

# MEDVEHAGYMA

## a tavasz ígérete

**TUDTA,  
HOGY...**

...évezredek óta fogyasztják az emberek, és hogy erre az első bizonyítékok Dániából és Svájcól kerültek elő?



Medvehagymavirág

A tavasz végső győzelmét jelzi a tél felett, ha megjelenik a piacokon a medvehagyma.

Ez az értékes tavaszi vitaminforrás onnan kaphatta a nevét, hogy a néphit szerint a téli álmából felébredő barnamedve fogyasztja.

A medvehagyma (*Allium ursinum*) üde lomberdeink feltűnő, tavaszi virága. Levelei széles lándzsásak vagy elliptikusak, hegyes csúcsúak és keskenyedő vállúak, élénkzöldek, színük fényes, fonákuk matt, van levélnyelük. Ernyős virágzata fehér, hagymája hosszúkás tojásdad. Aki átgázol az erdők alját helyenként talajtakaróként borító medvehagyma-szőnyegen, a jellegzetes illatról rögtön felismeri. Leginkább a dunántúli üde gyer-

tyános tölgyesek és büккеgyes erdők növénye, az alföldön szórványos.

A liliumfélék (*Liliaceae*) családjába tartozik, sok hasonló rokona van, melyek megkülönböztetése életbevágóan fontos. Üde lomb-erdőkben élő rokona a széleslevelű salamonpecsét (*Polygonatum latifolium*) és a gyöngyvirág (*Convallaria majalis*), de egyik sem fogyasztható, háziszerként nem alkalmazható!

Fráter Erzsébet



Medvehagymamező

FOTÓ: FRÁTER ERZSÉBET

## A TUDÁS ÉLETET MENTHET! MEDVEHAGYMA VAGY GYÖNGYVIRÁG?

Vigyázat! A medvehagyma levele könnyen összetéveszthető a gyöngyvirágéval, amely súlyosan mérgező. Mindkettő levele nagy, sima szélű és párhuzamos erezetű. A medvehagyma levele azonban élénkzöld, színe fényes, fonája matt, van levélnyele és jellegzetesen fokhagymaszagú. A gyöngyvirág levele inkább tompazöld, színe matt, finoman barázdás, fonája fényesen csillogó. Amikor nő, és mielőtt szélesen kiterül, a csillogó fonák áll kifelé, nincs levélnyele.



Balról a medvehagyma, jobbról a gyöngyvirág levele és virága

## SALÁTÁTÓL A BOROS KIVONATIG

Egészséges tavaszi, vitamindús fűszer. Fokhagymaszagú leveleit salátához aprítják vagy pesztót készítenek belőle, illetve levesek és húsételek ízesítésére is kiváló. Május végén a szezonja véget ér, da ha fűszerolajat készítünk belőle, akkor még hónapokig ízesíthetünk vele. Gyógyhatású anyagai a fokhagymához hasonlóak. Csökkentik a vér koleszterinszintjét, gátolják a vérrögzépződést, antimikrobiális hatásúak, reumás fájdalmak, emésztési zavarok, magas vérnyomás esetén hasznosak. Alkalmos továbbá a medvehagyma felső légúti megbetegedések megelőzésére, és javítja az emésztést is. Készíthetünk belőle borus kivonatot, ekkor két maroknyi apróra vágott levelet adunk fél liter száraz borhoz, amit vízfürdőn melegítünk, ízesíthetjük mézzel, majd zárt edényben állni hagyjuk pár napot, utána leszűrjük és sötét, hűvös helyen tároljuk. Ennek a kivonatnak keringésvajtó hatása többszöröse a fokhagymáénak, és még a kellemetlen leheletet is elkerülhetjük.