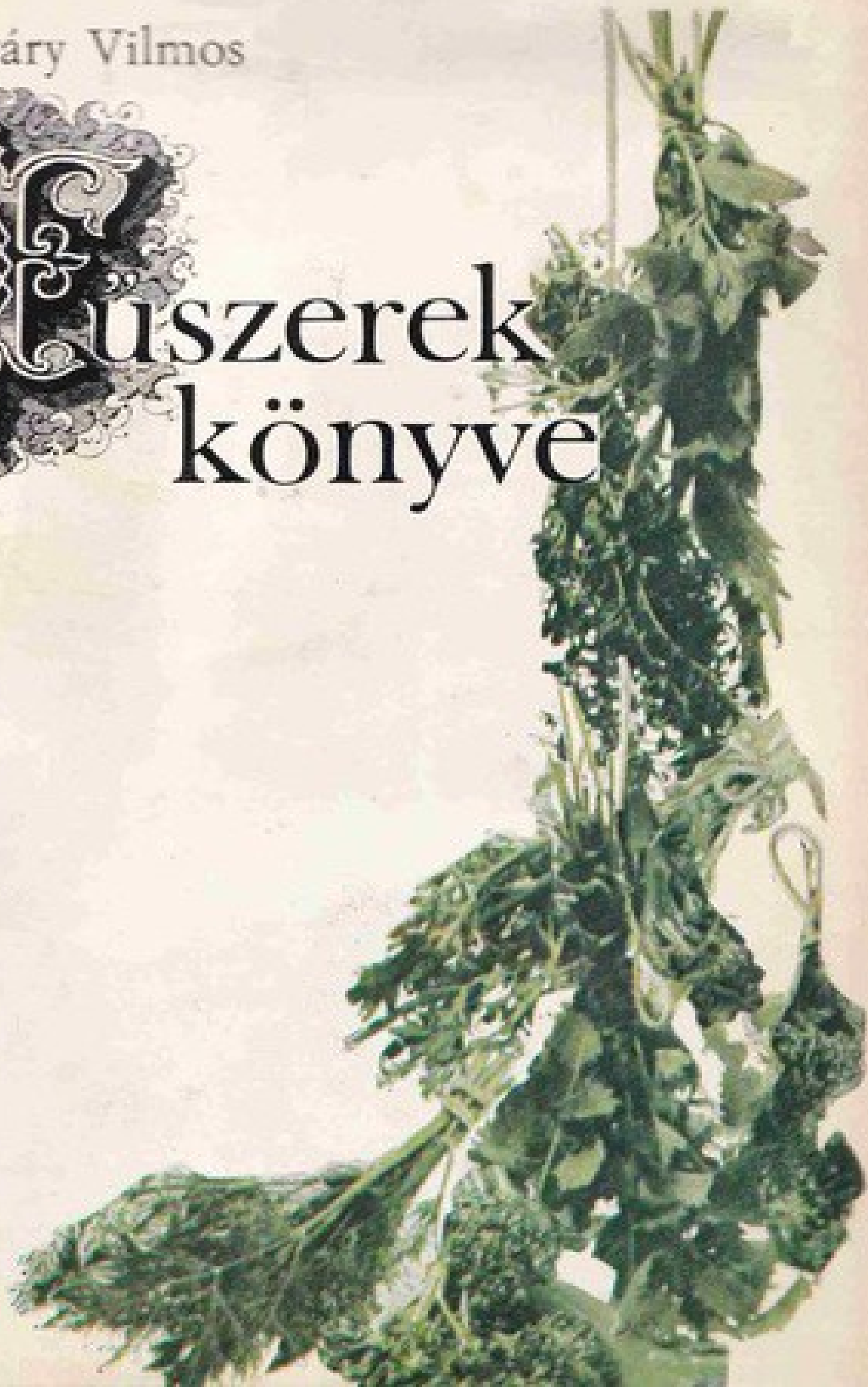


Romváry Vilmos



Fűszerek könyve



Fűszerek könyve

Romváry Vilmos

Natura (1972)

Címke: Szakácskönyv

„... A hajóút 1519. szeptember 20-án kezdődött és az öt spanyol vitorlás alkotta flottából csak egyikük érte el – fedélzetén 18 emberrel – 1522. szeptember 6-án a hazai partokat. A hajó belseje azonban óriási vagyont, azaz 700 mázsa fűszert rejtegetett.”

Egy villanás a történelemből! A híres Magellán-expedíció tragédiája és a tragédiában is siker: a világ legaromásabb fűszereivel gazdagodott Európa. S mindez akkor történt, amikor a borsot – mint a legértékesebb fűszert – a magyar patikáriusok aranymérlegen mérték és méregdrágán vásárolták lakomáikhoz a gazdagok.

Pillantsunk bele egy XVI. századbeli kéziratok könyvecskébe, „Az erdélyi fejedelem udvari szakácskönyvé”-be. Szinte előtört a fűszeráradat: „Tehénhús fokhagymás kaszás lével; tehénhús tiszta borssal, kukreittel; tehénhúspecsenye fenyőmaggal, murokkal, répával; vaddisznósült sóban, kakukkfűvel, vadalmával, ecettel, vöröshagymával, zsályával, majorannával, musttal, murokkal...” Az izeknek és illatoknak szinte végtelen sora!

És vajon hol tartunk ma? Élünk-e a századokon át felhalmozódott fűszergazdagsággal?

Dr. Buga László, közismert orvosi tanácsadónk, e könyv ajánló oldalain nem éppen igenlő választ ad: „Ahogy a történelmi fűszerek között csatangolok, az az érzésem, hogy a híres magyar konyha sokféle ize napjainkban kissé elszegényedett, megkopott. Mintha a szakácsok és gazdasszonyok megfeledkeztek volna róluk.” A könyv szerzője még rá is dupláz: „Fűszereink nagy részét nagyanyáink nemcsak hogy ismerték, hanem kertjükben termesztették is. Ma azonban a boltban vásárolt borson, köményen, hagymán, petrezselymen, babérlevélen, majorannán kívül alig ismerünk más

izesitőt.”

Nem használjuk ki tehát lehetőségeinket. A fűszerválaszték ma újra óriási, csak éppen nem tudunk róla. A könyv célja az, hogy részletesen ismertesse a kiváló, de elfelejtett, a meglevő, de helytelenül használt, az új és ezért még ismeretlen fűszerféléket és a fűszerezés tudományát. Olvasóink mindent megtalálnak itt, amit a fűszerekről, fűszerkeverékekről tudni jó: eredetüket, jellemzőiket, tulajdonságaikat, felhasználási lehetőségeiket, termesztésüket. Megismerkedhetnek a különböző pácokkal, mártásokkal, izesítőkkel, a fűszeres növényi ecetek összetételével, elkészítésével, használatával és tanácsokat kapnak fűszeres italok keverésére is.

A könyv harmadik kiadását a szerző jelentősen átdolgozta és kibővítette. Néhány új növényt közöl, részletesen tájékoztat a fűszernövények házi termesztésével és tartósításával kapcsolatos teendőkről. A modern táplálkozáshoz jó tanácsokat adnak az újonnan megírt fejezetek: „Korszerű ételek – korszerű ételizesítés”, „A méz, mint izesítő”, „Fűszernövények a szépség szolgálatában”. Mindezekén túl sok új receptet és ötletet találunk az átdolgozott műben.

Ajánljuk minden háziasszonynak, diétás étrendű embertársunknak, a vendéglők és nagy éttermek szakácsainak, konyhafőnökeinek és a vendéglátóipar más szakembereinek.

Romváry Vilmos
Fűszerek könyve

Aperitif

Kívánom, hogy ez a pár sor írásom afféle aperitif legyen Romváry Vilmos barátom érdekes könyve előtt. Az aperitif francia szó. Azt jelenti: étvágygerjesztő valami. Némelyek szerint fűszeres ital, de mások szerint egyéb is lehet. Például – mint ebben az esetben – előszó.

Igen! Ez a rövid írás étvágygerjesztő szeretne lenni a fűszeres könyv előtt, és csupán az a célja, hogy beköszöntsön az olvasók előtt és minden egészségére ügyelő család otthonába, sőt esetleg konyhájába is.

Mit is nevez fűszernek – régies formában fűszerszámnak – a magyar, és mit ért azon, amikor azt mondja: megfűszerez valamit? Semmi esetre sem csak azt, hogy valaki sót, borsot tesz az ételbe. De ha arra gondolunk, hogy az ember nemcsak az ételét, hanem sokszor még az életét is kénytelen derűs baráti szóval, elmeérlelő beszélgetéssel vagy napsugaras vidámsággal fűszerezni, egyszerre világossá válik a kérdés.

Az, hogy valami „fűszeres”, az ízesebbet, szebbet, jobbat, kedvesebbet, színesebbet, értékesebbet jelenti, azt, ami a száraztól, színtelentől elüt. A füves emberek füves tudománya tehát már csak azért is szép, mert az a célja, hogy az effajta ízesítésekhez, színesítésekhez szükséges füveket összekeresse.

Mit jelent a fűszer az élelmiszertudományban? Minden olyan anyagot, ami az ételnek kellemes ízt, szagot, színt, zamatot vagy küllemet ad. Eszerint tágabb értelemben fűszer a só, az ecet, a sütőpor, a szóda, a kárbóna és talán még a zselatin is. Szűkebb értelemben azonban csak a fűszernövények ételjavításra felhasznált részeit hívjuk fűszernek. Ilyenek lehetnek a magvak, termésrészek (bors, kömény, paprika, ánizs, vanília,) virágok, bimbók, virágrészek (kapri, szegfűszeg, sáfrány), levelek, esetleg leveles hajtások (kapor, majoránna, babér, petrezselyem, tárkony), fűszeres törzsek, tőkék, rizómák (hagyma, gyömbér, kálmos), kérgek (fahéj) és gyökerek (angyalgyökér, lestyán).

Minek köszönhetik a fűszernövények ezeket a különleges tulajdonságaikat? Hatóanyagaiknak, amelyek illó olajok, gyanták, zamatosító, csípős, izgató, serkentő anyagok, és így nemcsak tetszetős színt, szagot, küllemet adnak az ételnek, hanem az

emésztőszervek működését is fokozzák azon kívül, hogy az étvágyát is javítják az embernek.

A fűszerek ismerete, keverési módja – tudomány. Ezt bizonyítják a XVI. századból ránk maradt írások és könyvek. Például „Az erdélyi fejedelem udvari szakácskönyve” című kéziratos munka, amit egy ismeretlen nevű szakácsmester írt, akiről csak azt tudjuk, hogy magyar volt, mert úgy beszél magáról, hogy „mi magyar szakácsmesterek”, és megemlékezik Antal mesterről, aki Perényi Gábor menyegzőjén ökröt süített és bizonygatta, hogy „mindenféle húst számtalan sok módon, ízletesebbnél ízletesebben” tudott készíteni. És mi teszi lehetővé a pecsenyék számtalan módon való elkészítését? Az ízesítők, a fűszerek! Mert lássuk csak, mi mindent ír ez a könyvecske: „Tehénhús fokhagymás kaszás lével; tehénhús tiszta borssal; kukreittel; tehénhúspecsenye fenyőmaggal, murokkal, répával; vaddisznósült sóban, kakukkfűvel, vadalmával, ecettel, vöröshagymával, zsályával, majoránnával, musttal. Vagy nézzük másutt: „Tehéntőgye sütve bíborlevéllel; tehénbél töltve édes tejjel, rizskásával; borjúhús szömörccsel, suffával, tiszta borssal, fehér spékkel, kaszáslével, spmáccal; pástétom lemóniával, tárkánnyal; juhhús rizskásával, hagymalével, zsályával, murokkal...” „Eb legyen, ha értem, mit jelentenek ezek a ma már ismeretlen szavak, és ember legyen a talpán az a konyhaművész, aki ezeket az ételeket el tudja készíteni. De egy biztos: a hangsúly mindegyiknél a fűszerezésen van.

Ahogy a történelmi fűszerek között csatangolok, az az érzésem, hogy a híres magyar konyha sokféle íze napjainkban egy kissé elszegényedett, megkopott. Mintha a szakácsok és gazdasszonyok megfélemedtek volna róluk. Még az 1763-ban, a jezsovíták kiadásában megjelent híres nagyszombati szakácskönyv is – aminek az volt a címe, hogy „Szakáts mesterségnek könyvetskéje, melyben különb-különbféle válogatott tzifra, jó egészséges, hasznos, tiszta és szapora étkeknek megkészítése, sütése és főzése leíratatik”, igen sokféle, ma már nem is emlegetett fűszerszámot felsorol (például gyömbér, szerecsendió-virág, sáfrány, kakukkfű stb.), de a paprikát nem említi.

Hol volt a paprika? Nos, az az érdekes, hogy a paprika csak az 1775-ben megjelent Csapó-féle „Magyar kert” című könyvecskében

mutatkozik be először. Azt mondja róla a szerző, hogy „a paraszti emberek porrá törnek és igen erős eszköz ez, s az ember vérének igen mehevíti.”

Lám, a magyar konyha mai primadonnája valamikor falusi hamupipőke volt, és amikor vezető szerephez jutott, a többi fűszerek, mondhatni, kiöregedtek mellőle.

Nem célokom, hogy a világhíressé vált magyar paprika becsületét kisebbítsem, csupán azt szeretném hangsúlyozni, hogy ennek a fűszeres könyvnek éppen az az egyik fölbecsülhetetlen érdeme, hogy a ma divatos paprika, só és bors mellett felvonultatja a kevésbé ártalmas, de kiváló ízű és illatú fűszereket is, a diétás ételekre kényszerült emberek vigasztalására.

De gustibus non est disputandum! – mondja a latin közmondás. Az ízlések különbözők és nem tűrik a vitát. Gábori Miklós „Napfényes Mongólia” című nagyszerű könyvében azt olvasom, hogy a mongolok egyik legkedveltebb csemegéje a forralt tej erősen megcukrozott, vastag föle, amit urjumnak neveznek. Megmondom őszintén: én mindent megeszem zokszó nélkül, de a tejbőrrel ki lehetne zavarni a világból, annyira irtózom tőle. Az ízlések különbözők, a szokások változók, és ráütik bélyegüket a népek táplálkozására. Kívánom, hogy a „Fűszerek könyve” gyakorlati tudományával, hasznos tanácsaival valóban fűszerezze meg korunk emberének étrendjét, konyháját és életét, úgyhogy minden falat, amit megeszik, egészségére váljék.

Aperitif! Étvágygerjesztő, fűszeres valami. Most éppen előszó, a fűszerek könyvének előszava.

Vajon becsülettel elvégeztem a rám bízott feladatot? Sikerült a fűszeres könyvhöz fűszeres előszót írnom? Az attól függ, ki minek tartja. Még az a szerencse, hogy a gyomorkeserű is aperitifnek számít! A nagy kritikusok számára ezért legyen ez az előszó gyomorkeserű.

Dr. Buga László
érdemes orvos

A fűszerezés öröme

Létfenntartásunk alapja az étkezés. Nem mindegy azonban, hogy ételeinket hogyan készítjük el. Egy-egy ország gazdasági és kulturális élete alapvetően megszabja lakóinak igényeit. Ma már ott tartunk, hogy hazai igényeink is jobban megnőttek, és mindjobban vágyunk a változatosan elkészített, ínycsok ételekre. A nemes aromájú bel- és külföldi fűszerekkel ezt könnyen el is érhetjük. Sokan azonban – különösen az ifjú generáció – nem ismerik azokat a fűszereket és konyhanövényeket, amelyekkel ételünket változatosabbá, ízletesebbé tehetjük. Igazuk van azoknak az élelmiszeripari szakembereknek, akik hangoztatják, hogy a fűszereknek milyen nagy a jelentőségük az egészséges ételmezésben, és elő is akarják segíteni a fűszerek széles körű használatát. De hozzájárultak a fűszerek mai reneszánszához a külföldi utazások, tapasztalatcserék, az áruválaszték bővítése, a divatos áramlatok is, amelyek jóvoltából megismerkedtünk az orosz, angol, francia konyhák ételeivel és receptjeivel. Így „feltámadtak” olyan fűszerek is, amelyek már a feledés homályába merültek, pedig anyáink konyhájában úgyszólván mindennaposak voltak. A ma emberének azonban a technika korában ismét fel kell fedeznie a jó, egészséges, ízletes ételek örömeit.

Bátran mondhatjuk: fűszerezni szükséges, egészséges és pompás élvezet. Helyesen fűszerezett, jól elkészített ételt szívesen enni: egészség, életöröm.

Fűszereink nagy részét nagyanyáink nemcsak ismerték, hanem kertjükben termesztették is. Ma a boltban vett borson, köményen, hagymán, petrezselymen, babérlevélen, majoránnán kívül alig ismerünk egyebet. Sokan, akik a régi nagy mesterek szakácskönyveiben lapozgatnak, olyan receptekkel találkoznak, amelyekben azóta feledésbe merült fűszerek szerepelnek, noha hajdanában gyakran használt ételízesítők voltak. A fűszerek sok örömet rejtegetnek a mi számunkra is, forduljunk hát hozzájuk bizalommal. Próbáljunk ki egypár ősrégi „új” fűszert, és nem fogunk csalódnani. Tudora, hogy sokan meglehetősen tanácstalanul állnak szemben a nagy kínálattal az üzletek polcain, kirakataiban, a piacokon. Pedig ezek a hasznos jószágok pikantériát és színt, ízt visznek mindennapi, egyhangú étrendünkbe.

Ne mondjunk hát le róluk azzal, hogy a velük való foglalkozás nagyon bonyolult, különleges ismereteket s nagy gyakorlatot kíván.

A „Fűszerek könyvét” azért írtuk, hogy megismertessük a fűszerfélét, konyhanövényeket és helyes felhasználásuk módját. Így a fűszerek használata nem lesz többé ördögösség, hanem élvezetes, mindennapi művészetté válik. Hasznos lesz a könyv a háziasszonyok, a szakácsok, a vendéglátóipari szakemberek és tanulók, valamint a kórházi és diétás étrendek összeállítói számára egyaránt, mert egyszerű szakmai útmutatásokkal megtanít a fűszerek szakszerű használatára.

Aki szereti a jó ételeket és élvezi az ízek és fűszerek változatosságát, e könyvben mindent megtalál, amit a fűszerekről, fűszerkeverékekről stb. tudni kell, eredetüket, jellemzőiket, tulajdonságaikat, felhasználásuk lehetőségeit és termesztésük módját illetően. A könyv megismerteti a különböző fűszerkeverékek, pácok, mártások, ízesítők, fűszeres növényecetek összetételével, elkészítése s használata módjaival, és tanácsokat ad a különböző italok fűszerezésére vonatkozóan is. Egyúttal bemutatja a fűszerek gyógyhatását, és általában tartalmazza mindazt, amit a mai háztartásban ilyen téren szükséges és hasznos tudni. Tartozzon ön is azok közé, akik mindig újabb, egészségesebb, ízletesebb ételek receptjei után kutatnak, érdeklődnek.

Először talán szokatlan lesz a kísérletezés, de egyszer el kell kezdeni, és nem fogja megbánni, mert sok örömben lesz része. A tapasztalat minden tanácsnál és elméletnél többet ér, így a fűszerek széles körének megismerésében és a konyhaművészet elsajátításában is elengedhetetlen. Kezdje hát el minél előbb!

Egy kis fűszertörténelem

A fűszerek használatát egészen az emberiség legtávolabbi múltjába lehet visszavezetni. Valószínű, hogy már az őseink is fölfedezték az ételízesítőket, amikor táplálkozásra alkalmas növények után kutattak. A szerzett tapasztalatok azután újabb és újabb felfedezésekkel gyarapodva egyik nemzedékről a másikra szálltak. Régi írások bizonyítják, hogy az egyiptomiak, kínaiak, görögök és rómaiak már időszámításunk előtt jó pár ezer évvel is ismerték a fűszereket, sőt egyes fűszernövények (koriander, kömény, ánizs, kapor, hagyma, sáfrány stb.) termesztésével is foglalkoztak. Az Ótestamentum is említi az ételek elkészítéséhez használt növényeket. Így a SÁBA KIRÁLYNŐRŐL szóló történetből kiderül, hogy a fűszer nemcsak egyik legfontosabb árucikke volt az arab világ és a Földközi-tenger menti birodalmak közötti kereskedelmi forgalomnak, hanem szinte egyenrangú társa az ajándékba vitt drágaságoknak. Ezt példázza a következő idézet is:

„A Sába királynéasszonya pedig hallván
Salamonnak hírért ... eljőve, hogy
megkísértgesse őt nehéz kérdésekkel.
És bejőve Jeruzsálembe
igen nagy sereggel és tevékkel,
amelyek hoznak vala fűszerszámokat,
igen sok aranyat és drágakövet, ...
És ada a királynak száz és húsz talentum aranyat,
és igen sok fűszerszámot és drágakövet.”
(Királyok I. könyve, 10. sz.)

A fűszerek nagyban való termesztésével először a rómaiak foglalkoztak.

CATO (i. e. 234-149) „De agricultura” c. könyvében már tárgyalja az ánizs, kapor, koriander, kakukkfű termesztésével kapcsolatos teendőket.

LUCULLUSnak (i. e. 111-57), a fényűző életmódjáról híres hadvezérnek a kertjében többek között világhíres fűszernövények is pompáztak. Napokig tartó lakomáihoz a legjobb szakácsok főzték fűszerekben gazdag ételeiket, és konyhájának híre mindenhová eljutott. Főszakácsa olyan titokban használta a fűszereket, hogy ízesítés közben senki sem lehetett még a közelében sem.

A klasszikus görög-római kultúra tudós nagyjai közül GALENUS (i. sz. 131-201), a nagy hírű orvos a drogokon kívül már a fűszerek gyakori

hamisításával is foglalkozott könyvében.

A rómaiak hódításaik során a keleti tartományok ínycsiklandozó ételeivel, fűszereivel is megismertek. Ezek pompás aromája egész Európa gyomrát meghódította. Így egyre nélkülözhetetlenebbé váltak, az emberek legalábbis a tehetősebbek – hovatovább szinte tobzódtak a fűszerekben, nem tudtak betelni velük.

Ezért NAGY KÁROLY, a híres frank király és római császár (768-814) elrendelte a fűszerfélék és a gyógynövények termesztését. Ez időben az ilyen növények termesztésével a kolostorkertekben a szerzetesek és apácák foglalkoztak. Az egyik leghíresebb fűszer- és gyógynövénytermesztő a St. Gallen-i kolostor volt.

A földrészek felfedezésével a fűszerek sorába lassan a kiváló, nemes aromájú tengerentúli indiai fűszerek is beléptek, bár a fuvar költségek és a szállítások ezer veszélye miatt egyelőre nagyon drága jószágnak számítottak. Idővel azonban borsos áruk ellenére is egyre nagyobb teret hódítottak, kedvelté, sőt nélkülözhetetlenné váltak a konyhákban. Ha méregdrágán, életek és áldozatok árán is, de a kereskedők, meg az uralkodók biztosították az utat Kelet felé, hogy a fűszer Európába kerülhessen. Ugyanakkor a szegényebb néprétegek nem tudták megvásárolni Kelet e drága ajándékát, így olcsóbb hazai fűszerekkel ízesítették ételeiket. Lassan azonban estek az árak és a keleti és trópusi fűszerek mindennapi alkatrészeivé váltak az ételeknek. MARCO POLO (1254-1323), a középkor legjelentősebb utazója, aki elsőként utazott végig Ázsián, naplójában leírja, hogy Kínában megismerte sok más növényen kívül a gyömbért és a rizst. Amerika fölfedezésével újabb fűszernövények gazdagították a választékot. Így került hozzánk a paprika, a vanília, a kakaó stb.

MAGELLÁNról, a híres portugál utazóról írott könyvekből tudjuk, hogy V. Károly német-római császár óriási összegeket áldozott a híres fűszersziget, „Molukki” elfoglalására, mivel ez – éppen a fűszerek révén – végtelen gazdagságot ígért.

Ez időben a bors a legértékesebb fűszernek számított, aranymérlegen mérték, és Európa patikáiban méregdrágán szerezték be ízes lakomáikhoz a gazdagok.

A történelemnek ez az igen drága és igen veszélyes hajóútja azonban meghozta az emberiség számára a világ legaromásabb fűszerkincseit. A hajóút 1519. szeptember 20-án kezdődött, és az öt spanyol hajóból álló flottából csak egy hajó tért vissza 1522. szeptember 6-án újra hazájába. A hajó fedélzetén mindössze 18 ember maradt, belseje azonban óriási vagyont, 700 mázsa fűszert rejtegetett, mely busásan kárpótolta V. Károlyt elveszettnek hitt millióiért. A 700 mázsa fűszer értékéből kiegyenlítették az öt felfegyverzett hajó költségeit, melyből négy elveszett. A több mint 200 tengerész és Magellán halála árán az emberiség azonban ma is élvezzi a fűszerválasztéknak az örömeit.

CANO kapitány, aki az utolsó Magellán-hajót hazahozta, a császártól magas rangot és címerhasználati engedélyt kapott. Címerében két fahéjrúd, három szerecsendió és tizenkét szegfűszeg látható.

1755-ben Európában már olyan könyvek is megjelentek, amelyek a fűszerek felhasználására tanítják az embereket. A szerzők részletesen ismertetik a rozmaring, hagyma, fokhagyma, petrezselyem termesztési módját is. A fűszerek használata így lassan természetessé vált, nemcsak az úri konyhákban, hanem a szegényebb házakban is.

A külföldi fűszerek széles körű elterjedésével lassan háttérbe szorultak a hazai fűszernövények, pedig régebben a falusi házak tornácain és a kertekben nagy gonddal nevelték őket. Régi kedves fűszernövényeinkből a petrezselyem, zeller, kapor még gyakori, de majoránna, tárkony, édes kömény, kakukkfűvet már csak ritkán láthatunk a vidéki házak táján és a modern konyhák fűszerpolcain. Lassan már csak a mesékből és a régi népdalokból hallunk felőlük. Pedig a hazánkban termő fűszernövények – úgyszólván kivétel nélkül – egyszersmind gyógynövények is, és használatuk határozottan egészségesnek mondható egész szervezetünkre.

Hazánk fűszertörténetét kutatva, a régi magyar udvari krónikások föliánsait lapozgatva láthatjuk, hogy már Mátyás király idejében milyen nagy szerepet játszottak a fűszerek. A magyar konyhákban már abban az időben használták a sáfrányt a borsot, a gyömbért, a fahéjat, a szerecsendiót stb. Az írások azt is igazolják hogy a fűszerek termesztésével már a XIV-XV. században is kísérleteztek hazánkban.

Mindezekből láthatjuk, hogy a fűszerek használata szinte egyidős az emberiséggel, használatuk együtt terjedt az étkezési igények fokozódásával, és állandóan fejlődik formálódik napjainkban is.

A fűszerekről általában

Fűszernek azokat, a többségükben növényi eredetű termékeket nevezünk, amelyeket ételeink és élelmiszeripari készítményeink ízesítésére illatosítására vagy esetleg tartósítására használunk. A fűszerekre táplálkozásunkban nagy szükség van, mivel ízükkel, illatukkal és színükkel élvezetessé teszik az alaptápanyagokat, és elősegítik, hogy a szervezet az elfogyasztott étel tápanyagait megfelelően hasznosítsa. Az emberi táplálkozásra felhasznált alaptápanyagok (liszt, hús, tojás, főzelékfélék stb.) jelentős része fűszer nélkül egyhangú, sőt sokszor visszataszító, így hamar rájuk unánk. Az ilyen ételekre kényszerült ember inkább nem eszik, mivel a szervezetben az emésztéshez szükséges nyálképződés csökken, sőt esetleg meg sem indul.

Régi törekvés az, hogy az ételeket ízletesebbé, kívánatosabbá tegyük, mert a jó étvágyal fogyasztott ételt a szervezet jobban hasznosítja. Ennek a célnak elérését mozdítják elő az ízesítő, zamatosító anyagok: a fűszerek, amelyek az élelmiszereket étvágygerjesztő, ízes főtt vagy sült ételekké alakítják át. A fűszerek helyes használata a konyhaművészet körébe tartozik, de ősidők óta fontos szerepet játszik a nemzetek kultúrtörténetében is. Ahol egy nép fejlesztette kultúráját, ott a konyha művészete is fejlődött. Minél jobban finomultak az ízlések, annál fontosabbak lettek a fűszerek. Ez természetesen egyúttal azt is jelentette, hogy mind keresettebbé, a mindennapi konyha nélkülözhetetlen elemeivé váltak.

Korunkban a zöldségfélék fokozottabb használata folytán a táplálkozás a vegyes, könnyebb ételek felé tart. Ez sem nélkülözheti azonban az ízesítő, fűszerező anyagokat, sőt az egész világon terjed az ízes, fűszeres ételek divatja, mert ezeknek a már mindenhol kapható fűszereknek étvágyjavító és emésztést elősegítő hatásukon kívül gyógyhatásuk is van.

Így például a majoránna, ez a kedvelt fűszer szabályozza a bélműködést, s görcsoldó hatása is van. Az ánizsnak; köménynek, édes köménynek – kellemes aromájukon kívül – emésztésserkentő, nyálkaoldó, felfúvódást gátló stb. hatásuk is van.

A kapor a népeknek régi, kedvelt fűszere, egyszersmind étvágygerjesztő, szélhajtó és gyomorerősítő is és a felfúvódást is gátolja.

A háziasszony, amikor a kelkáposztafőzelékbe konyhaköményt tesz, akkor csak a fűszerezésre gondol. Nem mindenki tudja, hogy ezzel családjának az étel könnyebb emésztését is elősegíti. Sorolhatnánk még tovább a példákat, de mivel „Étel- és italfűszereink részletes ismertetése” c. fejezetünkben majd bőven szólnunk róluk, most elégedjünk meg ennyivel. Hogy a fűszerek mértékletes használata egészséges, azt a legújabb kutatások is igazolják. A táplálkozástudomány bebizonyította a fűszerek jelentőségét, azt, hogy a szag- és ízanyagok rendkívül fontosak az emberi szervezet számára, mivel elősegítik a gyomornedv kiválasztódását és az anyagcsere-folyamatok serkentését.

A finom aromájú anyagok egyszerre hatnak az ízlésre és a szaglásra. Gondoljunk itt arra az „összefut a nyál a számban” mondásra, amelyet valamely ízletes falat, pompás étel meglátásakor, szaglásakor és nem utolsósorban megízlelésekor mondunk. A nyálkiválasztódás nagyon fontos az emésztés szempontjából. Jól fűszerezett étel jobban nyálazott és nedvezett táplálékot jelent a szervezet számára, és így jobban is emészthető és hasznosítható. Az úgynevezett fermentációs folyamatot jelentősen előmozdítják a fontos fűszeranyagok. Ezenkívül a fűszerek a szív tevékenységére és a vérnyomásra is kedvezően hatnak. A fűszerek illóolajtartalma gátolja a mikroorganizmusok fejlődését, sőt némelyiküknek csíraölő hatása is van. Így a fűszerek javítják az élelmiszerek eltarthatóságát és megakadályozzák a bélben levő káros baktériumok szaporodását. Az ügyes háziasszony sokat tehet annak érdekében, hogy jól összeállított étrendje és megfelelően ízesített, fűszerezett fogásai elősegítsék a szervezet emésztő munkáját.

A friss fűszernövényeknek ízjavító tulajdonságaikon kívül még vitamintartalmuk is van, ami vitaminban szegény időkben bizony nem lebecsülendő.

Ügyesen felhasználhatók a fűszerek a divatos félkész és kész konzervkészítmények ízesítésére is, az egyéni ízlés és a szükség szerint. Egy kis paprika, majoránna, hagyma azonnal megteszi hatását és mindjárt pompás ételt tehetünk a „ház” asztalára. Mert hiába felel meg az ilyen étel az egészségügyi szabályoknak, ha nem elég ízletes, aromás. De az üzemi konyhák és kórházak ételei is

bizony eléggé egyhangúak, íztelenek. Ebben segíteni nem pénz kérdése. Ha több figyelmet fordítanánk a fűszerezésre s volna bennünk egy kis hozzáértés, ízletesebb ételeket tehetnénk dolgozóink és betegeink asztalára, s ezzel a munkakedv fokozódását, a kedélyállapot javulását, illetve a gyorsabb gyógyulást is elősegítenénk.

Az egyre nagyobb idegenforgalom miatt ma már az is elengedhetetlen, hogy ismerjük vendégeink főzési szokásait, receptjeit és egy-egy különleges ételt át is vegyünk. Természetesen az előírásokat nem kell törvényszerűen betartani, hanem a hazai ízlésnek megfelelően módosítsunk, finomítsunk rajtuk.

A korszerű főzés, ízesítés elsajátítása nagyon is fontos, mert a nem helyesen fűszerezett és túlzásrozott étel ártalmas az egészségre. Helyesen fűszerezni nem olyan könnyű, mint némelyek hiszik. E téren a tapasztalat és az érzék a döntő. A fűszerek sok-sok fajtájának használatát is csak kevesen értik. *A legtöbben néhány ismert, túlnyomórészt külföldi fűszerfélékre szorítkoznak, s ezeket is jóformán gondolkodás nélkül, éppen csak belerakják az ételekbe.* Így aztán számos üzemi konyha, sőt néhány vendéglő is mindig egyforma ízű leveseket, mártásokat szolgáltat. Ugyanakkor külföldi és hazai fűszerekből és konyhai növényekből körülbelül 50 különféle fajta áll rendelkezésünkre, amelyek változatos fűszerezést tennének lehetővé.

Igaz, újabban egyre nagyobb a fűszerbőség, ugyanakkor azonban igen sok hazai fűszernövényt egyáltalán nem veszünk figyelembe. Ki ismeri ma már a rozsmaringot, és ki tudja róla, hogy levesek, mártások, valamint vadas ételek főzéséhez, sütéséhez kiváló fűszer? Melyik kertben nő még bazsalikom, borsikafű, citromfű stb.? Ezek elhanyagolásának oka az a széles körben elterjedt balhiedelem, hogy a magyar konyhai füveknek nincs igazi fűszerező hatásuk. Ez azonban nem felel meg az igazságnak. Való igaz, hogy aromájukban enyhébbek, ezért nincs olyan erősen ingerlő hatásuk, mint a legtöbb külföldi fűszernek. Ez egyáltalán nem baj, inkább nagyon is jó. Ha a mindennapi ételeket borssal, paprikával, szegfűborssal és egyéb fűszermagvakkal fűszerezzük, ezek – állandó ingerlő hatásuk folytán – káros hatással vannak a száj

nyálkahártyájára és később a gyomor-bélcsatornára. *Tehát óvakodni kell az állandó és mértéktelenül erős külföldi fűszerek használatától.*

A fűszerek eredetük szerint kül- és belföldi fűszerekre, míg növényrészek szerint termésekre, magvakra, virágokra, virágrészekre, levelekre, héjrészekre, gyökerekre oszlanak. Megjelenési formájukat tekintve a fűszernövények frissen, szárítva, egész és őrölt állapotban kerülnek forgalomba. Az érvényben levő élelmiszertörvények szigorúan előírják a kereskedelmi forgalomba kerülő fűszerek minőségét. Általános minőségi követelmény, hogy a fűszer nem lehet dohos, nyirkos, penészes, idegen ízű vagy szagú, nem lehet fertőzött és nem tartalmazhat idegen és az emberi szervezetre ártalmas anyagokat. Fontos követelmény az is, hogy nem hozhatók forgalomba csökkent hatóanyagú fűszerek, és hogy az apróbb termésekből álló fűszerek csak egészben, aprítatlanul kerülhetnek forgalomba.

Fűszereink nagy része csomagolt vagy kevert formában kerül forgalomba. Ügyelni kell azonban arra, hogy az ezekre az értékes anyagokra vonatkozó felhasználási és raktározási szabályokat betartsuk, mert különben jelentősen csökken íz- és táphatásuk.

A fűszerek hatóanyagairól

A táplálkozás élettanának egyik legfontosabb fejezete azon a régi tapasztalaton alapszik, hogy az élelem nem lehet teljes értékű és tökéletes, ha az alapanyagokon (fehérjék, zsírok, szénhidrátok stb.) kívül nem tartalmaz kevés, de mégis szükséges mennyiségben bizonyos járulékos táp-, íz- és illatanyagokat is. A fűszernövények alkatrészei a vitaminokon kívül aromás ízű anyagokat is tartalmaznak, amelyek többnyire éterikus olajok vagy néha kesernyés extraktív anyagok is. Mindezek az emberi szervezetre éltetően hatnak. Hogy a hatóanyagok a fűszernövényekben hogyan képződnek, arra csak általánosságban lehet válaszolni. A növény az általános anyagcsere-folyamatok során átalakítja a felrőtt anyagokat, rá így képződnek a különböző ásványi anyagok, illó olajok, növényi savak, keserű anyagok, valamint a különböző nyomelemek, festékanyagok stb.

A modern vizsgálati módszerek és előírások biztosítják a fűszerek hatóanyagainak pontos meghatározását. Hogy valamely fűszernek milyen hatóanyagokat kell tartalmaznia ahhoz, hogy forgalomba, feldolgozásra kerüljön, azt szigorú élelmiszeripari előírások és állami szabványok előírta követelmények határozzák meg.

A kívánt minőség előállítása érdekében a szakemberek ügyelnek arra, hogy a növényt kellően érett állapotban gyűjtsék, szakszerűen dolgozzák fel, így csomagolják és tárolják.

A fűszerek hatóanyagait a következőképpen csoportosítjuk és ismertetjük.

Illó olajok. Fűszereinknek nagy csoportját alkotják azok, amelyek illó olajat vagy más aromás anyagokat tartalmaznak. Ezek az anyagok kölcsönzik fűszereinknek jellemző illatukat, nemes aromájukat, Az illóolaj-tartalom adja a növény lelkét, az ételeknek pedig illatot és ízt. Ezenkívül az illó olajok emésztést serkentő és gyulladást csökkentő, baktericid hatást is kifejtenek. A növényi részekből előállított illó olajokból készülnek az illatszerek, fog- és szájápolási cikkeknek aromát adó alapanyagai, üdítő és élvezeti italaink ízesítői stb.

Ide tartoznak az egyes fák kérgéből kifolyó, illó olajokhoz hasonló sajátságú cseppfolyós *balzsamok* és a szilárd jellegű *gyanták*, amelyek sok növényi fűszerben megtalálhatók és nemcsak

gyógyhatásuk van, hanem a fűszerek illatához és jellemző ízéhez is hozzájárulnak.

Glikozidok. A szervezetben az ásványi és más anyagok felszívódását mozdítják elő, sőt a légutakban fellépő izgmakokat is enyhítik és szívmműködést szabályozó hatásuk is van. A szervezet fermentumai cukorra és különféle organikus vegyületekre bontják őket, melyek fokozzák a bélműködést és egyszersmind az étvágyat is. Glikozidot tartalmaz többek között a mustár, a retek, a hagyma, a torma stb.

Alkaloidok. Vízben nem oldódó, bázisos sajátságú, a központi idegrendszerre is ható erős vegyületek. Bódító, fájdalomcsillapító, izgató és élénkítő stb. hatást fejtenek ki.

Cserző anyagok – növényi cseresavak. Vízben oldható, összehúzó ízű és hatású, eddig felderítetlen szerkezetű anyagok. Erjedést, gyulladást, rothadást gátló hatásuk folytán a bélflórában a bomlási folyamatokat a kellemetlen szagképződéseket és a baktériumok elszaporodását kedvezően befolyásolják, oszlatják.

Növényi festékanyagok. Az íz- és aromaanyagokon kívül több fűszer festéktartalma is hozzájárul az ételek küllemének és ezen keresztül étvágygerjesztő hatásának fokozásához. Ismertebb csoportjaik: *karotinoidek, klorofill, antociánok, flavonok.*

Festékanyagot tartalmazó fűszernövények: sáfrány, sáfrányos szeklice, petrezselyem, paprika, cékla, komló stb.

Ásványi anyagok. Az ásványi anyagokat a testépítő anyagok közé sorolják, mivel közülük a kalcium, a foszfor, a magnézium, a jód és a vas a csont és más szövetek, valamint a zsír fontos építőanyaga. Fűszeres növényeink termésében, magvaiban található leginkább.

Szerves savak. A növényvilágban leggyakrabban előforduló organikus növényi savak a következők: *sóska-, citrom-, borostyánkő-, alma- és borkősav.* Fertőtlenítő, anyagcsereszabályozó hatásuknál fogva jó szolgálatot tesznek az emésztőcsatornában. A fűszernövények majd minden részében, de különösen a termésben fordulnak elő.

Keserű anyagok. Közös sajátságuk az erősen keserű íz. Fokozzák a nyál és a gyomornedv elválasztását, a gyomor- és

bélmozgásokat, mozgásba hozzák a bélfalban levő nyiroksejteket, amelyeknek fontos szerepük van a fehérjék felszívódásában.

A keserű anyagokat már a legrégebbi idők óta használják étvágygerjesztő, emésztést serkentő hatásuk miatt étvágytalanság, renyhe bélműködés, máj- és epezsavarok esetében. Keserű tartalmú fűszereink: *üröm, kálmos, zsálya, narancshéj* stb.

Vitaminok. A szervezet zavartalan működéséhez nélkülözhetetlen anyagok; hiányuk betegséget okozhat. A szervezet nem tudja előállítani, így főleg táplálékkal kell őket a szervezetbe juttatni. Vitamint tartalmazó fűszernövényeink: *paprika, petrezselyem, zeller, retek, vöröshagyma* stb.

Szénhidrátok. A szervezet kalóriával való ellátásában döntő jelentőségűek a szénhidrátok. Gyulladást csökkentő hatásuk is közzismert. Azok a fűszerek és ízesítő anyagok tartalmazzák, amelyek édes anyagot, keményítőt, nyálkát, pektint tartalmaznak.

Zsírok, zsíros olajok. Szerepük a fűszerek esetében nem számottevő, mivel olyan kis mennyiségben fordulnak bennük elő, hogy az étel összes tápanyagértékét jelentősen nem fokozzák. Leginkább termésekben, magvakban találhatóak.

A fűszerek vásárlása, tárolása és előkészítése

Fűszereket friss és száraz állapotban vásárolhatunk. Friss fűszereket a piacon, zöldséges boltban, száraz fűszereket az élelmiszerboltokban és a csemegeüzletekben, ABC-áruházakban és főleg a gyógynövény-szaküzletekben vásárolhatunk nagy választékban. (Itt utánvételes szállítások is megrendelhetők, így a vidékiek is könnyen hozzájuthatnak a különféle fűszerekhez.) Általános szabály, hogy fűszereket csak a szükséges mennyiségben vásároljunk, mert hosszabb raktározás után elvesztik értékes aromájukat. Hogy mennyi az a szükséges mennyiség, azt a mindenkori háztartás, s az adott főzési tervek szabják meg.

Ha lehetséges, a főzéshez friss fűszernövényt vegyünk, mert ezzel nagy szolgálatot teszünk egészségünknek. A meglehetősen hosszú tél úgylis száraz anyagokra kényszerít. A sárgult, fonnyadt konyhanövények vitamintartalma kisebb, mint a frisseké, és így tápértékük alacsony.

Hasznos tanácsok a friss fűszernövények beszerzéséhez:

1. Zöldség- és fűszernövényeinket – ha lehet – megbízható helyen, üde, friss állapotban vásároljuk, használjuk, és csak annyit vágjunk fel, amennyi a főzéshez szükséges.
2. A könnyen romló zöld fűszernövények frissességét megőrizhetjük, ha azokat, mint a virágot, a szárával együtt vízzel telt pohárba tesszük, vagy ha finoman folyó vízzel leöblítjük, úgy hogy össze ne törődjenek, majd a nedvességet enyhén kirázzuk, aztán nylontasakba téve hűtőszekrényünk fűszertartójába tesszük. A zöldségfélét nem szabad sokáig áztatni, mert az értékes vitaminok és ásványi sók kioldódnak és veszendőbe mennek.
3. A gyökereket nylonba vagy alufóliába csomagoljuk, így kiszáradásukat megakadályozhatjuk.
4. Csak közvetlenül a használat előtt aprózzuk, vágjuk fel a növényeket, mert a fény és levegő csökkenti táp- és ízértéküket.
5. A felvágáshoz éles, rozsdamentes kést használjunk, mert különben összezúzzuk a növényt, és az értékes nedvekben

veszteség keletkezhet.

6. Felaprózáshoz lapos tányért vagy műanyag lapot használjunk, mert a fa magába szívja a növény nedvét. Ha falapot használunk, akkor előzőleg nedvesítsük meg.
7. Ha friss fűszernövényünket meg kívánjuk szárítani, árnyas, szellős helyre tegyük. A száradás foka akkor jó, ha a növény jellegzetes színét, illatát megőrizte és ujjaink között könnyen szétmorzsolható. Az így megszáradt növényeket batiszt- vagy tüllzacskóban, szellős helyre felakasztjuk.

Nyers fűszernövényeket, gyökérzöldségeket a késő őszi és téli időszakra is eltehetünk. Tárolásra legalkalmasabb hely a tisztára meszelt, száraz, szellőztethető, fagymentes pince vagy kamra.

Eltevésre csak válogatott, hibátlan, tiszta zöldségnövény alkalmas. Ezért átválogatás után a gyökérfélékről dörzsöljük le a földet s a nedves sármaradványokat. Ha nyirkos a növény, hagyjuk megsikkadni. A leveleket a belső szívlevél kivételével csavarjuk le a tövekről.

Az így elkészített gyökérféléket – rövidebb időre – papírzsákban tarthatjuk el. Tartósabb tárolás céljára leszórt homok közé helyezve vagy megfelelő ládába 6-8 cm homokrétegbe rakjuk a gyökereket. Így felváltva addig rétegezzük a homokot és a zöldséget, míg a láda megtelik. Időközönként a tárolt anyagot vizsgáljuk meg, és ha romlást fedezünk fel, át kell válogatnunk. A tárolás sikere attól függ, tudjuk-e biztosítani a szükséges konzerválási feltételeket (páratartalom, hőmérséklet).

Nyers paradicsom élettartamát meghosszabíthatjuk, ha a fagyok beállta előtt leszedett zöldessárga terméseket ablak közé rakjuk, ahol a napsütésben lassan beérnek és fogyaszthatóvá válnak.

Friss petrezselyemzöldet hosszabb időre úgy tárolhatunk, ha a levágott felső leveles részeket lapostányérba, tálkába tesszük és lehetőleg napfénynek kitéve létfeltételeit biztosítjuk.

A fűszereket – száraz állapotban – lehetőleg jól zárható edényben, légmentesen elzárva kell raktározni, mert különben értékes illóolaj-tartalmuk és aromájuk elillan. Egyes fűszereket (paprika stb.) és

fűszerkeverékeket (Curry stb.) még a fénytől is óvni kell, mivel a fény hatására színüket is elveszíthetik.

Ne raktározzuk hosszabb ideig a fűszereket papírtasakban és főleg ne tegyünk többfélét egy dobozba, mert megtörténhet, hogy egyik fűszer átveszi a másik illatát.

Azt tanácsoljuk, hogy a fűszereket már gyárban őrölt, vágott vagy morzsolts állapotban vásároljuk, mert a szakszerűség és a helyes adagolás lehetősége így a legbiztosabb. A száraz fűszer minél durvább őrlésű, annál tovább tartja aromáját. Főzéshez mindig csak a szükséges mennyiséget reszeljük, törjük vagy daráljuk meg. Ha tehát egy egész szerecsendiót veszünk elő, akkor csak annyit dörzsöljünk vagy reszeljünk le belőle, amennyi éppen szükséges. Minden háztartásban szükség van borsdarálóra. Az egész borsszemeket közvetlenül az ételbe őröljük, mert így az aroma intenzitását, frissességét jobban biztosíthatjuk. Fűszerek töréséhez, zúzásához és összekeveréséhez kis méretű mozsarat használjunk. A fűszereket a főzés előtt zúzzuk össze a mozsárban, és ügyeljünk a megfelelő finomságra is, mert így jobban kifejti aromikus hatását. Bizonyos fűszereket ujjunk között is eldörzsölhetünk, de ügyeljünk, hogy utána ne nyúljunk kezünkkel a szemünkhöz.

Igen fontos, hogy a fűszerek jól záródó edényekben, fűszertartókban mindig kéznél legyenek, de ne álljanak közvetlenül a tűzhely fölött vagy napfénynek kitéve, s hogy a hőmérséklet változásától és a káros fényhatásoktól megóvjuk őket. Vigyázni kell arra is, hogy a kis edényeket a gőz közvetlenül ne érje. Ha helyszükében vagyunk, fűszerpolcokskáinkat akasszuk magasabbra, természetesen úgy, hogy azért kényelmesen elérjük.

Fűszertartó a konyhában

A jól áttekinthető és kéznél levő, formás és praktikus „fűszertartó” a modern konyha egyik nélkülözhetetlen kelléke és dekoratív színfoltja.

A mindjobban gazdagodó fűszerválaszték és igényesség is kívánja, hogy ilyenekkel rendelkezzünk. Nem célszerű, ha a különböző tartóedényeket és tasakokat főzés közben keresgéljük és kapkodva válogatjuk. Rendszerint nem azt találjuk és nem olyan formában (örölvé, egészben), mint ahogy szükséges.

Fűszertartót vásárolhatunk műanyagboltokban színes műanyagból, a budapesti NDK, a cseh, a lengyel és a magyar népművészeti boltokban népi motívumokkal díszítve, de porcelánból és üvegből is sokféle kivitelben árusítják. Egy-két-három rekeszes fűszertartók között válogathatunk, ahogy azt fűszerkészletünk megkívánja. Ajánlatos mindjárt a háromrekeszest választani, mert a mind jobban bővülő választék, a forgalomba kerülő új fűszerkülönlegességek elhelyezése később nem okoz majd gondot.

Egyszerű házi barkácsolással magunk is készíthetünk olyan fűszertartót, amely – ha nem is olyan elegáns mint a készen kapható – lényegesen kevesebbe kerül és megfelelő méretűre készíthetjük. Másik előnye, hogy olyan színűre festhetjük, amelyet konyhabútorunk színe megkíván. Legtöbb házban található egy használaton kívüli kisebb bútordarab, amelynek fiókja erre a célra nagyon alkalmas. A külső fogós része lesz a fűszertartó alja. A fogógombot levágjuk, vagy kicsavarjuk és a lukat fakittel betömjük. Ugyancsak eltávolítjuk a negyedik (felső) oldalt, mert a fűszertartónak nincs teteje. Ha a fiók széles, akkor lekeskenyítjük. A két oldallap felső részét úgy vágjuk le, ahogy azt ízlésünk, vagy a konyhabútor stílusa megkívánja. Lehet félgömbölyű, ferde vagy egyéb hajlított, hullámos vonalú is. Ehhez igazodva adjunk formát a hátrésznek is.

A rekeszválasztókat nem hajló, megfelelő erősségű (5-6 mm) vékony falécekből készítjük. A rekeszek köze igazodjon a fűszertartó edények méreteihez, magasságához.

A fiók oldalaira szereljük a fűszertartó rekeszlapokat, vagy a vas-és edényboltokban kapható polctartó csavarokat aszerint, mennyi rekeszt kívánunk készíteni. Ne felejtsük el a fiók alsó része mindjárt egy rakodóhelyet jelent. Minden rekesz elé 2-3 cm magas kis

fenyőlécet szögezünk, ami nemcsak szebbé teszi a fűszertartót, hanem az üvegecskék sem esnek le. Ezután javítsuk ki a hibákat, ahol szükséges ragasztóval, esetleg apró szegekkel erősítsük meg a fűszertartót. Utána vegyünk elő csiszolópapírt és az egészet kívülről alaposan csiszoljuk le.

Ha régi bútorfiók nincs, akkor az „Ezermester”-boltokban vásárolható farostlemezből (hátrész), 6-10 mm deszkalapokból (oldalrészek és polcok) és 2-3 mm vastagságú fenyőlécekből (szegélyek) készíthetünk hasonló elvek alapján az ábrához hasonló fűszertartót.

Mindezek után az elkészült fűszertartót a konyhabútor színéhez igazodva fessük be megfelelő színnel vagy lakkozzuk, tapétázzuk, esetleg égetéssel hangsúlyozhatjuk ki a faanyag érzetét, ahogy azt a konyha „úrnője” megkívánja. Végül a hátoldal felső részére erősítsünk két fülecskét, amit a falba vert kampósszegre akaszthatunk.

Az elkészült fűszertartóba helyezzük a gyógynövény-szaküzletekben megvásárolható mutatós fűszeredényeket, vagy válogassunk hasonló hasznos és szép formájú üvegeket. Erre a célra megfelelnek az egyforma nagyságú orvosságos üvegek, amelyeknek jól záródó csavaros fedelük van, vagy a bébiételes üvegek.

Az üvegekre csinos kis címkéket ragasszunk úgy, hogy a benne levő fűszer látható legyen, bár ez nem mindegyiknél ajánlatos, mivel egyeseket a fénytől óvni kell.

A fűszertartó legpraktikusabb helye a tűzhely feletti falrész, ahol így kézközben van. Ügyeljünk azonban arra, hogy a fűszer edények ne álljanak közel a tűzhely fölé, mert a gőz közvetlenül nem érheti. Ezért kissé magasabbra helyezzük, de úgy hogy kényelmesen elérjük.

Nemrég jelent meg a vas- és edényboltokban egy hasznos szekrényke. Ragyogó fehér színű, fémvázis szerkezet, egyes elemei egymásba illeszthetők. A konyhaszekrény vagy a konyhapolc alsó részére függesztve, olyan zöldség és gyümölcs tárolására szolgál, amelyet nem akarunk éléskamrába vagy a hűtőszekrénybe tenni. Így ezek is kéznél és száraz helyen vannak.

A fűszerek helyes adagolása és elkészítése

A szakácskönyvek és az ételreceptek tömegei bizonyítják, hogy az ételek zöméhez a fűszerek egész sorát alkalmazhatjuk, ezek együtt határozzák meg étелеink ízét. Használhatunk fűszereket is, fűszerkeverékeket is ízjavító szerül, de mindent csak az ízek harmóniájának megfelelően. *Ismerünk ételeket, amelyekből a fűszerek egyáltalán nem érezhetők ki, mégis rögtön észrevesszük, ha hiányoznak belőlük.*

A fűszerek pontos adagolását nem lehet megszabni. Minél finomabb az íz az ételben, annál helyesebb a felhasználás módja, adagolása.

Már ismertettük a fűszernövények illat-, íz és egyéb hatóanyagait, így tudjuk, hogy a jó ételt még jobbá, ízletesebbé lehet tenni, csak el kell sajátítani tudományát. Minden fűszernek megvan a maga különös sajátossága, amely eldönti, hogyan kell fölhasználni.

E lapokon nem szabjuk meg a fűszerek mennyiségét, erre vonatkozóan semmiféle adatot nem közlünk, mert minden háziasszonynak, szakácsnak más az ízlése, kívánalma. Ennek mindenkor az étel mennyiségéhez, a szokásokhoz és a diétás előírásokhoz, meg a klímához kell igazodnia. Egy alapelv vezéreljen bennünket: *ételünk ne legyen túlfűszerezett, harsogó, hanem finom aromájú, esetleg pikáns.* Nem szabad úgy fűszerezni, hogy az étel elveszítse jellegzetes ízét, hanem úgy kell, hogy javítsa. Ha nem ezt a szabályt követjük, akkor a fűszert érezzük jobban, nem az étel sajátos íze.

Közismert dolog, hogy a magyar konyha fűszeres. Némely háziasszony ezt úgy értelmezi, hogy családjának, vendégeinek erősen borsos vagy méregerős, túl paprikás ételt kell tálalnia, mert az a siker, ha az asztalnál ülőknek a könnye is kicsordul. Ez nagy tévedés! A fűszerezés művészete éppen abban rejlik, hogy az minden túlzástól mentes, mértéktartó legyen, s az ételekben minden íz az étel jellegéhez igazodjék.

Néhány fűszernek éppen az a feladata, hogy tompítsa az ízt. Például az esetleges bélszag eltüntetése érdekében helyes, ha az egybesült kacsra, csirke, liba hasüregét majoránnával bedörzsöljük vagy csokorba kötött petrezselyemzöldet helyezünk el benne. Általában, ha el akarunk tüntetni bizonyos szagokat, akkor a

szokottnál erősebben fűszerezzünk, míg korai, zsenge főzelékféléket célszerű enyhébben ízesíteni, hogy friss ízük, zamatuk megmaradjon.

Ugyancsak több fűszert tehetünk hidegen fogyasztott ételekbe, mert például a hideg sülték esetében sokkal kevésbé érvényesülnek a fűszerek, mint ha melegen fogyasztjuk azt.

Más fűszereknek az a feladatuk, hogy jellegzetes ízeket kiemeljenek. A burgonyafőzelék, a savanyú tojás és savanyú tüdő babérlevél nélkül jellegtelen, és a kelkáposztafőzelék is unalmas, ha hiányzik belőle a fokhagyma. Ismét más fűszerek helyes jellegét adják meg ételeinknek.

A szín és íz egysége rendkívül fontos. Az ínycsekek szerint az igazi pörkölt, gulyás, halászlé készítéséhez legalább négyféle paprika kell. Hát ennek semmi akadály, próbáljuk meg! A jól felszerelt üzletekben ugyanis hat-hétféle ízű paprika is kapható. Ha nincs még meg a kellő gyakorlatunk, akkor először meg kell ismernünk a különféle fűszereket és hatásukat. Majd minden esetben úgy kell a fűszert adagolni, hogy az étel mennyiségének és ízlésünknek legjobban megfeleljen. A helyes fűszerezés a konyhaművészet komoly próbája. Különösen a kezdő háziasszonyok vétének a helyes fűszerezés szabályai ellen.

Éppen ezért kezdetben csak egy csipetnyi vagy késhegynyi adaggal fűszerezzünk. Általában óvatosan tegyük a fűszert az ételbe, és készítés közben többször kóstoljuk meg. Később utánatenni mindig lehet, de kivenni belőle már nem nagyon. Ha majd kellő gyakorlatunk lesz, akkor bátrabban fűszerezhetünk.

Ugyanez az elv vezéreljen a fűszerkeverékek elkészítésében és felhasználásában is. Csak az tudja az ételleket megfelelően fűszerezni és az ételeknek a sajátos ízüket megadni, akinek már megvan hozzá a kellő gyakorlata és érzéke. Mint sok minden más, a fűszerezés is egyéni ízlés dolga. Van, aki ezt az illatot vagy aromát szereti és van, aki nem. Ezért nem szabad a kapott receptekhez ragaszkodni. Amit a recept ajánl, az csak támpontul, alapelvül szolgáljon, és szabjuk az ételt egyéni ízlésünkhöz, kívánalmainkhoz. Ha nem ezt az elvet követjük, vagy ha nem fűszerezzünk mérsékelten, akkor ételeink élvezhetetlenné válhatnak.

A fűszerek a növényvilágból származnak, és fűszerező képességük leginkább illóolaj-tartalmukban rejlik, amelyet terméseik, gyökereik, hagymáik, leveleik tartalmaznak.

A magas illóolaj-tartalmú és nemes aromájú fűszereket (feketebors, szegfűbors, babérlevél, hagyma, köménymag, zeller) röviddel az elkészülte előtt kell az ételbe beletenni.

Az erősen főzött, párolt fűszer elveszti aromáját. Ezért legjobb, ha a fűszert a főzés folyamán adagoljuk a készülő ételhez, aztán elkészülte előtt még egyszer megízleljük az ételt, s ha szükséges, újra fűszerezzük. Tudnunk kell ugyanis, hogy a fűszerek némelyike a hosszan tartó forrás során veszít értékéből, kilúgozódik.

A zöldségeket, fűszereket mindig lefödve főzzük, mert különben az elszálló gőzzel együtt sok értékes táp- és ízanyag is elillan. A bazsalikomot, borsikafüvet, fokhagymát, majoránna, kakukkfüvet, borókabogyót és szárított zöldségeket csak rövid ideig főzzük az étellel.

Néhány jó tanács a fűszerezéshez: a különféle fűszerek használatakor ügyeljünk rá, hogy csak ízük maradjon az ételben. A bogyókat, füveket szedjük ki az ételből, mert nem kellemes, ha fogunk közé akadnak. Ezért célszerű gézből vagy batisztból kis zacskót varrni és ebbe kötni ezeket a fűszereket. Amikor az étel elkészült, egyszerűen kidobjuk a kifőtt magvakat, bogyókat. *Konyhakerti növényekkel való fűszerezéskor általános szabály, hogy nem szabad három fajtánál többet felhasználni.*

A sózással legyünk a legóvatosabbak, mert az elsózott ételt már nem lehet megjavítani (bővebben lásd a sózással foglalkozó fejezetben).

Ecettel csak hibátlan zománcú edényben szabad savanyítani (rézedényben tilos), mert az ecet a fémet oldja, és így a szervezetre káros anyagok kerülnek az ételbe. Ha az ételt citrommal savanyítjuk (diétás főzéskor), a citromot mindig a kész ételbe keverjük, hogy megőrizzük értékes C-vitamintartalmát.

A vöröshagymát ne pirítsuk meg túlságosan, mert az erősen pirított hagyma nehezen emészthető és esetleg gyomorégést okozhat. A fokhagyma íze kellemesebb, ha nem pirítjuk meg zsírban, hanem nyersen adjuk a forrásban levő ételhez.

Tartsuk be ezeket a szabályokat, mert így a főzés öröm, élvezet és szórakozás lesz.

Étel-, italfűszereink részletes ismertetése

Ebben a fejezetben részletesen ismertetjük az összes felhasználható és a kereskedelmi forgalomban is kapható fűszereket. A felsorolást olyan formában adjuk, hogy abból láthatják olvasóink a fűszerek származási helyét, botanikai leírását, hazánkban természetnél a termesztés módját, illetve annak rövid ismertetését, továbbá a felhasználás lehetőségeit, javallatait és főbb hatóanyagait.

Minden fűszer ismertetésénél tanácsokat, illetve recepteket közlünk a fűszerrel elkészíthető ételféleségre és gyógyteaként való felhasználásáról is.

A közölt ételreceptek általában 4 személy részére szólnak, ami természetesen az étvágytól, igénytől függően változhat. Minden háziasszony ismeri családtagjait, ezért a receptekben megjelölt alapanyagokat a kívánalmaknak megfelelően csökkentheti vagy növelheti.

Angelika - Népies neve: angyalfű, angyelika, angyalgyökér, orvosi angelika

Latin neve: *Angelica archangelica* L.

Európa magasabb hegyvidékein honos, hazánkban termesztett kétéves növény, gyökerét (*Angelicae radix*) használják ízesítőként. Régi fűszer- és gyógynövény, melyet már a középkorban a kolostorok kertjében is ültettek és nagyon becsültek. Különlegesen kellemes, aromás szaga és édeskesen kesernyés íze miatt az „Altvater” típusú likőrök, gyomorkeserű likőrök alapanyaga. Illó olajat, angelika-savat, cukrot, keserű anyagot, gyantás és különféle aromás anyagot stb. tartalmaz. A növény levele és gyökere saláta-, főzelék- és mártásízesítő. Egyes országokban a növény szárát cukorban főzve kandírozzák, és tápszerként fogyasztják.

Az angelikagyökeret felhasználják még fűszeres teakeverékek, vizelethajtó borok, étvágyjavító, szélhajtó, izzadást szüntető, idegerősítő teakeverékek készítésénél. A gyomor- és bélbajosok étrendjének értékes fűszere. A gyökeret kedvelik a kártevők, ezért jól záró edényben tartandó. A molyosodásnak induló vagy rovarrágtat fűszert felhasználni már nem szabad.

Termesztése. Nagyüzemben kellő talaj-előkészítés után magvetéssel szaporítják. A magvakat érés után, augusztus-szeptember hónapban meleg- vagy szabadágyba vetik. A palánták

áttelelése után a következő tavasszal – a jól fejletteket már ősszel is – 60-70 cm-es sortávolságban állandó helyre ültetik. A gyökereket ősszel, fagymentes időben, irtóékével szedik ki, és arasznyi darabokra vágva szellős helyen tárolják.

Házi termesztését különböző nehéz követelmények miatt nem ajánljuk.

Receptek: *Fűszeres lepénykék.* 4 tojássárgáját 25 dkg cukorral habosra keverünk, majd 20 dkg őrölt mandulát, 4 csapott evőkanál lisztet, 2-2 dkg finomra őrölt angelikagyökeret, fahéjat, narancshéjat, késhegynyi ánizst és 4 tojásfehérjét keverünk bele. Ezt a masszát ujjnyi vastagon ostyalapra kenjük és mérsékelt tűznél megsütjük. Mikor megsült, fehér cukormázzal bevonjuk, és közepébe 1-1 fél mandulát nyomunk.

Gyomoridegesség, gyomorgörcs, gyomor-felfúvódás elleni gyógytea. *3-3 dkg angelikagyökér, borsmentalevél, 5-5 dkg kálmosgyökér, macskagyökér, édesköménymag, ezerjófű keverékéből 2 evőkanálnyit veszünk ½ liter vízhez, melyet 1-2 percig forralunk, majd 5-10 perc állás után leszűrjük. A teából 1 csészével reggel éhgyomorra, 1 csészével este, lefekvés előtt fogyasztunk.*

Étvágyjavító, gyomor- és idegerősítő keserű gyógylikőr. 5-5 g angelikagyökér, gyömbér, benedekfű, ezerjófű, narancshéj keverékét 3 dl alkoholban 48 óráig áztatjuk, majd leszűrjük. Ezen kivonathoz hozzáteszünk 40 dkg cukor és 5 dl víz keverékéből főzött szirupot és vízzel 1 literre felengedjük.

Angosztura - Népies neve: angosztura, angoszturakéreg

Latin neve: *Cusparia febrifuga*, *Galipea officinalis*

Brazíliaiban, Kolumbiában, Granadában honos cserje vagy fa, barnásszürke kérge (*Angosturae cortex*) a fűszer. Gyengén fűszeres szaga, soká tartó keserű, zamatos íze miatt a likörgyártás egyik speciális alapanyaga. Hatóanyagai: illóolaj, angoszturin, keserűanyag, gyanta, növényi savak és alkaloida.

Az angoszturakérget leginkább az iparban, emésztést elősegítő, görcsoldó, hasmenés ellent elixir, tinktúra, keserű likőrök és gyógyborok készítéséhez használják más ízesítővel együtt.

Recept: *Gyomor- és étvágyjavító teakivonat.* 5 dkg angoszturakérget 2,5 dl 70 százalékos alkoholban 8 napig áztatunk, majd kisajtoljuk és finom gézen átszűrjük. Egy kávéskanálnyi kivonat elfogyasztása kockacukorral vagy a nélkül igen jó hatású.

Áfonya - Népies neve: afinya, fekete áfonya, havasi meggy, kukajsza, molabogyó

Latin neve: *Vaccinium myrtillus* L.

A hazánkban Sopron és Vas megyei erdőkben kisebb állományokban előforduló cserje; borsó nagyságú, hamvaskék színű termése (*Myrtilli fructus*) szolgáltatja a vadas ételek ezen híres ízesítőjét. Gyümölcssavakat, cukrot, pektint, cseranyagot, vitaminokat tartalmaz.

Az őz, nyúl, szarvas, fácán, vaddisznó elkészítésénél pikáns, közkedvelt íze miatt szinte nélkülözhetetlen. Ezen ételekhez mártás, kompót, saláta vagy dzsem formájában lehet tálalni. Különleges zamatán kívül az áfonyával a szervezetnek értékes tápanyagot is juttatunk. Lekvár, szörp, bor vagy tea alakjában is fogyasztják, mert nagyon jó hatású a bélflórára, mivel a bél nyálkahártyáját ellenállóvá teszi. Ezenkívül emésztési zavaroknál, krónikus bélhurutnál, bél fertőzésénél, hasmenésnél és szájbetegségeknél is jó szolgálatot tesz.

A vörös áfonya – kövi málna – (*V. vitis idaea*) gyümölcse (*Vitis idaeae fructus*) a fekete áfonyához hasonlóan közkedvelt lekvár, kompót, saláta.

Receptek: Áfonyadzsem. Az áfonyát kiválogatjuk, lemérjük, megmossuk, szitára szedjük, majd zománcozott lábasban, folytonos keverés mellett sűrűre főzzük. 1 kg áfonyához 60 dkg cukrot számítunk. A sűrű áfonyába kellő mennyiségű cukrot teszünk, és forrástól számított 10 percig tovább főzzük. Forrón üvegekbe töltjük, és ha már kihűlt, celofánnal lekötjük.

Áfonyabefőtt. Az érett áfonyát megmossuk, megtisztítjuk, szitára rakjuk és azután üvegekbe töltjük. 1 kg áfonyához 4 dl vízből 60 dkg cukorral és $\frac{1}{2}$ citrom levével szirupot főzünk. A felfőzött forró cukorszirupot az üvegekbe rakott áfonyára öntjük. Az üvegeket lekötözzük és forrástól számított 15 percig gőzöljük vagy szárazon kigőzöljük.

Áfonyasaláta. 60 dkg vörös áfonyát kiválogatunk, megmossuk és 10 dkg cukorral kevés vízben főzni tesszük. Ha kihűlt, meglocsoljuk $\frac{1}{2}$ dl fehér borral, ismét megcukrozzuk, majd 1 $\frac{1}{2}$ dl tejszínnel tálaljuk.

Áfonya bor és áfonyalikőr. Lásd „Fűszerek mint italalapanyagok” c. fejezetnél.

Gyógytea bélhurut, bélgörcs, bélfertőzés ellen. 5-5 g vérontógyökér, tölgyfakéreg, kálmosgyökér, kakukkfű, diólevél, áfonyalevél, áfonyabogyó, kamillavirág keverékét ½ liter vízzel 1-2 percig főzzük, majd fedő alatt tartjuk 5-10 percig. Leszűrjük, és napjában többször lehet fogyasztani.

Ánizs - Népies neve: ánizsmag, illatos ánizs, közönséges ánizs, bécsi kömény
Latin neve: *Pimpinella anisum* L.

A Földközi-tenger mellékéről származó, nálunk termesztett egyéves, illatos növény. 3,5-5 mm hosszú, szürkésbarna színű termése a fűszer (*Anisi fructus*), melyen gyakran a kocsányrés is megtalálható. Jellemző kellemes illata, a köménymagra emlékeztető, de annál erősebb szagú, édesen aromás ízű fűszer.

Már az ókorban is használták az egyiptomiak mint fűszert. Dioskurides, Plinius és Nagy Károly írásaikban említik ízét és gyógyerejét.

Az ánizstermések illó olajat, zsíros olajat, fehérjét, cukrot tartalmaznak.

Mint fűszert az egész világon sokoldalúan használják fel. A Szovjetunióban nemzeti fűszerként értékelik. *Felhasználható* vöröskáposzta-, sárgarépa-, tök-, cékla- stb. főzelékekben. Vadas ételek, mártások ízét előnyösen érdekessé tehetjük egy parányi ánizzsal. Édességeknél: gyümölcskompótok, édes rizs, köhögés elleni cukorkák, pudingok és egyes vidékeken kenyérsütésnél, sós süteményeknél (néha köménnyel vagy édes köménnyel együtt) is használják. Italokban is közkedvelt: puncsok, szirupok, likőrök stb.

Gyógyhatása miatt étvágyjavító, emésztést serkentő, vértisztító, hurutoldó, idegerősítő, felfúvódást szüntető, gyomor-, bél- és epebántalmak elleni szerként is használják, de az egészséges ember számára is hasznos fűszer. A gyermekgyógyászatban mint szélhajtó szinte nélkülözhetetlen. Gyógyszerekhez ízjavítóként is adják.

Az ánizsmagot általában egészben használjuk. Azonban, ha szükséges, használat előtt mozsárban összetörhetjük, de mindig csak a szükséges mennyiséget, mert gyorsan elveszti jellegzetes aromáját.

Termesztése. A déli és délnyugati országrészekben fekvő, jó tápanyagú talajjal rendelkező gazdaságokban termesztik, mivel meleg- és tápigényes növény. Április elején – ha az időjárás

megengedi – 25-30 cm távolságra vetik a magot. Az aratás a fő- és mellékernyők érésekor kezdődik. Cséplés után a magvakat rostálják és szellős helyen raktározzák. Házi termesztését a növény különleges igényessége miatt nem ajánljuk.

Receptek: *Ánizsperecek.* 15 dkg vaját, 20 dkg cukrot, 25 dkg lisztet, kevés citromhéjat, 1,5 dkg ánizsmagot, 2 egész tojást összegyúrnak. Ebből apró pereceket formálnak, tojásfehérjével megkenjüek és porcukorral meghintve lassú tűznél megsütjüek.

Ánizslikőr. 6 dl 70 százalékos alkoholban 5 dkg, mozsárban összetört ánizsmagot 6-8 napig áztatunk naponkénti felrázással. Leszűrés után 40 dkg cukorból és 5 dl vízből főzött szirupot öntünk hozzá, és pár nap után fogyasztható.

Puffadás elleni, gyomorjavító, szélhajtó gyógytea. 3 dkg ánizsmag, 5-5 dkg édes kömény, koriandermag és 5 dkg fodormenta keverékéből 1 evőkanálnyit 3 dl vízzel leforrázunk. 5-10 perc állás után leszűrjüek, és este, étkezés után fogyasztjüek.

Babérlevél - Népies neve: albertlevél, szagos levél, bürbérfa, illatfa
Latin neve: *Laurus nobilis* L.

A legrégebben ismert és igen elterjedt fűszerek közé tartozik. Kis-Ázsiában és a Földközi-tenger vidékén vadon, de főleg kultúrákban előforduló örökzöld cserje vagy fa levele szolgáltatja ezt az értékes karakterű fűszert (*Lauri folium*). Régen a dicsőség, a hírnév és a győzelem jelképe volt.

A felül fényes, alul matt, bőrszerű, lándzsa alakú levelek jellemző fűszeres szagúak és kesernyés ízűek. Illó olajat, csersavat és keserű anyagot tartalmaznak. Ügyeljünk arra, hogy lehetőleg jellegzetesen aromás, szármentes és zölde színű leveleket vásároljunk.

Olasz-, Francia- és Spanyolországból jut a hazai kereskedelembe. Nálunk üvegházakban dísznövényként is látható.

A babérlevelet felhasználhatjuk levesek (tojás-, burgonya-, savanyú-, hal-, paradicsom-, hús-), főzelékek (burgonya-, savanyú tojás-), szószok, pácok, mártások, kolbászárak, sülték, aszpik, kocsonya készítésénél, valamint téli uborka, zöldparadicsom, tök és káposzta eltevésénél és halhúsok marinálásánál. Különlegesen aromás ízt kölcsönöz az egybesült sertés- és marhahúsoknak is, ha párolás közben a levébe teszünk egy-egy levélkét. Különösen

azoknál az ételeknél elengedhetetlen, amelyek enyhén savanykás ízűek (vadas marhafartó, citromos mártás, nyúl, szarvas, őz stb.).

Mivel a levelek erősen aromásak, így ügyeljünk a felhasználásnál, mert kesernyés íze elronthatja ételünket vagy eltett savanyúságunkat. A főtt ételeknél 15-20 percnél tovább ne hagyjuk az ételben, savanyúságokhoz viszont 1-2 levélkénél többet ne tegyünk, mert ez is elég az ízhatáshoz.

Receptek: *Savanyú tojásleves.* Zsírt forrósítunk és kellő mennyiségű liszttel szép piros rántást készítünk. 1 mokkáskanál pirospaprikát teszünk bele, majd hideg vízzel felengedjük. Fűszerezünk 1-2 szál babérlevéllel, sóval, pici cukorral, majd lassú tűznél hagyjuk 10-15 percig forni. A tojásokat vigyázva eresztjük bele, hogy lehetőleg ne főjenek teljesen szét.

Hamis vadmártás. 2 szál sárgarépát, 2 szál petrezselyemgyökeret és 2 fej vöröshagymát karikára vágunk, leöntjük annyi vízzel, hogy bőven ellepje. Babérlevéllel, sóval, szemes borssal és ecettel ízesítve puhára főzzük. Levétől leszűrjük, de nem öntjük ki, hanem félretesszük. A zöldséget 1 evőkanál zsíron 5 dkg cukorral megpirítjuk, meghintjük 2 evőkanál liszttel és a félretett páclével mártássűrűsége engedjük fel. Alaposan átforraljuk, az egészet áttörjük, mustárral és citromlével ízesítjük és tejfellel gazdagítjuk.

Erdélyi vadashús. 1 kg marhafelsált annyi vízzel teszünk fel főni, hogy ellepje. Ha forr, a habját mindig leszedjük. Beledobunk 3-4 fej karikára vágott vöröshagymát, 3-3 szál apróra vágott sárgarépát és petrezselyemgyökeret, sót, babérlevelet és 1 kiskanálnyi szemes borsot. Lefedve lassú tűzön puhára főzzük, majd a tűzről levéve ecettel savanyítjuk. Ebben a páclében hagyjuk a húst legalább 3 napig. Fogyasztás előtt felmelegítjük és a húst felszeleteljük. Közben a zöldséget kihalásszuk, kevés cukorral szép barnára megpirítjuk és a páclével felengedve áttörjük. 2 evőkanál zsírból és 2 evőkanál lisztből barna rántást készítünk, felengedjük a zöldséggel; mustárral, sóval ízesítjük és a húst visszatéve átforraljuk. Tálalás előtt tejfelt is adhatunk hozzá.

Bazsalikom Népies neve: bazsalikum, kerti bazsalikum, királyfű, németbors
Latin neve: *Ocimum basilicum* L.

Eredetileg Dél-Ázsiából, Perzsiából és Afrikából került nemrégén hazánkba. Hamarosan itthon is kedvelt kerti, cserép- és

fűszernövény lett a népszerű és jellegzetes illatú bazsalikom. A nagy kereslet miatt ma már nagy területeken termesztik a dús aromájú, zöld színű, kis levelű és fehér virágú változatát.

Kellemes, szegfűszegre emlékeztető, fanyar illatú, pikáns ízű fűszernövény (*Basilici herba*), mely illó olajat, cseranyagot, szaponint és keserű anyagot tartalmaz.

A bazsalikom általánosan ismert és kedvelt fűszer, mely a kereskedelemben morzsolt állapotban kerül forgalomba. Tárolásakor ügyeljünk arra, hogy fénytől óva, légmentesen legyen lezárva. Mint fűszer, különösen az igényes konyhákban, sokoldalúan kerül felhasználásra: levesekben, főzelékekben (különösen fehér babban), salátákban, szószokban, pácokban, sülteken, mártásokban, darált húsokban, halételekben, kolbászárukban, növényi ecetek készítésekor, továbbá ecetes és vizes uborka eltevésekor remek aromát kölcsönöz. Egyes halételek készítéséhez zsályalevéllal, rozmaringlevéllal együtt kiváló, illatos körítést nyerhetünk. Teáját gyomorerősítőül, étvágygerjesztőnek, felfúvódás ellen, szélhajtóul, gyomorfertőzésnél, köhögés csillapítására, idegnyugtatóul, vízelhajtónak, vesegyulladásnál használják. Külsőleg toroköblítőül és kelések érlelésére szolgál.

Termesztése. Általában barna homoktalajon március-április végén meleg- vagy langyoságyba vetik, és május elején a palántákat kiültetik. A virágzó növényt késsel vagy sarlóval vágják, és megszárítás után a virágos, leveles hajtásokat lemorzsolják.

Házi termesztés céljából legjobb a palántákat április végén vagy május elején beszerezni és a kertekben 20-30 cm távolságra vagy az elkészített cserepekbe, balkonládikákba ültetni.

Receptek: *Paradicsommártás.* Kevés vajban 1 evőkanál lisztet megpirítunk, beleteszünk 1 kis fej reszelt vöröshagymát. A paradicsompürét hideg csontlével feleresztjük és hozzáöntjük a rántáshoz. Fűszerezzük sóval, makkáskanálnyi bazsalikommal, borssal és kevés cukorral.

Peperonata (olasz főzelék). 1-1 evőkanálnyi vajat és olajat felolvasztunk, és üvegesre párolunk benne 2 fej reszelt vöröshagymát, 1-1 szál reszelt zellert és sárgarépát, 10 dkg laskára vágott húsos, füstölt szalonnát és 2 gerezd fokhagymát. Felengedjük 2 doboz paradicsompürével, 1 dl vörös borral és 1 kiskanálnyi

borecettel. Sóval, törött borssal, szárított bazsalikkal és finomra vágott petrezselyemzölddel fűszerezzük, és lassú tűzön legalább félórán át forraljuk. Beledobunk személyenként 1 piros és 1 zöld, laskára vágott, vastag húsú paprikát, és lefedve addig pároljuk, míg megpuhul, de nem lesz lötytedt. Félbevágott, kocka alakban bevagdalt és forró zsírban kisütött szafaládét vagy virslit adunk hozzá.

Sonkás, illatos csirke. A csirkét feldaraboljuk, besózzuk és lisztbe megmártva forró vajban vagy olajban hirtelen kisütjük. Mély tűzálló edénybe rakjuk. A zsiradékban kisütünk 20 dkg hosszúkásra vágott sonkát és a csirkére rakjuk. A visszamaradt zsiradékon végül megpirítunk 1 nagyobb fej reszelt vöröshagymát, beleadunk 1 evőkanálnyi paradicsompürét, kiskanálnyi tört bazsalikomot, kevés vízzel felengedjük és a csirkére öntve fedő alatt puhára pároljuk. Amikor már készen van, 2 dl tejfölbe keverünk 5 dkg reszelt sajtot, hozzáöntjük a csirkén levő mártáshoz és még- egyszer felforraljuk. Rizzsel és salátával körítve tálaljuk.

Emésztést elősegítő, alacsony vérnyomás elleni gyógytea. 5 – 5 dkg bazsalikomfű, borsikafű, fehérürömfű, rozmaringlevél, homoki gyopár, konyhaköménymag keverékéből 2 evőkanálnyit veszünk ½ liter vízhez. Pár perc forralás és 5-10 perc állás után a leszűrt folyadékból 1-1 csészényit reggel éhgyomorra, illetve este, lefekvés előtt elfogyasztunk.

Boróka - Népies neve: apró fenyő, borosán, borostyán

tüske, borovicskafenyő, borsfenyő, gyalogfenyő, komkék, közönséges boróka, töviskés fenyő

Latin neve: *Juniperus communis* L.

A Duna-Tisza közén, de hazánk más részein is nagy tömegben előforduló, örökzöld cserje. Második éves kékeshamvas bevonatú termései szolgáltatják a kissé édes-kesernyésen zamatos, nagyon aromás, kissé csípős ízű fűszert (*Juniperi fructus*).

Illó olajat, invertcukrot, juniperint, flavonglikozidát, gyantát, cseranyagot, gumit, fehérjét, viaszt és pektint tartalmaz.

Ősrégi idők óta használják fűszerként, egész vagy őrölt állapotban. Főzelékek, saláták, savanyú káposzta, húsételek, marinírozott halételek, vadpástétomok fontos ízesítője. Kitűnő íz kölcsönöz a sertés- és vadsülteknek, de nem hiányozhat az igényesebb pácléből sem. Fűszer keverékeket, sonkapácokat,

húsfüstölő szereket készítenek belőle. A divatos grillsütésű húsoknak borókás füstölésen keresztül finom aromás ízt adhatunk. A gyógyászatban vizezhajtóként, szélhajtóként, étvágygerjesztőként, vese-, epekő oldószerként hurutos megbetegedéseknél használják.

Kitűnő izzasztó hatású csúz- és köszvénybántalmaknál. A bogyókból lekvárt is készítenek, melyből naponta egy-két kávéskanállal fogyasztanak vizezhajtóként, epe- és veseműködést serkentőként. A borókából pálinkát is főznek, amely a borovicska és az angol „gin” alkotórésze.

Receptek: Báránycombpecsenye. A combot minden hártjától és zsiradéktól megtisztítjuk és sóval meg borókamaggal bedörzsöljük. Ráteszünk néhány babérlevelet, és ecetes ruhában néhány napig állni hagyjuk, miközben a ruhát naponta váltogatjuk friss ecetes vízbe mártva. A sütés előtti napon a combot tejben megáztatjuk, és közvetlenül a felhasználás előtt a tejet letörölgetjük róla. Megtűzdeljük füstölt szalonnaszalagokkal, megforgatjuk 5 dkg forró vajon, és kevés vízen az egészet puhára pároljuk. Végezetül a sütőben ropogós pirosra sütjük a pecsenyét. Párolás helyett ajánljuk az alufóliában való sütést.

Borovicska. 10 liter vízhez veszünk 1 kg cukrot, 10 dkg borókabogyót, néhány szem koriandert és egy késhegynyi borkősavat. Ezt körülbelül 1 órán át főzzük, lehabozzuk és leszűrjük. Ha kihűlt, 2-3 dkg élesztőt adunk hozzá és lefedve addig hagyjuk, míg felülete egész fehér lesz. Ekkor áttöltve erjedni hagyjuk két napon át, majd leszűrve üvegekbe töltjük és jól ledugaszoljuk. Pár hét után fogyasztható.

Csúz, köszvény, ízületi bántalmak elleni gyógytea. 10 dkg borókabogyó, 5-5 dkg csalánlevél, zsályalevél, ezerjófű, tárnicsgyökér, bencekéreg, nyírfalevél, veronikafű keverékéből 2 evőkanállal veszünk ½ liter vízhez. Pár percig forraljuk, majd 5-10 percig állni hagyjuk. Utána leszűrjük, és este, reggel 1-1 csészényit elfogyasztunk.

Bors - Népies neve: feketebors, piper

Latin neve: *Piper nigrum* L.

A legismertebb és legáltalánosabban használt fűszer az egész világon. A Szingapúr és Malabár vidékén honos, Ázsiában és Amerikában termesztett cserje bogyója szolgáltatja az értékes fűszert. A *feketebors* (*Piperis nigri fructus*) a növény éretlenül

szedett, szárított termése. A *fehérbors (Piper album)* ezzel szemben a növény érett termése, melyről a külső héját áztatással és dörzsöléssel eltávolítják és színe így világosbarna.

A feketebors az erősebben csípős ízű, míg a fehérbors a kevésbé csípős ízű és enyhébben aromás. Mindkettő illó olajat, piperint, pirolint, karicint, zsírolajat, keményítőt, szénhidrátot, enzimeket, gyantát tartalmaz. A bors egész és őrölt állapotban kerül forgalomba. Mindkét formában, ízlésnek megfelelően minden ételhez adható, kivéve az édes ételeket. Így például levesek, főzelékek, saláták, húskételek, páclevek, halak ízesítésénél egészben vagy durván őrölve használjuk. Nagyon jó alapízt ad például a borsos marhatokánynak, pirított májnak, tojásos gombapaprikásnak, vagdalt húsféléknek stb. Ételek utánízesítésére borstartóban törött állapotban vagy kis asztali darálóban helyezik a teríték mellé.

Ennek a fűszernek nemcsak ízesítő, hanem étvágygerjesztő hatása is van. Használatával azonban ügyelni kell, mivel izgató hatása miatt a májat, epét, vesét, végbelet stb. megtámadhatja. Diétás előírásoknál borspótló keveréket használjunk (lásd: borsikafű). A fehérbors a húsiparban a töltelékes áruknál szinte nélkülözhetetlen fűszer, de halmarinádok készítésénél is használják.

A kelet-indiai *Piper longum-offic.* szolgáltatja a kevésbé értékes és ritkán használatos *hosszú borsot*.

Receptek: *Borscs leves.* 30 dkg marhahúst hideg vízben felteszünk nyitott kuktába előfőzni. Közben kevés forró zsíron zöldséget pirítunk, csontlével feleresztve néhány percig pároljuk, majd a húshoz öntjük. Teszünk bele 20 dkg gyalult káposztát, ugyanannyi gyalult céklát, megsózzuk, késhegynyi törött borssal, babérlevéllel, kis doboz paradicsompürével ízesítjük. A húst kiszedjük és apró kockára vágva rakjuk ismét vissza a levesbe, majd a kuktát lezárva forrás után még fél óráig főzzük. Aki szereti, vékony rántással be is ránthatja.

Borsos tokány. 60 dkg sovány marhahúst és 5 dkg füstölt szalonnát kisujjnyi vékony szeletekre vágunk. A szalonnát kisütjük és leszűrjük a zsírját. Ezt a zsírt hozzátesszük a rendes zsírhoz és 1 nagyobb fej apróra vágott hagymát megfonnyasztunk benne. Hozzáadjuk a húst és átsütjük, majd kevés vízzel felengedve megpároljuk. Fűszerezük paradicsommal, zöldpaprikával, egy

késhegynyi törött borssal. Így lefödve puhára pároljuk, majd zsírjára sütjük. Ekkor hozzáadjuk a kisütött szalonnadarabokat, pár percig ezzel is sütjük és ismét felöntjük pici vízzel, amivel további 10 percig pároljuk. Aki sűrűbben szereti a levét, a zsírját sütéskor kevés liszttel meghintheti.

Dubarry szelet. Szép szelet sültnek való marhahúst szalonnával megtűzdelünk, bedörzsöljük sóval és borssal, vajban mindkét oldalán megsütjük. Feleresztjük húslével és lefedve sütőben puhára sütjük.

Borsikafű - Népies neve: bécsi rozmaring, borsfű, borsika, borsos szatorja, csombor, csomborbors, hurkafű, kerti méhfű, pereszlén

Latin neve: *Satureja hortensis* L.

Már a XVI. századi fűvészkönyvek említik a borsikafüvet mint fűszert és gyógynövényt. Jellegzetes[^] borsra emlékeztető, fűszeres illatú és ízű növény. Általános elterjedése és kedvelt aromája miatt a háztáji kertekben és a nagyüzemekben folyik a termesztése. Bazsalikomhoz és majoránnához hasonlóan morzsolt állapotban kerül forgalomba. Illó olajat, cseranyagot, nyálkát, gyantát, keserű anyagot stb. tartalmaz.

A borsnál kevésbé veszélyes, és érdekes aromája miatt kedvelt húsipari és háztartási fűszer (*Saturejae herba*).

Bableves, babfőzelék, burgonyaételek, káposztafélék (édes és lucskos), saláták, húsételek, gombás ételek, kolbászárak, vadpácok, majonéz és különféle mártások, ecetes és vizes uborka fűszere. Használatával takarékosan kell bánni, mivel erős aromája keserűvé teheti az ételt. Ezért ne főzzük az étellel együtt, csak a főzés befejezte előtt pár perccel kell az ételhez keverni. Diétás konyhák étrendjében igen használatos, mivel a feketeborsot lehet vele pótolni és egyben gyógyhatása is van. Ajánljuk a diétásoknak – akik a borstól el vannak tiltva –, hogy ételeiket borsikafű, koriander, mustármag és egy kis csípős paprika keverékével fűszerezzék. Egyébként gyomorerősítő, görcsoldó, étvágygerjesztő, bél- féregirtó, felfúvódást gátló hatása miatt is értékes fűszer- növény.

Termesztése. A középkötött, trágyázás utáni friss talajt szereti. A magvakat ballasztanyaggal keverve március végén, április elején 1-2 cm mélyen, 25-30 cm sortávolságra vetik. Ha sűrű a kelés, úgy ritkítást kell végezni 8-10 cm-re. Virágzás idején sarlóval vagy

kaszával az alsó elágazásnál vágjuk – esetleg kétszer is –, majd szárítás után a növényt lemorzsoljuk és rostáljuk.

Házi természetészkor ugyanúgy járunk el mint a bazsalikom esetében.

Receptek: *Székely leves.* 25 dkg marha- vagy birkahúsból pörköltet készítünk és felöntjük 1 liter vízzel. Beleteszünk 3-4 kockára vágott burgonyát, 25 dkg zöldbabot, borsfüvet, babérlevelet és megsózzuk. 1 gerezd összetört fokhagymával rántást készítünk és tálalás előtt 1-2 dl tejfelt adunk bele.

Babfőzelék. Az előző nap beáztatott 30 dkg fehér vagy tarka babot feltesszük főni. Zsírból, lisztből, kis fej vöröshagymával és egy gerezd szétnyomkodott fokhagymával rántást készítünk. Mikor a bab megfőtt, berántjuk és fűszerezünk sóval, babérlevéllel, borsikafűvel, pici cukorral és ecettel.

Gyomorerősítő, étvágygerjesztő, felfúvódás és alacsony vérnyomás elleni gyógytea. 5-5 dkg borsikafű, bazsalikom, rozmaring, édes kömény keverékéből 2 evőkanálnyit veszünk ½ liter vízhez és felforraljuk. Pár perces állás után leszűrjük és 1-1 csészével reggel és este elfogyasztunk.

Borsmenta - Népies neve: borsos menta, angol menta, mitchen menta

Latin neve: *Mentha piperita* L.

Hazánkban több száz holdon termesztett, jellemző illatú növény. Mint teanövény a borsmenta nagyon ismert, azonban kevesen tudják, hogy levelei (*Menthae pip. folium*) a konyhában igen sokszor jó szolgálatot tesznek. Egyes külföldi államokban az ürühúst, de más sültet is borsmentaszósszal szervírozzák. Általában erősen érdekes menta íze miatt mint fűszert nálunk csak elvétve használják, pedig például gyümölcssalátának egy pár levelecske igen pikáns, kellemes ízt ad. Ugyancsak pompás ízt kölcsönöz kakukkfűvel, majoránnával együtt a pulyka töltelékének.

Használata mindezen kívül rendkívül egészséges is, mivel emésztési zavaroknál, felfúvódásnál, epegyulladásoknál, menstruációs zavaroknál stb. jó szolgálatot tesz. Használják még likőripari, kozmetikai készítményeknél.

A növény illó olajat, cseranyagot, keserű anyagot, klorogénsavat tartalmaz.

Termesztése. Jól megmunkált, mély rétegű, középkötött, jó vízgazdálkodású talajban nevelik, ősszel vagy tavasszal dugványozással, illetve sarjról tőosztással szaporítják. Többnyire két évig termesztik és évenként kétszer vágják, fosztják a leveleket.

Kerti vagy cserepes termesztés esetében szerezzünk be megbízható helyről friss dugványokat vagy töveket és ezeket ültessük el 30x30 cm-es távolságra, vagy cserepekbe.

Receptek: Töltött pulyka és liba. A baromfi nyakából, szárnyából, zúzájából, májából és lábából levest főzünk. Nyakáról a bőrt lehúzzuk és félretesszük. Egy kevés zsíron 20 dkg rizst üvegesre, majd levessel felöntve puhára párolunk. Közben 10 dkg füstölt szalonnát kockára vágva megolvasztunk, teszünk rá 20 dkg apróra vágott sárgarépat, 10 dkg gombát, 10 dkg zöldborsót és fedő alatt puhára pároljuk. A megpárolt zöldségeket és a levesben főtt, kicsontozott húst megdaráljuk és beleteszünk 1 kávéskanál majoránnát, 1 csapott mokkáskanál borsmentát, 2 gerezd lekapart fokhagymát, 1 nagy csomó apróra vágott petrezselyemzöldet, 1 csomó metélőhagymát, 3 szál vágott zellerzöldet, 1 csapott kávéskanál fűszerköményt és pirospaprikát, sót, és jól összekeverjük. Ezzel a masszával megtöltjük a hasüreget (amennyiben marad töltelék, úgy a nyakát is) és alufóliába csomagolva forró sütőben másfél-két óráig sütjük. A fóliát levéve még tovább sütjük, hogy barnapiros legyen. Ha a liba hízott volt, akkor a bőrét vagdossuk be kockákra hogy jobban kiszüljön.

Gyomor- és bélzavarok, epezavarok elleni gyógytea. 5-5 dkg borsmenta, ezerjófű, fodormenta, gyermekláncgyökér, apró bojtorjánfű, bengekéreg keverékéből 2 evőkanálnyit veszünk ½ liter vízhez és felforraljuk. 5-10 perc állás után leszűrjük és este, reggel 1-1 csészével fogyasztunk.

Cayenni bors

Népies neve: amerikai paprika, angol paprika, aranybors, guineai bors, magyar bors, ördögbors Latin neve: *Capsici fastigiati* B.

Az újabban ismét divatba jövő pompásabbnál pompásabb ízesítők, fűszerkeverékek és szószok alkatrésze ez a tropikus égövön (India, Afrika, Közép- és Dél-Amerika) honos paprikaváltozat gyümölcse. A törpe paprikához hasonlóan téglavörös színű. Egyes országokban paprika helyett használják. A mi paprikánknál azonban erősebb, csípősebb, maróbb ízű fűszer, ezért rendkívül óvatosan kell

adagolni. Általában finom por alakban kerül forgalomba. Külföldön majd minden ház és étterem asztalán látható. Magas capsicin-tartalma miatt a háztartásokban jól elzárva, fénytől óva, sötét üvegben vagy fémdobozban kell tartani.

Erős, csípős ízű szószokhoz, mártásokhoz, sült húsok, halételek, rizskörítések, sajtos és tojasos tálak ízesítésére, hering és savanyúságok eltevéséhez használják.

Cayenni bors az alapanyaga a híres „Chili” keveréknek és szósznak, mely szurokfű, paprika, fokhagyma, szegfűbors és esetleg más házi szokásoknak, ízlésnek megfelelő fűszerek hozzáadásával készül.

Receptek: *Csípős paprikás galuska.* 1 tojásból és körülbelül 25 dkg lisztből galuskatésztát készítünk, majd belekeverünk 3 evőkanál paprikás zsírt. Ez lehet megmaradt pörkölt zsírja is, amibe előzőleg belekeverünk – egy picit vízben megduzzasztott – cayenni borsot. Ínyenceknek kitűnő körítés paprikás, lecsós, paradicsomos húsokhoz.

Német keksz. ½ kg lisztet, 15 dkg vaját, kevés sót és pár szem cayenni borsot 1 egész tojással és pár evőkanál sörrel elkeverünk. Miután kinyújtottuk a lehető legvékonyabbra, kerek lapocskákat vágunk ki fánksgaggatóval, majd villával egyenletesen átszurkáljuk és 10 percen át lassú tűznél halványsárgára sütjük. Kitűnő keksz teához.

Citrom - Népies neve: citronyád, citrony

Latin neve: *Citrus medica* L.

Háziasszonyaink sokan nem is gondolják, hogy a hazánkban teázásra elkönyvelt citrom héja, leve sokoldalúan felhasználható 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 megszártva, spirális szalagokban vagy kockára vágva kerül forgalomba (*Citri pericarpium*).

Így azonban csak édes- és 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. (Lásd a „Fűszeres növényi ecetek” c. fejezetet.) 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: ½ citrom leve, ugyanannyi forró vízzel, mézzel vagy cukorral elkeverve nagyon jó szolgálatot tesz.

Receptek: *Citromleves.* 2 húsleveskockát feloldunk 1 liter forró vízben és belefőzünk 1 marék rizst. Amíg a rizs megpuhul, 2 tojás sárgáját habosra keverünk 1 citrom levével, sóval, törött borssal ízesítjük és tányérokba osztva, állandó kevergetés mellett rászűrjük a forró levest.

Citromos sült főtt húsból. Marhafelsálból vagy rostélyosból készült húslevesből kiszedjük a hússzeleteket és megtűzdeljük szalonnával. A húst mindkét oldalán átsütjük forró zsírban. Közben 2 evőkanál lisztet 3 dl tejjel simára keverünk, hozzáadjuk a húshoz, beletesszük a vékony szeletekre vágott citromhéjat, ½ citrom levét és néhány percig együtt forraljuk. Párolt rizzsel, spagettivel vagy főtt burgonyával tálaljuk.

Feketekávé citrommal. Fejfájásnál és másnapos közérzetnél igen jó hatást vált ki, ha erős feketekávéhoz hozzáöntünk 1 citrom levét és mézzel édesítjük.

Citromkocka. 1 citrom reszelt héját, 3 citrom levét 4 dl vízzel vegyítjük, majd leszűrjük és elkeverjük 4 evőkanál mézzel és ½ liter 30 százalékos almavodkával.

Citromfű - Népies neve: anyaméhfű, macskaméz, citromosfű, mézfű, melissa
Latin neve: *Melissa officinalis* L.

Nálunk mint fűszer nem nagyon ismert, bár már a görögök és a rómaiak is használták. Újabban ismét felfigyeltek erre a kertekben növekvő és dörzsölés után citromszagra emlékeztető növényre. A növény levele (*Melissae folium*) inkább nyersen, de szárazon is

használható gyümölcslevesek, saláták, szószok, főzelékek, gombaételek, szárnyas és vadas ételek, valamint savanyúságok eltevéséhez.

Felhasználják még növényi ecetek (lásd a „Fűszeres növényi ecetek” c. fejezetet) és diétás ételek készítésénél is.

Illó olajat, cseranyagot, nyálkát, gyantát, szaponint tartalmaz. Fűszerértéke mellett nagyon jó háziszor szíverősítőként, görcsoldónak, étvágygerjesztőnek, emésztési zavaroknál, álmatlanságnál, magas vérnyomásnál.

Termesztése. Meleg fekvésű, szárazabb talajban magról, zöld dugványról vagy tőosztással nevelik. A magvakat homokba rétegezett fagyasztás után kora tavasszal meleg vagy langyoságyba, nyáron szabadágyba vetjük palántanevelés céljából. A palántákat – amikor az 5-6 cm magasságot elérték – 60x40 cm-es sor- és tőtávolságra ültetjük ki. Amikor a növény a 10-12 cm-es magasságot elérte, 3-4 ujjnyira visszavágjuk, hogy bokrosodjon.

Virágzás előtt vágjuk, amikor levelei a kellő nagyságot elérték. A levágott hajtásokról a leveleket és az ágcsúcsokat lefosztjuk és árnyékos, szellős helyen megszárazítjuk.

Kiskerti vagy cserepes termesztéshez a beszerzett dugványokat legcélszerűbb nyár elején 40x40 cm-es távolságra ültetni.

Receptek: *Aromás vitaminsaláta.* ½ fej fehércáposztát, 1 sárgarépat, 1 csomag retket megreszelünk, megsózzuk és 1 kis fej apróra vágott hagymát keverünk hozzá. Salátástálra rakjuk, étolajjal meglocsoljuk és citromfűvel megszórva tálaljuk.

Magas vérnyomás elleni gyógytea. 5-5 dkg citromfű, galagonyabogyó és -virág, zsurlófű, diólevél, 10 dkg fagyöngy keverékéből 2 evőkanálnyit veszünk ½ liter vízhez. Pár perc forralás és 5-10 perc állás után leszűrjük és naponta kétszer 1-1 csészével fogyasztjuk.

Csillagánizs - Népies neve: csillagos ánizs, kínai ánizs Latin neve: *Illicium verum* H.

Igen kellemes, az ánizshoz hasonló aromájú, de annál valamivel erősebb illatú, édeskés ízű fűszer, mely Dél-Kínában honos. Dél-Ázsiában több helyen termesztett örökzöld fának a termése (*Anisi stellati fructus*). A termés sugarasan helyezkedik el és 8

csontkemény tüszőből áll. Minden tüszőben egy 3-4 mm nagyságú mag fejlődik.

A csillagánizs, ugyanúgy mint az ánizs, felhasználható sütemények, gyümölcslevesek, szilva- és birskompótok, puncs és egyéb likőrök ízesítésére.

Illóolaj-, gyanta-, csersav-, cukor- stb. tartalmánál fogva nagyon jó görcsoldó, szélhajtó, gyomorerősítő hatású.

Receptek: Ánizskenyér. 6 kanál finomra tört és átszitált porcukrot 6 tojássárgájával habosra keverünk. Hozzáadunk $\frac{1}{2}$ kávéskanálnyi ánizsmagot. A 6 tojásfehérjét kemény habbá verjük és óvatosan a masszához keverjük. Vékonyan kivajazott és lisztezett tepsibe öntjük és lassú láng mellett megsütjük. Sütés után hosszú vékony szeletekre vágjuk, majd ismét visszatesszük a sütőbe száradni. Ez a tésztaféleség nagyon sokáig eláll.

Vitaminsaláta. 25 dkg salátahagymát, 20 dkg sárgarépát apróra vágunk és megsózzuk. Mikor megfonnyadt, hozzáadunk 25 dkg csemegeuborkát, karikára vágott csöves paprikát és leöntjük olajból, cukorból, citromléből és vízből készült öntettel. Egy darab gézbe bekötünk 1 kávéskanál csillagánizst, mustármagot, szegfűborsot, édes köményt, szegfűszeget és ánizst, amit egy üveg aljára helyezünk és ráöntjük a salátát. Lekötve legalább 2 napig hagyjuk hűtőszekrényben állni, hogy az ízek összeérjenek.

Felfúvódásra, görcsoldásra, szélhajtásra gyógytea. 1-1 csomag csillagánizs, ezerjófű, édesgyökér, fehér üröm, vidraelecke keverékéből 2 evőkanállal veszünk $\frac{1}{2}$ liter vízhez. Pár perces forralással főzetet készítünk, melyből naponta reggel és este 1-1 csészével elfogyasztunk.

Édes kömény - Népies neve: bécsi kapor, főnigli, főnikli, nagy kömény, német kömény, olasz kapor, római kapor

Latin neve: *Foeniculum vulgare* L.

Már a görögök és a rómaiak ismerték nemes aromáját és gyógyhatását. Mostanában mind gyakrabban látjuk feltűnni a magyar konyhák fűszerpolcain. Termesztése az országban nagy területeken folyik és komoly mennyiséget exportálunk belőle. Magja kellemes, jellemző, ánizsra emlékeztető szagú; íze édeskés, kissé csípős, zöldesbarna színű (*Foeniculi fructus*). Illó olajat, zsíros olajat, cukrot, fehérjét tartalmaz. Nagyon egészséges fűszer, mely főzelékek,

saláták, halételek, szószok, marinádok, teasütemények, likőrök ízesítésére használható. Adagolásánál azonban ügyelni kell átható aromája miatt.

A növény fiatal levélzetéből az olaszok salátát és főzeléket is készítenek.

Kiváló emésztést serkentő, étvágyjavító, szélhajtó, görcsoldó, ízjavító, vízelhajtó, tejszaporító hatású. Csecsemők szélhajtó teájának és egyéb teakeverékeknek is fontos alkatrésze.

Termesztése. Évelő növény, ezért szereti a melegebb vidékek humuszos, meszes talaját. A magot állandó helyre, 40 cm-es távolságra vetjük. Már az első évben (szeptember-október) is hoz termést. Éréskor a növényt kaszálógéppel aratják. A levágott növényeket kékbe kötve és felállítva érlelik, majd a helyszínen kicsépelik. A magvakat rostálják és szellős helyen, naponként átforgatva szárítják.

Kiskerti vagy cserepes termesztését – tekintettel a növény kétéves voltára és kényességére – nem ajánljuk.

Receptek: *Raguleves gombával* 2 csirkeaprólékhoz veszünk 10 dkg gombát. Az aprólékot puhára főzzük, közben zsíron üvegesre pirítunk vöröshagymát és a gomba, valamint zöldségek hozzáadása után kevés vízben az egészet megpároljuk. Ha puha, akkor megszórjuk pirospaprikával, apróra vágott petrezselyemzölddel és ráöntjük a puhára párolt aprólékot. Egy fém teatartóba teszünk 1 gyömbérgyökeret, ½ szerecsendiót, 1 morkáskanál édes köményt és majoránát, és a levessel főzzük 5-10 percet. Tálaláskor a tányérba 1-1 kanál tejföldre szedjük a levest.

Gyógytea gyermekeknek. 3-3 dkg ánizsmag, borsmentalevél, 5-5 dkg édes kömény, fodormentalevél, fehérmályvalevél, bodzavirág, komlóvirág, tarackgyökér keverékét 2-3 percig főzzük, majd 10 perces állás után leszűrjük. Napjában többször fogyasztható.

Fahéj - Népies neve: ceyloni fahéj, cinnet, cinnamomi Lalin neve: Cinnamomum cassia B.

Úgyszólván mindenki által ismert és majdnem mindennap használatos illatos konyhafűszer. Egyike a legrégebbi ízesítőknél. Ceylon szigetén és a Szunda-szigeteken, valamint Kínában vadon előforduló és termesztett fák ágairól lefejtett sötétbarna színű fűszer

(*Cinnamomi cortex*). Jellemző illatú és édeskés, csípős, kissé fanyar ízű fűszer. Vágott darabokban vagy őrölt állapotban árusítják.

Illó olajat, csersavat, nyálkát, gyantát, cukrot, keményítőt tartalmaz.

Három fajtáját ismerjük. A legjobb minőségű a ceyloni, majd a kínai és a malabári fahéj. E kedvelt fűszert a háztartásokban és a vendéglátóiparban egyaránt használják. *Őrölt állapotban* mézeskalács, almáslepény, rétes, diós piskótatészta, zsírban sült fánk, rizsételek, tejes ételek, míg *egész állapotban* befőttek, kompótok, gyümölcslevesek, mártások, forralt borok és egyéb italok készítésénél használják.

A gyógyászatilag emésztésserkentő, étvágyjavító, gyomorerősítő hatása miatt alkalmazzák. Az illatszeripar termékeinél is találkozhatunk kellemes illatával.

Mind az őrölt, mind az egész fahéjat száraz, idegen szagoktól, fénytől védett helyen kell tárolni.

Receptek: Fahéjas linzer. 10 dkg cukrot, 15 dkg vajat 25 dkg liszttel elmorzsolunk, fűszerezünk 1 g fahéjjal, 2 g szegfűszeggel, csepp sóval, késhegynyi szódabikarbónával és jól elkeverjük. 1 tojással, ½ dl tejföllel, ½ citrom levével, 3 cl rummal gyorsan összeállítjuk, meggyúrjuk és 20-25 perces pihentetés után kisütjük.

Ördögfahéj. 6 dl vizet 2 rúd fahéjjal lassú tűzön 5 percig főzünk, majd a fahéjrudat eltávolítjuk. A fahéjas vízzel 4 púpozott evőkanál darált kávéból kávéfőzést főzünk és csészékbe öntjük. Előmelegített evőkanálra csészénként 1-1 kockacukrot teszünk, felöntjük konyakkal és meggyújtjuk (ezt a vendégek is csinálhatják). A láng kialvása után beöntjük a poharakba és elkeverjük. Tejszínnel fogyasztjuk.

Teapuncs. ½ liter vizet felforralunk, majd a tűzről levéve 2 zacskó *Garzonteát* lógatunk bele. Ha már elég erős a tea, akkor adunk hozzá mézet tetszés szerint, szegfűszeget, reszelt citromhéjat, 1 üveg vörös bort, ½ dl rumot, 1 rudacska fahéjat és ismét felmelegítjük, de nem forraljuk.

Fehér üröm - Népies neve: bárányüröm, hegyi üröm

Latin neve: *Artemisia absinthium* L.

Úgyszólván az egész országban előforduló növény, amelynek virágos hajtásait az ürmösborok és egyes keserű likőrök készítésére

kiterjedten használják.

A növény keserű ízű, illata fűszeres. Ez a jellegzetes aromájú fűszernövény adja az ürmösön kívül az „abszint” nevű pálinka fő alapanyagát, amelynek gyártását azonban több országban betiltották káros hatása miatt. A virágos üröm (*Absinthii folium*) illó olajat, keserű anyagot, abszintint, és vitamint tartalmaz.

A növény teája gyomorbántalmáknál, étvágytalanságnál, epebántalmaknál, alacsony vérnyomásnál és bélféreg úzésére használatos.

Receptek: *Ürömbor.* Fehér ürömfű, borsmenta, rozmaring, narancshéj, fahéj, szegfűszeg keverékét 1:20 arányban lehetőleg jó, édes borba áztatjuk. Két-három napig meleg helyen tartjuk, majd leszűrjük és üvegekbe töltjük.

Egyéb ürmös receptjét lásd a „Fűszerek mint italalapanyagok” c. fejezetben.

Bélféregűző, étvágygerjesztő gyógytea. 5-5 dkg ürömfű, tárnicsgyökér, ezerjófű, izsópfű, bengékéreg keverékéből 2 evőkanállal teszünk ½ liter vízhez és pár perc forralás után 5-10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. 1-1 csészével fogyasztunk reggel éhgyomorra és este lefekvés előtt.

Az étvágygerjesztő tea cukorral vagy mézzel ízesíthető, de vigyázni kell, nehogy a tea jellegzetes ízét elvegyük, mert ezáltal hatását is csökkentjük.

Bélféregűzéskor az ízesítést lehetőleg kerüljük és gyermekeknek kisebb mennyiségben adagoljuk.

Fekete üröm Népies neve: anyafű, közönséges üröm, mátrafű, taplóüröm, veres üröm

Latin neve: *Artemisia vulgaris* L.

Majd mindenhol előforduló növény, amelynek kesernyés, de nem kellemetlen íze van.

A növény virágzó hajtását (*Artemisiae herba*) hazánkban ritkán, de külföldön sültek készítésénél használják, mint régóta kedvelt fűszert. A majoránna pótszereként is emlegetik.

A növény illó olajat, keserű anyagot, gyantát stb. tartalmaz. Nagyon hasznos a zsírok semlegesítésére, könnyebb megemésztésére, egyes diétás ételek elkészítésénél. Ezért ajánlatos kipróbálni a magyar konyhákban is, zsírosabb szárnyasok (liba, kacs), disznó- és vaddisznósültek fűszerezésére,

segítségével ezeket könnyebben emészthetőbbé, ízletesebbé tesszük. De ilyen tulajdonságánál fogva nagyon hasznos a káposzta és egyes gombaételek ízesítésére is. Kis mennyiségű borsmentalevével együttes főzete kiváló hússaláták elkészítéséhez. Teáját étvágyjavítónak, epeműködést serkentőnek, görcscsillapítónak, idegerősítőnek használják.

Receptek: *Hízottliba- vagy kacsapecsenye.* A kibelezett libát vagy kacsát dörzsöljük be erősen (a hasüregét is) apróra morzsolts fekete ürömfűvel és műanyag tasakba csomagolva tegyük be a hűtőszekrénybe, legalább egy éjszakára. Sütés előtt közvetlenül besózzuk, majd alufóliába csomagolva középmeleg sütőben 2 órán át sütjük. Ekkor felvágjuk az alufóliát és ha még nem elég piros, akkor a fóliából kivéve tepsiben sütjük tovább hirtelen lángon, a- míg szép barnapiros lesz.

Emésztési zavarok, gyengeség elleni gyógytea, ürömfű, édes kömény, kálmosgyökér, kapormag, tárnicsgyökér, vidraeleckefű egyenlő keverékéből főzünk ½ liternyi teát, amiből egy csészét éhgyomorra, míg a többi részét részletekben napközben fogyasztjuk el.

Fokhagyma - Népies neve: бүдös hagyma, foghagyma Latin neve: Allium sativum L.

A magyar konyha fokhagyma nélkül el sem képzelhető. Hazánkban nagyban termesztik és az egész világon kedvelik kiváló minősége és különlegesen érdekes ízjavító hatása miatt.

A fokhagymának egyes ókori népek különös varázserőt tulajdonítottak, s gerezdjeit amulettként hordták a nyakukban. Később a különféle kuruzslószerekkel együtt orvosságként is használták. A modern orvostudomány igazolta érelmeszesedés elleni, emésztést elősegítő, bélfertőtlenítő, bél- féregűző, vérnyomáscsökkentő, epe- és májműködést elősegítő hatását. Tápértéke jelentős, mert szénhidrátot, fehérjét, fontos ásványi anyagokat, illó olajat, C-vitamint tartalmaz.

Jellegzetes illatát egy kéntartalmú anyag, az *allilszulfid* adja. Nyersen, szárítva, por és újabban krém alakban is vásárolható. Felhasználása, illetve adagolása egyéni ízlés szerint javasolható: levesek, főzelékek, saláták, sülték, vadas ételek, vagdalt húsok,

szószok és saláták készítéséhez. Bizonyos kolbász-, szalámiáruk elkészítésénél elengedhetetlen.

A fokhagymát intenzív, tartós szaga miatt sokan nem szeretik. Átható ízét és szagát fokozza, ha helytelenül zsírban pirítjuk, mert ezáltal megkeseredik. A korszerű főzési előírások szerint a fokhagymát egész gerezdben kell az ételbe tenni vagy közvetlenül tálalás előtt kell lekaparva ízesítőnek felhasználni. Ilyen módon sokkal frissebb, aromásabb ízt ad, anélkül, hogy kellemetlen szagot árasztana. A főtt ételből, például húslevesből vagy kocsonyából az étel elkészülte után a fokhagymát dobjuk ki. Azok, akik egyáltalán nem bírják illatát, pótolhatják vöröshagymával vagy metélőhagymával.

Az átható és kellemetlen fokhagymás leheletet csökkenthetjük, illetve elmulaszthatjuk, ha fogyasztás után szájat mosunk, majd megiszunk egy pohár tejet vagy elrágunk egy-két szem pörköltkávét.

Termesztése. Kiskertekben gerezdekről szaporítjuk. Külön szaporítóanyagot és fajtát vásárolni nem kell, mert a piacokon árult fokhagyma szétszedhető. A gerezdeket ősszel és tavasszal duggathatjuk 20x10 cm-es sor- és tőtávolságra. Mihelyt a lomb sárgul vagy a szár elszáradt, a hagyma szedhető. A fölszedett gumókat még utánszárítjuk, megtisztítjuk és koszorúba fonva szellős, száraz helyre felakasztjuk.

Receptek: Fokhagymamártás. 4 dkg zsírból, 5 dkg lisztből világos rántást készítünk. 3-4 gerezd fokhagymát kés pengéjével szétnyomkodunk és beledobjuk a rántásba, de azonnal felöntjük hideg vízzel, hogy meg ne piruljon a fokhagyma. Megsózzuk és jól felfőzzük. Tálalás előtt tejfölt keverünk hozzá.

Tejfölös salátaöntet. 1 tojásból 1 dl olajjal sűrű majonézt keverünk, felengedjük ½ dl fehér borral, adunk hozzá 2 dl tejfölt, evőkanálnyi reszelt vöröshagymát, 1 gerezd összetört fokhagymát, sót és törött borsot. Villával összenyomkodunk 10 dkg roafort-sajtot és a mártáshoz keverve jégsezekrénybe tesszük. Tálalás előtt megmosott, leveleire szedett és megszáritott salátát laskákra vágunk és erre öntjük a már lehűtött mártást.

Galanga - Népies neve: galangagyökér, galganta

Latin neve: *Alpinia officinalis* H.

A Kínában és az Indiai szigeteken előforduló növény gyökértörzse szolgáltatja a fűszert. Valószínűleg az arabok révén került a középkorban Európába. A gyökér (*Galangae rhizoma*) égetően csípős ízű, barnapiros színű, kellemes gyömbérszerű, fűszeres aromájú növény, illó olajat, keserű anyagot tartalmaz.

Különleges aromája és emésztést javító hatása miatt mint fűszeres izgatószer likőrökbe, ecetekbe, tinktúrákba használják.

A gyógyászatban tinktúra és forrázat alakjában rendelik étvágytalanság, gyomorpanaszok stb. esetekben.

Recept: Vadászlikőr. 2-2 dkg galangagyökér, angelikagyökér 1-1 dkg fahéj, szerecsendió keverékét 3-4 napig beáztatjuk 1 liter 70 százalékos alkoholba. Ezt követően átsajtoljuk, leszűrjük, majd 1 liter cukorszirupot adunk hozzá.

Pár nap után speciális aromájú likörként adhatjuk vendégeinknek.

Grape fruit - Népies neve: citrancs

Latin neve; Citrus decumana

Közeli rokona a citromnak és magyar neve a citrancs is erre utal. Éppoly frissítő hatású mint a citrom vagy a narancs azzal az eltéréssel, hogy íze fanyar-kesernyész. A magas C-vitamin-tartalmú grape fruitban más vitaminok és biológiailag értékes tápanyagok is találhatóak.

Az étkezés előtt vagy máskor elfogyasztott grape fruit étvágyjavító szerepe közismert. Magas szervessav-tartalma miatt jó étrendi hatású, rendszeres fogyasztása mindenképpen hasznos. A kimerülés- és fáradtságérzetet csökkenti, illetve késlelteti. A táplálkozást ízesítő hatásával – nagyszerűen kiegészíti.

Ha fanyar ízét egy kis porcukorral és citromlével feledtetjük, akkor sokféleképpen tálalhatjuk. Gyümölcssalátát, gyümölcskoktélokot, frissen sajtolt gyümölcslékeverékeket készíthetünk belőle. Levéből limonádét készíthetünk citromlé helyett (esetleg fele grape fruit, fele citromlé, de mindenképpen jól lehűtve) adjuk asztalra. Aki szereti, a teát is ízesítheti vele citrom helyett, vagy ezt is fele-fele alapon, ekkor kissé jobban cukrozva a teát.

Recept: Grapefruit-saláta. Hozzávalók (4 személyre): 2 db grape fruit, 1 db narancs, 2 db alma, 1 db citrom, 10 dkg porcukor. A grape fruitot meghámozzuk és kb. makkacukor nagyságú kockákra vágjuk össze, majd üveg vagy porcelán keverőtálba tesszük. Rászűrjük egy egész citrom levét, megszórva a porcukorral összekeverjük és 10-15

percig állni hagyjuk. Most az almákat – meghámozva, magjukat és magházukat eltávolítva – ugyanúgy kockákra vágjuk, mint a citrancsot. Ugyancsak meghámozzuk és szeletekre vágva hozzátesszük a narancsot is; majd egy kevés citrom- és narancshéjat finom tormareszelőn ráreszelünk, belenyomjuk a citromlevet és jól összekeverjük. Ízlés szerint még egy kis porcukorral édesítjük és összekeverve, üvegtálba szétterítve, jó hűtésű hűtőszekrénybe tesszük. Kis tálkákba téve jéghidegen tálaljuk. Igen jó az íze ½ dl gyümölcslikőrrel meglocsolva.

Gyömbér - Népies neve: ginger, ingwer

Latin neve: Zingiber officinalis R.

Kínában már időszámításunk előtt több évszázaddal használták és Marco Polo könyvében is említi e növény használatát. A középkorban jelentős szerepet játszott a népek közötti fűszerkereskedelemben. Ma Dél-Ázsiában, Dél-Amerikában és Nyugat-Afrika tropikus tájain termesztik ezt a sajátságosan illatos, csípős, kesernyés ízű fűszert adó növényt.

A növény gyökértörzse szolgáltatja a fűszert (*Zingiberis rhizoma*), amelynek feldolgozási módja szerint több változata ismert. A hámozatlan fekete a „barbadosi” és a hámozott fehér a „bengáliai” gyömbér.

Aromáját illó olaj, ízét pedig a gingerol-tartalma okozza. Ezenkívül cukrot, gyantát, gyantasavat, keményítőt tartalmaz.

A gyömbér kitűnő gyomorerősítő, étvágyjavító, emésztést elősegítő. Zsíros ételek utáni telítettség érzésnél jó szolgálatot tesz. Nálunk vágott állapotban, míg egyes országokban őrölve, sőt, kandírozva (cukrozva) is forgalomba kerül. Egyes levesek (hús-, bab-, burgonya-, gyümölcs-), levesgombócok, szószok és egyes angolosan készített húsetelek kitűnő ízesítője, de intenzív aromája miatt adagolásával takarékosan kell bánni. Uborka, tök és gyümölcsök eltevésénél, cukrászati készítményeknél is használják. Angliában, Amerikában a híres „Ingver” sört készítik belőle. Felhasználják még a likőriparban és fűszer keverékek készítésénél.

Receptek: *Gyömbéres, mandulás töltött csirke.* A jól megtisztított csirke bőrét a mellrészen ujjunkkal fellazítjuk. 1 zsemlét beáztatunk és kinyomkodjuk. 3 dkg vaját 1 egész tojással jól kikeverünk. 5 dkg mandulát forrásban levő vízbe dobunk, lehámozzuk és durvára összevágjuk. A zsemlét és a mandulát hozzátesszük a tojáshoz,

megsózzuk, makkáskanályi törött gyömbérrel ízesítjük, összedolgozzuk és a csirke fellazított bőre alá nyomkodjuk. Alufóliába csomagolva, lassú tűznél sütőben sütjük.

Gyömbérsör. 1 kg cukrot és 1 kg mézet összekeverünk és hozzáadunk 1 db meghámozott és összenyomkodott citromot, 15 dkg őrölt gyömbért, ½ dl borecetet. Hozzáöntünk 2,5 liter forró vizet, majd miután kihűlt, hozzákeverünk 3 tojássárgáját és 3 dkg élesztőt. Az egész anyagot 2-3 napig mérsékelt meleg helyen állni hagyjuk, majd üvegekbe töltjük.

Gyomorjavító, vértisztító tea. 1-1 csomag gyömbér, tárnicsgyökér, rebarbara, tarackgyökér, édes kömény keverékéből 1 evőkanálnyit veszünk 3 dl vízhez. Főzetet készítünk, melyet leszűrve éhgyomorra fogyasztunk.

Izsóp - Népies neve izsópfű, kerti izsóp

Latin neve: *Hyssopus officinalis*

A Földközi-tenger vidékéről került hozzánk ez a kissé kámforos, fűszeres illatú és enyhén kesernyés ízű fűszernövény (*Hyssopi herba*). Már a bibliai zsoltároknak is szerepel a növény neve. Külföldön gyakrabban, nálunk ritkábban használják mind friss, mind száraz állapotban.

Burgonya, zeller, petrezselyem, hús- és halsaláták, burgonyás ételek, pecsenyék és egyéb húskételek finom fűszere, ízesítője. Húsok pácolására is kiválóan alkalmas. A növényt és illó olaját a konzerv- és likőripar is használja.

Illó olajat, glikozidát, cseranyagot, keserű anyagot, gyantát, cukrot tartalmaz. Jól elzárva tartandó! Köhögéscsillapító, vérnyomásemelő, asztmás-hurutos bántalmakat szüntető, szélhajtó, gyomorerősítő, izzadáscsökkentő hatása van.

Termesztése. Talajban nem igényes, magról vagy tőosztással szaporítják március-áprilisban. A növény föld feletti részének levágása a virágzás kezdetén, júliusban és esetleg másodszor, szeptemberben történik.

Receptek: *Sertés kotlett.* Vékony sertésszeleteket enyhén kiverünk, besózzuk, apróra vagdalt vagy morzsolt izsópfűvel bedörzsöljük és néhány órára állni hagyjuk. Ezután hirtelen kisütjük, majd megpároljuk fokhagymával és köménymaggal ízesített vízben. Párolás után ismét meg lehet pirítani.

Zöldségsaláta. Sárgarépat, fehérrépat, karalábét vékony szeletekre vágunk és húslében puhára főzzük. Miután kihűlt, olajat, ecetet, vagdalt izsópfüvet teszünk hozzá, majd összekeverjük pár kanál majonézzel. Tálaláskor karikára vágott főtt tojással díszítjük.

Köhögés, rekedtség, hurut elleni tea. 1-1 csomag izsópfű, fehérmályvagyökér, martilapulevél, izlandi zuzmó, kakukkfű, tüdőlevél keverékéből 2 evőkanállal veszünk ½ liter vízhez. 2-3 perces főzés után 5-10 percig hagyjuk állni, majd leszűrjük és mézzel ízesítve naponta többször melegen iszogatjuk.

Kakukkfű - Népies neve: balzsamfű, démutka, kakucska, mezei vagy kerti kakukkfű, timián, tömjénfű Latin neve: *Thymus serpyllum-vulgaris* L.

Hazánk majd minden szárazabb, füves részén vadon is előfordul (*Th. serpyllum*), de a kertekben és gazdaságokban is termesztik (*Th. vulgaris*).

Mindkét fajta sokoldalúan használt fűszer. Kellemes jellemző kámforos illatú és aromás ízű fűszernövény. Már az egyiptomiak és görögök is kedvelték, de újabban majd minden ország konyhareceptjeiben felfedezhető. A francia konyha nélkülözhetetlen fűszere.

Vágott vagy morzsolt állapotban kerül a kereskedelembé. Általában majoránnával, rozmaringgal, babérlevéllel, szerecsendióval és zsályával együtt ízletes. Sajátságos aromája miatt óatosan kell használni, mert csak kis adagban élvezhető, különben erős illatánál fogva megváltoztatja az étel eredeti jellegét. Értékes aromájának megőrzése végett jól záró edényben tartandó. Nálunk ma méltatlanul mellőzik, pedig régebben kedvelt, speciális ízhatásokat értek el vele. Felhasználható nehezebben emészthető levelesknél (bab-, borsó-, burgonya-, paradicsom-, hal-, káposzta-), burgonyafőzelékben, salátáknál (burgonya-, zeller-, paradicsom-, paprika-) és baromfi-, marhasültek, erdélyi tokány, ürücomb, vadas ételek, töltött káposzta, véres és májas hurka, kolbászaruk, halételek, vörösbor-mártás fűszerezésére. Külföldön a körözöttök divatos ízesítője. A pikáns ételek, a tüdővagdálék és májkeverék lelkének is nevezik. Értékes alkatrésze a növényi ecetnek. Ártalmatlan fűszer és ezért diétás ételeknél nyugodtan illatosíthatunk és ízesíthetünk vele.

Fűszerhatása mellett kitűnő étvágygerjesztő, gyomorjavító, görcsoldó, köhögéscsillapító, szélhajtó is. Fürdővizekben illatos és frissítő hatású. Használja a konzervipar is.

Termesztése. Szaporítása kisebb állományban tőosztással vagy dugványozással történhet, mivel így a fejlődés gyorsabb. A vágást közvetlen virágzás kezdetén, a talaj fölött 6-8 cm-es száruk meghagyásával végezzük. A vágás így szeptemberben megismételhető. Háztartási célra elegendő egy pár tő, de dísznövényként is ültethető.

Receptek: Soproni sertésoldalas. 1 púpos evőkanál zsiradékon mindkét oldalán megpirítunk kis tenyérnyi darabokra vágott, megsózott, megborsozott oldalast, majd a zsírból kivéve félretesszük. A zsíron fedő alatt megpirítunk 1 nagy fej vöröshagymát, meghintjük 1 evőkanálnyi pirospaprikával, felengedjük kevés vízzel és fokhagymával, kakukkfűvel, majoránnával ízesítjük. Ebbe az illatos mártásba visszarakjuk a hússzeleteket, és lefedve lassú tűzön puhára pároljuk. Apróra vágott burgonyát olajban ropogósra sütünk, tálra rakjuk, majd ennek tetejére helyezzük a húsokat és leöntjük a mártással.

Burgonya pékné módra. 1 kg karikára vágott nyers burgonyából kizsírozott tűzálló tál aljába rakunk egy sort. Befedjük karikára vágott vöröshagymával, meghintjük törött borssal, finomra vágott kakukkfűvel és petrezselyemzölddel. Erre ismét egy sor burgonya kerül, addig ismételjük, míg elfogy a burgonya. Tetejét paradicsommal és hajszálvékony füstölt szalonnával borítjuk be. Letakarjuk alufóliával és lassú tűznél puhára sütjük. Mikor a burgonya megpuhult, akkor levesszük róla az alufóliát és hirtelen megpirítjük.

Köhögés, hurut elleni gyógytea. 1-1 csomag kakukkfű, fehérmályvalevél vagy gyökér, tüdőfűlevél, bodzavirág, édes gyökér, kankalingyökér, martilapulevél, ökörfarkkóróvirág keverékével 1-2 perces forralással főzetet készítünk és napjában többször melegen iszogatjuk.

Kapor - Népies neve: főszerkapor, uborkafű

Latin neve: *Anethum graveolens* L.

A Földközi-tenger vidékéről került hozzánk ez a régi idők óta használt fűszer. Nagyüzemben és kertekben is termesztik. Zöld

virágos része nyersen és morzsolt állapotban, szárazon (*Anethi folium*), valamint magva (*Anethifructus*) használható fűszerezésre. A magyar konyha kedvelt fűszere. Jellegzetes, általánosan ismert, össze nem téveszthető, átható nehéz aromáját illóolaj-tartalmától nyeri. Sokoldalú felhasználása az egész világon híres fűszerré avatta.

Ismert, hogy vele pompás ízű kaporszósz készíthető főtt marha- és tyúkhúshoz, húsgombócokhoz, különböző hal-, rák-, csigaételekhez. Ezenkívül levesek, főzelékek, saláták, egyes gombaételek, körözöttek, sajtételek, mártások ízesítésére, valamint kovászos uborka, paprika, savanyú káposzta és tök eltevésénél használják. Aromája forró zsírban vagy rántásban jól érvényesül. Jó tejfeles tökfőzelék és töltött tök el sem képzelhető nélküle. Ha székelygulyást tálaláskor frissen vágott kaporral meghintünk, különösen ízletes lesz. *Használatával azonban takarékoskodjunk, mert különben fanyar, kesernyés ízt ad az ételnek.* Mártások készítésénél ne főzzük bele, hanem csak tálalás előtt keverjük az ételhez, mert így is hamar áthatja fűszeres illatával. Használják még növényi ecetek ízesítésére és fűszerkeverékek készítésére. Megtalálható a konzerv-, cukor- és illatszeripar készítményeiben is.

Erős aromája miatt jól elzárva kell tartani.

Teája kitűnő háziszor felfúvódásnál, emésztési zavaroknál, álmatlanságnál. A kaprot gyógynövényként már az egyiptomiak is ismerték, a belőle főzött teát fejfájás ellen ajánlották. Az újabb kori népi gyógyászatban elsősorban bélpangás ellen és az emésztés javítására használják. Hatásos mind por, mind főzet formájában. Az elporított kapormagból – amelyhez édesítőszerként cukrot is kevernek – evés előtt ½ órával 1 kávéskanálnyi az adag. Teakészítéshez 1 evőkanál port adnak 1 pohár vízhez és a megszűrt főzetből ½ pohárnyit itatnak a beteggel. A kaporteát nemcsak gyomor- és bélbántalmaknál használják, hanem mint vízelhajtót és köhögtetőt is ismerik.

Termesztése. Magról, állandó helyre vetik 40-45 cm-es sortávolságra, míg azonnali fogyasztásra, nyers kapor termesztésére, 15 cm-es a megfelelő sortávolság. A kapormagot akkor kell aratni, ha a magok barnászöld színűek. Zöld növény vagy morzsolt áru előállításához még virágzás előtt kell levágni.

Ha a kiskertbe vagy cserépbe néhány szem kaprot vetünk, akkor 1-2 év alatt úgy elterjed, hogy állandóan lehet vágni és szinte ki sem lehet irtani.

Receptek: *Bab kapros fehérmártással.* 25 dkg vékony és 25 dkg vastagabb zöldbabot szálkáitól megtisztítunk, feldaraboljuk és forró sós vízben 20 percen át főzzük. Ekkor hozzáteszünk 25 dkg fejtett babot és addig főzzük, míg mind puha lesz. Leszűrjük és a levét félretesszük. Vajban egy kis lisztet pirítunk, feleresztjük a bab levével és fehér mártást készítünk. Kaporral, citromlével, csipetnyi cukorral ízesítjük, majd hozzákeverjük a babot.

Kapros, tejfölös uborka. A meghámozott uborkát kicsit vastagabb szeletekre vágjuk mint általában szoktuk, és sós, ecetes, enyhén cukros vízben fél óráig állni hagyjuk. Ekkor teljesen lecsurgatjuk a levét és sűrű tejföllel összekeverjük. A tejfölt előzőleg ízesítjük törött borssal, és egy csokor apróra vágott kaporral. Ki-ki ízlése szerint még egy kicsit megcukrozhatja.

Felfúvódás elleni gyógyteakeverék. 1-1 csomag kapormag, majoránna, ánizsmag, fodormenta, bengekéreg, édesköménymag keverékéből 2 evőkanálnyit 1-2 percig főzünk ½ liter vízben, majd leszűrjük. Főétkezések után fogyasztunk belőle 1-1 csészényit.

Kapri - Népies neve: kaporna, kapribogyó

Latin neve: *Capparis spinosa* L.

Jellegzetesen fanyar, kellemesen kesernyés és csípős íze miatt az elkényeztetett ételínyencek kedvenc fűszere. A második világháború óta hiánycikk hazánkban, de az utóbbi időben a gyógynövényszaküzletekben ismét árusítják ezt a Földközi-tenger mellékén (francia, görög, olasz tengerpart) honos cserje sötétzöld, borsó nagyságú virágbimbóját (*Capparis flos*).

A még fel nem nyílt virágbimbókat összegyűjtik és sós ecettel tartósítják. Ilyen konzervált állapotban, üvegfiolákban kerül forgalomba. Hatóanyaga a sárga színű rutinglikozid, melyből körülbelül 5 százalékot tartalmaz.

Érdekes, különleges aromája a húsételeknek, mártásoknak, ringligyűrűknek, körözötteknek, vadas ételeknek pikáns ízt kölcsönöz. Hidegtálak díszítésére is használják.

Étvágygerjesztő és vérnyomáscsökkentő hatása miatt is kezd elterjedni.

Receptek: Húsos szoljanka-leves. 10 dkg vajban 20 dkg finomra vágott hagymát megforgatunk. 10 dkg sertéshúst, 10 dkg marhahúst, 5 dkg gépsonkát, 5 dkg virslit apró darabokra vágunk és a hagymára dobjuk, majd kevés vízzel felöntve puhára pároljuk. Mikor félig megpuhult, felöntjük a szükséges mennyiségű vízzel és fűszerezünk 10 db kaprival, 10 dkg olajbogyóval, törött borssal, sóval, kevés citrommal. Tálaláskor a tányérba teszünk apróra vágott petrezselyemzölddel elkevert tejfölt és arra merjük a forró levest.

Kapribogyós körözött. 10-10 dkg vajat és juhtúrót összetörünk, ízesítjük késhegynyi sóval, 1 kis fej reszelt vöröshagymával, kiskanál pirospaprikával, késhegynyi köménymaggal, 10-12 szem összevagdalt és szétnyomkodott kapribogyóval, apróra vágott snidlinggel. Az egészet jól összedolgozzuk és hűtőszekrénybe helyezzük.

Kaprimártás készítése. 1 kg sertés-, borjú- vagy marhasült ízesítéséhez a következő adagok kellenek. Meleg zsírba beledobunk 18-20 szem kapribogyót, kevés fokhagymát, kis fej vágott vöröshagymát, 8-10 szem feketeborsot, késhegynyi majoránna és picit vízzel megpároljuk. Amikor a vizet elfőtte, a fűszereket kiszedjük a zsírból és a felszeletelt húst hirtelen átsütjük benne. Közben a fűszerek közül a kapribogyót kiemeljük, szétnyomkodjuk és a zsírba visszahelyezve tejfölt, húslé hozzáadásával mártást készítünk belőle. A hússzeleteket ezzel öntjük le tálaláskor.

Étvágygerjesztő teakeverék. 1-1 csomag ezerjófű, szennalevél, édes kömény, ánizs és pár szem kapribogyó keverékéből 2 evőkanállal tegyük ½ liter vízhez. 1-2 perc forralás után leszűrjük, majd reggel és este 1-1 csészényit igyunk.

Kardamomi - Népies neve: kardamomum, kardamomimag

Latin neve: *Elettaria cardamomum* W. M.

Délkelet-Ázsia tropikus helyein (India, Ceylon) előforduló növény 1-2 cm hosszú termése adja a fűszert (*Cardamomi fructus*). Már a görögök és rómaiak is értékelték ízesítő és gyógyhatását. Termésfaltól mentes, egész vagy őrölt állapotban hozzák a magot forgalomba. Gyengén kámforillatú, és csípős, fűszeres ízű. Illó olajat, zsírolajat, keményítőt, cukrot tartalmaz.

Ritkábban használt fűszer, mellyel mézeskalácsot, marcipánt és szeszes készítményeket ízesítenek. Kolbászt, gyomorerősítő és

étvágygerjesztő készítményeket is fűszereznek vele. Jól záró üvegben, fénytől védve, hűvös helyen tartandó.

Receptek. *Puha mézeskalács.* 50 dkg mézet meglangyosítunk, összekeverjük 2 egész tojással, 2 tojássárgájával, 6 dkg cukorral, 50 dkg liszttel, 1 kávéskanál szódadikarbónával, 2 dkg őrölt kardamomimaggal, késhegynyi fahéjjal, és jól összedolgozzuk. Kízsírozott és lisztezett tepsibe öntjük, tetejét meghintjük vágott mandulával és egyenletes, de nem nagy tűznél 30 percig sütjük. Ha kihűlt, szeletekre vágjuk.

Marcipán. ½ kg édes és 12 db keserű mandulát megtörünk, pár csepp narancslével, 1-2 dkg őrölt kardamomimaggal ízesítjük és porcukorral összekeverve enyhe tűzön egy serpenyőben addig kevergetjük, míg olyan szilárd lesz, hogy nem ragad az ujjunkhoz. Ekkor kiborítjuk egy porcukorral meghintett deszkára és kihűtjük. Mikor kihűlt, akkor különböző formákkal kiszaggatjuk és sütőben megszárazítjuk. Nagyon finom úgy is, ha a formácskákat összeragasztjuk valamilyen ízzel.

Fűszeres birsalmalikőr, 1 liter frissen sajtolt birsalmalé és ½ liter alkohol elegyébe beáztatunk 5 dkg őrölt kardamomimagot, 1-1 dkg szegfűszeget, fahéjat és koriandermagot. 5-6 nap áztatás után leszűrjük és 1 kg cukrot adunk hozzá. Pár nap érés után nagyon ízletes likőrt nyerünk.

Gyomorerősítő, szélhajtó gyógytea. 1-1 csomag kardamomimag, borsmentalevél, macskagyökér, kamilla keverékéből 2 evőkanállal ½ liter vízben 2-3 percig főzünk, majd leszűrjük. Naponta elfogyasztunk 1 csészényit.

Kaszkarilla Népies neve: bahamakéreg, kaszkarillakéreg

Latin neve: *Croton elutcria* L.

A Dél-Amerikában, Kubában és a Bahama-szigeteken élő cserje vagy kicsi fa kérge adja a sajátosan fűszeres szagú és erősen kesernyés, csípős ízű italfűszert (*Cascarillae cortex*). 1-2 mm vastag, kívül foltosan ezüstfehér, belül vörhenyesbarna kéreg.

Illó olajat, kaszkarillint, keserű anyagot, gyantát, galluszsavat tartalmaz. Különleges keserű borok, pálinkák és likőrök kedvelt fűszerezője. Használják ezenkívül az emésztés és az étvágy fokozására, gyomorhurut, hasmenés ellen, valamint a dohány illatosítására. A vérszegényeknek és lábadozóknak erősítő és

étvágygerjesztő ún. „Cascarilla bort” készítenek belőle. Élénkítő hatása miatt újabban tonikumok és elixírek alkotórésze is.

Receptek: *Kaszkarilla bor.* 50 g porított kaszkarillakérgyet 1 liter borban 6-8 napig áztatunk, majd leszűrjük és a főétkezések előtt 1-1 kupicával fogyasztunk.

Aromatikus likőr. 1-1 dkg kaszkarillakéreg, szegfűszeg, kurasszóhéj, tárnicsgyökér, fahéj keverékét beáztatjuk 1 liter 60 százalékos alkoholba. 4-5 nap után leszűrjük és 1 liter cukorszirupot adunk hozzá. Pár nap állás után a likőr fogyasztható. Gyomorrontáskor jó szolgálatot tesz.

Kálmos - Népies neve: bécsi sás, kálmus, káломista gyökér, orvosi kálmos, vízliliom

Latin neve: *Acorus calamus* L.

A mocsaras helyeken, állóvizek partjain élő növény gyökere (*Calami rhizoma*) hámozva vagy hámozatlan állapotban, vágva vagy porítva kerül a kereskedelembe.

Kellemes illatú, kesernyésen fűszeres ízű növény.

Illó olajat, nyálkát, cseranyagot, keményítőt tartalmaz. Mint fűszert csak speciális esetekben, egyes gyümölcsleveseknél, gyümölcssalátáknál kedvelik. Leginkább borok, likőrök és gyomorpálinkák fűszerezésére használják.

Kitűnő étvágygerjesztő, idegerősítő, vértisztító, gyomorerősítő.

Receptek: *Kálmoslikőr.* 5 dkg kálmosgyökeret, 5 g szegfűszeget áztassunk 8 napig 1 liter 70 százalékos alkoholban többszöri felrázás mellett. Ezután megsűrjük és hozzáteszünk 1 kg cukorból készített szirupot. Pár nap múlva kitűnő likőr lesz.

Gyomorgörcs elleni tea. 5 dkg cukrozott és 2 dkg hámozott narancshéjat, 6 dkg apróra vágott kálmosgyökeret, 10 g tárnicsgyökeret, 5 g ezerjófüvet ½ liter vízzel összefőzünk, majd leszűrjük. Hozzáöntünk ½ liter vörös bort és tetszés szerint mézzel vagy cukorral édesítjük. Szükség esetén 1 pohárával iszunk belőle.

Fürdő készítése. A gyökeret használják felvágott állapotban. A gyökér főzetét angolkóros gyermekek fürdővizéhez keverik.

Ezenkívül az *állattápszerek* állandó alapanyaga.

Komló - Népies neve: sulyogó-iszalg, szeleginy

Latin neve: *Humulus lupulus* L.

Az ország egyes vidékein kenyérsütéshez és általában sör készítésére használják ezt a nálunk nyirkosabb cserjésekben;

árokpartokon, kerítések mellett felfelé kapaszkodó növény termésfüzéreit (*Humuli lupuli strobulus*).

A komló frissen zöldessárga színű, kellemes illatú és a kovászos kenyérré emlékeztető szagú. Száradt állapotban sárgásbarna színű lesz és a virágzat szétesik.

Többfajta változatban, nagyban termesztik sörgyártásra, mert a sörnek kellemes, jellegzetes keserű aromát ad, illó olaja pedig a sört konzerválja. Illó olajon kívül gyantát, zsírt, ásványi anyagokat, cukrot, fehérjét tartalmaz. Teája idegnyugtató és altató hatású.

Receptek: *Házi sör.* Veszünk 20 dkg malátakávét, 25 dkg cukrot, 2 dkg komlót és 6 liter vizet. Ezt addig főzzük, míg kb. 5 liter lesz. A főzetet tűzről levéve hűlni hagyjuk, majd egy csészényibe beleteszünk 2 dkg élesztőt és ha oldódott, a többihez öntjük. 6-8 órán át állni hagyjuk, leszűrjük és palackozzuk. Az üvegekben legalább 10% üres teret hagyunk és 4-5 nap múlva fogyasztható lesz.

Idegesség elleni nyugtató tea. 1-1 csomag komló, macskagyökér, citromfű, angelikagyökér, orbáncfű, katángfű keverékéből 1 kávéskanálnyit veszünk ¼ liter vízhez. Főzetéből lefekvés előtt 1-2 órával igyunk.

Koriander - Népies neve: beléndfű, cigánypetrezselyem, koriandrom, zergefű
Latin neve: *Coriandrum sativum* L.

Ősidők óta használt fűszer, melyet már a Biblia és a körülbelül 5000 év előtti „Ebers”-féle papyrusztekercsek is megemlítenek. A Földközi-tenger vidékéről származik. Barnássárga színű, kemény, 3-5 mm átmérőjű mag, mely sokszor két termésrészre esik szét.

Illó olajat, zsíros olajat, cukrot, fehérjét, C-vitamint tartalmaz. Közkedvelt fűszer (*Coriandri fructus*), melyet sülték, húspácok, káposztafélék, szószok, marinádok, sonkapácok készítésénél, likőrgyártásban, uborka és paprika eltevésénél használnak.

Felfúvódást szüntető, szélhajtó, emésztést javító és vértisztító teakeverékek alkotórésze.

Termesztése. Hazánkban mindenfelé termesztik. Igénytelen, talajban nem válogatós, kis munkaigényű, egyéves és bő termés hozamú növény. Szaporítása magról, végleges helyre tavasszal történik. Gabonátávolságra vetik és rendszerint augusztus-szeptember hónapban aratják.

Házi termesztése a mag olcsósága miatt nem kifizetődő.

Receptek: *Hubert leves.* A szépen megtisztított és megmosott nyúlaprólékot (vese nélkül) karikára vágott sárgarépával, petrezselvemevökérrel, zellerrel, vöröshagymával, egész borssal, babérlevéllel, koriander- és borókamaggal, késhegynyi mustárporral vagy evőkanálnyi mustárral zsíron puhára pároljuk kevés víz hozzáadásával. Mikor a hús teljesen puha, kicsontozzuk és apróra vagdaljuk. A zöldséget 5 dkg füstölt szalonnával aranysárgára pirítjuk, megszórjuk 4 evőkanál liszttel, majd felengedjük 2 és ½ liter vízzel, melyet 2 literre lefőzünk. Az egészet áttörjük szitán és 1 dl jó erős vörös borral újból felforraljuk. A levesestálba belerakjuk az összevagdalt húst, összekeverjük 3 dkg finomra vágott kapribogyóval és ráöntjük a forró levest. Pirított zsemlekockákkal tálaljuk.

„*Expressz*” *pástétomfűszer.* 1-1 csomag koriandermagot, fehérborsot, babérlevelet, szerecsendiót megőrölünk és összekeverünk. Ha szükséges, átszitáljuk és jól záró edényben tároljuk.

Szélhajtó, puffadás elleni gyógytea. 1-1 csomag koriandermag, borsmenta, édes kömény, kamilla keverékéből 2 evőkanállal veszünk ½ liter vízhez, melyből főzetet készítünk. 5-10 perces állás után leszűrjük és naponta 2 csészével elfogyasztunk.

A gyógyászatban ezenkívül gyomorerősítő, görcscsillapító hatásáért is alkalmazzák. A népgyógyászatban a mag elrágcsálását is ajánlják emésztésjavítóul, de vigyázni kell, mert több mag elrágása fejfájást okozhat.

Kömény - Népies neve: hasznos kömény, kemény mag, konyhakömény

Latin neve: *Carum carvi* L.

A Föld legelterjedtebb és legkedveltebb fűszerei közé tartozik. Már a Biblia is megemlíti a kömény nagyszerű tulajdonságait. Európában a XIII. században terjedt el használata.

Tipikusan erősen fűszeres ízű mag (*Carvi fructus*). Kenyérbe és péksüteményekbe teszik, illetve süteményeket hintenek meg vele. Körözöttek, puha sajtok, levesek, főzelékek, saláták, hús-, burgonya-, káposztaételek, kolbászaruk és különféle mártások kiváló ízesítője. Nem hiányozhat a különféle párolt és sült sertéshúsok készítésénél sem.

Kedvelt étvágygerjesztő, gyomorerősítő, szélhajtó. Gyerekeknek, betegeknek, lábadozóknak, gyenge gyomrúaknak, felfúvódás és gyomorgörcs esetén leves vagy tea alakjában nagyon ajánlatos.

Ezt a fűszert fanyar, érdekes íze miatt – borson kívül – nem ajánlatos más fűszerekkel együtt használni. Egy pár tanács a felhasználásához: bizonyos ételekbe csak beleszórjuk (céklasaláta, körözött), egyes ételekbe belefőzzük (kelkáposzta-főzelék, ürühús stb.), a köménymaglevesnél viszont a rántásba tesszük és így kiforraljuk, míg székelygulyásnál, bográcsgulyásnál, marhapörkölnél, serpenyős rostélyosnál fokhagymával együtt ízesítünk, mert csak így adja meg az étel jó zamatát. Illó olajat, zsíros olajat, fehérjét tartalmaz.

Termesztése. Homokos és agyagos talaj kivételével mindenhol szaporítják. Kétéves növény, az első évben csak tölevelet fejleszt, a második évben virágzik és hozza a termést. Szaporítása tavasszal magvetéssel történik 40 cm-es sortávolságra és a következő év július havában aratják, amikor a mag kétharmad része már érett. A rendre vágott növényt ezután érleltetjük, majd csépeljük. A kicsépelte magot szellős helyen, gyakori forgatással szárítjuk.

Házi termesztését-mivel a kömény kényes és kétéves növény, valamint a mag olcsó – nem ajánljuk.

Receptek: *Köményes stanglik.* ½ kg lisztet összedolgozunk 3 dkg langyos, édes tejben megfuttatott élesztővel, 10 dkg margarinnal vagy 8 dkg zsírral, sóval és annyi langyos tejjel, hogy lágy, könnyű tésztát kapjunk. Néhány órát kelesztjük, majd kinyújtva stanglikat vágunk belőle. Tojással megkenjük és köménymaggal jól meghintjük. Másfél órás kelesztés után zsírozott sütőlemezen ropogósra sütjük.

Köménylikőr. 2 dkg köménymagot mozsárban finomra törünk, beszórjuk ½ liter 30 százalékos alkoholtartalmú almavodkába és 10 nap múlva leszűrjük. 40 dkg cukorból 2 dl vízzel szirupot főzünk és ha kihűlt, összeöntjük a köményes vodkával.

Kurkuma - Népies neve: kurkunna gyökér

Latin neve: *Curcumae ionga* L.

A fűszer a kurkuma sárga színű, gyömbérré emlékeztető gyökértörzse és gumója (*Curcumae rhizoma*). Méregmentes sárga festékanyaga miatt „indiai sáfránynak” is nevezik. Ételek és italok ártalmatlan színezője. Hazája a tropikus Ázsia, Kína és az indiai szigetek.

Sajátságos aromája miatt a túlfűszerezett ételeket kedvelők használják, de ma már úgyszólván csak a „*Worcester mártás*” és a „*Curry*” fűszerkeverék egyik alkotórésze.

Nagyon jó étvágygerjesztő hatású.

Receptek: *Fűszerkeverék.* 5 dkg kurkumagyökeret, 2-2 dkg feketeborsot, köménymagot, koriandermagot, gyömbért, szerecsendióvirágot, szerecsendiót, piros paprikát jól összekeverünk. Aki akarja össze is törheti, így jobban keveredik és az adagolása is könnyebb.

Jól zárható edényben tartandó.

„*Worcester*” mártás. 4 evőkanál lisztből és zsírból rántást készítünk, melyet vízzel felöntünk és megsózzuk (ha van csontlé, azzal jobb). Hozzáadunk 5 dkg kurkumagyökeret, 2-2 dkg fehérborsot, koriandermagot, 1-1 dkg szegfűborsot, mustárlisztet, köménymagot, piros paprikát és 10 percig forraljuk. Ekkor átszűrjük és citromlével ízesítjük. Amennyiben ízlésünk úgy kívánja, kevés cukrot is tehetünk bele.

Lestyán - Népies neve: levescsík, orvosi lestyán

Latin neve: *Levisticum officinále* K.

A lestyán már az ókorban és a középkorban kedvelt fűszer volt. Nagy Károly frank király és római császár híres „*Capitulare*”-jában elrendelte a növény termesztését. Régebben a falusi kertekben gyakran ültették és mind friss, mind száraz állapotban egyaránt használták. Napjainkban csak a gyökere (*Levistici radix*) használatos és ez szárazon, vágott állapotban kerül a kereskedelembe. Jellemző erős, zellerre emlékeztető, fűszeres illatú növény.

Illó olajat, cukrot, gumit és angelikasavat tartalmaz. Intenzív aromája miatt használatánál legyünk óvatosak és jól záró edényben tartsuk. Egyes országokban leves, főzelék, saláták és diétás ételek fűszerezésére használják. A likőr- és konzervipar jelentős fűszere.

Teája nagyon jó gyomorerősítő, emésztést serkentő, vízelhajtó. Vese- és epekőteák alkotórésze, de jó háziszor nikotin- és alkoholmérgezéseknél.

Termesztése. A magot április végén, májusban szabadágyakba vetjük 15-20 cm-es sortávolságra. Az előnevelt palántákat ősszel ültetjük 60x40 cm-es tenyészterületre. A gyökereket a második vagy harmadik év végén ássuk ki. A földtől megtisztított gyökereket arasznyi nagyságra vagdaljuk és hosszában két vagy három részre

hasítjuk. Szárítása szellős helyen vagy műszárítással történik. Különböző nehézségek és a hosszú tenyészidő miatt csak nagyüzemi termesztését ajánljuk.

Receptek: Vegyes zöldségleves. Sárgarépát, petrezselyemgyökeret, karalábét, zellert, lestyánt apró karikákra vágunk, teszünk hozzá zöldborsót, petrezselyemzöldet, pici reszelt hagymát és az egészet kevés vízben puhára pároljuk. Mikor megpuhult, liszttel megszórjuk és csontlével felengedjük. Megsózzuk és kevés rizst főzünk bele. Tejfölös tojássárgával tálaljuk.

„Dr. Völgyesi”-féle vízelhajtó tea. 1-1 csomag lestyángyökér, iglicgyökér, borókabogyó, porcikafű, zsurlófű keverékéből 2 evőkanálnyit veszünk ½ liter vízhez, 1-2 percig forraljuk, majd 5-10 perces állás után leszűrjük. Naponta többször iszogatunk belőle.

Majoránna - Népies neve: majorána, pecsenyevirág

Latin neve: *Majorana hortensis* M.

A legkedveltebb, a legrégebb és a leghíresebb magyar fűszer. Kiváló aromája miatt az egész világon elterjedt és nagy keresletnek örvend. Eredeti hazája a Földközi-tenger környéke, de ma már hazánk különböző részein nagy területeken és házikertekben is termesztik. A növény szárított, morzsolt levele és virágzata képezi a fűszert. (*Majoranae herba*). A jól kezelt fűszer szürkészöld színű, egyenletes morzsolású, erősen aromás, kellemes illatú és kissé hűtő, kesernyés ízű.

Illó olajat, keserű anyagot, csersavat tartalmaz. Használatát nagyon ajánljuk, mert különleges ízt és zamatot kölcsönöz ételeinknek. Levesek (savanyú burgonya-, gomba-), főzelékek (burgonya-, bab-), mártások, különféle húsételek, húskészítmények (tokány, erdélyi vadkacsa, tűzdelt fácán és fogoly, pácolt ürücomb), májgombóc, májas hurka, pástétom, vagdalt és véres húsok fűszerezésére használják. Remek ízt ad a csirke és tyúk töltelékének, valamint, ha sütés előtt a húsokat kívül-belül bedörzsöljük vele. Jól fűszerezi a napjainkban divatossá vált „grill-csirke” húsát és az alufóliában sült húsokat. Nagyon előnyös bány-, birka- és ürühús elkészítésénél, mivel a majoránna intenzív aromája elveszi ezen húsok kellemetlen mellékízét. Természetesen a húsokat elkészítés előtt gondosan meg kell tisztítani faggyújuktól, mert annak rossz ízét még a majoránna sem tudja elvenni.

Vigyázni kell, mert itt-ott a „szurokfű” (vadmajoranna) morzsolt levelével tévesztik össze. Ezért a fűszert csak szaküzletekben vásároljuk.

A majoránna étvágygerjesztő, szélhajtó gyomorerősítő, nyugtató hatású, ezért gyógyteákhoz is keverik. A magas vérnyomásban szenvedők óvatosan használják.

Termesztése. Magról, illetve palántázással nevelik. Egyéves növény és háztájiban is szépen termesztethető. A magvetés állandó helyre vagy hideg- meleg- és langyoságyba történik. Leginkább a melegágyi vetést kedvelik. A 6-8 cm magas palántákat jól megmunkált talajba ültetik májusban, 30-40 cm sor-és 15-20 cm tőtávolságra. Általában kétszer, ritkán háromszor is vágják virágzáskor. A megszáradt növényt zsákban rázással portalanítják, majd leveleit lemorzsolják.

Melegágyi palántanevelés után nyirkos kerti talajon, házikertjeinkbe kiültetve szépen fejlődik. Kedvező feltételek mellett egy évben háromszor is vágható.

Receptek: *Majoránnds sült kacsá.* Egy pecsenye- vagy hízott kacsá hasüregét és külső felületét majoránnával jól bedörzsöljük. Ha időnk megengedi, akkor tekerjük alufóliába és egy napig tartsuk hűtőszekrényben, ha nem, akkor besózzuk és alufóliába göngyölve sütőbe tesszük. Friss sütésnél elég 90-95 perc, de ha fagyos, akkor 120-130 perc is kell a sütéshez. Sütés után felvágjuk a fóliát és ha nem elég piros a kacsá, akkor még pár percig nagy lángon pirítjuk.

Majoránnás aprópecsenye. 1 fej vöröshagymát apróra vágunk és üvegesre pároljuk. Beleteszünk 60 dkg vékony laskára szelt marhapacsnit, megsózzuk, és annyi vízzel, hogy félig ellepje, felöntjük. Félpuha állapotban meghintjük majoránnával és lassú tűzön tovább pároljuk. Ha kész, akkor 1 dl tejföllel elkevert kiskanálnyi liszttel besűrítjük és spagettival tálaljuk.

Gyomorgörccs, gyomor felfúvódás elleni gyógy tea. 1-1 csomag majoránna, ánizsmag, édes kömény, fodormenta, angelikagyökér, ezerjófű keverékéből 2 evőkanállal ½ liter vízzel főzetet készítünk, amiből 1-1 csészével fogyasztunk reggel éhgyomorra és este lefekvés előtt.

Metélőhagyma Népies neve; pázsithagyma, snidling, snittling

Latin neve: *Allium schoenoprasum* L.

Ahol erre lehetőség van, ott a gondos és csemegét kedvelő háziasszony kertjében vagy cserépben, faládjában neveli ezt a – frissen a hagyma és a fokhagyma ízére emlékeztető – konyhanövényt. Annyira ismert, hogy talán sokak szerint be sem kell mutatni. Mégis emlékeztetőül megemlíjtük, hogy többek között burgonya-, bab-, borsó-, húslevesek, uborka-, burgonya-, francia-, hús-, virsli- és vegyes saláták, különböző sülték, halak, tojásételek, valamint vajaskenyér, túró, lágy sajtok, mártások, marinádok ízesítésére használható.

Az ételt kívánatos és üdítővé teszi. Pikáns ízével a diétás ételek állandó, ízletes fűszerezője, télen pedig friss állapotban állandó és egyáltalán nem költséges vitaminforrást biztosít szervezetünk részére.

Jegyezzük meg: a metélőhagymát csak nyers állapotban, *frissen, finomra vágva használjuk*, és nem szabad az ételbe főzni. Tálaláskor szórjuk meg vele étелеinket, mint például hús- és csontleves, salátákat stb. Főzéskor ugyanis a zsenge, finom íze elillan. A metélőhagyma ízesítő hatásán kívül nagyon jó étvágygerjesztő és gyomorerősítő.

Termesztése. Házilag a következőképpen történik: a magvakat márciusban melegházba vagy cserépbe vetjük. Május hóban – mint a többi hasonló növényt – kis csomókba a szabadba ültetjük, állandó helyére. Az első évben várjunk a vágással, amíg a növény megerősödik. A következő évben azonban már áprilisban – ha a zöld csövecskék elég nagyok – vágható. Eléggé mélyen vágjuk, mivel így a növény jól utánnövekszik és egészséges marad, ősszel a szabadból a szükséges mennyiséget cserepekbe ültetjük, és házban világos, nem túl meleg helyen helyezük el. Így egész télen keresztül friss snidling áll rendelkezésünkre.

Receptek. *Snidlingmártás.* 3 tojást keményre megfőzünk, a sárgáját villával összetörjük és 2 dl tejjel simára keverjük.

Beleadunk egy nagy csokor finomra vágott snidlinget, a tojások kis kockára vágott fehérjéjét és kevés sóval, pár csepp citromlével ízesítjük.

Metélőhagyma-krém. Keményre főzünk 4-5 tojást, villával összetörjük; adunk hozzá 5 dkg vaját és 1 dl tejjel, 2 csomag nagyon finomra vágott metélőhagymával, sóval és kevés törött

borssal fűszerezzük. Alaposan kikeverjük és fogyasztás előtt 1-2 órát állni hagyjuk, hogy a metélőhagyma íze jól átjárja a krémet.

Mustár - Népies neve: angol mustár, fehér mustár

Latin neve: *Sinapis alba* L.

Ősidők óta ismert és használatos fűszer. Hazánkban nagyban termesztett egyéves növény. A magok gömbölyűek, sárga színűek, szagtalanok, enyhén csípős ízűek. Szinalbin glikozidát, illó és zsíros olajat, fehérjét stb. tartalmaz.

Az iparon kívül a konyhákban is felhasználják a mustármagot (*Sinapis albae semen*) uborka és egyéb savanyúságok eltevéséhez, halmarinádok, pácok, szószok, majonézek és kolbászaruk, illetve különböző hentesáruk ízesítésére. Közismert, hogy egyes ételeknek érdekes ízt kölcsönözhetünk egy csepp mustár hozzáadásával.

Fontos alapanyaga az asztali mustárnak, amely megtört és olajtól mentes fehér és fekete mustármag, ecet, bors, szegfűszeg, tárkony, hagyma, só stb. fűszerek keveréke.

A „fekete mustár”-t (*Sinapis nigra*) lényegében csak a konzerv- és a gyógyszeripar használja.

A „fehér mustár”-mag mint modern háziszor sokféle betegség ellen jó (érelmeszesedés, magas vérnyomás, anyagcsere zavarok, epe- és májbántalmak, emésztési panaszok, felfúvódás, reuma, isiász, bőrkiütések). A magból naponta háromszor étkezés előtt 1-1 csapott kávéskanállal, szétrágás nélkül kell lenyelni. Egy kúra 6-8 hét. A mustármagot a gyomor kilúgozza és a szervezetben emésztetlen állapotban megy keresztül. A gyógyhatást az eközben oldódó enyhe emulziók váltják ki. Makacs esetekben - átmenetileg – az adagolást háromszor 2 kávéskanálra lehet emelni.

Termesztése. Jó táperőben levő talajban nevelik. Márciusban a magot végleges helyre vetik, de korán lekerülő takarmánykeverék után is vethető. Július második felében aratják, majd a magvakat rostálják és utánszárítják.

A növényt betegségre való hajlamossága és a mag olcsósága miatt házilag termesztani nem érdemes.

Receptek: *Mustáros sült karaj, sonkával és tükörtojással.* Ahány személyre készítjük, annyi szelet rövid karajt, sonkát és tojást veszünk. A karajt megmossuk, jól kiverjük, sózzuk, törött borssal

fűszerezünk, megkenjük mindkét oldalon mustárral, ráhelyezzük a vékony sonkaszeletet. Ezt is megkenjük paradicsompürével és meghintjük ismét törött borssal. Az így elkészített hússzeleteket lábasban forrósított zsírba rakjuk és szükség szerint kis vizet atöltve, fedő alatt pároljuk. Ha már puha, zsíríg lesütjük és tálalás előtt minden sonkaszelet tetejére egy tojást ütünk. Addig sütjük, míg a tojásfehérje megkeményedik. Sült burgonyával és angolos körítéssel tálaljuk.

Mustáros csirkecomb és -mell. A csirke combját és mellét lebőrözzük, húsát szálára merőlegesen bevagdossuk és a húsdarabokat egy kiterített alufóliára egymás mellé szorosan lefektetjük, összevegyítjük a mártást: evőkanálnyi mustárt simára keverünk 2 kanálnyi reszelt vöröshagymával, 2 evőkanálnyi étolajjal, csipet sóval és 1 dl fehér borral. Ezt a mártást a csirkedarabokra kenjük, a fóliát ráhajtogatjuk és széleit légmentesen összenyomkodva a sütőben – a csirke nagyságától függően – 30-40 percig sütjük. Mire a fóliát kibontjuk, a pecsenye a mártást teljesen magába kell, hogy szívja, és semmi látható nyoma nem marad annak, hogy mitől kapott ilyen finom, különleges ízt a csirke.

Mustáros paradicsomsaláta. Vékonyra felszeletelünk és lapos üvegtálra fektetünk húsos paradicsomot. Egy evőkanálnyi mustárt sóval, kevés ecettel, cukorral és bőven olajjal összekeverünk és hideg helyen félórát állni hagyjuk. Apróra vágunk vöröshagymát, a paradicsom tetejére szórjuk, megöntözzük a mustáros mártással és fél óra múlva már tálalhatjuk is.

Narancshéj - Népies neve: oránzs, auranci
Latin neve: Citrus aurantium L.

A mindenki által ismert és kedvelt gyümölcsnek megszáritott külső héja (*Aurantii cortex*) szolgáltatja a közkedvelt 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.

Itt említjük meg a „kürasszókérget”, amely a nyugat-indiai szigetcsoport egy részén termő különleges narancsfajta héja. Ebből készítik a híres „Curacao” (kürasszó) néven ismert likőrt.

Receptek: *Narancslikőr.* 3 nagy, érett narancs héját vékonyan lehámozzuk úgy, hogy a fehér belső réteg ne maradjon rajta, összevagdálva egy nagy üvegbe rakjuk és ráöntünk 1 liter 70 százalékos alkoholt. Néhány napig állni hagyjuk, miközben néhányszor felkeverjük. 80 dkg cukrot 6 dl vízzel sziruppá főzünk, és ha kihűlt, az alkoholos narancshéjhoz öntjük. Néhány napig így is állni hagyjuk, majd leszűrjük és üvegekbe töltjük.

Cukrozott narancshéj. A narancs héjáról a belső fehér réteget éles késsel kiszedjük, majd puhára főzzük és leszűrjük. A héjat szitán lecsepegtetjük, a leszűrt vizet pedig cukorral jó sűrűre befőzzük. Ekkor beletesszük a szirupba és 24 órát állni hagyjuk, kiszedjük, megforgatjuk porcukorban és sütőben lassú tűznél megszárazítjuk.

Gyomorerősítő teakeverék. 1-1 csomag narancshéj, ezerjófű, kálmosgyökér, tárnicsgyökér, vidraeleckeleveél keverékéből 2 evőkanálnyit ½ liter vízzel 1-2 percig forralunk, majd 5-10 percig állni hagyjuk és leszűrjük. Reggel éhgyomorra, étkezések előtt 1 órával és este lefekvés előtt 1 csészényit fogyasztunk.

Padlizsán - Népies neve: kék paradicsom, tojásgyümölcs, török paradicsom

Latin neve: Solanum melongena L.

A nyári piacokon üde színfoltot jelent ez a hosszúkás, tojás, körte vagy megnyúlt gömb alakú, fényes sötétlila héjú zöldségnövény.

Nálunk most kezd – bár nagyon lassan – divatba jönni. Sajnos értékét, felhasználhatóságát kevesen ismerik. Pedig ízletes, tápláló és igen sokféleképpen elkészíthető, őshazája India, ahol már évezredekkel ezelőtt is termesztették. A nyugat-európai konyhákban, a Balkánon, a Szovjetunióban is nagyon népszerű és nagy tömegben termesztik.

Előétel, körítés készíthető belőle és levesbe főzhető zöldségfélékkel. Karikára vágva, lesózva kiránthatjuk. Főzeléknek kiváló, megtöltve valamint ízletesen párolva paradicsommártással is kitűnő. A padlizsánsaláta zamatos ízű, nyersen olajjal, borssal, sóval ízesítsük. Megpárolhatjuk olajon hagymával, apróra vágott

zöldséggel, paprikával, paradicsommal, káposztákkal. Adhatjuk meleg előételnek és húspótlónak is.

A tojásgyümölcs akkor alkalmas sütésre, főzésre, amikor még egészen kemény, mert ha már ráncosodik, puhulni kezd, rendszerint keserű.

Termesztése. A cserépben, tápkockában előnevelt vagy vásárolt palántát május közepe körül ültetjük ki végleges helyére 50x30cm-es sor- és tőtávolságra. Ennél sűrűbben ne ültessünk, mert a növény fejlődésére hátrányos. Öntözéskor arra kell ügyelni, hogy a kezdeti fejlődés időszakában kevesebb vizet adjunk tövenként, de gyakrabban, nehogy a talajt túlzottan lehűtsük. A termést akkor szedjük, ha elérte a fajtára jellemző méretet és színeződést. Túléretten ne maradjon a száron, mert keserű ízt kaphat a gyümölcs. A termés nehezen válik el a szártól, ezért óvatosan szedjük, nehogy nagyobb szárrészek leszakadjanak.

Recept: *Padlizsánsaláta.* A padlizsánt meghámozzuk, kettészeljük, a nagyobb magokat eltávolítjuk, a padlizsán húsát finoman megreszeljük. Az ecetet, vizet, olajat összekeverjük (apróra vágott kaport vagy snidlinget is tehetünk bele) és leöntjük vele a tojásgyümölcsöt. Könnyedén megkeverjük és lehűtve tálaljuk.

Paprika - Népies neve: kerti bors, magyarbors, pogány paprika, törökbors, veres bors

Latin neve: *Capsicum annum* L..

A magyar konyha tipikus és kedvelt fűszere, hiszen a magyar ételek az egész világon a paprikáról híresek. *Azonban nem magyar növény!* A paprika őshazája Közép- és Dél-Amerika. Európába Amerika felfedezése után került. E kor írásai már meg is említik, mondván, hogy Kolombusz a kaukázusnál csípősebb borsot hozott földrészünkre. Európában a spanyolok kezdték termesztetni. Először mint bőrbetegségek orvoslásához használt növényt ismerték. Nálunk csak a XVIII-XIX. században lett magyar fűszernövényé és indult meg szántóföldi termesztése. Hamarosan nagykereskedelmi cikké vált, mivel a napóleoni háborúk tengerzára a bors behozatalát lehetetlenné tette. Ma Szeged és Kalocsa környéke a fő paprikatermő vidékek.

A paprika termése bogyótermés, melynek csípős fő hatóanyaga a kapszaicin, és mellette C-vitamint, illó olajat, zsírt, cukrot, pektint, ásványi sókat tartalmaz. Festőanyagai a karotinoidok, amelyek

tápérték szempontjából is fontosak. A C-vitamin-tartalom az őrlési időnyben még elég jelentős, később azonban a tárolás folyamán fokozatosan csökken.

A fűszert az érett bogyó szárítása és őrlése után nyerik. Értékét a felhasznált fajta és az őrlemény minősége (termésfal, mag, erezet aránya) határozza meg. Az élénkpiros színt a festékanyag szolgáltatja. A csípős fajták festéktartalma nagyobb, a csípmentesből a kapszaicin hiányzik. A magyar paprika kiváló fűszerező tulajdonsága miatt lett világhíres. Használata és népszerűsége külföldön is állandóan emelkedik.

Hazánkban hétféle minőségben dolgozzák fel: különleges, csípősségmentes, csemege, édes-nemes, félédes, rózsza és erős.

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

A *csípősségmentes* paprika világospiros, csípősségmentes, kellemesen fűszeres, zamatos és nem oly finom őrlésű, mint a különleges minőség.

A *csemegepaprika* világospiros, kellemesen fűszeres, zamatos, alig érezhetően csípős és az előzővel azonos őrlésű. Az *édes-nemes* paprika a csemegeénél sötétebb árnyalatú, zamatos, kissé csípős, kellemes ízű és közepes őrlésfinomságú.

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

A *rózsapaprika* piros színű, eléggé csípős, őrlése a félédesekkel egyenlő.

Az *erős* paprika a világos barnáspirosától a sárgáig változó színű, erősen csípős, középfinom őrlésű.

A piros paprika a magyar konyha leggyakrabban használt és nélkülözhetetlen fűszere. Alkalmazása széles körű, vidékenként és családonként változó. Levesek – a híres magyar gulyás és halászlé –, egyéb hús- és halételek, szalonnák, főzelékek, mártások, saláták, sajt- és vajételek, köröztek ízesítője és színezője.

A húsfeldolgozó, konzerv- és sütőipar is nagy mennyiségben használja. Az egyéb ízesítőanyagok, fűszerkeverékek fontos alapanyaga. Fontos szabály, hogy a paprikát nem szabad forró

zsírban hosszan főzni, illetve pirítani, mert karamellizálódás folytán elveszti piros színét, megbámul és keserű ízűvé válik. A „művészet” éppen abban rejlik, hogyan tudjuk megőrizni a pörkölés során a paprika gusztusos, piros színét és jellegzetes ízét. A rántásba is akkor keverjük a paprikát, ha az már megpirult, és amikor beletesszük, akkor gyorsan fel kell önteni vízzel.

Fontos szabály azonban, hogy ebből sem szabad túlzott mennyiséget használni, mert ellenkező hatást érhetünk el vele. A jellegzetes magyar ételek ízét, zamatát tovább gazdagíthatjuk friss vagy szárított cseresznyepaprikával és tűhegyes piros paprikával, amelyeket egészben vagy darabokra törve főzhetünk az ételbe. Amennyiben ezek túl csípős ízét nem mindenki szereti, úgy nem szabad az ételbe belefőzni, csak külön terítékként asztalra tenni, amiből mindenki ízlésének megfelelően vehet.

Termesztése. Házikertben a család részére a Cecei, a Szentesi vagy a Bogyiszlói fajtákat és a kisebb bogyjú, füzérben tárolható, csípős cseresznyepaprikát, valamint a paradicsom alakú fajtákat ajánlatos termeszteni. A piacon vagy megbízható helyen vásárolt palántákat szabadföldbe csak a talaj kellő felmelegedése után – május második felében – ültessük ki, 40x20 cm tőtávolságra. A paprika tápanyag dolgában a legigényesebb zöldségféle, ezért mindig a kert legjobb talajú részébe ültessük. Nagyon vízigényes és jó eredményt csakis gondos öntözéssel remélhetünk. Öntözni azonban túl korán és hideg időben nem ajánlatos, meg kell várni, amikor a napi átlagos hőmérséklet a 20 °C-ot elérte. Hideg időben az öntözés a paprikák fejlődését gátolja, visszaveti.

Akkor szedjük, amikor teljesen kifejlődött, kemény, a felülete fényes, de még nem pirosodik. Az éretlenül leszedett paprika ízetlen és gyorsan fonnyad. A fagyok előtt leszedett termés pincében vagy fagytól védett helyen, száraz homokba rétegezve decemberig is eltartható.

Receptek: *Betyár csirke pörkölt.* 15 dkg apróra vágott vöröshagymát zsíron megpirítunk, 1,5 dkg piros paprikát adunk hozzá és egy kevés vízzel rövid ideig pároljuk. 1 kg csirkét megmosunk és feldarabolunk, belerakjuk a hagymás és paprikás lébe, majd az egészet ½ órán át pároljuk. Körülbelül 20 perc után beletesszünk 15 dkg gombát cikkekre vágva, ízesítjük 1 gerezd

fokhagymával, sóval, paradicsompürével. Körítésnek galuskát adunk hozzá.

Ponty halászlé. 1 kg megtisztított és kibelezett pontynak a fejét levágjuk, majd a gerincéről kétoldalt lefejtjük a „filét”. Bőrével lefelé egy deszkára fektetjük és milliméteres távközökben sűrűn bevagdaltjuk bőréig. Ezután feldaraboljuk és jól besózzuk. A gerinccsontot, fejet és a felaprított hagymát feltesszük 2 liter vízben főni, s legalább egy óra hosszat főzzük. Ezután szitán áttörjük, belerakjuk a lesózott halat, a cseresznyepaprikát, és amikor felforrt, beleszórunk ½ dkg piros paprikát. Nyáron tegyünk bele zöldpaprikát és paradicsomot is. Negyedóráig lassú tűzön főzzük. A hallal együtt tesszük bele az ikráját és tejét is. Aki szereti, főzhet bele pár szem burgonyát vagy metélt tésztát, de anélkül is kitűnő.

Paradicsom - Népies neve . paradicska, tomató

Latin neve: Solanum lycopersicum L.

Úgy hisszük, ez az a konyhanövény, amelyet a magyar háziasszonyoknak nem kell különösen bemutatni. Az utóbbi időben azonban fogyasztása rendkívül nagy mértékben emelkedett, úgyhogy itt mi ízesítőként való felhasználásának nagy jelentőségéről és magas tápértékéről kívánunk is adni.

Kevés olyan konyhanövényt ismerünk, amelyet oly sokoldalúan lehet felhasználni és annyi vitamint (A-B-C) tartalmazna, mint a paradicsom. A „karotin” létfontosságú táplálóeleme az emberi szervezetnek, és ebből a frissen szedett paradicsom 1,6 mg-százalékot tartalmaz. De ezenkívül ásványi anyagokban, gyümölcssavban is gazdag. A kedvező magyar klíma- és talajviszonyokon kívül mindezek helyes aránya is biztosítja a magyar paradicsom sikerét, finom ízét, zamatát, aromáját, amelynek következtében – nyersen és feldolgozva – az emberek csemegéjévé avatta.

Nyersen valóságos gyümölcsként fogyasztjuk, és ez így is jó, mivel főzésnél tápértéke csökken, de mint konyhanövény levesnek, mártásnak, savanyúságnak, átpasszírozva itálnak is sokféle módon használható. Különösen télen, a vitaminszegény időkben, a paradicsompüré „Vitapric” felhasználása mind hideg, mind meleg ételeknél egyaránt igen egészséges. 10-20 dkg paradicsom

elfogyasztásával szervezetünk egész napi C-vitamin-szükségletét kielégíthetjük.

Az egyre fokozódó fogyasztás és feldolgozás – hazai és külföldi vonatkozásban egyaránt – odavezetett, hogy a konyhakerteken kívül ma már hatalmas területeken folyik a nagyüzemi termesztése. Az újonnan nemesített, korszerű paradicsomfajták, amelyek nyers fogyasztásra és nagyüzemi feldolgozásra egyaránt alkalmasabbak, már az egész világon kinccsé váltak, és óriási mennyiségeket exportálunk belőle. Ilyen fajta például a gépi szeletelésre alkalmas hosszanti formájú és a könnyen hámozható ovális formájú paradicsom.

Élelmezési célok mellett gyógyhatása is jelentős. *”Tomatin”* nevű alkaloidjából külföldön gombás megbetegedések, gyulladós folyamatok megszüntetésére alkalmas kenőcsöket készítenek. A diétás étrendbe is nagyon beleillik. A gyengébb gyomrúak hámozva fogyasszák, mert így könnyebben emészthető.

Termesztése. Házi termesztésre megbízható helyről egészséges, kellően fejlett palántákat vásároljunk. A megnyúlt, előregedett vagy nem kellően edzett palántáktól nem várható jó termés. A palántákat április végén, május elején ültessük ki – fajtától függően – 50x40 cm-es sor- és tőtávolságra. Jól bevált a gúlás művelés is, amikor egy karóra négy növény is felköthető. Ilyen esetben a karókat 1x1 m-re ássuk a földbe. A paradicsom nem kíván sok vizet, de palántázás utáni és a virágzás, illetve a bogyófejlődési időszakban adott öntözés nagyon jó hatású. Fogyasztás szempontjából legértékesebb a növényen teljesen beérett termés. Kiskertünkben ezért lehetőleg ne szedjük a paradicsomot féléretten, mert ezáltal íze kárt szenved. Az utólag beérett gyümölcsök íze és aromája nem éri el a növényen beérettét.

Receptek: *Rizses hús paradicsommal és gombával.* 60 dkg sertéshúst kockára vágva beleteszünk 1 fej zsíron megpirított hagymába. Adunk hozzá 3 tetőzött evőkanál paradicsompürét, 3 db kockára vágott sárgarépát, 5 dkg szeletekre vágott gombát, csipet sót, törött borsot és vízzel feleresztve puhára pároljuk. Mikor puhulni kezd, hozzáadunk 15 dkg rizst. Ismét felöntjük a szükséges mennyiségű vízzel és teljesen puhára pároljuk.

Tojással töltött paradicsom. Nagy és ép paradicsomoknak kivájjuk a belét és levágjuk a tetejét. Jól kizsírozott tűzálló tálban egymás mellé rakjuk és előremelegített sütőben átforrósítjuk. A sütőből kivéve felvert tojással töltjük meg, beszórjuk sóval, borssal, kaporral és visszahelyezzük a tetejét. Megszórjuk reszelt sajttal és közepes lángon megsütjük. Tölthetjük a kivájt paradicsomokat készen vett franciasalátával, hús- vagy halsalátával is.

Paradicsomkoktél. A friss paradicsom levét kipréseljük és tiszta ruhán megsűrjük. Még néhány kisebb paradicsomot teszünk bele apró kockákra vágva. Mokkaikanál mustárral, csipet cukorral, 1 evőkanál édes tejszínnel ízesítjük és jégbe hűtve, jégkockákkal, koktélos pohárban tálaljuk.

Pasztinák - Népies neve: paszternák, olaszrépa, peszternák

Latin neve: *Pastinaca sativa*

Már az ókorban ismerték és nagyon kedvelték. A gyökér és a mag a petrezselyemhez hasonló ízű, csak valamivel édeskésebb. A mag hasonló célt szolgál 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. Gyökere is nagyobbra fejlődik, mint a petrezselyemé, ezért gyökértermelése gazdaságosabb.

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

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

Termesztése. Hasonló a petrezselyeméhez, csak vízigényesebb. A magokat kora tavasszal vetjük 30 cm távolságra. Szárazságban sokáig elfekszik a mag a talajban, ezért ajánlatos öntözni. Négy-öt lombszeleves állapotban egyeljük és gyakran kapáljuk. Ősszel szedjük ki a gyökereket, amelyeket télen fagymentes helyen tárolunk.

Recept: Vegyes zöldségleves. Apró karikákra vágott pasztinákot, zellert, karalábét, pici reszelt hagymát, petrezselyemzöldet, zöldborsót összekeverünk és kevés vízben puhára pároljuk. Mikor

megpuhultak, liszttel megszórjuk és csontlével felengedjük. Megsózzuk és kevés rizst főzünk bele.

Petrezselyem - Népies neve: petrezsirom, petrezselem
Latin neve: Petroselinum hortense sativum H.

A petrezselyem az a fűszernövény, mely egyetlen háztartásban sem hiányozhat. Levest főzni és az ételeket elkészíteni enélkül úgyszólván nem is tudnánk.

A petrezselyem zöldjét frissen és szárított állapotban használjuk, azonban nem helyes az étellel együtt főzni, mert elveszti aromáját és vitamintartalmát. A növényt finomra vágva csak közvetlenül a tálalás előtt adjuk a kész ételekhez, míg a sülteknél együtt sütjük a hússal. Ízesítőként való felhasználása szinte kimeríthetetlen: levesekhez, töltelékekhez, főzelékfélékhez, főtt és pirított burgonyák ízesítéséhez éppúgy használják, mint tojásételek, saláták díszítéséhez. Nélkülözhetetlen a zöld fűszerkeverékek összeállításánál is. Nagyon jól felhasználható bizonyos szagok (béliszag) eltüntetésénél, ugyanis, ha a sütésre elkészített kacsát, libát, csirkét apróra vágott petrezselyemzölddel bedörzsöljük vagy csomóba kötve a szárnyas belsejébe tesszük, majd alufóliába csomagolva megsütjük, akkor illata elnyomja a sokak által oly kellemetlennek mondott béliszagot.

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 zöldje és gyökere egyaránt gyomorerősítő, vesetisztító, étvágygerjesztő hatású.

Termesztése. 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 petrezselyemhajtatás sem nehéz feladat. Csak zöld leveléért hajtatjuk. 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.

Receptek: Töltött kacsa. A fiatal, megtisztított kacsa mellcsontját kívülről nyomva, belsején keresztül eltávolítjuk. 25 dkg darált sertéshúst összegyúrunk 1 fej, zsíron pirított, reszelt vöröshagymával, 1 csokor apróra vágott petrezselyemzölddel, 1 db áztatott zsemelével, törött borssal, sóval, 1 nyers tojással, 10 dkg párolt gombával, majd a kacsa belsejébe töltjük, összevarrjuk, beborítjuk szálaspetrezselyemzölddel és alufóliába csomagolva, lassú tűzön, másfél-két óra alatt sütőben megsütjük. Felvágjuk az alufóliát, és ha nem elég piros, akkor még visszatesszük megpirítani.

Húsos pizza. Darált húst összekeverünk 1 egész tojással, és sóval, borssal ízesítjük, összedolgozzuk kockára vágott sajttal, apróra vágott petrezselyemzölddel és bazsalikommal. Elkeverve a tésztára helyezük, majd kisütjük.

Hólyaghurut, hólyagbántalmak, vesebetegségek elleni tea. 1-1 csomag petrezselyemgyökér, iglicgyökér, édes gyökér, borókabogyó, zsurlófű keverékéből 2 evőkanálnyit veszünk ½ liter vízhez. 1-2 perces főzés után 5-10 percet hagyjuk állni, majd leszűrjük és napjában többször (akár víz helyett is) fogyaszthatjuk.

Rebarbara - Népies neve: kesernyés szár, rebarba

Latin neve: *Rheum rhaponticum* L.

Tavaszból jelenik meg a piacokon a fanyar ízű, húsos, vastag levélnyelű rebarbara. Sok háziasszony közömbösen megy el mellette, mert nem ismerik eléggé és nem tudják mire, hogyan használják. Pedig előnyös tulajdonságaiért és pikáns ízeért érdemes a korszerűbb étrendekbe beiktatni. Vadon Kelet-Ázsiában – Kínában és a Himalája környékén – fordul elő. Mint zöldségféle Anglián és Németországon keresztül terjedt el Európában.

Ásványi anyagokat, főleg káliumot, növényi savakat és C-vitamint tartalmaz.

A meghámozott levélnyelek – szárok – levesnek, mártásnak elkészítve, sütve, pörköelve, kompótnak, krémnek, pite- és rétes tölteléknek egyaránt alkalmasak. Vegyes gyümölcsíz dúsítására, levét bor és szörp készítésére használhatjuk. Különleges ízesítő és télire is sokféleképpen eltartható.

Vásárláskor ügyeljünk; akkor friss, ha a szárok kettétörve recsegnek. A pirosas színű szárok jobb ízűek, mint a zöldek, mert kevesebb oxálsavat tartalmaznak.

Egészségügyi szempontból is értékes, mivel frissítő hatású, a bélműködést serkenti és így gyengén hashajtó, vér-, vesetisztító hatású.

Termesztése. Magvetéssel vagy tőosztással szaporítjuk. Először palántákat nevelünk és a palántákat egy év múlva ültetjük ki kertünkbe állandó helyükre. A *magot* legjobb a beérés után júliusban szabadföldi palántaágyba vetni és a következő év szeptemberében állandó helyre ültetni. Ültetési sortávolsága kb. 1x1 m. Gyakrabban szaporítják *tőosztással*. E célból az idősebb növények töveit kiássuk és az ásóval kíméletesen 3-4 felé osztjuk. A növényeket gödörbe helyezük, úgy, hogy a hajtásokat 3-4 cm-es föld takarja.

Májustól augusztusig többször kiadásán öntözzük. A második évben a levélgyekek rendszerint szedhetők.

Recept: *Rebarbarabefőtt.* A tisztára mosott levélgyekeket meghámozzuk, majd kb. 3 cm hosszú darabokra vágjuk. Negyven százalékos cukorszirupot főzünk, azzal üvegbe rakás után forrón felöntjük és kevés citromlevet vagy pár szem szegfűszeget adunk hozzá, majd az üvegeket lezárjuk és meleg vízfürdőben csíráztatjuk.

Retek - Népies neve: kerti retek, réparetek

Latin neve: Raphanus sativus

Már az ókorban is ismerték ennek a gumónak egészséges hatását, jó ízét és egyes helyeken nagyban termesztették. A régészeti feltárások alapján a történetírók igazolják, hogy a piramisok építése során a munkások retket is fogyasztottak. Kelet-Ázsiában nagyon régi kultúrnövény. Tápértéke jelentős C-vitamin-tartalmában rejlik.

Számos alakját és fajtáját ismerjük, úgy a *hónapos*, a *nyári* és az *őszi-téli retket*. Ezek közül legelterjedtebbek a piros, fehér és a fekete héjúak.

A *hónapos retek* jelentősége, hogy igen korai zöldség, amely a hosszú téli hónapok után kerül a piacra. A *nyári retek* a hónapos retkeknél nagyobb gumójú, lassabban pudvásodik és akkor szedhető, amikor a hónapos retek idénye elmúlt. Az *őszi-téli retek* a

legnagyobb gumójú és jól tárolható, ezért téli fogyasztásra is alkalmas.

Csípős ízük és illatuk a kéntartalmú, hagymával rokon illó olajtól származik, amit régebben gyógyszernek használtak. Régi mondás a retek fogyasztására, hogy „reggel méreg, délben éték, este orvosság”. Az a tapasztalat, hogy mérsékelten fogyasztva az emésztést elősegítő, étvágygerjesztő, vitamindús táplálék.

Termesztése. A fagyok elmúltával azonnal vessük a magvakat. Legkedvezőbb tenyészterülete a 20 cm-es sor és az 5-6 cm-es tőtávolság. A vetés mélysége 1-1,5 cm legyen, mert túl mély vetés esetén a gumók alaktalanok, torzak lesznek. Kapálással és öntözéssel ápoljuk, időben szedjük, mert hamar pudvásodik.

Recept: Reteksaláta sajttal. A megmosott, hámozott retket, a sajtot és 1-2 db kisebb ecetes uborkát szeletre, az 1 csomag újhagymát karikára vágjuk és az egészet olaj, cukor, törött bors, só, ecet vagy citromlé, víz keverékéből készült salátalével leöntjük. Előételnek és sovány húsokhoz, halakhoz salátának ajánljuk. Tavaszi salátát is készíthetünk, ha új sárgarépat és főtt újburgonyát is adunk hozzá.

Római kömény Népies neve: egyiptomi kömény, kuminmag

Latin neve: Cuminum cyminum L.

Közel-Keleten és a Földközi-tenger mentén honos, de máshol is kedvelt fűszer, melyet nálunk is tesztenek. A mi konyhaköményünkre hasonlít, azonban fanyarabb, csípősebb ízű.

Illó olajat, zsíros olajat, fehérjét tartalmaz.

A fűszert (*Cumini fructus*) sajtba keverik, kenyérbe sűtik, kiflire, pogácsára, teasüteményekre hintik és erősen pikáns ételek, levesek, rizskörítések készítésénél használják.

Receptek: Sós *rudacska*, *kifli*, *pogácsa*. ½ kg lisztet 8 dkg margarinnal tálban elmorzsolunk. 2,5 dkg langyos vízben feloldott élesztőt, 1 kávéskanál sót, 1 dl tejfölt teszünk hozzá és puha tésztává dolgozzuk. Lisztezett deszkára téve letakarjuk és ½ óráig kelni hagyjuk. Kinyújtjuk és 10 cm hosszú kis szalagokra vágjuk. Tetejét megkenjük tojással, beszórjuk római köménnyel, a szalagokat megcsavarjuk és sütőlapra helyezve, forró sütőben pirosra sűtjük.

Sörkifli. 2 dkg élesztőt $\frac{1}{2}$ dl langyos tejben felfuttatunk. Hozzáadjuk $\frac{1}{2}$ kg liszthez és 1 kávéskanányi sóval, annyi langyos tejjel, amennyi szükséges, rétestésztát gyúrunk, majd jól kidolgozzuk. Négy cipót formálunk, ezeket kerekre kinyújtjuk és megkenjük 6dkg vajjal. Mindegyiket 8 cikkbe vágjuk, felülről lefelé haladva felsodorjuk, kifliket formálunk, sütőlemezre helyezzük, sós római köménnyel megszórjuk és meleg helyiségben 2 10-15 percig pirosra óráig pihentetjük. Jó forró sütőben sütjük.

Rozmaring - Népies neve: antósfű, rozmarin

Latin neve: Rosmarinus officinalis L

Már az ókorban is nagyrabecsült fűszer és gyógynövény volt ez a Dél-Európában honos és a kertekben és cserepekben nálunk is termesztett örökzöld bokroccka levele (*Rosmarini folium*). Morzsolt állapotban kerül forgalomba.

Leginkább a franciás és az olasz ételek ízesítője. A fűszer jellemző, enyhén kámforra emlékeztető illatú, keserű, aromás ízű.

Többféle mártás, vadas és szárnyas sülték, de főleg zsíros húsételek (roston sülték, rablöhús, ürücomb), töltelékek, gombás készítmények és az ecetes halféleségek kedvelt fűszere. Különösen jó zsályával és hagymával együtt pácok, szószok és bárány hús ízesítésére, illatosítására. Őz és szarvas de nyúlhús ízesítésére is kiváló, ha párolás közben a húsokat meghintjük. Különlegesen érdekes ízű növényi ecetet is lehet vele készíteni.

Mint minden áthatóan aromás fűszert, úgy ezt is óvatosan kell adagolni és száraz helyen, jól záró edényben kell tárolni.

A fűszer illó olajat, szaponint, cseranyagot tartalmaz. Nyersen vagy szárazon fürdővízbe téve illatosít és felfrissít. Egyébként a rozmaringból készített forrázatot ideg- és gyomorerősítőül, epehajtóul, görcs-csillapítóul, kellemetlen klimaxos érzések megszüntetésére fogyasztják.

Termesztése. Szedhető rozmaringunk akkor lesz leghamarabb, ha a növényről 6-8 leveles hajtáscsúcsot vágunk le, alsó leveleit levágva eldugványozzuk nyirkos homokba és meggyökeresedés után beültetjük cserépbe vagy kertünk nyirkos földjébe.

Receptek: *Erdélyi paradicsomleves.* 1 evőkanál zsírból és 1 evőkanál lisztből rántást készítünk, felengedjük 1 doboz paradicsompürével és vízzel. Fűszerezzük sóval, cukorral, kevés

törött borssal, kis darab citromhéjjal és egy ágacska rozmaringgal. Néhány percig forraljuk, majd tálalás előtt pár szem rizst főzünk bele.

Tonhal rozmaringos paradicsommártással. 60 dkg tonhalat hagyunk felolvadni, majd óvatosan szétszedjük, hogy a filék egyben maradjanak. Megöntözzük mindegyiket citromlével és néhány órát így állni hagyjuk. Megforrósítunk 2-3 evőkanányi étolajat, beledobunk 4 gerezd fokhagymát, ½ kg cikkekre vágott paradicsomot vagy paradicsompürét, egy ágacska rozmaringot és ráöntünk egy kis pohár fehér bort. Megsózzuk és lefedve 10 percig forraljuk. Kizsírjuk egy nagy tűzálló tálat, egymás mellé lefektetjük – már leve nélkül – a halszeleteket és leöntjük az átszűrt paradicsommártással. Tetejére kis vajdarabkákat téve, sütőben 15 percet sütjük. Tálalásnál reszelt sajttal hintjük meg és makarónival körítjük.

Nyugtató hatású fürdő-teakeverék. 1-1 csomag rozmaring, borsmenta, kakukkfű, kamilla, levendula keverékét tülzacskóba téve a fürdővízben jól kiáztatunk vagy külön kifőzünk és a levét a fürdővízhez öntjük.

Ez a főzet egyébként daganatoknál meleg borogatásként is használható.

Sáfrány - Népies neve: bécsi sáfrány, fűszer sáfrány, spanyol sáfrány, valódi sáfrány
Latin neve: *Crocus sativus* L.

A második világháború óta alig hoznak kereskedőink az országba, és ezért már nem is nagyon ismerik és alig használják ezt a nagyanyáink által oly nagyon kedvelt fűszert. Évszázadokon keresztül a Föld legrégibb, legnépszerűbb és legdrágább fűszerének tartották.

Már az „Ebers”-féle papirusztekercsek, a Biblia és az ősi indiai írások is említik.

A rómaiak és az arabok, később a X. században már a spanyolok is termesztették. Ezután sok évszázadon át több európai állam is szaporította, majd a XVII. századtól Magyarországon is termesztik.

A virág bibéje adja a fűszert (*Croci flos*), melynek begyűjtése nagyon fáradságos munka, mivel kb. 80-100 000 bibe kell 1 kg száraz fűszer (*Croci stigma*) előállításához. Ez a magyarázata magas árának. Viszonylag ritkán és nagyon kis mennyiségben használják, viszont már egypár bibeszál elegendő az ételhez.

A sáfrány vörösbarnás színű, aromás illatú, kesernyés, fűszeres ízű növény. Krocint, pikrokrocint, illó olajat, karotint, zsíros olajat tartalmaz.

Fűszerként és színezőanyagként használják. Nálunk a húsleves kedvelt fűszere és színezője, mivel ettől a leves aranysárga színt kap, de tészta, süteményfélék, rizsételek, különféle mártások, főzelékek, krémek, vaj, sajt, bor festésére is kiválóan alkalmas. Az import hiánya és drágasága miatt ez a fűszer lényegében teljesen kiszorult és helyét a hasonló célokra alkalmas magyar „sáfrányos szeklice” foglalja el (lásd a sáfrányos szeklicénél). A sáfrány fényérzékeny és aromáját könnyen elveszti, ezért jól záró edényben, fénytől védve kell tárolni.

Kis mennyiségben gyomor- és emésztést serkentő, de nagy mennyiségben káros hatású fűszer.

Sáfrány festék. 1 g sáfrányt beáztatunk 1 dl 70 fokos alkoholba. 8 nap állás után leszűrjük és így használhatjuk az ételek festéséhez.

Sáfrányos szeklice - Népies neve: magyar pirosító, magyar sáfrány, olajzön, parasztsáfrány, pórsáfrány, szaflór, szeklice, vadsáfrány
Latin neve: *Carthamus tinctorius* L.

A tropikus Afrikából származó, de nálunk több helyen termesztett sátorozó fészű fűszernövény, A növény virága nyíláskor világos narancsszínű, míg megszárítás után lángvörös lesz. Gyenge illatú, kesernyés ízű. A fészekből kicsipegetett szirmok szolgáltatják a fűszert (*Carthami flos*). Festőnövénynek is nevezik, mivel két festékanyagot: a vízben oldódó saflor-sárgát és a vízben nem oldódó saflor-vöröset tartalmazza.

A borászati és cukrászati iparban, valamint egyes konyhaételek, sütemények, tészták, italok, gyógyszerek színezésére használják.

Termesztése. A melegebb fekvésű talajt kedveli. Magját ősszel vagy tavasszal 40-50 cm sortávolságra vetik. A virágot a teljes virágzáskor folyamatosan gyűjtik és árnyékos helyen szárítják.

Házi termesztés esetén legjobb a magvakat áprilisban vetni, naposabb helyre 15-20 cm-es tőtávolságra. Különösebb gondozást nem igényel.

Receptek: Sáfrányfesték. Cukorkák, italok és élelmiszeripari készítmények festéséhez áztatással, kivonással vagy timsós főzéssel nyerik a színező anyagot. Sárga szín eléréséhez kevesebbet, míg vörös színárnyalathoz többet kell használni.

Nyálkaoldó, hurut elleni tea. 1-1 csomag szeklice, pipacs, ökörfarkkóró-virág, izlandi zuzmó, tüdőlevél, kenderfű keverékéből 2 evőkanállal teszünk ½ liter vízhez, melyből 1-2 perces főzéssel teát készítünk. 10 perc állás után leszűrjük és napjában többször iszogatjuk. A népgyógyászatban a *virágok főzetét* még erős köhögés és fulladás ellen használják, bár ilyen esetekben már orvoshoz fordulni ajánlatos.

A száraz anyagot szín és hatóanyag megvédése céljából ajánlatos bádogdobozokban tárolni.

Szagosmüge - Népies neve: borvirág, erdőmester, erdődísz, májusfű, Waldmeister

Latin neve: *Asperula odorata* L.

Árnyas bükkös, gyertyános és tölgyes erdők és erdőszélek illatos növénye. Sok más növényvel szemben a szagosmüge megszáradáskor kapja kumarinra emlékeztető, jellegzetes illatát. A virgázáskor gyűjtött növény föld feletti része bőlék, csemegeborok, gyomorkeserűk, likőrök, üdítő teák, sajtok ízesítésére, illetve illatosítására szolgál. Németországban, de ma már sok más államban is a nép „májusi italt” (*Maitrank*, *Maibowle*) készít belőle, amely elűzi a komor gondolatokat és derűlátó hangulatot idéz elő.

Tartalmaz kumarint, keserű anyagot, cseranyagot, zsíros olajat és baktériumölő anyagokat.

Teája vese-, máj- és epebántalmaknál, valamint vértisztítóként és izzasztónak használható (*Asperulae herba*).

Jellegzetes aromája miatt dohányillatosításra is használják.

Receptek: *Házi vermut készítése*, ½ liter olcsó vörös bort összekeverünk 2 dl rummal és, ha száraz vermutot akarunk készíteni, 15 dkg cukorral, ha pedig édes vermutot készítünk, 20 dkg cukorral. A gyógynövényboltban vásárolunk szagosmüget és fehérüröm-füvet és mindegyikből öt ujjunkkal felcsipentett mennyiséget teszünk 3 dl vízbe, 5 percig lassan forraljuk, majd átszűrve batisztruhán, hidegen öntjük a borhoz. Jól összerázzuk és pár napig állni hagyjuk, hogy beérjen.

Bólék. Készítését lásd a „Fűszerek mint italalapanyagok” c. fejezetben.

Vér tisztító „aromás” teakeverék. 1-1 csomag szagosmüge, citromfű, csipkebogyó, málnalevél, szederlevél, bengekéreg,

tarackgyökér keverékéből ½ liter vízhez 2 evőkanálnyit teszünk. Az ebből készített teából reggel és este 1-1 csészényit fogyasztunk.

Szefűbors - Népies neve: amomummag, angol fűszer, jamaikai bors, piment
Latin neve: *Pimenta officinalis* B.

Ízében borsra, illatában szegfűszeg és fahéj keverékére emlékeztet ez a Nyugat-Indiában, Jamaicában és Közép-Amerikában honos fa nem egészen érett, bors nagyságú termése. Ráncos héjának színe vörösesbarna vagy sötétbarna, illata aromás, gyengén égető ízű.

Illó olajat, gyantát, zsíros olajat tartalmaz.

A fűszert (*Pimentae fructus* vagy *Amoni semen*) egészben és őrölt állapotban árusítják. Hasonló fűszerezési célokat szolgál mint a többi borsfajta, de mindenekelőtt pácok, szószok, pástétomok, halételek, vagdalt húсок, ürühús, saláták és sütőipari készítmények speciális ízesítője. Nagyon keveset kell belőle használni.

A szefűbors enyhébb hatásánál fogva borsérzékenységnél, diétás ételeknél is jól használható. A kolbászárú, egyéb húsárú és az eltett fűszer keverékek fontos alkotórésze.

Gyomorgyengéségnél, felfúvódásnál teája jó szolgálatot tesz. Illó olaját az illatszer- és a likőripar hasznosítja.

Erős aromája miatt jól elzárva tartandó.

Receptek: *Vadas pulykacomb*. Fűszerkeveréket készítünk: 3 babérlevél, ½ szerecsendió, 1-1 makkáskanál szerecsendióvirág, mustármag, koriander, kömény, édes kömény, 1-1 púpozott kávéskanál majoránna, szárított zellerlevél, 1-1 csapott makkáskanál csombor, tárkony, 10 szem szefűbors, 15 szem borókabogyó, 1-1 kávéskanál bazsalikom, kakukkfű, rozmaringlevél és ezerjófű. Ezzel a fűszerkeverékkel bedörzsöljük a pulykacombokat és műanyag tasakba csomagolva 48 órára hűtőszekrénybe tesszük. Ezután kevés vízzel feltesszük párolni és teszünk mellé 5-5 dkg zellert, sárgarépat, fehérrépat, karfiolt, kelkáposztát, kis fej vöröshagymát, 2 gerezd fokhagymát és a megmaradt fűszerkeveréket. Pároljuk körülbelül 50 percig, ekkor a combokat tepsibe rakjuk, beborítjuk füstölt szalonnával és pirosra sütjük. A léből a zöldséget átpasszírozzuk, majd visszatéve ízesítjük 1 evőkanál mustár és 1 evőkanál liszt keverékével és felforraljuk. Ha még pikánsabban szeretjük, akkor citromlével savanyíthatjuk. A megsült combokra öntjük és tetejét tejföllel locsoljuk meg.

Hideg fűszeres mártás. 2 evőkanál mustárt 1 egész tojással, 1 kanál olajjal elkeverünk és lassan hozzáadjuk 1 citrom levét. Fűszerezünk apróra vágott kaporral, majoránnával, petrezselyemzölddel, tört szerecsendióval és szegfűborssal. Miután összekevertük, felengedjük 1 dl tejjel vagy szóda vízzel.

Szegfűszeg - Népies neve: fűszerszegfű, szegecske

Latin neve: *Eugenia caryophyllata* L.

Egyike a legrégebbi és legkedveltebb aromájú fűszereknek. A kínaiak már i. e. 300 évvel használták és Marco Polo útleírásában említi. A középkorban elismert járvány elleni fűszer volt. Sok drámai történet fűződik elterjedéséhez. Hazája ma már inkább a trópusi Afrika, hazánkba először az ún. Fűszerek szigetéről került (Zanzibár, Pemba, Madagaszkár).

A 12-20 m magasra is megnövő fa ki nem nyíló rózsaszínű bimbóit fiatalon leszedik, napon megszáritják, és így kapja az ismert barnás színét. A fűszer (*Caryophyllata flos*) jellemző, kellemes, fűszeres illatú, kesernyés, kissé égető ízű.

A fűszerek közül a legtöbb illó olajat (16-25%) és kariofillint, eugenont, gyantát, zsírt tartalmazza. A jó minőségű szegfűszeget jellemzi, hogy szétnyomva olajat enged és vízbe téve lesüllyed vagy fejjel lefelé helyezkedik el.

A szegfűszeget befőttek, kompótok, egyes tészták töltelékeinek, szószok, savanyúságok, néha sülték ízesítésére használják.

A babérlevéllel kombinált szegfűszeges vöröshagyma nagyon érdekes ízt ad a vörös és savanyú káposztának, azonban tálalás előtt ki kell venni. Megtörve mézeskalácsba és fűszeres tésztákba is teszik.

A szegfűszeg olaját az illatszer- és a likőripar sokoldalúan használja fel. Aromája kiérezhető az újabb nálunk is divatos külföldi üdítő italok ízéből. Általánosan kedvelt – fahéjjal kombinálva – a forralt borok ízesítéséhez. Közismert a görcsoldó, antiszeptikus, fogfájást csillapító gyógyhatása.

Receptek: *Provence-i sült.* 1 gerezd fokhagymát olajban megpárolunk, majd 1 kg marhahúst mindkét oldalán megsütünk benne. Miután hirtelen megpirítottuk, hozzáöntünk 1,5 dl vizet és 1 kis doboz paradicsompürét. 1 fej vöröshagymát négybe vágunk, beleszurkálunk szegfűszegeket és fogpiszkálóval a hústra tűzzük.

Lábasban lefedve két órán át pároljuk, majd hozzáadunk ½ kg zöldborsót és tovább pároljuk.

Vörösbors-puncs. ½ liter vizet 20 dkg kristálycukorral, 2 szem szegfűszeggel és kevés fahéjjal felfőzzük, majd lassú tűzre vesszük, hogy ne forrjon, és hozzáadunk 1 üveg vörös bort, ½ citrom és ½ narancs levét, ¼ liter rumot. 1-2 percig forrpont alatt tartjuk, majd tálaljuk.

Gyomorgörcs elleni tea. 1-1 csomag szegfűszeg, ánizsmag, köménymag, kamilla, borsmenta, citromfű keverékéből veszünk ½ liter vízhez 2 evőkanállal és főzetet készítünk belőle, melyből naponta 2 csészényit fogyasztunk.

Szerecsendió - Népies neve: máciszdíó, muskátdíó

Latin neve: *Myristica fragrans* H. M.

Évszázadok óta az értékes, nemes aromájú fűszerek közé sorolják. Már a XIII. századbeli írások is megemlítik. Fája Dél-India szigetein honos, de más trópusi vidékeken is termesztik. Magállománya a szerecsendió (*Myristicae semen*). A magköpeny eltávolítása után a tojásdad alakú diókat mézsztejben megmártják, hogy a férges és az újabb csírásodás ellen megvédjék, majd újból szárítják. Innen a dió fehéres színe.

Egészben alig, felvágva azonban sajátos fűszeres ízű, kellemes aromájú ez a 2-3 cm hosszú és kb. 2 cm vastag, hálószerűen ráncos mag (*Nux moschata*). Erős illatát és jellegzetes ízét magas illóolaj-tartalma adja. Ezenkívül zsíros olajat, keményítőt, pektint, festékanyagot tartalmaz.

A szerecsendiót – a barackhoz hasonlóan – húsos, vörös terméscsal veszi körül, mely megszártva sárgászöld színű lesz, és **szerecsendió-virág**, muskátvirág, mácisz (*Macidis flos*) néven kerül a kereskedelembe.

Mindkét fűszer reszelve vagy megtörve sokoldalúan felhasználható, de csak kis mennyiségben éljünk vele. Leveseket (főleg húsleves), főzeléket (spenót stb.), vagdalt és vadhúsokat, húsgombócokat, mártásokat, meleg sajtos ételeket, sütőipari és cukrászati készítményeket ízesítenek vele. Kitűnő ízű lesz tőle a krumplis fánk, zsírban sült hal, gomba vagy tojáskrokett. Nagyon érdekes, pikáns ízt kölcsönöz a burgonya- és zellersalátának.

Helyesen adagolva a gyenge gyomrúak, diétások ételeit is fűszerezhetjük vele, mert gyógyhatása emésztési zavaroknál, savtúltengésnél is közismert. Ügyeljünk arra, hogy a szükséges mennyiség lereszelése mindig az étel elkészítése előtt közvetlenül történjen, így az aromája nemvész el. A megmaradt szerecsendiót eltehetjük, és legközelebb ismét csak a szükséges mennyiséget reszeljük le belőle.

Receptek: *Hal-ropogós.* 40 dkg tonhalat enyhén ecetes, sós, babér leveles vízben puhára főzünk és levétől lecsurgatva, kiszedjük belőle az esetleges szálkákat. 6 dkg vajból 2 evőkanálnyi liszttel és 2 dl tejjel sűrű besamelt főzünk, a tűzről levéve hozzákeverjük a halat, 15 dkg karikára vágott, hagymával megpárolt gombát, sót és lereszelt szerecsendiót. Ha ez a sűrű massa kihűlt, egyenként elkeverünk benne 2 tojást, és vizes kézzel hosszúkás kroketteket formázva bepanírozzuk – mint a rántott húst – és bő, forró olajban kisütjük. Gombamártással vagy burgonyapürével tálaljuk.

Csirkés metélt (arab recept). 1 tyúk belsejét majoránnával és borssal bedörzsöljük és hűtőszekrénybe tesszük. Másnap sóval, babérlevéllel, rozmaringgal és petrezselyemmel ízesített, forró vízbe tesszük. Lefedve addig főzzük, míg olyan puha lesz, hogy a csontról leszedhetjük. Lefejtve a húst széles darabokra vágjuk. Közben széles metélt tésztát főzünk ki és tűzálló tálba tesszük, rárakjuk a húsdarabokat. 2 dkg vajból, 2 dkg lisztből, 4 dl tejjel besamelt főzünk, melyet tűzről levéve összekeverünk 1 nyers tojássárgával, 2 dl tejföllel, 5 dkg reszelt sajttal, sóval és reszelt szerecsendióval. Jól kikeverve ráöntjük a húsos tésztára, meghintjük 5 dkg reszelt sajttal és sütőben alaposan átsütjük.

Szurokfű - Népies neve: balzsamfű, fekete gyopár, kaslók, szurokszagú fű, vadmajoránna

Latin neve: *Origanum vulgare* L.

Régen divatos, de ma már inkább csak az olaszos konyhák ételeinek fűszere. A nálunk elég gyakori pirosas színű, virágzó hajtásai szolgáltatják a fűszert (*Origanum herba*), mely vágva vagy morzsolva kerül forgalomba.

Hatásában és aromájában hasonlít a majoránnára és a kakukkfűre. Egyes helyeken a majoránna pótlására is használják.

A fűszer illó olajat, cseranyagot, keserű anyagot tartalmaz.

Egyes levesek, főzelékek , bab-, paradicsom-, húsételek, töltelékek és halételek ízesítésére használják.

Teája étvágygerjesztő, idegnyugtató és köhögéscsillapító hatású.

Receptek: *Csirke vadász módra.* Evőkanálnyi zsíron üvegesre párolunk 1 fej reszelt vöröshagymát, megforgatjuk benne a feldarabolt csirkét, hozzáadunk 1 kis doboz paradicsompürét és felengedjük 1 dl száraz vörös borral. Ízesítjük sóval, 1 gerezd fokhagymával, csipetnyi szurokfűvel. Lassú tűznél, lefedve puhára pároljuk, majd a fedőt levéve rövid lére sütjük. Spagettival vagy vajás burgonyával tálaljuk.

Meghűlés elleni izzasztó teakeverék. 1-1 csomag szurokfű, bodzavirág, hársvirág, kamillavirág, majoránna keverékéből 2 evőkanálnyit adunk ½ liter vízhez. 1-2 perces forralással főzetet készítünk, melyből napjában többször melegen iszogatunk.

Tárkony - Népies neve: esztragon, tárkonyüröm

Latin neve: *Artemisia dracuncululus* L.

Jellegzetesen fűszeres illatú, kissé kesernyésen csípős ízű, értékes konyhanövény. Régebben majd minden házban kedvelt és gondosan őrzött fűszer volt. Erdélyből került hozzánk.

Ma ismét kezd divatba jönni és mindjobban keresik. Friss, zöld állapotban és megszáritva használják. Különleges ízű salátafűszerek és ecetes savanyúságok eltevéséhez szolgáló ízesítők alkotórésze. De mindezekon kívül – a petrezselyemhez hasonlóan – levesek, szárnyas, hal- és vadas ételek, birka- és báránysült, zöldbab-, borsó- és burgonyafőzelék ízesítésére kiváló. Általában a savanyított ételek különleges zamatosítója, éppen ezért ebből készítik a legfinomabb növényi ecetet, a tárkonyecetet. Úgy készül, hogy a tárkonyfűre annyi ecetet öntenek, hogy ellepje, és néhány nap alatt úgy átveszi a tárkony illatát, hogy leszűrve bármilyen, korábban felsorolt ételt ízesíthetünk.

A tárkonyt a diétások is kedvelik, de nagyon óvatosan kell adagolni, mert ellenkező esetben erős aromája elveszi az étel igazi ízét.

Illó olajat tartalmaz, melynek illata az ánizsra emlékeztet. Teája vesetisztító, epehajtó és étvágyfokozó hatású (*Dracunculi herba*).

Termesztése. Középkötött talajban, őszi tőosztással szaporítják. A föld feletti, virágzás előtti leveles hajtásokat vágjuk le kb. 10 cm-re a talaj felett. A levágott növényt szellős, árnyas helyen, gondosan

szárítjuk, mert csak így őrzi meg jellegzetes fűszeres ízét és világoszöld színét.

Több fajtáját ismerjük. A *francia tárkony* levelei sötétebbek többnyire nem virágzik, magot nem érlel. Drogja zamatosabb, kellemesebb és így illó olaja is keresettebb, értékeesebb. Hazánkban csak ezt termesztik. Az *orosz tárkony* levelei világosabbak, a szár felső részén is gyakran található hármás levél. Minden évben virágzik és magot is érlel, kevésbé zamatos és fűszeres, ezért termesztésével kiterjedten nem foglalkoznak.

A tárkony házi szaporításával várjuk meg a bőfényű, melegebb tavaszi időszakot (május) és ekkor ültessük el a jó, megbízható helyről szerzett zöldellő töveket 30x40 cm-es távolságra. Vízigényes növény és meleg, napos helyeken fejlődik jól.

Receptek: Tárkonyos bárányleves (*erdélyi recept*).

1 evőkanál zsiradékon 15 percig saját levén párolunk ½ kg darabokra vágott bárány húst. Külön megfőzünk sós vízben egy bárányfejet, átszűrt levével engedjük fel a párolt húst és jó puhára főzzük.

1 evőkanálnyi zsiradékból

2 evőkanál liszttel rántást keverünk, meghintjük késhegynyi paprikával, adunk hozzá jó csomó apróra vágott tárkonyt és besűrítjük vele a levest. Citromlével és tejföllel ízesítjük.

Tárkonyos csirke. 1 evőkanál olaj és 1 evőkanál vaj keverékén megpárolunk 1 fej vékony szeletekre vágott hagymát és karikára vágott sárgarépát. Hozzáteesszük a feldarabolt csirkét és jól átforrósítjuk. Ekkor leöntjük 1 pohárka konyakkal, meggyújtjuk és hagyjuk ellángolni. Aláöntünk 1 pohárka fehér bort, fűszerezzük vagdalt tárkonnyal, sóval és törött borssal, majd fedő alatt puhára pároljuk. Mikor puha, a csirkét tálra rakjuk, a levét pedig elkeverjük 1 tojássárgájával elkevert 1 dl tejföllel és a csirkére öntjük.

Torma - Népies neve: csípős torma, közönséges torma, orrtekerő torma

Latin neve: *Armoracia lapathifolia-macrocarpa* G.M Sch.

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

Egy méter magasra megnövő, nagy levelű növény, apró fehér virágokkal. A gyökerét használjuk mint fűszernövényt. Két fajtája

ismert: az édeskés ízű, fehér és sima héjú; és a kékes színű, érdes héjú torma, mely erősen csípős ízű.

A megreszelt friss gyökér átható, könnyeket fakasztó szagát és égető, maró hatású ízét erős aromájú illóolajának köszönheti, mely a bőrön vörös hólyagokat húzhat. Erősen csípős ízét csökkenthetjük melegítéssel. Semmi esetre sem szabad azonban a tormát vízzel főzni, csak szárazon, lábasban melegíteni. Mivel a levegőn hamar elveszti szép fehér színét, ezért azonnal készítsük el. A legismertebb elkészítési módja: kevés vízhez ecetet, sót, cukrot teszünk és ezzel keverjük össze a lángon hirtelen átmelegített tormát. Pikánsabb változata: egy darab tormát és fél almát lereszelünk, majd ízlés szerint fűszerezzük sóval, törött borssal, citromlével és tejszínnel. Mindkét formában kellemes körítés forró kolbászárukhoz, főtt sonkához, főtt marhahúshoz és nálunk eddig még kevésbé használatos, de igen finom és egészséges főtt halhúshoz.

A kereskedelemben nyersen reszelve, por alakban és tubusban vagy pohárban kerül fogalomba, ami az ételekhez való adagolását nagyon megkönnyíti.

A hámozott tormagyökeret szeletelt formában ecetes uborka és paprika eltevésénél használják, mivel a kedvező ízhatás mellett az anyagok eltarthatóságát is kedvezően befolyásolja. Téltre a nem fagyott gyökereket pincében, homokba ágyazva lehet megőrizni.

Amennyiben a konyhában meghámozott, illetve felvágott gyökereket nem használhatjuk fel teljes egészében, úgy ezeket műanyag tasakba vagy alufóliába csomagolva, romlásmentesen tárolhatjuk.

Mint sok más aromás fűszernövény, úgy a torma is étvágygerjesztő, gyomorjavító hatású és a vérkeringést is előnyösen befolyásolja.

Termesztése. Szaporítása úgy történik, hogy április első napjaiban az ágaktól megtisztított mellékgyökereket sorban elültetik és október-november hónapban, amikor a gyökerek megerősödtek, kiássák. Csak a vastag gyökereket tartják meg, a vékonyabb ún. mellékgyökereket ismét elültetik.

Tormamártás. A megtisztított és lereszelt tormának csípősségét elpárologtatjuk, összekeverjük 1 dl tejföllel, 5 percig fedő alatt pároljuk, majd állandó keverés mellett hozzáöntünk 1 dl tejföllel

összehabart 2 evőkanál lisztet. Felengedjük 1 merőkanál húslevessel és sózzuk. Langyosan tálaljuk.

Turbolya - Népies neve: illatos turbolya, olasz saláta, zamatos turbolya

Latin neve: *Anthriscus cerefolium* H.

Kissé az ánizsra emlékeztető szagú, édeskés ízű növény, melyet már a rómaiak is használtak. Értékét és érdekes aromáját újabban ismét kezdik felfedezni. Elvadulva az egész országban, akácokban, cserjésekben, kerítések mentén megtalálható.

Illó olajat, glikozidát, keserű anyagot tartalmaz.

Speciális zöldségleves, tyúk, báránysült ízletes fűszere (*Cerefolii herba*). Kora tavasszal megjelenő zsenge hajtásaiból salátát is készítenek.

Teája vese, hólyag, légzőszervi és emésztőszervi megbetegedések esetében nagyon hasznos.

Receptek. *Turbolyaleves.* Jó két marokra való turbolyát száráról lecsipegetünk, veszünk hozzá 6-8 sóskalevelet és ½ kg borjúcsonttal, sóval, 2 liter vízzel, lassan forralva másfél óráig főzzük. Aranysárga rántást készítünk, késhegynyi paprikával, törött borssal ízesítjük és rászűrjük a levest. A levesestálba 1 tojás sárgájával elhabart 1 dl tejfölt teszünk és arra szedjük a levest. Pirított zsemlekockával tálaljuk.

Vér tisztító teakeverék. 1-1 csomag turbolyafű, diólevél, tarackgyökér, édes kömény, bengekéreg keverékéből 1 evőkanállal veszünk 3 dl vízhez. Pár perces forralással főzetet készítünk, amelyet este lefekvéskor megiszunk.

Vanília - Népies neve: kerti vanília, vanillin

Latin neve: *Vanilla planifolia* A.

A vanília a legdrágább, a legfinomabb és a legaromásabb külföldi fűszerünk. Eredeti hazája Mexikó, ahol már Amerika felfedezése előtti időkben a kakaó ízesítésére használták. Ma már a meleg égöv alatt (Ceylon, Jáva, Madagaszkár, Afrika) sok helyen termesztik. A vanília az orchideák családjába tartozó, más növényekre felkúszó növény, melynek termesztése igen fáradságos, költséges, mivel a virágokat mesterségesen kell beporozni. Félérett állapotban szüretelik, amikor a termés zöldes vagy éppen sárgulni kezd. Ilyenkor teljesen szagtalan. Erjesztési eljárás után kapja a termés a barnásfekete színét és jellemző illatát.

A fűszer (*Vanillae fructus*) 20-25 cm hosszú, 8 mm vastag toktermés, két végén elkeskenyedő, fénylő felületű, hosszanti irányban ráncos és a csomagolás folytán legtöbbször laposra nyomott. Felületén gyakran fehér vanillinkristályok láthatók. A vanília minőségét aromája, színe és hajlékonysága szabja meg. A törékenység a kiszáradás jele, mely az aromatartalom csökkenésére mutat. Vanillint, illatanyagot, zsírt, vanillinsavat, gyantát tartalmaz. Magas nedvtartalmú fűszer, ezért nagyon gondosan, száraz helyen kell tárolni, mert nedves helyen könnyen dohosodik. A kereskedelem szálanként csomagolva, celofán, sztaniol tasakokban hozza forgalomba.

A vaníliát sütemények, kompótok, fagyaltok, csokoládéfélék, krémek és általában az édes ételek majd minden fajtájában (rizs, puncs, édes levesek, mártások) ízesítésére használják. Ezenkívül a likőr-, illatszer- és gyógyszeriparban is közkedvelt. Ellentétben más fűszerrel, együtt főzzük az ételekkel és csak tálalás előtt vesszük ki. Ártalmatlan fűszer, úgyhogy gyomor-, epe- és vesebajosok is nyugodtan használhatják.

A kereskedelemben árusított „vanillincukor” mesterséges vanillinnal készül, ezért az igényes háziasszony maga készíti el saját valódi vaníliaízesítőjét a következőképpen: egy jól záró edényben 1 db valódi vaníliát porcukorba helyez, mely hamarosan átveszi az illatát.

Jó, ha tudják a háziasszonyok, hogy vaníliás készítményeket tárolni hosszabb ideig nem szabad, mert egy idő után rendkívül kedvező talajt szolgáltatnak a veszedelmes paratífusz-bacilusok elszaporodásához.

Receptek: *Vaníliakrém.* 7 dl tejszínt a fent közölt módon elkészített vaníliás cukorral megédesítünk és 6 egész tojással habverővel simára elkeverünk. Gőz fölött, habverővel állandóan kevergetve, sűrűre főzzük, majd lehűtjük. Még langyosan hozzáadunk egy kevés vízben feloldott zselatint, és ha egészen kihűlt, de még nem dermedt meg, még 3 dl keményre felvert tejszínhabot adunk hozzá. Poharakba rakjuk és lehűtjük. Tálalás előtt csokoládéreszeléssel meghintjük.

Vanílialikőr. Lásd a „Fűszerek mint italalapanyagok” c. fejezetben.

Vasfű - Népies neve: ecetfű, keserűfű, közönséges vasfű,

lakatfű

Latin neve: *Verbena officinalis* L.

A rómaiak is ismerték és használták e növényt. Napjainkban elfelejtették, pedig nagyon hasznos kiegészítő fűszer a konyhákban. Erre is áll az, hogy csak ki kell próbálni és máris hazai fűszerkincsünk egyikévé avatjuk.

Parlagokon, utak, árkok, folyók mentén termő, évelő növény. Friss hajtásai (*Verbenae herba*) kitűnően ízesítik a salátákat és a különböző leveseket. Egyes vidékeken ma is használják káposztába, tökbe, uborkába.

Keserű anyagot, csersavat, glikozidát, enzimeket tartalmaz.

Jellegzetes sós íze miatt nagyon jól lehet használni ott, ahol egészségügyi okokból sómentes ételek fogyasztását írják elő. Teája gyomor-, máj- és epebántalmak ellen használt háziszor.

Receptek: *Ecetes uborka, zöldparadicsom és kisdinnye.* Szép apró uborkát és kisdinnyét megmosunk, szárától megtisztítunk és megszáritunk. Nagy uborkásüvegek aljára vasfüvet, csombort, meggy levelet, kaprot, egy szelet tormát és morkáskanálnyi majoránna-t teszünk, majd változtatva belerakjuk az uborkát, paradicsomot, dinnyét. Tetejére ismét rárakjuk a fenti fűszernövényeket. 1 rész ecet, 4 rész víz arányában levet forralunk, teszünk bele 1-2 evőkanálnyi cukrot és forrón az uborkára öntjük. Szalicillal vegyítjük és másnapig lekötozve száraz gőzben tartjuk.

Epebántalmak elleni teakeverék. 1-1 csomag vasfű, gyermekláncgyökér, katánggyökér, apró bojtorjánfű, bengékéreg, borsmenta keverékéből 2 evőkanálnyit veszünk ½ liter vízhez, melyből 1-2 perces forralással főzetet készítünk. Leszűrve 1-1 csészével igyunk reggel éhgyomorra és este lefekvés előtt.

Vöröshagyma - Népies neve: hajma, Mózespecsenye, vereshagyma, zsidószalonna

Latin neve: *Allium cepa* L.

A vöröshagyma felhasználásáról sem kell a háziasszonyoknak sokat beszélni. Egy konyha sem képzelhető el nélküle. Ősrégi természetű konyhafűszer, mely valószínűleg Közép-Ázsiából került hozzánk és használata rendkívül gyorsan elterjedt. Dél-Európában, Egyiptomban és Ázsiában zölden vagy pirítva, kenyérral vagy mellékételként eszik. Hazánkban és északabbra haladva elsősorban a főtt és sült ételek egyik legkedveltebb ízesítője.

Sok fajtája van: az „*erfurti*” halványvörös, a „*hollandi*” lapos kerek, a „*zittai*” kerek óriás, a „*braunschweigi*” vörös stb. A magyar „*makói*” vöröshagyma különlegesen kellemes aromája miatt az egész világon híressé vált és nagy területeken termesztik.

Leginkább nyersen használják fel, de az utóbbi időben szárítva is forgalomba kerül.

Hatóanyagai: illó olaj, vitaminok, pektin, guvertin stb. Gyógyhatását illetően is állandóan újból és újból felfedezik, így például bélféregűzésre, vizelethajtásra, étvágygerjesztőnek, vércukor csökkentésére stb. használják.

Szoptató anyák kerüljék az erősen hagymás ételek fogyasztását, mert az illóolaj-aromák átmennek a tejbe.

Termesztése. A vöröshagyma termesztésében forradalmi változást hozott az egyéves fajták elterjedése, úgy, hogy ma már csak a zöldhagymának valót érdemes dughagymáról ültetni, míg a többit magvetéssel termesztjük. A dughagymás módszer előnye, hogy gyorsabban fejlődő, biztosabban beérő termést kapunk. A magvetésből étkezési nagyságú hagymákat kaphatunk, amelyek augusztusban beérve tárolhatók is.

Palántáról is termesztetünk gyorsan fejlődő, rövid tenyészidejű fajtákat. Így korán kapunk zöld, illetve étkezési hagymát.

Receptek: *Hagymamártás.* 4 dkg zsírban 4 dkg lisztet barnára pirítunk, közben 2 dkg cukrot és 1 fej szeletekre vágott vöröshagymát adunk hozzá és azzal is tovább pirítjuk. Vízzel vagy csontlével feleresztjük és 20 percig főzzük. Megsózzuk, gyengén ecetezzük, majd áttörjük. Ezután tejjel összekeverjük és tálaljuk.

Rácponty. 1 kg pontyot felszeletelünk és besózzuk. Zsíron megpirítunk 1 nagy fej apróra vágott vöröshagymát, pirospaprikát teszünk bele és ráöntünk 1 kg karikára vágott burgonyát. Fűszerezünk sóval, 2-3 paradicsommal és paprikával, majd fedő alatt puhára pároljuk, miközben állandóan kevés vizet öntünk alá. Mikor csaknem puha, egyik felét tűzálló tálba rakjuk, ráhelyezzük a pontyszeleteket és beborítjuk a burgonya másik felével. Tetejére 2 dl tejfölt öntünk és sütőben szép pirosra sütjük.

Zeller - Népies neve: celler

Latin neve: *Apium graveolens* L.

A közismert konyhanövény levele és gumója szolgáltatja az illatosan aromás, édeskésen fanyar ízű fűszeradalékot. Jelentős az apiolos illóolaj-tartalma, mely fűszerező sajátosságát adja.

Nagyon kedvelt minden házban a finom zellerkrémleves, de más leveseknek (zöldség, hús, paradicsom stb.) is kiváló ízesítője. Felhasználják nyersen is saláták készítésénél. Jól fűszerezi a főzelékek, mártások, majonézok, hús- és tojásételek ízét is.

Bár érdekes aromája nagyon kellemessé teszi étteleinket, azért módjával alkalmazzuk, mert fanyar íze hamar elnyomja más ételek ízét. Éppen ezért, ha már az étel elkészült, akkor a zellert mindig dobjuk ki belőle.

Diétás étrendekben – kivéve a vesebetegeknél – fontos szerepet játszhat, mivel a fűszertelen ételnek kellemes ízt ad. Leveseknél nagyon jó kiegészítője a petrezselyemzöldnek és mint „zellersó” (őrölt zellerlevél és só keveréke) nagyon alkalmas grillsültek fűszerezésére.

Kiváló idegerősítő és nemi hormonképző hatása van. Mint minden erősen aromás fűszert, ezt is jól záró edényben kell tartani, morzsolt állapotban.

Termesztése. A palántákat május végén június elején ültetjük ki szabadföldre 30x30 cm-es távolságra. Ne ültessük mélyre, mert ezzel hátráltatjuk a gumó fejlődését. Gondosan kell öntözni, mert csak így ad kielégítő termést. Jó esetben június végén már szedhetünk leveszöldségnek való leveleket. A zeller őszi beérését a levelek sárgulása és szétterülése jelzi. A fölszedett gumókat néhány napi szikkadás után tárolhatjuk télire.

Receptek: *Zellerkrémleves.* 20-25 dkg sertéscsontot kevés sárgarépával és petrezselyemgyökérrel, szemes borssal sós vízben megfőzünk. 1 db 20-25 dekás zellert megtisztítva, feldarabolva, zsírban, fedő alatt párolunk, majd rászűrjük a csontlevet és abban teljesen puhára főzzük a zellerlevelekkel együtt (amit később kidobunk). Mikor teljesen puha, szitán áttörjük, felengedjük a maradék csontlével. Közben 2 szem burgonyát megfőzünk, áttörjük, vajjal elkeverjük és ezt is a levesbe tesszük, jól elkeverjük. Tálaláskor 1 dl tejföllel elkevert tojássárgát adunk hozzá.

Sonkával töltött zeller. 4 személyre két szép, nagy zellert ½ cm vastag karikákra vágunk sós, cukros vízben főni tesszük, majd

lecsurgatjuk. Közben finomra vágunk 20 dkg füstölt húst, 2 kemény tojást, összekeverjük apróra vágott petrezselyemzölddel, 2 evőkanál tejföllel és kevés pirított hagymával. Ezt a töltelékét 2-2 zellerkarika közé tesszük, majd kizsírozott tűzálló tábla egymás mellé ültetjük. Tetejüket meghintjük reszelt sajttal, borsónyi vajot teszünk mindegyikre és addig sütjük sütőben, míg a sajt el nem olvad.

Egyes nyugati országokban a fiatal zeller leveleit túróval keverve mint a vajot, kenyérre felkenve eszik. Ajánlatos nálunk is kipróbálni.

Zsálya - Népies neve: kerti zsálya, orvosi zsálya

Latin neve: *Salvia officinalis* L.

A Földközi-tenger mentén, de különösen a dalmát tengerpart karsztos vidékéről származó és nálunk kertekben ültetett, jellemző illatú, kesernyésen aromás ízű növény. Már a középkorban is kedvelt és nagyon becsült fűszer és gyógynövény volt zöld színű levele. A kereskedelemben a levelek (*Salviae folium*) használatra készen, felvágva kerülnek forgalomba. Egyes országokban és családoknál közkedvelt ételízesítő. Óvatosan használva vagy más fűszernövényvel (különösen rozmaringlevével) párosítva meglepő, érdekes ízt ad az ételnek.

Zsályával fűszerezhetjük a zsíros húsételeket és azok körítéseit (kacsa, liba, pulyka, vadhúsok, hústöltelékek), de máj, főtt és sült halak, pástétomok, lágy sajtok és főtt tészták ízesítésére is kiválóan alkalmas.

A zsályalevelek egyben hasznos gyógynövényt is jelentenek házipatikánk részére, mivel forrázata illóolaj-, cseranyagtartalmánál fogva torokgyulladásnál, szájbetegségeknél öblögetésre, belsőleg pedig izzadás, bélhurut ellen nagyon jó hatású.

Jól zárható edényben tartandó!

Termesztése. Ültethető kiskertbe, de nagyüzemileg is termesztik. Talaj tekintetében nem igényes. Tavasszal vagy ősszel magról, tőosztással, ritkábban dugványozással szaporítják. A palánták langyosági edzés után májusban ültethetők állandó helyre. A megerősödött töveket időnként – virágzás előtt – nyessük meg, majd a leveleket lefosztva napfénymentes helyen szárítjuk.

Receptek: *Hideg mártás zöldsalátához.* Bármilyen zöldsalátát készíthetünk a következő finom mártással összekeverve: 4 evőkanál étkezési olajat 2 citrom levével, 1 kávéskanál mustárral, 1

kávéskanál cukorral és ízlés szerint zsályalevéllel habosra keverünk. Ráöntjük a salátára, összekeverjük és állni hagyjuk.

Fogíny-, száj- és torokgyulladás, fog- hússorvadás elleni gyógytea. 1-1 csomag zsályalevél, csertömörcelevél, kamilla, áfonyalevél, borsmenta keverékéből 2 evőkanállal teszünk ½ liter vízbe és főzetet készítünk. Leszűrve naponta többször öblögetünk.

Fűszernövények a kiskertben és az ablakban

E fejezet célja az, hogy a családnak kedvet csináljunk, hogy – ha másért nem, hát hobbiból – kertjében megtermesse azokat a fűszernövényeket, amelyekre a változatos, ízletes étrendhez szükség van, és amelyek ma már sok esetben piacokon sem találhatók.

Sokan azt gondolják, a fűszernövények házi termesztése meglehetősen komplikált és nagy szakértelmet kíván. Az igazság az, hogy sokkal könnyebb mint pl. rózsát metszeni, kezelni, oltani, és ha a kedv és a kiskert is megvan, nem lesz nehéz dolgunk. De elegendő hozzá már egy ládika vagy néhány virágcserep is az ablakban, hogy kisebb mennyiségű friss növény állandóan kéznél legyen.

Semmilyen fűszernövény nem lehet frissebb, mint az, amelyet saját magunk termesztünk. A friss fűszernövény sokkal ízletesebb, mint a száraz, mivel aromája erősebb és vitaminokban gazdagabb. Így a frissen szedett fűszerek különösen kellemes ízeket jelentenek főztjeinkben.

Konyhánk e fontos kellékei, amellet hogy hasznosak, mutatósak és érdekesek is, akár kertben, ablakban vagy erkélyen neveljük őket. Bemutatásukkal büszkélkedhetünk vendégeinknek, és így a magyar fűszerkultusz feltámadásához egy kissé mi is hozzájárulhatunk. Így köthetjük össze a hasznosat a széppel!

Most pedig térjünk át a gyakorlati részre.

A kertben. Gyakorlati okokból a fűszerparcellák a ház közelében legyenek, hogy ne kelljen messziről hozni a friss, zamatos növényeket. Sok növény részére fontos, hogy tűző naptól védett, szélcsendes helyre legyen ültetve. Szükséges azonban, hogy napfény is érje a növényágyat, mert erejük, aromájuk így fejlődik ki a legjobban. Ezért a legideálisabb hely kertünk egyik félárnyékos része. Ez védett is, meleg is. Hogy hány négyzetméteren termesszünk fűszereket vagy képezzünk ki növényssarkot, azt minden körülményt figyelembe véve magunknak kell eldönteni. Nemcsak a kert nagysága, adottsága, a családtagok száma és igénye, hanem az új iránti igény, a kísérletezés, egyaránt döntő tényező. Általánosságban házi használatra (egy családnak) tökéletesen elegendő 2-10 négyzetméter, hogy az igényeket friss

növényekből fedezzük, sőt megfelelő mennyiséget megszártva vagy besózva télire is eltegyünk. Legtöbb fűszernövényből elegendő lehet 1-2 sor is. Ilyenkor kellő távolságot kell a fajták között tartani. Ahol kevesebb mennyiség szükséges (borsika, tárkony, zsálya, citromfű stb.), ott néhány tövet ültessünk.

A növényágyak beosztásakor vegyük figyelembe, hogy növényeink különböző nagyságúak; alacsonyak, közepesek vagy magasak.

Alacsony növények: petrezselyem, snidling, majoránna; kakukkfű.

Középmagasak: menta, zsálya, bazsalikom, borsika. *Nagyobb növények:* tárkony, lestyán, üröm, kapor stb. Ennek megfelelően kell tehát a célszerűen kijelölt fűszersarkot betelepíteni. Például a lestyánt, tárkonyt hátulra, a majoránna közepre, a petrezselymet előre kell ültetni. Figyelembe kell venni azt is, hogy a növény évelő vagy egyéves, esetleg kétéves. Az évelőket ugyanis hátulra, esetleg külön helyezük el, míg az egy-kétéveseket ezzel szemben jól elérhető helyen neveljük (vagy az évelők előtt vagy a kert másik részén).

Az évelő növények csoportjához tartoznak pl.: tárkony, lestyán, menta, izsó, zsálya, citromfű, kakukkfű, levendula stb.

A legfontosabb egyéves növények: bazsalikom, borsika, kapor, majoránna, petrezselyem, koriander, ánizs stb.

Lehetőleg a fajtákat megfelelően elhatárolva képezzük ki a parcelláskákat úgy, hogy a növényápoláshoz, szedéshez elegendő hely maradjon. Szokás a növények közé kőlapokat is helyezni, hogy minden oldalról jól megközelíthetők legyenek.

Lehet esztétikai szempontok szerint csoportosan, dísznövényként bemutatni a fűszernövényeket. A zsálya, izsó, levendula, kakukkfű szép és mutatós növények; az izsó és levendula a sziklakertekbe is kerülhet.

A fűszernövények szaporítása általában magról és növényi részekről – vegetatív úton (tőosztással, gyökérsarjakról, dugványozással) – történik.

A vetőmagvakat az üzletek külön házikerti felhasználásra, tasakban árusítják. A tasakok általában – fajtától függően – 5-10 gramm vetőmagot tartalmaznak, ami 2-10 m² terület bevezetéséhez, vagy kb. 100 palánta neveléséhez elegendő. Ez a mennyiség bőven

elegendő a kiskerti termesztésre. A tasakokon feltüntetik a vetés idejét és helyét. A magvakat a házikertben nagyrészt végleges helyükre ültetjük. A helybevetésen kívül azonban szükség lehet palántanevelésre is. Mind a két módszer viszonylag egyszerű. *Helybevetéskor* célszerű 100-120 cm széles ágyakba, zsinórral előre kijelölt sorokba vagy fészkekbe vetni. Ha a föld száraz, nyomkodjuk le a vetési sorokon a talajt, vagy könnyedén öntözzük le a talaj felszínét. Leghelyesebb pár nappal előre, jó mélyen beáztatni a megkapált ágyakat, s mihelyt annyira megszikkadt, a nedves földbe vetni. A nedves talajt, különösen ha kötött és cserepedésre hajlamos, nem szabad erősen lenyomkodni. Jó, ha a talajt vetés előtt ásással fellazítjuk, mert így vízáteresztőbb lesz. *Palántaneveléskor* a magvakat 4-8 héttel a kiültetés időpontja előtt el kell vetni. Nyáron természetesen szabadföldi ágyakba is vethetünk.

A magokat fűtött helyen, cserépbe, ládába, kiluggatott tejfeles pohárba vetjük el (pl. konyhában) s ha lehet kelés után világos, de valamivel hűvösebb helyre tesszük (ablak közé, zárt balkonra, verandára), s addig neveljük, amíg 2 lomblevele kifejlődik. Ezután néhány napon keresztül – ha nincs túl hideg – védett helyen, de szabadban edzzük a növényeket úgy, hogy éjszakára is csak akkor visszük ismét zárt helyre, ha fagytól kell tartanunk.

Az így nevelt palántákat már fűtés nélküli fóliaágyba vagy lyukas műanyag pohárba tűzdeljük, és csak meggyökeresedés után helyezzük ki. A palántanevelés ideje alatt természetesen nem szabad megfeledkezni a palánták öntözéséről sem. Ezért kell a műanyag poharakba lyukakat égetni, mert így a fölösleges víz elvezetése és közeg levegőcseréje a cseréphez hasonlóan biztosítva van.

Ha a palántákat nem magunk neveljük, akkor megbízható helyről szerezzük be. Ugyanígy az egyéb szaporító anyagokat is. Néhány jó tanács a vetőmagvakhoz:

- A magbeszerzéssel nem szabad megvárni a vetési időt. Már decemberben-januárban vásároljuk meg a szükségeseket.
- Csak a legkisebb mennyiséget vásároljuk, ha ugyan nem tervezünk még következő vetéseket is.
- Csak annyi magot szabad vetni, amennyi szükséges, mert teljesen értelmetlen mind kiszórni, ha tudjuk, hogy ennyit nem

használunk fel.

– A megmaradt vetőmagot tasakokban, száraz, hűvös, sötét helyen tároljuk a felhasználásig. A tasakokon tüntessük fel a beszerzés évét. Sok vetőmag a következő évben is csíráképes. Ha azonban próbacsíráztatásra nincs lehetőség, inkább szerezzünk be frisset.

Egyes növényeket – mint említettük – *ivartalanul* szaporítjuk, pl.: a tormát gyökérdugványról, a fokhagymát gerezdekről, a metélőhagymát és a rebarbarát tőosztással is, a rozmaringot levágott és előzetesen homokban meggyökereztetett hajtásdarabjairól szaporítjuk. Az ápolásról általában a következőket célszerű tudni:

– A kedvező fejlődésért a fűszernövényeket gondosan kell öntözni, hogy a kiszáradástól óvjuk őket. Az öntözővízbe 1-2 alkalommal 2 ezrelékes tápsót is adhatunk.

– A leggondosabb vetéskor is előfordulhat, hogy a fiatal növények sűrűn nőnek. Ezt a fölösleg kihúzásával ritkítani kell, hogy a visszamaradó növények kellő fejlődését biztosítsuk.

– Nagyon fontos a növényvédelem, hogy növényeink egészségesek legyenek. A legjobb védekezés a betegségek és károsodások ellen a gondos növényápolás.

– A gyomnövényeket állandóan és maradéktalanul el kell távolítani.

– A beteg növényeket égessük el és ne a kertben levő komposzthalomra szórjuk.

– Nagyon vigyázzunk a vegyszeres növényvédő és gyomirtó szerekkel. Gondoljunk arra; minden fűszernövény táplálék és nagyobb részét nyersen tesszük az asztalra.

Általános gyakorlati tanácsok a fűszerkert művelőinek:

– A kis terület ügyesen kihasználva megnövelhető. A növények sorrendjét úgy kell megválasztani, hogy egyiket kövesse a másik, sohase legyen üres földünk.

– Petrezselymet, hagymát (magról) ne vékony sorba vessünk, hanem tenyérnyi széles sávon egyenletesen szórjuk el, mert így kevesebb egyeléssel is megfelelő növényállomány nyerhető.

– A késő őszi dughagymaültetés tavasszal szedhető. A felszabadult területre palántáról nevelt növények ültethe- tők.

– Az augusztus elejéig szabaddá vált területen őszig még ízletes őszi-téli retek, cékla stb. termeszthető.

– Az őszele felszabaduló területre fokhagymát, sarjadék- hagymát duggathatunk.

– A kis terület jobb kihasználása érdekében az ágyások készítése helyett az egész területet egybefüggően is művelhetjük. Így az utak helye is beültethető.

– A vetés időpontját az időjárás, a talaj minősége és hőmérséklete, a terület fekvése stb, befolyásolja.

– A fűszer- és zöldségfélék nagy része kora tavasztól kora őszig folyamatosan vethető.

– A szabadföldi vetéssel meg kell várni a talaj felmelegedését. Az optimálisnál hidegebb talajba korán elvetett mag elfekszik a földben, betegségek, kártevők támadhatják meg. A kellően felmelegedett talajban a mag gyorsan, erőteljesen csírázik.

– A kiskerten belül kialakított növényágyást ajánlatos 2-3 évenként más-más helyre telepíteni. Több éven keresztül ugyanazon a területen termesztett növényfaj termése évről évre csökken, másrészt pedig elszaporodnak a fajra jellemző kártevők.

Ablakban és erkélyen. Akinek nincsen kertje, annak sem kell elkeserednie, elég csupán egy ládika, amelyet az ablakpárkányon vagy az erkély megfelelő részén helyezünk el. Megfelel erre a célra néhány virágcserep is az ablakban. Így ezek a kedves és hasznos növények tavasztól télig, sőt – az évelők – évről évre is termesztethők.

A magas növények nem alkalmasak ládás vagy cserepes nevelésre, csak a kisebbek. Ilyen módon kaprot, snidlinget, zellert, petrezselymet, kakukkfűvet, zsályát, rozmaringot, citromfűvet, borsikát, bazsalikomot nevelhetünk.

Ládás neveléskor fontos, hogy a láda aljára vízelvezető kavicsréteget helyezünk, és friss földdel vagy a készen kapható földkeverékkel töltjük meg.

Az állandó helyükre vethető növények magját a tasakokon feltüntetett időben – de legkésőbb a jó idő beköszöntekor – vessük el a föld felszínén kialakított árokba.

Az előnevelt 2-3 leveles palántákat 5x5 cm-re ültessük. A rozmaring levágott és előzetesen homokban meggyökereztetett

hajtásai telepíthetők ládába. Petrezselyemből apró gyökereket is ültethetünk 1-2 ujjnyi távolságra, mert ezekből hamar lesz szedhető zöld. Ha a gyökér kimerül és gyenge már a levélhozama, cseréljük ki új gyökérre. A kerti kapor, a metélőhagyma vetése 2-3 hetes időközönként megismételhető, hogy folyamatosan legyen friss növényünk. A lényeg az, hogy a kikelt palántákat 2-3 ujjnyira ritkítsuk ki, hogy fejlődésükben ne akadályozzák egymást.

A többi fűszernövénynél a módszer hasonló.

Fontos, hogy a kiszáradástól óvjuk őket, ezért megfelelően öntözzük. Használhatunk tápsókeveréket, amely 2 ezreléknél ne legyen töményebb.

Virágcserepes neveléskor lényegében ugyanazok a szabályok, mint amit az előzőekben már részletesen ismertettünk.

Legjobb, ha alacsony növényekhez széles cserepet veszünk és a vetés tápdús, nyirkos földbe, ne mélyen történjen. A magvakat csak vékony földréteg fedheti, és öntözés után a kiszáradás ellen takarjuk le üveglappal. Kelésig sötétebb helyen tartjuk a cserepeket. Kelés után azonban világos és nem túl meleg helyre (ablakköz stb.) rakjuk a cserepeket.

Mikor már megfelelő nagyságúak, akkor ritkítjuk, hogy egy cserepben 2-3, esetleg a dúsabból csak 1 tő legyen. Tőosztás során (tárkony, kakukkfű) a meglévő töveket több részre bontjuk, és az így nyert kis gyökeres növénykéket nedves földbe ültetve neveljük tovább.

Ép, hajtásra képes petrezselyem- és zellergyökerekből, illetve gumókból egyet-kettőt ültessünk olyan cserepbe, hogy jól elférjenek és csúcsrészük $\frac{1}{2}$ -1 cm-re álljon ki a földből. Rendszeres öntözés hatására rövid időn belül szedhetünk zöld leveleket.

A cserepes növényeket védjük a fagytól és a tűző naptól, hogy sokáig legyen hasznunk és örömünk belőlük.

A megfelelő *szedési időszakot* az határozza meg, hogy a növény mely részét használjuk fel. Levél- és herba fűszereket (majoránna, borsika stb.) a növény virágzásakor, a reggeli órákban, a nedvesség felszáradásakor szedjük, mert aromájuk ilyenkor a legerősebb.

A magvakat a tökéletes érettségi fokon kell szedni, mert különben nincs meg az igazi fűszerező hatásuk. A gyökereket leginkább ősszel gyűjtjük be, ha a növény elvirágzott és nem fejlődik tovább.

Azokat a fűszernövényeket, melyeket nem frissen akarunk felhasználni, terítsük ki árnyas, szellős helyre. Napon *szárítani* nem szabad!

Tüll, organtin vagy batiszt zacskókban, jól zárható üvegedényekben (tört vagy porított formában) tároljunk. Télen is lehet friss növényünk, ha a szedés után azonnal apróra vágjuk és sóval összekeverve üvegbe rakjuk.

Fűszernövények házi tartósítása

A kiskertekben, ládikákban, cserepekben nagy gonddal termesztett, vagy a piacon nagyobb mennyiségben vásárolt fűszernövényeket nemcsak tavasztól őszig, hanem ősztől tavaszig is szeretnénk még aránylag frissen élvezni, illetve célszerűen felhasználni. Sajnos azonban a legtöbb házban nem ismerik ennek lehetőségét, és így a még jól hasznosítható növények kárbavesznek. Pedig megvannak erre a különböző, jól bevált tartósítási módszerek. Ezekkel nagymértékben meg tudjuk oldani a téli fűszerellátás gondjait. A házi tartósítási eljárások sokfélék lehetnek, aszerint, hogy vidéken vagy városban, családi házban, vagy lakótelepen van-e a lakásunk. Ennek megfelelően a tárolási és konzerválási lehetőségek a következők: *házi nyers tárolás, szárítás, sózás, hűtés és savanyítás.*

A házi raktározásra és tartósításra érvényes alapvető szabályok a következők:

- Csak egészen frissen vágott és egészséges növényt lehet erre a célra felhasználni.

- Legjobb a délelőtti vagy késő délután vágott növény, mert ilyenkor nem nedves.

- A növényeket nem szabad tépni, hanem csak éles késsel vagy ollóval vágni.

- Minden esetben tanácsos a levágott növényt azonnal hideg, folyó víz alatt megmosni.

Friss növények tárolása, vermelése. Általában a családi házakban megfelelő pince, padlás és kamra van arra a célra, hogy egyes növényeket frissen, természetes állapotában tároljuk. A legtöbb kerti fűszert és zöldségfélét ősszel a fagyok beállta előtt takarítjuk be, még akkor is, ha nem teljesen érettek. Az éretlenül leszedett paradicsom, paprika világos és meleg helyen szétrakva még beérhet és fogyasztható vagy eltevésre alkalmas lehet.

Petrezselymet, zellert, retket, gyökeres és gumós növényeket a ház pincéjében, betonon, polcon vagy ládában homok között rétegezve tárolhatunk. Legfőleg homokréteg legyen. Fontos, hogy ehhez teljesen száraz, tiszta homokot használjunk, és a gyökereket lombos felükkel kifelé fektessük. Arra is ügyeljünk, hogy a gyökerek egészségesek legyenek és ne érjenek egymáshoz.

A tárolóhelyiség száraz, jól szellőztethető, fagymentes, szagtalan legyen. A tárolás ideje alatt a tárolt anyagokat többször ellenőrizzük, válogassuk át és a romlottakat távolítsuk el, nehogy a többieket is megfertőzzék.

Kis lakások erkélyén, loggiáján, és a két ablak között is tarthatunk zöldségeket, ha azt kellőképpen meg tudjuk védeni a fagytól, hiszen itt téli tárolásról van szó. Doboz, láda, fagyapot vagy egyéb anyag alkalmas erre a célra. Vöröshagymát, fokhagymát, fűszerpaprikát és gombát, száraz, fagymentes helyiségben szétterítve, illetve hagyományos módon fűzerbe kötve tárolhatunk. Vastag húsú, friss szárú zöldpaprikát is elhelyezhetünk ládában, vékony homokrétegben. Tehetjük újságpapírba is, de ekkor minden darabot külön-külön kell csomagolni és dobozban vagy ládában elhelyezve 2-3 hónapig is tárolhatjuk.

A növényt eltevés előtt nem szabad megmosni, mert külső védőrétegét ilyen módon eltávolítjuk, romlását elősegítjük. A kiválasztott anyag száraz legyen, mert a nedvesen eltett termék gyorsan romlik a tárolás idején.

Amennyiben a hagyma csírázásnak indult, vágjuk fel apróra, bő zsíron pirítsuk világossárgára, majd zománcos vagy üvegedénybe öntsük. Rántáshoz vagy húsételekhez nagyon jól felhasználható.

Szárítás. Általában csak a leveleket és a leveles hajtásokat szárítsuk, de az egész virágos növényt, gumót vagy a termést is lehet szárítani.

Az anyagot földtől, portól, piszoktól tisztítsuk meg, és ha kell vízzel is öblítsük le. Ilyenkor azonban a vizet jól csöpögtessük le és szellős helyen fonnyasszuk meg a nyers terméket.

A szárítás csak árnyas, szellős helyen történhet. A napfény árt a növényeknek, mivel úgy a színt, mint a bértartalmat károsan befolyásolja. Szárításra a konyha nem alkalmas, mert ott mindig vannak ételgőzök. Azonkívül megtörténhet, hogy a szárítandó fűszerféleség egyéb idegen illatot is magába szív és ezzel a növény elveszítheti eredeti, jellegzetes karakterét. Legjobb, ha a szárítás valami légáteresztő anyagon (ritka szövésű juta, drótháló stb.) történik. Lényeges, hogy a száradás gyorsan történjen, mert lassú száradás alatt a fűszer ereje csökken és penészedésnek indulhat.

Ha az egész növényt kell megszárítani, kössük csokorba, de ne szorosra, hogy ne csak a külső, hanem a belső részek is levegőzzenek, és a vastagabb szárak megszáradjanak. Amellett ügyeljünk, hogy a száradáskor a növény értékes részei ne hulljanak le, vagy ne porladjanak el. Ezért a kisebb mennyiséget egyszerűen tüll, batiszt vagy organtin zacskóba tesszük és a kamrában felakasszuk.

Vidéken, ahol még lehetőség van rá, kemencében vagy a kemence tetején is lehet szárítani. Itt a megmosott növényeket előszárítjuk, majd a sütőfelületen vagy a tetőn vékonyan kiterítjük. A kemencében a hőfok nem lehet nagyobb 50 °C-nál. A sütőajtót hagyjuk nyitva és a folyamatot ellenőrizzük, nehogy a növényeket túlszárítsuk. Mindenfajta szárítás csak akkor tökéletes, ha a növény kezünk között teljesen elmorzsolódik és a szárak pattanva törnek. A teljesen száraz növényi részeket külön-külön, vagy tetszés és ízlés szerint összekeverve és elkészítve (esetleg porítva), jól zárható üveg- vagy bádogedénybe tesszük. Ezáltal az anyag nem veszít értékéből és megtartja üde ízét, illatát. Itt említjük meg a szárított gombát. Mint tudjuk, mártások, levesek ízesítésére a szárított gomba igen alkalmas fűszer. Az egészséges, nem túl érett, tiszta szeletelt gombát, anélkül, hogy megmostuk volna, keretekre rakjuk és napon megszárítjuk. Állandó, erősen tűző napon való szárítás nem jó, ezért időnként árnyékos helyre vigyük. Ha a szárítás nem sikerül tökéletesen, akkor gyengén meleg sütőben vagy kemencében utánszárítjuk. Eltartáskor gondosan ügyeljünk, mert hamar megmolyosodik. Zárt edényben vagy celofán zacskóban tároljuk.

Töltésre alkalmas, szárított zöldpaprikát is készíthetünk. Nem túl vastag húsú paprikát vagy hosszú csöves paprikákat zsinórra fűzünk és több napon keresztül, jó meleg napon, vagy meleg helyiségben megszárítjuk. Használat előtt pár óráig vízben áztatjuk. Ételek ízesítésére is nagyon alkalmas, ezért télire mindig gondoskodjunk eltevéséről, illetve szárításáról.

Felhívjuk a figyelmet: a szárított fűszereket sohasem szabad az étellel együtt főzni, hanem tálalás előtt kell az ételhez hozzáadnunk, vagy legjobb esetben akkor tesszük hozzá, amikor mégegyszer felforraljuk.

Sózás. *A friss fűszernövények tartósítására régóta használt eljárás. A sózásnak elsősorban vízelvonó hatása van. Ha sózott, tartósított növényekkel főzünk, ügyeljünk arra, hogy sót az ételhez egyáltalán nem, vagy csak nagyon keveset adjunk.*

Sózásos konzerválásra majd minden fűszernövény alkalmas. Általában így konzerváljuk a zöldpetrezselymet, a zellert, a hagymát, a kaprot, a tárkonyt, a paprikát, a répaféleségeket, a egyes leveszöldségeket és a salátanövényeket. Lehet többfélét is összekeverve besózni, de fontos, hogy ezek kipróbáltak, ízlésünknek megfelelőek legyenek. A sózás *menete a következő:* a növényeket gondosan megmossuk, majd szikkadni hagyjuk. Szikkadás után lapostányéron vagy műanyag lapon – mert a fa a növénynedvet magába szívja – a növényeket apróra vágjuk. Utána rakjuk le – lehetőleg cserépedénybe és rétegezve sóval szórjuk be. Üvegbe csak akkor tesszük, ha az sötétszínű. Vigyázni kell, mert néhány növény fényérzékeny. 100 gramm növényhez (mosás előtt) 20-25 gramm sót számolunk. A vágott növényeket az edényben sóval összekeverjük. Ha a növény nedvtartalma nagy, akkor több sót használunk (30 g). Végül az edényt jól befedjük. Az így eltett növényeket gyakran ellenőrizzük, bár a gyakori használat maga is megadja a kontroll lehetőségét.

Használat előtt a felesleges sótartalmat kimoshatjuk.

A szárazon sózott fűszernövények használata nagyon egészséges. A legújabb vizsgálatok bizonyítják, hogy a konyhasó kevésbé okoz kellemetlenségeket a szervezetben, ha növényi káliumsót is tartalmaz, illetve ha olyan ételeket fogyasztunk, amelyben ezek a növényi sók benne vannak. Ezért jönnek mostanában divatba a növényi fűszeres sók. Ezek a fűszer készítmények módot nyújtanak arra is, hogy a sótalan ételt egy sószegény étrend keretében ízesebbé, élvezhetőbbé tegyük.

A Nyugat-Európában elterjedt fűszeres sókból mi is bemutatunk néhányat.

Zellersó. A leginkább kedvelt fűszersót zellergumóból állítják elő. A ledarált és megszáritott zellergumót konyhasóval összekeverjük. Az arány megegyezik a nyers sózáskori aránnyal, de ízlés szerint ezt módosíthatjuk. A sókeveréket leveles gumóból is készíthetjük, ennek színe sötétebb. Szokás ezenkívül még porított zellermaggal is

keverni. Ezek természetesen ízben némileg eltérnek egymástól, de a jellegzetes zelleraroma jellemző marad. Lehet a zellersóhoz egy kis majoránnát is tenni, így zamatosabb ételízesítő lesz.

Fokhagymasó. Konyhasóból és porított fokhagymából készített keverék, amely a friss fokhagyma minden íz- és illatanyagát tartalmazza. Sülteket, salátákat, leveseket, pirított kenyeret ízesíthetünk vele, de újabban divatba jött a grillételek sütés utáni fűszerezésére is. Óvatosan használandó!

Vöröshagymasó. Szárított és őrölt vöröshagymával ízesített sókeverék. Mindenre használható, ahol az ízesítés a vöröshagymát megkívánja. Használata azoknál is jó hatású, akik a friss vagy pirított hagymát nem bírják.

Sózott fűszerkeverék. Amerikai mintára különböző fűszerekkel (bors, paprika, petrezselyem stb.), valamint hagymával és fokhagymával ízesített konyhasó. Húsételek, halak, szárnyasok, tojásételek, pikáns saláták és mártások ízesítésére alkalmas.

Sózott zöldségkeverék. 1 kg petrezselyemgyökeret, 25 dkg zellergumót, 25 dkg karfiolt, 25 dkg kelkáposztát, 25 dkg sárgarépát, 25 dkg karalábét, 5 db paradicsompaprikát, 5 db zöldpaprikát megmosunk és húsdarálón átdarálunk. Elkeverjük 50 dkg sóval és jó szorosan lenyomkodva üvegekbe töltjük. 3-4 liter levesbe egy evőkanállal vehetünk ízesítőül.

Paradicsomkrém. A jó érett, de kemény paradicsompaprikát teljesen kitisztítjuk a belső erektől és magvaktól, majd húsdarálón ledaráljuk. 1 kg tisztított paprikához 20 dkg sót számítva összekeverjük, üvegekbe töltjük és lekötjük. Ételek ízesítésére egész évben használhatjuk. Szokás kevés paradicsomot is hozzá tenni. Így nemcsak ételízesítő, hanem jó színező is.

Savanyítás. A fűszer- és zöldségnövények legrégebbi és nagyon elterjedt tartósítási módja. Savanyítani leginkább a paprikát, az uborkát, a zöld paradicsomot, káposztát stb. szokták. Legfontosabb eszköz az ecet és a só, amelyekhez ízlés szerint még fehér- és feketeborsot, kaprot, babérlevelet, köményt, mustárt, vékonyra vágott tormát, vasküvet, szőlő- és meggylevelet stb. használhatunk.

Nézzünk néhány példát.

Ecetes uborka. Apró, 6-8 cm-es frissen szedett, egészséges uborkákat több vízben megmosunk és üvegbe helyezünk. Kaprot,

tormát, gyömbért, meggyfalevelet, hosszú csöves paprikát rakunk közéjük, ízlés szerint. 1 liter vízhez 3-4 dl 10%-os ecetet, 2 dkg sót és 4 dkg cukrot számítunk, az ecetes vizet felfőzzük és langyosra hűtve az uborkára öntjük, majd lekötjük.

Paradicsompaprika ecetben. A szépen kifejlett, húsos paprikákat szeptemberben rakjuk el ecetbe. Jól mossuk meg, vízben azonban sokáig ne hagyjuk állni. Szárait vágjuk rövidre, és egészben hagyva rakjuk nagyobb üvegekbe. Minden liter vízhez 4-5 dl ecetet, 3 dkg sót, 3 dkg cukrot számítunk. Az ecetes vizet felforraljuk, lehűtjük és a paprikákra öntjük. Hogy a paprikák ne emelkedjenek fel a vízben, két pálcikát helyezünk keresztbe az üveg hajlásába. Tetejére 2 cm vastagságban olajat öntsünk. Ha kihűlt, kössük le. Felbontás után az ecetes vízben továbbra is megmarad a paprika, így nem szükséges egyszerre elfogyasztani.

Vegyes zöldségfélék savanyítása. A savanyúságba zöld paradicsomot, paprikát, uborkát, zellergyökeret, petrezselyemgyökeret és zöldbabot teszünk. Az egészet szeletekre vagdadjuk, jól összekeverjük, majd megfelelő nagyságú edénybe rakjuk és rétegenként besózzuk. A keverék 10-12 órai állás után levet ereszt, ekkor újra jól kinyomkodjuk. Tiszta edénybe téve, felerész forró vízből és felerész ecetből készült lével leöntjük. Ezután 24 óráig megint állni hagyjuk és újra kinyomkodjuk. Üvegekbe rakjuk és az üveg aljára, tetejére pedig meggylevelet, borsot, babérlevelet teszünk. Végül feltöltjük forró, ízlés szerint savanyított ecetes vízzel.

Hűtés, fagyasztás. A legtöbb fűszer- és zöldségféle házi tartósításának – ha rövid ideig is – legkíméletesebb, az eredeti állapotot leginkább megőrző módja a hűtőszekrényben történő hűtés és fagyasztás.

A hűtés tartósító célját azzal éri el, hogy a romlást előidéző folyamatokat nagymértékben lelassítja. Hátránya viszont, hogy csak rövid ideig hatásos. Az e célból szedett, vágott vagy vásárolt növények legyenek érettek, frissek, egészségesek, tiszták és épek. A tárolásra nem alkalmas növényt azonnal fel kell használni.

Petrezselyem, zeller, zöldpaprika, paradicsom, zöldhagyma stb. a hűtőszekrényben perforált műanyag tasakban vagy alufóliában néhány napig tárolható romlásmentesen. *Gyorsfagyasztási eljárással* hűtőszekrényünk mélyhűtő részében is lehet néhány

fűszer- és zöldségfélét, akár hónapokig is tárolni. Több növény (majoránna, bazsalikom, borsika, kakukkfű, zsálya) azonban nem bírja a nagy hideget (-10-20 °C), és így az ezekkel készülő ételek maradványait sem lehet hosszabb ideig a hűtőben tárolni. Mélyhűtéshez jól záró papírdobozt, műanyag tasakot, alufóliát vagy cellofánzacskót kell használni. A mélyhűtött növényeket használat előtt felengedni nem kell, mert fagyasztott állapotban azonnal elkészíthetők (kivétel: salátafélék).

Lehet a fűszer- és zöldségnövényeket a hűtőszekrény mélyhűtő részében megmosva és esetleg megvágva *fagyasztani* is. Itt a fagyasztott növényeket akár hónapokig is lehet tárolni. Legjobb a növényeket alufóliába tenni, mert így higiénikusabb és biztonságosabb a raktározás. Hosszú fagyasztás után alaposan vizsgáljuk meg a felhasználandó növényféléseket.

Fűszerkeverékek

Kereskedelmi forgalomba kerülnek különböző összeállítású olyan fűszerkeverékek, melyek az egyes ételféleségekhez, hús- és kolbászaruk előállításához, halkészítményekhez és savanyúságok eltevéséhez a fűszereket megfelelő arányban tartalmazzák. Az ilyen fűszerkeverékek összehangolják a különböző fűszerek egyedi sajátosságait, megkönnyítik a jellegzetes ízek létrehozását, illetve az ízhatást komplexszé teszik.

Sokszor a fűszer keverékek előállításának az is célja lehet, hogy egészségügyi okok vagy egyéb szempontok érdekében egyes külföldi fűszereket ízhatásában egyenrangú hazai fűszernövények keverékével helyettesítsük.

A gyorsfogyasztásra szánt húsárukhoz apróra, míg a tartósabb árukhoz durvábbra őrölt fűszereket használunk. A fűszereket felhasználás előtt ajánlatos megdarálni és ízesítésig zárt edényben tartani. Ilyen fűszerkeverékeket magunk is készíthetünk úgy, hogy a következő receptekben felsorolt fűszereket jól összekeverjük és pontosan záródó, lehetőleg üveg dugós edényben tároljuk. Amennyiben az őrlemények nagyobb darabokat, szárazakat tartalmaznak, úgy azokat kiszedjük vagy a keveréket átszitáljuk.

Csak a saját magunk által készített keverékek mutatják meg igazán, ki a fűszerezés „mestere”. A vaníliaszósznak aromát adni vagy snidlinget szórni a rántottára, még a fűszerezésben járatlan háziasszonynak sem okoz gondot. Nehezebb azonban, ha féltucat fűszert, fűszernövényt kell egy ízkompozícióban egyesíteni, úgy, hogy egyetlen egy fűszer sem okozzon feltűnő, kiugró ízt és egyetlen ízkomponens se hiányozzék.

A gyakran igen kalandos út után hozzánk került fűszer- keverék-receptek már a régi fűszerirodalomban is megtalálhatók. 1555-ben már különböző „pompás fűszerporokat” közölnek a megfakult főliánsok. Régen valóságos vagyonba került egy család ellátása különböző egzotikus fűszerekkel, fűszerkeverékekkel. Ma már azonban minden fűszer elérhető áron kapható. Egy 3-4 tagú család „Curry”-szükséglete pl. egy egész évre nem kerül többbe, mint pl. tíz doboz olcsóbb cigaretta.

Fűszer keverékek készítésére általában nincsenek szabványos receptek, mivel mindenki ízlése szerint készíti. Itt az egyéni ízlés

legyen az irányadó. Az olyan fűszerkeverékek is, amelyeket különböző cégek hasonló névvel (Curry, Chili stb.) hoznak forgalomba, igen gyakran jelentősen különböznek egymástól.

A következő ismertetésben ezért általában a fő alapanyagokat adtuk meg, mert csak így lehet egy egyénileg elképzelt íz kombinációt megvalósítani.

Borspótló fűszerkeverék: *Gyomorbetegek, erősebb fűszereket nem bíró, diétázó egyének részére.* 1 rész majoránnához hozzákeverünk 2-2 rész édes-nemes paprikát és őrölt kakukkfűvet, majd 4 rész borsikafűvet őrölve.

Borstartalmú fűszerkeverék: 4 rész porított fűszerpaprika, 2-2 rész porított mustármag, borsikafű, 1-1 rész porított köménymag, majoránna, boróka, koriander, bors.

Chili-por: Mexikóból eredő, ősrégi, erős (csípős) fűszerkeverék, amelynek fő alapanyaga a cayenni bors. A hagyományok alapján feltételezik, hogy már az aztékok is használtak ilyen fűszerkeveréket. A későbbi felfedezések során a XIX. században angol telepeseknek sikerült – a régi mondák alapján – Mexikóban és Észak-Amerikában újra előállítani ezt a fűszer keveréket, amely azután világhíressé vált az ízletesen fűszerezett sülték nyomán.

A Chili-por a cayenni borson kívül – amely cseresznyepaprikával pótolható – általában vörös- és fokhagyma, kömény, szurokfű, fehérbors, őrölt szerecsendió stb. porok keverékét tartalmazza. A keverék érdekes, különlegesen csípős, fűszeres ízt ad a hús-, a zöldség-, a gulyás-, a paradicsom-, a lencse- stb. leveseknek, egyes főzelékeknek és az összes számbajöhető sültéknek. Kiválóan alkalmas tojásos és sajtos ételek, tatárbifsztek, pikáns saláták elkészítéséhez és a különösen erős ételekhez, mártásokhoz.

Felhívjuk azonban a figyelmet arra, hogy a keverék rendkívüli erőssége miatt kezdetben csak parányi adagokkal próbálkozzunk. Aki a keveréket maga készíti és kevésbé erőset akar előállítani, annak az erőspaprika arányát kell csökkenteni.

Curry-por (púder): nagyon régi, Európa sok országában, de az USA-ban is közkedvelt, híres fűszerkeverék. Indiából indult el világhódító útjára, ahol minden háznak megvan az ősi, tradicionális receptje, amire a háziasszony büszke, és összetételét titokban tartja.

Neve az indiai „Kari”-szósz szóból ered, amelyből az angol gyarmatosítók csinálták a Curry-t és terjesztették el Európában.

A keveréket enyhe, erős és amerikai módra édeskésen állíthatjuk elő. A kívánt íz és erősségi foknak megfelelően 10-30 féle fűszert tartalmazhat. Fő alapanyaga a sajátos aromájú sárga kurkumagyökér, amely egy trópusi növény része és színező hatása miatt „indiai sáfránynak” is nevezik. Ezenkívül gyömbér, fehér- és szegfűbors, paprika, szegfűszeg, koriander, kardamomi, lepkeszegmag, szerecsendió, fahéj, kömény, rozmaring, feketebors, szerecsendió-virág stb. őrleményéből készíthető. Ha e keverékhez még cayenne-i borsot is adunk, akkor egészen erős, csípős jellegű ízesítőt nyerhetünk.

A Curry felhasználható tojásos, rizses, paradicsomos, szárnyas, hal- és mindenféle húskételek asztali ízesítésére és speciális mártások elkészítésére. Eleinte, furcsának tűnő aromája miatt óvatosan használjuk, nehogy az ételt túlfűszerezzük. Kiváló, emésztést serkentő szer.

Curry enyhe: 7,5-7,5 rész finomra őrölt rózsza- vagy erőspaprika, gyömbér, kardamomimag, 10-10 rész finomra őrölt kurkumagyökér, szegfűbors, 12 rész finomra őrölt feketebors, 3-3 rész finomra őrölt szegfűbors, fahéj, szerecsendió, 2 rész finomra őrölt köménymag.

Curry erős: 15-15 rész finomra őrölt, erőspaprika, feketebors, kurkumagyökér és koriander, 10 rész finomra őrölt gyömbér, 5 rész porított kardamomimag, 3-3 rész finomra őrölt kömény, szegfűszeg, szerecsendió-virág, fahéj, fehérbors.

Curry édeskés: 5-5 rész finomra őrölt kurkuma, nemes paprika, gyömbér, 3-3 rész koriander, lepkeszegmag, kömény, szegfűszeg, fahéj, 2-2 rész fokhagyma és tormapor.

Finom növényi fűszer keverékek: leginkább kétféle változatuk ismeretes. Belsősegekhez, sültetekhez, vad- és szárnyasételekhez, valamint levesekhez, salátákhoz, mártásokhoz, egytálételekhez, köretetekhez és fűszeres vajak készítéséhez sokoldalúan felhasználhatók.

1. *(húskételekhez).* Fő alapanyagok: petrezselyem, snidling, borsika, bazsalikom, majoránna és esetleg kevesebb kakukkfű, rozmaring, zsálya és szurokfű.

2. *(levesekhez, mártásokhoz stb. Főbb alkotórészek: zeller, petrezselyem, hagyma, fokhagyma, tárkony, majoránna, borsika, snidling.*

Ezek a fűszerek morzsolva kerülnek forgalomba, így a szükséges mennyiséget ujjainkkal még finomabbra dörzsöljük szét. Ilyen állapotban utánfűszerezésre is alkalmas. A keverék hosszabb ideig csak úgy tartja aromáját, ízesítő hatását, ha fénytől védve, jól záró edényben tároljuk.

Fűszer keverék forralt borhoz. A forralt bor meghűléses esetekben egyike a leghagyományosabb házi orvosságoknak. Kellemes itóka, amelyet téli estéken, baráti összejöveteleken, téli kirándulásokon és túrákon szívesen iddogálunk. A hagyományos házi receptek szerint kialakult fahéjas és szegfűszeges forralt borok helyett ma már igényesebb ízesítést készíthetünk. Így alakult ki az új ízesítőkeverék, amely a fahéj és szegfűszeg mellett ízlés szerint kevesebb-több narancs- és citromhéjat, kevés szerecsendió-reszeléket, gyömbért, kardamomimagot tartalmaz. E keverékből egy csapott evőkanállal adunk 1 liter vörös borhoz, természetesen a szükséges mennyiségű cukor hozzáadásával. Forralás után a bort leszűrjük és forrón tálaljuk.

Fűszerkeverék szárnyasokhoz. Főleg baromfisültek töltelékéhez használható, de vagdalt húsokat, halételek töltelégeit is lehet vele ízesíteni. Összeállítása: ízlés szerinti arányban feketebors, hagyma, majoránna, borsikafű, nagyon kevés zsálya keverékével, amelyhez még paprikát is adhatunk.

Fűszerkeverékek cukorkák ízesítéséhez. A cukorkák készítéséhez a cukrot hatodrészes forró vízzel egy rézüstbe öntjük és azonnal tűzre tesszük. Folytonos kevergetés mellett addig főzzük, míg egyszer felforr. Ekkor gyorsan beletesszük a már előre elkészített alanti fűszerkeverékek egyikét és pár percig tovább főzzük, majd gyorsan jól benedvesített formákba öntjük.

A fűszereket finomra zúzva adjuk a cukor masszába.

1. 1 rész szegfűszeg, 1 rész szerecsendió-virág, 1 rész kardamomimag, 2 rész gyömbér, 5 rész fahéj.

2. 1 rész citromhéj, 1 rész szerecsendió-virág, 1 rész szerecsendió, 3 rész szegfűszeg, 10 rész fahéj.

3. 1 rész koriander, 2 rész szerecsendió-virág, 3 rész szerecsendió, 3 rész szegfűszeg, 3 rész koriandermag, 5 rész gyömbér, 10 rész fahéj.

Fűszerkeverék uborka és paprika eltevéséhez: 10 dkg mustármag, 4 dkg koriandermag, 3 dkg kapormag, 2 dkg feketebors.

Ecetes uborka és paprika eltevésénél: 3 liter ecet és 3 liter víz keverékéhez sőt és 6 evőkanál cukrot adunk, amelyet felforralunk és a fűszerkeveréket hozzáadva az uborkára vagy paprikára öntjük.

Vizes uborka eltevésénél: 3 liter víz és 10-15 dkg só oldatát az előre jól megmosott uborkára öntjük és pár napig állni hagyjuk, miközben az erjedési habot mindig eltávolítjuk. Pár nap eltelte után a levet az uborkáról leöntjük és a fűszerkeverék hozzáadása után felforraljuk. Ezután ismét lehűtjük és visszaöntjük az uborkára, majd lekötözzük. Egyéni ízlés szerint adhatunk hozzá még babérlevelet, vasfüvet, tormát, szőlőlevelet és meggylevelet.

Fűszerkeverék húskészítményekhez. *1 kg paprikás szalámihoz, csabai kolbászhoz:* 2 dkg fehérbors, 8 dkg édes paprika, 2 dkg cukor, 1 dkg fokhagyma, 1 dkg kálisálétrom, 1-1 kávéskanálnyi konyhasó, köménymag, szegfűbors.

1 kg disznósajthoz: 1,5 dkg feketebors, 1 dkg édes paprika, 0,5 dkg borókabogyó.

1 kg véres hurkához: 1,5 dkg erős paprika, 1 dkg édes paprika, 0,5 dkg feketebors, 0,5 dkg szegfűbors.

1 kg májas hurkához: 1,5 dkg erős paprika, 0,5 dkg feketebors, 0,5 dkg majoránna.

Grill fűszerkeverék. A grillezett húsnak jóval nagyobb a szafttartalma, mint a hagyományosan sült húsnak. Ez a nagyobb szaftreszarány felhígítja a szag- és ízanyagokat és, hogy a hús ne legyen íztelen, erősebben kell fűszerezni.

E célból találták ki a grill vagy amerikaiasan „Barbecue” (e.: barbekju) fűszerkeveréket. Kitűnő keverék, amely grill, roston, nyárson sülték, bifsztek, kotlettek, egyéb sülték, levesek, mártások, vagdalt húсок, gulyáslevesek, saláták stb. ízesítésére használható. Gyógynövény-szaküzletekben árusítják. Pikáns kombinációjában a

Chili-por és a cayenni bors képezi fő alapanyagát. Ilyen fűszerkeveréket magunk is készíthetünk, ha ízlés szerinti arányban erős paprikát, finomra őrölt koriandert, zellermagot, feketeborsot, szerecsendiót, vöröshagymát, fokhagymát, majoránna, rozmaringot és esetleg Chili-port keverünk össze. Ezek az anyagok sokféleképpen variálhatók.

A keveréket röviddel a tálalás előtt hintjük – ízlés szerinti mennyiségben – a hússal, vagy asztali utánfűszerezésre használjuk. A készen vásárolt grill fűszerek általában só is tartalmaznak és ezért ilyen esetben a sózásra ügyeljünk.

Hal-fűszerkeverék. A halételek (sült, főtt, panírozott, grillezett) fűszerezéskor nagyon kell vigyázni, mert a húsuk a lágy, enyhe, harmonikus ízesítést kedveli. Finom, természetes zamatuk elvesz a túl markáns fűszerezéssel.

Az ízesítés céljából számbajöhető fűszerek, amelyeket a felhasználási célnak megfelelően és ízlés szerinti arányban keverünk össze, a következők: zöldpetrezselyem, zeller, paradicsom, zöld- és piros paprika, hagyma, szerecsendió, babérlevél, citrom, kapribogyó, mustár, gomba, fekete- és fehérbors, borsikafű.

Magyaros fűszer keverék: 1-1 rész porított majoránna, bazsalikom, kömény, koriander, 4-4 rész porított borsfű, kakukkfű, 5-5 rész porított mustár, édes-nemes paprika, 7 rész porított zeller, 10 rész só.

Marhahús-fűszerkeverék. A marhahúsnak markánsabb, összhangba hozó fűszerre, fűszerkeverékre van szüksége. Számos fűszerkeveréket lehet erre a célra készíteni. Itt van például az a növényi fűszerkeverék, amely mindenfajta marhasült, párolt marhahús, aprított és vagdalt marhahúsok, húsgombócok számára alkalmas. Leginkább majoránnából, borsikafűből, bazsalikomból, kakukkfűből, feketeborsból és kevés rozmaringból, zsályából állítható össze.

A másik keverék vadas marhasültek részére készíthető; Chili, feketebors, babérlevél, vöröshagyma, koriander, kakukkfű, mustár, tárkony keverékéből. E keverék tárkonyecet felhasználásával páclének is alkalmazható.

Mártogató fűszerkeverék. Új divatú keverék, amelyet az USA-ból érkezők terjesztenek. Általában frissen olvasztott sajtféleségből és fűszerekből áll. A keveréket egy tálba teszik és a vendégek ebbe mártogatják a sós rudacskákat vagy kekszdarabokat. Így azután a pikáns falatokat legtöbbször állva fogyasztják el. Praktikus megoldás; érdemes a példát követni!

Elkészítése a következő: a megolvasztott, folyékony sajttötetet tormával, pirított hagymával, zöldhagymával, snidlinggel, Curry-vel és esetleg kevés szegfűborssal keverik össze –, ízlés szerinti arányban.

Olasz (Pizza) fűszerkeverék. A „Pizza” Olaszországban, Spanyolországban és ma már több nyugat-európai országban is kedvelt lángoszerű étel, amelyet – kellően és többféle változatban – fűszerezve, fűszeres mártással, sajttal, hús-, kolbász-, sonkadarabokkal meghintve szolgálnak fel. A szurokfű, zsálya, kakukkfű és fűszerek jellemzőek az olasz konyhára. Az ezekkel történő főzés során mindjárt az érdekes és jellemző olasz konyhaillat terjed el házunkban. Az említett alapanyagokat a bazsalikom, majoránna, borsikafű, paprika, paradicsom, fokhagyma még nagyon hatásosan egészíti ki.

Ez a keverék szükséges az olasz típusú levesekhez, mártásokhoz, salátákhoz, paradicsomételekhez, vagdalt húshoz, pizzákhoz és szárnyas ételekhez, – de nagyon takarékosan és ízléssel kell alkalmazni. Ilyen keverékből nagyon jó, olaszos „spagettiszósz” lehet pillanatok alatt elkészíteni.

Pástétom-fűszerkeverékek. A közölt keverékek igen finom ízt adnak a pástétomnak, azonban nemcsak pástétomok, hanem mártások, húсок, saláták, pácok ízesítésére is használhatjuk. A keverékekből egy-két mokkáskanálnyitól egy kávéskanálnyiig kell az elkészítendő ételekbe tenni, illetve mindenkor az egyéni ízlés és szükség szerint.

1. 2-2 rész őrölt kakukkfű, szegfűbors, fehérbors, gyömbér, bazsalikom, szerecsendió, szerecsendió-virág, citromhéj, babérlevél, tárkony, majoránna, 1 -1 rész őrölt feketebors, piros paprika.

2. 1-1 rész porított koriander, kömény, bazsalikom, kakukkfű, majoránna, boróka, zsálya, fodamenta, édes kömény,

- babérlevél, 3-3 rész porított borsfű, mustármag, 5 rész édes-nemes paprika.
3. 1-1 rész feketebors, szegfűbors, babérlevél, szárított citromhéj; szerecsendió, szerecsendió-virág, kakukkfű, gyömbér, bazsalikom, tárkony, majoránna, ½ rész piros paprika.
 4. 1-1 rész koriander, kömény, borsfű, bazsalikom, kakukkfű, fehér mustár, majoránna, boróka, orvosi zsálya, fodormenta, édes kömény, paprika.
 5. 1-1 rész fahéj, babérlevél, 5 rész gyömbér, 3 rész szerecsendió, 6 rész fehér bors, 10 rész szegfűbors.

Szárnyas-fűszerkeverék. Főleg a baromfiak töltelékéhez, használható, de vagdalt húsokat és halételek töltelékét is lehet vele ízesíteni. Feketeborsból, hagymából, majoránnából, kevés borsikából, zsályából és kakukkfűből állíthatjuk össze, amelyhez még paprikát is adhatunk.

Vadhús-fűszerkeverék. A vadhúsok több fűszert kívánnak, mint más, egyéb húsfélék. Ugyanez áll természetesen a levesekre is. Például 2-3 liter marhahúslevesbe elég 1 gramm bors, de ugyanennyi vadhúslevesbe már 1 deka kell. Ugyanilyen arányban több só és egyéb ízesítő is szükséges elkészítésükhöz.

Keverék vadhúsokhoz: sárgarépa, petrezselyemgyökér, pasztinák, vöröshagyma, babérlevél, ecet, citrom, mustár, feketebors, kapribogyó, paprika és paradicsom.

Keverék vadhúslevesekhez: pasztinák, sárgarépa, petrezselyemgyökér, vöröshagyma, törött bors és paradicsom lehet az alapja a jó ízesítésnek.

Fűszeres pácok-pácolások

A fűszeres pácolás három célt szolgál, mert egyrészt a húsféléket ízesítjük, másrészt tartósítjuk, és megőrizve friss színét, növeljük élvezeti értékét. Gyakorlatban száraz és nedves pácolást különböztetünk meg.

Száraz pácolással az angolos sülték készítésére szánt húsokat ízesítjük a következőképpen. Az elkészített fűszerkeveréket (majoránna, bors, borókabogyó, kakukkfű stb.) a húrra dörzsöljük vagy hintjük és kevés olajjal, zsírral bekenve zsírpapírban pihentetjük.

A *nedves pácolás* célja az, hogy a hús rostjait porhanyósabbá, emészthetőbbé és élvezhetőbbé tegye. Ez különösen a vadhúsoknál fontos, de ma már majd minden hús valamelyik részét pácolják.

A páclé lehet *savanyú*, ebben az esetben zöldségből, fűszerekből és ecetből készül. Lehet sós, amikor a sonkát, nyelvet salétrommal, sóval és fűszerekkel pácolják. Lehet *fokhagymás*, a szalonnát pácolják így. Lehet *borsos*, mint a roastbeefnél (e.: roszbíf), amelyet borssal és sóval pácolnak. Legújabban *tejes*, *tejfeles* és *mustáros* pácok is kezdenek divatba jönni.

Pácfűszerek ízlés szerint: majoránna, babérlevél, koriander, boróka, gyömbér, szerecsendió, szegfűbors stb.

Persze a pompás pácspecialitások elkészítéséről könnyebb beszélni, mint megcsinálni. Hiányzik a jó recept, a gyakorlat és így a pác elkészítése gondot okoz. Ezért a következőkben a legkedveltebb és legszükségesebb pácokhoz kedvet illetőleg recepteket próbálunk adni.

A nedves pácolást a recept előírása szerint készítsük el, úgy hogy a lé mindig ellepje a húst. Az oldalast 5-6 napnál, a sonkát 4-5 hétnél tovább ne tartsuk a páclében. Ügyeljünk arra, hogy pácolni csak lehűtött húst szabad.

Grillsülték pácolása. *I.* A hússzeleteket 2 dl tej, 1 gerezd zúzott fokhagyma, só, kevés paprikával készített páclébe helyezzük, illetőleg tálban áztatjuk és ½-1 napon át hűtő- szekrényben tároljuk.

II. 2 dl étolajba belenyomunk 1 citrom levét és hozzáadunk 1 kanál ecetet, kevés majoránna, borsónyi fokhagymakrém, 1 elmorzsolt tyúklevés-kockát, kiskanálnyi sót és ½ dl paradicsomlevet. A

keveréket befőttes üvegben összerázzuk és a húst (csirkét) ezzel bekenve tároljuk sütésig.

III. Egy csésze étolajba borsónyi fokhagymakrémet vagy reszelt hagymát, $\frac{1}{2}$ dl ecetet, 2 kanál citromlevet, késhegynyi sót, csipetnyi kakukkfűvet adunk és jól összekeverjük. A húsdarabokat a már ismertetett módon ebben pácoljuk.

IV. Pár darab vöröshagymát karikára vágunk és 2-3 evőkanál olajban megfonnyasszuk. Ezt sózzuk, borsozzuk és annyi ecettel öntözzük, hogy kellemesen savanykás legyen. Ezután befőttes üvegbe töltjük és használatkor levét kinyomkodjuk. Kenyérre vagy zsemleire kenhetjük alapozónak a sült kolbász vagy hússzeletek alá.

V. $\frac{1}{2}$ csésze étolajat, $\frac{1}{2}$ csésze ecetet, késhegynyi töröttborsot, 1 gerezd zúzott fokhagymát (fokhagymakrémet) kevés sóval összekeverünk.

VI. $\frac{1}{2}$ csésze étolajat, 1 csésze vörös borral, 1 babérlevéllel, kevés törött borssal, sóval keverjük össze.

VII. Ízlés szerint összekeverünk mustárt, sót, borsot, őrölt szerecsendiót, borsónyi fokhagymakrémet és e keverékkel bekenjük a hússzeleteket, amelyek közé szeletelt hagymát rakunk és így $\frac{1}{2}$ -1 napra hűtőszekrénybe tesszük.

A megsült húsféleségeket ízlés szerint utánfűszerezhetjük a „Fűszerkeverékek” c. fejezetben ajánlott fűszerkeverékek valamelyikével vagy a „Barbecue” grill fűszerkeverékkel.

Hideg rántott hal pácolása – marinírozása. A rántott halat kevés ecettel, cukorral, borssal, babérlevéllel és karikákra vágott hagymával ízesített vízbe tesszük, majd többször jól átfogatjuk. Néhány órai áztatás után tálalhatjuk.

Vadas pácok készítése. A vad elejtése után a legfontosabb teendő, hogy több napig pihentetett húsát bepácoljuk. A jó páclé megjavítja a vadas étel ízét és megnöveli zamatanyagát, puhábbá, élvezhetőbbé, és emészhetőbbé teszi.

Az elkészített páclét hagyjuk kihűlni, szűrjük le, majd öntsük a lehűtött pácolandó hústra. Ügyeljünk arra, hogy a pácolás hibátlan zománcozott vagy porcelán edényben történjen és a lé a húst ellepje. Fiatalabb vadhúsok pácolása 2-3 napig tart, míg az öregebbekhez 3-5 nap szükséges.

Most ismerkedjünk meg néhány vadas páclével.

1. Feketebors, borókabogyó, babérlevél, hagyma, zöldség, ecet és sóoldat elegyét felforraltjuk, majd hidegen ráöntjük a húsrá és 3-4 napig hűvös helyen párszor megforgatva pácoljuk. Utána párolt hagymás zsírban a húst megsütjük, majd páclével felöntjük és fedő alatt pároljuk. Ízlés szerinti mártással tálalható.
2. Kevés só, 1 fej vöröshagyma, 15-20 dkg vegyes zöldség (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller), 2-3 db babérlevél, pici majoránna, 3-5 evőkanál ecet, 5-6 dkg zsiradék, cukor, 1 kiskanál mustár, 2-3 dl vörös bor.

III. Borsfű, bazsalikom, kakukkfű, izzóp és fehér mustár keveréke.

4. Ecetezett, sózott vízben puhára főzünk karikára vágott sárgarépát és petrezselyemgyökeret, vöröshagymát, egész borsot, 5-6 babérlevelet, ½ citrom vékony héját és 1-2 tárkonyt. A főzetet ráöntjük a vadhúsrá és 24 óráig állni hagyjuk.

Zamatos „Sonkapác”-keverék (porított fűszerekből): 2 rész majoránna, 7 rész kakukkfű, 20 rész borókabogyó, 45 rész koriander, 1-1 rész kömény, kálisalétrom, 5 rész bazsalikomfű, 20 rész borsikafű.

A pácolás módja: A pácfűszer felét 3 kg konyhasóval jól összekeverjük, majd a fűszeres só a húsneműre jól rádörzsöljük. A pácfűszer másik felét 5 nap elmúltával 6 liter vízben felfőzzük és kihűlés után a húsrá öntjük. Ízlés szerint borsot, babérlevelet és fokhagymát is főzünk a pácba. Salétromsót külön nem szabad a pácba tenni, mert a fűszerrecept mennyisége az éppen szükséges adagot tartalmazza.

A páclé rendszerint nem lepi el a húsneműt, ezért naponta úgy kell átrakni, hogy minden darabja váltakozva az edény alján összegyűlt páclében ázhasson.

A sózás, illetve a pácolás befejeztével a húsneműt felakasztva két napon át szikkasztjuk, s csak azután füstöljük. A füstöléskor hintsünk naponta 1-1 maroknyi borókabogyót a parázsra.

Házi mustár készítése. A gyógynövény-szaküzletekben veszünk mustármagot, megdaráljuk vagy mozsárban lisztfinomsággúra törjük. A mustár ízesítésére különféle fűszereket használhatunk, melyre a következőkben adunk néhány receptet. Az elkészített mustárt

cserép- vagy üvegedényben tároljuk néhány órán keresztül fedetlenül, majd jól eldugaszolva.

Magyar mustár: 10 dkg mustárporhoz teszünk $\frac{1}{2}$ dl borecetet és $\frac{1}{2}$ dl vizet, majd 4-5 órai állás után többször felrázva hozzátesszük a következő, már előre elkészített fűszerkeveréket: 15 g porított borsfű, 5-5 g porított kakukkfű, koriander, petrezselyem, 10 g must vagy édes bor, konyhasó ízlés szerint és annyi fűszeres ecet, hogy kenőcsszerű anyagot kapjunk. Az egészet jól összekeverjük.

Francia mustár: I. 30 dkg mustárporhoz hozzákeverünk 1 dl forró fehér bort és 2 dl forró ecetet. 2 óráig állni hagyjuk, majd hozzáadunk 0,5 g porított szegfűszeget, 1 g porított fahéjat, 2,5 g sót, 2 dkg péppé zúzott fokhagymát és 4 dkg porcukrot.

II. 0,2 g fokhagymapépet, 0,5 g porított szegfűborsot, 1 g porított koriandermagot, 0,5 g porított gyömbért, 0,3 g porított szerecsendiót, 20 dkg mustárport összekeverünk 4,5 dl fehér borral, 5 dkg cukorral, 30 g citromlével, 0,5 dl alkohollal.

Német mustár: I. 25 dkg mustárpor, 1 g szegfűszeg, 1 g fahéj, 5 g feketebors és 10 g tárkonyfű porának $\frac{1}{2}$ liter növényi ecettel való keverékéhez hozzákeverünk 0,5 g reszelt vöröshagymát és 1 g fokhagymát, 15 dkg cukrot, 3,2 dkg konyhasót. Az összekevert pépet addig hagyjuk fedetlenül, amíg erősen csípős ízét el nem veszti.

II. 4 dkg szardellapaszta, 10 dkg mustárpor, 10 cl fehér bor, 1 dl borecet.

Néhány szó a divatos fűszermártásokról

A fűszerek gyakori használata mellett mindjobban kezdenek divatba jönni az úgynevezett fűszeres mártások, szószok. Általában külföldről; Angliából, Franciaországból, esetleg Amerikából erednek és az újdonság varázsával hatnak, csábítják háziasszonyainkat különlegességek készítésére.

A gyárilag vagy otthon készült fűszeres mártásokat levesek, főzelékek, saláták, sülték, vadas és halételek, valamint főtt tésztafélék elkészítésénél, illetve ízesítésükre használhatjuk.

Régen az ilyen pikáns, különleges aromájú mártások híres éttermeknek, szállodáknak specialitásai voltak. Napjainkban azonban már elérhető áron tudják háziasszonyaink beszerezni, esetleg receptek alapján házilag elkészíteni. Persze a legtöbb mártás, szósz összetétele gyári titok és így előfordulhat, hogy azonos nevű készítmények különböző ízűek, karakterűek lehetnek, mert más-más recept szerint készülnek. E könyvecske útján szeretnénk segítséget, áttekintést adni az érdeklődő és különleges ízeket szerető háziasszonyoknak a divatos mártásokról, azok összetételéről és a felhasználási lehetőségekről. Tanácsoljuk azonban, hogy legyenek óvatosak és először próbálják ki a divatos, de részükre esetleg különös ízű fűszermártásokat, mert előfordulhat, hogy amit mások dicsérnek, az nekünk nem ízlik.

A gyakorlat teszi a mestert, és kellő tapasztalatok után már bátrabban és sikeresebben készíthetjük ezeket a mártásokat. Rájövünk, hogy a különböző mártások kombinálhatók egymással, vagy más egyéb fűszerekkel kiegészíthetők. Így mindig újabb és újabb, kellemesebb és harmonikusabb ízárnyalatokat érhetünk el.

Tanácsoljuk, hogy először csak egyféle mártással kezdjenek, és ha kitapasztalták annak titkát, akkor folytassák tovább a többiek kipróbálását.

A fűszermártások adagolásával is nagyon óvatosan bánjunk, mert legtöbbször nagyon koncentráltak, tömények. Sohasem szabad velük túlfűszerezni az ételt, mert végeredményben a jellemző, a sajátos íz vesz el. A felhasználható mennyiségeket gyári készítményről leolvashatjuk. Az ilyen utasítások elvben betartandók, de a gyakorlatban mindenki saját ízlése szerint módosíthatja, mert

egyéni ízlések és mennyiségek ezt sokszor kívánatossá is teszik. Fűszeres mártások felhasználásánál a készülő ételt többször meg kell kóstolni, amíg eltaláltuk annak legkellemesebb ízét. A fűszerekkel ellentétben a mártásokat nem szabad az ételekkel együtt főzni, mert összemehetnek, megalvadhatnak és aromájukat elvesztik. A kész mártásokat vagy az utolsó felfőzés után adjuk az ételhez, vagy tálaláskor keverjük bele.

Mivel biztosak vagyunk abban, hogy hamarosan elterjednek, így hasznos segítséget kívánunk adni, hogy minél több örömünk legyen használatukban és élvezetükben.

A következőkben felsoroljuk azon fűszermártásokat, amelyek kipróbálását, illetve használatát javasoljuk.

Amerikai mártás. 1 tojásból készült majonézt, 2 dl tejfölt, $\frac{1}{2}$ reszelt vöröshagymát, pár csepp citromlevet és 5 dkg reszelt sajtot alaposan összekeverünk. Főleg sült burgonyához, de sültetekhez is tálalhatjuk hidegen.

Angol mártás. Habverővel elkeverünk $\frac{1}{2}$ -1 dl olajban apróra vágott hagymát, tárkonyt, zöldpetrezselymet, pár csepp citromlevet, kevés édes paprikát és egy kiskanál mustárt. Sültetekhez, halételekhez, salátákhoz adható.

Bearnaise mártás. 2 tojássárgáját, 2 csapott evőkanál liszttel, 1 dl tejjel és 5 dkg olvasztott vajjal simára elhabarunk, azután folytonos keverés közt alacsony lángon sűrítjük, majd a tűzről levéve, 1 dl fehér bort, kis fej reszelt vöröshagymát, 5-10 szem borsot, 2 babérlevelet, kevés vágott, friss tárkonyt, 1 citromnak és $\frac{1}{2}$ narancsnak reszelt héját, ezeknek levét, kevés sót és 1 dl tejfölt keverünk el benne. Gőz felett, folytonos keveréssel sűrűre keverjük. Az öntetet szitán átszűrjük (áttörjük), 5 dkg szardellapasztával és 1 dl tejjel felhígítjuk, folyton keverve az asztalon. Azután a kellő sűrűségű mártást forró vízzel telt edénybe állítjuk, hogy a tálaláskor elég meleg legyen, anélkül, hogy összesűrűsödne.

E mártáshoz külföldön „Herbadox” néven fűszerkeverék kerül forgalomba, amely azonban még húskivonatot is tartalmaz. Salátákhoz, egyéb fűszeres mártásokhoz és majonézhez keverik.

Chili mártás. Egyéni ízlés szerint készülhet enyhén pikáns és erős változatban.

Hozzávalók: paradicsomvelő, cukor, ecet, só, hagyma, feketebors, vagy ha kapható, cayenni bors. A ketchup-höz hasonlóan készíthető, csak sűrűbbre kell befőzni és több borsot kell hozzáadni. Hideg, meleg sülték, grillételek, főtt és sült halak és rizsételek ízesítésére használható.

Cumberland mártás. 2 dl vörös bort, 1-1 citrom és narancs levét, 1 evőkanál lisztet, 1 kávéskanál mustárt, 1 késhegynyi pástétomfűszert, ízlés szerint gyömbért és 1 csipet fahéjas cukrot lábasban folytonos keverés mellett simára főzünk. 1,5 dl ribizke-dzsemet teszünk bele, amivel még egyszer összeforraljuk, közben 1-1 narancs és citrom finomra vágott héját is hozzáadjuk. Tűzről levéve 2 evőkanál vaját és esetleg 1-2 evőkanál "Maraschino" likórt keverünk hozzá.

Minden húshoz, de különösen az angolos húsokhoz kitűnő.

Curry mártás. 2 dl vörös borhoz adunk – a fűszerkeverékeknél már ismertetett – „Curry” keverékből 1 csapott evőkanálnyi cukrot, sót, és főzés közben állandó keverés mellett hozzáadunk 1 evőkanálnyi lisztet. Addig főzzük, amíg kellő sűrűségű nem lesz. Ez a híres, érdekes ízű mártás szárnyasok, hideg és meleg sülték és rizsételekhez kiválóan alkalmas.

Csípős hagymamártás. Személyenként 1 kisebb fej apróra vágott vöröshagymát, 1 gerezd fokhagymát és 1 kanálnyi tárkonylevelet kevés vízben vagy húslében puhára főzünk. Amikor a folyadék teljesen lefőtt, személyenként 1 pohár vizet és 1 kávéskanálnyi ecetet öntünk hozzá, majd törött borssal, piros paprikával, pici sóval ízesítjük és egyszer felforraljuk. A kész mártásba 1 kávéskanál mustárt vagy 1 evőkanál tejfölt keverünk és szitán átszűrjük, hogy kellemes simaságú legyen.

Aki nem bírja az ecetet, az pótolhatja, illetve helyettesítheti 2 evőkanál narancslével, de akkor főzés előtt narancshéjat is reszeljünk bele.

Finom zöldségmártás. 1 tojást feltörünk, a fehérjét forró vízbe tesszük, hogy megkeményedjen, sárgáját pedig kevés sóval habosra keverjük, miközben hozzácepegtetünk 3 evőkanál étolajat, 1 kemény tojás elnyomkodott sárgáját, 2 evőkanál citromlevet vagy fűszeres borecetet, és egyenletesen kikeverjük. Ezután vízzel tetszés szerint felengedjük és belekeverjük az apró darabokra

vágott, főtt tojásfehérjét, végül ízesítjük apróra vágott metélőhagymával, petrezselyemzölddel, kaporral, tárkonyürömmel, illatos turbojával.

Fokhagymamártás. 3-4 gerezd fokhagymát szétnyomkodunk és 2 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszttel készült zsemlyeszínű mártásba keverünk, felengedjük, megsózzuk és jól felfőzzük mint a többi mártást. Tálalás előtt tejfölt keverünk hozzá.

Fűszeres mártás. Kakukkfűvet, majoránnát, kaprot, petrezselyemzöldet, metélőhagymát megmosunk, konyharuhával szárazra törölünk és finomra vagdalunk. Ebből 1 evőkanálnyi vajban megpárolunk, vajmártást öntünk rá és néhány percig főzzük. Kevés citromlével ízesítjük.

Gombamártás. Vajjal világos rántást készítünk, amelybe kevés reszelt vöröshagymát, sok finomra vágott zöldpetrezselymet, kevés borsot, piciny pirospaprikát és vékony szeletekre vágott tisztított gombát teszünk. Megsózzuk, 2 merőkanál húslevest öntünk rá és fedő alatt addig pároljuk, míg kellő sűrűségű lesz. Akkor hozzáöntünk 1 dl tejfölt, amelyben 1 tojássárgáját habartunk el és hirtelen tűzön, folytonos keveréssel egyszer felforraljuk, de csak éppen addig míg egyet buggyan.

Grill (Barbecue) mártás. *1. Borsos, paprikás szeletekhez:* 1 tubus fokhagymakrémet feleannyi paprikával, kevés sóval és törött borssal keverünk össze és ezt kenjük a hússzeletekre.

2. Egybesültekhez: 2 evőkanál olajat összekeverünk 3 evőkanál mustárral, 1 kiskanál házilag megőrölt majoránnával, rozmaringgal, kakukkfűvel és borsikával.

3. Borsos paprikás csirkéhez: 1 dl tej és olajkeveréket kevés paprikával, őrölt borssal tányérban simára keverünk. Ezzel a keveréssel kívülről kenjük be a csirkét, míg belülről – sóval való bedörzsölés után – majoránnát vagy fél babérlevelet teszünk.

4. Franciás grillekhez: $\frac{1}{2}$ csésze étolajat, $\frac{1}{2}$ csésze ecetet, késhegynyi sót és őrölt borsot összevegyítünk, majd 2 összezúzott, keményre főtt tojást és felszeletelve 1 almát, 1 uborkát pár db retket, kis finomra vágott hagymát teszünk hozzá. A bekent húsokat hidegre tesszük és ivódni hagyjuk.

Hollandi mártás. Enyhe, fehér mártás, amelynek állaga a majonézre emlékeztet. Főtt tojás, olaj, citromlé, ecet, cukor, só és parányi paprika keverékéből áll. Meleg főtt vagy párolt fehér húsu sültékhez, halételekhez, salátákhoz és halsalátákhoz adják.

Kapormártás. Megfelelő mennyiségű összevagdalt kaprot, világosra pirított rántásba keverünk és húslevessel vagy vízzel felengedjük, sóval, cukorral, ecettel ízesítjük, hozzákeverjük a tejfölt és néhány percre még forraljuk.

Kapri mártás. Zsírral és liszttel zsemleszínű rántást készítünk, majd 1-2 dkg finomra vágott vagy szétnyomott kapribogyót teszünk bele. Felengedjük húslevessel, és ha kell, kicsit megsózzuk. Ízesítjük még pár csepp citrommal. Tálaláskor 2 evőkanál tejfelt keverünk bele.

Ketchup (fűszerezett paradicsommártás). *I.* összefőzünk 2,5 kg érett paradicsomot vagy ½ liter eltett paradicsomot, esetleg ennek megfelelő paradicsompürét, 1 kis fej vöröshagymát, 1-2 gerezd fokhagymát, 1 dkg fahéjat, 1 dkg szegfűszeget, egy pár szem szegfűborsot és feketeborsot, 1 kávéskanál pástétomfűszert, esetleg gombakivonatot, majd átszűrjük. Az így nyert masszát 10 dkg kristálycukorral, ízlés szerint sóval, 1 dl ecettel (ha van tárkonyos) ismét tovább főzzük, amíg lekvársűrűségű nem lesz. Ha savanyúbban vagy pikánsabban szeretjük, emeljük az ecet mennyiségét, illetve adhatunk hozzá mustárt is. Az elkészült mártást 2-3 dl-es üvegekbe töltjük és légmentesen leköjtjük.

A fűszerek nem nyomják el a paradicsom kellemes ízét, hanem éppen előnyösen kiegészítik. Felhasználhatjuk hideg és meleg húsok, sülték, angolos húsok, hideg mártások, felvágottak, főtt tészták (makaróni) ízesítésére.

II. 3 kg áttört paradicsomhoz adunk 1-1 kávéskanál zellerzöldet és petrezselyemzöldet, 1 fej hagymát, 3 evőkanál sót, 6 evőkanál cukrot, 2 dl ecetet, 1-1 evőkanál darált mustármagot és törött borsot, ½ kávéskanál törött szegfűborsot és fahéjat, valamint 5 db szegfűszeget. Ezt a masszát addig főzzük, amíg lekvársűrűségű nem lesz, aztán leszűrjük.

Tárolása és felhasználása az 1. sz. recept szerint történhet.

Madeira mártás. Személyenként 5 dkg zöldséget apróra metélünk és forró zsírban, kevés cukorral sötétbarnára pirítunk. Hozzáteszünk

néhány darabka marhacsonit, kis darab füstöltszalonna bőrkét és pár szem apróra vágott gombát. Folytonos keverés mellett ezt is megpirítjuk, behintjük liszttel, kevés paradicsomot teszünk hozzá, majd jól felfőzzük. Ha megfőtt, leszűrjük, a zöldséget pedig szitán áttörjük. Ismét tűzre tesszük, sóval, pici törött borssal, szegfűszeggel, cukorral és 1 dl vörös borral ízesítjük, majd mézsűrűségűre forraljuk.

Mustármártás. Pár deka zsírból és lisztből készített rántást 5 dl húslevessel felöntünk, simára keverjük, felforraljuk, megsózzuk. 5-10 perc forralás után belekeverjük a mustárt, törött borsot és kissé még átforraljuk. A forró mártást tojássárgájával elkevert tejföldre öntjük.

Asztali mártásként hideg húsokat, főtt halakat, salátákat s sajtételeket önthetünk le vele.

Olasz mártás. Ezt a különlegességet „olasz dresszinek” is nevezik. A fő alapanyagok (olaj, ecet, citromlé, törött bors) mellett ízlés szerint tárkonyt, bazsalikomot, szurokfűvet, tormát, ketchupöt és kevés fokhagymát tartalmaz. Fejes salátához, paradicsom- és uborkasalátához keverhetjük.

Orosz mártás. Szintén dresszinek nevezhető salátaszósz, amelyet főzeléksalátákhoz, előételekhez, hideg szárnyasokhoz és főtt tojásételekhez használhatunk.

Majonézalapon ecetes gyümölcsöket, chili mártást, sót, citromlevet és törött borsot tartalmaz.

Paradicsommártás. 1 kg friss paradicsomot, 1 kis hagymával, babér- vagy zellerlevéllel, zöldpetrezselyemmel addig főzzük, amíg a paradicsom pépszerű lesz. Szitán áttörjük. Közben pár dkg zsírból és lisztből zsemleszínű rántást készítünk, és a paradicsomlével jól felengedjük, 15 percig lassan forraljuk, időnként megkevergetve, hogy le ne ragadjon, meg ne bőrösödjék. Sóval, cukorral ízesítjük.

Remoulade mártás. A kész tartármártásba 1 evőkanál finomra vágott, hámozott ecetes uborkát, 1 kávéskanál finomra vágott tárkonyt, ½ kávéskanál finomra vágott snidlinget vagy reszelt hagymát és ½ kávéskanál finomra vágott zöldpetrezselymet keverünk.

Rokfort (Roquefort) mártás. Passzírozott rokfort sajtot tejszínnel hígított majonézzal keverünk össze. Ezzel a mártással keverjük össze a salátaféleségeket. A kitálalt saláta tetejét is meghintik a

sajttal. Nyugat-Európában nagyon kedvelt mártás, fejes salátával fogyasztják.

Salátamártások. Azokat a nemesebb salátamártásokat, amelyek nemcsak ecetes, citromos léből készülnek és a salátákkal együtt el is fogyasztanak „*dressingeknek*” nevezzük. Ezek a nyugat-európai országokban már rendkívül népszerűek és nálunk is kezdenek divatossá válni. Legegyszerűbb az áttört, főtt tojássárgával, mustárral, fehérborssal, olajjal, citrommal, sóval (cukor nélkül) kevert dressing, amelyet mélyebb tálban kevernek össze a megtisztított fejes stb. salátával. De készülnek dressingek paradicsomlével is.

Snidlingmártás. 3 db tojást keményre főzünk és sárgáját szitán áttörjük. Lassan, folytonos keverés közben 1 dl étolajat adunk hozzá, amikor ezt teljesen beszívta, összekeverjük 2 dl tejjel és jó csomó finomra vágott snidlinggel, valamint a tojások fehérjéivel. Ízlés szerint sózzuk, picit cukrozzuk és 1 kanál ecettel savanyítjuk. Mindenféle húshoz, de különösen a főtt levesthúshoz nagyon jó.

Spanyol mártás. Az igénynek megfelelő mennyiségű vágott petrezselyem-, zeller-, sárgarépagyökeret, karikákra vágott vöröshagymát, összevágott szalonnát, húsdarabokat, kevés törött borssal és pár babérlevéllel barnára párolunk, azután annyi lisztet hintünk rá, amennyit felszed. Ha a liszt is megbarnult, húslét öntünk rá s jól elfőzzük. Tálalás előtt 1 evőkanál fehér bort, teáskanál rumot és citromlevet adunk hozzá. Szitán áttörve még egyszer felforraljuk és különböző húsételekhez tálaljuk.

Szardellamártás. Barna vajrántást készítünk, elkeverjük kevés szardellapasztával és apróra vágott néhány szem kaprival. Hideg húslevessel felengedjük, mustárral, pici törött borssal, tejjel ízesítve felfőzzük.

Szójamártások. Az az ázsiai eredetű mártásféleség lassan-lassan egész Európát meghódítja. A külföldi látogatók által hozott készítmények megismerése és a turizmus révén hazánkban is mind többen megkedvelik ezeket a készítményeket.

A leghíresebb szójamártások Japánból, Kínából és a Jáváról származnak, illetve az innen kapott, szigorúan őrzött receptek alapján kezdik egyes nyugati országokban gyártani és forgalmazni. A mártást szójababból állítják elő, különböző érési folyamatokon keresztül.

A kínai készítmény sötétbarna és sűrű állományú, míg a japán feketésbarna és nem olyan koncentrált mint a kínai. Az ázsiai konyhákban minden pikánsabb ízt kívánó ételt ezzel fűszereznek. Japánból származó szójamártást importálnak osztrák szomszédaink is, és ezt barnahúsokhoz úgy szolgálják fel, mint a ketchupöt. Egyébként ízlésnek megfelelően majd mindenfajta leves, főzelék, húselételhez és salátákhoz alkalmazható.

Tartár mártás. Hazánkban sokan nem tudják, mi a különbség a majonéz és a tartármártás között, illetve gyakran összetévesztik a kettőt. A *majonéz* vajsűrűségű, tojásból, olajból álló, pár csepp citrommal, sóval és cukorral ízesített mártás. Ezt általában nem szokás salátára önteni, hanem ebből készítik a *tartármártást* úgy, hogy a kész majonézhez a tojások számával azonos deciliter tejfölt kevernek és ezt használják fel kaszinótojáshoz, salátákhoz stb.

Tárkonyos mártás. Elkészítése azonos a kapormártással, csak kapor helyett megfelelő mennyiségű friss, vágott tárkonyt használunk.

Tabaszkó mártás. Nevét a mexikói Tabasco állam után nyerte és csaknem kizárólag cayenni borsból, illetőleg erősített Chili keverékéből áll. Minden szószok legerősebbje és ezért szerfelett óvatosan kell vele bánni. Legtöbbször elég belőle 1-2 csepp. Mindenfajta hideg, meleg mártások készítésére, sültetekhez és egyes halételekhez felhasználható.

Vinegrett mártás. 2-3 evőkanál ecettel, 1 kávéskanál cukorral, sóval és 2 dl vízzel salátalevet készítünk. Ebbe keverünk 1-1 evőkanál finomra vágott snidlinget, vöröshagymát, tárkonyt, késhegynyi törött borsot, 10 dkg hámozott, apróra vágott ecetes uborkát és 5-10 szem kapribogyót, valamint a szükséges mennyiségű olajat. Hideg és meleg sültetekhez, halételekhez használják.

Vadas mártás. 15-20 dkg megtisztított zöldséget és 1 fej vöröshagymát karikákra vágva zsíron puhára párolunk, ha szükséges kevés víz hozzáadásával. Közben megsózzuk és 2 db babérlevelet teszünk hozzá. Amikor puha, hígítsuk fel vízzel és forraljuk fel. 1 evőkanál zsíron megpirítunk kevés cukrot, amelyet a szitán áttört zöldséggel felhígítunk. Tegyük bele ecetet, mustárt, kevés törött borsot és egy kevés majoránát. Ha sűrű, öntsünk

hozzá vizet vagy tejfölt és forraljuk még pár percig. Vadas ételeken kívül, spagetti, makaróni és ropogós burgonya mellé hús nélkül is igen ízletes.

Vadas mártás az *Express* nevű új termékből a dobozos „vadasmártás-porból” is előállítható, amely szárított burgonyapehely, pasztinák és sárgarépa szárítmányából, karamell, só felhasználásával készül. Korszerű készítmény, de tökéletes mártást csak akkor készíthetünk belőle, ha babérlevéllel és borssal egészítjük ki, mivel ezek hiányoznak belőle.

Az így elkészített mártás főtt marhahúshoz is tálalható.

Worcester-Worcestershire mártás. Erősen fűszerezett, csípős ízű mártás, amelyet Angliában már mintegy 250 éve készítenek. Nevét is az angliai Worcester várostól nyerte. Általában malátaecetből, szójababból, cukorból, sóból, fokhagymából, chiliből, szegfűborsból, szegfűszegből, szardellából, babérlevélből, citromból, fahéjból, szerecsendióból, korianderből, kaporból, mogoróhagymából stb. készítik.

Egyes vizsgálatok szerint a mártás alapját ecet, paradicsompüré és a tamarindatermés képezi, amelyhez a különböző fűszereket részint porított, részint kivonat formájában keverik hozzá. Különlegességként még rumot és sherryt is adnak hozzá, hogy finom aromáját növeljék.

Különböző levesekhez, kotlettekhez, vadashúsokhoz, főtt és sült halakhoz, pástétomokhoz, hússalátákhoz, sajtos ételekhez lehet e különleges mártást ízesítésül és utánfűszerezésül használni, örvendetes, hogy hazánkban is mind több ház asztalán lehet már látni.

Zellermártás. 1 zellergumót meghámozunk, kockára vágjuk és néhány apró levelét is finomra metéljük. Pici vajban ezt puhára pároljuk és vajmártással, zöldségleves levéllel felöntjük és felforraljuk, hogy kellő sűrűségű legyen.

Zsúrmártás (amerikai). Nagyon divatos és nagyon praktikus vendégváró mártás. A frissen olvasztott sajtöntetbe tormát, pirított hagymát, zöldhagymát vagy snidlinget, kevés szegfűborsot és curryt kevernek bele. Ebbe mártogatják a vendégek a sós rudacskákat, vagy a sós kekszdarabokat, illetve a sóskifli-szeleteket.

Mindezek után bemutatjuk néhány „mártásos pecsenye” receptjét.

Csirke gombamártással. A csirke mellét besózzuk és megborsozzuk. Addig állni hagyjuk, míg a többi hozzávalót előkészítjük. 1 fej hagymát és 1 gerezd fokhagymát megreszelünk, 15 dkg gombát megmosva kockára vágunk. A csirke mellét zsíron átfogatjuk, hogy elveszítse nyers színét. Zsírjába keverjük a reszelt hagymát, fokhagymát és 1 percig benne pirítjuk. Meghintjük 1 púpozott kávéskanál liszttel, összekeverjük, megszórjuk pirospaprikával, beletesszük a gombát és ½ pohár vízzel felöntjük. Fedő alatt gyenge tűznél 20-30 percig pároljuk. Nem keverjük, és ha szükséges, kevés vizet öntünk alá. A csirke mellét tálra rakjuk, a mártásba tejfölt keverünk, felforraljuk, majd néhány csepp citromlevet adunk hozzá, és a hús köré öntve tálaljuk.

Vesepecsenye fűszeres mártással. A bőrtől, csonttól megtisztított vesepecsenyét vékony szalonnaszletekkel megtűzdeljük. Egy lábasba zsírt, arra 1 szál karikára vágott sárgarépát, petrezselyemgyökeret, vöröshagymát, reszelt citromhéjat, néhány szem egész borsot, 1 babérlevelet teszünk, megsózzuk, végül ráhelyezzük a húst. 2 dl vizet és kevés ecetet öntünk alá, és fedő alatt, lassú tűznél puhára pároljuk. Ha a hús puha, felszeleteljük, tálra rakjuk. A gyökérféléket szitán áttörjük, meghintjük liszttel, kevés cukorral és keverjük, amíg megbarnul, majd tejfölt adunk hozzá és a hústra öntve zsemlegombóccal tálaljuk.

Töltött rostélyos szardellamártással. A húst lefejtjük a csonttól és felszeleteljük. 4 szeletre számítsunk 1 áztatott, kinyomkodott zsemlet, azt összedolgozzuk 1 tubus szardellapasztával, 2 kávéskanál kaprival, és reszelt hagymával zsíron kissé megfuttatva sózzuk, borsozzuk, és a szeletekre elosztva felkenjük. A szeleteket összesodorjuk és átkötjük vagy letűzzük. Bő zsíron sütjük, amelyben előzőleg hagymát pirítottunk és megszórtuk pirospaprikával. 1 evőkanál paradicsompürét adunk hozzá, átfogatjuk, majd fedő alatt 1 pohár vízzel leöntve puhára pároljuk. A puha húst tálra tesszük, a zsinagtól megszabadítjuk, levébe tejfölt keverünk és forrón a hústra öntve tálaljuk. Tarhonyával, savanyúsággal fogyasztjuk.

Sertéscomb savanyúmártással. A szokásos módon páclevet készítünk. A combot zsírjától megtisztítjuk és ráöntjük a forró páclevet. Két napig benne hagyjuk. Ekkor besózzuk, zsíron megfogatjuk. A savanyú pácléből is öntünk rá. Szép barnára sütjük

és a levébe tejfölt keverünk, amelyet a húusra öntünk. Apró burgonyagombócok illenek hozzá.

Kacsa, liba majoránnás mártásban. A megtisztított baromfit besózzuk, majoránnával kívül-belül vékonyan bedörzsöljük. Lábásba zsírt, arra karikára vágott hagymát teszünk, ráhelyezzük a baromfit. Kevés vizet, 1 evőkanál ecetet öntünk alá, néhány szem egész borsot és citromhéjat keverünk a levébe. A sütőben barnára sütjük. A puha baromfit feldaraboljuk és tálra rakjuk. Levébe lisztet szórunk, barnára pirítjuk, kevés cukrot, majoránnát, kapribogyót, tejfölt adunk hozzá és felforralva a feldarabolt húsdarabokra öntjük. Pirított burgonyával fogyaszthatjuk.

Az ételízesítőkről

Az ételízesítők magas tápértékűek, változatosan használhatók, s a bennük levő fűszerkeverékek harmonikus ízkompozíciókkal fokozzák az ételek aromáját. Levesek, főzelékek, köretek, mártások, főtt és sült tészták, húsok, szendvicsek, pörköltök, halászlé stb. ízesítésére használhatók.

A következőkben ismertetjük a jelenleg forgalomban levő és házilag elkészíthető ételízesítőket.

Delikát 8. Kitűnő készítmény, amely nyolcféle alapanyagból készül. Ötféle zöldség porított keverékét, sót, borsot, glutamint találunk benne. Igen alkalmas zöldséges levesek, főzelékek, mártások feljavítására, ízesebbé tételéhez. A főzés befejezése előtt 4-5 perccel adagoljuk a leveshez, majd elkeverve jól összeforraljuk. Zsír és levestészta hozzáadásával önálló leves készítésére is alkalmas.

Főzelékkivonat. Aromás főzelékkivonatot készíthetünk, ha apróra vágott zeller, petrezselyem, sárgarépa, snidling, pasztinák, hagyma és zöldpaprika ízlés szerinti keverékét megpirítjuk, majd annyi vizet öntünk rá, hogy éppen befedje. Tovább főzzük, amíg a szirupsűrűséget el nem érte. Néhány evőkanálnyi mennyiséggel a levesek, a főzelékek ízesebbé tehetők.

Gombapor. Bár a gombát külön fejezetben tárgyaljuk, mégis szükségesnek tartjuk, hogy itt is megemlítsük a házilag készíthető gombaport. Kis mennyiségben levesek, savanyú-, székely-, töltött káposzta, gulyások, raguk, vagdalt húsok, belsőségek és pástétomok ízesítésére kiváló.

Gulyáskrém. Paprika- és fűszerféleségekből készül, nagyon szerencsés összeállításban. Gulyáskrémlevesek, sültök, mártások, főzelékek, szendvicsek ízesítésére használható fel.

Halászléköcka. Enyhén csípős és erősebben csípős kivitelben kerül forgalomba. Paprika, vöröshagyma és egyéb fűszerek őrlménye. Halászléhez igen jó alapanyag. A halszeleteket az ebből készített fűszeres léhez adagoljuk. Kiválóan alkalmas még pörkölt, csirkepaprikás, gulyás ízesítésére is.

Ketchup. Divatos ételízesítő, amely paradicsomsűrítményből készül, sokféle fűszer hozzáadásával. Jellegzetes fűszerei: fahéj,

feketebors, hagyma, szegfűszeg, szerecsendió és szegfűbors. Élénkpiros színű, és a paradicsom jellegét kihangsúlyozó íz jellemzi.

Hideg sültékhez, bélszínszelethez, hideg halakhoz, szendvicsekhez, főtt tésztákhoz stb. alkalmazható.

Piros arany. A C-vitamin-tartalom mellett a friss paprika ízét és szép piros színét jól megőrzi. Csemege, csípős, és nagyon csípős változatban kapható.

Pörkölték, halászlé, hideg sülték, paprikás burgonya és szendvicsek készítésénél ma már szinte nélkülözhetetlen.

Pritamin. Paradicsompaprikából készített sűrítmény. Értékes tápanyagai: C-vitamin, A- és P-vitamin (karotin). Téli hónapokban különösen jelentős a betegségek elleni védőhatása, emellett mint ízesítő is kitűnő. Házi elkészítési módja nagyon egyszerű: 1 kg paradicsompaprikát ledarálunk, összekeverjük 20 dkg sóval és kis üvegekbe rakva lekötözzük. A pritamin édes ízű, nagy színező erejű, így kiválóan alkalmas levesek, pörkölték, halászlé ízesítésére. Miután nagy a vitamintartalma, így lehetőleg a már kész ételhez keverjük, mert forraláskor a vitaminok elpusztulnak, illetve tápértékük csökken.

Kellemessé, változatossá és egészségesebbé tehetjük gyermekeink tízórait, ha a vajás kenyeret megkenjük pritaminnal.

Vegeta 40. Szárított zöldségféléből, fűszerekből készül, amelyhez még sót, B₂-vitamint, dextrozét és nátrium-glutaminátot adnak.

Hústalan és húislevesek, zöldséges vagy hússal készített ételek, főzelékek, mártások, darált húsból készült ételek stb. ízesítéséhez használható.

ZeUerkrém. A zellerre jellemző összes értékes béltartalmat koncentráltan tartalmazza. Tartós fogyasztása jó hatású a szervezetre.

Nagyon finom íze miatt a legválasztékosabb hideg sülték, szendvicsek, levesek, szószok, mártások ízesítésére alkalmas.

Sajtok. A sajtfeleségek ízesítőként való felhasználására szeretnénk a figyelmet felhívni, mivel jó, kemény sajt reszelékével leveseket, mártásokat, főzelékeket, sültéket, rizséteteket, sült és főtt tésztákat, salátákat, szendvicseket lehet ízletesebbé tenni. A hasznos receptek a „Sajtos ételek” c. fejezetben találhatóak.

Szeszes italok. Egyes aromás pálinkaféleségeket és likőröket ízesítőként is fel lehet használni. Némely mártást, szószt egy kevés konyakkal, gyümölcssalátát pár kanál maraschinóval vagy cseresznyepálinkával, néhány finom süteményt rummal tudunk aromásabbá „varázsolni”. Fagylaltokat, krémeket és töltelékeket pedig likőrökkel lehet ízesíteni. A szeszes italokat „flambírozni” (lángolva pirítani, ízesíteni) is szokták (nálunk elsősorban palacsintát, de egyes országokban hús- és szárnyas ételeket is). Az égetett szesz íze különleges aromát ad az ételnek és hangulatkeltő szertartás a vendégek előtt.

Borok. Igen sok jeles étel úgy kapja meg különleges ízét, ha borral készül. Főleg pikáns levesek, sülték, pecsenyék, szószok, mártások, halak, szárnyasok, vadasételek, gyümölcssaláták készülhetnek különböző borféleségekkel. Finoman ízesítjük pl. a birkapörköltet, ha készítésekor a tevéhez is öntünk bort.

Általában a *vörös bor* sötétszínű ételek, gulyások, pörköltök, vadasételek, míg a *fehér bor* levesek, szárnyasok és halak készítéséhez alkalmas.

A gomba is fűszer

Sok ehető gombából – változatos és értékes zamatanyaguk folytán – rendkívül ízletes ételek készíthetők. Íz- és zamatanyagaik révén – más ételfélékhez hozzáadva – a gombák a különleges fűszerek szerepét töltik be, és változatossá teszik étrendünket.

A gomba fogyasztása, illetve ízesítőszerként való alkalmazása – mint általában a fűszerek használata – egyidős az emberiséggel. Történelmi adatok bizonyítják, hogy már a régi görögök és rómaiak is fölfedezték tápértékét, illetve jelentős ízesítő szerepét. Kelet-Ázsiában például már kétezer éve természetnek bizonyos gombafajtákat. Napjainkban az egész világon elterjedt a gomba fogyasztása, mivel táplálkozásunkban jelentősége napról napra növekszik. Legfontosabb tápanyaga a fehérje, amely összetételét tekintve az állati fehérjéhez hasonló, így húspótlóként is számításba jöhet. A gombák a fehérjén kívül zsírokat, szénhidrátokat, ásványi sókat (foszfor, kálium stb.), vitaminokat (A, B, D, PP), íz- és zamatanyagokat, étvágygerjesztő hatású glutaminsavakat tartalmaznak.

Magas tápértékükön kívül gyógyhatásuk sem lebecsülendő. Tudományos föltételezések szerint egyes gombafajok tbc-ellenes, míg mások tífuszellenes, illetve rákellenes antibiotikumot is tartalmaznak.

Az ehető gomba fogalmát az Egészségügyi Minisztérium utasításai szabályozzák. Ennek alapján a szabadban termő gombafajok közül a kijelölt helyeken a következők árusíthatók:

császárgomba, csiperkegomba, fenyőpereszke, gyűrűs tölcsérgomba, ízletes tőkegomba, keserűgomba, lékhátú galambgomba, késői laskagomba, körtegomba, kucsmagombák, lila pereszke, májgomba, májusi pereszke, nagy őzlábgomba, rizike, rózsaszínű korallgomba, sárga gerebengomba, sárga róka gomba, szegfűgomba, szürke tölcsérgomba, tinórugombák (vargányák), trombitagomba, vörösarna fülőke, vöröses nyálkagomba.

A gombák nyersen, megszáritva és különböző készítmények alakjában vásárolhatók. Ezek a következők:

száritott gombakivonatok, gombasűrítmények, porított gomba, ecetes gomba, sózott gomba, savanyított gomba, gyorsfagyasztott gomba, gombakonzerv.

Ezenkívül a gombák adják a különböző ételízesítők és leveskockák, illetve levesporok alapanyagát is.

Törvényes előírások biztosítják, hogy e készítményekhez csak egészséges, tiszta és féregmentes gombát szabad felhasználni. Vásárláskor ügyeljünk rá, hogy csak gombaárusításra kijelölt helyeken (piac, vásárcsarnok, szaküzletek) vásároljunk gombát, mivel itt hatósági szakemberek ellenőrzik az árusítást. Ne vásároljunk olyan gombát, amely szennyezett, átnedvesedett, fagyott, rovar rágta, kukacos, törmelékes, penészes, fonnyadt, előregedett vagy befülledt. A magunk gyűjtötte gombát is csak akkor fogyasszuk vagy szárítsuk meg, ha biztosan felismertük, ellenkező esetben gombaszakértővel vizsgáltsuk meg.

Az általunk gyűjtött vagy nyersen vásárolt gombát házilag szárítva tartósíthatjuk. Az eljárás úgy kezdődik, hogy a gombát homoktól, levelektől és egyéb szennyeződésektől megtisztítjuk, a férges, penészes részeket pedig eltávolítjuk. Ezután a válogatott anyagot kézzel körülbelül 0,5 cm vastagságúra szeleteljük. A gombaszeleteket szitára vagy megfelelő terítőlappra egymás mellé tesszük. A száradás meggyorsítása végett a gombát szitára helyezve előzetesen napon is száríthatjuk. Nagyüzemekben ezeket a műveleteket korszerű szárítógépek végzik. A levesek és egyéb konzervkészítmények alapanyagául szolgáló „*gombadará*”-t durván, míg a „*gombapor*”-t finomra őrlik.

Az előkezelt és utána ecetbe rakott s hosszabb időre tartósított árut „*ecetes gomba*”-nak, a leforrázva vagy leforrázatlanul konyhasó-oldatban tartósított készítményt „*sózott gombá*”-nak nevezzük.

„*Savanyított gomba*”-nak a megfelelő tartályokban tejsavas erjesztéssel tartósított gombát nevezzük.

Azt a gombát, amelyet a begyűjtés után körülbelül -18 C°- ra fagyasztanak, „*gyorsfagyasztott gomba*” néven ismerjük.

A „*gombakivonat*” a konyhasóval tartósított gombának folyékony, vizes kivonata, míg a „*gombasűrítmény*” teljesen besűrített formája. Az ízletes gombakivonatnak már 1-2 cseppje is nagyszerűen fűszerezi egyik-másik leves és mártás ízét.

A „*szárított gombakivonat*” olyan szárítmány, amelynek 9 százaléknál nem nagyobb a víztartalma.

A „gombakonzervek” azok a készítmények, amelyeket megfelelő kezelés után e célra szolgáló edényekben légmentesen lezárva, hevítéssel tartósítanak, hogy hosszú idő elteltével is fel lehessen használni őket.

A gomba kiváló ízesítő hatásán kívül az egyik legváltozatosabban elkészíthető zöldségféle. Levesnek, salátának, töltelékbe, köretként és főételként egyaránt felhasználható, sokféleképpen: párolva, rántva, fasírozva, pörköltnek, tojással, szendvicsekhez stb. ételként elkészíthető.

A gombaételek főzésekor ügyeljünk a következőkre:

- A gombát ne hámozzuk, mert az aroma- és a tápanyagok főleg a felbőrben és alatta képződnek.

- A nyers gombát tisztítás végett ne áztassuk, hanem folyó vízben mossuk meg.

- Ügyeljünk a szeletelésre is. A csiperkegomba tetszés szerint szeletelhető, de a laskagombát keresztirányban karikára célszerű vágni.

- Gombát csak sértetlen zománcú vagy jénai edényben főzzünk, mert vas- és hibás fémedényben a gombaétel megsötétedik és mellék ízt kaphat.

- A gombaételeket ne fűszerezzük erősen. Sóból is kevesebbet használjunk hozzájuk, mint más ételekhez.

- A gombaételek egyáltalán nem tárolhatók, még kitűnő hűtőszekrényekben sem. Az ételt ezért elkészülte után fogyasszuk el!

A következőkben néhány érdekes és különleges gombaétel elkészítési módját ismertetjük.

Hideg gombaleves. 1 kanál lisztből és vajból híg, világos rántást készítünk és 1 csésze tejföllel szósszá keverjük. 3 csésze igen erős húslevesben megpárolunk 25 dkg gombát, majd amikor elkészült, akkor belekeverjük a fehér mártást. Sóval, törött borssal és apróra vágott petrezselyemzölddel fűszerezzük, és tálalásig csészékbe osztva hidegre tesszük.

Olasz gombásragu. ½ kg gombát megtisztítunk és cikkekre vágunk. Diónyi vajon kiskanálnyi reszelt vöröshagymával megpároljuk és sóval, törött borssal, finomra vágott petrezselyemzölddel fűszerezzük. Közben 2 dkg vajból 2 dl tejjel, 2

dkg liszttel „besamelt” főzünk. A tűzről levéve hozzáadunk 1 dl tejfölt, 2 tojás sárgáját, 20 dkg laskára vágott főtt füstölt húst, majd kevés sóval és citromlével ízesítjük. Az egészet kivajazott mély tűzálló tálba öntjük, tetejét gazdagon meghintjük reszelt sajttal és addig sütjük, míg az egész alaposan átmelegszik, és a sajt teteje szép rózsaszínű lesz. Rizzsel körítjük.

Gombával töltött sonka. 40 dkg gombát megtisztítunk és cikkekre vágva 5 dkg vajon puhára párolunk. Sóval és törött borssal fűszerezzük, majd megtöltünk vele 8 gépsonkaszeletet olyan formában, mint a palacsintát szoktuk. Lapos tűzálló tálat kivajazunk, erre fektetjük a sonkagöngyölegeket és leöntjük krémmel. A krém úgy készül, hogy a gomba visszamaradt levébe 1 evőkanál paradicsomvelőt, 1 mokkakanál reszelt vöröshagymát, 2 dl tejfölt és kevés sót keverünk. A sonkára öntjük és a tetejét gazdagon meghintjük reszelt sajttal. Sütőben alaposan átmelegítjük.

Legyünk óvatosak a sózással!

A konyhasó az egyetlen ásványi eredetű ízesítő anyagunk, amely tágabb értelemben szintén a fűszerek sorába tartozik. Sokan teszik fel a kérdést: „Hogy állunk fűszerezés tekintetében a sóval?” Ez érthető, hiszen a konyhasó mindennapi ételízesítőnk és élelmiszerkonzerválónk.

Sőt mi több, a só életszükséglet. Az abszolút sóhiány szédüléshez, izomgyengeséghez, görcsökhöz, apátiához, sőt halálhoz is vezethet. Ezért jelentőségét az anyagcsere szempontjából nem szabad lebecsülni. Sóra szervezetünknek okvetlenül szüksége van.

Az ember konyhasószükséglete azonban semmi esetre sem olyan nagy, mint sokan gondolják. Vizsgálatok igazolják, hogy szervezetünk egyensúlyban tartásához személyenként 5-10 g só is elég egy nap. *Ezt a mennyiséget lényegében már a mindennapi élelmiszerek is tartalmazzák*, amelyeket naponta elfogyasztunk. A következő táblázatban részletesen felsorolva láthatjuk, hogy több élelmezési cikkünk hány gramm természetes konyhasót tartalmaz 100 g nyers, tisztított anyagra vetítve:

Angolszalonna

20,0

Kenőmájas

2,0

Szardellapaszta

20,0

Virslí, párizsi, krinolin,

Egyéb szalonnafajták 5,0

szafaládé, lengyel, veronai

2,0

Sonka, füstölt hús

5,0

Tepertős pogácsa

2,0

Száraz kolbász, téli

Ecetes uborka, paprika

2,0

szalámi

4,9

Szardínia olajban

1,3

Sajtok

3,3-4,0
Zsemle
1,2
Sóskifli
3,2
Háztartási keksz
1,0
Krakkói, vadász-,

Száraz tészták
1,0
úttörő felvágott
2,2 -2,4
Sóska
0,11
Savanyú káposzta
1,0
Marhahús
0,11
Zöldbab, zöldborsó

Zöldbab, karalábé
0,10
(konzerv)
1,0
Sertéshús
0,10
Szárzabbab, borsó.

Vaj
0,10
lencse 0,55 -0,6
Fejes káposzta,

Kenyér
0,4 0,8
kelkáposzta
0,10
Túró
0,25
Kakaó
0,10
Tojás
0,21
Ponty, paradicsom
0,08
Paraj
0,21
Hagyma, fokhagyma,

Kacsa, liba.

tök, uborka, gombák

0,04

tyúkhús stb.

0,20

Tehéntej

0,16

Fejes saláta

0,13

Az élelmiszerek egy részét iparilag dolgozzák fel, és ennek során az anyagok sótartalma elég jelentősen emelkedik, így az ember sószükséglete $\frac{1}{2}$ kg kenyér vagy 100 g szalámi elfogyasztásával már fedezhető. Ezzel szemben az átlagétkezés során 20-25 g sómennyiség is kerül az ember szervezetébe.

Az ok abban található, hogy a legtöbb ember, illetve háziasszony ételét egyszerűen a mindenkor kéznél levő konyhasóval ízesíti, nem pedig az értékesebb tápanyagokat tartalmazó fűszerekkel. A só olcsó, a fűszerezetlen, illetve gyengén ízesített, sótalan étel pedig ízetlen, unalmas. Ezért sokan rögtön a szükségesnél erősebb sózással igyekeznek segíteni a dolgon. Azonnal sózzák az ételt, mielőtt még megízlelnék. Ilyen módon a szervezetbe káros mennyiségű só jut. Ennek következtében szomjúság lép fel. Ennek enyhítésére sok folyadékot fogyasztanak. Ez pedig – a fokozott vérkeringés következtében – erősen terheli a szívet, a vesét, a májat és a véréredényeket, ami egészséges embernél is nehézséget okozhat, a beteg szervezetben pedig végzetes következményekkel is járhat.

Mindezekon kívül az erős sózás elnyomja az ételek természetes ízét, zamatát. Ha viszont mérsékelt mennyiségű sót fogyasztunk, a

test gyorsan feldolgozza a normális mennyiségű folyadékot és gondoskodik a kellemetlen, mellékhatástól mentes anyagcseréről. Erről egyébként mindenki meggyőződhet, ha különböző okok miatt időközönként sószegény vagy gyümölcsnapot tart. Az elhízásra hajlamos egyéneknek sóval különösen tanácsos csínján bánni, a túlzott sózás következtében elfogyasztott nagy vízmennyiség ugyanis erősen elősegíti a hízást.

Tanácsunk tehát az, hogy ügyeljünk a felhasználandó só mennyiségére, és *ízésítéshez inkább az ismertetett, bemutatott és tárgyalt fűszereket vagy fűszerkeverékeket, illetve fűszeres eceteket használjuk*, hiszen bőséges lehetőséget adnak egészséges és mégis ízletes étrend kialakítására. Legyen ez mindig és mindenhol alapszabály és vezérelv.

Különösen ügyeljünk arra, hogy a terhes nők, az idősek, az elhízásra hajlamosak, a vese-, máj-, epe-, magas vérnyomás, érlemeszesedés, gyomor- és nyombélfekély betegségben szenvedők a szokásosnál is kevesebb sót fogyasszanak, általában napi 5-6 g-nál semmi esetre sem többet.

A konyhasóhoz mint ásványi eredetű ízesítő anyaghoz – sok államban és így Magyarországon is – kálium-jodidot adagolnak, hogy a szervezet jódelátását ezzel is elősegítsék.

Az emberi szervezetnek naponta 15 gamma jódra van szüksége, a jódhány ugyanis golyvát és kretenizmust idézhet elő. Az ily módon előállított 1 kg só körülbelül 0,005 milligramm jódot tartalmaz. Ez a „jódos só” csak azokon a területeken árusítható, ahol az ivóvíz nem tartalmaz elegendő jódot (Dunántúl egyes részei és az északi területek). A „jódozott só” viszont csak a fele mennyiségét tartalmazza az előbbinek, és mindenhol forgalomba hozható.

Fűszeres növényi ecetek

Az ecet a legáltalánosabban használt savanyító szer, minden háztartásban megtalálható. Mindennapos és sokoldalú felhasználása során gyakran merül fel a kérdés, hogyan tehetjük aromásabbá, élvezetesebbé, hiszen ez mind az egészséges, mint a beteg ember számára nagyon fontos, mivel ételeink ízesebbé, emészthetőbbé tételéről van szó. Így jöttek létre a fűszeres aromás növényi ecetek, amelyeket általában közönséges konyhaecetből állíthatunk elő.

A konyhaecet ízesebbé tételére különféle házi eljárásokat ismerünk. Készíthetünk tárkonyecetet, citromecetet, málnaecetet, mustárecetet, narancsecetet, zellerecetet, fűszeres borecetet stb. A fűszeres ecetek, mint említettük, rendes konyhaecetből vagy esetleg borecetből készíthetők. A hozzávaló fűszerek gyógynövényszaküzletekben vagy jól ellátott élelmiszerboltokba n szerezhetők be.

Ízesített konyhaecetek

I. 5 dkg tárkonyüröm, 5-5 g bazsalikomfű, narancshéj kibelevve, citromhéj kibelevve, aztán 2 g levendulavirág, 4 g fahéj, 1 g feketebors, 6 g szegfűszeg, 1 liter ecet kell hozzá. Nyolc napi áztatás után finom gyolcson átszűrjük, majd üvegekbe töltjük.

II. Veszünk 10-10 g metélőhagymát vagy fokhagymát, zsályalevelet, kakukkfűvet, tárkonyürmöt, majoránna, egy kevés petrezselymet, 5-5 g kaprot, citromhéjat, borsfűt, 1-1 db hegyes pirospaprikát, babérlevelet, tormát. A zúzott anyagokat erre alkalmas edénybe helyezve leöntjük 3-5 liter ecettel, 8 napig állni hagyjuk, közben naponta megkeverjük, majd leszűrve üvegekbe öntjük.

III. 5 dkg tárkonyüröm, 5-5 g kakukkfű, borsmenta, gyömbér, majoránna, citromfű, szerecsendió-virág, zsályalevél és 1 liter ecet keverékét 4-5 nap áztatás után megszűrjük és üvegekbe töltjük.

4. 10-10 g szegfűszeg, feketebors, gyömbér, citromhéj, 20 g mustármag és 1 liter ecet felhasználásával keveréket készítünk, majd 8-10 napi állás után leszűrjük és üvegekbe töltjük.

5. Kell hozzá 5-5 g édes paprika, feketebors, köménymag, $\frac{1}{4}$ szerecsendió, 10 g narancshéj, 10 dkg cukor, 1 kávéskanálnyi só, 1 liter ecet.

6. Veszünk 10-10 g bazsalikomot, tárkonyt, zellert, turbolyát, petrezselymet, citromfűvet, édes köményt, apróra vágott citromhéjat, 2-3 db szegfűszeget, néhány szem egész borsot és egy kis darab gyömbért. A növényeket kb. másfél literes befőttes üvegekbe rakjuk, rájuk öntjük az ecetet és a lezárt üvegeket napos helyen 2-3 hétig állni hagyjuk. Ezután a leszűrt fűszerecetet üvegekben eltesszük.

Borecetek

1. 5-5 dkg zeller, tárkonyürömfű, 10-10 g metélőhagyma, fokhagyma, vöröshagyma és 5 g citromhéj, 1 cl konyak, 1 dl fehér édesebb bor és 9 dl ecet keverékét 4-5 napos áztatás után szűrjük le és töltsük üvegekbe.

2. 15 dkg magvas és 15 dkg mag nélküli malagaszőlőt, 20 dkg mazsolát beleteszünk egy 10 literes üvegbe és leöntjük 8 dl borecettel. Az üveget vászonruhával lekötjük és 1 hónapig állni hagyjuk. Ekkor 16 dl enyhén megmelegített bort 3 evőkanál mézzel elkeverünk és ráöntjük. Lekötve további 1 hónapig hagyjuk állni, majd teljesen tiszta – tehát nem vizezett – bort öntünk rá úgy, hogy az üveg tele legyen. Újabb lekötés után még 2 hónapig hagyjuk állni, amikor is literes üvegekben szűrjük, de ügyelve, hogy az ecetágy föl ne zavarodjon. A szűréskor visszamaradt ecetágyra visszaöntjük az utoljára leszűrt lét és az üveget újra megtöltjük mézzel elkevert borral. A literes üvegekben levő finom borecetet már további ecetkészítésre nem lehet használni. Az újra felöntött ecetágyat azonban évekig használhatjuk.

Természetesen csak az első alkalommal tart négy hónapig az érés, később már gyorsabb lefolyású.

3. A borecethez az ecetágyat már május elején meg kell csinálni, hogy aztán szeptember végén vagy október elején leszűrhessek. Az ecetágyat most is csak egyszer kell elkészíteni és évekig már csak föl kell tölteni annyi tiszta borral, amennyi ecetet leszűrtünk róla.

Ecetágy készítése. Egy 8 literes uborkás üvegbe tegyünk 10 dkg tisztított mazsolát, 10 dkg száráról leszedett malagaszőlőt, egy marék megtisztított lencsét, 1 dl mézet és öntsünk rá 2 liter tiszta fehér asztali bort, majd fehér vászonruhával kössük le. Kitezzük a napra 12-14 napig, ahol először forr, majd zavaros lesz, de hamarosan letisztul. Most tegyük be a kamrába vagy más, nem túl hideg helyre. Ahogy érnek a gyümölcsök, mindegyikből tegyünk 1-1 marékkai szár nélkül, magvasan. Lekvárok vagy szörpök anyagából – az eltevéskor – is tehetünk bele 1-1 evőkanállal, de először törjük át szitán. Így hagyjuk állni augusztus végéig. Akkor jól fölkeverjük és tiszta fehér bort öntünk rá, amibe előbb 1 dl mézet keverünk. Megint kitezzük 8 napig a napra, majd továbbra is hűvös, de nem hideg helyen tartjuk. Szeptember végéig ne mozgassuk, ekkor merőkanállal ruhán átszűrve üvegekbe töltjük. Körülbelül 2 liter ecetágyat hagyunk az üvegben, amire újra tetszés szerinti mennyiségű bort öntünk. Ezt addig hagyjuk érlelődni, amíg a készletünk tart.

Egyéb ecetek

Illatos ecet. Egy nagy szájú üvegbe rakjunk 2,5-2,5 dkg borsmentát, rozmaringot, zsályalevelet, 5-5 dkg angelikagyökeret, szegfűszeget, levendulát és öntsünk rá 1 liter ecetet. Ezt 5 napi áztatás után kisajtoljuk, majd a leszűrt folyadékhoz annyi ecetet öntünk, hogy 1 liter legyen és máris használhatjuk.

Tárkonyecet. I. 5 dkg tárkonyürmöt 1 liter ecetben 8 napig naponként felrázogatva áztatunk, majd kipréseljük, kinyomogatjuk és átszűrjük. A leszűrt folyadékhoz egy csipetnyi szalicilt teszünk és felforraljuk. Lehűtve kisebb üvegekbe öntjük és sötét helyen tároljuk. Így nagyon kellemes, pikáns ízű ecetet kapunk.

II. Körülbelül 5 dkg tárkonyürmöt beleteszünk egy széles szájú üvegbe és meleg ecetet öntünk rá. Fedővel letakarva sötét helyre állítjuk. 8 nap elteltével az ecetágyat átszűrjük s az előzőleg forró vízzel kimosott, majd szárazra lecsurgatott üvegekbe öntjük. Jól ledugaszolva tároljuk.

Zellerecet. 1 db zellergumót folszeletelünk, hozzáteszünk 10 dkg mustármagot és ráöntünk 1,3 dl alkoholt és 1 liter ecetet. 3-4 napi állás után leszűrjük és üvegekbe töltjük.

Narancs- és citromecet. 1 db narancs vagy citrom héjának sárgáját összevagdadjuk, majd 3 cl alkoholban 24 óráig áztatjuk. Ezután hozzáöntünk 1 liter ecetet és még 2-3 napig tovább érleljük. Az ecetágyat leszűrve, a folyadékot üvegekbe töltjük.

Mustárecet. I. 30 dkg őrölt mustármagot, 20 dkg zellergyökeret, 10 dkg vöröshagymát, 5 dkg citromhéjat üvegekbe rakunk és 1 liter ecetet öntünk rá. 2-3 órai állás után 1 dl alkoholt adunk hozzá és így állni hagyjuk 8 napig. Kipréselve átszűrjük és feloldunk benne 5 dkg cukrot. Ezután már használhatjuk is.

II. 20 g mustárlisztet 2 cl alkohollal és 1 liter ecettel állni hagyjuk 5-6 napig, majd óvatosan leszűrve üvegekbe tároljuk.

Málnaecet. 1 dl málnasziruphoz 1,5 dl ecetet elegyítünk és 5-6 napi állás után leszűrjük. Később a folyadék színe elhalványul, ezért – csupán esztétikai szempontból – cseresznyelével vagy méregmentes ételfestékekkel színezzhetjük. Így sokkal gusztusosabb lesz.

A felsorolt fűszerecetek különböző saláták, levesek, főzelékek ízesítéséhez használhatók. Terített asztalunkon az étkezéshez állandóan legyen egy kis üvegben fűszeres ecet, amit mindenki tetszés szerint használhat az ételek egyéni ízesítésére.

Korszerű ételek-korszerű ételízésítés

A fejlett hús-, konzerv- és hűtőipar ma már lehetővé teszi, hogy egész évben hozzájussunk korszerű készítményekhez. Vitamin és egyéb tápértéküknél fogva a legmodernebb táplálkozási igényeket is kielégítik. Ezeket az ételféleségeket a háztartásban már csak főzni, melegíteni, illetve ízesíteni vagy utánfűszerezni kell. Kiiktatódik így a több helyen való vásárlás, feldolgozás és elkészítés fárasztó és időrabló munkája. Sokan, de különösen a kezdő háziasszonyok nem tudnak mit kezdeni ezekkel a termékekkel utánfűszerezés, ízesítés tekintetében. Nem tudják, hogy a legegyszerűbb ételekből fűszerezési ötletekkel sokkal étvágygerjesztőbb, ízesebb ebédet, vacsorát készíthetnek. Az újszerű ételek készítése az újonnan megismert fűszerekkel történő, változatosabb ízesítése kezdetben kissé nagyobb gondot kíván, de jut erre idő, hiszen a korszerű termékek elkészítése könnyebb, mint a hagyományos nyersanyagoké.

Hogy miként készítsük és ízesítsük ezeket az ételeket, arra adunk tanácsot a következőkben. Megjegyezzük azonban, hogy ezek csupán alapelvek és tájékoztató receptek, amelyektől az egyéni ízlés szerint el lehet és el kell térni.

Új típusú és hagyományos levesek

Nagyon népszerűek az ún. leveskockák és tasakos levesporok, mert percek alatt lehet belőlük – kisebb fűszerezési leleményességgel – jóízű, tápláló – „első fogást” készíteni.

A „*tasakos levesek*” gyártásakor az egyes alkotórészeket az előírt arányban hozzáadagolt zsiradékkal, húslésűrítménnyel keverőberendezésben összekeverik és légritkított térben sűrű állományúra párolják.

A „*leveskockák*” ugyancsak húslésűrítményből és egyéb anyagok hozzáadásával készülnek. Az alaposan összekevert anyagokat szikkadás után kockázzák.

Rekord húsleves (tasakos). Ízlés szerint megszórhatjuk zöldpetrezselyemmel vagy snidlinggel, esetleg szerecsendióreszeléssel, illetve törött borssal. Kockatésztát esetleg metéltet tehetünk a levesbe.

Rekord gulyásleves (tasakos). Ízesíthetjük friss paradicsommal, zöldpaprika-szeletekkel, gyulyáskrémrel vagy Piros arannyal.

Rekord tyúkleves (leveskockából). Az elkészített levest zöldpetrezselyemmel, törött borssal, szerecsendió-reszeléssel, gyömbérrel tehetjük még ízesebbé.

Rekord marhahúsleves (leveskockából). Ízlés szerint kevés zöldpaprikát, paradicsomot, petrezselymet, törött borsot vagy Piros aranyat tehetünk a levesbe. Dúsíthatjuk levesbetétekkel, tésztával vagy tojássárgájával.

Erdei vegyes gombaleves (leveskockából). További ízesítése zöldpetrezselyemmel, paprikával és törött borssal történhet.

Szegedi halászlé (leveskockából). Ez a készítmény csak alapanyag, mert még halszeleteket kell belefőzni. Aki a nagyon erős ízelet szereti, paprikakrémmel ízesítheti. Jó ízesítője a halpaprikásnak is.

Jugoszláv és osztrák levesporok is vásárolhatók. A jugoszláv levesporok kevésbé fűszerezettek és így nem annyira ízesek. Az osztrák (Maggi) levesporok viszont kitűnő ízhatásúak, nagyon apróra szeletelt, szárított anyagokat tartalmaznak, ezért a kész levesek krémszerűek.

A hagyományos leveseket általában sokáig kell főzni; elsősorban a hüvelyeseket. A főzés által sok értékes anyagvész el, az elvesztett tápértékét némiképpen pótolják a fűszeres növények, emellett az ízt, zamatot emelik. Így pl. ha a kitalált hamislevesbe a nyersen passzírozott vagy konzervált paradicsomvelőből csak egy evőkanálnyit is teszünk, ízesebbé tehetjük levesünket. De tehetünk az elkészített levesbe egy gerezd fokhagymát, zöld- vagy szárított paprikát, aki pedig savanyúan szereti, az citromot vagy tejfölt. Az ízesítés úgy történik, hogy a porított növényi fűszert még a tűzhelyen hozzáadjuk a leveshez, vagy a hígított fűszerkivonatot a már kitalált leveshez egyszerűen hozzákeverjük.

Hamislevesek fűszerezését a következőképpen végezzük. Kössünk egy csokorba hagymát, kevés petrezselymet, 1 babérlevelet, 2 zellert, 1-2 fehér- és sárgarépát, 1 kettéhasított paprikát és ezt főzzük ki a levesben. Tálalás előtt a fűszeres növényeket kivesszük a levesből. Igen élvezetes zöldséglevest kapunk azáltal is, ha a kifőtt növényeket átpasszírozzuk, a levessel még pár percig felfőzzük és így tálaljuk.

Fűszeres erőleves (Bouillon) készítése a következő: 15 g vajban párolunk 20-20 g zellert, vöröshagymát, fejes vagy kelkáposztát, paradicsomot és egy kis köteg petrezselymet. Amikor az egész megpirult, 1,5 liter vízzel feleresztjük, hozzáteszünk egy darabka babérlevelet és az egészet még kb. félórán át főzzük. Adhatunk a végén hozzá még 5-10 g borsfüvet is. Ezután az egész főzetet szitán átszűrjük és a levét csészénként 1 tojássárgájára öntjük és így tálaljuk. Utólag törött borssal ízesíthető.

Konzervételek

A téli, de újabban a nyári időszakban is jelentős szerepük van táplálkozásunkban a különféle konzervételeknek. Olyan technológiai eljárással készülnek, hogy nagymértékben megőrzik a nyerstermék tulajdonságait. A készételkonzervek előnye még, hogy némi szakácskodással, ínyenckedéssel az egyéni ízléshez könnyen alakíthatók, feljavíthatók.

Az ételkonzervek akkor ízletesekek, ha az utánfűszerezés mellett helyes módszerrel melegítjük és tetszetősen tálaljuk. Eredeti légmentes zárással helyezük vízbe, és így melegítjük a kellő hőfokra. Ha nincs sok időnk, vagy tölteletes ételről van szó, akkor öntsük ki lábosba és úgy melegítsük. Így az utánfűszerezés is egyszerűbb. A konzervet vízzel lehetőleg ne hígítsuk, mert az alkotórészek arányát megbontja, felhígítja és az elpárolgó vízgőzzel együtt az ízt, illatot adó anyagok is eltávoznak. Melegítés után a konzervet kóstoljuk meg és szükség szerint fűszerezzük, esetleg tejföllel, tojássárgájával vagy egyébvel dúsítjuk.

A közölt, 4 személyre szóló receptjeinkkel szeretnénk bemutatni a konzervek felhasználásának változatos, gyors elkészítési módját, ízesítését, fűszerezését úgy, hogy a termékben levő értékes anyagok megmaradjanak, illetve a sajátos „konzervízek” eltűnjenek.

Vegyes gyümölcsleves. 1 üveg vagy 1 doboz vegyes gyümölcskonzerv levét leszűrjük, hozzáöntünk 1 dl fehér bort és 1 dl vizet, majd gyengén sózva és cukrozva főni tesszük. Fahéjjal, reszelt citromhéjjal és kevés szegfűszeggel ízesítjük. Ha jól felforrt akkor 2 dl tejföl és 5 dkg liszt keverékével besűrítjük. Még így is forralunk rajta egyet, majd a gyümölcsöt apróra vágva beletesszük.

Zöldbabeleves. 5 dkg zsírból, 5 dkg lisztből világos rántást készítünk, amibe egy 1/2 fej apróra vágott vöröshagymát, esetleg fokhagymát teszünk. A konzerv levével vagy tiszta vízzel felöntjük, sózzuk (kis cukrot is tehetünk bele) és legalább 5-10 percig főzzük. Végül elkeverjük benne a zöldbabot, 2 dl tejfölt, egy csokor apróra vágott petrezselyemzöldet és még egyszer felforraljuk.

Rakott zöld ételek. Minden konzervzöldségből készíthetünk rakott ételt úgy, hogy egy kivajazott jénai tál aljára teszünk egy sor sóval és vegetával kifőzött rizst, rárakjuk a zöldséget (zöldbab vagy sárgarépa vagy karfiol esetleg vegyesen), megszórjuk petrezselyemzölddel és leöntjük borssal fűszerezett felvert tojással. Tehetünk rá kolbászkarikákat vagy krinolint. Készíthetjük úgy is, hogy tojás helyett reszelt sajttal szórjuk meg és leöntjük tejföllel. Sütőben pirosra sütjük és cikkekre vágva tálaljuk. Nagyon ízletes fogyókúrás étel.

Zöldbabfőzelék feltéttel. Ezt a készételt ízesebbé és tartalmasabbá tehetjük, ha kevés olvasztott vajban finomra vágott zöldpetrezselymet adunk hozzá. Ha sűrű akkor egy kis tejjel vagy tejföllel lazíthatjuk.

Töltött káposzta. Egyike a legkedveltebb konzervételeknek. Jobb ízű lesz, ha finomra vágott kaprot kevés zsírban megfonnyasztunk és hozzákeverjük. Dúsíthatjuk ízlés szerint tejföllel. A melegítést fedő alatt gyenge tűzön végezzük, hogy a töltelékek jól átforrósodjanak.

Rakott káposzta. Felbontás után lapos lábasba tegyük. Tegyük alája langyos zsírban kis majoránnát és piros paprikát, majd letakarva sütőben forrósítsuk meg. Tálalás előtt tejföllel locsoljuk meg.

Töltött paprika. Ha a paradicsommártás túl sűrű, kevés vízben egy szál zellerlevelet forraljunk át és levével hígítsuk fel. Lassú tűzön, fedő alatt forrósítsuk meg. Ízesíthetjük még cukorral és sóval. Tálaláskor petrezselymes főtt burgonyát adhatunk hozzá.

Bakonyi sertésborda. Ízét feljavíthatjuk, ha melegítés közben kevés vajban vagy 1/2 dl tejfölben pár szem kapribogyót szétnyomkodunk és hozzáadjuk.

Hargitai sertésborda. 1 dl tejföl és kevés vágott kapor hozzáadásával tehető még ízesebbé.

Rizses és zsíros lecsó kolbásszal. Kevés füstölt szalonnát kockára vágva kiolvasztunk és ebben egy fej vöröshagymát finomra vágva megpirítunk. Pirospaprikával elkeverve hozzáadjuk a lecsóhoz és ezzel együtt összefőzve tálaljuk. Késhegynyi cukorral elvehetjük a paradicsom vad ízét. Laktatóbb ez az egy tál étel, ha sós vízben főtt burgonyával tálaljuk.

Marhaszelet kapormártásban. A hús kellően puha, a mártás sűrű, de kevés tejjel és cukorral ízesebbé tehetjük.

Marhaszelet vadasan. A sűrű vadmártásban jó puhára párolt marhahúst tálalunk. Mivel íze sima, gyengébben fűszeres, ezért kevés tejjel, kis kanál mustárral és 1-2 kanál előzőleg barnára pirított cukorral (ez egyúttal jól színezi is) tovább ízesíthető.

Zöldborsó pirított gombával. 30 dkg gombát megtisztítunk, megmossuk, szeletekre vágjuk és 4 dkg vajban, erős tűzön állandó keverés mellett megpirítjuk. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, apróra vágott petrezselyemzölddel megszórjuk, majd hozzáadjuk a leszűrt zöldborsót. Rövid ideig együtt pirítjuk a gombával. Könnyű fogyókúrás étel, de adhatjuk hús mellé köretként is.

Mirelit gyorsfagyasztott ételek

A mirelit élelmiszerek előnye, hogy percek alatt – tápérték és íz tekintetében a hagyományosan elkészített ételekkel egyenértékűen – tálalhatók, és megmarad az a szabad idő, amit egyébként főzésre fordítanánk. Előnyük még, hogy *a téli időszakban vásárolt készítményekben sokkal több vitamin van, mint a télen kapható úgynevezett friss zöldségben*, mivel a legmodernebb eljárással tartósított termékek kb. egy évig megőrzik a fogyasztás időpontjában fennálló vitamin- és tápanyagtartalmat, ízt, aromát.

A mirelit készítményeket jellegük és felhasználási módjuk szerint két csoportba oszthatjuk:

– *a készételek*; amelyek felmelegítés és szükséges ízesítés után azonnal fogyaszthatók,

– *a félkész ételek*; amelyek felengedés után, vagy esetleg anélkül, különböző elkészítési műveletek (sütés, főzés, fűszerezés) után fogyaszthatók. Megjegyezzük azonban, hogy *nem szabad olyan gyorsfagyasztott árut főzésre felhasználni, amely előzőleg már felengedett és újra megfagyott, mert ez már nem alkalmas étkezésre*. Ha a húsarun barnászvörös foltokat látunk, ne vegyük meg. Ha bármilyen árut vásárolunk, kissé nyomjuk meg a csomagot, s ha puha, nem alkalmas fogyasztásra. Célszerű a kész- és félkész-ételeket melegítés előtt felengedni, vagy vízfürdőn felengedtetni, mert így elkerüljük a kellemetlen ízt adó esetleges leégést.

Fontos szabály az is, hogy mirelitből készült ételeket megfőzve sem szabad másnapra eltenni. Még hűtőszekrényben sem!

A következőkben olyan mirelit ételek elkészítését, ízesítését ismertetjük, amelyek leginkább figyelmet érdemelnek.

Egres- vagy cseresznye leves. 1-1,5 liter vízben 15 dkg cukrot, késhegynyi fahéjat, 5-6 szem szegfűszeget, kis sót, 1/2 citrom lereszelt héját felforraljuk, besűrítjük, 1,5-2 dl tejből készült habarással, majd beletesszünk 60 dkg egrest, vagy 70 dkg kimagozott cseresznyét. 1/2 citrom levével és 1 dl fehér borral még 5-6 percig forraljuk és lehűtve tálaljuk.

Szárnyasaprólék-leves. A tasakban levő csirkeaprólékot néhány percre hideg vízbe tesszük, majd többször cserélve a vizet jól megmossuk. Felaprózva 15-20 percig főni tesszük. Sóval, borssal, kevés szerecsendió-reszeléssel ízesítjük, majd vegyes zöldséget,

vöröshagymát, fokhagymát, zellerzöldet, petrezselyemzöldet hozzáadva puhára főzzük.

Becsinált leves. 1 darab finomra vágott vöröshagymát zsírban gyengén megpirítunk, 1 csomag felaprózott levezőldséget beletéve pár percig pirítjuk, majd sok apróra vágott petrezselyemzölddel megszórva, liszttel meghintve, kicsit megpaprikázva félretesszük. Közben a mirelit aprólékot jól megmosva, felaprózva 2 liter vízbe főni tesszük, sózzuk, borsozzuk és amikor már majdnem puha, akkor ráöntjük a zöldségre és együtt készre főzzük. Betétnek májgombócot vagy vajgaluskát tehetünk bele.

Paprikás zöldbabfőzelék. Gyorsfagyasztott zöldbabot forrásban levő, enyhén sós vízben felteszünk főni. Közben 5 dkg füstölt szalonnát kockára vágva kiolvasztunk, megfonnyasztunk rajta egy evőkanál apróra vágott vöröshagymát, majd a tűzről levéve egy gerezd szétnyomkodott fokhagymát és késhegynyi pirospaprikát adunk hozzá. Kevés vízzel felengedjük és pár percig lassan forraljuk, majd a puhára főtt zöldbabhoz öntjük. Világos rántással besűrítjük és pár perces forralás után tejföllel tálaljuk.

Sült karfiol sonkával. Fél fej finomra vágott vöröshagymát kevés vajon megpirítunk, felengedjük 1 dl vízzel és kevés tejjel, megsózzuk, késhegynyi reszelt szerecsendióval meghintjük és összekeverjük 2 doboz karfiollal. Fedő alatt puhára pároljuk. Közben 2 dl tejfölt elkeverünk 1 tojássárgájával, 5 dkg reszelt sajttal és 5 dkg liszttel, majd a főzeléket besűrítjük vele.

Egy tűzálló tálba sonkatekerceket teszünk, rátesszük a karfiolt, leöntjük az átszűrt mártással és megszórjuk kevés reszelt sajttal. Sütőbe téve aranyárgára sütjük. Tálaláskor őrölt fehérborssal vagy Curry-porral ízesítjük.

Komplett finomfőzelék. Két doboz vegyes zöldséget margarinon megforgatunk, meghintjük finomra vágott petrezselyemzölddel, majd 1 dl vizet aláöntve, megsózva (esetleg vegetával ízesítve) pároljuk. Közben 10 dkg füstölt nyelvet apróra vágunk és azt is hozzátesszük. Amíg párolódik, addig 2 tojássárgáját elkeverünk 1 dl tejföllel, a fehérjét kemény habbá verjük, majd mindkettőt lassan a főzelékhez keverjük. Az egészet kivajazott vagy margarinozott jénai tálba öntjük és sütőben megsütjük.

Vagdalt sertésmáj. Négy személyre 2 tasak májat veszünk. Friss vagdalt hagymát, zöldpaprikát, paradicsomot zsíron megpirítunk, majd a májat rádobja fedő alatt puhára pároljuk. Ízesítjük pirospaprikával, kevés törött borssal és miután kész, akkor sózzuk. Sós vízben főtt burgonyával tálaljuk.

Kocsonya díszítve. Egy csomag kocsonyahúst felteszünk meleg vízben főni. Ha felforrt, a levét leöntjük, majd 2-3 liter vízben újra feltesszük főni. Így a kocsonya leve tiszta marad. Lassú tűzön főzzük, hogy ne legyen zavaros. Főzés közben a habot leszedjük. Megsózzuk, 1-2 kanál ecetet, vagy 1/2 dl savanyú bort adunk hozzá. 8-10 dkg vöröshagymát, 5-6 gerezd fokhagymát, 8-10 szem feketeborsot, 1 kis cső erőspaprikát gézbe kötünk és a lébe eresztjük. Lassan, kevergetés nélkül főzzük és ha sok zsír lenne rajta, akkor közben merőkanállal leszedjük. Egy órai főzés után tehetünk bele 1 szál fehérzöldséget és egy kis zellerdarabot is.

A főzést akkor fejezzük be, ha a csonttól leválik a hús és ha tenyerünket a kocsonya gőze fölé tartjuk, majd összezárjuk, ragad a kezünk. A tűzről levéve 5-6 percig pihentetjük, majd leszűrjük és a húst kicsontozzuk. Megfőzünk 1 tojást keményre és felszeleteljük, majd 10 dkg csemege-uborkát is szeletekre vágunk. Hosszúkás vagy gömbölyű tál aljára rakjuk a tojás- és uborkaszeleteket, rárakjuk a kicsontozott húst és nagyon óvatosan öntünk rá egy kevés kocsonyalét. Hűtőszekrénybe rakjuk, majd amikor megfagyott, ráöntjük a többi levet is. Tálaláskor kiborítjuk a tálból, így a díszítés a tetejére kerül.

Alufóliás ételek

A XX. század konyhaművészetének egyik legmodernebb eszköze az alufólia. A módszer őse az a vadászszokás, miszerint az elejtett vadszárnyast kizsigerelték, azon frissiben agyagba burkolták és parázs közé fektetve megsütötték. Az alufólia ugyanúgy légmentesen burkolja a húst, mint hajdan az agyag, de természetesen higiénikus viszonyok között.

Az alufólia kiválóan alkalmas a húsfélék zsírmentes sütésére és egyéb praktikus háztartási célokra, a háziasszonyoknak nagy segítséget nyújt főzéskor, sütéskor, kiránduláskor és a háztartás egyéb területein.

A fóliába csomagolt, lehűtött ételek hosszú időn át megőrzik hűtött állapotukat. Alufóliába csomagolt nyershússzeleteket (sertés, marha, szárnyas, hal stb.) zsír felhasználása nélkül ízletesen fűszerezve lehet kisütni, és így diétás ételek készítésekor nélkülözhetetlen segítség, mert a zsírtalan ételek könnyen emészthetők. Ugyanez vonatkozik a fogyókúrásokra is. Másik előnye a fóliának az, hogy a jól fűszerezett ételek ízét, illatát megőrzi, sem a fényt, sem az ízeket és szagokat nem engedi át. Ezért tároláskor a természetes és mesterséges fény káros behatásával szemben a tápanyagokat, vitaminokat megvédi. Pórusmentessége biztosítja az ízek és a szagok elszigetelését, egyrészt a sütés és főzés alatt azok nem távoznak el, másrészt tárolás alatt nem veszi át más kényes élelmiszer a fóliába csomagolt erős szagú termékek (sajt és hagymásételek stb.) szagát.

A fóliát használatkor vékonyan megolajozzuk, ráfektetjük az előkészített hússzeletet, burgonyát, zöldségfélét stb. és ízesítjük az étel jellegének megfelelően sóval, borssal, mustárral, ketchuppal, rozmaringgal, petrezselyemmel, szerecsendióval stb. és lazán, de jól összenyomkodva becsomagoljuk. Forró sütőben – a hús minőségétől függően – 5-20 percig sütjük. Ha azt akarjuk, hogy a hús sötétebb, ropogós legyen, kicsit tovább sütjük. Kirándulások alkalmával különösen nagyon praktikus az alumínium fólia. Már otthon előkészíthetjük az ételeket, zsír, fűszerek hozzáadásával és szabadban nyílt parázson pillanatok alatt kész az ízletes ebéd.

A közölt receptek a hagyományosaktól kissé eltérnek, mivel a fóliában való sütés ezt így teszi szükségessé és előnyösebbé.

Az alufóliában sült hal-, sertés-, bélszín-, májszeleteket enyhén ki kell verni és egyéni ízlésnek megfelelően sózni, illetve fűszerezni.

A receptek 2 személyre szólnak. A fólia csomagot tűzálló tálba vagy serpenyőbe helyezve sűtjük. Ha sűtőben sűtjük, akkor mindig helyezzük tepsibe.

Orion falatok. Egy tepsit kibélelünk fóliával és vékonyan bezsírozzuk. Rárakunk tetszés szerinti vékonyra szeletelt és bevagdosott fűstölt szalonnát, vékony szeletekre vagdalt burgonyát, karikára vágott kolbászt, majd ismét szalonnát. Az egészet megsózzuk, borsozzuk, vékonyan megkenjük mustárral, és aki szereti köménymaggal is megszórhatja. A fóliát körben visszahajtjuk úgy, hogy a leve ne csurogjon ki. Sűtési ideje kb. 20-25 perc. Sűthető sűtőben, grillben és parázson is.

Bélszínszelet „Vadász” módra. 40 dkg bélszínszeletet 4 részre vágunk, kissé kiverjük, sózzuk, borsozzuk és az előkészített kivajazott fóliára rakjuk. Ezt a mennyiséget 2 vagy 4 fólia csomagocskába rakjuk. 10 dkg szárnyasmájat, 20 dkg gombát szeletekre vágunk, 1 fej vöröshagymát finomra darabolunk, 1 gerezd fokhagymát lereszelünk és elkeverjük 10 dkg paradicsompürével és 1 dl fehér borral. Ezzel a keverékkel meglocsoljuk a hússzeleteket, majd lezárjuk a fóliát. 10-15 perc alatt megpuhul. Sűlt burgonya jó hozzá.

Sertésborda „Savoyàrde” módon. 40 dkg szeletelt és kivert bordát kizsírozott fóliára rakunk és megsózzuk. 1/2 kg burgonyát és 20 dkg vöröshagymát vékony szeletekre vágunk, sózzuk, borsozzuk, megszórjuk 1 csokor aprított petrezselyemzölddel és összekeverjük. A fóliára úgy rakjuk, hogy alul hús, rajta burgonya, megint hús és megint burgonya kerüljön. Megszórjuk 2 dkg reszelt sajttal és becsomagoljuk. Önthetünk rá egy kevés húslevet és ha a hús nem zsíros, akkor a tetejére kevés zsírt is csurgathatunk. 10-15 perc alatt megsűl.

Báránybordák fűszeres vajban. Az előre vajazott fóliákra ráhelyezzük a kivert és sózott 40 dkg szeletelt bordát. 1 kanál tárkonyt, 1 marék petrezselyemzöldet finomra vágva összekeverünk 15 dkg vajjal, megborsozzuk, 1/2 citrom levét belenyomjuk, májdrákenjük a bordákra. Becsomagolva 5-10 percig sűtjük nagy lángon.

Egy jótanács minden fóliás húshoz: ha valaki a pirosra sült húst szereti, akkor sütés után a fóliát nyissa szét és pár percig úgy pirítsa a húst.

Grillételek

Remekül egyesítik magukban a korszerű ételek jellemzőit és követelményeit: könnyen, gyorsan, egyszerűen készíthetők és mégis zsírszegények, csökkent kalóriaértékűek. Ugyanakkor minden, ami jó, zamatos, tápláló, az benne marad a gusztusosan elkészített ételben. A hizlaló zsír – amit egyébként sem kívánunk elfogyasztani – kiolvad, lecsöpög a húsból.

A grillsütők számos változata kapható. A kezdetleges kerti rostsütő, a sütőbe helyezhető grillkészlet, az elektromos asztali készülék, az automata grillsütő, a gázüzemű sugárzók, a kontakt sütők stb., mind azt a célt szolgálják, hogy a legkedvezőbb feltételek mellett készíthessük el a ragyogó, piros pecsenyét vagy a forró szendvicset stb.

A társas szórakozás másik kedvelt színfoltja lett a kertekben és a kempingekben zajló *faszénparázsos* történő pecsenyesütés, azaz nemzetközi néven „Barbecue” (e: bárбекju) parti. A faszénparázsos rostsütés előnye, hogy a húсок, halak, zöldségek, kellemes, füstös ízt, aromát kapnak.

A szabadtéri grillsütés könnyen megvalósítható, hiszen mindössze egy lángserpenyő és egy rostély szükséges hozzá, amelyek néhány téglá vagy kő között elhelyezhetők. Tűzrakáskor a lángserpenyőre először felhalmozzák a faszén, majd spiritusszal megöntözik és meggyújtják. Rövid idő múlva, amikor a faszén tetejére szürkésfehér hamu rakódik, elérjük a grillhőmérsékletet. A sütéshez vékony faszénréteg is elegendő, amely láng nélkül izzik.

A füstölésen keresztül is fűszeres aromát lehet adni a húsnak úgy, hogy a parázsra illatos fűszereket (rozmarying, kakukkfű, borókabogyó stb.) szórunk. Természetesen benedvesítve, hogy füstöljön. Ha nem szeretjük a füstös pecsenyeízt, akkor alufóliába csomagoljuk a húst. Ilyenkor a fóliát vékonyan kikenjük zsírral, vajjal vagy olajjal, ráfektetjük az ízesítővel megkent húst és a fóliát összezárva parázs közé, vagy a rostra helyezzük.

A tapasztalat, a rutin, a találékonyság adja mindig a legjobb tanácsot az ízesítéshez, és így se vége, se hossza az ínycsiklandó

lehetőségeknek. Csak vessünk egy pillantást fűszerpolcunkra, ablakban, kertben termesztett fűszernövényeinkre és ebből-abból egy-egy csipetnyit véve, megtaláljuk a helyes összeállítást.

Fűszerezhetünk sütés előtt és utána egyaránt.

Sütés előtt ajánlatos a húsról az inakat eltávolítani, mert az a hő hatására összehúzódik és rágós lesz. Ezt követően a húsdarabokat fűszeres pácba, illetve olajos fűszerfürdőbe helyezzük. Ezt a következőképpen készíthetjük: 3-4 evőkanál étolajba belekeverünk ízlés szerint majoránna, rozmaringot, kakukkfűvet, szurokfűvet, szerecsendió-reszeléket, fekete- vagy fehérborsot, fokhagymát vagy vöröshagyma-reszeléket, Barbecue grillfűszert stb. A hússzeleteket ezzel a keverékkel sütés előtt 1-2 órával – előző este is lehet – bekenjük és egymásra rakva állni hagyjuk. Így finomabb, puhább és főleg jobb ízű lesz a hús. Mielőtt a parázs fölé vagy a sütőbe raknánk, természetesen a darabos fűszereket el kell távolítani, majd a húst leitatjuk. Szokásos, hogy a húst sütés előtt megsózzuk. Sok háziasszony szerint azonban így nem sül a hús egyenletes pirosra, ezért csak röviddel a készre történő sütés előtt ajánlják a sózást.

Az *elektromos grillsütéskor* tetszés szerint lehet sütés közben is olajozni, zsírozni, mert alatta mindig van egy rozsdamentes cseppfogó tálcika, amely a csurgást felfogja. A lecsöpögő zsiradékból sütés után fűszerekkel, vörös borral, tejföllel keverve finom szósz lehet készíteni. Készíthetünk mártást előre és ezzel is lehet sütés közben a húst locsolgatni. Pikánsabb lesz a hús, ha a sütéskor az amerikai recept szerint elkészített és nálunk is kapható „Barbecue” fűszerkeverékből készített mártással locsolgatjuk. Ez a mártás ketchupból, borsból, paprikából és Worcester mártásból áll. Különböző ízesítő- és pácrecepteket részletesen a „Fűszeres pácok” c. fejezetben ismertetünk. Amikor már minden kész és a finom ropogós hús asztalra kerül, akkor jön az utánfűszerezés, az igazi ínycsenkedés.

Borssal, paprikával, szerecsendió-reszeléssel, sóval, Curryvel, Chilivel, cayenni borssal, Barbecue grillfűszerkeverékkel fűszerezhetünk. Az utánízesítés ketchuppal és egyéb fűszeres mártásokkal is történhet a család vagy a vendég kívánalmai szerint.

Ami a grillételek tálalásakor nagyon fontos: gondoskodjunk elegendő kísérő ételről. Friss kenyér, zsemle, többféle ízletes saláta

és burgonya vagy rizsköret mindig legyen az asztalon. Alufóliában süthetünk burgonyát vagy a rostélyon paradicsomot, zöldpaprikát, gombát, hagymát stb. A zöldséget előzőleg fűszerezzük és olajjal öntözgessük meg. Italként bort, sört, ásványvizet vagy egyéb üdítőitalt tartunk készenlétben.

Mindezek után nézzük meg néhány példán keresztül részletesen, hogyan is készülnek a különféle ízes grillételek.

Sertéssült. 4 személyre 4 db sertéskotletet veszünk, megmossuk, majd leszárítjuk. A zsírszegélyeket és inakat levagdossuk. 1/2 csésze étolajból 1 csésze vörös borból és 1 babérlevélből készült pácba helyezük és 1-2 órát áztatjuk. A húst ebből kivéve leitatjuk és mindkét oldalát ropogós pirosra sütjük. Tálaláskor sózzuk és borsozzuk.

Házmester szelet. 4 személyre 4 hússzeletet megmosunk, majd leitatunk. 1/2 csésze étolaj, 1/2 csésze ecet, kevés törött bors, só és egy szénnyomott fokhagymagerezd keverékébe helyezük és hűtőszekrényben 1-2 órát állni hagyjuk. A pácléből kiszedve leitatjuk, megsózzuk és mindkét oldalát meggrillezzük.

Vegyes grill. Ujjnyi vastag zsír nélküli sertés-, borjú- és bányahúst, májat, húsos szalonnaszeleteket, sertés- vagy bányavesét megborsozunk és mindkét oldalát olajjal megkenjük. Először a húsokat rakjuk a grillsütőbe, majd amikor az egyik oldal megsült, akkor tesszük be a többi szeletet.

A grillezés után sózzuk és tetszés szerint még fűszerezzük. Nagyon jó hozzá a sült paradicsom. Apró, nem túl érett paradicsomokat félbe vágunk, megborsozzuk, megsózzuk, apró vajdarabkákat teszünk rá és 3 percig grillezzük.

Olasz rolád. Személyenként 2 vékony sertés- vagy borjúszeletet veszünk. Ráteszünk 1-1 szelet nyers füstölt sonkát, füstölt sajtot, összegöngyöljük, összetűzzük vagy összekötjük, minden oldalát olajjal, vagy olvasztott vajjal megkenjük és megsütjük. Ha készen van, akkor sózzuk, majd borssal fűszerezzük.

Saslik. Ujjnyi vastagra vágott sertés-, marha- és birkahúst, szalonnaszeleteket, hagymát, kolbászkarikákat, zöldpaprikaszeleteket borssal és piros paprikával megszórunk, nyársra húzzuk, majd olajjal meglocsolva grillezzük. Grillezés után sózzuk és Curry-porral fűszerezzük.

Kaukázusi sült. 4 személy részére 45-50 dkg húst kockára vágunk, sóval bedörzsöljük és 15 percig állni hagyjuk. Közben 4-5 fej hagymát negyedekre vágunk és pirospaprikával megszórjuk. Kb. 10-12 gombafejet megborsozunk. Ezután felváltva felszurkáljuk a nyársra, olajjal megkenetjük és jól megsütjük. Köretnek rizst, burgonyapürét és salátát adhatunk.

Paprikáscsirke ínyenc módra. Személyenként $\frac{1}{2}$ csirkét megmosunk, majd szárazra törés után sóval bedörzsölünk, belsejébe egy babérlevelet helyezünk és grillsütőbe tesszük. Közben kevés tejet, pirospaprikát, borsot, olajat összekeverünk és amikor már kezd a csirke puhulni, ezzel a keverékkel kenetjük.

Fűszeres csirke. 1 dl étolajat 1 citrom levével, 1 kanál ecettel, 1 kanál paradicsomlével, kevés sóval, borsónyi fokhagymakrémmel, kiskanál majoránnával összekeverünk. A csirkét feldaraboljuk és lapos tálba rakva a páccal leöntjük és másnapig hűtőszekrénybe tesszük. Tálalás előtt egy órával a húsdarabokat leitatjuk, majd nyársra húzva megsütjük. Sütés közben a leszűrt páclével kenetjük.

Oroszos vagdalthús. 1 kg vegyes darált húst eldolgozunk 2 tojással, amihez teáskanál sót, kevés törött borsot, késhegynyi szerecsendiót, reszelt hagymát és egy gerezd apróra vágott fokhagymát adunk. A masszából közepes labdákat formálunk, nyársra húzzuk és olajjal megecseteljük. Amíg a hús sül, finom mártást készítünk: vajban vagy zsírban megpárolt, apróra vágott hagymához tejfölt és egy csokor apróra vágott petrezselyemzöldet vagy kaprot keverünk, majd megsózzuk.

Egybensült mustáros hús. 1 db apróra vágott hagyma, 1 teáskanál só, késhegynyi bors, 1 gerezd fokhagymareszelék keverékével bedörzsölünk 1 kg sertéscombot és grillezzük. Közben pácot készítünk: 1 dl étolajban elkeverünk 2 evőkanál mustárt, 1-1 kiskanál majoránnát, kakukkfűvet, borsikafűvet, rozmaringot. Amikor a hús egyik oldala megsült, megkenjük a páccal, majd többször megismételjük.

Parázson sült scsevabcsicsa. $\frac{1}{2}$ kg sertés- és $\frac{1}{2}$ kg marhahúst ledarálunk, összekeverjük 1 kanál sóval és 1 teáskanál törött borssal, majd pogácsákat formálunk belőle. Faszénparázson, szabadban sütjük. Sütés közben olajjal kenetjük, majd tányérra

rakva bőven meghintjük kockára vágott lila hagymával. Ha nincs lila hagymánk, akkor a vöröshagymát előre vágjuk fel, hogy kiszellőzze az erejét.

Sült kolbász. Páros debrecenit vagy kolbászt parázs fölötti rostos ropogósra sütünk. Sütés előtt 1-2 órával $\frac{1}{2}$ kg hagymát karikára vágunk és $\frac{1}{2}$ dl olajjal megfonnyasztunk, majd sózzuk, borsozzuk és megöntözzük annyi ecettel, hogy kellemesen savanykás legyen. Levétől kinyomkodva finom alapot képez a kenyérszeletekre helyezett kolbásznak.

Húsételek

Minden korszerűen elkészített húsételnek megvan a maga fűszerezési szabálya. Nézzük először a legkedveltebb húsétel ízesítését.

Sertéshúsételek. Közkedvelt a *sertéssült*, amelynek sok változata van; fűszeres, köményes, fokhagymás, zöldséges, paprikás, gombás, gyümölcsös stb.

Ha kellően előkészített (mosott, sózott) hússzeleteket kissé megborsozzuk és finoman megszórjuk majoránnával, akkor kellően megsütve máris kész a *fűszeres (majoránnás) sült*, ill. *pecsenye*.

Sokan szeretik a jellegzetes ízű *köményes sültet*. A hússzeleteket sütés előtt vöröshagyma-karikákkal befedjük, egymásra rakjuk és egy-két órai pihentetés után a hagymákat eltávolítjuk, majd kevés zúzott köménymaggal meghintjük. De ajánlatos a pecsenyelében is egy kávéskanálnyit megpattogatni. Lehet a hagymát a sült mellé egészben is elhelyezni, és sütés után eltávolítani.

Finom étel a *fokhagymás sertéssült*, amelyhez egy kis fej szétzúzott fokhagymát teszünk sütés közben, amit később eltávolítunk. Szoktak a pecsenyelében 1-2 gerezd fokhagymát is megpirítani.

Jóízű a sertéssült, ha *zöldségágyon* sütjük meg. A zöldségágyhoz vegyes zöldség, szeletelt vöröshagyma, fokhagyma, babérlevél és törött bors szükséges. Ezek ízlés szerinti keverékét helyezzük a hús alá és így sütjük meg.

Divatos lett a *tejfölös, paprikás sertésborda*. A vöröshagymás, paprikás zsírban megpárolt hússzeleteket zöldpaprikával, paradicsommal és vágott zöldpetrezselyemmel zsírban ismét átpároljuk, majd fedő nélkül zsírára sütjük. Ekkor a zsírba

kávéskanálnyi lisztet, tejet teszünk, felforraljuk és enyhe sózás után hozzáadjuk a tejfölt és ezzel is felforraljuk.

Finom és egészséges a *gombás sertésszelet*, a hagymás zsírban megpárolt, felszeletelt gombához tejfölt szűrünk, és ezt öntjük az előzőleg zöldpetrezselyemmel megpárolt és megsózott hússzeletekhez. Ha szükséges megborsozzuk.

Érdekes ízű a székely módra készített *gyümölcsös sertéssült*. A húst forró zsírban megforgatjuk, sóval, vágott tárkonnyal megízesítjük és kevés vízben puhára pároljuk. Ekkor köré rakjuk a meghámozott és szeletelt almát (lehet birs) és lefedve még rövid ideig pároljuk. Semmi más intenzív ízesítőt nem szabad használni, legfeljebb tárkony helyett egész enyhe borsozást.

Közkedvelt ételünk a *vagdalt hús (faslrozott)*. Elkészítéséhez 1 tojást, gyengén megpirított hagymát, sót, borsot, esetleg paprikát és fokhagymát használunk. Így hidegen is ízletes lesz.

Hagyományos húsetelünk a *sertéspörkölt*. Fűszerezése nagy figyelmet igényel. Alapvető, hogy a jól előkészített és megsózott húsdarabokat egész rövid lében, szinte saját gőzében pároljuk fedő alatt, hogy ne főjön, hanem pörköljön, mert – a fűszereken kívül – ez adja meg jellegzetes ízét, zamatát. Ettől az együttes íztől híres a magyar pörkölt. Ha igazán jó ízeket akarunk, akkor többféle pirospaprikát használunk.

Különböző házi szokások szerint szokták még a pörköltet finomra vágott fokhagymával és néhány szem köménymaggal is ízesíteni. De tesznek bele szeletelt zöldpaprikát és 1-2 db friss paradicsomot is.

A zsenge, finom ízű *malacpörköltet* ne pároljuk túl, inkább árnyalatnyit ropogós maradjon. Zöldpaprikát és színe miatt piros, édes-nemes csemegepaprikát tegyünk bele.

A *párolással készült sertéshústeleket* kissé erősebben kell fűszerezni, mert az étel zsírosságát ezzel ellensúlyozhatjuk.

A téli napok kedvelt eseménye a „disznótor”, ahol legjobban élvezhető a disznóhús minden toros változata. A disznótor első követelménye: a *finom, ízletes kolbász és hurka*.

A kolbász elkészítése is korszerűbb ízesítést kíván. Mindinkább a borsos, szegfűborsos, fokhagymás, paprikás ízesítés honosodik meg, ízlés szerint keverve az arányokat, míg a kellő ízharmóniát el

nem értük. Imitt-amott még ma is készítenek jó citromos vagy borsos kolbászt.

A kolbászhoz hasonlóan fontos eleme a disznótornak a jó *májas* és *véres hurka* is. Mindkettőt bőséges zsírban fonnyasztott hagymával, só, bors, szegfűbors és majoránna keverékével lehet ízletessé tenni.

Egyes helyeken házilag is készítenek *kenőmájast*, amikor is a finomra darált főtt májat, hajat és szalonnát ízlés szerinti arányban sóval, törött borssal, pástétomfűszerrel ízesítik.

A *disznósajtot* só, bors, paprika, fokhagyma keverékével fűszerezik, amit kevés abátléval fognak össze.

Az *orjaleves* ízesítése vidékenként változó. Van ahol csipetnyi sáfrányt, van ahol szegfűborsot használnak.

A *sertésfejből* és *lábból, körömből* is készíthetünk olcsón és gyorsan kitűnő ételeket. Elkészítési módjuk és fűszerezésük nem eléggé ismert, néhányukat bemutatjuk. A receptek 4 személyre szólnak.

Székely sertésköröm. 10-15 dkg apróra vágott hagymát, 5-10 dkg zsírban halványan megpirítunk, megszórjuk 1 dkg többféle pirospaprikával, majd elkeverjük. Ezután kevés vízzel felengedjük, hozzáadunk 1-2 gerezd fokhagymát, pár szem őrölt köménymagot, kevés sót és az előfőzött 1 kg sertéskörömöt levével együtt fedő alatt puhára pároljuk. Ezután a körömöt kiszedjük egy másik edénybe (a szilánkok végett), majd a pörköltlét átszűrjük és 10 dkg konzervlecsóval vagy nyáron zöldborsóval, paradicsommal ízesítjük és még egyszer felforraljuk. Az így elkészített körömpörkölt rövid levébe ½ kg kicsavart savanyúkáposztát teszünk és a pörkölt levével jól összekeverjük. Kevés meleg vízzel felengedjük és mérsékelt tűzön puhára pároljuk. Amikor a káposzta puhára főtt, 2 dl tejfölből és 2 dkg lisztből habarást készítünk, majd ráöntjük. A melegen tartott körömöt a tál aljára, a forró káposztát a tetejére rakjuk, kevés tejföllel még leöntjük és finomra vágott kaporral megszórjuk.

Tormás sertésfejhús. 1 kg tisztított, megmosott fejhúst, annyi hideg vízben tegyük fel főni, hogy jól ellepje. Ha felforrt, habját leszedve megsózzuk és 1 csomag vegyes zöldséget, 1-2 dkg fokhagymát, pár szem feketeborsot adunk hozzá. Fedővel lefedve addig főzzük, amíg

a hús könnyen le nem válik a csonttól. A lefejtett húst darabokra vágva lábosba tesszük, saját levét rászűrjük és egyformán elosztva, kevés lével, adagonként megfelelő mennyiségű friss reszelt tormával megszórva forrón tálaljuk.

A **marhahús** keményebb állományú, mint a nálunk népszerűbb sertéshús, mégis megfelelő eljárásokkal (fűszerezés, pácolás, tűzdelés stb.) igen ízletes, puha ételleket készíthetünk belőle.

A *marhasültek* ízesítése általában a sertéshúsnál említett elvek alapján történik.

A *marhapörkölt* ízesítése azonban már más, mert a marhahús hosszabb párolást igényel. Ennélfogva a vöröshagymát nem pirítjuk meg előzőleg zsírban, hanem nyersen együtt tesszük fel a hússal, zsírral, paprikával. Így az ízek jól szétfőnek az ételben és a húslével, zsírral, paprikával együtt kitűnő ízű pörköltet kapunk.

Marhapörköltünket fűszerezhetjük még vágott fokhagyma és parányi köménymag keverékével, valamint zöldpaprikával és paradicsommal is. Aki csípősen szereti a pörkölteket, cseresznyepaprikával vagy a gyógynövény-szaküzletekben kapható cayenni borssal, illetve Chili-porral ízesítheti meg, – de óatosan!

Hasonlóan fűszerezhető a borjú- és a birkahús is, de míg a borjú húsa enyhébb, addig a birkáé erősebb fűszerezést igényel. Sőt a birkapörköltöz csípős boggyiszlói zöldpaprikát és vörös bort is adhatunk.

A szárnyasok közül a csirke, kacsza, liba fűszerezése érdemel szót. A csirke enyhébb, míg a kacsza, liba bátrabb fűszerezést kíván.

A *paprikáscsirke* a magyar konyha világhírű étele. Valószínű azért kedveli mindenki, mert sűrítve tartalmazza mindazt, ami a magyaros főzést jellemzi.

A sertészsírban rózsaszínűre pirított, finomra vágott vöröshagymát megszórjuk édes-nemes pirospaprikával. Ez az alap, amelyhez a feldarabolt csirke, lassan, fedő alatt pörkölődve-párolódva adja a maga kívánatos ízét. Harmonikusan egészíti ki mindezt néhány darab zöldpaprika és 1-2 darab cikkekre vágott friss paradicsom, amely nemcsak a szín, hanem az ízhatást is előnyösen emeli. Mindezt betetőzi az enyhén savanykás, kitűnő magyar tejföl, amellyel készre főzve kapja meg paprikáscsirkénk igazi, magyaros jellegét.

A **vadhúsételek** fűszerezésekor legfontosabb fűszer a vöröshagyma, a paprika és a bors, de egyes ételeknél nem nélkülözhető a babérlevél, köménymag, koriander, sőt esetenként a majoránna sem. A fűszerek használatakor ügyeljünk, hogy ne nyomják el a vadhús kellemes, jellegzetes ízét és illatát.

Azok a háziasszonyok, akik rendszeresen készítenek vadhúsból ételleket, biztosan észrevették, hogy a vadhús íze télen édeskésebb, mint nyáron. Az ízváltozást az okozza, hogy nyáron a vadak tápláléka elsősorban a zöld növényzet, amihez télen nem jutnak hozzá. Ennek következménye, hogy *télen jobban kell sózni, fűszerezni a vadhúst, mint nyáron.*

A vadhúsételek készítésekor a vöröshagymát rendszerint forró zsírban fonnyasszuk, de vannak ételek, amelyek a ropogós pirosra sütést kívánják. Néhány étel készítésekor a vöröshagymát reszelve szokták fonnyasztani, mert így jobban érvényesül illata és aromája. Másként használjuk a vöröshagymát és a fokhagymát, ha levesek, kocsonyák ízesítése a célunk. Ilyenkor egészben tesszük ezeket az ételbe, és ha aromájuk kilúgozódott, eltávolítjuk. A piros paprika szintén emeli a vadhúsételek ízét, mert hagymás zsírban pirítva adja meg az étel igazi, magyaros ízét, aromáját.

A feketeborsot, köménymagot, koriandert, babérlevelet, a petrezselyem és a zeller zöldjét általában lúgozzuk bele az ételbe. A köménymagot és a babérlevelet azonban óvatosan adagoljuk, mert elnyomják a hús jellegzetes ízét és a többi fűszer aromáját. A koriander egyébként a páclevek nélkülözhetetlen alapanyaga.

Halételek

A hal igen egészséges táplálék; kitűnő fehérjeforrás, ásványi sókban és vitaminokban gazdag. Olyan fehérjéket is tartalmaz, amelyek a melegvérű állatok húsában nem találhatóak. És nem utolsósorban – alacsony a kalóriatartalma. A közönséges ponty zsírtartalma ugyan 8-12%, a tengeri halaké és az itthon tenyésztett márvány pontyé, amuré azonban mindössze 2% körül mozog. Ez utóbbiak nem lépik túl a zsírszegény diétára megállapított határokat. Akinek pedig nehéz testi munkát végez és több kalóriára van szüksége, azt a halételek köretével bőven magához veheti.

A halhús jó hatású az idegekre, az agyra, fokozza a testi és szellemi teljesítőképességet. A halételek változatosságot jelentenek

a család asztalán, és a választékot bővítik a vendéglátásban is. De ami a leglényegesebb: *kevés munkával, rövid idő alatt elkészíthetők.*

A hazai halakból készíthető ételek közül a halászlén, a roston sült és rántott halszeleteken kívül nem nagyon kerül egyéb halétel az asztalunkra. Háziasszonyaink kevés receptet ismernek, és a korábban megjelent szakácskönyvek jórészt olyan halfajták elkészítési módjait ismertették, amelyek a boltokban ma nem nagyon kaphatók. Időszerű tehát, hogy új recepteket, de főleg ízesítésüket ismertessük.

A halételek (sült, főtt, panírozott stb.) fűszerezésekor nagyon vigyázzunk, mert húsuk lágy, enyhe, harmonikus ízesítést kíván. Finom, természetes, kedvelt zamatok elvesz, ha erősen fűszerezzük.

Az ízesítéshez számbajöhető fűszerek – amelyeket az étel jellegének, a felhasználási célnak megfelelően és ízlés szerinti arányban keverünk össze –, a következők: zöldpetrezselyem, zeller, paradicsom, zöld- és piros paprika, hagyma, szerecsendió, babérlevél, kapribogyó, citrom, mustár, gomba, borsok, tárkony, ketchup.

A halételeket köretekkel, mártásokkal, salátákkal tehetjük változatosabbá. Ezek elkészítését a friss, a mélyhűtött, a konzervált termékek és az elkészített ízesítők, fűszerek és fűszerkeverékek megkönnyítik.

A közölt, 4 személyre szóló receptek segítségével gyorsan ízletes halételeket tálalhat a háziasszony a családnak vagy a vendégeknek egyaránt.

Halfilé „Orly”-módra. A 70 dkg halfilét vékony, ceruza vastagságú csíkokra vágjuk, besózzuk, pár csepp olajjal meglocsoljuk, lisztbe forgatjuk és sörtésztába mártva bő, forró olajban pirosra sütjük. *Sörtésztta:* 3 db tojássárgáját 2 dl sörrel habosra keverjük, sózzuk, liszttel összekeverjük, majd a tojások keményre vert habját is finoman hozzákeverjük.

Fűszerezett paradicsommártással tálaljuk: 1 nagy doboz paradicsompürét borral, citromlével elkeverünk és cukorral, őrölt borssal és sóval ízesítjük. Sós vízben főtt burgonyát is adunk hozzá.

Fóliában sült halszeletek (pontyból és növényevő halakból). A 70 dkg halszeletet 1 cm távolságban bevagdaltjuk, sózzuk, borsozzuk,

reszelt fokhagymás vízzel bedörzsöljük. ½ kg mirelit hasábburgonyát kivajazott fóliára rakunk, majd a tetejére helyezzük a halszeleteket. Beborítjuk vékony szeletekre vágott füstölt szalonnával és jól becsomagoljuk, hogy a leve ne folyjon ki. Sütőben 10-15 percig sütjük, majd tálaláskor apróra vágott petrezselyemzölddel hintjük meg. Ha vendégeket várunk, akkor előre elkészíthetjük és hűtőszekrényben tároljuk.

Rácponty. Jól kivajazott, tűzálló tálra egy sor vékony karikára vágott vöröshagymát, egy sor karikára vágott főtt burgonyát, egy sor forró vízbe mártott és héjától megtisztított, felkarikázott paradicsomot, egy sor kimagozott, leforrázott és karikára vágott zöldpaprikát, végül ismét egy sor főtt burgonyát rakunk. Erre helyezzük a felszeletelt vagy hosszában kettévágott és enyhén sózott pontyot. Az egészet leöntjük bőven tejföllel és beszórk apró kockára vágott és kisütött szalonnával. Lefedve sütőben 15-20 percig sütjük. Vigyázzunk, hogy meg ne égjen. A végén fedő nélkül megpirítjuk.

Érdemes külön megemlíteni a *balatoni fogast*, melyet világszerte ismernek. A fogashúst lágyan, harmonikusan kell ízesíteni, finom, természetes zamata elvész a túl markáns fűszerezéssel. A ropogós bőrrészekkel együtt fogyasztott omló, ízletes húsa élmény, s ezt a vajas- és petrezselymes burgonya, a jól lehűtött tartármártás és a rácsepegtetett citromlé nagyszerű ízharmóniában egyesíti.

Nyílt tűzű faszénparázs felett sütve a fogas természetes, finom ízéhez még az a különleges illat is járul, amely kizárólag a rostonsültek sajátja.

Ízlés szerint paprikával kevert lisztbe mártva is süthetjük, ettől jó ízt kap és szép piros színű lesz, de kevésbé ropogós.

Egyik jellegzetes magyaros halételünk a **fogasszelet** „**bakonyi módra**”. Kevés apróra vágott vagy reszelt vöröshagymát zsíron megpirítunk, megszórjuk piros paprikával és hozzáteszünk 15 dkg gerezdekre vágott sampinyongombát. Megsózzuk és puhára pároljuk. Közben 60 dkg lebőrözött, kiszájkázott és szeletekre vágott fogast megsózzuk és egy jénai tálban 2-3 evőkanál fehér borral meglocsolva sütőben megpároljuk. A párolt gombát összekeverjük 1 dl tejföl, 1 dl tejszín és 3 dkg liszt habarásával, majd a halra öntjük. Még egy percig forraljuk, hogy az ízek összeérjenek és egy csokor

finomra vagdalt petrezselyemzölddel meghintve tálaljuk. Vajas burgonyát vagy apró galuskát adhatunk hozzá.

Sajtos ételek

Ritka, de értékes táplálékaink közé tartoznak, mivel a szervezet részére fontos fehérje- és egyéb tápanyagokat koncentráltan tartalmaznak.

Hazánkban eddig soha nem látott választékban lehet sajtot vásárolni. Sokan mégsem élnek a lehetőséggel és nem tudják, hogy a sajtokat nemcsak az üzletekben kapható formában, hidegen lehet fogyasztani, hanem rengeteg változata van a meleg sajtos ételeknek. Az ízletesen elkészített sajtos ételek az éhségérzetet gyorsan csökkentik, így *különösen ajánlhatjuk a fogyókúrásoknak*, de előnyösen szabályozzák a gyomorsavképződést, és mivel könnyen emészthetők, *diétásoknak is hasznos*.

Főleg az eidámi, az ementáli, a trappista, a füstölt és a juhsajtok adnak kitűnő zamatot főtt ételeinknek. A modern sajtos ételek elterjesztéséért, ízesítéséért, segítségül néhány receptet közlünk, amelyek általában 4 személyre szólnak.

Sajtkrémleves. 3 dkg vajból, 2 evőkanál liszttel világos rántást keverünk, és 1,5 liter vízzel felengedve, megsózva, alaposan megborsozva 5 percig forraljuk. Közben megreszeljük a 15 dkg fele eidámi vagy trappista és fele füstölt sajtot és a levestálban elkeverjük 1 dl tejföllel. Erre merjük rá a forró levest állandóan kevergetve, nehogy a tejföl összekapjon. Még egy tojássárgáját is keverhetünk hozzá.

Sajtegytál. 10 dkg apró kockára vagy vékony csíkokra vágott juhsajtot és főtt sonkát elkeverünk ½ pohár majonézzal és ugyanannyi tejszínnel. Tetejét finomra vágott zöldpetrezselyemmel és keménytojás-karikákkal díszíthetjük.

Szalonnás-sajtos sertésszelet. 4 szép sertéshússzeletet vékonyra kiverünk, és beborítjuk ugyancsak vékonyra vágott füstölt szalonnával. Bőven megszórjuk reszelt sajttal és azzal együtt szorosra összehajtjuk, hogy a sajt ne olvadjon ki sütés közben. Megsózzuk, borsozzuk, majd lisztbe, felvert tojásba, zsemlemorzsába forgatva, bő, forró zsírban ropogós pirosra sütjük.

Sajtfelfűjt. Gyorsan készülő meleg vacsora, amelyhez személyenként 2 tojás és 2 dkg reszelt sajt, kevés vaj vagy olaj és

só szükséges. A tojássárgáját keverjük össze a sajttal, sózzuk meg. Tűzálló tálat vajazzunk ki, és ebben szép világosbarnára sütjük.

Sajtos paradicsom. Igény szerinti mennyiségű kemény paradicsomokat keresztbe vagdalunk úgy, hogy a szeletek ne essenek szét. A nyílásokba tegyünk – váltogatva – vékony szelet sajtot, keménytojás-karikát, ecetes uborkát. Tálalhatjuk salátalevéltre, díszíthetjük majonézzel és apróra vágott metélőhagymával.

Sajtos szendvics. 10 szelet fehér kenyeret megvajazott sütőlemezen megpirítunk. 10 dkg vaját 25 dkg márványsajttal áttörünk, sóval, borssal, kevés szerecsendió-reszeléssel fűszerezzük. Jól összekeverve szétterítjük a kenyérszeleteken, és forró sütőben megpirítjuk. Közben vékony szeletekre vágunk 25 dkg kolozsvári szalonnát, megpirítjuk, és a frissen sült szendvicseket beborítva velük, melegen tálaljuk.

Sajtos saláták. 1. Kisebb cikkekre vágjunk fel 30 dkg ementáli sajtot. Kis levélkékre tépett fejes salátával, 10 db apróra vágott ringlivel és annyi majonézzel keverjük össze, hogy jó, lédús salátát kapjunk. Egy-két órára hűtőszekrénybe tesszük és utána tálalhatjuk.

2. Salátaecetet készítünk 1 dl olajból és $\frac{1}{2}$ dl ecetből. A levet sózzuk és borsozzuk meg. Vágjunk össze egy kis darab ecetes uborkát, egy kis fej hagymát és egy kis csomó zöldpetrezselymet. Ezt keverjük a salátaecethez. Keverjük bele 25 dkg szeletekre vágott ementáli sajtot, 2 db karikára vágott kemény tojást és egy felaprózott fejes salátát.

3. Készítsünk salátaecetet 1 dl olajból és 4 dl ecetből. Sózzuk és borsozzuk meg. Egy kis darab ecetes uborkát, kis fej hagymát és kis csomó zöldpetrezselymet összevágunk, és hozzákeverjük a salátaecethez. Belekeverünk 25-30 dkg kisebb cikkekre vágott trappistasajtot és két karikára vágott főtt tojást. Tetszés szerint sózzuk és ízesítjük.

A sajtos ételek egyik különlegessége a „fondue”, a svájci konyha klasszikus specialitása, amely ma már az egész világon terjed. Alapjában véve nem egyéb, mint olvasztott és melegen feltálalt sajt, amit sokféleképpen variálnak és ízesítenek. Egyet közülük ismertetünk.

Egy tűzálló edény belsejét fokhagymával kidörzsölünk, és beleöntünk 4 dl fehér bort. Csipet sóval, kevés szerecsendióval ízesítve felforraljuk, majd állandóan kevergetve beleöntünk 40 dkg reszelt sajtot. Addig kevergetjük, míg sűrű, krémszerű lesz. Ekkor törött borssal megízesítjük és kis kupica konyakot, cseresznyepálinkát vagy vodkát öntünk hozzá és forrón adjuk az asztalra, ahol hosszú villával, kockára vágott kenyeret mártogatnak bele.

Saláták

Évszázadok óta ismert ételek. A monda szerint a görög istenek – nektár és ambrózia mellett – harmadik főételként salátát fogyasztottak.

Viszonylag magas tápértékük és nagy vitamintartalmuk miatt a korszerű táplálkozás nélkülözhetetlen kellékei. Gyógyhatást is tulajdonítanak nekik, különösen akkor, ha többféleből és jó ízesítőkkal készítik.

A modern saláták szinte kimeríthetetlen változatosságban, reggelitől vacsoráig nemcsak körítésként, hanem elő- és önálló ételként is minden étrendbe beilleszthetők. Hússal, halféllel vagy sajttal kiegészítve vacsoraként, fogyókúrához különböző kombinációkban ízletes, egészséges étel, ha szakszerűen, némi fantáziával csináljuk.

A jó saláta készítésének alapfeltétele, hogy a fűszerezésben és az ízesítő levek elkészítésében jól kiismerjük magunkat. A salátákat mindig csak enyhén fűszerezzük, hogy az alapot adó zöldségek eredeti zamatát el ne nyomják az erős ízek. Óvatosan bánjunk az ecettel is, de bátrabban olajozzunk, mert így a salátákban levő vitaminok jobban megemésztődnek.

Külön szólunk a „zöldfűszerek” szerepéről. Ízlésünk és lehetőségünk szerint válogassunk a kertben vagy a piacon a friss, illetve a gyógynövény-szaküzletekben kapható szárított fűszernövények közül. Zöldpetrezselyem, snidling, kapor, ecetbe áztatott vagy friss tárkony, borsikafű, bazsalikom, citromfű, zellerzöld, kapribogyó, zöldhagyma, vöröshagyma stb. azok, amelyekkel leginkább ízesíteni lehet a salátákat, általában borssal, ecetes tormával, fokhagymakrémmel vagy zellerkrémmel

kiegészítve. Az egyéni ízlésnek megfelelő kombinációk lehetősége végtelen.

A nyers salátákhoz a nyugat-európai országokban nem egyszerű ecetes, citromos salátalevelet készítenek, hanem nemesebb, tartalmasabb salátaízesítőket, mártásokat, ún. „*dresszingekeket*”. Ezekből természetesen csak annyit, amennyit el is fogyasztanak a salátával. Legegyszerűbb az áttört főtt tojássárgájával, mustárral, fehérborssal, olajjal, citrommal, sóval (cukor nélkül) kevert dresszing, amelyben mélyebb üvegtálban elkeverjük a leveleire szedett, jól megmosott, víztelenített, fejes stb. salátákat. Dresszingekek készülnek paradicsomlével is vegyes nyers salátákhoz. Nagyon kedvelik a fejes salátát „rokfort dresszिंगgel”. Ezt és az egyéb salátákhoz felhasználható mártásokat a „Fűszermártások” c. fejezetben részletesen ismertettük.

Az egymástól eltérő jellegű salátákat a változatosan fűszerezett mártásokkal lehet jól összehangolni, de egyben ez határozza meg, hogy kalóriában szegény vagy gazdagabb salátakombinációt akarunk-e készíteni. Nagy segítsége a háziasszonyoknak a tubusos majonéz, amelyet tejföllel vagy tejszínnel kell felhígítani, mert így a saláta könnyebb lesz és íze is jobb. Ezt tovább ízesíthetjük sóval, borssal, mustárral, citromlével vagy recept szerinti ízekkel. Az ezenkívüli salátaízesítők felsorolása szinte végtelen. Csak a következőket említjük meg: ketchup, Curry-por, joghurt, szarvasgomba, szardella, uborka stb.

Több különféle ízű, mindig más-más jellegű salátamártást készíthetünk a *majonézből* úgy, hogy 1 tojás sárgájához citromlevet és kis sót adva először cseppenként, utána bátrabban adagolva 2 dl olajat keverünk, amíg kellő sűrűségű lesz.

Rózsaszínű majonézmártást kapunk, ha az alapba paradicsomvelőt, Piros arany ízesítőt, sót, borsot, kevés cukrot és citromlevet keverünk.

Húsos saláták kitűnő mártása a *tormás majonéz*. Ehhez a kis doboz ecetes tormán kívül, kevés reszelt almát, citromlevet, mustárt, tejfölt, snidlinget keverhetünk.

Nagyon ízletes, ha a *Remoulade mártásba* apróra vágott hagymát, ecetes uborkát, kis fokhagymakrémet, kapribogyót, tárkonyt és zöldpetrezselymet adunk.

A *kapri-* vagy *snidlingmártások* készítésekor a majonézba apróra vágott kemény tojást, tejfölt, mustárt, sót, kevés borsot és 10-15 szem kapribogyót adunk. Szeletelt hideg sülték, sonka, szárnyasok tálalásához nagyon jó kísérő, amelyet még paradicsom-, zöldpaprika-, uborka- és tojáskarikákkal díszíthetünk.

Különleges aromát ad a salátának, ha a levet közönséges ecet helyett tárkonyos ecettel, citromlével, joghurttal ízesítjük.

A zöldpaprika, káposzta, uborka, gomba, répa, burgonya, karfiol az elkészítéstől számítva egy-két órai állást igényel; a fejes saláta, a spenót és a paradicsom közvetlenül fogyasztás előtt készíthető, mert a leveles saláta összeesik, a paradicsom pedig meglágyul.

A salátákat háromféle nyers vagy főtt anyagból készíthetjük; *levélből*, *gyökérből* és *termésből*. Ezek után néhány „F. Nagy Angéla” receptet ismertetünk a bátrabb kísérletezéshez.

Nyers saláták. A *fejes salátát* hazánkban általában négyrét vágva, bő ecetes-cukros-sós vízben úszatva adják az asztalra. Pedig sokkal finomabb és egészségesebb a *mustáros-olajos mártás*; a salátaleveleket ilyenkor nemcsak megmossuk, hanem tiszta konyharuhán le is szárítjuk és ujjnyi laskákra vágjuk. 2 fej salátához 1 evőkanálnyi ecetet elkeverünk 1 evőkanálnyi mustárral, 1 szál apróra vágott zöldhagymával, vagy 1 csokor snidlinggel, 1 evőkanál porcukorral, csipetnyi sóval és 5 evőkanálnyi olajjal. Ebben a sűrű olajos mártásban forgatjuk meg a száraz salátát, ami kellemes fűszeres, olajos bevonatot kap, de nem úszik az ecetes vízben.

A mustáros salátához hasonlóan előkészített salátát vegyíthetjük *tartármártással* vagy *joghurtos-citromos-mustáros öntettel* is, amelyet ugyancsak sóval és cukorral ízesíthetünk.

Az amerikaiak híres salátaöntete az ún. *francia mártás* (french dressing), amelyhez 1 rész ecetet, 3 rész olajjal, sóval, törött borssal, mustárral és kevés pirospaprikával kevernek el és ízlés szerint kevés zúzott fokhagymával vagy összenyomkodott rokfortsajttal ízesítenek.

A németek híres salátaöntete a *zöldfüves (kräuter) mártás*, amelyhez 2 kiskanál citromlevet ugyanannyi olajjal és tejföllel, egy-egy csokor snidlinggel, zöldpetrezselyemmel, zellerzölddel kevernek el.

A nyers saláták közé sorolhatjuk a legtöbb gyökérsalátát, így a nagyon egészséges *sárgarépát*, amelyet megreszelve és *citrommártással* készítünk: 2 dl olaj és 2 citrom levének keverékét, 2 dl tejföllel és 1 tojássárgájával, majd vágott zöldpetrezselyemmel ízesítünk. A sárgarépa-salátát ugyanannyi reszelt almával is érdemes elkeverni, kitűnő lesz tőle.

A *nyers céklasalátát* káposztagyalyun gyaluljuk és reszelt vöröshagymával, ecettel, sóval, cukorral* kevés olajjal keverjük össze. Egy-két napi állás után fogyasztható.

A *nyers zellersalátához* a zellert gyufaszálnyi darabokra vágjuk és tésztaszűrőbe rakva, egy pillanatig lobogó forró vízbe mártjuk (blansírozzuk), hogy ne barnuljon meg. Tartármártással keverjük össze, és ha különlegessé akarjuk tenni, ugyanakkorára vágott nyers almát tehetünk hozzá.

Az *uborkasalátát* gyaluljuk le és mindig sózzuk be, legalább egy-két órával fogyasztás előtt. A levét kinyomkodva belőle, kevés ecettel, cukorral és vízzel keverjük el.

A *paprikasalátát* néhány órával fogyasztás előtt kell összekeverni az ecetes-cukros-sós öntettel.

Nyers kelkáposzta-saláta: a levelekre szedett, megmosott levelek vastag főerét kivágjuk, nagyon finomra metéljük és enyhén megsóva, hideg helyre állítjuk. 1-2 dl tejföl, olaj, citromlé, csipetnyi finomra vágott kapor, zöldpetrezselyem, piros paprika, mustár, összetört köménymag, cukor, só keverékéből készített öntethez keverjük hozzá a vágott kelkáposztát. Vékony, piros almaszeletekkel díszíthetjük.

Vöröskáposzta-saláta: a káposztát finomra gyaluljuk és a sárgarépa-salátánál ismertetett mártással elkeverjük, amelyhez még kevés törött borsot, összetört köménymagot finomra vágott hagymát, sót, 1 evőkanál ecetet és 1 kávéskanál cukrot keverünk.

Hónaposretek-saláta: a gyökérrészt és a leveleket levágjuk, majd a gondosan megmosott retek héjastól vékony karikára szeleteljük. Olaj, citromlé, tejföl, törött bors, vágott kapor, paprika, cukor keverékéből készített öntettel a retekszeleteket összekeverjük.

Paradicsomsaláta. Elkészítését érdemes megtanulni az olaszoktól; a darabokra vágott paradicsomot, kevés ecettel és olajjal bőven öntözik meg, majd sóval és kevés törött borssal fűszerezik.

Olaj helyett a paradicsomot be lehet hinteni apróra vágott vöröshagymával, és öntsük rá a mustáros-ecetes-sós-cukros-borsos öntetet, majd legalább fél óra hosszat hagyjuk összeérni az ízeket.

A *savanyított káposzta* már félig ételnek is számít, amikor télen kevés olajjal, hagymával, pirospaprikával, csipetnyi köménymaggal, salátaként tálaljuk fel.

Főtt saláták. Leggyakoribb főtt saláták a *burgonyasaláta*, amelyhez a burgonyát megfőzve hámozzuk, felkarikázzuk és melegen leöntjük bő ecetes-cukros-sós vízzel. Ajánlatos vékony karikára szelt vöröshagymát is tenni a vízbe, vagy ha nem esszük meg a hagymát, félbevágva tegyük bele, ezt könnyűszerrel kidobhatjuk. Fogyasztás előtt olajjal gazdagítjuk a levét. Ha majonézes burgonyát készítünk, akkor is áztassuk be a főtt burgonyát a szokásos salátamártásba, majd ha kihűlt, szűrjük le és úgy keverjük össze a tartármártással.

Főtt cékla- és zellersaláta: vitaminban szegényebb, mint a nyers rokona, mégis gyakrabban találkozunk velük. Mindkettő úgy a legízesebb, ha a nyers céklát vagy zellert meghámozzuk, felszeleteljük és enyhén ecetes-sós-cukros vízben főzzük meg. Ebben a lében hagyjuk kihűlni. A céklához tormát is szokás reszelni, attól kellemesen pikáns ízt kap.

A *spárga-, karfiol-, zöldbab- és borsósaláta* úgy készül, hogy először megfőzzük, majd levében kihűtjük, végül főzőlevétől lecsurgatjuk a zöldségfélét, és ízlés szerinti salátamártással keverjük össze, általában néhány órával a fogyasztás előtt.

Magyaros halsalátát készíthetünk a következőképpen: 1 fej finomra vágott vöröshagymát olajban üvegesre fonnyasztunk, majd hozzátesszük az 1-2 db karikára vágott zöldpaprikát, a csíkokra vágott 20 dkg halfilét, sózzuk és fedő alatt kissé megpároljuk. Ha a halhús megkeményedett, hozzáadjuk a kb. 10 dkg hámozott paradicsomszeletet vagy paradicsompürét. Sóval, őrölt borssal, pirospaprikával, cukorral, citromlével vagy fehér borral ízesítjük, illetve felöntjük.

Baba- és gyermekételek

A csecsemőkoron túl az ételek választéka bővül, mind több újfajta ízzel ismerkedik meg a gyermek. Élelmezése nagyjából kezdi megközelíteni a nagyobbak étrendjét. E fejezetben a gyermek

egészséges és korszerű táplálkozásához kívánunk segítséget adni azzal, hogy a baba- és gyermekételek ízesítésének fontos alapszabályait ismertetjük. Nem kívánunk ételrecepteket adni, hiszen ilyenekkel speciális étrendeket tartalmazó ismeretterjesztő szakkönyvek bőven szolgálnak, csupán elveket ismertetünk.

Hogy egy gyermek mennyit eszik és abban mennyi örömet talál, az – a felnőttekhez hasonlóan – az ételek ízétől függ. Ezért különös figyelemmel ízesítsük a baba- és gyermekételeket. Az első íz, amellyel a gyermekek találkoznak; az édes anyatej. Később több-kevesebb nehézség árán hozzá kell szoktatni a sós, majd savanyú ízekhez. Ez először burgonyapürével történik, majd egyre bővül az étrend. Alapvető szabály, hogy a babáknak az ételt, *izgató hatástól mentes fűszerekkel* kell ízesíteni (borssal, ecettel, paprikával nem szabad).

A gyermek táplálkozásánál két fő szempontot vegyünk figyelembe:

1. az ételek tápértékét növeljük,
2. tegyük kellemes ízűvé.

A tápérték növelhető, illetve dúsítható széttört főtt vagy nyers tojássárgájával, reszelt sajttal, májpürével, húspürével. A kellemes ízeket a zöldborsó-, karalábé-, sárgarépa-, zeller-, kelvirág- és vegyeszöldség-püré készítésekor a finomra vágott petrezselyemzöld adja, amit a főzés utolsó perceiben teszünk az ételbe.

Kellemes ízt ad a tök- és káposzta-főzeléknek a kapor vagy a paradicsom, a kelkáposztának és a burgonyának a majoránna. Jobb ízű a főzelék, ha rántás helyett először pici vajban vagy olajban megpirítjuk, majd kevés vízzel (ha van csontlével) felöntve megpároljuk.

A babának szüksége van a friss, nyers gyümölcsre, amely vitaminban és ásványi anyagokban nagyon gazdag. Először csak a gyümölcs levét adjuk, majd vízzel, tejjel turmixolva, később pedig darabos formában etessük. Télen turmixolhatunk mirelit gyümölcsöt is, amelyet citrommal, cukorral, mézzel ízesíthetünk.

Az egy-két éves gyermekek tízórai, uzsonnakenyerére már sóval, paradicsommal vagy zöldpetrezselyemmel ízesített vajat tehetünk, amelyet finomra vágott, nem csípős zöldpaprikával egészíthetünk ki.

Nagyon egészséges a tehéntúróból készült krém, kaporral, sóval, törött és megszitált köménymaggal ízesítve kenjük a kenyérre.

A két-három éves gyerekek étrendje már jóval gazdagabb és ennek megfelelően bátrabban lehet fűszerezni. Vannak olyan gyerekek, akiknek szervezete igényli a savanykásabb, fűszeresebb ételeket, és ha ilyenekre rászoktatjuk, akkor egyéb ételeket is szívesebben esznek. Kevés paradicsom, citromlé vagy uborka többet használ, mint egy egész tál gyógyszer.

A főzelékek általános, de enyhe fűszerezését ebben a korban okvetlen kezdjük el. A fűszerezés részben színbeli változatokat, részben határozottabb ízbeli különbséget – ami nem kis szempont az étvágyjavításnál – hoz létre az egyes ételek között. A közölt fűszereken kívül ízesíthetünk még nem csípős paprikával, citrommal, paradicsommal, köménnyel, Piros arannyal stb.

Hasonló elvek alapján jóízű zöldsalátákat is adhatunk a gyermeknek. Egyenek minél több nyers sárgarépát, karalábét, retket. Ezeket lereszelve, sózva, citrommal ízesítve adhatjuk.

Még egy fontos szempont: a baba- és gyermekételeket mindenkor úgy készítjük, hogy az étel íze és zamata megfeleljen saját ízlésünknek, hogy minél előbb meg lehessen szüntetni a külön főzést.

Diétás fűszerezési tanácsok

Fűszereink – különböző hatóanyag-tartalmuknál fogva – egészségesek a szervezetre, de kedvezőtlen reakciókat, káros mellékhatásokat is kiváltanak. Ezért bizonyos esetekben egyáltalán nem közömbös, hogy diétás étrendünk összeállítása, illetve a főzés során milyen fűszerekkel ízesítünk.

A modern táplálkozástudományi ismeretek alapján ma már eléggé ismerjük, hogy a beteg táplálékába, illetve ételébe mennyi fűszert célszerű tenni. A nem helyesen fűszerezett étel ugyanis olykor károsan hat.

Ha meghallják a „diéta” szót, mindjárt fűszer nélküli, íztelen, egyhangú ételre gondolnak, pedig a diétás ételek ízesítése, fűszerezése nagyon is döntő feladata a betegápoló háziasszonynak vagy a diétás nővérnek.

A *diétán* a táplálkozás szabályozását értjük, amelynek célja az ételek bizonyos átalakítása. Ennek során azt kell elérnünk, hogy az előírt ételeket a beteg jó étvággal fogyassza el, mert az íztelen, színtelen, egyhangú étel előírása és használata már idejét múlta. A fűszer nélküli étel nem kelt étvágyat, a beteg legtöbbször meg sem eszi és így szervezete tovább gyengül. Márpedig betegség esetében éppen az étvágy és az erőnlét növelésére van szükség. Az ízes, egészséges étel elkészítésekor hasznos segítő társaink a fűszerek is, mivel megkönnyítik a szervezetnek fontos tápanyagok elfogyasztását, illetve felszívódását. Ez pedig nagyon fontos, hiszen *az ember nem abból él, amit megeszik, hanem abból, amit megemészt, átalakít.*

A fűszerek azonban sokféleképpen hatnak, ezért sok esetben szabályozni kell fogyasztásukat.

Nézzük meg tehát közelebbről, hogy milyen esetekben hogyan fűszerezzünk, illetve bizonyos esetekben milyen vezérelvek vezessenek ételünk ízesítésekor, különös tekintettel arra, hogy a legtöbb fűszer egyszersmind gyógynövény is. Így tehát helyes fűszerezéssel mindjárt gyógyhatást is elérhetünk. Például egy kis zöldpetrezselyem segítségével vitamint, gyomorerősítőt, vesetisztítót juttathatunk szervezetünkbe, míg köménymag, borsikafű, tárkony stb. révén étvágygerjesztő hatást érhetünk el. Diétás étrend és általában erős fűszerek helyett használjunk inkább felváltva vagdalt

zöldpetrezselymet, metélőhagymát, kaprot és –
gyógynövényszaküzletben kapható – majoránnát, kakukkfűvet,
bazsalikomot stb. Sárgarépat, retket, zellert, karalábét, tormát stb.
reszelve viszont tápdús pépet nyerhetünk, amely nagyon alkalmas
betegek, öregek és gyermekek táplálására. A következőkben
segítséget kívánunk nyújtani ahhoz, hogy különféle betegségekben
szenvető embertársaink diétás ételeiket a közismert ízesítőkön és
konyhanövényeken kívül még milyen fűszerekkel ízesítsék.

Alacsony vérnyomás esetén; rozmaringlevél, ürömfű, borsikafű,
bazsalikom, konyhakömény, koriander.

Bélféreg esetén: fokhagyma, fokhagymás tormareszelék,
vöröshagyma, torma, ecetes torma, koriander, paprikás
hagymasaláta, izsóp-, ürömfű.

Bélgörcs esetén: ánizsmag, édes kömény, kálmosgyökér,
majoránna.

Bélrenyheség: borsmenta, édes kömény, konyhakömény,
szagosmüge, zsályalevél

Cukorbetegség esetén: cukormentes étrend, áfonyalevél és -bogyó,
citrom, retek, gomba, kömény, mustár

Csuklás: ánizsmag, citromfűlevél, kapormag.

Elhízás: só- és zsírmentes étrend, lestyángyökér, zsályalevél,
petrezselyemgyökér és zöldkapor

Emésztési zavarok esetén: angelikagyökér, ánizsmag,
borsmentalevél, borókabogyó, citromfűlevél, édeskömény, kakukkfű,
kálmosgyökér, kapormag, komló, koriander, majoránna,
petrezselyemgyökér, rozmaringlevél, ürömfű.

Érelmeszesedés esetén: borsmentalevél, borókabogyó, citromfű,
levendula, zöldpetrezselyem

Étvágytalanság esetén: angelikagyökér, borókabogyó,
borsmentalevél, bazsalikom, borsikafű, fodormenta, izsópfű,
kálmosgyökér, rozmaringlevél.

Gyomorsavtúltengés:

Hasmenés, gyomor-, bélhurut esetén:

Idegesség esetén, klimax idején:

Gyomor-, nyombélfekély esetén: erős fűszerektől mentes étrend,
ánizsmag, angelikagyökér,

Felfúvódáskor: *borókabogyó, kálmosgyökér. ánizsmag, borsmentalevél, fodormentalevél, édes köménymag, kapormag, majoránna, borsikafű, bazsalikom, lestyán- gyökér*

Gyomorsavhiány esetén: *angelikagyökér, borókabogyó, édes köménymag, kálmosgyökér, ürömfű, citrom, paradicsom*

Gyomorsavtúltengéskor: *ánizsmag, zsályalevél. Izgató hatású fűszerek használata tilos!*

Hasmenés, gyomor-, bélhurut esetén: *általános enyhe fűszerezés. Nem használható: paprika, borsféle, mustár, vöröshagyma, fokhagyma, torma, retek. Javalljuk az áfonyalevelet és bogyót, áfonyabort, köményt, kaprot, petrezselymet, citromhéjat, vaníliát*

Idegesség esetén, klímax idején: *angelikagyökér, borsmentalevél, citromfű, komló, levendula, majoránna, szagosmüge, vasfű*

Idős korban: *általános enyhe fűszerezés, zöldpaprika, pirított hagyma helyett főzött hagyma, fokhagyma.*

Izzadáskor: *izsópfű, lestyángyökér, zsályalevél*

Magas vérnyomás esetén: *zsír-, rost- és sószegény étrend, citromfűlevél, levendula, zöldpetrezselyem*

Máj-, epe- és vesebetegségek esetén: *fűszerben és sóban szegény étrend vagy enyhe fűszerezés, borókabogyó, fehér ürömfű, lestyángyökér, kapor, petrezselyemgyökér és -zöld, vasfű.*

Rekedtség alkalmával, hurutos esetekben: *ánizsmag, borsmentalevél, csillagánizs, kakukkfű, lestyángyökér, majoránna, zsályalevél.*

Reuma esetén: *borókabogyó, lestyángyökér, petrezselyemgyökér.*

Székrekedéskor: *az erősebb fűszerezés kerülendő!*

Szív- és érbetegségek esetén: *sóban szegény étrend, citromfűlevél, angelikagyökér, levendula, köménymag, kapor, majoránna, vanília, kakukkfű, fahéj, szegfűszeg, zeller, gomba, petrezselyemzöld, borsmentás fűszeres pác, paradicsom.*

Terhesség esetén: *sószegény étrend, gyenge fűszerezés.*

Vesebetegség esetén: *köménymag, ánizs, vanília, citromhéj, zöldpetrezselyem*

Általános irányelvként hangsúlyozzuk itt is, hogy kerüljük az erős fűszerezést, mert a nehéz fűszeres ételek mindenképpen fokozzák a szervezetben fellépő zavarokat. Vegyük figyelembe mindig az adott évszakot is, és ennek megfelelően állítsuk össze étrendünket. Így

például nyáron könnyű ételeket – több főzelék- és salátafélét stb. – adagoljunk rászoruló szervezetünknek. Ecetezéskor pedig a szokásos ételecet helyett használjunk növényi ecetet (lásd: Fűszeres növényi ecetek) vagy – a modern ízesítési elveknek megfelelően – citromlevet, amely egyúttal vitamint is jelent a diétázó számára.

Általában ajánlatos, ha legalább évente kétszer – tavasszal és ősszel – ún. *diétás pihentető napot* tartunk, és a gyógynövény-szaküzletben kapható „3 virág tea” vértisztító teakeverékkel szervezetünkben „nagytakarítást” rendezünk. Minden szervnek szüksége van pihenésre, de a gyomornak különösen is, hiszen a helytelen és mértéktelen étkezés miatt és a sok zsíros ételtől sok káros és fertőző hatás éri. A tapasztalat bizonyítja, hogy ez a tavaszi-őszi *vértisztító kúra* nagyon hatásos. Az általános és alapos salaktalanítás, a „*vértisztítás*” során a gyógyteakeverékkel az egész szervezet általános felüdülését, regenerálódását is elérjük, mégpedig a legtermészetesebb úton, minden megterhelés nélkül.

Cukorbetegség esetén adjunk majd minden étkezéshez valamilyen nyers salátát, mivel a beteg fokozott mértékben igényli a vitaminokat, erősítőket.

Néhány ilyen célra alkalmas saláta:

Reteksaláta. Porcelántálba személyenként 2 kávéskanál citromlevet, 1-2 evőkanál tejet vagy vizet enyhén ízesítve összekeverünk. Körülbelül 10 dkg hámozott retket, 1 db hámozott és magházától megtisztított almát hozzáreszelünk, s közben kevergetjük.

Céklasaláta. A nyers céklát jól megmossuk és meghámozzuk, majd lereszeljük. Reszelünk hozzá kevés tormát is és tetszés szerint citromlével, kevés borssal és sóval fűszerezzük.

Különleges saláta. 2 db nyers uborkát, 1 fej hagymát, 1 zöldpaprikát, 1 paradicsomot, 5 dkg ementáli sajtot, 1 fej zöldsalátát és 15 dkg sovány sült húst apróra vágunk és tálban enyhén besózzuk. Közben elkészítjük a mártást úgy, hogy 1 mokkáscsésze olajat, 3 evőkanál ételecetet vagy 1 egész citrom levét, 1 kávéskanál cukrot vagy szaharint, pici pirospaprikát, késhegynyi törött borsot, apróra vágott petrezselyemzöldet és 1 főtt, apróra vágott tojást összekeverünk és ráöntjük a zöldségfélére.

Halsaláta pikáns majonézmártással. Főtt tonhszeletekre vagy konzervhal-szeletekre mártást öntünk. Készen kapható majonézhez hozzákeverünk 1 evőkanál paradicsompürét és citromlevet ízlés szerint, ½ dl tejfelt, 1 egész előre felvert tojást, majd kevés sóval és cukorral ízesítjük (ez utóbbit helyettesíthetjük szaharinnal). A kész mártást összekeverjük a hallal. A saláta igen finom vacsoraételnek is megteszi.

Itt említjük meg a „*Diviroma*” csipkebogyószörpöt, amely minden gyógynövény-szaküzletben kapható. Nagy vitamintartalma és kellemes íze miatt minden étkezés után ajánlatos a fogyasztása. Minthogy szorbit cukorpótlóval készül, így a cukorbetegnek is kellemes szörp. Néhány fűszeresgyógyteát ajánlhatunk:

Angyalfűtea. 2 evőkanál angyalfüvet hozzáadunk ½ liter vízhez és felforraljuk. Utána néhány percig állni hagyjuk, majd leszűrjük és mézzel vagy cukorral ízesítjük. Erősítő teaként jó szolgálatot tesz a lábadozóknak.

Áfonyatea. 2 evőkanálnyi feketeáfonya-levelet vagy bogyót ½ liter vízzel 1-2 percig forralunk, majd leszűrve citrommal ízesítjük. Bélhurut esetén nagyon jó hatású.

Ánizsmagtea. 1 dkg ánizsmagot ¼ liter vízzel leforrázunk, majd lefedve 5-10 percig állni hagyjuk és utána leszűrjük. Cukorral vagy mézzel édesítve kellemes ízű teát kapunk, amelyet még a gyermekek is szívesen megisznak. Csecsemőknek naponta többször 1-1 evőkanállal, míg nagyobb gyerekeknek egy kis csészével adhatunk belőle. Különösen jó ez a tea bélgörcsök, székrekedés esetén.

Citromfűtea. 2 evőkanál citromfüvet ½ liter vízzel leforrázunk és 5-10 percig lefedve állni hagyjuk. Leszűrve tetszés szerint ízesítjük. Egészséges jó, nyugtató teát kapunk.

Kakukkfűtea. 2 evőkanál kakukkfüvet ½ liter vízzel leforrázunk és 5-10 percig állni hagyjuk. Leszűrve mézzel vagy cukorral ízesítjük. Kellemes, illatos, köhögés elleni teát kapunk, amelyet melegen kell fogyasztani, napjában többször.

Borsmentatea. 2 evőkanál borsmentát ½ liter vízzel leforrázunk, majd 5-10 perces állás után leszűrjük és tetszés szerint ízesítjük. Naponta többszöri fogyasztása gyomorjavító és nyugtató hatású.

Fodormentatea. Ugyanúgy készül, mint a borsmentatea, csak gyomorpüffedéskor használjuk.

Fehérürömtea. Ez is úgy készül, mint a borsmentatea. Kitűnő étvágygerjesztő. Hatását fokozhatjuk, ha 1-2 kanál bort is teszünk hozzá.

A fűszerek mint italalapanyagok

Az utóbbi években ismét élénk érdeklődés mutatkozik a természetes növényi fűszerekkel ízesített italok iránt. Divatba jöttek a házilag előállítható aromás likőrök, pálinkák, gyomorkeserűk, aperitifek, fűszeres borok, sörök. Baráti társaságok versenyeznek abban, hogy minél érdekesebb aromájú és összetételű italokkal lépnek meg egymást – az újabban egyre nagyobb választékban kapható fűszerek segítségével. Bizonyítható, hogy a körülbelül 30 fűszerféléből készíthető italok hatóanyagai nemcsak ízletesek, hanem, ha kellő mértékben fogyasztják őket, a szervezet működésére határozottan hasznosak. Ismerünk fűszeres likőröket, gyógyírokat, amelyek a gyógyszerkönyvekben is szerepelnek. Ezt éppen a fűszernövények teszik lehetővé, mivel mint kis vegyi üzemek, az asszimiláció folytán különböző ismert és ismeretlen anyagokat állítanak elő. Azt a rejtélyt, hogy az egyik növényben miért képződik ilyen hatóanyag, a másokban meg olyan, még nem fejtette meg a tudomány, és a titkok megfejtésén az egész világon a szakemberek százai fáradoznak.

Nagyon kellemes meglepetést szerezhetünk vendégeinknek, ha házilag fűszerezett bort, illatos fűszernövényekkel készült likőrt, bőlét vagy éppen házilag készített sört tálalunk fel nekik. A fűszerek jelentős alapanyagai az újabban igen kedvelté vált alkoholmentes italoknak is, amelyeket mesterséges vagy természetes szénsavval dúsítanak. Ezek az ízre nagyon érdekes és célszerűen összeállított alkoholmentes italok csillapítják a szomjúságot, frissítő és élénkítő hatásúak. Ide tartoznak a különböző vegyes üdítő italok és a koffeintartalmú italok (pl. Coca cola, Pepsi cola).

Az ízesítő anyagokat több csoportba osztjuk. Az első csoportba azok tartoznak, amelyek „keserű anyagokat” tartalmaznak és étvágygerjesztő, emésztést elősegítő hatásúak. Ezek az említett keserű anyagot tisztán tartalmazzák és a gyomormirigyek váladéktermelő tevékenységét fokozzák. Izgatják a gyomor nyálkahártyáját, s ezáltal elősegítik a felszívódást és a kiválasztódást, mivel az emésztőszervekből jól és könnyen felszívódnak. Tisztán keserű anyagokat tartalmazó növények, illetve növényrészek a következők: ezerjófű, benedekfű, vidraeleckefű,

tárnicsgyökér, kvassziakéreg. Ilyen keserű anyagokat tartalmazó italok a *gyomorkeserűk* és az *étvágygerjesztő* italok.

Vannak olyan italfűszerek, amelyek „illó olaj”-at tartalmaznak és így aromásak, fűszeres ízűek. A szag és az íz együttesen elősegíti a gyomorkiválasztódást, gyorsítja a gyomor működését, serkenti az emésztést, s így a gyomor gyorsabban ürül. Ezek az anyagok illat- és ízjavító anyagként is felhasználhatók, és sok esszenciának jellemző részei.

Ismertebb illóolaj-tartalmú fűszernövényeink a bors- és fodormenta, levendula, boróka, koriander, ánizs, édes kömény, konyhakömény, zsálya, kakukkfű, angelika, rozmaring, babérlevél, lestyán, majoránna, szegfűszeg, fahéj stb.

Egyik-másik fűszernövény *a keserű anyagot és az illó olajat* együttesen tartalmazza, így még jobban elősegíti az étvágygerjesztést. Ilyen például a szurokfű, amely már a középkorban is kedvelt alapanyaga volt a különféle italkeverékeknek. Továbbá ide tartozik még a narancshéj, a fekete és a fehér ürömfű, az árnika, a kálmosgyökér és a koriander. Ezen növények alkotják a vermut és az egyéb hasonló jellegű étvágygerjesztő italok alapanyagát.

Vannak fűszerek, amelyek *az illó olajon kívül erős, csípős ízű anyagot* is tartalmaznak. Ezek élénkítik a bőridegeket, és vérbőséget idézhetnek elő. Ide tartozik a paprika, a bors, a gyömbér, a szegfűbors, a galanga és a zedoariagyökér.

A gyömbért különösen meleg éghajlatú vidéken kedvelik italanyagként, mivel a hajszálerek tágulását idézi elő, így a bőrön hűvös érzést vált ki. Az angolszász országokban ezt a fűszert a „gyömbérsör” előállítására is használják.

Külön csoportot alkotnak azok a fűszerfélék, amelyek *az emésztésre és az anyagcserére is hatással vannak*. Ilyenek a bodzavirág és -bogyó, angelikagyökér, ánizsmag, köménymag, paprika, szegfűszeg, fahéj, koriander, bors, mustármag, kálmos, kökényvirág és -kéreg stb.

Nagyon jelentős csoportot alkotnak azok a fűszerfélék, illetve élvezeti cikkek, amelyek *serkentő, élénkítő hatást* fejtenek ki. Ezek általában a koffeintartalmú növények, mint pl. a coladió, mételevél, kávé, tea stb. A koffein az érmozgató központokra és a központi

idegrendszerre fejt ki elég nagy hatást. Hogy az ital serkentő hatású legyen, az élénkítő anyagot sűrítetten kell tartalmaznia. Vagyis legalább 50 milligrammot kell belőle az itálnak tartalmaznia literenként.

Ha az ital ezen kívül más aromás anyagot is tartalmaz, az alaphatás ugyanaz marad.

Az italfélék elkészítésekor ügyeljünk a következőkre:

1. Szeszes italok előállításához csak az egyes üzletekben és gyógyszertárakban kapható egészen finom alkoholt használjuk. A törköly, a kisüsti és az egyéb házi pálinkák, szeszek erős szaguk miatt csak bizonyos fajta likőrök, pálinkák (kömény, ánizs, gyomorkeserűk stb.) készítésére használhatók. A pálinkafélék 40-50 fok, míg a likőrök 30-35 fok szesztartalmúak legyenek.
2. Italok készítéséhez a száraz növényi anyagokat, fűszereket szaküzletekben szerezzük be. A nyers, illatos növényeket lehetőleg frissen vagy ha nem lehet, gondosan, szakszerűen megszárítva minél előbb használjuk fel, mert aromájuk napról napra csökken.
3. Az elkészített szeszes italokat egészen friss állapotban soha ne fogyasszuk, mert illatuk, aromájuk csak bizonyos idő múlva fejlődik ki, illetve érik össze.
4. A kész italt üvegekbe töltve szobahőmérsékleten, napfénytől védett helyen tároljuk. Megfelelő ideig tartó raktározás után a szeszes italok megtisztulnak, úgyhogy nem is kell szűrni őket, legföljebb akkor, ha üledék képződik. Csak a színtelen likőröket (kömény, menta stb.) szűrjük. Legjobb, ha a kereskedelemben kapható szűrőpapírt (filtrumpapírt) vagy sűrű szövésű tiszta gézt használunk a szűréshez.
5. Ha szükség van rá, szeszes italainkat a gyógyszertárakban kapható, méregmentes ételfestékkel fessük. Az oldatból kisebb mennyiséget adagolunk addig, míg a kívánt színt elérjük. Barna színhez a házi készítésű cukorkaramellt is használhatjuk.
6. Az elkészített gyümölcsbor, bólé, ürmös, üdítő ital sikerének elengedhetetlen feltétele, hogy hideg legyen. Ezért tálalás előtt hűtsük be őket.

Likőrök, pálinkák

Áfonyalikőr. 10 dkg áfonyabogyó, 1-1 dkg szegfűszeg és narancshéj, 2 dkg fahéj keverékét 1 liter alkohollal (90%) 2 hétig áztatjuk. Utána a kisajtott és leszűrt folyadékot 2 liter sűrű cukorsziruppal összekeverjük és üvegekbe töltjük.

Benedictin likőr. 0,5 dkg szegfűszeg és szerecsendió, 1-1 dkg fahéj, borsmenta, citromhéj, kardamomimag és gyömbér, 2 dkg angelikagyökér, 3 dkg kálmosgyökér összezúzott keverékét 1 liter 90%-os alkoholban két napig áztatjuk. Utána $\frac{3}{4}$ liter vizet adunk hozzá és a keveréket leszűrjük. A szüredékhez 1 liter sűrű cukorszirupot adunk, és ha szükségesnek tartjuk, cukorkaramellel színezzük.

Borsmentalikőr. 6 g borsmentalevél, 1-1 g fodomentalevél és narancshéj keverékét leöntjük 4 dl alkohollal és 2 dl vízzel. 2 napig áztatjuk, majd leszűrjük és 1 kg cukorból készült szirupot keverünk hozzá, azután zöldre festjük.

Chartreuse likőr (e.: sartröz). 1-1 dkg borsmenta, ánizsmag, csillagánizs és angelikagyökér keverékét 1 liter alkoholban 6-8 napig áztatjuk, aztán leszűrve 1 liter víz és 1 kg cukor oldatával összekeverjük, majd zöld vagy sárga színűre festjük.

Curaçao likőr (e.: kúraszó). 30-30 g curaçaohéj, narancshéj, 0,5 g szerecsendió-virág, 1 g fahéj, $\frac{1}{2}$ rúd vanília keveréket 3,5 dl alkohollal és 1 dl rummal két napig áztatjuk és megszűrve 80 dkg cukorból és $\frac{1}{2}$ liter vízből készült szirupot öntünk hozzá, majd karamellel színezzük.

Diólikőr. 25 dkg zöld dió, 1 dkg fahéj, 0,5-0,5 dkg szegfűszeg, szerecsendió, $\frac{1}{2}$ liter alkohol és $\frac{3}{4}$ liter víz keverékét 8 napig állni hagyjuk, hogy barna színt nyerjen, aztán leszűrjük és 1 kg cukorsziruppal összekeverjük.

Gyomorkeserű. Eszenciát készítünk, amelyhez egyenlő arányban a következő gyógynövényekből veszünk: ürömfű, kálmosgyökér, ezerjófű, édes kömény, angelikagyökér, izsópfű, koriandermag, cickafark, diólevél, édesgyökér. Összekeverjük és húsdarálón átdaráljuk, majd 20 g-ot széles szájú üvegbe teszünk, aztán 0,7 dl tiszta szeszt és 0,3 dl vizet öntünk rá. Az üveget jól letakarjuk és tartalmát gyakran fölkeverve 5-6 napig állni hagyjuk. Ezután sűrű vásznon vagy szűrőpapíron átszűrjük, s a nedvet – krumplinyomóval

– a masszából is jól kinyomjuk. 1 liter likőr előállításához 40 dkg cukorból és 4 dl vízből készült sziruphoz 3 dl tiszta szeszt elegyítünk és 2-3 kávéskanálnyi eszenciát adunk. A likőr szikvízzel kiváló üdítő italként is fogyasztható. Gyermekeknek üdítő italul cukorsziruppal és eszenciával szeszmentes likőrt készíthetünk.

Angolkeserű. 1-1 dkg szerecsendió, szegfűszeg, kvassziaforgács, 4-4 dkg tárnicsgyökér, kálmosgyökér, galangagyökér, angelikagyökér, 20 dkg friss citromhéj, 10 dkg narancshéj, 1,5 liter 70 százalékos alkohol és 1 liter víz keverékét 48 órán át állni hagyjuk. Ezután 1 kg cukorból és 1 liter vízből szirupot főzünk és a növényekről leszűrt léhez öntjük. 1-2 nap alatt összeérik, és máris fogyasztható.

Kakaólikőr. 20 dkg kakaóport, 2 dkg fahéjt, 1 kis db szerecsendióvirágot, 0,5 g vaníliát, 6 dl 40 százalékos alkohollal 8 napig áztatunk és utána leszűrjük. A szüredékhez annyi cukorszirupot adunk, hogy 1 liter legyen.

Krampampulilikőr. 1 dkg fahéj, 0,5-0,5 dkg szegfűszeg, feketebors, 2-2 g szerecsendió és kardamomimag keverékét 3 dl 96 fokos alkohollal 8 napig áztatjuk, leszűrjük, s annyi cukorszirupot öntünk hozzá:, hogy 1 liter legyen.

Narancslikőr, 12-15 db érett narancsnak a héját vékonyan lehámozzuk úgy, hogy a fehér belső részből ne maradjon semmi rajta. A narancshéjra 1 liter 90 százalékos alkoholt öntünk és 8 napig állni hagyjuk. Azután 40 dkg cukorból és 6 dl vízből főzött szirupot öntünk hozzá, mégpedig langyosan, majd jól ledugaszolva 4 hétig állni hagyjuk. 4 hét elteltével ismét elkészítjük a fenti adag szirupot, s szintén langyosan hozzáöntjük az alkoholos narancshéjhoz, majd további 8 napig érleljük. Ezután leszűrjük és kisebb üvegekben tároljuk.

Puncslikőr. 1,2 liter vízben 2 csapott evőkanálnyi teát főzünk, majd egy-két perc állás után leszűrjük. Egy másik tálban 8 tojássárgájához 5 csapott evőkanál cukrot és reszelt citromhéjat adunk, aztán belecsavarjuk 1 citrom levét. Ezt 15 percig habarjuk, majd lassan hozzáöntjük a teát és a rumot. Közben állandóan keverve addig főzzük, amíg a habja a tál széléig nem emelkedik. Ekkor a tűzről levéve erős rumot öntünk hozzá, majd tálalás előtt ismét meglocsoljuk rummal és meggyújtjuk.

Vanílialikőr. $\frac{3}{4}$ liter vizet, 60 dkg cukrot és 2 szál vaníliát addig főzünk, míg a belemártott kanál szálát ereszt. Ekkor kihűtjük és hozzákeverünk 3 dl 96 százalékos alkoholt. Színezhethetjük kevés égetett cukorral, majd a vaníliát kidobjuk és a likőrt üvegekbe öntve ledugaszoljuk.

„Szegedi” ágyas pálinka: I. 1-1 dkg csillagánizs, vaníliarúd, 2-2 dkg szerecsendió, szerecsendió-virág, egész fahéj, gyömbér, szegfűbors, kardamomimág, szegfűszeg, 3-3 dkg ánizsmág, angelikagyökér, borsmenta, 5-5 dkg szagosmüge, borókabogyó, diólevél, áfonya vagy kökénybogyó, 30 dkg mentolos cukorka.

II. 2-2 dkg szerecsendió-virág, fahéj, gyömbér, 3 dkg ánizsmág, 30 dkg mentolos cukorka.

Az I. sz. keveréket 3 liter, míg a II. sz. keveréket 1 liter pálinkában vagy konyakban 8-10 napig áztatjuk, majd leszűrve kisebb üvegekben jól ledugaszoljuk.

Gyümölcsborok, bólék, sörök

Áfonyabor. Körülbelül 1 kg áfonyabogyót összezúzva olyan befőttes üvegbe teszünk, amely 1 kg cukor és 2 liter víz oldatával tele lesz. Az üveget erjesztőcsővel ellátott dugóval zárjuk le és kb. 15 napig forni hagyjuk. Mikor teljesen letisztult, akkor kisebb üvegekbe lefejtjük és jól ledugaszoljuk.

Ürmösbor. 5 liter bármilyen borhoz 2-2 g fehér ürömfüvet, ezerjőfüvet, kálmot, angelikagyökert és kakukkfüvet adunk. A bort 1 dl tiszta szesszel fölerősítjük. Ezt a keveréket gyakran felrázva vagy fölkeverve másnapig állni hagyjuk, majd tiszta vásznon átszűrjük és ízlés szerint $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ kg cukorral megédesítjük. A készítmény megcukrozva azonnal fogyasztható. Jéggel adagolva kiváló aperitif.

Csipkebogyóbor. $\frac{1}{4}$ kg csipkehúsrá vagy $\frac{1}{2}$ kg összezúzott csipkebogyóra 5 liter forró vizet öntünk, majd gyakran föl-fölkeverve 24 órán át állni hagyjuk. Ezután egy legalább 8 literes üvegbe átszűrjük, mégpedig vásznon vagy szűrőszitán, és a gyümölcsben maradt levet is kinyomkodjuk krumplinyomóval. A szüredékbe $\frac{1}{2}$ -1 kg cukrot, $\frac{1}{2}$ dkg citrom- vagy borkósavat és 1 dkg borászati élesztőt teszünk, végül az üveget ledugaszoljuk erjesztőcsővel ellátott dugóval és szobahőmérsékleten erjedni hagyjuk.

A bor 15-20 nap múlva kiforr (a csövön át megszűnik a gázbuborékok távozása!) és tisztulni kezd, majd a lebegő anyagok is leülepednek. Ekkor vigyázva lefejtjük kisebb üvegekbe és jól ledugaszoljuk. Pár hét elteltével kitűnő aszúszerű bort élvezhetünk.

Forralt bor. ½ liter jó vörös bort 2 dl vízzel felhígítunk és ¼ citrom vékony héjával, 8 db szegfűszeggel, egy kis darab fahéjjal és 16 db kockacukorral együtt forraljuk, majd teaszűrőn átszűrve azonnal tálaljuk.

Narancsbólé. 6 db jól megtisztított narancsot és 1 kisebb citromot karikára vágunk, kimagozzuk és tűzálló tálba rakjuk. Jól meglocsoljuk rummal és meggyújtjuk. Mikor elaludt, a gyümölcsöt – azzal a lével, amit engedett – egy bóléstál fenekére tesszük, megszórjuk 20 dkg vaníliás cukorral és lefedve 1 órát állni hagyjuk. Ekkor ráöntünk 1 liter jó minőségű fehér bort, 1 dl barackpálinkát és beleszórunk 20-25 szem kimagozott rumos meggyet. 1-2 órára hűtőszekrénybe tesszük és tálalás előtt 1 üveg pezsgőt öntünk rá.

Szagosmügebólé. 10 dkg szagosmügefűvet (gyógynövényszaküzletben kapható) leöntünk ¼ liter konyakkal és ½ liter jó minőségű, könnyű fehér vagy vörös borral és 24 órán át lefedve állni hagyjuk. Másnap leszűrjük és 2 liter borral és 1 üveg pezsgővel felhígítjuk. Tálalás előtt egy kis üveg szódát öntünk hozzá és lehűtve vagy jégkockákkal kínáljuk.

Komlósör. 20 dkg malátakávét, 25 dkg cukrot, 2 dkg komlót és 6 liter vizet addig főzünk, míg 5 literre elfövi magát. A tűzről levéve kihűtjük, majd egy csészényit kiveszünk belőle. Ebben szétnyomkodunk 2 dkg élesztőt és a többihez öntjük. 6-8 órán át állni hagyjuk, majd leszűrjük és palackozzuk. Ügyeljünk azonban rá, hogy az üvegekben legalább 10 százalék üres teret hagyjunk. 4-5 nap múlva lehűtve fogyasztható.

Hűsítő italok

Fodormenta-limonádé. Friss vagy szárított fodormentára forrásban levő cukros vizet öntünk, majd fedő alatt állni hagyjuk. Jégszekrényben tároljuk és fogyasztása előtt leszűrve igen sok citromlével és szódával felhígítjuk.

Paradicsomlé. A paradicsompürét reszelt citromhéjjal, csöppnyi feketeborssal, sóval, ketchuppel, húslével ízesítjük, majd felhígítjuk szódavízzel.

Kávék

Gyömbérikávé. 6 dl vizet $\frac{1}{2}$ kávéskanál őrölt gyömbérrel (gyógynövény-szaküzletben kapható) 1-2 percig főzünk. A kannába 6 púpozott kanál mézet és 6 evőkanál kávét teszünk, majd ráöntjük a forró gyömbéres vizet. Elkeverjük, aztán ha lehűl, félig felvert tejszínnel tálaljuk.

Gyógykávé. 6 dl vízből és 4 evőkanál darált kávéból erős kávét főzünk. Megcukrozni nem szabad, hanem adagonként 1 citrom levét öntjük bele. Először furcsa lesz, de meg lehet szokni, különösen ha tudjuk, hogy ez a kávé erős fejfájás esetén, továbbá ún. „másnapos” hangulatban gyógyító hatású.

A méz mint ízesítő

Bizonyítékok tanúsítják, hogy már az egyiptomiak különböző ételek és orvosságok készítésekor felhasználták. A római gladiátorok is szívesen fogyasztották, hogy növeljék erejüket. Hippokratész a nagyhírű görög orvos a légutak megbetegedéseire forró mézes tejet írt elő betegeinek. A módszert még ma is használják. A görög mitológiában olvashatjuk, hogy a méznek csodatevő hatást tulajdonítottak: a látást világosabbá teszi. Később a germánok sört készítettek belőle.

A mézet ma ismét felfedezték, mivel tápértéke a tejjel egyenértékű, de hosszabb tárolhatósága miatt mindenkor jobban felhasználható.

Felbecsülhetetlen sajátossága: baktériumok nem fejlődnek benne és közvetlenül a vérbe szívódik fel, ahol elhasználódik, vagy mint glikogén elraktározódik az izomzatban. Jó hatású a fáradtság leküzdésében. A gyermeki szervezetnek hasznos tápláléka, csontképző hatásánál fogva nagyon ajánlatos. Kitűnő és változatos íze a virágfajoktól függ. A világos színű mézek egyszerűbb, míg a sötétebbek erősebb, áthatóbb ízűek.

Háziasszonyaink a mézet eléggé ismerik, fel is szokták használni, de sokkal ritkábban, mintsem ezt megérdemelné. Sok külföldi országban nagyobb az egy főre eső fogyasztás, mint nálunk.

Nemcsak önmagában fogyaszthatjuk, hanem felhasználhatjuk ízesítőül is, belekeverhetjük süteményekbe, teába, kávéba és különböző italokba. Italok előállítására, gyümölcsök konzerválására ugyanúgy felhasználható, mint a cukor.

Gyógyszerként régen ismerik. Gyenge szervezetűeknek, betegeknek, lábadozóknak ajánlják, mert javítja a szív működését, előmozdítja az emésztést, vértisztító hatásánál fogva felfrissíti az egész szervezetet. Kitűnő erősítőszert sápadt és vérszegény gyerekeknek, szoptató anyáknak. Csecsemőknek tejjel vegyítve a legegészségesebb táplálék, emellett pedig elismerten kitűnő idegnyugtató és felfrissítő. A méz összetételénél, kellemes ízénél, magas kalóriaértékénél fogva alkalmas arra, hogy egyes betegségek kezelésekor a diéta kiegészítőjeként felhasználják.

Az elmondottakon kívül kitűnő gyógyteaízesítő is (különösen köhögés és asztma elleni teáknál). Az egyes fűvek, keverékek

főzetét, használatát élvezetessé teszi.

Napjainkban az ipar jelentős mértékben használja fel. Különböző fűszerekkel (fahéj, vanília, szegfűszeg, narancs stb.) kombinálva jobbnál jobb mézes sütemények kerülnek forgalomba, fogyasztásuk a modern táplálkozástudomány szerint nagyon előnyös. Étrendünket ízesebbé, színesebbé tehetjük, ha a felhasznált cukor egy részét biológiailag értékesebb mézzel helyettesítjük.

Célszerű tehát, hogy minden család élelmiszertárában legyen kéznél egy üveg méz. Aki nem kívánja vagy nem bírja a tömény édességet, az egy pohár vízben oldja fel a mézet és egy kis citrom hozzáadásával kellemes és egészséges ital lesz. Próbálkozzunk meg mi is néhány mézes készítmény házi készítésével, melyhez a következőkben adunk egy pár jótanácsot.

Karácsonyi mézes. 30 dkg lisztet összekeverünk 1 csomag sütőporral, belereszelünk 1 citrom héját, fűszerezzük 2 késhegynyi fahéjporral, 4 szem finomra tört szegfűszeggel, beleöntünk 25 dkg meleg mézet és 1 tojással simára gyúrjuk. Lisztes gyúródeszkán ujjnyi vastagra nyújtjuk. Különbféle szaggatókkal kiszaggatjuk, vajazott tepsibe rakjuk, cukrozott vízzel megkenjük, majd mandulával díszítjük. Lassú tűzön sárgára sütjük. Praktikus karácsonyfadísznek, de fémdobozban sokáig friss vendégváró.

Mézes rétes. Kész réteslapból vagy házilag készített egyszerű vajastésztából sütjük, amit jó vékonyra nyújtunk. Ezután elkészítjük a tölteléket: *I.* ¼ kg darált mandulát, ¼ kg mézet, 1 narancs és 1 citrom reszelt héját, 2 egész tojást és 4 tojássárgáját habosra keverünk, illetve verünk. A kinyújtott tésztaóra öntve késsel elkenjük, majd lazán feltekerjük. Kivajazott tepsibe téve tojásfehérjével megkenjük és lassú tűznél sütjük.

II. 5 db szép, nagy savanyú almát meghámozunk és apró kockákra vágjuk. 6 dkg darált diót vagy mandulát 30 dkg mézzel, 10 dkg mazsolával és az aprózott almával összekeverjük, majd a közöltek szerint járunk el.

Mindkét esetben, ha kész réteslapot használunk, akkor a töltelék alatt dióval vagy zsemlemorzssával hintsük be.

Gyümölcsrizs mézzel. ½ liter tej és 3 dl víz keverékében 8 dkg rizst puhára főzünk, majd ¼ kg mézet keverünk hozzá és állni hagyjuk. Ha már langyosra hűlt, akkor 1 dl tejszínhabot keverünk

hozzá. Közben 10 db kis makkacukorral ledörzsölünk 1 narancs vagy 1 citrom héját, majd a cukrot 4 evőkanál málna- vagy baracklekvárral és egy ½ citrom levével összekeverjük. Lassan hozzákeverünk 4 tojásfehérjéből vert kemény habot.

Ezután egy mély, tűzálló tálat vékonyan kivajazunk és a rizs harmadrészét beletesszük. Ráarakunk egy sor szirupban puhított gyümölcsöt vagy befőttet, ami lehet: barack-, dinnye-, ananászszelet, ringló, cseresznye vagy egres. Erre megint rizs, gyümölcs, majd rizs jön. A tetejére borítjuk a málna- vagy barackhabot és lassú tűznél megsütjük. Melegen, frissen tálaljuk.

Fűszerkalauz

A könnyebb áttekinthetőség céljából itt külön jegyzékben soroljuk fel, hogy készítendő ételeinkhez milyen fűszerek jöhetnek számításba, illetve külön táblázatban azt, hogy fűszereink milyen ételekhez használhatók fel.

A jegyzék semmi esetre sem teljes, csupán arra szolgál, hogy főzéskor a főbb ételek fűszerezéséhez helyes és gyors útmutatást adjon az anyagok felhasználásáról. Természetesen a felsorolt fűszerek kiegészíthetők egyéni tapasztalat és ízlés szerint, illetve egyik-másik fűszer ki is maradhat.

Itt is hangsúlyozzuk, hogy a keveréskor mindig arra gondoljunk, hogy fűszerezésünk harmonikus legyen és ne vegye el az étel jellegzetes, kívánatos ízét. E kalauzt tehát ne tekintsük olyan felsorolásnak, amely gépiesen felhasználható.

Ügyeljünk arra, hogy a friss növényeket apróra vágva, míg a száraz fűszerek legtöbbször finoman összetörve vagy szétmorzsolva használjuk fel, mert aromájuk tökéletesen csak így érvényesül.

Mihez-mit?

Levesek

Aprólék: feketebors, petrezselyetnzöld és gyökéri pirospaprika, vöröshagyma; fokhagyma, citrom.

Bab: babérlevél, pirospaprika, vöröshagyma, tárkony.

Bor: fahéj, citrom, szegfűszeg.

Borscs: feketebors, vöröshagyma, petrezselyemgyökér, babérlevél, fokhagyma. citrom.

Becsinált: petrezselyemzöld, paprika, vöröshagyma, citrom, pasztinák.

Borjú- vagy bárányfej: tárkony, feketebors, gomba, vöröshagyma, borsikafű, köménymag.

Burgonya: petrezselyemzöld, zellerzöld, pirospaprika, vöröshagyma, majoránna, babérlevél.

Fácán, fogoly: feketebors, szegfűbors, vöröshagyma.

Gomba, gombakrém: petrezselyemzöld és gyökér, törött bors, vöröshagyma, pirospaprika.

Gulyás: vöröshagyma, köménymag, pirospaprika, feketebors, zöldpaprika, petrezselyemzöld.

Gyümölcs: fahéj, szegfűszeg, citrom, narancshéj, vanília, rebarbara.

Hal: babérlevél, feketebors, pirospaprika, vöröshagyma, petrezselyemgyökér, szegfűszeg, zöldpetrezselyem, sáfrány, fokhagyma, citrom

Hús, erő: fokhagyma, vöröshagyma, petrezselyemzöld, petrezselyemgyökér, zeller, feketebors, pirospaprika, zöldpaprika, sáfrány, gyömbér, szerecsendió, pasztinák.

Kelkáposzta: petrezselyemzöld, törött bors, pirospaprika, kapor, fokhagyma.

Korhely: vöröshagyma, fokhagyma, kapor, pirospaprika, feketebors, köménymag, babérlevél, majoránna, bazsalikom

Májpüré: feketebors, vöröshagyma, fokhagyma, pirospaprika, szerecsendió.

Ökörszály: feketebors, majoránna, kakukkfű, petrezselyemzöld, zeller, vöröshagyma, szegfűbors, gyömbér, szerecsendió.

Pacal: pirospaprika, majoránna, fokhagyma, törött bors.

Paradicsom: vöröshagyma, babérlevél, törött bors, zöldpetrezselyem, zeller.

Ragu: feketebors, vöröshagyma, petrezselyemzöld és -gyökér, zeller, gomba, citrom, pasztinák.

Rizs: feketebors, petrezselyemzöld, pirospaprika.

Tojás: vöröshagyma, babérlevél, feketebors, köménymag, pirospaprika

Tüdő: feketebors, babérlevél, pirospaprika, petrezselyemzöld, vöröshagyma, citrom.

Újházi: pirospaprika, vöröshagyma, fokhagyma, feketebors, szerecsendió, sáfrány, gyömbér.

Velő: pirospaprika; szerecsendió-virág, petrezselyemzöld, vöröshagyma, feketebors.

Zöldség: petrezselyemzöld és -gyökér, vöröshagyma, zeller, feketebors, pirospaprika, pasztinák.

Mártások – szószok

Amerikai: vöröshagyma, citrom, majonéz.

Angol: vöröshagyma, tárkony, zöldpetrezselyem, ketchup, paprika, hagyma.

Bearnaise: vöröshagyma, bors, babérlevél, tárkony, citrom.

Chili: feketebors, cayenni bors, paradicsom, hagyma, ecet, paprika.

Cumberland: pástétomfűszer, gyömbér, fahéj, citrom, mustár.

Curry: só, cukor és "Curry" keverék.

Fűszeres: kakukkfű, majoránna, kapor, zöldpetrezselyem, snidling, citrom.

Gomba: vöröshagyma, zöldpetrezselyem, bors, gomba.

Grill: paprika, fokhagyma, bors, rozmarying, majoránna, borsika, babérlevél.

Hagyma: vöröshagyma, fokhagyma, bors, paprika, mustár.

Hollandi: paprika, só, citrom.

Kapri: kapribogyó, citrom

Ketchup: vöröshagyma, fokhagyma, fahéj, szegfűbors, feketebors, mustár.

Majonéz: citrom, mustár.

Olasz: bors, tárkony, szurokfű, citromfű, torma, fokhagyma, ketchup.

Orosz: bors, paprika, Chili, citrom, majonéz.

Remoulade: vöröshagyma, tárkony, uborka.

Spanyol: petrezselyem, zeller, sárgarépa, vöröshagyma.

Tartár: mustár, bors, citrom, kapribogyó

Tárkony: tárkony, bors, kapribogyó.

Vadas: kapribogyó, mustár, babérlevél, kakukkfű, boróka, bors, áfonya, zsálya.

Vegyes: majoránna, kakukkfű, kapor, petrezselyemzöld, snidling, tárkony.

Worcester: fokhagyma, Chili, szegfűbors, szegfűszeg, babérlevél, citrom, koriander, szerecsendió, kapor, hagyma, fahéj, paradicsom.

Tojásételek – omlettek

Általában: petrezsejenzöld, zöldpaprika, hagyma, metélőhagyma, bors, bazsalikom, tárkony, piros paprika.

Vajas, sajtos ételek

Általában: köménymag, paprika, bors, kapribogyó, metélőhagyma, hagyma, zeller, kapor, torma, retek.

Befőttek – kompótok

Általában: citrom, fahéj, szegfűszeg, rebarbara, grape-fruit.

Mit-mihez?

Angelika: salátafőzelék és-mártás, tápszerek, likőrök, gyomorkeserűk, aromás borok.

Angosztura: likőrök, bólék, gyógyborok.

Áfonya: vadas mártások, dzsem, bor.

Ánizs: főzelékek, édes rizs, pudingok, sós sütemények, mártások, likőrök.

Babérlevél: levesek, főzelékek, mártások, ecetes ételek, savanyú uborka és káposzta eltevésénél, halmarinálásnál.

Bazsalikom: levesek, fehérbab-főzelék, saláták, pácok, mártások, sülték, halételek, növényi ecetek.

Boróka: főzelékek, saláták, húsételek, pácok, vadpástétomok, savanyú káposzta.

Bors: levesek, főzelékek, húsételek, saláták, mártások, pácok.

Borsikafű: hüvelyes főzelékek, burgonyaételek, káposztafélék, saláták, húsos és gombás ételek, kolbászaruk, majonézek,

mártások, ecetes és vizes uborka eltevésénél, borspótlásra is alkalmas.

Borsmenta: töltelékek, gyümölcssaláták, borok, likőrök.

Cayenni bors: sült húsek, halételek, rizskörítések, sajtos és tojásos ételek, mártások, savanyúságok eltevésénél.

Citrom: gyümölcslvesek, saláták, kompótok, rizses ételek, puncs, mártások, italok.

Citromfű: gyümölcslvesek, szószok, főzelékek, gombaételek, szárnyas és vadas ételek, növényi ecetek.

Csillagánizs: sütemények, gyümölcslvesek, szilva- és birskompót, likőrök.

Édes kömény: főzelékek, saláták, halételek, marinádok, teasütemények

Fahéj: sütemények, kompótok, gyümölcslvesek, rizs- és tojásételek, forralt bor.

Fehér üröm: ürmösbör, likőr.

Fekete üröm: mártások, liba- és sertéssült, káposzta- és gombaételek.

Fokhagyma: lvesek, főzelékek, saláták, sülték, vadas ételek, vagdalt húsek, mártások, pácok, konzervárúk, kolbászárúk.

Galanga: likőrök, ecetek.

Gyömbér: hús, bab, burgonya és gyümölcslvesek, mártások, uborka, tök és gyümölcsök eltevéséhez.

Izóp: burgonya, zeller, petrezselyem, hal- és hússalátáknál, pecsenyéknél és pácoknál.

Kakukkfű: lvesek, sülték, burgonyafőzelék, savanyú káposzta, sáláták, töltött káposzta, vagdalt hús, vadas mártások, növényi ecetek.

Kapor: szósz, főtt húsek, húsgombócok, halételek, saláták, főzelékek, gombamártás, körözött, sütemények, uborka és káposzta eltevésénél.

Kapri: mártások, körözötték, vadhúsek.

Kardamomi: mézeskalács, szeszes italok, fűszerkeverékek.

Kaszkarilla: pálinkák, likőrök, borok.

Kálmos: gyümölcslvesek, gyümölcssaláták, borok, likőrök, gyomorpálinkák.

Komló: kenyérsütésnél, sörkésztésnél.

Koriander: sülték, húspácok, szószok, marinádok, káposzta, uborka, paprika eltevésénél.

Kömény: levesek, saláták, káposzta, burgonyás ételek, főzelékek, vajas, sajtos, túrós keverékek, sülték, kolbászárúk.

Kurkuma: mártások, fűszerkeverékek, étel-ital színezés.

Lestyán: levesek, főzelékek, mártások, saláták, szeszes italok.

Majoránna: levesek, burgonya-, babfőzelékek, mártások, húskételek és készítmények, májgombóc, májas hurka.

Metélőhagyma: burgonya-, bab-, borsó- és húslevesek; uborka, burgonya-, francia-, hús-, virsli- és vegyes saláták; sülték ; tojásos, vajas, sajtos és túrós ételek és mártások.

Mustár: pácok, mártások, majonézek, kolbászárúk, uborka és paprika eltevésénél.

Narancshéj: sütemények, édes- és likőripari készítményekhez.

Padlizsán: levesek, főzelékek, saláta, húspótló.

Paprika: csípős, magyaros ételek, mártások, saláták, húskok, sajtos és vajas ételek, körözöttek.

Pasztinák: húsleves, ragu.

Petrezselyem: levesek, főzelékek, sült és párolt húskok, tojásételek, saláták.

Rebarbara: leves, mártás, gyümölcsíz, bor, szörp, töltelék.

Retek: saláta, köret.

Római kömény: kenyér, pogácsa, teasütemény, sajtos készítmények.

Rozmaring: mártások, bárányhús, vadas és szárnyas sülték, zsíros húskételek, töltelékek, gombás készítmények, ecetes halféleségek.

Sáfrány: húsleves, tészta, vaj, sajt, bor és sütemény színezésére.

Sáfrányos szeklice: levesek, sütemények, italok színezésére.

Szagosmüge: bólék, pálinkák, csemegeborok, gyomorkeserű likőrök.

Szegfűbors: pácok, szószok, halételek, vagdalt és ürühús, saláták.

Szegfűszeg: befőttek, kompótok, sütemények, szószok, forralt bor.

Szerecsendió: levesek, főzelékek, húskételek, húsgombócok.

Szurokfű: bab-, paradicsomleves, húskételek, főzelékek, töltelékek, vadas mártások

Tárkony: mártások, saláták, ecetes savanyúságok, levesek, bárány, szarvas, őz, vadnyúl stb. húsételekhez; zöldbab-, borsó- és burgonyafőzelék; növényi ecetek.

Torma: forró kolbászok, főtt sonka, marhahús körítésére.

Turbolya: leves, tyúk- és báránysült.

Vanília: sütemények, kompótok, fagylaltok, édes ételek, mártások, forralt bor, likőr.

Vasfű: saláták, levesek.

Zeller: levesek, saláták, ecetek, főzelékek, mártások, majonézek; hús és tojás, túrós és vajas ételek.

Zsálya: zsíros húsételek, körítések, szárnyas és vadhúsok, hústöltelékek, májas ételek, főtt és sült halak, pástétomok, lágy sajtok, főtt tészták.

Hasznos konyhai tanácsok

Ha frissen sült szeleteket készítünk rántva vagy natúr, hagyjuk kisütés előtt 2-3 óráig állni mély tálban egymásra rakva úgy, hogy minden szelet között egy réteg vöröshagyma-karika, zöldpetrezselyemszál és néhány szem egész bors legyen. Mindezt persze gondosan leszedjük a húsról mielőtt sütjük. Sózni csak közvetlenül a sütés előtt szabad, így rendkívül ízletes sültet kapunk.

*

Jobb lesz a töltött hús, ha a töltelékbe néhány darab apróra vágott gombát teszünk és pár dekát ugyanannak az állatnak elkapart májából. A vöröshagymát is jobb pirítva, a zsírával együtt a töltelékbe keverni, mint nyersen.

*

Nyáron a sült baromfiba kis csokrot helyeznünk a hasüregbe, amely egy szál majoránnából, egy szál kakukkfűből és 3-4 szál zöldpetrezselyemből áll. igen jó ízt, aromát kapunk.

*

Ha patentzárás üveget teleteszünk porcukorral és a közepébe egy vaníliarudat helyezünk, mindig lesz készen vaníliás cukrunk.

*

Ha felvágás előtt a citrom külső héját vékonyan lereszeljük és porcukorral összekeverjük, majd jól záródó üvegbe tesszük, hónapokig használhatjuk süteménybe. A héjat csak gyengén reszeljük, különben keserű lesz.

*

Nem fröcsköl a zsír, ha kevés sót teszünk bele.

*

A fokhagymagerezdet nagyon könnyű szétlapítani, ha előtte kicsit megsózzuk.

*

Ha borsot, köményt vagy más fűszert törünk – nem édes ételhez – úgy a mozsárban megsózzuk, és akkor nem fog kiugrálni. Ha édesített ételhez használunk szegfűszeget, fahéjat és más fűszert, kevés kristálycukorral együtt törjük.

*

Halról igen könnyű lehúzni a bőrét, ha előzőleg jól leforrázzuk.

*

A szétesésre hajlamos burgonyát sós vízbe tegyük főni, akár héjában, akár meghámozva főzzük, így egyben marad.

*

Az újburgonyát hámozás előtt erősen sózzuk meg, héja könnyen lejön.

*

A hagyma- és halszagot kézről, deszkáról, késről, ecetes sós vízzel vagy citrommal és sóval tüntethetjük el.

*

Ne öntsük az ételbe az ecetet sohasem az üvegből, hanem kanálból, nehogy sokat öntsünk egyszerre.

*

Ha nagyon erős a hagyma, tisztítás után felvágásig tartsuk hideg vízben.

*

A citrom sokáig felhasználható, ha szeletekbe vágjuk, cukorral bőven meghintjük és üvegen lefödve tartjuk. Az egész citromot pedig tegyük bele egy edénybe, töltsünk rá hideg vizet, amit naponta cseréljünk. Így a citrom megőrzi üdeségét és vitamintartalmát.

*

Főzzük a keménytojást sós vízben, azonnal lejön a héja és nem kell főzés után hideg vízbe tenni.

*

Tegyük a sótartóba pár szem rizst, nem nedvesedik meg a só. Különösen a víz mellett élőknek ajánljuk.

*

Sült vagy főtt állapotban egyaránt finomabbak az ételek, ha felerészben olajjal, felerészben vajjal készítjük.

*

Ha a vásárolt juhtúró íze nagyon csípős, akkor feleannyi friss tehéntúróval gyúrjuk jól össze.

*

A savak a zöldségfélét keményítik, ezért csak egészen puhára főtt állapotban ecetezzük a zöldséges ételeket.

*

Tojás hiányában megkenhetjük a sütemények tetejét hígított tejföllel vagy cukros tejjel is.

*

Ha a pecsenye leve leég, néhány karikára vágott burgonyát tegyünk bele, amely az égett ízt magába veszi.

*

Ha elsóztuk a levest vagy a pörköltet, késhegynyi szódadibikarbónát adjunk hozzá, ez csökkenti a sós ízt.

*

A maradék száraz főzeléket felhígítva levesnek készíthetjük el.

*

A kellemetlen szagú avas zsírt megjavíthatjuk, ha kenyeret vagy hagymát szenesedésig sütünk benne.

*

Ha csomós lett a rántás, szűrjük meg, mert az ételben már nem megy szét.

*

Ha a hús sütés közben nem puhul elég gyorsan, 1-2 kanál ecettel locsoljuk meg.

*

A maradék leveszöldséget franciasaláta készítésére használhatjuk fel.

*

A maradék sült és főtt húsokat húspástétomok, rakott és töltött főzelékek, tészták, hússaláták készítésére használhatjuk fel.

*

Használjunk a főzéshez fedőt. Nemcsak gázt takarítunk meg így, hanem az étel is ízesebb lesz és a konyha sem lesz tele gőzzel.

*

Igen nehéz az ételből tálalás előtt „kihalászni” a csak ízt adó, de nem ehető szemesborsot, babérlevelet, fokhagymát stb. Elkerülhetjük, ha a fűszereket egy teafőzőtojásba vagy tüllzacskóba tesszük, s tálalás előtt a kész ételből egy mozdulattal eltávolíthatjuk.

*

A héjában főtt burgonya főzés közben vitamintartalmának nagy részét megtartja, mert héja megvédi. Ezért helyesebb így főzni és azután hámozni.

*

Csökkenti az ételek C-vitamin-tartalmát a többszöri melegítés. A szinte állandóan kapható és vágott zöldpetrezselyemmel, snidlinggel, paprikakrémmel, citromlével pótolhatjuk az elveszett vitamin mennyiségét.

*

A fokhagymára érzékenyebb gyomrúak számára a gerezdeket hámozatlanul főzzük az ételbe.

*

A sárgarépa puhább és jobb ízű lesz, ha a főzővízbe kis vajat teszünk.

*

Gomba, spárga, karfiol, burgonya, gyümölcs főzővizében kis citromlé megakadályozza a sárgulást.

*

A félbevágott hagyma friss marad és szagát sem árasztja, ha a vágási felületet vékonyan zsírral kenjük be.

*

A kellemetlen halszagot eloszlathatjuk, ha a főzővízbe egy evőkanál tejet öntünk.

*

Sárgarépa, leveszöldség vizes ruhába, alufóliába, papírba csavarva vagy nyitott szájú műanyag zacskóban egy-két héten át is megóvható a kiszáradástól.

*

A hal két-három nap múlva is kifogástalan, ha besózva, ecettel átitatott kendőbe csavarjuk.

*

Tejfölt csak az elfogyasztani kívánt ételre tegyünk, mert a másnapra félretett ételben erjedést idézhet elő.

*

A friss főzeléket mindig forrásban levő vízzel, a mirelit készítmények, a száraz hüvelyesek és burgonya főzését mindig hideg vízzel kezdjük.

*

A petrezselymet csak akkor tegyük az ételbe, ha az már teljesen elkészült, mert főzés közben vitamintartalma csökken.

*

Mindig lehet otthon petrezselymünk, ha finomra vágva és kb. negyedannyi sóval üvegben tartjuk.

*

Minden főzelék értékét emeli, ha csontlével vagy füstölt húslével főzzük. Gyorsabb és egyszerűbb, ha húsleveskockát vagy kivonatot használunk.

*

Gazdaságosan lisztezhetjük be a hús- vagy halszeleteket, ha a lisztet műanyag hintőporos dobozból szórjuk. Így még edényt sem kell külön piszkítanunk.

*

A hús lényegesen gyorsabban puhul meg, ha sótlanul főzzük, és csak akkor sózzuk, amikor már majdnem kész. A só hatására a hús tömörre, szívóssá válik.

*

A paprikát közvetlenül a vízzel való feleresztés előtt tegyük a rántásba vagy zsírba, de ne égessük meg, hogy az étel szép színt kapjon.

*

Kiszáradt mustárt kevés ecetes vízzel és cukorral tehetünk ismét élvezhetővé.

*

A pástétom sokáig frissen tartható szorosan üveg- vagy cserépedénybe nyomva, ha tetejét olvasztott zsírral vagy vajjal fedjük be.

*

Marhahús vásárlásakor ügyeljünk arra, hogy a hús faggyúja világos legyen, mert ha sárga, akkor öreg volt az állat.

*

Nyáron a tej savanyodását megakadályozhatjuk, ha forraláskor késhegynyi szódbikarbónát adunk hozzá.

*

A birkahús elveszti szagát, ha előzetesen minden faggyútól, hártától megtisztítjuk, majd ecetes vízzel leforrázzuk. Készítésekor víz helyett vörösbort és kevés fokhagymát használjunk.

*

A vöröshagymát csak üvegesre pirítsuk, mert a túlpirított hagyma gyomorégést okozhat és nehezen emészthető. A fokhagymát

nyersen tegyük a forrásban levő ételhez, így kellemesebb ízű lesz az étel.

*

A tojás hab hamarabb keményre verődik, ha minden tojásfehérjéhez egy kávéskanál vizet vagy néhány csepp citromlevet adunk.

*

A felvágott szalámi megőrzi frissességét, ha metszési felületét vékonyan bekenjük zsírral. Ugyanilyen hasznos, ha alufóliával vagy sztaniolpapírral légmentesen beborítjuk.

*

Nyáron is frissen tarthatjuk a hússzeleteket, ha szeletenként egy pillanatra forró zsírban megforgatjuk. Ha kihűlt, akkor tegyük a szeleteket a hűtőszekrénybe.

*

A narancs héját szabályos formákra vágjuk, enyhén sós vízbe tesszük és naponta friss sós vizet öntünk rá. 3-4 nap múlva a narancshéj elveszíti keserű ízét. Ezután cukorral megfőzzük, majd a sűrű, cukros narancshéjat üvegbe tesszük. Jól felhasználható ízesítésre, krém vagy torta díszítésére.

Fűszernövények a szépség szolgálatában

Könyvünk mindaddig csak a fűszernövények táplálkozási és egészségügyi jelentőségéről beszélt. Természetesen már ezzel is tettünk valamit a szépségápolás érdekében, mert csak egészséges, jól táplált embernek lehet szép bőre. Azonban ez még nem minden!

Anyáink, nagyanyáink jól tudták, hogy a fűszernövényeket külsőleg szépségápolás céljából is fel lehet használni, csak érteni kell a módját. Ha ezt a tudást az újabb generáció is elsajátítja, lehetőség nyílik arra, hogy ezeket a konyhában kéznél levő növényeket is felhasználjuk.

De nem csak eleink, hanem a modern kozmetika is felfedezte a növényi anyagokat. Nagy előnyük, hogy otthon, házilag is elkészíthetők a „szépítő szerek”, mert alapanyagaik minden háztartásban megtalálhatók.

A gyógy- és fűszernövények legáltalánosabb felhasználási területe a fürdés. Következő kozmetikai hatásokat nyerhetünk:

borsmenta: nyugtató, hűsítő és a bőrre is tisztító hatású,
kakukkfű: tisztítja a pórusokat, fertőtlenítő hatású,
lestyán: dezodoráló és bőrtisztító,
petrezselyem: frissít és javítja a bőr teintjét,
rozmaryn: nyugtatja a bőridegeket,
zsálya: fertőtlenítő hatású.

Használatuk *kétféleképpen* történhet.

1. Az összevágott friss vagy száraz növényeket (lehet egy vagy több fajta) egy tűlzacskóban a fürdővízbe tesszük és a fürdő végéig áztatjuk.
2. Egy marék friss vagy félmarék száraz növényt 1 liter forró vízben pár percig forralunk, majd 15-20 perc állás után leszűrjük és a főzetet a fürdővízbe öntjük.

A felsorolt növények és az édeskömény, levendula, esetleg kamilla keverékéből készült fürdő általános felfrissítő hatású. Az ilyen növényi fürdő kedvező hatása mellett még kellemes illatot is kölcsönözhet bőrünknek és a fürdőszoba levegőjének.

A gyógy- és fűszernövények másik nagy felhasználási területe az arcgőzölés. Az itt mutatkozó hatások a következők:

édes kömény: redők és ráncosodások ellen kiváló, a bőrt feszessé teszi.
kakukkfű: bőrgyulladások esetében fertőtlenít,
menta: bőrfelújító, izgató,
rozmaryn: javítja a bőr vérkeringését,

zsálya: összehúzó és gyulladásgátló.

A felhasználás módja a következő: 8-10 evőkanál friss vagy 4-5 evőkanál száraz növényt, illetve növények keverékét egy kisebb tálban 1 liter vízzel leforrázunk és az arc, nyak megtisztítása után a tál fölé hajolunk úgy, hogy a fejet és vállat a tállal együtt nagyobb fürdőkendővel letakarjuk, nehogy az értékes gőzök elszökjenek. Az arcgőzölés 5-10 percig tartson és ne tovább, hogy a bőrre a kellő hatást kifejtsen. Természetesen azonnal abba kell hagyni, ha fejfájás lépne fel. Száraz bőrre nem ajánlatos az arcgőzölés. A kezelés után a gőzölt részeket először langyos vízzel vagy tejjel, majd hideg vízzel is lemossuk.

A következőkben a **növényi arcmaszkok és arcpakolások** készítését ismertetjük.

Keverjük össze 1 tojássárgáját (a tojásfehérje szárító hatású, ezért csak zsíros bőrre használjuk) az említett apróra vágott növényekkel, kevés hintőporral és babaolajjal, majd finom, lapos ecsettel a gondosan megtisztított arcot és nyakat kenjük be úgy, hogy a szemek és a száj környéke szabadon maradjon.

Amíg a maszk szárad, fekdjünk le és igyekezzünk teljesen kikapcsolódni. 15-20 perc után a maszkot meleg vízzel vagy langyos tejjel óvatosan (nem ráncigálva) lemossuk és végül hideg vízzel leöblítjük.

A következő növényeket használhatjuk maszkok, pakolások készítésére:

rozmaryn: fáradt, gyenge vérkeringésű bőrre,

édes kömény: száraz bőrre és kezdő ráncosodáskor,

zsálya: néhány csepp citromlé hozzáadásával nagy pórusú, zsíros bőrre,

áfonyabogyó: zsíros, tág pórusú, pegyhüdt bőrre összehúzó hatású,

kakukkfű: bőrgyulladásokkor fertőtlenítő hatású,

sárgarépa: nagyon tápláló és nyugtató hatású mindkét fajta bőrre,

petrezselyem: gyulladt, zsíros arcbőrre nyugtató hatású,

uborka: zsíros, fényes, nagy pórusú bőrre,

paradicsom: száraz, hervadt, ráncos bőrre,

narancs és citrom: frissítő és összehúzó hatású, a száraz bőrre különösen, borsmenta: frissítő, de egyben nyugtató hatású is, saláta és spenót: zsíros bőrre.

Aki különösebb fáradság és időtöltés nélkül akar valamit tenni bőrének szépsége érdekében, annak a **növényi arcmosásokat vagy arcborogatásokat** ajánljuk.

Hetenként egyszer egy megfelelően meleg, vattás növényforrázattal többször le kell mosogatni az előzőleg megtisztított

bőrt, vagy az átitatott vattát pár percig az arcra helyezni. Ezáltal a bőr kellő nedvtartalmát igyekszünk pótolni. Ha a borogatás kihűlt, esetleg egy-kétszer megismételjük, és utána bőrünket tejjel (arctejjel) lemoszuk.

Néhány más forrázat hatása:

rozmaring: a fejmosó vízben hajnövesztő hatású,
kakukkfű: izzadó, nyirkos kezek fürdetéséhez kiváló,
édes kömény: szemborogatáshoz és szemhéjgyulladásra jó,
zsálya: száj- és toroköblítő szer.

A szépség és egészség megőrzésében az ízletes, helyesen fűszerezett ételeknek nagy szerepük van. Tanulhatunk a francia konyhaművészekről, akik a zsíros hizlaló ételek helyett roston sültet, halételeket, ízletes könnyű főzelékeket és számtalan változatban készített salátát, sajtos ételt ajánlanak.

Étrendünk gerince a főzelék legyen. Természetesen kevés zsiradékkal, inkább habarva, mint rántva. Gyakran szerepeljenek étrendünkben a citrommal és különféle kellemesen fűszerezett mártásokkal savanyított, illetve ízesített, korszerű nyers salátaféleségek. Egészen véve törekedjünk egyszerűsége, mérsékletességre és a finom fűszerezésre. A változatosságot sokoldalúsággal és korszerű ételekkel biztosítsuk.

Irodalomjegyzék

- Bozsik V.: 100 Baromfi recept. Bp. 1969.
Halmi J.-Novák J.: Farmakognózia. Bp. 1963.
Horváth I.: Szakácskönyv. Bp. 1970.
Inzelt L.: Vegyi receptek. Bp. 1967.
Kerekes J.: Gyógynövénytermesztés. Bp. 1969.
Dr. Lukács I.: Erdei gombák. Bp. 1965.
Nagy J.-né-dr. Somogyi L.-né: Betegeink házi diétája. Bp. 1967. Dr. Rigó J.: Diétás tanácsok . Bp. 1969.
Dr. Tarján R.-dr. Lindner K.: Tápanyagtáblázat. Bp. 1968.
Verhás J.-Ketter L.: Élelmiszer anyagismeret III. Bp. 1964. Vízvári M.: Szakácskönyv. Bp. 1957.
Vondrasek J.: Manuale. Bp. 1925.

TARTALOM

[Aperitif](#)

[A fűszerezés öröme](#)

[Egy kis fűszertörténelem](#)

[A fűszerekről általában](#)

[A fűszerek hatóanyagairól](#)

[A fűszerek vásárlása, tárolása és előkészítése](#)

[Fűszertartó a konyhában](#)

[A fűszerek helyes adagolása és elkészítése](#)

[Étel-, italfűszereink részletes ismertetése](#)

[Fűszernövények a kiskertben és az ablakban](#)

[Fűszernövények házi tartósítása](#)

[Fűszerkeverékek](#)

[Fűszeres pácok-pácolások](#)

[Néhány szó a divatos fűszermártásokról](#)

[Az ételízesítőkről](#)

[A gomba is fűszer](#)

[Legyünk óvatosak a sózással!](#)

[Fűszeres növényi ecetek](#)

[Korszerű ételek-korszerű ételízesítés](#)

[Mirelit gyorsfagyasztott ételek](#)

[Alufóliás ételek](#)

[Grillételek](#)

[Húsételek](#)

[Halételek](#)

[Sajtos ételek](#)

[Saláták](#)

[Baba- és gyermekételek](#)

[Diétás fűszerezési tanácsok](#)

[A fűszerek mint italalapanyagok](#)

[A méz mint ízesítő](#)

[Fűszerkalauz](#)

[Mihez-mit?](#)

[Mit-mihez?](#)

[Hasznos konyhai tanácsok](#)

Fűszernövények a szépség szolgálatában
Irodalomjegyzék