



Tormát kellene ennünk még akkor is, ha nagyon csíp



A tormát (*Armoracia rusticana*) tulajdonságai alapján sorolhatjuk a gyógynövények és a fűszernövények közé is. A Volga és a Don környékéről származik, és azon a vidéken mai is az életerő jelképe. A torma évelő, lágyszárú növény, fehér karógyökerei a legnagyobb hideget is jól bírják. Télen pincében homok közé helyezve akár egy éven keresztül is tárolhatjuk. A legújabb kutatások bebizonyították, hogy a frissen reszelt torma baktérium- és vírusölő hatása félnapon át tart.

Antibakteriális hatását a benne található glikozidoknak köszönheti, a mustárolaj viszont fokozza a nyálkahártyák vérellátását, a kálium pedig serkenti a veseműködést.

A reszelt tormát vese- és húgyúti fertőzések, valamint bronchitis esetén is ajánlják, ha megfázás gyötör, a torma és méz keveréke kiváló gyógyír lehet.

Érdemes időnként tormakúrát tartani,

amivel az immunrendszer is rendbe szedhető. Különösen a megfázásos időszakban javasolt, a nátha elkerülésére. De ha már megtörtént a baj, a tormakúra enyhítheti a megfázást. Naponta 1-2 kiskanállal kell fogyasztani belőle, a torma kúraszerű fogyasztása legalább két héten át tartson.

Tormát kellene ennünk még akkor is, ha nagyon csíp

Közzétéve itt: magyarmezogazdasag.hu az Agrárhírtől (<https://magyarmezogazdasag.hu>)

A legjobb, ha friss állapotban használjuk fel.

A gyökérnek csak azt a részét mossuk és hámozzuk meg, amelyre éppen szükségünk van. Ezután reszeljük le, és azonnal használjuk fel, mert gyorsan megbarnul, az illóolajok pedig hamar, közel negyed órán belül elpárolognak.



Már a torma gyökér reszelése is egyfajta terápia az orrmelléküregek számára, mivel az erős illóolajok könnyekre fakasztanak, és orrváladék képződéséhez vezetnek. Tehát megkönnyeztet, de meg is gyógyít. Ha friss gyökér nem áll rendelkezésünkre, ehetünk üveges reszelt tormát is,

A gasztronómiában is népszerű

és különféleképpen lehet fogyasztani. Kiváló frissen reszelve, de ecetesen, vagy tormamártásként is érdemes próbálkozni vele. Különösen főtt sertés- és marhahúsok, bizonyos halételek, főként lazac kíséőjeként alkalmas, mert kiemeli a húsok ízét. Előételekhez pedig azért párosítják, mert kiváló étvágygerjesztő. Savanyúságok eltevésénél, például cékla, paprika, uborka is használják, van aki savanyú káposztát is ízesíti vele.

Szerző: Sárközi Judit

Közzététel ideje: 2019. 10. 05., szombat, 10:00

A forrás webcíme: <https://magyarmezogazdasag.hu/2019/10/05/tormat-kellene-ennunk-meg-akkor-ha-nagyon-csip>