

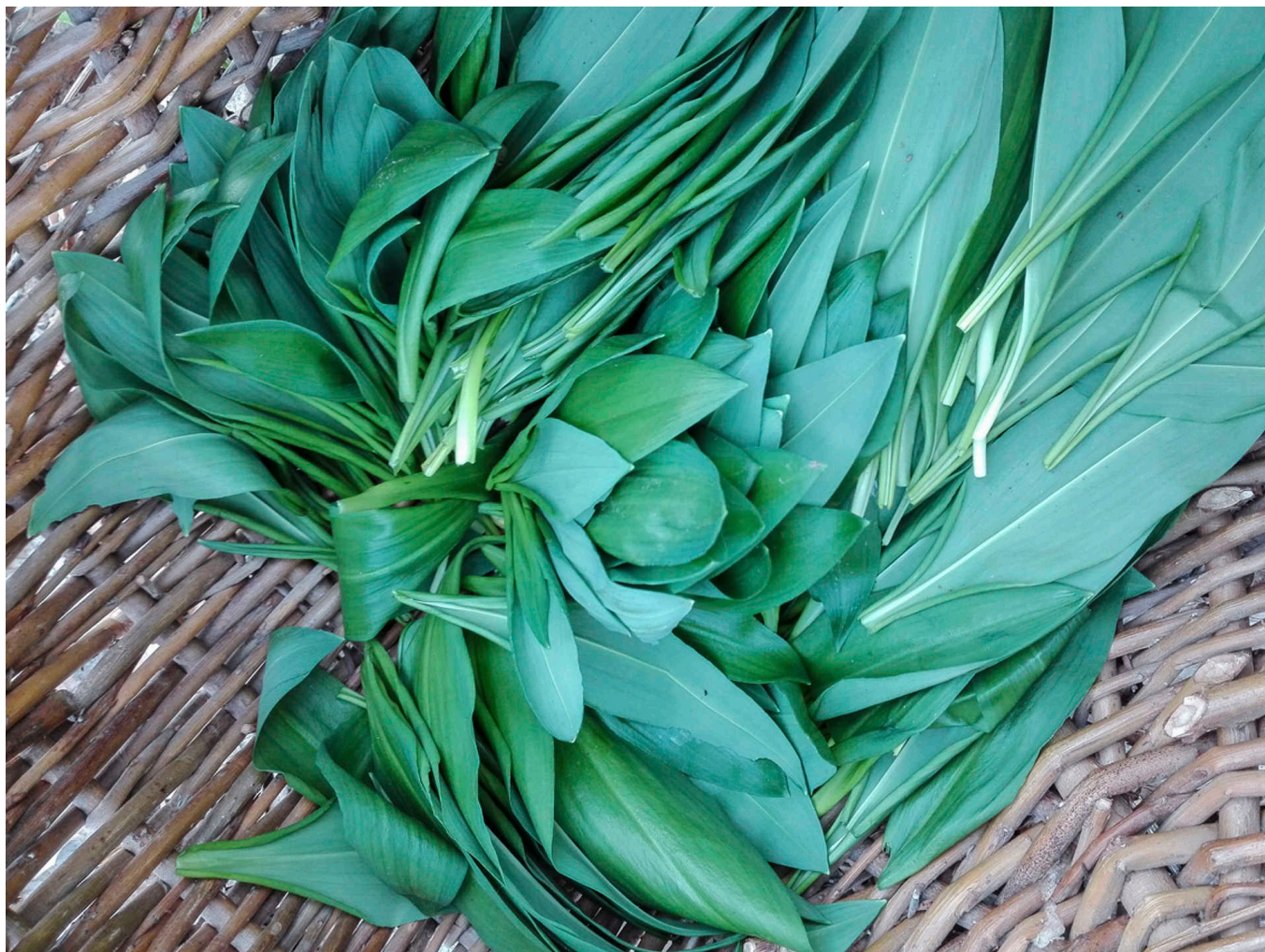
Érik a medvehagyma!

kalandor 2017. április 01. 07:57

Oké, de ez miért jó?

A medvehagyma az utóbbi pár évben nagyon felkapott és divatos növény lett. Nevét arról kapta, hogy a barna medvék (és a vaddisznók) előszeretettel fogyasztják, nem csak levelét, hanem a termését is.

Egész Európában elterjedt növény, a ritkásabb erdőkben gyakori.



Lengyel Alexandra

Mi, földi halandók általában a levelét fogyasztjuk, amit még kora tavasszal a virágzás előtt kell leszedni. Hagymáját hasonló módokon alkalmazhatjuk, mint a fokhagymáét.

Levelét frissen érdemes felhasználni, szárítani felesleges, hiszen mind az íze, mind a gyógyhatása is gyengül. Jellegzetes, erős fokhagyma illata van. Nagy odafigyeléssel kell gyűjteni, mivel levele nagyban hasonlít a gyöngyvirágréra és az őszi kikericsére. Ha óvatlanok vagyunk, hamar a hullaházban találhatjuk magunkat. A levelét megdörzsölve, könnyen megbizonyosodhatunk arról, hogy valóban medvehagymát találtunk, mert meghökkenítően erős a fokhagyma szag, ami belőle árad. Egy töről maximum 1-2 levelet szedjünk le, ne taroljuk le az egész erdőt. Mint feljebb említettem, csak frissen az igazi, ezért felesleges is ipari mennyiséget leszüretelni. (Ugyan fagyasztva eltartható télire, de hatásai erősen csökkennek.) Én medvehagymás, tejfölös palacsintát készítettem belőle, de salátába keverve vagy akár fűszer gyanánt is felhasználható, sőt, a vállalkozó szelleműek még pestóval is próbálkozhatnak.



Lengyel Alexandra

Elsősorban a gyomorra gyakorol különösebb hatást (azon túl, hogy finom és jóllakunk vele). Az egész bélrendszere kedvezően hat, továbbá a hasmenésre és a szorulásra egyaránt alkalmazható. Csökkenti a vérnyomást, vesetisztító, fejfájáscsillapító, vízajtó és tisztítja a vért. Csupa haszon! Jó, kicsit bűdös, de hát istenem... Cserébe rendkívül ízletes magában is!