

## CZOSNEK NIEDŹWIEDZI - ZDROWIE NA TALERZU



Czosnek niedźwiedzi ma wszystkie właściwości czosnku pospolitego. Jednak wyglądem w niczym nie przypomina tradycyjnego czosnku. Nie ma on formy ząbków, lecz liści, które zawierają najwięcej prozdrowotnych właściwości i są jadaną częścią. Jego białe kwiaty zawierają szkodliwe substancje, w związku z tym są niejadalne. Świeża roślina, smakiem przypomina zwykły czosnek, jednak po jego spożyciu nie pozostaje w ustach przykry zapach. Możemy go spożywać w formie surowej, poddawać obróbce cieplnej, kusić lub suszyć.

**UWAGA: liście czosnku niedźwiedziego przypominają liście konwalii. Różnią się od nich charakterystycznym, czosnkowym zapachem. Zwróćmy na to uwagę, bo konwalie są trujące.**

W naturalnych warunkach roślina rośnie dziko w lasach całej Europy i niektórych rejonach Azji. W Polsce pędy czosnku niedźwiedziego pojawiają się już na przełomie marca i kwietnia w Bieszczadach, Puszczy Kampinoskiej, Białowieskiej i w okolicach Sandomierza.

**Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Środowiska z dnia 5 stycznia 2012 r. w sprawie ochrony gatunkowej roślin, czosnek niedźwiedzi jest rośliną objętą ochroną częściową - nie można go zrywać w lesie!**



**Co warto o nim wiedzieć poza walorami smakowymi?**

### CZOSNEK NIEDŹWIEDZI, A WIRUSY I BAKTERIE

Dzięki zawartości związków siarko-wych, zapobiega infekcjom wirusowym, przede wszystkim układu oddechowego, takim jak przeziębienie czy grypa, pomaga w walce z kaszlem. Ponadto czosnek niedźwiedzi wykazuje działanie podobne do antybiotyku, ponieważ niszczy bakterie chorobotwórcze w układzie pokarmowym i oddechowym, nie zakłócając przy tym równowagi naturalnej flory bakteryjnej.

Poza tym stymuluje produkcję immunoglobulin - przeciwciał biorących udział we wszystkich procesach odpornościowych, a tym samym mobilizuje organizm do walki z chorobami. Jest także bardzo skuteczną bronią przeciw pasożytom układu pokarmowego oraz drożdżakowi *Candida albicans*.

### CZOSNEK NIEDŹWIEDZI, A NOWOTWORY

Antynowotworowe właściwości zawdzięcza organicznym związkom siarki, które działają jak silny przeciwutleniacz. Z jednej strony chronią organizm przed działaniem wolnych rodników, z drugiej pobudzają układ odpornościowy do zwalczania komórek nowotworowych.



## CZOSNEK NIEDŹWIEDZI - ODTRUWA

Te same związki siarki mają także właściwości odtruwające. Wspomagają wrażliwą wątrobę w procesie odtruwania, działając jak filtr oczyszczający. Siarka wiąże nikotynę i metale ciężkie w związki, które następnie są wydalane z organizmu. Dodatkowo reszta kwasu siarkowego zobojętnia wiele toksyn.



## CZOSNEK NIEDŹWIEDZI DLA URODY

Dodatkowo siarka jest m. in. podstawowym składnikiem keratyny - białka skóry, włosów i paznokci oraz kolagenu. Gdy jej brakuje, paznokcie i włosy stają się łamliwe, a cera staje się blada i zmęczona. Czosnek pozwala też złagodzić stany zapalne charakterystyczne dla trądziku.

Stosowany zewnętrznie, jako składnik domowych maseczek na bazie jogurtu czy miodu, posiada właściwości antybakteryjne i dezynfekujące, które przyspieszają proces gojenia się zmian. Dlatego czosnek niedźwiedzi to pożądany składnik diety dla urody.

## CZOSNEK NIEDŹWIEDZI, A REUMATYZM

Siarka jest również podstawowym budulcem tkanki łącznej i kolagenu, z których zbudowane są stawy. Wpływa na prawidłowy rozwój chrząstek stawowych, ułatwia ich regenerację i sprawne funkcjonowanie. Ponadto posiada właściwości przeciwzapalne, dzięki czemu łagodzi dolegliwości narządów ruchu.



## CZOSNEK NIEDŹWIEDZI, A UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY

Czosnek podwyższa poziom "dobrego" cholesterolu HDL w stosunku do "złego" LDL. Obniża poziom trójglicerydów przez co zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy, a co za tym idzie - także zawału serca, udaru czy choroby wieńcowej.

Dodatkowo ma wpływ na układ krwionośny. Jest bogaty w żelazo, czyli podstawowy składnik hemoglobiny. Zawarta w nim adenozyna, działa na lepkość krwi i zmniejsza ryzyko zakrzepów. Czosnek niedźwiedzi wspomaga leczenie nadciśnienia tętniczego.

**Na szczęście czosnek niedźwiedzi można uprawiać.  
Bez problemu kupimy jego cebulki lub nasiona i posadzimy we własnym ogrodzie.**

## PRZEPISY NA POTRAWY Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM

### KISZONY CZOSNEK NIEDŹWIEDZI

#### **Składniki:**

liście czosnku niedźwiedziego  
6 cm świeżego chrzanu  
1 ząbek czosnku  
1/2 łyżeczki gorczycy

#### **Zalewa:**

1 litr wody  
1 łyżka soli kuchenne



#### **PRZYGOTOWANIE**

Liście dokładnie przebieramy, myjemy i zostawiamy do wysuszenia. Wodę zagotowujemy razem z solą i odstawiamy do wystudzenia. Słoiki wyparzamy razem z zakrętkami. Od liści odrywamy łodyżki. Same liście układamy w stos po 5 i zwijamy. Układamy tylko do połowy wysokości słoika. W poprzek słoja wkładamy chrzan - trzyma czosnek w ryzach i nie pozwala mu wypłynąć na powierzchnię. Liście muszą być przykryte inaczej się zepsują.

Następnie do każdego słoika wsypujemy gorczycę, wkładamy po ząbku czosnku i zalewamy letnią zalewą. Słoiki zakręcamy. Po godzinie sprawdzamy czy nie potrzeba dolać zalewy, a z reguły trzeba i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 2 tygodnie. Sprawdzamy w międzyczasie, czy coś się z nim złego nie dzieje, wycieramy płyn, który wypłynął. Gdy mamy już ukiszony, dokręcamy zakrętki i wyносimy w chłodne miejsce.

### PESTO Z CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO

#### **Składniki:**

dwie solidne garście liści  
200 ml oliwy z oliwek  
75 g parmezanu  
6 łyżek pestek słonecznika  
sól i pieprz do smaku

#### **PRZYGOTOWANIE**

Czosnek niedźwiedzi myjemy, osuszamy, odcinamy łodygi. Oczyszczone liście umieszczamy w mikserze. Parmezan ścieramy na tarce i dodajemy do liści czosnku. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni na złoty kolor, dodajemy do czosnku i parmezanu. Całość zalewamy oliwą z oliwek i miksujemy na gładko.

Jeśli nie zadowala nas konsystencja, bo np. pesto jest zbyt gęste, dolewamy oliwy. Jeśli pesto jest zbyt luźne, dodajemy parmezan lub liście czosnku. Pesto doprawiamy solą morską i świeżo mielonym pieprzem. Pesto z czosnku niedźwiedziego przechowujemy w czystych, wyparzonych słoikach - w lodówce.





## ZUPA ZIEMNIACZANA Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM

### Składniki:

1 litr dowolnego bulionu  
100 g świeżych liści czosnku niedźwiedziego  
5 średnich ziemniaków  
1 średniej wielkości cebula  
1 łyżeczka masła  
1 ząbek czosnku  
2 łyżki kwaśnej śmietany 12%  
sól, pieprz  
zielona cebulka lub szczypiorek do posypania (opcjonalnie)



### PRZYGOTOWANIE

Liście czosnku myjemy, dokładnie osuszamy i szatkujemy. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i podsmażamy na maśle. Dodajemy czosnek niedźwiedzi i smażymy ok. 3 minuty, mieszamy. Cebulę z czosnkiem niedźwiedzim przekładamy do garnka, zalewamy bulionem i zagotowujemy. Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę, dodajemy do bulionu i gotujemy do miękkości. Na koniec doprawiamy przeciśniętym przez praskę ząbek czosnku, solą i pieprzem. Całość miksujemy blenderem na krem. Podajemy z kleksem gęstej śmietany. Dekorujemy drobno posiekaną cebulą dymką, szczypiorkiem lub czosnkiem niedźwiedzim. Można dodać grzanki.

## SÓL Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM

### Składniki:

50 g świeżych liści czosnku niedźwiedziego  
250 g dowolnej, białej soli (np. morskiej, alpejskiej lub kamiennej)

### PRZYGOTOWANIE

Liście czosnku niedźwiedziego myjemy, dokładnie osuszamy i szatkujemy. Czosnek i 50 g soli miksujemy blenderem na wilgotną, gładką masę. Dosypujemy resztę soli i mieszamy łyżką, tak długo, aż cała sól zabarwi się na zielono. Dużą blachę z piekarnika wykładamy papierem do pieczenia i rozkładamy równomiernie sól na całej powierzchni. Suszymy w piekarniku przez ok. 2 godziny w temperaturze ok. 50°C, grzałka góra - dół. Co pół godziny trzeba przemieszać i rozetrzeć. Jak sól będzie zimna przesypujemy do szczelnego pojemnika. Przechowujemy w suchym, ciemnym miejscu w temperaturze pokojowej, aby sól nie straciła aromatu i koloru.



**PAMIĘTAJCIE SEZON NA CZOSNEK NIEDŹWIEDZI NIE TRWA ZBYT DŁUGO, ZWYKLE KOŃCZY SIĘ W CZERWCU, KIEDY PRZEKWITNĄ JEGO KWIATY.**