

Torma

Szerző: Kende
2008. június 21.
Utolsó frissítés: 2008. augusztus 04.

A torma a káposztafélék családjába tartozó növény. A Volga és a Don környékén a shonos, ezeken a vidékeken ma is az életembelyjelképe. Gyökereit főként reszelve használjuk ecettel, majonézzel vagy tejszínnel kikeverve, de egyszben savanyúságok elrakásánál is kitűnően bevált, csapás- és zúzószerűen. Besamellhez keverve nagyon egyszerűen mártás is készíthető belőle. Levelét egyes helyeken a káposztához hasonlóan megtáplálják a hőségek és gabonafélék károsítóit keverékekkel.

A tormabőr károsító borogatást a napi gyógyításban a tőrdő-, a mellhártya- és a mandulagyulladás gyógyítására használják. A torma csapás- és illóolajának belsőlegesen tisztítja a légutakat, antibiotikus, gyulladáscsökkentő, nyálkahártsó hatása ma is ismert. A mázzal kevert tormareszelék hatékony köhögéscsillapító. Emésztés-, keringésszervi- és vizelethajtó. Segít a fogfájás csillapításában. A tormareszelékes borogatás mársíkelheti a reumás fájdalmasat és zsenge levelével fájós sebeket lehet borogatni. Tejben áztatva fejéjés-csillapító hatása van. A friss torma gyökere sok kalciumot, nátriumot, magnéziumot, B- és C-vitamint tartalmaz.