

Medvehagyma

SzerzÅ' -ka-pÅ'-r-

2013. Åiprilis 06.

UtolsÅ' frissÅ'-tÅ's 2013. Åiprilis 06.

BÅ'rmilyen nehezen Å'kezik is meg, de lassan Å'jra itt van a tavasz, s vele a medvehagyma szezonja is Å's aki kÅ'stolta, vagy hasznÅ'jta mÅ'jr ezt a csodÅ'jlatos nÅ'vÅ'ny, az tudja, hogy ezt az idÅ'szakot bizony meg kell becsÅ'lni, mert ez a termÅ'idÅ' legfeljebb a nyÅ'jr elejÅ'ig tarthat. De valÅ'jÅ'ban mi is ez a nÅ'vÅ'ny, mire hasznÅ'jhatÅ' Å's mik az Å'lettani ha

A medvehagyma - latin nevÅ'n Allium ursinum - az egyszikÅ'sek osztÅ'lyÅ'nak, spÅ'rgavirÅ'jgÅ'ak rendjÅ'be, a amarilliszfÅ' csalÅ'djÅ'ba tartozÅ' faj. NevÅ't arrÅ'l kapta, hogy a barnamedvÅ'k elÅ'szeretettel fogyasztjÅ'k termÅ'seit, Å's mÅ'g a fÅ' is gyakran kiÅ'ssÅ'k, de hasonlÅ'kÅ'pp kedvelik a vaddisznÅ'k is. NÅ'pies neve a vadfokhagyma, vagy poroszhagyma.

EgÅ'sz EurÅ'pÅ'ban megtalÅ'jhatÅ' Å'velÅ' nÅ'vÅ'ny. A nedves, Å'jrnys erdÅ'kben Å'rzy jÅ'l magÅ'jt, az enyhÅ'n savas talajon kedveli. ErÅ'sen fokhagymaillatÅ' levelei kora tavasszal jelennek meg, Å's a nyÅ'jr kÅ'zerepÅ're elszÅ'radnak. Å'prilis-mÅ'jusban virÅ'gzik. HazÅ'nkban fÅ'leg a gyertyÅ'nos, tÅ'lgyes vagy bÅ'kkÅ's erdÅ'k aljnÅ'vÅ'nyzetÅ'ben nÅ' tÅ'megesen. MÅ'rciusban mÅ'jr lÅ'jthatÅ' hajtÅ'sai vannak. TÅ'meges tenyÅ'szhelye a Mecsek, ahol legkorÅ'bban OrfÅ' kÅ'rnyÅ'kÅ'n, illetve a Misina lejtÅ'in jelenik meg.

Å' Leveleit tavasszal, a virÅ'gzÅ's elÅ'tt szedik, Å's frissen hasznÅ'ljÅ'k fel, mert szÅ'jrtva gyÅ'gyhatÅ'suk gyengÅ'l. HagymÅ'jÅ'it a fokhagymÅ'jÅ'val azonos mÅ'don hasznosÅ'-tjÅ'k. GyÅ'jtÅ'skor fontos az Å'vatossÅ'g, mivel a medvehagyma kÅ'nnyen Å'sszetÅ'veszthetÅ' a "hasonlÅ' kÅ'rÅ'lmÅ'nyek kÅ'zÅ'tt Å'olÅ' "hasonlÅ' mÅ'jusi gyÅ'ngyvirÅ'ggal illetve az Å'szi. MindkÅ't esetben az eredmÅ'ny sÅ'lyos, esetenkÅ'nt halÅ'los mÅ'rgeszÅ's lehet, mivel az emlÅ'tett kÅ't nÅ'vÅ'ny levelei fogyasztÅ'sra alkalmatlanok. A medvehagyma Å's a mÅ'sik kÅ't nÅ'vÅ'ny kÅ'zti legfÅ'bb kÅ'lÅ'nbsÅ'g az, hogy a medvehagyma levelei Å's virÅ'gzata is erÅ'sen fokhagyma-illatÅ'ak, mÅ'-g a mÅ'sik kÅ't nÅ'vÅ'nyÅ' nem. A gyÅ'ngyvirÅ'jg rÅ'videbbek Å's jelentÅ'sen szÅ'lesebb, tojÅ'sdad alakÅ'ak; virÅ'gai pedig nem a szÅ'jr csÅ'csÅ'jn, hanem a tÅ' kÅ'zelÅ'berednek Å's Å'odes illatÅ'ak. A medvehagymÅ'hoz alakban kÅ'zelebb Å'llÅ' kikericsnek pedig mÅ's az Å'olÅ'helye: a medvehagymÅ'val ellentÅ'tben fÅ'ves rÅ'teken, napfÅ'nyes mezÅ'kÅ'n nÅ'. A vÅ'dett terÅ'letek kivÅ'telÅ'vel hazÅ'nkban nem tiltott gyÅ'jtÅ'se. A termÅ'szetes hazai medvehagyma Å'jllomÅ'ny vÅ'delmÅ'Å'rt Å'rdemes egy-egy tÅ'rÅ'l csak a leveleszedni, mert Å'-gy a hagyma virÅ'gozhat, Å's a magok elszÅ'rÅ'sa is biztosÅ'tt marad.

Nagyon sokfÅ'le bÅ'ntalomra hasznÅ'jhatÅ'. Nyersen feldarabolva vajas kenyÅ'rre szÅ'rhatjuk vagy salÅ'tjÅ'khoz keverhetjÅ'k, de kÅ'szÅ'-thetÅ'nk belÅ'le kÅ'lÅ'nbÅ'zÅ' szendvicskrÅ'meket is. Leveseket, burgonyÅ's Å'teleket fÅ'sszerezhetÅ'nk vele, vagy fÅ'zhetÅ'nk belÅ'le krÅ'mlevest illetve a hÅ'tÅ'szkrÅ'nyben tÅ'rolhatÅ' pestÅ'kÅ'nt (olajjal, parmezÅ'jn sajtjal, sÅ'val Å's magokkal Å'sszeturmixolva), ami rizses Å's tÅ'sztaÅ'telek szÅ'szakÅ'nt is finom. A jellegzetes erÅ's illatÅ'jt az Å'telekbe keverve elveszti, Å'-gy nagyon kellemes aromÅ'jt ad az Å'teleknek. TovÅ'bbi felhasználÅ'jisi lehetÅ's ha a spenÅ'zhoz hasonlÅ'an kÅ'szÅ'-tjÅ'k el fÅ'zelÅ'kkÅ'nt.

KedvezÅ'en hat a gyomorra, a bÅ'lrendszerre, krÅ'nikus hasmenÅ's Å's szorulÅ's ellen jÅ' hatÅ'sÅ', a szÅ'dÅ'lÅ'st, fejfÅ' enyhÅ'ti, a magas vÅ'ryomÅ'st csÅ'kkenti, tisztÅ'tja a vesÅ't Å's a hÅ'gyhÅ'lyagot, elÅ'segÅ'ti a vizelet Å'rÅ'-tÅ'sÅ't, tisztÅ't.

Frissen a leghatÅ'konyabb Å's legfinomabb. EltarthatÅ' aprÅ'-tva sÅ'val Å'sszekeverve, olajban, valamint a legegyszerÅ'bb ha lezÅ'rt nylon zacskÅ'ban lefagyasztjuk. CÅ'sszerÅ' kis zacskÅ'kban lefagyasztani Å's Å'gy eltenni, hisz akkor nem kell felengedni mindet. A fagyasztÅ's utÅ'jn a felengedett medvehagyma rostjai szÅ'tesnek Å's sÅ'tÅ'tedik, valamint nÅ'mi levet ereszt, azonban mÅ'g mindig a fagyasztÅ's Å'rzy meg hatÅ'sanyagÅ'nak nagy tÅ'bbsÅ'gÅ't.

Enyhe vÅ'rlemezke- (trombocita-) Å'sszecsapÅ'dÅ'st gÅ'jtÅ's aktivitÅ'ssal is rendelkezik. VÅ'ralvadÅ'jsgÅ'jtÅ's szerekekkel egyÅ'tt fogyasztÅ'sa nem javasolt, mert a vÅ'rzÅ's kockÅ'zatÅ'jt fokozza. UgyanezÅ'rt nem szabad hagymÅ'it enni mÅ'tÅ' elÅ'tt, Å's rendszeres fogyasztÅ'sa a nem szteroid vÅ'ralvadÅ'jsgÅ'jtÅ'st, gyulladÅ'scsÅ'kkentÅ't szedÅ' betegeknél szÅ'mÅ'jra csorvosi felÅ'gyelettel engedhetÅ' meg.Å