-pomĀĬnat, ale nabĀĬdnout takĀĀ dalĀĬĀ- alternativy Āĥ“ ĀĥmedvĀĬĀĬkĀĥ nenĀ- v pĀ™Ā-rodĀĬ ani zdaleka sĀĬm a kolegovĀĀ si s nĀ-m v niĀĥem si nezadajĀ-.

PĀ™Ā-buznĀĬ ĀĀesneku medvĀdĀĬho, ĀĀesnek podivnĀĬ½, se ĀĀasto rozvaluje v nĀĬjich lesĀĬch

a parcĀĬch, mĀĬ svĀĬtlejĀĬĀ-, lesklejĀĬĀ- a uĀĤĀĬĀ- listy podobnĀĀ trĀĬvĀĬ. SkvĀĬĀĬ zprĀĬĀ je, ĀĤe ĀĀesnek podivnĀĬ½ oplĀĬ½vĀĬ podobnou sĀĬlou i chuĀĬ a pĀ™Ā sbĀĬru nemusĀĬme bĀĬ½t zdaleka tolik opatrnĀ-. Snadno se mnoĀĤĀ- a je velmi invazivnĀ-, tzn., ĀĤe utlĀĀuje nĀĬje pĀĬvodnĀ- rostliny. ĀĥSpĀĬsĀĬnĀ-mĀĥ tedy mĀĬĀĤeme naopak umĀĬrnit jeho dalĀĬĀ- rozrĀĬstĀĬnĀĬ a pĀ™Ā-rodĀĬ tak ulehĀĬit. JedĀ- se listy, kvĀĬty i pacibulky.

NynĀ- je jeho vrcholnĀĬ sezĀĤna. TĀ™eba na takovĀĀm PetĀ™Ā-nĀĬ, na LetnĀĀ, v ZahradĀĬ KinskĀĬch nebo DivokĀĀ ĀĤjirce jsou ho celĀĀ ĀĬjny a taĀĬku mĀĬte plnou cobydup. StejnĀĬ jako ĀĀesnek medvĀdĀĬ je bohatĀĬ½ na vitamin C, hoĀ™ĀĬny, pĀĬsobĀĬ jako silnĀ pĀ™Ā-rodnĀĬ- antibiotikum a antioxidant, zlepĀĬjuje imunitu, ĀĤistĀĬ jĀĬtra a niĀĀ- parazity, zlepĀĬjuje dĀĬ½chĀĬnĀĬ i pomĀĬhĀĬ pĀ™Ā revmatu.

Existuje jeĀĬtĀĬ jedna alternativa - v podobĀĬ ĀĀesnĀĬĀĤku, kterĀĬ½ roste dĀĀle. Jeho listy jsou ĀĬjĀĬĀ- ze zubatĀĬ½m okrajem korunujĀ- ho drobnĀĀ bĀĬĀĀ kvĀĬtky ve tvaru rovnoramennĀĀho kĀ™Ā-ĀĤe. Roste na vlhĀĀ-ch mĀĬstech Āĥ“ v zahradĀĬch i parcĀĬch, ale i na rumĀĬtĀĬch a na okrajĀĬch listnatĀĬ½ch lesĀĬ. Jeho ĀĀesnekovo-hoĀ™ĀĬĀnĀĬ chuĀĬ je velmi pĀ™Ā-jemnĀĬ a zpestĀ™Ā- mnoho typicky jarnĀĬch jĀĬ-del. MĀĬ blahodĀĬrnĀĀ ĀĀĀĬnky na nĀĬje zdravĀĬ- Āĥ“ oĀĬstnĀĀ dokonce i protirakovinnĀĀ. Je to ĀĀĤasnĀĀ pĀ™Ā-rodnĀĬ- antibiotikum a slouĀĤĀ- takĀĀ k ĀĀĀĀ-enĀĬ vyrĀĬĀĤek, ekzĀĀmĀĬ, zĀĬnĀĬtĀĬ kĀĤe a nehojĀĬ-cĀĬch se ran.

DivokĀĬ paĀĤĀitka Āĥ“ mĀĬ pikantnĀĬ- ĀĥĀĀesnekovouĀĥ chuĀĬ mĀĬ pĀ™ĀkvapivĀĬ i divokĀĬ paĀĤĀitka neboli ĀĬnytlĀĬ-k.

Je znatelnĀĬ tmavĀĬĀ- neĀĤ okolnĀĬ- trĀĬĀ, roste v trsech a mĀĬ ĀĤkĀĀ dutĀĀ stonky. VonĀ- jako paĀĤĀitka ze zahrady, ale jejĀ- chuĀĬ je o nĀĬco jemnĀĬjĀĬĀ-, takĀĤe ji nĀĬkdy berou na milost i dĀĬti.

Obsahuje mnoho vitamĀĬnu C (prĀĬ½ 3x vĀĬce neĀĤ v citronu), B1 a B2, karoten, ĀĀterickĀĀ oleje, ĀĤelezo, vĀĬpnĀĬ-k, draslĀĬ-k, fosfor, sĀĬru a proti paĀĤĀitce pravĀĀĀ jeĀĬtĀĬ mnoho dalĀĬĀĬch stopovĀĬ½ch prvĀĬĀ- danĀĬ½ch tĀĬm, kde roste. MĀĬ antibakterĀĬlnĀĬ- ĀĀĬinek, podporuje trĀĬivenĀĬ- a chuĀĬ k jĀĬdĀĬ, mĀĬ-rnĀĬ- snĀĤĀuje krevnĀĬ- tlak, omezuje stĀ™evnĀĬ-

parazity. LÁ©Ä•itelÄ© o nÄ- Ä™Ä-kajÄ-, Ä¾e mä; protikarcinogennÄ- a protisklerotickÄ© Ä°Ä•inky.

KulinÄ;Ä™skÄ© vÿuÄ¾itÄ-:

Ä•erstvou naÄ¾ nasekat do pomazÄ;nek nebo jen tak hodit na chleba s mä;slem

Ä•pÄ™idat do zeleninovÄ½ch nebo luÄ;tinovÄ½ch salÄ;tÄ

Ä• do jamÄ-ch kiÄ;Ä-, omelet, do tÄ›stÄ-Ä•ek pÄ™i smaÄ¾enÄ-

Ä• na vÄ½robu pesta a bylinkovÄ½ch mä;sel

Ä• rozmixovat do zelenÄ½ch super zdravÄ½ch smoothie

Ä• pÄ™Ä-loha k sÄ½ru, masu nebo nasekat do tatarÄ;ku

Ä• do vÄ;ech moÄ¾nÄ½ch polÄ©vek Ä• bu• rozmixovat pÄ™Ä-mo a nebo jako zelenÄ½ posyp

Ä• na vÄ½robu Ä•esnekovÄ©ho oleje nebo lÄ©Ä•ivÄ© Ä•esnekovÄ© tinktury

MÄ¾Ä¾eme si je takÄ© nasuÄ;it a pouÄ¾Ä-vat v zimÄ› jako koÄ™enÄ-, ale znaÄ•nÄ› tÄ-m ztratÄ-na chuti a lÄ©Ä•ivÄ½ch Ä°Ä•incÄ-ch. Mnohem lepÄ;Ä- alternativou je divokÄ½ Ä•esnek zamrazit.

Dobrou chuÄ¾,

pokud si ho nasbÄ-rÄ;te

d@niela

zdroj: internet