

Fűszerek II.

Virágok, termékek, magok

Áfonya

Fekete ~

(Vaccinium myrtillus L.)

Savanyú tölgyes és bükkös erdők talajának lakója. A sekély, savanyú talajú erdők jellegzetessége.

Általában csoportosan-tömegesen jelenik meg, behúzódik az ültetett fenyvesek szélére is.

Alacsony növéssű, gazdagon elágazó félcserje, kúszó, legyökeresedő ágakkal, amelyek szögletesek, zöldes színűek. A gömbös, kórsó alakú párta halvány zöldes-vörös színű. A levelek tojásdadok, kihegyezettek, finoman fűrészesek, kopaszak. Az érett bogyó gömbös, feketés-kék, hamvas. Gyümölcse közkedvelt lekvár, szörp, bor, likőr formájában. Vadhúsból készült ételek díszítő- és ízesítő anyaga, körete. Gyümölcslevesek, gyümölcssaláták alapanyaga, sütemények ízesítője, töltelke.

Nyersen fogyasztva gazdag A, D, C vitaminforrás, vasban is bővelkedik.

Hasmenés, fogínygyulladás régről ismert gyógyszere is. A levéből főzött tea epe- és hólyagbetegségek orvossága, vesetisztító. Levele cukorbajra jó, akár nyersen is.



Vörös ~

(Vaccinium vitis-idea L.)

10-30 cm magas, örökzöld félcserje. A szár hengeres, kúszó, vége felemelkedő. A levelek visszás-tojásdadok, áttelelők, bőrneműek, szélükön visszahajlók. Sötétzöldek, alul világosabbak, szórtan mirigyesen pontozottak. A virágok végálló, lekonyuló fűrtben csoportosulnak, rövid kocsányúak, illatosak. A párta 8-10 mm hosszú harang alakú, négy cimpájú, fehér vagy rózsaszín. A bogyó termés éretlenül fehér, éretten kármínpiros, gömbölyű, csészemaradványtól koronázott, lisztes, ehető.

Nálunk VÉDETT növény!

Ánizs

(Pimpinella anisum)

A növény a mediterráneumban honos, de Közép-Európában és a világ más tájain, így nálunk is termesztik. Fűszerként való használatáról már az ókori Egyiptom területéről is vannak bizonyítékaink. Az ókori keleten fűzetőeszköz is volt. Pannóniába a római katonák hozták be. A középkor kedvelt fűszere volt.

A közönséges ánizs egyéves lágy szárú növény. Hazánk bármely területén termesztethető, a legtöbb talajon jól fejlődik. Melegigényes növény, szaporítása magról történik, március közepén-végén 40 cm-es sortávolságra vetik. A beérett termést júliustól lehet begyűjteni.

Jellegzetes illatú, édes aromájú mag. Sokfelé általánosan használják főzelékfélék (káposzta, tök,

cékla, sárgarépa) ízesítésére; a magyar konyhában inkább gyümölcskompótok, gyümölcsrizs, édes rizs, sütemények, édességek fűszere.

Étvágyjavító, emésztést elősegítő, vértisztító; felfúvódást szüntető, gyomor-, bél- és epebántalmak elleni teakeverékek alkotója. A gyermekgyógyászatban szélhajtóként alkalmazzák. A háziállatok féregűző szereinek alkotója. Tetű elleni bedörzsölőszereknek is komponense.

Boróka(bogyó)

(Juniperus communis L.)

(Juniperi fructus)

Hazánkban síkságon, hegyvidéken egyaránt őshonos, örökzöld gyalogfenyő második éves, érett, sötét kékesfekete, hamvas-fényes, meghúsosodott tobozbogyója a borókabogyó. A feketeborsnál valamivel nagyobb szemű. Íze csípős, édes-kesernyés, zamatos, nagyon aromás. Illó olajat, juniperint, fehérjét, gyantát, viaszt, gumit és pektint tartalmaz. Frissen vagy szárítva egészben vagy őrölve használjuk. Különösen vadhús ételek kiváló fűszere, de mártások, pácok ízesítésére, sőt, húsok füstölésére is kitűnő. Kellemes illata miatt a húspácok és húsfüstölő szerek egyik legfőbb alkotórésze. A grillezett húsok borókás füstben finom aromás ízt kapnak.

Főzelékek, saláták, marinírozott halételek, vadvástétomok fontos ízesítője.

A szatmári vidéken a töltött káposztához és a „tőtikéhez” is tesznek néhány szemet.

Pálinkát is készítenek belőle (Borovicska és Gin). Savanyúság eltevésénél is van szerepe.

Jó gyomorerősítő, izzasztó és szélhajtó hatása van. Főként vizelethajtóként használják (lekvárt készítenek belőle!).

Bors

(Piper nigrum)

A fekete- a fehér- és a zöld bors egy trópusi cserje különböző érettségi fázisban szedett és különbözőképpen kezelt termése. Nem rokonuk, csak formailag, aromában vagy csípősségben hasonlít a szegfűbors, szecsuáni bors, a németbors, a csomborbors, a cayenni bors (a törökborsról csípős pirospaprika magyar névváltozata nem is beszél).

Legismertebb a fekete bors: az éretlen szárított termés, ez a legerősebb aromájú változat. Egészben (pl. gulyásokba, pácokba), frissen durvára törve (pl. húslevesekbe) vagy őrölve használjuk.

A feketénél is éretlenebbül szedett, többnyire ecetes vagy sós lében kapható termés a zöld bors.

Általában egészben felhasznált pikáns fűszer.

A fehér bors az érett, hántolt termés, a feketénél kevésbé csípős, nem annyira agresszív aromájú. Mindhárom változatával óvatosan kell bánni; sok diétában tilos is (ilyenkor ott a borsikafű).

Capri

(Capparis spinosa)

Elő-Indiából és a Kaukázus területéről származó, Dél-Európában és a Földközi-tenger partvidékén honos cserje néhol, mint haszonnövényt is művelik. Ecetben, sóban – vagy mindkettőben együttesen – , olajban eltett, még ki nem nyílt virág fonnyasztott bimbója a „~bogyónak” nevezett fűszer.

A Földközi-tenger környékéről származó, sós ecettel tartósított áru zöld színű, zárt bimbójú, nem túlságosan puha, kellemesen kesernyés és csípős, jellegzetesen fanyar fűszer.

Halkonzervekhez, mártások, pástétomok, vadas ételek, húskocsonyákat, körözötték ízesítésére használjuk. Hidegtálak díszítésénél is jelentős szerepe van.

Étvágygerjesztő és vérnyomáscsökkentő hatású. Tartalmaz rutint, amely egy természetes bioflavonoid, erősíti az immunrendszert a C-vitaminnal karöltve.

Sok más növény. leginkább a mocsári gólvahír bimbóival hamisítják.



Mexikóban a nyílmérget adó *Larrea tridentata* ártalmatlan, ecetben elrakott bimbói a kaprit pótolják.

Cardamom

(*Elettaria cardamomum* Maton)

Származása: Elő-India délnyugati partvidéke, Malabár-partok honos.

A Cardamomum név a görög kardia = szív és amomum = fűszer szavakból származik.

Vadon termő és igen sok trópusi vidéken termesztett, évelő növény. Lágyszárú. Vegetatív és generatív módon is szaporítható. A meleg párás klímát kedveli, de a talaj nem lehet vizenyős. Tápanyag igényes. Lakásban is nevelhető a megfelelő körülmények biztosítása esetén.

A növény 2-3 méter magasra megnövő szárai csak a leveleket hordozza, a virágos szár 30-50 centiméter hosszú. A tok termése háromszögletű, 15-20 milliméter hosszú, igen vékony falú. A termés celláiban 10-20 mag van. 3-4 milliméter vastagok.

Az indiai Malabár-cardamom története azonos korú az emberi civilizáció történetével (már szanszkrit írások is említik a cardamomumot). A friss Malabár-cardamom aromája, formája és papagáj-zöld színe különleges. A toktermés fala semmiféle íz-, olaj- és illóanyagot nem tartalmaz. A benne lévő magvakat használják fel. Ezek íze gyengén kámforos, aromás szagúak, enyhén csípős ízűek. Tartalmaznak még illóolajokat (eukaliptol, kámfor, limonén stb.), cukrot 20-40% keményítőt, 10% egyéb olajakat.

Ha tehetjük akkor friss zöld magot használunk, mert a szárított termés jelentős mennyiségben veszít íz-és illatanyagából. A termést teljesen kifejlődött állapotában, de még zölden (az érés előtt) szedik le, majd szárítják. Ez a „barna” kardamomum.

Klasszikus felhasználó országok: Közép-Kelet országai (Arab világ), Közel-Kelet, Skandináv országok, Oroszország egyes vidékei, Japán.

Arab országokban nem múlhat el nap egy 'Gahwa' „kotyvasztása” nélkül. Ez kávé az Arab vendégszeretet nélkülözhetetlen eleme.

A svédek az almapudingjukba, Norvégiában húsok, darált húsok (hamburger, kolbász) ízesítésére használják.

A világ többi részén főként Curry porok alkotóelemeként ismert.

Kozmetikai ipar is felhasználja.

Szívizomműködést serkentő, emésztést javító (gyomorerősítő, szélhajtó), köhögést csillapító és tonizáló szer.



Cayenne bors, chilipaprika

(*Capsici fastigiati*)

Nem borsféle, hanem nagyon csípős, hegyes, piros, a trópusokon termő paprikafajta, a hazánkban is termesztett cseresznyepaprikának egy közeli rokona. Nálunk egy aprótermetű változata díspaprikaként ismert. Sok helyen úgy is használják, mint nálunk a zöldpaprikát kínai, indiai, mexikói ételekhez nyugodtan használhatunk helyette közönséges, de lehetőleg piros színű zöldpaprikát (akinek így nem elég csípős az étel, kiegészítheti dísz- vagy cseresznyepaprikával). Mártásokhoz, salátákhoz, sertés-, marha- és birkasültekhez, tojasos, sajtos ételekhez, valamint grillezett húsokhoz használjuk.

Nálunk cayenne bors néven. őrölt változata kerül forgalomba. Chili



fűszerkeverékek, mártások alapanyaga.

A maják úgy tartották, hogy a csípős paprika megszünteti a hasmenést, a görcsöket, illetve a fogíny megbetegedéseit. Az aztékok átpasszírozták, és a paprikapéppel borogatták fájó, meghúzódtott izmaikat, törött csontjaikat. A chili paprika rendszeres fogyasztása serkenti az emésztést és megóvjva a gyomor nyálkahártyáját az alkohol, illetve az acetil-szalicilsav (egykes fájdalomcsillapítók hatóanyaga) okozta károsodásoktól.

A kapszaicin* tartalmú kenőcsök, illetve tapaszok áldásos hatást fejtenek ki a fájó hátra, csillapítják a reumatoid artritises (reumás ízületi gyulladás) és a szenzoros neuropátiás panaszokat (az érzékelő idegek betegsége) és a diabetes mellitus gyakori kísérőjelenségét. Sokak tapasztalták már, hogy fejfájásuk, migrénjük nyom nélkül eltűnik, ha kapszaicines orrsprayt használnak. A kemoterápiával kezelt rákbetegek érzékeny szájnyálkahártyája gyakran begyullad, számukra a kapszaicines bonbonok szopogatását javasolják.

Mindemellett a kapszaicin megvédi az örökítő anyagot (a DNS-t) sok karcinogén (rákkeltő) vegyület károsító hatásával szemben; serkenti a keringést és lázcsillapító hatású. Néhány orvos véleménye szerint a kapszaicin védelmet biztosít a gyomorfekély, illetve a patkóbélfekély kialakulása ellen is.

** kapszaicin: alkaloid, mely a paprika csípősségét okozza, zsirokban, olajokban oldódik, a víz csak „széletteríti”.*



Citrom

(Citrus medica L.)

Háziasszonyaink sokan nem is gondolják, hogy a hazánkban teázásra elkönyvelt citrom héja, leve sokoldalúan fel használható konyhafűszer. Indiában fedezték fel és ma már Európa déli részein, Kaliforniában, Floridában is termesztett 3-5 m magas fa, mely egész évben hozza terméseit (Citri fructus).

A termés héja megszárítva, spirális szalagokban vagy kockára vágva kerül forgalomba (Citri pericarpium). Így azonban csak édeses likőripari üzemekben használják fel. Otthon a legjobb friss állapotban tartani, hogy ízesítésre mindig kéznél legyen.

A friss, megmosott terméseket vékonyan meghámozzuk úgy, hogy a fehér belső résztől mentes legyen, mivel az keserű és a citrom héját élvezhetetlenné teszi. A citromlé vitaminokban gazdag. Rendkívül ízletessé tehetjük egyes salátáinkat azzal, ha citromlével ízesítjük, tálaljuk - és nem konyhaecettel -, mert így sokkal aromásabb és a szervezet számára is egészségesebb lesz.

Megreszelve dió-, máktöltelékbe, fűszertésztákba, túrótöltelékbe használják. A citrom héja vagy leve felhasználható még gyümölcslevesek, kompótok, turmixitalok, rizsételek, puncsok, szószok, hidegtálak stb. ízesítésére.

A citromnak emésztésserkentő és gyomorerősítő hatása is van. Meghűléses esetben; többször kúraszerűen fogyasztva: ? citrom leve, ugyanannyi forró vízzel, mézzel vagy cukorral elkeverve nagyon jó szolgálatot tesz.

Csillagánizs

(Illicium verum Hook.)

Magyar neve az aroma hasonlóságán alapszik: az ánizs egynyári lágyszárú növény magva, míg a csillagánizs Dél-Kínában és Dél-Ázsiában több helyen termesztett – 4-5 méter magasra is megnövő – örökzöld fa vagy cserje termése. A csontkemény, nyolcágú, kívül érdes, belül sima, fénylő, csillag alakú, 12-17 mm átmérőjű termést az ágacskaiban „lakó” 3-4 mm nagyságú, 1-2 mm széles magvakkal együtt használható. A terméskék ánizsszagúak és -ízűek. A termés külső része tartalmazza az illóolajat. a



magvakban nincs illóolaj

Európa a XVI. század óta ismeri.

Szaküzletekben kapható, de tökéletesen helyettesíthető ánizzsal. A csillagánizs nagyon erős fűszer, egy szem csillagánizs, egy morkáskanálnyi ánizzsal helyettesíthető.

Felhasználása az ánizshoz hasonló: gyümölcslevesek, sütemények, kompótok, likőrök stb. készítéséhez alkalmas.

Görcsoldó, szélhajtó, ízjavító hatása miatt gyomorerősítő, étvágyjavító teakeverékek komponense.

Szájvizek, fogkrémek készítésénél is felhasználják.

Édeskömény, gumós édeskömény (lásd: fűszerek 3.: Gumóskömény)

(*Foeniculum vulgare*)

Görög széna

(*Trigonella foenum-graecum* L.)

Bakszaru vagy bakszarv, görögbab, lepkeszeg, bakszarvú lepkeszeg, hüvelyes, egyházi lóhereképpű fű, hosszú, kecskeszarv alakú, de felfelé görbülő hüvellyel. A rokon Melilotustól a megnyúlt, sokmagú, a lucernától az össze nem csavarodó, a lóherétől pedig a kehelyből kinyúló, hosszabb hüvelye különbözteti meg.

Leginkább a mediterrán flórában tenyészik, hazánkban 2 faja terem. A *Troenum Groecum* L., erős kumarinszagú, napjában a szagát 7-szer veszítené és nyerné vissza. 0,16-1 méter magas, virága magános vagy páros, zöldes-fehér; hüvelye kopasz, egész 7 cm. hosszú, széles, kissé sarlóalakúra görbülő. Levélkéje hosszalékalakú, fent fogas. Keleten és Görögországban honos. A rómaiak siligua, silicula vagy silicia, a görögök thliz vagy boukeraz néven ismerték. Fűve erős szagánál fogva csak más takarmányfűvel keverve értékesíthető. A *T. elatior* Sibth., Ázsiában és Európa D-i részén vetésben nő. Ez Dioskorides *lotos agriosus* nevű orvosi növénye.

Gyógyhatása: Koleszterincsökkentő, torokfájás, nőgyógyászati problémák, ízületi gyulladás. Az összetört mag főzete bélgörcsöt szüntető, szélhajtó, húgykőoldó hatású. Forrázata enyhíti a torokfájást, az ízületi gyulladásokat, elősegíti a menstruációt. Csökkenti a vércukor- és koleszterinszintet is. Örleményéből pépes borogató készül sebek és gyulladások enyhítésére.

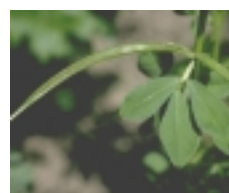
Terhes nők ne használják méhösszehúzó hatása miatt!!!

A mag őrlete ánizzra jellemző illatú. Tartalmaz: trigonellin alkaloidot, szaponint, nikotinsavat, nyálkát, rutint, zsírsolajat, fehérjét, cserzőanyagot.

mag por curry porok alkotórésze, a görögök mézzel elkeverve nyersen, vagy főzve fogyasztják, Egyiptomban kenyérfőzéshez napjainkban is népszerű.

A *T. suavisimat* Miq. Új-Zélandban főzeléknek termesztik.

Nálunk a rokona a Bakszarvú lepkeszeg (*Trigonella gladiata* STEV.) VÉDETT növény!



Kapri (lásd. Capri)

Koriander

(*Coriandrum sativum*)

A mag illóolajat, zsíros olajat, cukrot, fehérjét és C-vitamint tartalmaz. Ez nyersen vagy leforrázva teaként fogyasztva étvágygerjesztő, emésztést elősegítő, nyugtató hatású, emellett enyhíti a migrénes panaszokat is.

Régi (nálunk kissé elfelejtett) már az Ebers-papiruszon és a Bibliában is említett fűszernövény, amit „soknevűsége” is mutat: beléndfű, cigánypetrezselyem, zergefű, **kínai petrezselyem**.

Európában a rómaiak honosították meg, akik köménnyel, ecettel és korianderrel dörzsölték be a tartósítandó húsokat.

Zöldjét a petrezselyemhez hasonlóan lehet felhasználni. Drappos, gömbölyű magvát (*coriandri fructus*) elsősorban pácokhoz és tartósított savanyúságokhoz használjuk, de sülték és káposztás ételek ízesítésére is ajánlható.

Mind a savanyú-pikáns, mind az édes fogások fűszere lehet.

Aromás levele a közel-keleti és ázsiai konyhákban mint fűszer és köret egyaránt kedvelt. Tőlevelei frissen pörköltbe, salátába, mártásba jók.

Magjait egészben levesekhez, zöldségelekhez és savanyúságokhoz adhatjuk hozzá; örölte húsokhoz, kolbászokhoz, mártásokhoz használhatjuk, de almás pitébe is kitűnő.

Gyökerét frissen, mint zöldséget fogyaszthatjuk.

Lepárlással nyert, erős illóolajával parfümöket, füstölőt illatosítanak; csokoládék, likőrök, orvosságok, fogkrémek ízesítésére használják.

(Ha otthoni termesztésével szeretnénk megpróbálkozni, a következőket kell figyelembe vennünk:

A magokat 1-1,5 cm mélyre kell ültetni áprilisban vagy májusban. A csírázás 3 hetet vesz igénybe, s körülbelül 3 hónap múlva lesznek érett magjai. A növény a nedves, porhanyós talajt és a napfényt szereti.

Ritkításkor kb. 20 cm-es távolságot hagyjunk közöttük. A magok szedését akkor lehet elkezdni, amikor már barna színűek. Illatanyagai ekkor kezdenek kellemesek lenni. Szárítsuk meg és légmentesen záródó edényben tároljuk. A teljes növény illata korával egyre kellemesebb lesz. Hagyjunk néhány magot a földre hullani a jövő évi termés biztosítása érdekében.)



Kömény

(*Carum carvi*)

Egész Európában, Nyugat- és Dél-Ázsiában honos. Hegyvidékeink nyirkosabb részein vadon termő és sok helyen nálunk is termesztett kétéves növény. (Ismeretes egy- és többéves változata is.) Az ókor óta fűszerként tartják számon. Európában csak a XIII. században terjedt el széles körű használata. Kétéves, ernyősvirágzatú, kb. 60 cm magas fűszernövény. Érett félhold alakú, barnás színű termése a köménymag. Hazánkban is termesztik. A kellemes aromát és ízt adó hatóanyaga az illó olajban lévő karvon. Tartalmaz: 3-7% illóolajat (50-60% karvon, 30% limonén, dihidrokarvon, karveol stb.), cserzőanyagot, gyantát, 10-20% zsírosolajat, 20% fehérjét.

Levesek, főzelékek, káposztából és burgonyából készült ételek; párolt és sült húsok, kolbászok kedvelt fűszere. Használják még sajtok, sajtkrémek, saláták, körözött ízesítésére, de ízesítenek vele kenyereket, pogácsákat, sós teasüteményeket. Fűszerkeverékek és -kivonatok egyik alapanyaga.

A belőle nyert illóolajat különböző likőrök készítéséhez használják.

Étvágygerjesztő, gyomorerősítő, szélhajtó hatása miatt teakeverékek alkotója. Fűszereink hamupipőkéje.

Savanyúságok, savanyú káposzta elengedhetetlen fűszere.

Mustár(mag)

(*Sinapis alba*)

Őshazája Dél- Délkelet-Európa. Régi idők óta ismert és használatos fűszer. A fehérmustár magja gömbölyű, fakósárga, szagtalan, enyhén csípős ízű. Illó olajat, zsírolajat fehérjét tartalmaz. Konyháinkban a fehér mustármagot használjuk különböző páclevek, vegyes saláták, savanyúságok fűszerezésére.

Hideg sült húsokhoz, virslihez, kolbászokhoz, pástétomok ízesítéséhez használjuk. Mártások, halmarinádok, különböző izületi betegségek ellen is fogyasztják étkezés előtt, szétrágás nélkül.

Narancs

(Citrus aurantium L.)

Az Elő-Indiából származó növény érett gyümölcshéjának megszárított külső rétegét használják fűszerként. Arab közvetítéssel került Szicílián keresztül Európába a keresztes háborúk idején. Hazánkban a XVI - XVII. században a budai királyi palota és néhány főúr kastélyának különleges növénye. Olaszországban, Görögországban, a világ mediterrán területein mindenütt termesztik. Az örökzöld növény kis fává fejlődik; alacsony törzsű és általában gömb formájú a lombkoronája. Levelei 2-1,5 cm hosszúak, 1,5-8 cm szélesek. A levélnyelek két oldalán félköríves levéllemezek találhatók. Ez különbözteti meg a többi Citrus fajtától. Fehér vagy sárgás színű virágai 2-3 cm átmérőjűek, egyesével vagy csoportosan nőnek. Termése hártvás falakkal osztott bogyó.

Szemzéssel célszerű szaporítani; a legjobb a citrom alany.

A héját rendszerint hegyes, elliptikus alakú szeletekre vágják, szárítják és külföldön így kerül a kereskedelembe.

A drog kívül vörössárga, az illóolajtartóktól gödörkés felületű, belül sárgásfehér vagy fehérszínű, illatos, íze aromás, alig keserű. Tartalmaz: illóolajat (limonén, terpineol; terpinén, citrál stb.), keserűanyagot; flavonoidokat, karotinoidot.

Felhasználják a cukrászatban sütemények, krémek ízesítésére. Fűszerkeverékek, fűszerkivonatok alkotóeleme, készítenek belőle alkoholmentes italokat, szörpöket, aromaanyagokat, illóolajat.

Cukorral bevont készítménye a Confectio aurantii. A likőripar fontos aromaanyaga.

Narancshéj

(Aurantii cortex)

A mindenki által ismert és kedvelt gyümölcsnek megszárított külső héja szolgáltatja a közkezdelt aromájú ízesítőt, melyet különböző édességek, cukrászati termékek és likőrök készítésénél használnak fel. A kereskedelemben kétféle – édes és keserű – változatban kapható, aszerint, hogy mire akarják felhasználni. A narancsbogyó külső rétegét, a jellegzetes sárga színű héját a kereskedelemben – színe alapján – „flavedó”-nak nevezik.

A belső réteg fehér, taplószerű, amit „albedó”-nak neveznek. Az értékes rész a flavedó, mert ebben vannak az illóolajtartók. Tartalmaz illó olajat, keserű anyagot, karotinoidot, narancssavat stb.

Nagyon jó ízjavító, gyomorerősítő, emésztést serkentő, étvágyjavító és vértisztító.

Meg kell említeni a „**kürasszókérget**” amely a nyugat-indiai szigetcsoporthoz tartozó egy részén termő **különleges narancsfajta** (*Myrical gale L.*) héja. Ebből készítik a híres „Curaçao” (kürasszó) néven ismert likőrt.

Cukrozott narancshéj: 4 narancs héját laskára vágjuk. Általában apró kockára célszerű, olyan méretűre, amit csak úgy fel lehet használni pl. a gyümölcskenyérhez. Ezt egy edénybe beletesszük, majd hideg vízzel felöntjük. Néhány napon keresztül váltogatjuk a vizet. Naponta többször is kicserélhető. Ebben az esetben akár 2 nap is elég. Meg kell kóstolni, ha már nem érezzük nagyon keserűnek, akkor jó.

20 dkg cukrot annyi vízben oldunk fel, amennyi ellepi a narancshéjat. Fedő nélkül, időnként megkeverve addig főzzük, míg a víz el nem párolog.

Ekkor a narancsdarabokat kiterítjük egy fóliára és hagyjuk megszáradni, úgy, hogy ne érjenek össze. Lehet kristálycukorban, vagy porcukorban meghempergetni.

Okra (bámia, gyombó)

(*Hibiscus esculentus*)

A mályvafélék családjába tartozó egynyári növény a bámia. Bulgáriában és a volt Szovjetunió melegebb területein elterjedt. Hő- és vízigénye nagy.

Zsenge termését fogyasztják szárítva fűszerként, konzerválva vagy levesként. Az okra apró, enyhe ízű, halványzöld, hüvelyes növény, kb. 5-8 cm hosszú, ropogós külső héjjal. Főzés közben az okra egy sűrű, ragadós anyagot bocsát ki, amelyet ételsűrítőként használnak.

A termés, virágzás után 4-5 nappal szedhető, ettől kezdve naponta kell szedni, hogy zsenge legyen. Szedés után csak egy-két napig áll el.



Olajbogyó

(*Olea europea*)

A Földközi-tenger vidékén honos és ott nagy mennyiségben termesztett növény az olajfa. Virágai aprók, fehérek, illatosak viaszszerűek. Csonthétyas termése 1 - 3 cm hosszú, húsos, éretten lilásfekete színűek, enyhe illatúak. Fanyar, olajos ízűek. Zsírolajokat, enzimeket (oleáz, emulzin), festékanyagokat, glikozidokat tartalmaznak.

Az éretlen és az érett terméseket savanyítva, mandulával, piros paprikával töltve is tartósítják, valamint az éretteket aszalva vagy szárítva hozzák forgalomba.

Saláták alkotója.

Húsok, köret, italok fűszere.



Paprika

(*Capsicum Annum*)

A trópusi Dél- és Közép-Amerikában honos növény. Melegigényes, humuszban gazdag, morzsálékos, tápdús, jó vízgazdálkodású talajt kedveli.

A fűszerpaprikát (*kép fentebb*) a paprika bogyóterméseiből utóérlelés, szárítás, őrlés során nyerik. Hétféle minőségben kerül a kereskedelembe.

- **különleges**: élénkpiros, tüzes fényű, kellemesen fűszeres szagú, édes vagy alig érezhetően csípős, zamatos és a legfinomabb őrlésű.

- **csípősségmentes**: világos piros, csípősségmentes („csípmentes”), kellemesen fűszeres, zamatos és nem olyan finom őrlésű mint a különleges minőségű.

- **csemege**: világos piros, alig érezhetően csípős, kellemesen fűszeres, zamatos és előzővel azonos őrlésű.

- **édes-nemes**: a csemegénél sötétebb árnyalatú, zamatos kissé csípős, kellemes ízű és közepes őrlési finomságú.

- **félédes**: az édes-nemesnél világosabb, tompább színű, jellemzően fűszeres, kellemesen csípős és őrlési finomsága közepes.

- **rózsa**: piros színű, eléggé csípős, őrlése a félédesével egyenlő.

- **erős**: a világos barnáspirosától a sárgáig változó színű, erősen csípős, közepfinom őrlésű.

A magyar konyha elképzelhetetlen nélküle.

A paprika termése bogyótermés, melynek csípős fő hatóanyaga a **kapszaicin***. Mellette C-vitamint, illóolajokat, zsírt, cukrot, pektint, ásványi anyagokat tartalmaz.

A fűszerpaprika a kapszaicinen kívül szaponinokat is tartalmaz. Ezek a növényi anyagcsere mellékútjain keletkező, úgynevezett másodlagos anyagcsere-termékek csökkentik a koleszterinszintet, baktérium- és vírusölő hatásuk révén megvédik a szervezetet a kórokozók elszaporodásától és állítólag megelőzik a gyomor-bél traktus tumoros elfajulását. A paprika piros, narancs vagy sárga színét adó karotinoidok – melyek tápérték szempontjából is fontosak – pedig immunstimulánsok.

A chili paprika rendszeres fogyasztása serkenti az emésztést és megóvjaa a gyomor nyálkahártyáját

az alkohol, illetve az acetil-szalicilsav (egyes fájdalomcsillapítók hatóanyaga) okozta károsodásoktól.

A C-vitamin tartalom az őrlési idényben még jelentős, de a tárolás folyamán fokozatosan csökken. A csípős fajták festéktartalma kisebb, a csípmentesben a kapszaicinből van kevesebb.

A kapszaicin tartalmú kenőcsök, illetve tapaszok áldásos hatást fejtenek ki a fájó hátra, csillapítják a reumatoid artritises (reumás ízületi gyulladás) és a szenzoros neuropátiás panaszokat (az érzékelő idegek betegsége) és a diabetes mellitus gyakori kísérőjelenségét. Sokak tapasztalták már, hogy fejfájásuk, migrénjük nyom nélkül eltűnik, ha kapszaicines orrsprayt használnak. A kemoterápiával kezelt rákbetegek érzékeny szájnyálkahártyája gyakran begyullad, számukra a kapszaicines bonbonok szopogatását javasolják.

Mindemellett a kapszaicin megvédi az örökítő anyagot (a DNS-t) sok karcinogén (rákkeltő) vegyület károsító hatásával szemben; serkenti a keringést és lázcsillapító hatású. Több orvos véleménye szerint a kapszaicin védelmet biztosít a gyomorfekély, illetve a patkóbélfekély kialakulása ellen is.

** kapszaicin: alkaloid, mely a paprika csípősségét okozza, zsírokban, olajokban oldódik, a víz csak „szétteríti”.*

Római kömény

(Cuminum cinimum L.)

Származása: ismeretlen.

Egyiptom ókori konyhatörténelmében, római birodalom konyháiban fűszerként ismerték, gyógyítóik gyógynövényként is tisztelték. Régen Európa középső vidékein is termelték, ma Észak-Amerikában a Földközi-tenger vidékén és Indiában termesztik.

Egyéves, ikerkaszat termésű, lágyszárú, alacsony növény. Termése 5-6 mm hosszú, barnás színű.

A mag illóolajokat (kuminol, cimol), gyantát, cukrot, fehérjét tartalmaz.

Az indiai eredetű curry porok alkotója. Pácok, fűszerszósok is tartalmazzák.

A leveseknek, főzelékféléknek, rizseknek, húsoknak érdekes ízt ad. Édes és sós süteményekben egyaránt megtalálhatjuk.

Szegfűbors

(Pimenta officinalis, Pimenta diocia)

Jamaikában, Dél-Amerikában honos cserje éretlen, bors nagyságú termése. Napon szárítják addig, míg a benne lévő magvak zörögni nem kezdenek. Ráncos héjának színe vöröses vagy sötétbarna.

Csípős ízű, szegfűszegezes illatú és zamatú fűszer. Illóolajat, zsíros olajat tartalmaz.

Mártásokhoz, salátákhoz, pástétomokhoz, pácokhoz, finom ízesítőként használjuk. Savanyúságokba is tehető, finom, különleges íz árnyalatot ad a savanyúságnak.

Szegfűszeg

(Syzygium aromaticum)

A trópusi Afrika 15 - 20 méter magas, meleg és vízigényes fája, amelynek még ki nem nyílt pirosló virágbimbója a szegfűszeg. A zsenge állapotban szedett bimbókat pálmalevélbe csomagolva szárítják, s így kapják meg ismert barna színüket.

Kesernyős, kissé égető, erősen aromás izét nagy illóolaj-tartalma adja. A jó minőségű szegfűszeg szétnyomva olajat enged, vízbe téve fejjel lefelé süllyed.

Pikáns mártások, paradicsomos és boros ételek, páclevék és főleg sütemények ízesítésére használják. Savanyúságokba is tehető, finom, különleges íz árnyalatot ad a savanyúságnak.

Szerecsendió, szerecsendió-virág (muskátdió)

(*Myristica fragrans*)

Trópusi fa termésének szárított húsa (maglepel) a szerecsendió-virág (macidis flos), magva (nux mochatata) a szerecsendió. Utóbbit reszelve, vagy őrölve használjuk. (Az őrölt mag kényelmesebb, a frissen reszelt aromásabb.) A gyümölcs a gesztenyéhez hasonlóan érskor kettéhasad. A jó minőségű szerecsendió két-három cm hosszú, tojásdad alakú, világosbarna színű, hálószerűen ráncos felületű. Félbevágva márványos rajzolatú.

Erős illatát, jellegzetes csípős ízet magas illó- és zsírolaj tartalma adja.

A szerecsendió-virág friss állapotban purpurvörös, szárítva sárgászöld vagy narancssárga. Szaga, íze igen erős, csípős de a diónál kevésbé aromás. A jó muskátdióvirág narancssárga, erős illatú, nehezen hajlítható és olajos.

Levesek (főleg húsleves), főzelékek, vagdalt húsok és halak, vadételek ízesítője.

Erős fűszer, óvatosan kell használni, viszont helyes adagban nem csak jóízű, hanem az emésztést is segíti: főleg a savtúltengésben szenvedőknek szinte gyógyszer.



Szezám

(*Sesamum indicum* L.)

[szezám-mag, szezámolaj]

Az emberiség legrégebbi olajnövénye (5000 éve ismerjük). Feltehetően Indiában őshonos, számos tropikus és szubtropikus területen termesztett egyéves növény.

A lágyszárú – 1,0-1,5 m magasra növő – növény levelei keresztben átellenesek, lándzsa alakúak. Harang alakú virágai rózsaszínűek, hosszukás (2,5 cm) toktermésében több mag fejlődik, melyek 1,4 - 4,0 mm hosszúak, laposak, oválisak, világossárgák vagy halvány vörösbarna színűek.

A mag zsírsolajat, B-, D- és E-vitamint tartalmaz. Magnéziumban gazdag. Jellegzetes illatú-ízű olajos mag, aromája főleg pirítva érvényesül. A keleti konyhák kedvelik, de nálunk is használatos sütemények, péksütemények ízesítésére. Használják saláták alkotóelemeként is.

A belőle sajtolt olaj nem főző-, hanem fűszerezőolaj. Hamisíthatjuk, ha étolajban szezám-magot (esetleg őrölt szezám-magot) pirítunk.

Az ókor óta a görögök kedvenc csemegéje a mézzel elkevert szezám-mag.

A gyógyászatban kenőcsök alapanyagaként hasznosítják.



Vanília

(*Vanilla planifolia*)

Közép-Amerikából, Mexikó keleti részéről származik. Számunkra az orchideafélékhez (kosborfélék) tartozó futónövény, hosszú toktermése az érdekes.

A termést még éretlen és ízetlen állapotában szüretelik le. Meleggel és vízzel végzett fermentálás során fejlődnek ki benne a közkedvelt, jellegzetes íz- és illatanyagok.

Édeskés-fűszeres aromája hő hatására jön elő igazán. Édességek, fagyaltok, sütemények és édes mártások fűszere.

Érdekes, hogy a cellulózgyártás melléktermékeként vanillin képződik, és ezért az élelmiszeripar a konzervált élelmiszerekben már egyáltalán nem, vagy csak nagyon kis mennyiségben használ természetes vaníliát. (A vaníliás cukorban 8 g cukorhoz csupán 0,1 g vaníliára van szükség.)

