

♥ Bezhladoveni.cz

Jakmile se stromy plně olistí, listy se stáhnou zpět do cibulky a nám nezbyvá, než se těšit zase na příští rok.

Jak je to s květy?

Zhruba v květnu medvědí česnek vykvétá. Květy jsou voňavé a jde je sbírat a jíst.

Na rostlinku opatrně

Lístky vyrůstají z cibulky, která nedrží v zemi příliš pevně. Proto je důležité sbírat opatrně, abyste cibulku nepoškodili. Musí i po sběru zůstat v zemi. Vy si domů odnese pouze listy.

Jak na sběr medvědího česneku?

Sbírejte pro začátek oběma rukama.

1. Sáček si položte vedle, sehněte se/klekněte k rostlině a přidržte řapík jednou rukou u země.
2. Druhou opatrně odtrhněte pouze list – přesněji lupen – rostlinky.

Vhod vám přijde ostrý nůž, nebo nůžky, kterými listy pohodlně a šetrně odkrojíte/odstříhnete.

Do čeho sbírat?

Nejlépe do:

- Proutěného/látkového košíku
- Textilního sáčku/tašky

Pokud máte sáček pouze igelitový, nechte ho otevřený a po příchodu domů ihned vyndejte listy ven.



Kolik nasbírat?

Záleží na využití. Syrové listy jsou aromatické a chuťově výrazné – jen tak do pusy, na chleba, nebo do salátu **stačí celé rodině cca 200 gramů.**

Pokud jej hodláte vařit jako přílohu na způsob špenátu, vezměte si aspoň 0,5kg nádobu pro 3 osoby. Svaří se opravdu hodně a ani chutě už nejsou po vaření moc výrazné.

pokračování na str. 8

www.bezhladoveni.cz

HLEDÁME

SESTRY PRO TŘÍSMĚNNÝ I JEDNOSMĚNNÝ PROVOZ A AMBULANCE

ZDRAVOTNÍHO LABORANTA

FYZIOTERAPEUTY A ERGOTERAPEUTY PRO ODDĚLENÍ RHB



 KLAUDIÁNOVA
NEMOCNICE

- Nabízíme **stabilní a perspektivní** zaměstnání
- Nemocnice s více než **120 letou** tradicí
- **Zajímavé podmínky** pro rodiče malých dětí
- **Ubytování** pro zájemce z daleka

V případě zájmu volejte: 727 969 043

Kompletní nabídku práce najdete na www.klaudianovanemocnice.cz

Najdete nás na www.facebook.com/UniformPraha