



## Hagyma, a medve erejével

A fokhagymánál erősebb hatóanyagú gyógy- és fűszernövényként tartják számon, miáltal a gasztronómiában és a természetgyógyászatban is egyre nagyobb teret hódít magának a Mecsek erdeiben kora tavasszal nyíló, ízletes medvehagyma. Ilyenkor turisták ezreit csábítja az erdőre, és a nevéhez kapcsolódó orfúi rendezvényre az ország minden tájáról érkeznek vendégek.

A medvehagyma (*Allium ursinum*) a liliomfélék családjába tartozó, a fokhagyma illatára és ízére emlékeztető, 30-40 cm magas évelő növény. Egyesek szerint nevét onnan kaphatta, hogy a barnamedvék előszeretettel fogyasztják levelét, és téli álmukból felébredve a hagymáját még a föld alól is kikaparják, mások szerint viszont a hatóanyagainak ereje vetekszik a medvék erejével, innen a neve. Népies elnevezései: vadfokhagyma, sási hagyma, poroshagyma, kígyóhagyma.

Szerencsésnek mondhatjuk magunkat itt a Dél-Dunántúlon, hiszen az országban talán sehol sem olyan gyakori a medvehagyma, mint a Nyugat-Mecsekben, de a Zselic és a Villányi-hegység egyes részein is tömegesen nyílik kora tavasztól. A Mecsek keleti részén már csak szórványosan, foltokban jelenik meg, mint például Zengővárkony környékén, a Magyaregregy melletti Vár-völgyben és a Zengő északi oldalában. Szereti a hűvös,

párás mikroklimát, és az enyhén savas, humuszban gazdag talajt, így általában bükkerdők, szurdokvölgyek, patak völgyeket övező égerligetek, gyertyános-tölgyesek képezik élőhelyét. Hosszú kilométereken át sétálhatunk a medvehagyma tengerében a Szuadó és a Meleg-mány völgyében, az Éger-völgyben, de a Jakabhegy, a Misina és a Tubes erdeiben is beleszippanthatunk jellegzetes fokhagymaillatába.

Kora tavasszal, már február végén előbújik az avar alól, élénkzöld, zsenge levelei március-áprilisban szedhetők. Április végén, május elején hozza tömött, ernyő formájú hófehér virágait, ilyenkor érezzük legintenzívebben erdeinkben a „fokhagymaszagot”. Én magam virágzás idején már nem szedem, mert addigra elveszíti zsenge ízét, és levelei összetéveszthetők a májusi gyöngyvirágéval, melynek fogyasztása súlyos mérgezést, sőt, akár halált is okozhat. Gyűjtéskor bízunk a szaglásunkban, a jellegzetes fok-



hagymaillat elárulja, hogy jó növényre bukkantunk. Az őszi kikerics levele is hasonlít a medvehagymáéhoz, de élőhelyük teljesen különböző, hiszen a kikerics a napos, füves réteken, legelőkön nyílik. Mindezek ellenére az erdőjáró, de botanikában járatlan gyűjtőknek ajánlott a növényhatározó, melyből egyértelműen megkülönböztethető e két mérgező növény a gyógyító erejű medvehagymától.

A svájci természetgyógyász és gyógyfűves lelkész, Künzle így magasztalta a medvehagymát: „Az egész testet megtisztítja, kihajtja belőle a megrekedt, kóros anyagokat, egészségessé teszi a vért, kiűzi és elpusztítja a mérgező anyagokat. Az örökké betegeskedő embereknek, a sömörös, pattanásos, korpázó arc bőrűeknek, a reumásoknak és görvélykórosoknak úgy kellene tisztelniük a medvehagymát, mint az aranyat.”

Természetgyógyászok, táplálkozási és gyógynövényszakértők egyaránt állítják, hogy hatóanyagai jobban csökkentik a vérnyomást és a koleszterinszintet, mint a fokhagyma. Régóta ismert vírus- és baktériumölő hatása, tisztítja a vért, javítja a szív- és érrendszer működését, gátolja a vérrögképződést, és jótékonyan hat az emésztőrendszerre is. Bátran állíthatjuk, hogy a medvehagyma egy tavaszi vitaminbomba, mely az immunrendszerre is igen kiváló hatással van.

A fokhagymához hasonló módon felhasználható medvehagymának a baranyai gasztronómiában is komoly szerep jut. Jellegzetes, intenzív illatát az ételekbe keverve elveszíti, ugyanakkor mint ízfokozó, rendkívül kellemes aromát kölcsönöz minden ennyivalónak. Belekeverhetjük vajkrémbe, túrókrémbe, kefirbe, vajas kenyérre hinthetjük, de felhasználhatjuk tésztákhoz, krumplis ételekhez, sült húshoz egyaránt. Kellemes alkotóeleme lehet a zöltséges salátáknak, főzhetünk belőle krémlevest, főzeléket, beledolgozhatjuk grízgaluskába, nokedliba, és felhasználhatjuk töltelékekbe is. Van, aki teaként kedveli. Ehhez egy evőkanálnyi apróra vágott medvehagyma-levelet kell leforrázni, melyet aztán a Mecsekben szorgoskodó méhek által gyűjtött medvehagyma mézzel is ízesíthetünk.

Ne felejtjük el, hogy a medvehagyma szezonja rövid idejű, így valamilyen formában érdemes az év hátralevő részére eltárolni belőle akár nagyobb mennyiséget is. Erre az egyik legalkalmasabb módszer a fagyasztás; zacskóban, dobozban érdemes mélyhűtőben tárolni, de szárítva, sós lében és olívaolajban eltéve is kiváló fűszere lehet konyhánknak.

Nyugat-Európában védetté nyilvánították, mert tömeges gyűjtése miatt veszélybe kerültek állományai. Hazánkban még nem élvez védelemet, de vigyázzunk, óvni kellene termőterületeit.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



## Elsőként:

### baranyai szólótánc-fesztivál

Százötven néptáncost vár március 3-án a Szivárvány Gyermekeház a Néptáncal a Gyermekekért Alapítvány, a Pöndöly Néptánc- és Hagyományörző Egyesület és a gyermekeház rendhagyó rendezvényére, az I. Baranyai Szólótánc-fesztiválra. A gyermek, ifjúsági és felnőtt korosztályban bemutatkozó táncosok a baranyai magyar tánc-hagyomány és a Kárpát-medencei magyar tánc-folklór sokszínűségéből adnak ízelítőt, a legkiválóbb előadók pedig az esti gálán, a hagyományörzőkkel együtt is színpadra lépnek. A versenyre és a gálára a belépés díjtalan, a program 9-től 22 óráig tart.

## Könnyűzenei együttesek: Start!

A Pécsi Kulturális Központ Start ifjúsági könnyűzenei tehetségkutató versenyt rendez március 10-én a Zsolnay Kulturális Negyed É78-as koncerttermében. Önálló lemezzel még nem rendelkező amatőr zenekarok és előadók lépnek itt közönség elé, s produkcióikat szakértő zsűri bírálja el. A győztes részt vehet ősszel Budapesten a Hangfoglalás Országos Könnyűzenei Tehetségkutató Találkozón, fellépési lehetőséget kap a pécsi Örökség Fesztiválon, és stúdiófelvételi lehetőséghez is jut. Délelőtt tíztől zajlik a verseny, délután hatkor díjkiosztás, aztán 21 órától a Pál Utcai Fiúk koncertje zárja a napot.

## Barokk zenemű, korhű hangzás

Korabeli hangszereken csendül föl Bach János passiója március 11-én 18 órakor a Kodály Központban az Orfeo Zenekar és a Purcell Kórus, valamint Kálmán László, Kovács István, Szutrély Katalin, Bárány Péter és Csizmár Dávid előadásában. A koncertmester Bozzai Balázs, vezényel Vashegyi György.

## Zöldnap a Szivárványban

Zöldpiac és ökotermékek vására is lesz március 10-én 9-15 óra között a Szivárvány Gyermekeházban tartandó Zöld Családi Napon. Délelőtt pecsétgyűjtő játék zajlik a zöldszervezetekkel, de lesz állatsimogató, kézműveskedés és egészségügyi mérés is. Érdekesnek ígérkezik az Üres Tér Társulat projekt-bemutatója, s bizonyára vidám perceket szerez közönségének a Langeléta Garabonciások vásári mókája és a Kerek Erdő Zeneműhely tavaszi műsora. Ekkor nyílik a Pro Natura Karszt- és Barlangkutató Egyesület kiállításának A föld alatti világ titkai és kutatói címmel, s lesz megtekinthető egészen március 23-ig. Valamennyi program ingyenes.

## Gulyáságú Nagynyárádon

Március 15-én 11 órakor a téli szünet után ismét megnyitja kapuit a Nagynyárádi Hadtörténeli Múzeum. Ezzel egy időben a Pécsi Botond Veterán Katonai Jármű Egyesület korhű katonai járműveinek felvonulását is megnézhetik a résztvevők. A rendezvény szervezői délben igazi gulyás-ágúban főtt babgulyással vendégelik meg a látogatókat.