

HARDAL(Sinapis)



Hardal 'ın İçerdiği Maddeler:

Yağ asitleri, Bitkisel Yağlar, Antioksidanlar içermektedir.

Hardal 'ın Özellikleri:

Ülkemizde yaygın olarak beyaz , kırmızı ve siyah renkli hardallar bulunmaktadır. Tohumlar öğütülerek baharat olarak kullanılmaktadır. Bütün halde yemeklerde kullanılabildiği gibi toz halinde öğütülerek de kullanılırlar. Kendine özgü keskin bir kokusu ve ekşi bir tadı bulunmaktadır. Hardal bitkisi tek yıllık otsu bir bitki türüdür. Akdeniz Bölgesinde

yetiştirilmekle birlikte yaygın olarak ithal hardal kullanılmaktadır. Hardal yağı da şifa özelliğinden dolayı kullanılmaktadır.

Hardal 'ın Faydaları:

- Alerjiye iyi geldiği bilinmektedir.
- Nezleyi hafifletici niteliği sahiptir.
- Bağışıklık sistemini kuvvertlendirir.
- Deri hastalıklarını giderir.
- Antiseptik özelliğe sahiptir.
- Eklem ağrılarını giderici niteliktedir.
- Afrodizyak etkisi bulunmaktadır.
- Cinsel gücü artırır.
- Sindirim sistemini rahatlatır.
- Bağırsakları çalıştırır.

- İştahsızlığa iyi gelir.