



## A téli időszak fűszerei

A KARÁCSONYI IDŐSZAKNAK MEGVANNAK A JELLEGZETES ÍZEI ÉS FŰSZEREI. VANNAK FŰSZEREK, AMELYEK INKÁBB A NYÁRI SZEZONHOZ ILLENEK, MÁSONKÉNT INKÁBB A TÉLIHEZ – UTÓBBIAK TÖBBNYIRE EGZOTIKUS NÖVÉNYEKRŐL SZÁRMAZNAK, AMELYEK NÁLUNK NEM TERMESZTHETŐK, DE NAPJAINKBAN KÖNNYEN BESZEREZHETŐK. ÉS MINT MINDEN FŰSZERNEK, GYÓGYHATÁSUK IS VAN.

NAGY Z. RÓBERT

### Fahéj

A fahéj 10-15 méter magas, örökzöld fahéjfa (*Cinnamomum verum*) belső kérgéből készül, őrölve és föltekert, szárított kéregdarabok formájában is árusítják. Ha keveset használunk belőle, enyhén édeskés aromát ad, ha sokat, akkor csípős izhatás is elérhető vele. A fahéj már az ókorban is rendkívül keresett volt, Indiából és Srí Lankából több mint 2000 éve export-

tálják. E fűszer sokszor avatkozott be a történelem fordulataiba. Mintegy 300 éven át harcoltak egymással a portugálok, franciák és angolok a fahéj kereskedelmi monopóliumának megszerzéséért. Ez a fűszerháború számos emberáldozatot követelt. A fahéjat a 18. század végén hatalmas mennyiségben hozták Európába.

Gyógyhatása is van: főleg gyomorpanaszokra alkalmazható, felfúvódás és hasmenés ellen használható, emellett a szív- és érrendszerre,

valamint a vércukorszintre is jótékonyan hat. Számos süteményben, kompót, gyümölcsleves, forralt bor és más italok készítéséhez használható, kiválóan hangsúlyozza egyebek mellett a szilva ízt. Indiában a curryk alkotóeleme, a Közel-Keleten húskételeket ízesítenek vele. Egyre gyakrabban adják sós ételekhez, de olyankor kevesebbet használnak belőle, mint a desszertekhez. Kevesbé ismert, hogy kis mennyiségben ízfokozóként is használható. A növény leveleiből nyert illóolajat az illatszeriparban és szájápoló szerek készítésére használják

## Szegfűszeg

A szegfűszeg (*Syzygium aromaticum*) a 18. századig csak őshazájában, Indonéziában, a Maluku-szigeteken termett, és halálbüntetés járt annak, aki ki akarta csempészni. Napjainkban főleg a trópusi Afrikában, Zanzibáron és Madagaszkáron termesztik. A mirtuszfélek családjába tartozó örökzöld fája 15–20 méter magasra is megnő meleg-, és vízigényes, a levelei lándzsásak. Halványlilás-rózsaszínű virágfürtjei a hajtások csúcán nyílnak. A fűszert a pirosuló virágbimbókból készítik: pálmalevélbe csomagolva szárítják, amíg azok a barnára sötétednek. A fiatal bimbók a legillatosabbak, alakjuk szögre emlékeztet, innen a szegfűszeg név. Magvetéssel szaporítható, a magoncok csak 9–12 éves korukban kezdenek virágozni. Kesernyész, kissé égető, erősen aromás ízt a sok illóolaj adja: ezt a likőriparban és kozmetikai szerek gyártásához is felhasználják. Pikáns mártások, paradicsomos és boros ételek, páclevék és főleg sütemények ízesítésére használják. A jó minőségű szegfűszeg szétnyomva olajat enged, vízbe téve fejjel lefelé süllyed. A bimbójából, szárából, leveléből és magjából sajtolat illatos olajat a gyógyászatban alkalmaznak. A szegfűszegolajban sok az eugenol hatóanyag, ami a Magyar Gyógyszerkönyvben is ne-



A piros bimbókat szedik le a szegfűszegfáról

vesített hivatalos gyógyhatású drog, elsősorban gyulladáscsökkentő, nyugtató, érzéstelenítő és fájdalomcsillapító.

## Ánizs

Az ánizs (*Pimpinella anisum*) ismert fűszernövény. A Földközi-tenger mellékéről származik, de napjainkban nagyon sokfelé termesztik, így hazánkban is. Már az ókori Egyiptomban is használták fűszerként, az ókori Keleten fízetőszköz volt. Hazánk mai területére a római katonák hozták be. A közönséges ánizs egyéves, lágyszárú növény. A legtöbb talajon jól fejlődik, de meleg- és tápanyagigényes. Magról szaporítható, március közepén-végén 30-40 cm-es sortávolságra vetik. A fő- és mellékernyők érésekor, általában júliustól aratják, és cséplés után szellős helyen tárolják. Fűszerként szürkésbarna, 3,5-5 mm hosszú termését használjuk, amin gyakran a kocsány is



Egyedül az ánizst termesztik hazánkban is

megmarad. Illata jellemző, kellemes. Az ánizs adja a görög nemzeti italnak számító ouzo jellegzetes aromáját, valamint a fehér üröm és az édeskömény mellett a hasonlóképp karakteres svájci-francia abszint egyik fő alkotóeleme. Ha ezen italokat vízzel keverjük, érdekes jelenséget figyelhetünk meg: az ánizsolaj (más illóolajokhoz hasonlóan) vízben nem oldódik, ezért ilyenkor kicsapódik a párlatból, és többé-kevésbé átlátszatlan, fehéres színt ad neki. Az ánizst étvágyjavító, emésztést serkentő, vértisztító, hurutoldó, idegerősítő, felfúvódást szüntető, gyomor-, bél- és epebántalmak elleni szerként is használják. A gyermekgyógyászatban mint szélhajtó szinte nélkülözhetetlen, és gyógyszerekhez ízjavítónak adják. Használják illatosításra, gyenge hashajtónak. A tetveket gyorsan elpusztítja, ezért kenőcsként vagy borszeszes oldatban fejtetvek ellen is bevethető. A bőrt érzékenyítő és enyhén irritáló tulajdonságai miatt tartós, több hetes használata nem ajánlott. A háziállatok féregűző szereinek egyik alkotója.

## Csillagánizs

A Magyarországon ismertebb, de az ánizstól rendszertanilag távol eső, ám hasonló aromájú, de annál valamivel erősebb illatú, édeskés ízű, Dél-Kínában őshonos gyógy- és fűszernövény a csillagánizs (*Illicium verum*). A Dél-Ázsiában is termesztett örökzöld fa termése sugarasan csillag alakú, általában nyolc „sugárból” áll, mindegyikben egy-egy 3-4 mm nagyságú mag fejlődik. Illóolajat, cseresavat, cukrot, fehérjét tartalmaz, jellegzetes illatát és ízét az illóolajának nagy részét kitevő anetolnak köszönheti. Magját előszeretettel alkalmazzák konyhaművészi célokra, de gyógyászatban is ismert alapanyag. A hagyományos kínai orvoslás elsősorban reumatikus fájdalmak enyhítésére ajánlja görcsoldó hatása miatt. Szélhajtó, ízjavító is, emellett gyomorerősítő, étvágyjavító teake-



A csillagánizs 8-15 m magas trópusi fán terem

verékek, fogkrémek és szájrizek alkotórésze. A Tamiflu nevű influenza elleni antivirális gyógyszer hatóanyaga a növényből is előállítható szikimisav. 2005-ben időszakos hiány mutatkozott a csillagánizsból, mert belőle állították elő az akkor kitört influenzajárvány elleni gyógyszert.

## Gyömbér

Lágszárú évelő növény (*Zingiber officinale*), körülbelül egy méter magas. Cserépben is jól tartható szobanövényként. A virágzatok halványsárga, lila szélű szirmokkal rendelkeznek, és közvetlenül a rizómából fejlődnek külön hajtásokon. A gyömbér nagyon népszerű fűszer, világszerte használják a növény rizómáját. Ételek fűszerezésére, valamint gyógynövényként is ismert. A fiatal gyömbérrizómák szaftosak és húsosak, enyhe ízűek, az érettek rostosak és majdnem szárazak. Az indiai receptekben a gyömbérgyökérből származó gyümölcslevet gyakran



A gyömbér egy szép lágszárú növény rizómája

használják fűszerként, és a kínai, koreai, japán, vietnami és számos dél-ázsiai konyha gyakori eleme. A friss gyömbér helyettesítheti az őrölt gyömbért 6:1 arányban, bár a friss és a szárított gyömbér íze némileg eltér. A porított, száraz gyömbérgyökeret általában ízesítőként használják olyan ételekhez, mint a mézeskalács, a keksz és a gyömbérsör. Kandírozva is kapható. A gyömbér nagy segítség lehet a felkavarodott gyomor megnyugtatásában, ellazítja az emésztőrendszer izmait is, megelőzve a felpuffadást. Régióta használják szíverősítőnek, valamint csökkenti a koleszterinszintet és megelőzi a vérrögképződést. Mivel a gyömbér természetes gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító, a menstruációs fájdalmak enyhítésére is használható. Külsőleg használva is erős gyulladáscsökkentő, így ízületi gyulladás, reuma okozta fájdalom kezelésére is kiváló.

## Szerecsendió

A szerecsendió (*Myristica fragrans*) növény 20 m magasra is megnövő, örökzöld fa. Malajziában őshonos, de Indonéziában, Nyugat-Indiában, Brazíliában és Madagaszkáron sokféle termesztik. A neve félrevezető, mert valójában nem diófa, és termése sem igazi dió, hanem mag, ami egy 8-10 cm hosszú sárga, húsos termésben helyezkedik el. Ezt a magot veszi körül a vörös, tagolt magköpeny, amit szerecsendió-virágként forgalmaznak. A szerecsendió kellemesen aromás, de erős fűszer, óvatosan kell használni. Mérsékli a savtúltengést,



Húsos termésben található mag a szerecsendió

javítja az emésztést. A termésből kifejtett magját szárítva, egészben, vagy őrölt formájában használjuk. Hús- és zöldséglevesek, mártások, főzelékek, burgonyás ételek, vagdalt húсок és halak, vadételek ízesítője. Használhatjuk még mézes süteményekhez is, de mérsékelten adagoljuk, mert csípőssé teheti a süteményt. Kis adagban többi között csökkenti a fejfájást, ám nagyobb mennyiségben hallucinogén. Felhasználja még az ételízesítő- és likőr, valamint az illatszeripar is.

## Vanília

A vanília (*Vanilla ssp.*) az orchideafélék családjába tartozó Vanilla nemzetségbe sorolt néhány faj termése. Erre a célra elsősorban a Mexikóban, Dél-Amerika trópusi területein őshonos *Vanilla planifolia* fajt termesztik, de felhasználható a *Vanilla pompona* és a *V. tahitiensis* is. A mintegy száz növényfajból csupán ezt a hármat termesztik hosszú termésük aromája miatt. Kúszó orchideák, a körülbelül 3 méter magas, kifejlett növények kezdenek virágozni és teremni. Sárga virágaik



A vanília sárga virágai csak egy napig élnek

csak egy napig élnek, kézzel porozzák be azok az ültetvényekben. A termés körülbelül 5 hónap alatt fejlődik ki. Felhasználható sütemények, kompótok, fagyaltok, krémek és általában édes ételek, likőrök, édes levesek, mártások ízesítésére. Az étellel együtt főzzük, teljesen ártalmatlan fűszer, ezért gyomor-, epe- és veseproblémákkal küszködők is nyugodtan használhatják. Vaníliarúd, kivonat és vaníliás cukor formájában is beszerezhető.