

Hagyma

Az első feljegyzések a Közel- és Távol-Keletről erednek, ahol a hagyma használata élelmiszerként, vallási célokra, valamint gyógyszerként széles körben elterjedt. Nagyon sok típusa vált ismertté, de alapvetően három hagymafélét különböztetnek meg az ősi feljegyzések: a közönséges hagymát, amelyet mi vöröshagymaként ismerünk, a fokhagymát, valamint a póréhagymát.



A hagyma fűszer, gyógyszer, zöldség

Élelmiszerként az egész világon elterjedt. Számos helyen olyan táplálékként vált ismertté, amely egyben gyógyít is. Meghatározó szerepet játszott az ősi indiai és az egyiptomi kultúrában, Kínában, valamint a Hellén és Római Birodalomban is. Az ókori görögöknél nagy tekintélye volt a hagymaárusításnak: e tevékenység az európai kontinensen a 16. század óta komoly kereskedelmi tényező.

A hagyma összetétele

A hagyma sajátos összetételű tápanyagkeverék, amelynek energiataralma 40 kcal/100 g. 100 g hagyma fehérjetartalma 1,2 g, zsírból 0,1, szénhidrátból pedig 8,3 grammot tartalmaz.

