

Medvědí česnek

„Medvědí česnek patří k prvním jarním zeleninám, které po zimě pročistí celé tělo. Medvědi za ním putují i sto kilometrů. Medvědí česnek měli rádi i staří Slované, jak dokazují archeologické průzkumy. Dnes zažívá v našich zahradách a kuchyních svou renesanci. Je výborným kořením i účinnou léčivkou. Obsahuje silice, vitamíny, minerální látky, aminokyseliny allicin a aliin, látky snižující hladinu cukru v krvi, značné množství jódu a další sloučeniny důležité pro organismus. Allicin má pozitivní antibakteriální účinek na žaludeční mikroflóru. Flavonoidy působí antibakteriálně a antivirově, snižují srážlivost krve. Pomáhají předcházet kardiovaskulárním a srdečním chorobám a chrání tělo před rakovinou. Česnek dále obsahuje fruktózu, bílkoviny a chlorofyl. Je velmi bohatý na vitamín C; 100g česneku medvědího obsahuje 150 mg vitamínu C, což je trojnásobek doporučené denní dávky vitamínu C pro člověka. V minulosti se šťáva z česneku používala na dezinfekci v domácnostech a šťáva z listů jako domácí hmyzí repelent.“ (Miroslava Hejnová)

Pesto z medvědího česneku

Suroviny:

120 g medvědího česneku

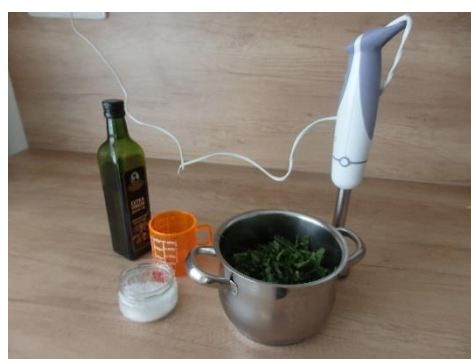
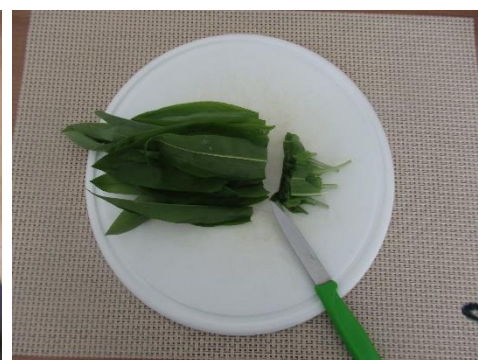
100 ml olivového oleje

10 g soli

Postup:

Medvědí česnek umyjeme, očistíme, usušíme. Odkrojíme světlé stonky, listy nakrájíme na malé kousky. Dáme do vyšší nádoby, nalijeme olivový olej, přidáme sůl a rozmixujeme na hladkou kaši.

Pesto uchováváme v uzavřené sklenici, nejlépe v lednici.



Velikonoční bylinková pomlázka

Suroviny:

600 g hladké mouky
60 ml olivového oleje
1 lžička soli
380 ml mléka
40 g čerstvého droždí
1 lžička cukru
olivový olej na potření

Na náplň:

pesto z předchozího receptu
400 g ricotty (můžeme nahradit tvarohem)

Postup:

V míse promícháme mouku, sůl a olej. V hrnečku ohřejeme mléko, přidáme cukr, rozdrobíme droždí, zamícháme. Vše smícháme a vypracujeme hladké těsto. Zakryjeme a necháme 1 hodinu nakynout na teplém místě.

Těsto rozdělíme na 2 až 4 poloviny, vyválíme cca 4mm silný plát. Namažeme ricottou, pestem, zabalíme do rolády. Tu rozkrojíme na polovinu. Překřížením zapleteme, konce přitlačíme k sobě do tvaru špičky. Stejně zpracujeme ostatní těsta. Přeneseme na plech vyložený pečicím papírem a potřeme olivovým olejem. Pečeme cca 25-30 minut v předehřáté troubě na 180 °C.

