

## Medvehagyma (*Allium ursinum*)

A legrégebbi gyógynövények egyike, mely hazánkban egyre nagyobb népszerűségnek örvend ízletessége, számos jótékony hatása, változatos felhasználási lehetősége miatt. A népi hagyomány szerint a barlangjából kibújó medve először ezt a növényt keresi, hogy a hosszú tél után kitisztítsa szervezetét. Természetes élőhelyein tömegesen fordul elő összefüggő gyepek alkotva, mégis a túlzott mértékű gyűjtés egyre nagyobb veszélyt jelent a meglévő állományokra.

### Előfordulása

Európában a mediterrán régióktól Skandináviáig megtalálható, azonban csak 1900 méteres tengerszint feletti magasságig. A nedves, árnyas helyeken érzi jól magát, elsősorban lomberdő (bükkös, gyertyános, tölgyes) társulások aljnövénye. Hazánkban a Dél-Dunántúlon és a Dunántúli-középhegységben található meg tömegesen, legkedveltebb élőhelyei a Nyugat-Mecsek, a Zselic, a Keszthelyi-hegység és a Bakony. Előfordulhat még az Északi-középhegységben is.

### Környezeti igényei

Árnyékkedvelő és vízigényes. A kiegyenlített, párás és hűvös mikroklímát a bükkösök, gyertyános-tölgyesek, patakok mentén megtalálható égerligetek biztosítják számára. A laza, morzsalékos szerkezetű, jó levegő- és vízgazdálkodású, magas humusztartalmú és 5,5-7,5 pH-jú talajokon érzi magát a legjobban. A magas talajvizet, pangó vizet, áradásos területeket nem viseli el.

### Botanikai leírása

Évelő, lágy szárú növény. Áttelelő szerve a hosszúkás, 1-2 cm szélességű, fehér színű hagyma, amely 10-15 cm mélyen található a talajban.

Már a tél vége felé kihajt. Egy növény általában két tőlevelet fejleszt, melyek 2-6 cm szélesek, 20-25 cm hosszúak. Alakjuk lándzsás, ovális, felszínük fényes, élénkzöld, erezetük párhuzamos. A szár a termőhelytől függően 10-50 cm hosszú, keskeny, világoszöld, melynek végén csillagszerű, zöldesfehér virágzat képződik. Április-májusban virágzik. Júniusban következik be a felszín feletti zöld részek elvesztése, a magvak érése. Termése apró, 1-2 mm-es, feketésbarna.

Ivaros és ivartalan úton is képes szaporodni. A magvak nagy része az anyanövény környezetében jut a talajra és fejlődik tovább, de egy részük messzebb kezdi meg életét. Az ivartalan úton való szaporodást a kifejlett növények évről-évre több apró fiókhagyma létrehozásával valósítják meg. Ezzel magyarázható, hogy a medvehagyma sohasem áll egymagában, mindig kisebb-nagyobb telepeket alkot.

A növény biológiailag aktív, ún. allelopatikus anyagokat bocsát ki, melyek negatív hatással vannak a környező lágy szárú növényekre, így válhat a területen uralkodóvá.

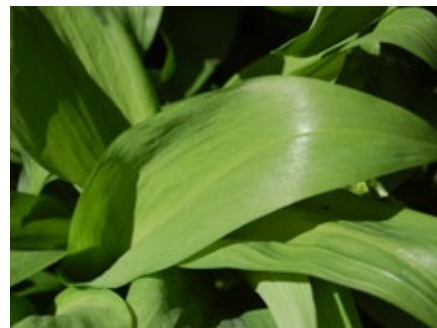
### Hatóanyaga

Legfőbb hatóanyaga a kéntartalmú aliin. Emellett flavonoidokat, A-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>- és C-vitamint, jelentős mennyiségű vasat és nyomokban illóolajat tartalmaz.

### Gyógyhatása, felhasználása

A gyűjtött rész általában a levél, de a virág is felhasználható. Fokozza az étvágyat és az emésztőrendszer működését. Bélfertőtlenítő tulajdonsága miatt egyes emésztési panaszok kezelésére alkalmazzák. Szélhajtó, vizelethajtó, féregűző hatású. Csökkenti a trombózis kialakulásának veszélyét és a koleszterinszintet, megelőzi, csökkenti és lassítja az érfalak elmeszesedését, csökkenti a vérnyomást,





prevenációs hatása van a koszorúér megbetegedéssel szemben. Tisztítja az agyi ereket, ezáltal javítja a memóriát; enyhíti a stressz okozta szívbetegségek kellemetlenségeit, csökkenti a visszérgyulladást, mérsékli az oxigén-szabadgyökök okozta ártalmakat. A tesztoszteron (férfi nemi hormon) anyagcseréjét gyorsítja, így gátolja a prosztatatarák kialakulását. Felső légúti megbetegedések megelőzésére és a kialakult hurut súlyosságának csökkentésére is alkalmazzák.

Külsőlegesen idült bőrbetegségek, gombás fertőzések kezelésére alkalmazható, elősegíti a sebheggesedést. Érzékeny bőrű egyének esetében fokozott óvatosság szükséges, mivel az alkalmazása során bőrgyulladás jelentkezhet bőrkiütés, bőrpír formájában. Ilyen esetben használata felfüggesztendő.

Kedvező élettani hatásai mellett kellemes aromája miatt is ugrásszerűen megnőtt nálunk a fogyasztása. Frissen, szárítva, fagyasztva, illetve feldolgozva hasznosíthatjuk. Lehet belőle levest főzni, ízesíthetünk vele bármilyen főételt, készíthetünk belőle fűszervaját, jó körözöttbe, tésztákba, szószokba, salátákba. Virágáról különleges zamatú mézet gyűjtenek.

### Gyűjtése

Hazánkban gyűjtése mára tömegessé vált. Engedély nélkül gyűjthető a nem védett és nem magánterületeken. Gyűjtésének törvényi szabályozása megegyezik az erdei ökoszisztémából származó gomba, virág, vadgyümölcs, illetve gyógynövények szabályozásával. Egyéni szükségletre személyenként és naponta legfeljebb 2 kg medvehagyma gyűjthető, és ez kereskedelmi forga-

lomba nem hozható. Legtöbb élőhelye azonban védett területen található, ahol gyűjtése engedélyköteles.

A növény védelme és populációinak megőrzése érdekében hivatalosan csak a levelét gyűjtik. A medvehagyma érzékeny növény. A taposási kár vagy a szakszerűtlen gyűjtés nagy károkat okozhat állományaiban. Minden töről csak egy levelet szabad eltávolítani egy éles kés segítségével, így a megsértett növény a másik levele révén még elég tápanyagot tud felhalmozni az áttelelésre. Lehetőleg szellős tároló kosárba helyezjük a levágott leveleket, ügyelve a mechanikai sérülések elkerülésére.

A tapasztalatlan gyűjtők esetleg összetéveszthetik a gyöngyvirággal, melynek levele eléggé hasonló. A medvehagyma minden egyes része enyhén fokhagymaszagú, illata közelről jól érzékelhető. Megkülönböztetésük nagyon fontos, hiszen a gyöngyvirág minden egyes része mérgező hatású. A medvehagyma összetéveszthető még az ugyancsak mérgező őszi kikericsel, azonban a két növény élőhelye teljesen különbözik, az őszi kikerics kizárólag mezőkön, füves, napsütötte réteken található meg.

### Termesztése

A védelem alatt nem álló populációk veszélybe kerülhetnek, ha a begyűjtött növények mennyisége évről évre hasonló ütemben növekszik. Néhány kisebb gazdaságban már foglalkoznak a növény termesztésével, de szélesebb körben még nem tudott elterjedni. Magvainak csírázási erélye gyenge, a magvak gyorsan elvesztik csírázó képességüket. A magnyugalom csak nehezen törhető meg, amelynek élet-tani oka még nem tisztázott. Vetőmag-



igénye így magasabb, sűrűn kell vetni. Hagymáról történő szaporítása gyorsabb és biztosabb, de jóval költségesebb. Kihajtása idején sok fényre, később azonban árnyékra van szüksége, a tűző napot nem viseli el. Természetes élőhelyén ekkorra a lombkorona záródik, amely megvédi őt, természetben mindenképpen meg kell oldani az árnyékolását. Az állomány csak kb. a negyedik évtől válik jövedelmezővé, ekkorra sűrűsödik be és kezdődik el a természetes vegetatív szaporodás fiókhagymáról. Különleges tápanyag-utánpótlást, öntözést, növényvédelmi kezeléseket nem igényel. A szaporítás megoldására, a termesztés technológia kidolgozására hazánkban is folynak kutatások.

*Dr. Koczka Noémi*