

Kerékpáros medvehagyma túra

Elkezdődött a medvehagyma szezon!

Az időjárástól függően kerékpáros medvehagyma túrát szervezünk 2024. március 10-én, vasárnap a zalaegerszegi Mária-forrás környékére. 14 órakor találkozunk a Sportcsarnoknál, s innen indulunk kerékpárokkal a parkerdőn keresztül a kb. 10 km-es túrára. Természetesen, aki nem szeretne kerékpározni, gépkocsival is jöhet, egészen az erdő széléig.

A medvehagymáról:

Minden évben a levelek a tél végén jelennek meg, a virágok tavasszal nyílnak, a magok pedig nyár közepére érlelődnek, ekkor a növények elpusztulnak, és a következő tél végéig nyugalmi állapotba kerülnek.

A levelek élénkzöld, egész, ellipszis alakú levelekből állnak, amelyek hosszúak, hegyesek és ovális alakúak. A növény alapjából, magából a növény hagymájából nőnek. A levél sérülése esetén erős hagymás/fokhagymaszerű aromát bocsát ki.

Felhasználása:

A konyhában széles palettán használható. A leveleket és a virágokat nyersen, saláták formájában fogyaszthatjuk, vagy levesek, szósok, pörköltök, esetleg nokedli ízesítésére használhatjuk, de akár pogácsát is süthetünk belőle. A leveleket leszáráthatjuk, vagy olívaolajban, esetleg lefagyasztva is tárolhatjuk, így egész évben fogyaszthatjuk.

Egészségügyi előnyök:

Gyógyászati szempontból a medvehagymának számos figyelemre méltó felhasználási területe van. Alkalmazhatjuk például magas vérnyomás, magas koleszterinszint, gyomorpanaszok és krónikus betegségek kezelésére. Egy igazi táplálkozási bomba a test számára. Ideális tavaszi tisztítókúrához, mivel tisztítja a beleket, a gyomrot, a vért és a vesét, erősíti az érfalakat, csökkenti a vérnyomást és a koleszterint. Felhasználható belsőleg vagy borogatásokhoz.

A medvehagyma levele kizárólag nem védett területeken gyűjthető, saját szükségletre fejenként naponta legfeljebb két kilogramm mennyiségben.

Vucskó János