

# *Fűszerek I.*

## *Zöldfűszerek, levélfűszerek*

### **Babér**

*(Laurus nobilis L.)*

Régen ismert fűszer, a mediterráneumban vadon is termő, Kis-Ázsiában honos, a Földközi-tenger környékén széles körben termesztett örökzöld fa vagy cserje.

Cserepes, dézsás növényként tartható (már az ókori egyiptomiak, görögök, rómaiak is tartottak babért nagy cserépedényekben). Régen a dicsőség, a hírnév, a győzelem jelképe volt.

A felül fényes, alul matt, bőrszerű, lándzsa alakú levelek jellemző fűszeres szagúak és kesernyés ízűek. Illóolajat, csersavat és keserűanyagot tartalmaz. Fűszernek a növény levelét használjuk

Nyáron kitelepíthető a kertbe (ha van). Télen tanácsos világos, hűvös helyen teletetni (vagy üvegházban). Ritkán öntözzük. Szoktak kúpos vagy gömb formájúra nevelni – a metszést jól tűri, s nem utolsósorban a nyesedék zölden felhasználható ételeinkben. Újabban magas törzsű fácskát is nevelnek belőle. Hajtásdugványozással – nyár közepén – könnyen szaporítható. Visszacspítés után elbokrosodik. Ezt többször kell ismételni, hogy a kívánt formát elnyerjük. Virágzata fürtös, fehér. Termese fekete bogyó. A **babérfa gyümölcséről** kevesen tudják, hogy több fűszerkeverék része! Óvatosan kell adagolni az örleményét, mert „robosztus” aromája van! A bogyó örleménye a mártások egyik jellegzetes fűszere. Főként burgonyából készült ételekhez ajánlott. A szarvashús pácolásánál jelentős szerepe van a **borókával** együtt..

Ízesítő és emésztést elősegítő hatása van. Jellegzetes fűszeres aromája, enyhén kesernyés, csípős íze, aromája nélkülözhetetlen sok ételünkben: gulyás, burgonya, káposztafélék, savanyú étel, vadas- vagy sonkapác, tartósított savanyúság szinte elképzelhetetlen nélküle.

Különleges aromás ízt ad az egybesült sertés- és marhahúsoknak is, ha a párolás utolsó harmadában teszünk a levükbe egy-két levélkét. Különösen ott elengedhetetlen, ahol enyhén savanykás ízű szósz, mártás vagy öntet kerül az étel mellé (vadas marha fartő, citromos mártás, nyúl, szarvas, őz stb.).

Egyike azon növényeknek, amelyek a **fűszernövénycsokor (bouquet garni)** nélkülözhetetlen eleme.

A jó minőségű áru hat-nyolc cm hosszú, olajzöld színű. (Néha bogyó is kerül a csomagba, nyugodtan használhatjuk a levéllel együtt.)

### **Bazsalikom**

*(Ocimum basilicum)*

A bazsalikomcserje Dél-Amerikában őshonos növény, de megtalálható a világ valamennyi részén, mindenütt sok hiedelem fűződik hozzá. Erős, jellegzetes, szegfűszegre emlékeztető, édeskés íze van. Kellemes aromájú, jó illatú fűszernövényünk, általában szárított formában kapható. Érdekes cserépben is tartani, zölden is kedvelt fűszere például a mediterrán illetve a régi magyar konyhán Olasz ételekhez gyakran használt finom fűszer. Nagyon jól illik friss salátákhoz és paradicsomos ételekhez, babhoz, gombához. Mártások, eltett savanyúságok, erjesztett fűszerecetek kiváló ízesítője; a bazsalikom a fokhagymával együtt a klasszikus pesto-szósz alapja. Számtalan levesnek, főzeléknek, peccsenyének aromás összetevője.

A leveleket fiatal korukban szedjük le, vágjuk fel, passzírozzuk át olajjal, vagy morzsoljuk el. Főtt ételekhez a főzés utolsó percében adjuk hozzá. A bazsalikomot fagyasztással vagy szárítással is tartósíthatjuk. Egész leveleket tegyük el olívaolajba sóval, vagy pedig szárazon gyömszöljük üvegbe sóval rétegezve. A leveleket meg is száríthatjuk, majd tegyük üvegbe, és csak akkor morzsoljuk szét, amikor az ételbe tesszük, hogy az illóolajok ne vesszenek el. A növény illata elűzi a legyeket is.

Ha néhány bazsalikomlevelet vízbe áztatunk, és az italt megisszuk, hamarosan felfrissülünk. A levelek forrázata serkentőleg hat az emésztésre. A bazsalikomos illóolaj is jól használható frissítő hatású fürdőhöz.

## **Borsikafű (csombor)**

(*Satureia hortensis*)

Közép-, Dél-, Délkelet-Európában honos, számos helyen nálunk is termesztik.

Régen ismert fűszernövény, borsos aromája miatt diétás konyhában a bors helyettesítésére is használják. Óvatosan alkalmazzuk, ne nagyon főzzük az étellel, mert erős ízétől keserű lehet az étel. Csökkenti a bab felfújó hatását ezért a babból készült ételek jellegzetes fűszere, de a káposzta-, krumpli-, gombaételek fűszere is. Hurkát, savanyúságot, pecsenyét, tojás-, gombaételeket, majonézt, mártásokat, salátákat, ecetes és vizes uborkát is szokás ízesíteni vele.

Nálunk csak szárítva, morzsolva vagy porítva kapható, de kiskertben könnyen termeszthető.

## **Borsmenta**

(*Mentha piperata*)

Az ókori egyiptomiak és a perzsák is ismerték. Valószínűleg gyógyászati célra termesztették.

Igénytelen, félárnyékos helyeket kedvelő, cserépben is eltartható növény. A fiatal hajtásait illetve leveleit közvetlenül virágzás előtt, a reggeli órákban kell szedni.

A növény egésze jellegzetes illatú, kellemes hűsítő és enyhén csípős ízű. A leveleiben illóolaj (mentol, piperit), cserzőanyag, keserűanyag található.

Szósok, sütek, pulykatöltelékek, ürühús ízesítésében elterjedt, de kellemesen hűsítő aromája miatt üdítőkben, hideg teának, koktélokhoz, gyümölcslevesekhez mindenképpen érdemes kipróbálni.

A gyógyászatban gyógyteák és teakeverékek, szeszes kivonatok formájában használják. Fokozza a nyálképződést és elősegíti az emésztést. A szeszes kivonatát lumbágó, izomfájás esetén bedörzsölő szerként használják.

## **Citromfű**

(*Melissa officinalis*)

Már a görögök és rómaiak által is ismert, nálunk elfeledett fűszernövény.

Illó olajat, cseranyagot tartalmaz.

Friss a citromszagra emlékeztető levelét saláták, gyümölcslevesek, mártások, főzelékek, töltelékek, gomba-, szárnyas- és vadételek, fűszerecetek ízesítésére használjuk.

A népi gyógyászatban pattanás, rovarcsípés, álmatlanság, vizsgafélelem, asztma, epilepszia, láz, hányás, allergiák, fejfájás, fekélyek, tisztátlan bor, vérnyomáscsökkentő, ideg- és szívnyugtató, idegerősítő, vírusölő hatásokat tulajdonítanak neki.

## **Curry levél**

(*Murraya koenigii* (L.) Sprengel, Rutaceae)

Származás: Dél-nyugat Ázsia, India.

A curry fa egy kicsiny lombhullató fa. Megtalálható az erdőkben mint bozót képző növény.

A legtöbb indiai étel elképzelhetetlen e nélkül a nagyon illatos (aromás) fűszer nélkül.

A Curry levél bokor folyamatosan nagy mennyiségben fordul elő Indiában.

Ma már ezt a növényt házi kertekben, farmokon is termesztik.

A nyugati világ lelkesen fogadja a indiai **Curry levelet**, különösen azok akik szeretik a pikáns, de nem túl csípős ételeket.

Nagyon sok változatban elkészített Curry fűszerkeverékek alapanyaga



## **Fekete üröm**

(*Artemisia vulgaris*)

Származás: Európa, Észak-Afrika

Virágzó hajtásának felső, legfeljebb 40 cm hosszú részét (esetleg a gyökerét) gyűjtik. A gyűjtés mellett ritkán termesztik palántaneveléssel is.

Teája étvágyjavító, epeműködést serkentő, görcscsillapító, idegerősítő.

Majoránna helyett, továbbá liba-, kacsa-, vaddisznó hús fűszereként is használják. Emésztést segítő

hatása miatt a nehezen emészthető ételek általános fűszere.

## **Fodamenta**

(*Mentha crispa*)

Nálunk fűszerként ritkán alkalmazzuk, de ha igen akkor alkalmazása azonos a borsmentáéval. Inkább gyógynövényként ismert (nagy felhasználója az illatszeripar).

Kellemesen hűsítő aromája miatt üdítőkben, hideg teának, koktélokhoz mindenképpen érdemes kipróbálni.

Cserépben tartva kellemesen illatosítja a konyhát. (Tőosztással szaporítható, de nagyon szívós és szapora: kertben, erkélyládában elég nehéz kordában tartani.)

Központi fűtéses helyiségekben forrázatának gőze frissíti a levegőt, könnyíti a légzést inhaláláskor is enyhíti a gőz fullasztó hatását.

Szélhajtó, étvágyjavító, görcsoldó teakeverékek alkotóeleme. A fog- és szájápoló szerek fontos alapanyaga.

## **Izsóp Izsópfű**

(*Hys.sopus officinalis L.*)

Felhasznált rész: föld feletti hajtás (herba). A Földközi-tenger vidékén honos, Közép- és Dél-Európában és nálunk is vadon termő és termesztett fűszernövény. Az elfelejtett fűszerek közé tartozik, pedig már az ókorban fűszer- és gyógynövényként egyaránt használták. Közép-Európába szerzetesek hozták be a X. században, Magyarországon a bencés kolostorkertek egyik kedvelt növénye volt.

A növény maga egy 50-80 cm magasra megnövő félcserje. Lándzsa alakú levelei 3-5 cm hosszúak. Kék, rózsaszín vagy fehér színű virágai vannak. Júniustól augusztusig virágzik. Termése makkocská.

Gyümölcsösök, szőlő környékén vadon is megterem. Talajjal szemben nem igényes, szárazságtűrő. Fél méter magas, fás szárú növény, keskeny lándzsa formájú levelekkel. Pergő magjával saját magát felújítja. Kiskertekben termesztik.

Levelei kellemesen csípős ízűek, virága kék vagy sötét rózsaszínűek; illatuk miatt a méhek is igen kedvelik, jó méhlegelő. Levele C-vitamin- illóolaj-dús, aromás, kissé kesernyés ízű. Fogfájás csillapító, gyulladáscsökkentő, izzadás gátló.

Fűszernyerésre a növény föld feletti virágzó hajtásait vágják, a levágott hajtásokat szellős, száraz, árnyékos helyen szárítják. Az így előállított fűszer kissé kámforos illatú, kesernyés ízű, ami illóolaj-, cseranyag- és keserűanyag-tartalmának tudható be. Tartalmaz még gyantát és flavonoidokat is.

Apróra vágva, lefagyasztva is tárolható.

Hús- és halsaláták, levesek, mártások, szárnyas pástétomok, pecsenyék, nyúlból, bárányból készült húsetelek valamint burgonya- és zellersaláták kiváló ízesítője.

Elősegítik a zsírosabb ételek emésztését, ezért ezek ízesítéséhez ajánljuk. Gyümölcssalátában az ínyencek **áfonyával** együtt használják. Virága ehető, ezért frissen saláták díszítő és ízesítő eleme lehet. Fűszerkeverékek, eszenciák és páclevek alkotóeleme. Finom borok ízesítőjeként is ismertté vált. A Chartreuse likőr nyersanyaga, a törökök kedvelt italának, a sörbetnek is ez adja sajátos aromáját.

Gyógyászatban köhögéscsillapító, légcsőhurut elleni, étvágyjavító, vérnyomásemelő teakeverékek készítésénél is felhasználják. Külsőleg szájüreggyulladás esetén öblögető szerként alkalmazzák. A kozmetikaipar az illóolaját habfürdők, samponok és lábfrissítő borogató szerek készítéséhez használja fel.

Házilag is könnyen termeszthető, kiskertben és balkonládában egyaránt. Balkonládában és cserépben termesztés esetén számítsunk rá, hogy méretei arányosan kisebbek lesznek (kb. 20-40 cm). Szaporítása történhet magról, palántázással vagy tőosztással. A talaj iránt nem igényes, de a meszes, napsütötte területeket kedveli. Márciusban vetik 50-60 cm sortávolságra, április végén palántázni is lehet, a tőtávolság 30 cm. A tőosztással történő szaporításra a legalkalmasabb idő az október. A fagyra nem érzékeny.

Virágos hajtásait teljes virágzáskor vágjuk, szárítsuk és morzsolva használjuk.

## **Kakukkfű**

(*Thymus species*)

A thymus szó a görög Thymonból származik, amelynek jelentése bátorság. A kakukkfű a görögöknél a kecses eleganciát jelképezte, sokszor bókoltak úgy, hogy „a kakukkfű illatát árasztod”, ami dicséretnek számított.

A kakukkfűves fürdő a hiedelem szerint fokozta a római katonák erejét. A középkorban a hölgyek a harcba induló lovagjaik zsebkendőjébe kakukkfűvet hímeztek.

Már az egyiptomiak is jól ismerték a növény fertőtlenítő- és tartósító tulajdonságait, a balzsamozásnál is használták. A kakukkfűvet ma is szívesen használják növényi és anatómiai preparátumok tartósítására, és a papír megpenészesedését is gátolja.

A kakukkfűvet olyannyira tisztelték és szerették, hogy a Szent Gyógyfüvek Varázslatában is benne van, fontos alkotórésze egy olyan receptnek, amely „lehetővé teszi, hogy megpillantsuk a tündéreket”.

A kakukkfű a napsütötte helyeket, a laza és jó vízáteresztő, lúgos talajt kedveli. Elég jól tűri a szélsőséges időjárást is, szépen nevelhető cserépben.

A leveleket nyáron kell leszedni, akkor, amikor a növény virágzik. A leveket szárítva, vagy olajban, vagy ecetben elrakva lehet tartósítani.

A kakukkfű virágát kedvelik a méhek is, értékes mézet ad. A kakukkfűlevél illatos potpourri része is lehet.

A kakukkfű segít csökkenteni a görcsös köhögést és a légutak betegségeinek tüneteit, a torokfájást; teáját mézzel ízesítve igyuk. Étvágytalanság ellen is hatásos, valamint segít kiűzni a bélélősködőket.

A keskeny levelű kakukkfű levele rendelkezik a legerősebb gyógyító hatással, de mindegyik kakukkfű hatásos lehet. Forrázata teaként serkenti az emésztést, és másnaposság ellen is jó.

A kakukkfű jól kombinálható petrezselyemmel és babérrel. Adjuk sűrű hús- és egyéb levesekhez, pácokhoz, töltelékekhez, mártásokhoz. Mértékkel bánjunk vele, mert frissen nagyon erős az íze.

A kakukkfű elősegíti a zsírok lebontását. Ajánlják borban, lassan fővő ételekhez, vadhúsokhoz, kagylóhoz, baromfihoz. A citromillatú kakukkfű (*T. citriodorus*) csirkéhez, halhoz, meleg zöldségekhez, gyümölcssalátákhoz, dzsemekhez való.

## **Kapor**

(*Anethum graveolens*)

A magyar konyha régi, kedvelt fűszernövénye, amely 60 cm magasra is megnő. Levelei többszörösen tagoltak, virága világossárga.

Felhasználása sokrétű. Finom apróra vágott leveleit mártások, szószok, főzelékek, tészták ízesítésére használjuk. Levesek, gombaételek, rákok, csiga, tyúk- és marha húsok fűszere. Sajtból készült ételek, körözöttek, lepények, saláták ízesítője. Illóolaj-tartalma, aromája gyorsan elvész. Ezért ne főzzük, csak a kész ételbe, tálalás előtt tegyük bele.

A savanyú uborka elképzelhetetlen nélküle, de szinte minden savanyúságba alkalmazható.

Leveleit, lencse formájú magjait egyaránt felhasználhatjuk. Magját őrölve egyes vidékeken a zsemle-véres hurkába is használják.

Rövid tenyészidejű, fényigényes, könnyen termesztendő. Napfényes, kevés árnyékot adó gyümölcsfák között vagy veteményes ágyak szélén érzi jól magát.

## **Kerti zsálya**

(*Salvia officinalis*)

A zsályáról úgy tartják, hogy meghosszabbítja az életet. „Hogy öregedhetne meg az, akinek zsálya van a kertjében?” szól a régi mondás. Hírnevét tükrözi neve is: „salvia”, amely a salvere, meggyógyít igéből.

Erős íze van, elősegíti a zsíros ételek emésztését; ezért főzzük együtt zsíros húsokkal, kacsával, sertéshússal, vagy tegyük hurkába. A levél nagyon jó vöröshagymával együtt tölteléknek csirkéhez. A zsálya leveleit közvetlenül a virág megjelenése előtt kell leszedni és szárítással tartósítani.

A zsálya szárított levele ruhák közé rakva elűzi a rovarokat.

Illatos virágkompozíciók részeként is használhatjuk a leveleket. A zsálya leve segít halványítani a bőrön lévő foltokat.

A zsálya levele serkenti az emésztést, fertőtlenítő, gombaölő hatású. Képes csökkenteni a hasmenés kellemetlen tüneteit. A levelek forrázata étkezés után fogyasztva elősegíti az emésztést.

A növény virágját salátákba használhatjuk fel, forrázata enyhe, illatos tea.

## **Kínai petrezselyem**

*(Coriandrum satium)*

A kínai petrezselyem tulajdonképpen a **koriander** zöldje. Felhasználása, tartósítása azonos a zöldpetrezselyemével. Nálunk nem nagyon kapható, de nevelhetünk házilag.

Helyettesíthető közönséges zöldpetrezselyemmel; ha kevés őrölt koriandermagot keverünk hozzá, az ízhatást is jól megközelítjük.

## **Lestyán**

*(Levisticum officinale)*

Másneveken: lescsihán, lóstyá.

Délnyugat-Ázsiában, Dél-Európában honos. Egyiptomiaktól a görögök tőlük a rómaiak tanulták meg termesztését, hasznosítását. A rómaiak hozták Pannóniába. A középkori Magyarország népszerű fűszere volt.

Külsőre a zellerhez hasonlítható, nagy termetű növény. Az illata és aromája is hasonlóan intenzív, csak kicsit más. (Talán a zeller, a petrezselyem és a sárgarépa illatanyagainak keveréke.)

Illóolajokat, kumarinokat, cukrot, angelika-, alma-, kávésavat tartalmaz.

A levele és a gyökere is használatos. Egyébként a Maggi fűszerkeverékeknek is ez az egyik jellegzetes alkotórésze.

A lestyán gyökerét gyógynövény boltban lehet kapni szárítva. Egy kis zacskó évekig kitart. Egy kis körömyi darabka új ízt ad az ételnek. Krumplileves(ek), gulyás(ok), saláták, mártások, diétás ételek fűszere. (Valahogy olyan ez mint a gomba: szinte mindenbe jó!)

Ízesítőszószok, ízesítőmártások alkotóeleme.

A család lestyán szükségletét 1 – 2 fő kielégíti. A gyökereket 3 – 4 éves növény kiásásával nyerjük. Mosás után hámozzuk szeleteljük vagy kockázzuk fel és gyorsan szárítsuk meg. A szárított levél és a gyökér porítva is tárolható jól záró edényben. A zöld levelet ledarálva, szóva is tartósíthatjuk.

A gyógyászatban vizelethajtó és emésztést segítő hatása miatt használják. Jó háziszor nikotin- és alkoholmérgezés esetén. Teakeverékek és tinktúrák készítenek belőle.

## **Levendula**

*(Lavendula angustifolia Mill.)*

Latin nevének eredete érdekes: a lavare = mosni szóból származik. Ennek oka, hogy fürdéskor, mosáskor a növény virágait illatosításra használták.

A Földközi-tenger mellékén a mediterránumban honos növény 25-55 cm magas fás szárú, félcserje. Keskeny, lándzsás levelei molyhosak. Virágzata „végálló” ibolyaszínű, állórvökből kialakult füzér. Termése makkocska kb.: 2 mm nagyságú, barna színű.

Magvetéssel és dugványozással is szaporítható.

A virágzatát gyűjtik, sötét, de meleg helyen szárítják. A szárított virágzat kellemesen kesernyés ízű. Csekély mennyiségű (0,75 -1,5%) illóolajat (linalol, borneol, linalilacetát, kámfor), kumarint és cserzőanyagokat tartalmaz.

Megfigyelések szerint riasztja a hangyát és a levéltetveket ezért környezetében lévő növények nem tetvesednek.

Fűszerként főként Dél-Európában használják hallevések, halételek, ürühúsok ízesítésére, fűszerező szószok alkotóeleme. (A Gyros vagy Savarma öntetének egyik alkotórésze).

Fiatal, leveles, apróra vágott hajtásvége felhasználható (kis mennyiségben, erőteljes fűszerező hatása miatt) friss, vegyes (növényi) salátákban (gyengén ecetes, olívaolajos lében jön elő igazán az íze!)



Gyógyászatban – az illóolaj tartalma miatt – bőrfertőtlenítésre, vérbőség előidézésére külsőleg, belgyógyászatban: idegrendszeri, bántalmak, bél- és gyomorgörcsök enyhítésére használják.

## **Majoránna**

*(Majoranna hortensis)*

*(Origanum majoranna)*

A majoránna az ajakosok családjába tartozik, csakúgy mint rokona, a szurokfű. Régi fűszernövényünk, melynek leveles-virágos hajtása adja a fűszert: általában szárítva és morzsolva használjuk.

Ezt a fűszernövényt már a görögök is nagyon kedvelték, annyira, hogy a hegyek örömeinek, „Oros ganos”-nak hívták. A görögök szívesen használták a majoránnaolajat fürdés utáni ápolószernak a hajukra és a homlokukra. Európába a majoránna a középkorban jutott el, és hamarosan nagy népszerűsége tett szert; virágcsokorba kötötték, illatos zacskókba, párnákba (potpourri) és kézmosó vízbe rakták, levelével tölgyfa bútorokat dörzsöltek be, hogy illatosak és fényesek legyenek. Azt tartották, ha a tejes kancsók mellé teszik a majoránnaágat, akkor az nem fog megsavanyodni. A majoránna azoknak is ajánlják „akik túl sokat bánkódnak”.

A hagyomány szerint a majoránna fűszeres-édes illatát Aphrodité a boldogság jelképeként hozta létre.

A majoránna levelei halványzöldek, édeskés, fűszeres ízűek. A szárított majoránna is jól megőrzi ízét.

A majoránna virágzatának forrázata kitűnő megfázás és meghűlés elleni tea. A majoránnaolaj vagy -főzet fürdővízhez adva relaxáló hatású. Erős fűszer, magas vérnyomásúak óvatosan bánjanak vele. Szárított formában is jól megőrzi a sajátos aromáját. Az ételekhez úgy adjuk, hogy morzsoljuk szét ujjaink között, mert így az ízanyagok jobban érvényesülnek.

A majoránna jól megy pástétomokhoz, halhoz, vadhoz, csirkéhez, sűrű levesekhez.

Savanyú ételek, pácok, májas ételek, töltelékek, vadak fűszere.

Jól ellensúlyozza a birkahús sokaknak kellemetlen mellékízét (persze ha rendesen lefaggyúztuk) és ugyanezen okból vadmadarak (kacsa, liba) húsát is bedörzsölik vele sütés előtt.

A paradicsom, a burgonya, a tököfélék és a bors ízét kiemeli.

A majoránna jól párosítható fokhagymával és chilivel is.

A friss majoránnaleveleket használjuk apróra vágva salátákhoz, halételekhez és vajás mártásokhoz.

A növények szárát a parázsra téve a nyárson sültnek kellemes majoránnás ízt adnak.

## **Metélőhagyma (Snidling)**

*(Allium schoenoprasum)*

A Földközi tenger vidékén honos. Nemcsak fűszerként ismert, hanem a népi orvoslás is használja. A kedvelt konyhanövény a tavasz első zöldülő növénye. Háztáji kertekben is sok helyütt termesztik.

30 – 40 cm hosszú, sötétzöld, üreges, lombos levélzete, illetve szára jó ízű, finom fűszernövény.

Igen magas a C-vitamin tartalma. Nyersen, apróra vágva levesek, mártások, saláták, fűszerezett vajak, túrók, továbbá sajtos, tojásos készítmények ízesítésére használjuk. Aromája erősen fűszeres, hagymához hasonló.

A friss metélőhagyma gyorsan elfonnyad és erős, kellemetlenül keserű lesz. A szárított metélőhagyma hosszú ideig fogyasztható. Használata esetén felveszi az étel nedvességtartalmát, így teljes értékűvé válik. A metélőhagymát nem szabad az étellel együtt főzni, csak közvetlenül az étel elkészülte előtt használjuk.

Nem csak ízesítésre, hanem élénk színe miatt tálak, ételek díszítésére is alkalmas.

## **Petrezselyem (lásd: Zöld~)**

*(Petroselinum hortense)*

## **Rozmaring**

*(Rosmarinus officinalis)*

A Földközi-tenger mellékén vadon termő, nálunk kiskertekben nevelt, illatos, jellegzetesen magyar

fűszernövény. Örökzöld, bokorszerű növény, levelei rövidek, børszerűek, a fenyőtűhöz hasonlítanak. Virágai az ágak szélé ülnek. Színük világoskék-től a liláig, különböző színárnyalatú. Évelő növény. Cserépben kitehető a kertbe, balkonra, ősszel hűvös, de világos helyen átteleltethető. Aromatikus, illó olajokat, szaponint és cseranyagokat tartalmaz. Morzsolt levelének illata enyhén kámforra emlékeztető, keserű ízű.

Friss vagy szárított leveleit egyes leveseken és mártásokon kívül, főleg bárány-, vad-, továbbá szárnyas húsból készült sütek, valamint töltött húsételek ízesítésére használjuk. Fokhagymával és kakukkfűvel társítva rostos süteket, egyéb húsokat fűszerezünk vele, de kerül belőle gombás ételekbe, hagymás pácok és szószok illatosítására is. Átható aromája miatt kis mennyiségben kell adagolni.

Fürdővízbe öntött főzete illatosít és frissít.

A népi gyógyászatban számtalan betegségre gyógyírként tartják számon. Íme egy felsorolás: gyulladásoknál, égési sebeknél, izületi fájdalomnál, menstruációnál, stressz esetén, fáradtságnál, száraz hajnál, túlzott alkoholfogyasztásnál ellen, köszvénynél, alacsony vérnyomásnál, görcsoldó, vércukorszint csökkentő, zsíros bőrt szárító, korpásodást csökkentő, asztmatikus rohamokat csökkenti.

## Szagosmüge

(*Asperula odorata* L.) vagy (*Galium odoratum* Scop.)

A növény magyar neve egy kissé félrevezető, hiszen a „szag” fogalmához nyelvünkben nem igazán kellemes asszociáció társul. A latin név valamivel találódabb, hiszen az *Asperula odorata* második tagja illatosat jelent. Nevezik még erdőmesternek és májusfünek is.

Évelő növény. Laza, humuszban gazdag talajú, árnyas erdőkben nagy állományokban termő évelő, illatos növény. Hajtásai kb. 20 cm hosszúak, felállóak, rendszerint kopaszak, zöldek és négyszögletes keresztmetszetűek. Levelei 6-9-esével örvökben állnak. Az egy örvben található levelek egyforma méretűek, tojásdad lándzsás formájúak, kopaszok, szélük kissé érdes. Az alsó örvökben kisebb méretűek a levelek, mint a középső és felső részen. A virágok a szár csúcsán, laza, bogernyőben állnak. A virágok kicsinyek, pártájuk fehér színű. A virágocskák tölcseresek, közepükig négyhasábosak. Május második felében nyílnak. A termés felülete hosszú, horgas csúcsú, serteszőrös.

A szárítmány (*Asperulae herba*) – gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban is kapható – kumarint, keserűanyagot, cseranyagot és baktériumölő anyagokat tartalmaz. Teáját vese-, máj- és epebántalmak ellen, valamint nyugtatóként, vértisztítóként és izzasztónak használják.

Felhasználásra a növény föld feletti részét kell virágzáskor – de nem a teljes kivirulás állapotában – gyűjteni. Kb. 5 kg friss anyagból lesz 1 kg szárítmány.

Illatanyaga miatt az élelmiszeriparban is felhasználják. Házilag bőlét készíthetünk belőle. Dohányt is illatosítanak a fűvével.

## Szurokfű (vagy oregánó)

(*Origanum vulgare*)

Az ajakosok családjába tartozik, csakúgy mint rokona, a majoránna. Régi fűszernövényünk (vadmajoránna, balzsamfű), felhasználása régen a majoránnáéhoz hasonló volt, sok helyen annak pótlására is alkalmazták. Manapság inkább csak olaszos ételeket fűszerezünk vele. Aromája a majoránna és a kakukkfű keverékére emlékeztet.

Ezeket a fűszernövényeket már a görögök is nagyon kedvelték, annyira, hogy a hegyek örömének, „Oros ganos”-nak hívták.

Egyiptomban a szurokfűvet gyógyszerként alkalmazták.

Görögországban ma is szabadon nő a szurokfű illatos domboldali mezőkön.

A szurokfű hajtásai kissé szétterülőek, levele bors ízű, virága fehér vagy halvány rózsaszín. A levelek egy erősen antiszeptikus (gyulladáscsökkentő) hatású anyagot, thymolt tartalmaznak.

A szurokfű forrázata jó köhögésre, idegesség okozta fejfájásra, és nyugtató hatású is egyben.

Az szurokfű valamivel erősebb ízű a majoránnánál; a jó oregánóból valóban csak egy csipet kell.

Az oregano süteménybe is finom.

A növény évelő, tőosztással lehet szaporítani.

Majoránnaféléket a lakásban, cserépben is lehet nevelni. Ősz végén vágjuk vissza egyharmadra a szárazakat. Ha ezeket a növényeket (majoránna és szurokfű) tápanyagban gazdagabb földben neveljük, illatuk is erősebb lesz.

Szárításra a virágzás előtt szedett levelek az alkalmasak.

## **Tárkony**

(*Artemisia dracunculus*, L.) [Francai tárkony]

(*Artemisia dracunculus*, L., var. *redowskyi* TURCS) [Orosz tárkony]

Tárkonyüröm, estragon, tarragon. Ez a kellemes illatú, finom pikáns ízű fűszernövény Ázsiában, Távol-Keleten honos.

A termesztését az egyiptomiaktól előbb a görögök, majd tőlük a rómaiak vették át. Európa – így hazánk is – csak a XVI. századtól kedveli.

A tárkonynak két változata van: *francia tárkony*, *orosz tárkony*. A világ jelentős részén – a Kárpát-medencében is – a francia tárkonyt termesztik.

Magas érdes szárú, feleztelen lándzsa alakú sima levele van, és kicsi sárga virágú. A fiatal levelek május végén, június elején a legaromásabbak. A francia tárkonyt tőosztással szaporítják (igen ritkán érnek be magjai!).

Illata kissé az ánizsra emlékeztet, íze inkább csípőskés mint édes. Leveleit ecetben elrakva, ételek ízesítésére, szárait szintén ecetben eltéve tárkonyecetként ételek ízesítésére használjuk. Szárítva örleményként is forgalomban van.

Salátákhoz, mártásokhoz, ízesítőszerkezhöz (mustár), páclevekhez, savanyúságok készítéséhez használjuk.

Bárány-, ürü-, borjú-, továbbá vad- és szárnyas húsból készült ételek kiváló ízesítője. A zöldbabból készült ételek kiváló zamatot kapnak tőle. Előnyös tulajdonsága még, hogy más fűszerek aromáját is fokozottan kiemeli.

Teája vesetisztító, epehajtó, étvágyfokozó hatású. A népi „orvoslás” hurutos megbetegedésekre, a magas vérnyomás ellenszereként alkalmazza.

## **Turbolya**

(*Anthriscus cerefolium*)

A petrezselyem zöldjéhez hasonló fűszernövény, kis fehér virágokkal. Gyorsnövekedésű növény, leveleit már vetés után 4-5 héttel vághatjuk.

Íze erősen eltérő a petrezselyemtől, mivel gyenge, zamatos levelei édeskéses és ánizsillatúak.

Ezért édes petrezselyemnek is nevezik. Levesek, saláták, mártások ízesítője. Kiváló még sült húsok, főleg báránysültek, továbbá tojásételek fűszerezésére is. A francia konyha „fines herbes”, azaz finom fűszernövények egyike.

## **Vasfű**

(*Verbena officinalis*)

(Közönséges vasfű)

Árokpartokon, utak mentén mindenfelé növe jelentéktelen kinézetű 50-80 cm magas növény (ránézésre gyomnak tűnik), hosszan elágazó szárral, és apró ötszirmú kékeslila vagy fehér virágokkal.

Uborkafűnek is hívják, mert savanyúság eltevéshez szokták használni (a gyökerét inkább).

Gyógynövényként erősítő, máj- és epegyógyító teákba teszik. Nagyon régi gyógynövény, a rómaiaknál mindenféle vallási szerepe is volt, amulettként hordták.

## **Zeller**

(*Apium graveolens*)

Az ernyősvirágzatúak közé tartozó, Európa tengerpartjain, Ázsia Nyugati részén, Afrikában és Amerikában honos növény. Hazánkban főleg a gumós, külföldön a metélő típusokat termesztik.



Gumója és zöldje is felhasználható. Átlagos C-vitamin tartalmán kívül sok ásványi anyagot, elsősorban kalciumot és foszfort tartalmaz. illóolaj tartalma adja sajátos ízét. Gumójából levesek ízesítésén kívül levest, salátát készíthetünk. Levélzetét fűszernövényként ételek ízesítésére használjuk fel. Felhasználhatjuk mártások készítésére is.

A zeller gumóját éles kis késsel vékonyan hámozzuk, mivel a legtöbb értékes ásványi anyag közvetlen a héj alatt található.

A megtisztított zellert vízcsap alatt, erős vízszaggal, jól ledörzsölve mossuk tisztára.

Mielőtt hideg vízbe tennénk, citrommal dörzsöljük be, így elkerülhetjük az elszíneződést.

Ha salátát készítünk, a zellert mindig csak roppanós puhára főzzük.

Finom reszelőn lereszelve, kevés citromlével ízesítve, gazdag ásványianyag-tartalma miatt – különösen a téli időszakban – természetes gyógyszer.

Mindig bő vízben főzzük. Főzőleve más zöldséglevesek kitűnő alapja lehet.

A zellert és a belőle készített ételeket mindig visszafogottan, szerényen fűszerezzük, hagyjuk érvényesülni jellegzetes ízét és illatát.

Levelét száraz, szellős, hűvös helyen, csokorba kötve száríthatjuk. Megmosva több hónap múlva is friss aromát kölcsönöz ételeinknek

### **Halványító zeller**

*(Apium graveolens var. secalinum)*

Nálunk még kevésbé ismert és használt zöldségféle, pedig az egyik legfinomabb, és szinte egész évben kapható – a fő szezonja októbertől márciusig tart. Hazánkban nemigen termesztik – angol zellernek is hívják –. Importáljuk, esetleg nagyobb piacokon, szupermarketekben kapható. Alacsony energiatartalma miatt diétában is ajánlott, általában salátákhoz használják .

Vásárláskor figyeljünk arra, hogy a levéllevelek zsengék, zöldek, rugalmasak és húsosak, a levelek pedig frissek, zöldek legyenek. Ha a szárazak puhák, illetve barnás színeződések vannak a növényen, akkor már nem friss.

A halványító zellert tárolhatjuk a hűtőszekrény alsó részében 2-3 napig, nyirkos papírtörülőbe vagy konyharuhába csavarva.

A világoszöld – majdnem sárga – leveleket levágjuk, és a már elkészült ételhez adjuk, ne főzzük együtt az étellel. A vastagabb levéllevelekről a „szálkákat” lehántjuk, akár a rebarbaránál. A friss, gyenge, ropogós levélleveleket érdemes nyersen felhasználni: vagy feldarabolva adjuk salátákhoz, vagy egészben tálalhatjuk más feldarabolt zöldségekkel együtt, amelyekhez úgynevezett dipet, mártogatós szószokat adhatunk. Csak a vastagabb részeket érdemes megpárolni. Jellegzetes, intenzív íze van, ezért nem nagyon kell fűszerezni.

A halványító zeller gazdag ballasztanyagokban, kalciumban, káliumban. Tartalmaz még szénhidrátokat, zsírt, fehérjét, foszfort, magnéziumot, nátriumot, vasat, A-, B1-, B2-, C-vitamint és niacint.

A halványító zeller (világos zöld – majdnem sárga – ) és úgy néz ki mint a hosszúra és vastagra nőtt zeller szára és kevés levél van rajta. A halványító zeller inkább szár.

### **Zöldpetrezselyem**

*(Petroselinum hortense)*

A növény illó olajat, karotint, C- és E-vitamint, ásványi sókat tartalmaz. Fogyasztása a szervezet számára nagyon előnyös; ezért főleg télen használjuk bőségesen.

A petrezselyem zöld a petrezselyem (fehérrépa) levele, de külön levélpetrezselymek (metélőpetrezselyem) is léteznek.

A petrezselyem zöldje és gyökere egyaránt gyomorerősítő, vesetisztító, étvágygerjesztő hatású.

Egyetlen háztartásból sem hiányozhat, leveseinkhez, főzelékeinkhez szinte nélkülözhetetlen nem csak ízesíti, de díszíti is ételeinket. Használjuk egészben is: csokorban főzzük olyan ételbe, amiből azután kidobjuk, illetve frissen, díszítésre legtöbbször mégis finomra vágva vagy morzsolva kerül ételeinkbe.

Nagyon jól felhasználható bizonyos szagok (bélzag) eltüntetésénél, ugyanis, ha a sütésre elkészített

kacsát; libát, csirkét apróra vágott petrezselyem zölddel bedörzsöljük vagy csomóba kötve a szárnya belsejébe tesszük, majd alufóliába csomagolva megsütjük, akkor illata elnyomja a sokak által olyan kellemetlennek mondott bélszagot.

A petrezselyem nem fagyérzékeny, ezért a legkorábban vethető zöldségféle. Vethető ősszel is; így tavasszal korábban indul fejlődésnek és korábban szedhető. Legelőször a csomózásra alkalmas rövid vagy félhosszú gyökerű fajtákat vessük. Az eltartásra szánt hosszú gyökerű fajtákat március második felében. és április elején vethetjük. Téli tárolásra a gyökereket október végén vagy november elején szedjük föl és vermeljük.

A petrezselyemhajtás sem nehéz feladat. Csak zöld leveléért hajtadjuk. Az ősszel felszedett rövid gyökereket 10x5 cm-es távolságra vermeljük, úgy, hogy csak a gyökérnyak lássék ki a földből. A kihajtott leveleket állandóan, egész télen és tavasszal is szedhetjük. Nagyon jól hajtatható megfelelő nagyságú cserépben is, amit a konyha vagy más melegebb helyiség ablakába is tehetünk.

A metélőpetrezselymet érdemes virágládában vagy lapos cseréptálban otthon is nevelni: télen is friss zöldfűszerünk lesz, de a petrezselyemgyökér levágott (8–10 mm) felső korongját lapos tálkában vízbe állítva is hajtathatunk friss zöldet.

A levágott petrezselyem vízbe téve (vigyázzunk, hogy a hűtőszekrény alsó rekeszében ne fagyjon meg!) sokáig friss marad.

Tartósíthatjuk fagyasztóban petrezselyem-kockaként: megvágva vagy kevés vízzel illetve olajjal elturmixolva jégkocka tartóban, egy felhasználásra való adagokban lefagyaszthatjuk. A jégkocka tartóból kiszedve kevés helyet foglal, és egész évben rendelkezésünkre áll a friss, vágott petrezselyem. Az olajos kockát használhatjuk rántásba, a vizeset olyankor, ha csak a főzés végén adjuk az ételhez. (Egyszerre nagyobb mennyiséget turmixgéppel érdemes feldolgozni. Célszerű a zacskón megjelölni, hogy vizes vagy olajos.)

Szárítani a megmosott, lecsurgatott leveleket szétterítve, meleg helyen, de nem a napon kell. Szárítás után szoktuk elmorzsolni. Szárított petrezselyem készen is kapható. Ha megszórásra használjuk, célszerű előbb kevés vízben megáztatni, jobban fog hasonlítani a frissre.