

Medvehagyma

Szerző: -ka-p-á-r-

2013. Április 06.

Utolsó frissítés: 2013. Április 06.

Bármilyen nehezen érkezik is meg, de lassan újra itt van a tavasz, s vele a medvehagyma szezonja is, aki kóstolta, vagy használta már ezt a csodálatos növényvet, az tudja, hogy ezt az időszakot bizony meg kell becsülni, mert ez a termék idős legfeljebb a nyár elejéig tarthat. De valójában mi is ez a növény, mire használható és mik az élettani hatások?

A medvehagyma - latin név: *Allium ursinum* - az egyszikés osztályú, spárgavirágúak rendjébe, a amarilliszfélék családjába tartozó faj. Nevét arról kapta, hogy a barnamedvék elszeretettel fogyasztják termését, és még a fű is gyakran kiállásuk, de hasonlóképp kedvelik a vaddisznók is. Népies neve a vadfokhagyma, vagy poroszhangya.

Egész Európában megtalálható a növény. A nedves, árnyas erdőben őzi jé magát, az enyhén savas talajt kedveli. Erősen fokhagymaillatú levelei kora tavasszal jelennek meg, és a nyár közepére elszáradnak. Április-májusban virágzik. Hazánkban főleg a gyertyános, tölgyes vagy bükkös erdő aljnövényzetében nő, télelő. Májcius májri látható hajtásai vannak. Télelő tenyészhelye a Mecsek, ahol legkorábban Orfő közpén, illetve a Misina lejtőn jelenik meg.

A leveleit tavasszal, a virágzás előtt szedik, és frissen használják fel, mert szárítottva gyógyhatásuk gyengül. Hagymájait a fokhagymával azonos módon hasznosítják. Gyógyászati szempontból fontos az érettség, mivel a medvehagyma kálcium és szelénvesztés a "hatás" hasonló kalcium és szelén tartalomnak. Májusi gyógyvirággal illetve az ősz Mindkét esetben az eredményes selyes, esetenként halálös lehet, mivel az említett kálcium növény levelei fogyasztásra alkalmatlanok. A medvehagyma és a májsejt kálcium növény kálcium legfőbb kalcium és szelén az, hogy a medvehagyma levelei és virágzata is erősen fokhagyma-illatúak, még a májsejt kálcium növényét nem. A gyógyvirággal rövidebbek és jelentősen szelénesebb, tojásdad alakúak; virágai pedig nem a szárnál, hanem a tő közepén erednek és erős illatúak. A medvehagymához alakban kalciumesebb állás kikericsnek pedig máj az ősi helye: a medvehagymával ellentétben főleg vesztéken, napfényes mezőkön nő. A vödött területek kivételével hazánkban nem tiltott gyűjtése. A természetes hazai medvehagyma állomány vödött területen őrdemes egy-egy terület csak a leveleszedni, mert a gyökér a hagyma virágzó, és a magok elszáradása is biztosított marad.

Nagyon sokféle bántalomra használható. Nyersen feldarabolva vajjal kenhetőre szűrhetjük vagy salátahoz keverhetjük, de kóstolástólunk belőle kalcium és szelén tartalmát szendvicskrémeket is. Leveseket, burgonyás ételket főszerezhetünk vele, vagy zöldségek belőle krémleves illetve a húslevesekben tekinthető pestis (olajjal, parmezán sajttal, sárga és magokkal széturmixolva), ami rizses és tésztás étel szűszaként is finom. A jellegzetes erős illatát az ételbe keverve elveszti, a gyökér kellemes aromát ad az ételnek. További felhasználási lehetőségek a spenótához hasonlóan kóstolástólunk el főzékként.

Kedvezően hat a gyomorra, a bélrendszerre, krónikus hasmenés és szorulás ellen jótékony hatású, a szédülés, fejfájás, enyhíti, a magas vérnyomást csökkenti, tisztítja a vesét és a húgyhólyagot, elősegíti a vizelet ürítését, tisztítja.

Frissen a leghatékonyabb és legfinomabb. Eltartható apró tálalással főszszekeverve, olajban, valamint a legegyszerűbben ha lezárított zacskóban lefagyaszti. Csak a kis zacskóban lefagyaszti és úgy eltenni, hisz akkor nem kell felengedni mindet. A fogyasztás után a felengedett medvehagyma rostjai szűsznek és szűttedik, valamint növényi leveles, azonban még mindig a fogyasztás őzi meg hatóanyagának nagy többlettel.

Enyhe vérlemezke- (trombocita-) szűszecsapást gátló aktivitással is rendelkezik. Vérrelvadást szűsz szerekekkel együtt fogyasztása nem javasolt, mert a vérrelvadást kockáztatja fokozza. Ugyanezért nem szabad hagymát enni májsejt előtt, és rendszeres fogyasztása a nem szteroid vérrelvadást gátló, gyulladáscsökkentő szűsz betegek számára csorvosi felgyelettal engedhető meg.