Medvehagyma

SzerzÅ‘ -ka-pÃ-r-
2013. Ã¡prilis 06.
UtolsÃ³ frissÃ-tÃ©s 2013. Ã¡prilis 06.

BÃ¡rmilyen nehezen Ã©rkezik is meg, de lassan Ãºjra itt van a tavasz, s vele a medvehagyma szezonja is Ã©s aki kÃ³stolta, vagy hasznÃ¡lta mÃ¡r ezt a csodÃ¡latos nÃ¶vÃ©nyt, az tudja, hogy ezt az idÅ‘szakot bizony meg kell becsÃ¼lni, mert ez a termÅ‘idÅ‘ legfeljebb a nyÃ¡r elejÃ©ig tarthat. De valÃ³jÃ¡ban mi is ez a nÃ¶vÃ©ny, mire hasznÃ¡lhatÃ³ Ã©s mik az Ã©lettani ha

A medvehagyma - latin nevÃ©n Allium ursinum - az egyszikÅ±ek osztÃ¡lyÃ¡nak, spÃ¡rgavirÃ¡gÃºak rendjÃ©be, a amarilliszfÃ©l csalÃ¡djÃ¡ba tartozÃ³ faj. NevÃ©t arrÃ³l kapta, hogy a barnamedvÃ©k elÅ‘szeretettel fogyasztjÃ¡k termÃ©seit, Ã©s mÃ©g a fÃ¶ is gyakran kiÃ¡ssÃ¡k, de hasonlÃ³kÃ©pp kedvelik a vaddisznÃ³k is. NÃ©pies neve a vadfokhagyma, vagy poroszhagyma.

EgÃ©sz EurÃ³pÃ¡ban megtalÃ¡lhatÃ³ Ã©velÅ‘ nÃ¶vÃ©ny. A nedves, Ã¡rnyas erdÅ‘kben Ã©rzi jÃ³l magÃ¡t, az enyhÃ©n savas ta kedveli. ErÅ‘sen fokhagymaillatÃº levelei kora tavasszal jelennek meg, Ã©s a nyÃ¡r kÃ¶zepÃ©re elszÃ¡radnak. Ã•prilis-mÃ¡jusba virÃ¡gzik. HazÃ¡nkban fÅ‘leg a gyertyÃ¡nos, tÃ¶lgyes vagy bÃ¼kkÃ¶s erdÅ‘k aljnÃ¶vÃ©nyzetÃ©ben nÅ‘ tÃ¶megesen. MÃ¡rcius mÃ¡r lÃ¡thatÃ³ hajtÃ¡sai vannak. TÃ¶meges tenyÃ©szhelye a Mecsek, ahol legkorÃ¡bban OrfÅ± kÃ¶rnyÃ©kÃ©n, illetve a Misina lejtÅ‘in jelenik meg.
Â Leveleit tavasszal, a virÃ¡gzÃ¡s elÅ‘tt szedik, Ã©s frissen hasznÃ¡ljÃ¡k fel, mert szÃ¡rÃ-tva gyÃ³gyhatÃ¡suk gyengÃ¼l. HagymÃ¡jÃ¡t a fokhagymÃ¡Ã©val azonos mÃ³don hasznosÃ-tjÃ¡k. GyÅ±jtÃ©skor fontos az Ã³vatossÃ¡g, mivel a medvehagyma kÃ¶nnyen Ã¶sszetÃ©veszthetÅ‘ a â€“ hasonlÃ³ kÃ¶rÃ¼lmÃ©nyek kÃ¶zÃ¶tt Ã©lÅ‘ â€“ mÃ¡jusi gyÃ¶ngyvirÃ¡ggal illetve az Å‘szi MindkÃ©t esetben az eredmÃ©ny sÃºlyos, esetenkÃ©nt halÃ¡los mÃ©rgezÃ©s lehet, mivel az emlÃ-tett kÃ©t nÃ¶vÃ©ny levelei fogyasztÃ¡sra alkalmatlanok. A medvehagyma Ã©s a mÃ¡sik kÃ©t nÃ¶vÃ©ny kÃ¶zti legfÅ‘bb kÃ¼lÃ¶nbsÃ©g az, hogy a medvehagyma levelei Ã©s virÃ¡gzata is erÅ‘sen fokhagyma-illatÃºak, mÃ-g a mÃ¡sik kÃ©t nÃ¶vÃ©nyÃ© nem. A gyÃ¶ngyvirÃ¡g rÃ¶videbbek Ã©s jelentÅ‘sen szÃ©lesebb, tojÃ¡sdad alakÃºak; virÃ¡gai pedig nem a szÃ¡r csÃºcsÃ¡n, hanem a tÅ‘ kÃ¶zelÃ©ben erednek Ã©s Ã©des illatÃºak. A medvehagymÃ¡hoz alakban kÃ¶zelebb Ã¡llÃ³ kikericsnek pedig mÃ¡s az Ã©lÅ‘helye: a medvehagymÃ¡val ellentÃ©tben fÃ¼ves rÃ©teken, napfÃ©nyes mezÅ‘kÃ¶n nÅ‘. A vÃ©dett terÃ¼letek kivÃ©telÃ©vel hazÃ¡nkb nem tiltott gyÅ±jtÃ©se. A termÃ©szetes hazai medvehagyma Ã¡llomÃ¡ny vÃ©delmÃ©Ã©rt Ã©rdemes egy-egy tÅ‘rÅ‘l csak a leve leszedni, mert Ã-gy a hagyma virÃ¡gozhat, Ã©s a magok elszÃ³rÃ¡sa is biztosÃ-tott marad.

Nagyon sokfÃ©le bÃ¡ntalomra hasznÃ¡lhatÃ³. Nyersen feldarabolva vajas kenyÃ©rre szÃ³rhatjuk vagy salÃ¡tÃ¡khoz keverhetjÃ¼k, de kÃ©szÃ-thetÃ¼nk belÅ‘le kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zÅ‘ szendvicskrÃ©meket is. Leveseket, burgonyÃ¡s Ã©teleket fÅ±szerezhetÃ¼nk vele, vagy fÅ‘zhetÃ¼nk belÅ‘le krÃ©mlevest illetve a hÅ±tÅ‘szekrÃ©nyben tÃ¡rolhatÃ³ pestÃ³kÃ©nt (olajjal, parmezÃ¡n sajttal, sÃ³val Ã©s magokkal Ã¶sszeturmixolva), ami rizses Ã©s tÃ©sztaÃ©telek szÃ³szakÃ©nt is finom. A jellegzete erÅ‘s illatÃ¡t az Ã©telekbe keverve elveszti, Ã-gy nagyon kellemes aromÃ¡t ad az Ã©teleknek. TovÃ¡bbi felhasznÃ¡lÃ¡si lehetÅ‘s ha a spenÃ³thoz hasonlÃ³an kÃ©szÃ-tjÃ¼k el fÅ‘zelÃ©kkÃ©nt.

KedvezÅ‘en hat a gyomorra, a bÃ©lrendszerre, krÃ³nikus hasmenÃ©s Ã©s szorulÃ¡s ellen jÃ³ hatÃ¡sÃº, a szÃ©dÃ¼lÃ©st, fejfÃ enyhÃ-ti, a magas vÃ©rnyomÃ¡st csÃ¶kkenti, tisztÃ-tja a vesÃ©t Ã©s a hÃºgyhÃ³lyagot, elÅ‘segÃ-ti a vizelet Ã¼rÃ-tÃ©sÃ©t, tis vÃ©rt.

Frissen a leghatÃ©konyabb Ã©s legfinomabb. EltarthatÃ³ aprÃ-tva sÃ³val Ã¶sszekeverve, olajban, valamint a legegyszerÅ±bb ha lezÃ¡rt nylon zacskÃ³ban lefagyasztjuk. CÃ©lszerÅ± kis zacskÃ³kban lefagyasztani Ã©s Ãºgy eltenni, hisz akkor nem kell felengedni mindet. A fagyasztÃ¡s utÃ¡n a felengedett medvehagyma rostjai szÃ©tesnek Ã©s sÃ¶tÃ©tedik, valamint nÃ©mi levet ereszt, azonban mÃ©g mindig a fagyasztÃ¡s Å‘rzi meg hatÃ³anyagÃ¡nak nagy tÃ¶bbsÃ©gÃ©t.

Enyhe vÃ©rlemezke- (trombocita-) Ã¶sszecsapÃ³dÃ¡st gÃ¡tlÃ³ aktivitÃ¡ssal is rendelkezik. VÃ©ralvadÃ¡sgÃ¡tlÃ³ szerekkel egyÃ¼tt fogyasztÃ¡sa nem javasolt, mert a vÃ©rzÃ©s kockÃ¡zatÃ¡t fokozza. UgyanezÃ©rt nem szabad hagymÃ¡t enni mÅ±tÃ©t elÅ‘tt, Ã©s rendszeres fogyasztÃ¡sa a nem szteroid vÃ©ralvadÃ¡sgÃ¡tlÃ³t, gyulladÃ¡scsÃ¶kkentÅ‘t szedÅ‘ betegek szÃ¡mÃ¡ra cs orvosi felÃ¼gyelettel engedhetÅ‘ meg.Â