

Medvehagyma

SzerzÁ -ka-pÁ-r-

2013. Ájprilis 06.

UtolsÁ frissÁ-tÁs 2013. Ájprilis 06.

BÁjrmilyen nehezen Árkezik is meg, de lassan Ájra itt van a tavasz, s vele a medvehagyma szezonja is Ás aki kÁstolta, vagy hasznÁlta májr ezt a csodÁjlatos nÁvÁnyt, az tudja, hogy ezt az idÁszakot bizony meg kell becsÁlni, mert ez a termÁidÁ legfeljebb a nyÁjr elejÁig tarthat. De valÁjÁban mi is ez a nÁvÁny, mire hasznÁlhatÁs Ás mik az Álettani ha

A medvehagyma - latin nevÁn Allium ursinum - az egyszikÁek osztÁlyÁnak, spÁrgavirÁjgÁak rendjÁbe, a amarilliszfÁ csalÁdjÁba tartozÁ faj. NevÁt arrÁl kapta, hogy a barnamedvÁk elÁszeretettel fogyasztjÁk termÁseit, Ás mág a fÁ is gyakran kiÁssÁk, de hasonlÁkÁpp kedvelik a vaddisznÁk is. NÁpies neve a vadfokhagyma, vagy poroszhagyma.

EgÁsz EurÁpÁban megtalÁlhatÁ velÁ nÁvÁny. A nedves, Ájrnys erdÁkben Árzi jÁl magÁt, az enyhÁn savas talajon kedveli. ErÁsen fokhagymaillatÁ levelei kora tavasszal jelennek meg, Ás a nyÁjr kÁzerepÁre elszÁradnak. Április-mÁjusban virÁgzik. HazÁnkban fáleg a gyertyÁnos, tÁlgyes vagy bákkÁs erdÁk aljnÁvÁnyzetÁben nÁ tÁlmegezen. MÁrcius májr lÁthatÁ hajtÁsai vannak. TÁlmegezen tenyÁszhelye a Mecsek, ahol legkorÁbban OrfÁ kÁrnyÁkÁn, illetve a Misina lejtÁin jelenik meg.

Á leveleit tavasszal, a virÁgzÁs elÁtt szedik, Ás frissen hasznÁljÁk fel, mert szÁrÁ-tva gyÁgyhatÁjsuk gyengÁl. HagymÁjÁt a fokhagymÁÁval azonos mádon hasznosÁ-tjÁk. GyÁjtÁskor fontos az ÁvatossÁg, mivel a medvehagyma kÁllyon ÁsszetÁveszthetÁ a "â€" hasonlÁ kÁrÁlÁmÁnyek kÁzÁtt ÁlÁ "â€" májusi gyÁngyvirÁggal illetve az Ásziz. MindkÁt esetben az eredmÁny sÁlyos, esetenkÁnt halÁlos márgezÁs lehet, mivel az emlÁtett kÁt nÁvÁny levelei fogyasztÁsra alkalmatlanok. A medvehagyma Ás a másik kÁt nÁvÁny kÁllyi legfÁbb kÁlÁlÁnbsÁg az, hogy a medvehagyma levelei Ás virÁgzata is erÁsen fokhagyma-illatÁak, mág a másik kÁt nÁvÁnyÁ nem. A gyÁngyvirÁjg rÁvidebbek Ás jelentÁsen szÁlesebb, tojÁsdad alakÁak; virÁgai pedig nem a szÁr csÁcsÁjn, hanem a tÁ kÁzelÁberednek Ás Ádes illatÁak. A medvehagymÁhoz alakban kÁzelebb ÁllÁ kikericsnek pedig máis az ÁlÁ'helye: a medvehagymÁval ellentÁtben fáves rÁteken, napfÁnyes mezÁkÁjn nÁ. A vÁdett terÁletek kivÁtelÁvel hazÁnkban nem tiltott gyÁjtÁse. A termÁszetes hazai medvehagyma ÁjllomÁny vÁdelmÁÁrt Árdemes egy-egy tÁrÁl csak a leveleszedni, mert Ágy a hagyma virÁgozhat, Ás a magok elszÁrÁsa is biztosÁ-tt marad.

Nagyon sokfÁle bántalomra hasznÁlhatÁ. Nyersen feldarabolva vajas kenyÁrre szÁrhatjuk vagy salÁjtÁkhoz keverhetjÁk, de kÁszÁ-thetÁnk belÁle kÁlÁlÁnbÁzÁ szendvicskrÁmeket is. Leveseket, burgonyÁs Áteleket fászerezhetÁnk vele, vagy fázhetÁnk belÁle krÁmlevest illetve a hÁttÁ'szkrÁnyben tÁrolhatÁ pestÁkÁnt (olajjal, parmezÁjn sajtjal, sÁval Ás magokkal Ásszeturmixolva), ami rizses Ás tÁsztaÁtelek szÁszakÁnt is finom. A jellegzetes erÁs illatÁt az Átelekbe keverve elveszti, Ágy nagyon kellemes aromÁt ad az Áteleknek. TovÁbbi felhasználÁsi lehetÁs ha a spenÁthoz hasonlÁan kÁszÁ-tjÁk el fázelÁkkÁnt.

KedvezÁen hat a gyomorra, a bárendszerre, krÁnikus hasmenÁs Ás szorulÁs ellen jÁ hatÁsÁ, a szÁdÁlÁst, fejfÁ enyhÁti, a magas vÁrnyomÁst csÁkkenti, tisztÁ-tja a vesÁt Ás a hÁgyhÁlyagot, elÁsegÁti a vizelet ÁrÁ-tÁsÁt, tisztÁrt.

Frissen a leghatÁkonyabb Ás legfinomabb. EltarthatÁ aprÁ-tva sÁval Ásszekeverve, olajban, valamint a legegyszerÁbb ha lezÁrt nylon zacskÁban lefagyasztjuk. CÁlszerÁ kis zacskÁkban lefagyasztani Ás Ágy eltenni, hisz akkor nem kell felengedni mindet. A fagyasztÁs utÁjn a felengedett medvehagyma rostjai szÁtesnek Ás sÁttÁtedik, valamint nÁomi levet ereszt, azonban mág mindig a fagyasztÁs Árzi meg hatÁanyagÁnak nagy tÁbbsÁgÁt.

Enyhe vÁrlemezke- (trombocita-) ÁsszecsapÁdÁst gÁjtÁs aktivitÁssal is rendelkezik. VÁralvadÁsgÁjtÁs szerekekkel egyÁtt fogyasztÁsa nem javasolt, mert a vÁrÁs kockÁzatÁt fokozza. UgyanezÁrt nem szabad hagymÁt enni máttÁ elÁtt, Ás rendszeres fogyasztÁsa a nem szteroid vÁralvadÁsgÁjtÁst, gyulladáscsÁkkentÁt szedÁ betegeknél szÁjmÁra csorvosi felÁgyelettel engedhetÁ meg.Á