



A medvehagyma Nyugat-Európában olyannyira kedvelt fűszernövénné vált, hogy tömeges gyűjtése veszélyeztetni kezdte az állományt, ezért védetté nyilvánították. Hazánkban még nem védett, de igyekeznek óvni, így gyűjtését számos területen nem engedélyezik, illetve az idei szezontól erősen korlátozzák. Engedély nélkül idén tavasszal már csak maximum 2 kilónyi szedhető, ellenkező esetben komoly pénzbüntetés vár az „illegális” begyűjtőre. Ahol viszont egyáltalán még lehet szedni, oda érdemes egy kirándulást tenni érte. Akinek erre nincs lehetősége, ideje, nagyobb piacokon vagy bioboltokban is beszerezheti, illetve maga is termesztetheti 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, amelyek 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, poroszhagyma, 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, kiváló érelmeszesedés ellen, fertőtleníti a gyomrot, valamint az öregedéssel járó emlékező- és koncentrálóképesség csökkenése ellen is hatásos. Fontos hatóanyagai (allicin, ajoene, adozin) révén növeli az érfal tágasságát, gátolja a vérrögök kialakulását, mérsékli a trombózis kialakulásának esélyét, izomlazító hatású.

Igazi hungarikum!

A Mecsekben termő medvehagyma nektárjából gyűjtött sötétbarna méz igazi hungarikum. 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.

Összetéveszthető?

Több helyen is lehet olvasni arról a figyelmeztetésről, miszerint a medvehagyma gyűjtésének egyetlen veszélye, hogy levelei ránézésre könnyen összetéveszthetők a 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 falnyi férfinép is a másvilágra szenderülhet a gyöngyvirág, no meg a házsártos feleségek által.) Az erdők, mezők növényvilágát ismerők a fentiekkel egyetértenek annyiban, hogy miként a gombákat, ugyanúgy ismerjük meg a növényeket is, és ha nem vagyunk biztosak a dolgunkban, ne szedjük le, csak gyönyörködjünk bennük! Abban is egyetértenek, hogy mindkét említett növénynek lándzsás zöld levelei vannak, így akár össze is téveszthetők. Szerencsére a gyakorlatban erre nem igazán kerülhet sor. A májusi gyöngyvirág, mint a neve is mutatja, májusban virágzik. Medvehagyma szezonban legfeljebb csak a 4-5 centis összesodrott levélkezdeményük bújik ki a földből.

Ráadásul nem igazán van olyan természetes élőhely, ahol mindkettő egyszerre előfordulna, ilyen legfeljebb kertekben lehet, ott pedig látható a különbség! És még valami! - a gyöngyvirág keserű és rossz ízű, így kóstolásra nem téveszthető össze a medvehagymával.