

A torma



Egy parányi tormatörténelem

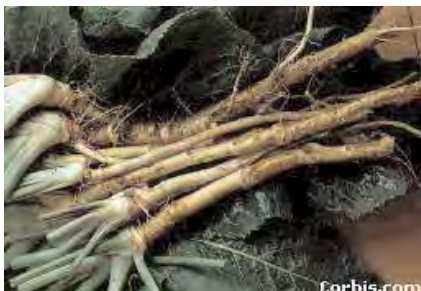
A torma őshazáját a források egy része a Volga és a Don környékére teszi, ahol még ma is az életerő jelképének tekintik. Más források Délkelet-Európából származtatják, sőt a római Plinius és Columella is említést tesz egy tormához hasonló, gyógyító növényről. Tény az, hogy napjainkban vadontermésként egész Európában előfordul.

A tormának jelentős a magyar vonatkozása, sőt egyes adatok olyan jellegzetes magyar növénynek tekintik, amelyet ősünk a honfoglaláskor hoztak magukkal. Nö-

vénytani kutatások bizonyítják, hogy a debreceni torma Pannon endemikus – azaz magyar bennszülött faj.

Magyar levéltári kutatások szerint (dr. Surányi Dezső: Kerti növények regénye. Mezőgazdasági Kiadó, Bp. 1985. 201. old.) a torma neve már 1252-ben szerepel, eredeti alakjában **tormas** néven, amely ótörök eredetű szó.

A magyarok azután ellátták egyéb jelzőkkel, így lett belőle csípős torma, orrtekerő torma, majd miután mindenütt megterem, sőt könnyen elvadul, közönséges torma. Nevezik parasztmustárnak, borsgyökernek, erdei reteknek, de tartják húsfűszernek is. A nemzetközi irodalomban egy, a 16. században, Velencében megjelent írás is említést tesz arról, hogy a magyarok étkezéshez tormát fogyasztanak.



Mitől csípős a torma?

A torma csípős, esetenként maró ízét a **szinigrin** ($C_{10}H_{16}KNO_9S_2 \cdot H_2O$) okozza. Ez az anyag a torma megreszelésekor a szintén jelenlévő **mirozin** en-

zim hatására **allil-izotiocianátra**, azaz allilmustárolajra, egyszerűbben **mustárolajra** ($CH_2 = CH-CH_2-N=C=S$) bomlik. A mustárolaj kéntartalmú, szúrós szagú, könnyefakasztó, éterikus illóolaj.

Az allil-izotiocianát-tartalom szempontjából megkülönböztetik a csípős- és az édes tormát:

Csípős torma allil-izotiocianát-tartalma	min. 8,3 g/1000 g
Édes torma	max. 6,5 g/1000 g
Energiaértéke:	336 kJ/100 g

A vitaminok közül legjelentősebb a C-vitamin-tartalma.

Ásványi anyagok közül elsősorban kalciumot, rezet, cinket és mangánt tartalmaz.

Bár a tormát elsősorban fűszerként, ízesítőként használjuk, vagyis kis mennyiséget fogyasztunk belőle, ennek ellenére jelentős, hogy a zöldségfélék csoportján belül a tormának a legmagasabb a vízben nem oldódó élelmirost-, valamint az összes élelmirost-tartalma.

A torma – az egészség őre

A népi gyógyászat tapasztalatból már évszázadok óta ismeri jótékony hatását az étvágy javítására, vagy például arcpakolás-ként alkalmazva pattanások gyógyítására (reszelt tormát kevernek össze alma- vagy borecettel). Számos kiváló hatását napjaink tudományos vizsgálatai igazolják. A kutatások bebizonyították, hogy a torma kéntartalmú vegyületeinek, illóolaj-tartalmának köszönhetően – önállóan vagy a gyógyszeres kezelés kiegészítéseként – megbízhatóan alkalmazható a



következő esetekben: veseműködés javítása, végtagok vérellátási zavarai, vérkeringés serkentése, csökkenti a gyomor-, vastagbél-, prosztatata-, hólyagrák kialakulásának veszélyét, továbbá a vér koleszterin- és más vérsírszintjét, enyhíti a reumás panaszokat – hogy csak a legfontosabbakat említsük.

A torma a kozmetikában is alkalmazható, így a reszelt tormagyökérből és 40%-os alkoholból készült készült hajszesz fokozza a haj növekedését, vagy

a töményebb alkoholban oldott reszelt torma kiválóan alkalmas az arcbőr fehérítésére.

A tormagyökér mellett a tormalevél is jelentős szerepet játszik ősidők óta. A friss tormalevél vitalitásfokozó hatását maga Aphrodité, a szerelem isten-asszonya ajánlotta az emberek figyelmébe. A szárított levél sebkötözésekre, fertőzések megelőzésére szolgál.