

A medvehagyma Nyugat-Európában olyannyira kedvelt fűszernövény, hogy tömeges gyűjtése veszélyeztetni kezdte az állományt, ezért védetté nyilvánították. Hazánkban még nem védett, de igyekeznek óvni, így gyűjtését számos területen nem engedélyezik. Ahol viszont lehet szedni, ott érdemes egy kirándulást tenni érte, de akinek ehhez nincs kedve, nagyobb piacokon vagy bioboltokban is beszerezheti, illetve maga is termesztheti a kertjében.

Jó tudni!

A medvehagyma (*Allium ursinum*) a hagymafélék (*Alliaceae*) családjába tartozó faj. Egész Európában elterjedt, a nedves, árnyas erdőkben érzi jól magát. Tömegesen nő, hazánkban főleg a gyertyános, tölgyes, vagy bükkös erdők aljnövényzetében. Fehér hagymájából két nagy, tojásdad, a végén kihegyesedő tőlevelet hoz, melyek a kora tavasszal jelennek meg és nyár közepére elszáradnak. Leveleit tavasszal szedjük, mielőtt fehér virágai megjelennek, és ha lehet, frissen használjuk fel, mert szárítva gyógyhatása gyengül. Állítólag onnan kapta a nevét, hogy a medvék ették, a téli álom okozta fáradtság utáni erőgyűjtésre. Gyönyörű magyar nyelvünk több névvel is illeti: kígyóhagyma, poroshagyma, sajamas, salamás, sásihagyma, vadfokhagyma. A hagymája több kisebb gerezdre oszlik, szára és levelei kettétörve fokhagymaillatot árasztanak, ízük pedig a metélőhagymára (snidlingre) emlékeztet, de annál intenzívebb. A népi orvoslás szerint a medvehagyma rendelkezik a fokhagyma minden ismert előnyével, sőt annál kedvezőbb hatású, hiszen több aktív hatóanyagot tartalmaz, illetve olyanokat is, melyeket a termesztett fokhagyma, vagy annak kicsiny adagja nem. Hagymája több gyógyhatású anyaggal rendelkezik, mint zöld levelei. A népi orvoslás szerint vérkeringés javító hatása a fokhagymáénak többszöröse, emellett fokozza az étvágyat és az emésztőrendszer működését, vérnyomás- és vérzsírszint csökkentő hatású, C-vitamin tartalmának köszönhetően javítja a szervezet ellenálló képességét. Méregtelenít, tisztítja a vesét és a húgyhólyagot, vértisztító hatású, jót tesz érelmeszesedés ellen, fertőtleníti a gyomrot, valamint az öregedéssel járó emlékező- és koncentrációképesség csökkenése ellen is hatásos.

Fontos hatóanyagai (allicin, ajoene, adenzin) révén növeli az érfal tágasságát, gátolja a vérrögök kialakulását, mérsékli a trombózis kialakulásának esélyét, izomlazító hatású.

Összetéveszthető?

A medvehagyma gyűjtésének egyetlen veszélye, hogy levelei ránézésre könnyen összetéveszthetők a vele egy időben és helyen növekvő májusi gyöngyvirág (*Convallaria majalis*) leveleivel, ami viszont halálos mérgezést is okozhat. (Aki látta a Hukkle című nagyszerű magyar filmet, emlékezhet a legendára, miszerint akár egy falunyi férfinép is a

másvilágra szenderülhet a gyöngyvirág, no meg a házsártos feleségek által.) Így aki nem bízik abban, hogy könnyedén beazonosítja a jellegzetesen hagymaillatú leveleket, inkább vásárolja meg piacon vagy bioboltban.

Igazi hungarikum

A Mecsekben termő medvehagyma nektárjából gyűjtött sötétbarna méz igazi hungaricum. A kellemes, üde aromájú, pikáns mézkülönlegességben az édes íz mellett enyhe hagymajelleg is felfedezhető. A népi orvoslás szerint ez a csemege kitűnően erősíti a szervezetet és az immunrendszert.