

Hagyma



A **hagyma** a [spárgavirágúak](#) rendjébe és az [amarilliszfélék](#) családjába, azon belül a [hagymaformák](#) alcsaládjába tartozó nemzetség. 1250 fajával a növények egyik legnagyobb fajszerű nemzetsége is egyben. [Évelő](#), [hagymás](#) növények, amik sajátos ízt, illatot adó vegyületeket termelnek. Számos fajtát termesztenek fogyasztásra.

A [metélőhagyma](#) virágainak íze a legkevésbé markáns.

A [rózsaszín](#) vagy [fehér](#) virágú [fokhagyma](#) virágának zamata enyhébb a hagymáénál.

Fajtái:

- Vörös hagyma
- Fokhagyma
- Póréhagyma
- Gyöngyhagyma
- Téli sarjadékhagyma
- Metélőhagyma

Gyógyhatású szerként, bélféregűzésre, vizelethajtásra, étvágygerjesztésre, illetve vércukor csökkentésére is használják. Köhögés ellen is kiváló pl.: cukrozzuk meg, hagyjuk 3 napig és igyunk a kifacsart levéből.

[Illóolajat](#), [B-vitamint](#), [C-vitaminból](#) 30 mg/100 g-ot, emellett [pektint](#) és [guvertint](#) is tartalmaz.

Készítette : Papp Péter 8:D