

Fűszerek III.

Egyéb növényi fűszerek

Cikória

(*Cichorium intybus*)

Parlagon, legelőkön közönséges. A cikória vagy mezei katáng (vagy katángkóró) virágai egy angol népmese szerint azért olyan szép kékek, mert egy hajóra szállt és soha vissza nem térő kedvese után síró lány szemei őrződnek bennük.

A növény virágja hangyasav hatására világospiros színűre változik. Ha rárakjuk egy hangyabolyra, megfigyelhető a változás.

A katángkórót gyakran ültették virágórába, mert virágát meghatározott órában nyitja, és pontosan öt óra múlva becsukja. A nyitás időpontja a földrajzi szélességtől függ.

A növény virága salátába, virágrügye savanyúságba tehető.

Több fejű, erős, hengeres-karó alakú, mélyreható gyökere van. Pótkávéhoz a vastagabb gyökereit lehet felhasználni. A gyökereket meg kell mosni, majd felaprítani és végül megszáritani. A darabkákat mérsékelt tűzön pörköljük meg, majd őröljük meg.

A növény levele borogatás formájában gyulladáscsillapító. A gyökér forrázata általános frissítő, emellett enyhén has- és vizelethajtó hatású.

A cikória legjobb része az ún. chicon, a gyökérnyaki hajtás kezdeménye. A sötét, meleg helyen fejlődő törzszak fehér vagy halványsárga, csúcsuk felé enyhén zöld levelekből állnak. A levelek világos színe és zsengesége a fénytől védett helyen való hajtás eredménye. A kellemesen ropogós levelek enyhén kesernyés ízűek.

A cikória főidénye novembertől márciusig tart. Nyugat-Európában nagyon kedvelt, főleg Franciaországban és Belgiumban, ahol főve szeretik. Olaszországban leggyakrabban grillezve vagy roston sütve készítik el.

A cikória gazdag magnéziumban, A-vitaminban, folsavban és ballasztanyagokban. Tartalmaz még szénhidrátot, zsírt és fehérjét is, valamint kalciumot, káliumot, foszfort, vasat, B1-, B2- és C-vitamint, niacint, de nátriumban szegény. 10 dkg zöldségnek 15 kcal az energiaértéke.

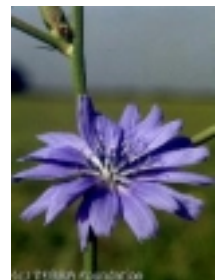
Vásárláskor figyeljünk arra, hogy a zöldség a levél csúcsáig szorosan tárva legyen, a külső leveleken ne legyenek barnás, rothadásra utaló foltok, ne legyen fonnyadt.

A cikóriát akár 1 hónapig is tárolhatjuk hűtőben, papírba csomagolva.

A chiconok nagyon finomak salátának édes vagy savanykás gyümölcsökkel, dióval, más leveles salátákkal, sárgaréppával, zöldpaprikával és paradicsommal.

A chiconokat elkészíthetjük sajttal, sonkával lerakva, vagy hagymával, szalonnával, olajbogyóval, füstölt hallal lerakva is. Ha nem szeretjük a kesernyés ízt, vágjuk le a növény szár felőli végét, és vágjuk ki ék alakban kb. 2 cm mélyen a gyökérrészt, mert ebben van a legtöbb keserűanyag.

A cikória fűszere a citromlé, a fehér bors, a curry, a kapor, a gyömbér, a szerecsendió, a pirospaprika és a petrezselyemzöld.



Fahéj

(*Cinnamomum cassia* Blume)

(*Cinnamomum zeylanicum* Blume)

(*Cinnamomum cassia lignea*)

A *Cinnamomum cassia* Blume Kína, Vietnam déli részén honos és termesztett. Magyar írásos emlékek 1400 körülről úgy említik, hogy nem csak kitűnő fűszer, hanem üvegházak dísnövénye is!



Örökzöld cserje vagy alacsony fa. Általában a 6 - 7 éves fák 2 - 5 cm vastag ágairól vagy a fatörz 5 - 6 éves hajtásainak ágairól 40 - 50 cm hosszú, 2 - 5 cm széles, 1 - 3 mm vastag cső- vagy csatorna szerű, félcső alakú kérget fejtenek le, erről a parakérget eltávolítják, majd a kérget szárítják.

A *Cinnamomum zeylanicum* Blume Srí Lanka szigetén honos. Örökzöld fa.

A kéregnek nem csak a paráját, hanem az elsődleges kéregrészt is eltávolítják, így a szárított "fahéj" 0,5 mm vastagságú. A ceyloni fahéj drágább mint a kínai. Öröklten is fogalomba kerül.

Gyümölcslevesek, rizsből készült ételek, tojásételek, kompótok, gyümölcssaláták, sütemények, fagylaltok, parfák, forralt bor, kevert italok elengedhetetlen fűszere.

Gyógyászatban menstruációs zavarok, valamint rovarcsípés, kék foltok, nátha, megfázás, hasmenés, tetű, rühesség, reuma esetén alkalmazzák. Jó gyomor és szíverősítő, élénkítő.

Fokhagyma

(*Allium sativum*)

Elő-, és Dél-Ázsiában honos, nálunk is termesztett évelő növény. A hagymáját több gerezd együttese alkotja, amit ezüstfehér borítólevelek több rétege fed. Tápanyag igényes.

Sajátos, erősen aromás már-már kellemetlen szagú, íze kissé csípős, erősen aromás. Illóolajat (alliin, allicin) C-vitamint, fehérjét, szénhidrátot tartalmaz.

Levesek, főzelékek, szósok, mártások, sütek, vadas ételek, vagdalt húsok, kocsonyák, saláták fűszerezésére igen széles körben alkalmazzák. Kolbászok, szalámik, salátaöntetek, fűszerkivonatok ízesítője. Páclevek, fűszerkeverékek, fűszerező szerek alkotóeleme.

Antimikrobás hatása miatt bélfertőzéseknel alkalmazzák féregűző hatása mellett. Rendszeres fogyasztása esetén vérnyomáscsökkentő hatású. Kiválóan alkalmazható érlelmeszesedés ellen, epe- és májműködést segítő hatása is ismert. Baktericid hatású, a népi gyógyászat érlelmeszesedés és magas vérnyomás ellen alkalmazza.

Édeskömény, gumós édeskömény

(*Foeniculum vulgare*)

Az ernyősök (Apiaceae) családjába tartozó egyéves növény, a közönséges vagy konyhakömény közeli rokona. Kétlaki: a nagyobb, kövérebb, puhább húsú, gömbölydedebb a porzós, míg a kisebb, vékonyabb, hosszúkásabb a termő egyed. Két nyári növény, csak a második nyáron hozza az ehető részét a föld felett a száron. A levélgyekek alsó része hagymaszerűen megvastagodott. Hasonlóan szirmokból áll, ami azonban jóval húsosabb, vastagabb. Színre fehér, ízre pedig ánizs íze van kb. A levele pedig olyan mint a kaporé, de szintén ánizsos íze van. Nem teljesen kerek a formája, hanem inkább a szívhez hasonlít, hosszúkás. Ez a hagymaszerűen megvastagodott. részét használják saláták készítésére. De készíthetünk belőle főzeléket, levest, párolt körítést, rakott és töltött ételeket.

Húslevesbe is szokták tenni, más zöldségekkel együtt.

A magját általában az emésztést serkentő, étvágyjavító, szélhajtó (csecsemőknél), vizelethajtó, íz javító, tejszaporító, teák készítésére használják.

Édeskés, fűszeres, az ánizsra emlékeztető aromájú mag, elterjedt likőr- és élelmiszeripari fűszer is. Levesek, szósok, főzelékek, halételek fűszerezésére, kenyér, zsemle, teasütemények ízesítésére használják.

Óvatosan kell adagolni! Igen átható aromája van.



Gyömbér

(*Zingiber officinalis*)

Régen nálunk is sokszor használt, egy ideje méltatlanul mellőzött fűszer: peccsenyék, zsíros ételek, nehéz főzelékfélék (bab, lencse, káposzta), tartósított savanyúságok kitűnő, az emésztést is könnyítő ízesítője. A kínai konyha népszerűsödése csempészte vissza a fűszerpolcra - bár az angol konyha is kedveli: peccsenyét, sőt süteményeket is ízesítenek vele (ki nem hallott a Csudálatos Mary gyömbéres kalácsáról?) -.

A fűszer a növény gyökértörzse. Budapesti piacokon friss gyömbérgyökér is kapható, szárított sokszor, őrölt manapság már a sarki boltban is akad. Sok kínai recept friss gyömbért ír elő: ezt legjobban úgy hamisíthatjuk, ha őrölt (reszelt szárított) gyömbért kevés citromlével keverünk el. Levesekbe (amikor főzzük a gyömbért) jobb egész darabokat használni; pácba, sült megszórására az őröltet.

Ahol a recept a vágott vagy zúzott friss gyömbér pirítását írja elő, használjuk a citromos gyömbérport.

A friss gyömbérgyökeret aprítás előtt vékonyan meg kell hámozni.

Egy-egy darabka gyömbérgyökeret őszintén ajánlok a tartósított savanyúságok üvegébe is.



Kurkuma

(*Curcuma longa*)

Dél-Ázsiában honos fűszernövény, a gyömbérfélék családjának tagja. Trópusi és szubtrópusi vidékeken termesztik, különösen Indiában, Kínában, Indonéziában. Mérsékelt égöv alatt nem termesztethető kertben. Évelő növény, a föld felett mintegy 90 cm magasra nő, levelei nagyok, a lilioméhoz hasonlóak, sárga tölcséres virágai egyetlen központi virágszáron helyezkednek el.

A gyömbérfélék családjába tartozó növény, szintén a gyökerét használják. Élénk téglavörös színű kesernyős-aromás pora a currypor egyik legfontosabb alkotóeleme.

Nemcsak fűszerként hasznos, de a növényi gyógyászatban is sokoldalúan alkalmazható. Magát a fűszert a sárga színű gyökértörzsből nyerik, amit méregmentes sárga festékanyaga (kurkumin) miatt "indiai sáfránnak" is neveznek. Már a XIII. században Marco Poló is feljegyezte, hogy a "kurkuma a sáfrányra emlékeztető termés, bár ténylegesen nem olyan, mint a sáfrány, de hasonló célokra éppúgy megfelel."

A gyökértörzs egy gömbölyű központi gumóból áll, ebből hosszúkas mellékgumók ágaznak szét. A kétféle gumót külön gyűjtik, és mint gömbölyű és hosszú kurkumát hozzák forgalomba - a gömbölyűt tartják jobbnak.

A friss gyökeret megmossák, majd leforrázzák és szárítják. Ekkor a festékanyag egyenletesen eloszlik az egész gyökérben, ami a kurkuminon kívül egy gyömbérszagú (egyések szerint pézsmailatú) és csípős ízű illóolajat is tartalmaz.

A kurkuma az európai konyhakultúrában viszonylag új keletű, hazájában, Indiában viszont évezredek óta ismerik és használják. Sokáig a jó mód jelképének tartották és ennek megfelelően az egész test megtisztítását várták tőle. Orvosilag emésztésserkentőként, lázak, fertőzések, ízületi panaszok és máibetegségek ellen használták.



A kínai gyógyászatban szintén alkalmazták a vérkeringés javítására, vérzések csillapítására, valamint menstruációs panaszok kezelésére. Az ókori görögök ismerték ugyan, de rokonával, a gyömbérrel ellentétben sem, az étkezésben sem a gyógyászatban nem használták, csupán narancssárga festéket készítettek belőle.

Fűszer formájában kitűnő étel és italszínező. Indiában szinte minden étel készítésénél felhasználják. Lényeges alkotórésze a curry-fűszerkeveréknek és az angol Worcester mártásnak. A fiatal hajtásokat és virágokat Thaiföldön zöldségként eszik. A levelekkel Indonéziában halételeket ízesítenek. Az indiai vegetáriánus konyha is épít rá, különösen bab- és lencseételeknél. Nyugaton főleg mártások alkotóeleme, a likőripar színezőként használja. Gyakran adják mustárkeverékekhez is.

Ételeink ízesítésénél is nyugodtan próbálkozhatunk vele. A rizsköret például nagyon szép színt és kellemes ízt kap, ha főzés közben hintünk rá egy keveset belőle. **Óvatosan kell adagolni!** Igen átható aromája van.

Gyógynövényként még sokoldalúbban alkalmazható, fő hatóanyaga, a kurkumin révén. A vizsgálatok szerint hatóanyagai erősítik az epehólyagot; gátolják a vérrögök kialakulását, ezáltal csökkentik a trombózisveszélyt; serkentik a zsíranszanyagcserét (valószínűleg a súlycsökkenést is); és gyulladáscsökkentő hatásuk is van.

Pasztinák

(Pastinaca sativa)

Már az ókorban ismerték és nagyon kedvelték. A gyökér és a mag a petrezselyemhez hasonló ízű, csak valamivel édesebb. A mag hasonló célt szolgált, mint a kapormag. Korábban sokkal fontosabb szerepet játszott nálunk is mint ma, jelentőségének csökkenésében a petrezselyem és a sárgarépa elterjedése játszott közre.

Napjainkban ismét kezd divatba jönni és gyökerét petrezselyem helyett húslevesek stb. ízesítésére használják. Tápértéke nagyobb mint a petrezselyemé; ezért a konzervipar szívesen használja. Adagolásával vigyázni kell, mert túladagolásakor édes lesz tőle az étel.

Gyökere is nagyobbra fejlődik, mint a petrezselyemé, ezért gyökértermelés gazdaságosabb.

Kétéves növény, húsos, répa alakú gyökeréért termesztik. Gyökere 16-22 cm hosszú, répaszerű, sima felületű, édeskés, fűszeres ízű. Hatóanyagai hasonlóak a petrezselyemhez és a sárgarépához.

Gyökerének főzete vizelethajtó, görcsoldó hatású, ezért vese-, epekő és gyomorbaj esetén jó hatású.

Termesztése hasonló a petrezselyeméhez, csak vízigényesebb. A magokat kora tavasszal vessük 30 cm sor távolságra. Szárazságban sokáig elfekszik a mag a talajban, ezért ajánlatos öntözni. Négy-öt lombszevű állapotban ügyeljünk növényvédelmére (lisztharmat, levéltetű) és gyakran kapáljuk. Ősszel szedjük ki a gyökereket, amelyeket télen fagymentes helyen tároljunk.



Sáfrány (Spanyol sáfrány)

(*Crocus sativus*)

Vörösesbarna, aromás illatú, kesernyész ízű növényi fűszer: az ételt néhány szál is aranyárga színre festi.

Régi fűszernövény, őkanyáink mindennaposan használták levesek, mártások színezésére, ízesítésére. Mivel a fűszer a virág bibéje, gyűjtése nagyon fáradtságos munka, ez indokolja rendkívüli drágaságát. A sáfrány hatásos lehet a szívinfarktus megelőzésében.

Spanyolország bizonyos tájékain elterjedt zsírdús ételek fogyasztása azért nem okoz gondot, mert konyhaművészetük gazdagon alkalmazza a sáfrányt, melynek krocetin nevű anyaga csökkenti a koleszterinszintet. Szívhatásait erősíti vérnyomáscsökkentő hatása is.

Borsos árát magyarázza az is, hogy termesztése sem egyszerű: liliomszerű virágai rejtik a három darab sárgás-narancs színű bibét, melyek a valódi kincs hordozói. 160 000 virágra van szükség egyetlen kilogramm fűszer nyeréséhez. Nyugodtan helyettesíthetjük sáfrányos szeklicével.



Sáfrányos szeklice

(*Carthamus tinctorius*)

(Pórsáfrány, olajözön, amerikai sáfrány)

Nevezik még vadsáfrálynak, festővirágnak is. Mint a változatos elnevezések is sejtetik, ez egy kevésbé nemes változat magas zsír- és olajtartalommal, ezért egyes országokban nagyban termesztik. Hazánkban is ezért terjedt el levesek, főzelékek, mártások ízesítésére, színezésre. Olcsóbb, kiválóan pótolja az eredetit, s ami igen fontos, nem káros az egészségre.

A fűszert a növény virágából kicsipegetett szirmok adják. Lángvörös, gyenge illatú, kesernyész ízű növényi fűszer: Ősidők óta használják ételek színezésére, sáfrány helyettesítésére. Sárga festékanyaga vízben, a vörös zsírban oldódik.

Azt tartják, hogy a sáfrányt megfelelő mennyiségben fogyasztó személyek hosszú távon pénzt takarítanak meg, hiszen e gyógynövény csökkentheti a szívrohamok kialakulási kockázatát.

Torma

(*A Armoracia rusticiana*)

Aromás, kellemesen csípős íze folytán általánosan kedvelt fűszernövény, mely elvadulva ártereken, nedves réteken, kerítések és szántók szélén fordul elő, de majd minden konyhakertben megtalálható.

Méteres magasságra is megnövő, nagylevelű növény, apró fehér virágokkal. Két fajtája ismert: az édeskés ízű, fehér és sima héjú; és a kékes színű, érdes héjú torma, mely erősen csípős ízű.

Elsősorban az áthatóan erős ízű változat gyökerét használjuk, többnyire reszelve de egészben, sőt a levelét is használjuk savanyúságok eltevésénél.

A Szamár-beregi hátságon "tőtike" néven a levelét is felhasználják, gyakorlatilag a töltött káposzta töltelékét teszik a torma előkészített levelébe.

A népi gyógyászat szerint a lereszelt torma mézzel elkeverve és átpréselve köhögés, rekedtség és légcsőhurut kiváló ellenszere. Úgy tartották, hogy a napi néhány kiskanálnyi torma-sziruppal az influenza is megelőzhető. Az orvosok megállapították, hogy a torma rendszeres fogyasztása a gyomor-, és hólyagrák kialakulásának veszélyét csökkentheti. Étrendünkbe tehát célszerű beépíteni, mártást és pürét is készíthetünk belőle.

Vöröshagyma

(*Allium cepa*)

A liliomfélék családjába tartozó növényfajtaga egyik tagja a "hagyma". Föld alatti rövid szártagú hajtásából a jellemző hagymatest alakul. Nyugat-ázsiai származású ősi kultúrnövény, már

az ókori Egyiptomban termesztették. "Hagymalevelek"-ből álló hagymája C- és B-vitaminban dús, sok ásványi só-tartalmazó, kellemetlen (???) illatú fűszer. Jellegzetes illatát és ízét az alkil-szulfid kéntartalmú vegyület adja.

A vöröshagymát érettségének különböző szakaszában más-más néven hozzák forgalomba.

Zöldhagyma: levele zöld, hagymája fejlődésben van, legalább 8 mm átmérőjű, a jellemző "hagyma"-forma még nem formálódott ki.

Főzőhagyma: levélzete zöld, sárgult vagy már száradni kezd, nyaka és héja még nem száraz.

Jellegzetes hagyma alakú, átmérője legalább 25 mm. Szárát 15 - 20 cm hosszúra vágják vissza.

Vöröshagyma: levele és szára teljesen száraz, nyakrésze leszáradt. Héja. illetve hújának színe fajtájának megfelelően sárga vagy vörös.

Felhasználása sokoldalú. Konyhánk nélkülözhetetlen zöltség- illetve fűszernövénye. Levesekbe, köretekbe, marinádokhoz, egytálételekhez, pörköltökhöz, gulyásokhoz stb.

Fehérhagyma lásd még: Vöröshagyma

Nemcsak belseje, hanem külsejét borító héja is fehér. Édeskés enyhe íze leginkább a fokhagymáéhoz hasonlítható. Ennek a hagymacsaládnak a legkisebb és legfinomabb tagja a kerek ezüsthagyma vagy ismertebb nevén a gyöngyhagyma. Izraelből és Hollandiából importálják - többnyire sós, ecetes, fűszerkivonatokkal ízesített formában konzerválva -, és üvegekben árulják. Nagobbacska példányai olykor előfordulnak az élelmesebb zöltségeseknél. Ezt a fajtát előszeretettel saslikhagymának titulálják, mert a hússal együtt egészben húzzák fel a nyársra.

Póréhagyma lásd még: Vöröshagyma

Két fő formája van, a téli és a nyári póré. A nyári típus halványzöld, a téli sötétzöld, kemény állagú. Alakja a zöldhagymáéra emlékeztet, de annál nagyobb méretű. 30 - 80 cm-re is megnő. Fogyasztása igen egészséges, mivel a hagymafélék közül a legtöbb vasat tartalmazza, továbbá sok A-, B₁- B₂- és C-vitamint. Értékét főképpen a nagy ásványisó-tartalma adja. Használható mindazon ételekbe is, amibe vöröshagymát teszünk. Ízletes nyersen is, felvágottak, sajtok kíséjeként.

Lilahagyma lásd még: Vöröshagyma

A vöröshagyma egy fajtája, héja vastag, sötét lila, húsa színe bíborvöröstől sötét liláig terjedhet. Íze gyengén csípős, édeskés, igen jó ízű hagyma.

Felhasználása főként nyers salátákhoz önállóan, vagy színe miatt összetett salátákhoz a legcélszerűbb

Sonkahagyma vagy salotta lásd még: Vöröshagyma

Némileg rokona a lilahagymának, de sokkal világosabb árnyalatú. Kecsesen hosszúkás formája, rózsaszínű és vöröses levelei a füstölt sonka bőrének árnyalataira emlékeztetnek, emiatt a népnyelv sonkahagymának nevezi. Francia eredetű, az ínycselek kedvence, s elsősorban a mediterrán konyha büszkesége. Különösen jó kísézője, ízesítője a szárnyasoknak és a marhahúsoknak.