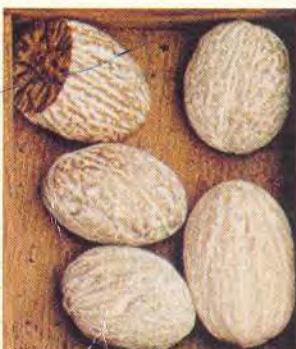


Ladocsi Teréz Fűszerkalauz



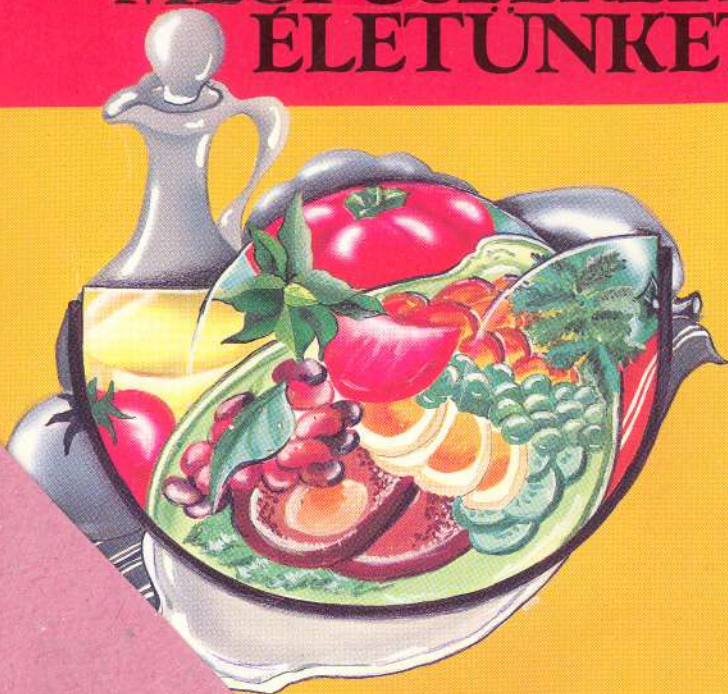
MEZŐGAZDASÁGI KIADÓ KFT.

Univer

ÉTELÍZESÍTŐK

II MEGFŰSZEREZI ÉLETÜNKET

GER MUSTAR



FŰSZERPOROK * UNIVER MAJONÉZ

ROS ARANY

FŰSZERKALAUZ

Ladocsi Teréz

FÜSZERKALAUZ

scanned by *_yD_*



MEZŐGAZDASÁGI KIADÓ KFT.
BUDAPEST, 1991

Bevezetés

A növényvilág sokféleképpen hasznosított, de korántsem minden területen kihasznált csoportját alkotják a fűszernövények.

Botanikai, élettani tulajdonságaik alapján sokkal heterogénebb csoportot alkotnak, mint például a zöldségfélék és a gyümölcsstermő fajok. Vannak közöttük egyévesek, kétévesek és többéves fajták. Lehetnek lágyszárúak és fászsárúak, félcserjék és cserjék, termést hozók és termést nem érlelők és így tovább. Közös tulajdonságuk, hogy a bennük felhalmozódott, biológiaiilag aktív és különböző hatást kiváltó különleges anyagokat, a *hatóanyagokat* hasznosítjuk.

A fűszernövények többsége egyben gyógynövény, ezért a két hasznosítás szerinti elkülönítésük a gyakorlatban számos esetben szinte lehetetlen, mert ezek a növények fűszerezésre és gyógyításra egyaránt alkalmasak és használtak. A rozsmaring levelét például már a középkorban egyaránt alkalmazták húsételek fűszerezésére és sebek fertőtlenítésére, illetve gyógyítására. Ma ezeken túlmenően a reuma elleni bedörzsölőszerek és gyógyfürdők fontos alkotóelemeként is ismeretes. Egy másik példa: a kakukkfű virágos hajtása régtől fogva egyik alapanyaga a köhögéscsillapító gyógyszereknek, egyúttal a húsételek kitűnő fűszereként is népszerű, illóolaját pedig kozmetikai készítmények előállításában használják.

A fűszer- és gyógynövények hatóanyagai sajátos bioszintézis útján képződnek. A növényben kis mennyiségben raktározódnak, és eloszlásuk nem egyenletes: egy adott szervben találhatók, legyen az levél, virág, termés, gyökér vagy kéreg, és természetesen ezen részüket használják föl.

A legtöbb fűszer- és gyógynövény közvetlen fogyasztásra alkalmatlan, a hatóanyagban leggazdagabb növényi részt előzetes feldolgozás – hámozás, szárítás, extrakció – után használják fel. Ha a hatóanyagot a szárított növényi rész tartalmazza, akkor azt *drognak* nevezzük. Lehet ez a szárított növényi rész gyökér (*radix*), gyöktörzs (*rhizoma*), virágos, leveles hajtás (*herba*), levél

(folium), virág (flos), termés (fructus), mag (semen), kéreg (cortex), termésfal (pericarpium).

A fűszerek biológiailag aktív anyagai ételek, italok és élelmiszer-ipari termékek ízesítésére, színezésére és illatosítására is alkalmasak, azok élvezeti értékét fokozzák.

Történeti rész

A trópusokon honos fűszerek, drogok és festékanyagok első exportáló országa India volt. Innét indultak karavánutak már Kr. e. 2000 táján Babilónián át a Földközi-tengert övező országokba, főként Szíriába, Palesztinába és Egyiptomba. Később Egyiptomban is termesztettek számos ma is igen közkedvelt fűszernövényt, bár ezeket többnyire gyógynövényként alkalmazták, így pl. a fehér ürmet, a kaprot, az ánizst, a koriandert, a sáfrányt és a sáfrányos szeklicét. A Bibliából és annak magyarázataiból tudhatjuk, hogy az ókori Izraelben „balzsamligetek”, „fűszerkertek” és „mirhahegyek” voltak. Ismerték a kálmost, a fahéjat, a koriandert, a levendulát, a mustárt, az ürmet.

A fűszernövények kezdetben gyógyhatásaik miatt kerültek a konyhákba. Az etruszkoknál, a görögöknél és később a rómaiaknál már mint ételeik és italaik „fűszerszámai” szerepelnek. Pazar lakomáik elengedhetetlen kellékei: a kömény, a koriander, a kakukkfű, a fokhagyma, a torma, a petrezselyem stb. Ezeket a növényeket maguk termesztették. A gyógy- és fűszernövények rendszeres nagybani és kereskedelemre irányuló termesztéséről már az egyiptomi és mezopotámiai kultúrák emlékei tanúskodnak. A római legionáriusok magukkal vitték a meghódított területekre kedvelt fűszereiket, és ott meghonosításukra törekedtek. A Római Birodalom századaiban gazdag fűszerkertek voltak hazánk területén is.

A népvándorlások idején a fejlett fűszernövény-termesztő kultúrák tönkrementek, illetve leegyszerűsödtek. Következtes termesztésük a kolostorkertekbe szorult vissza, ezeknek szinte kötelező kertültetési szabályai voltak. A középkori írásos emlékeinkben leginkább a sáfránykerteket emlegetik, de megemlítenek gyógynövényeket is.

A középkor utolsó három századának békésebb szakaszaiban a kertek kultúrája már a főurak udvartartásának divatjához is hozzátartozik, sőt a kialakuló polgárság éppúgy részt vesz terjesztésében.

A keresztes hadjáratok kora régen elfelejtett vagy újkéletű fűszerekkel ismerteti meg Európát.

Mátyás király reneszánsz udvartartásának fejlett konyhakultúráját részle-

teiben is ismerjük. Temérdek importált fűszerről van tudomásunk, mint a Távol-Keletről hozott gyömbérről, borsról és szerecsendióról, vagy a Földközi-tenger vidékéről származó ánizsról, köményről, kakukkfűről, rozmaringról és orvosi zsályáról. Ezeket tekintjük Európa legrégebbi fűszereinek.

Merőben új ízeket és aromákat hoztak Európába Amerikából, illetve az egész földgömb felfedezése után. Olasz és török közvetítéssel ekkor kerül hazánkba a paprika, amely a magyar termesztők kezén vált fűszereink királyává. Nemcsak a paprika termesztését tanultuk meg a törököktől, hanem más növényekét is, mint pl. a paradicsom, kukorica, tök használatát, és vele az ültetésüket és szaporításukat.

A XIX. század elejéig a gyógy- és fűszernövények termesztésével elsősorban a kolostorkertekben foglalkoztak, a szántóföldi kiültetések ezután kezdődtek. A világháborúk pusztításának áldozatai között találhatjuk sajnós a fűszernövények termesztését is, ami igen nagy kárt okozott a magyar konyha híres fűszerezési szokásaiban. Ezt csak fokozta az a helytelenül kialakított közfelfogás, hogy a fűszerek ártalmasak az egészségre. Ez az állítás téves. Ma már köztudott, hogy a fűszerekben található biológiailag aktív vegyületek gyógyító hatásúak. Ezért a fűszerekkel kapcsolatban állíthatjuk, hogy megfelelő alkalmazásukban nemcsak az ételünket teszik választékosabbá és ízesebbé, hanem betegséget megelőző, illetve azt gyógyító hatásukat is érvényesíthetjük. Vannak pl. olyan fűszereink – mint a borókabogyó és az édeskömény –, amelyek a gyomor- és a bélnedv elválasztását serkentik, vagy olyanok is – mint a mustármag és a tárkony –, amelyek az emésztést segítik, és vele a tápanyagok jobb hasznosítását.

Az utóbbi időkben lendületes fejlődést mutat a fűszerek termesztési és alkalmazási kultúrájának erősödése, igaz, még csak a kistermelőknél láthatjuk figyelemre méltó eredményeit. Ennek a fejlődésnek szorgalmazója kíván lenni ez a fűszereket bemutató könyvecske is.

A fűszerek hatóanyagai

Az élő szervezetekben képződő anyagokat természetes anyagoknak nevezzük. Ezeknek a nagyobbik része növényi. A természetes anyagokat három fő csoportba osztjuk:

1. *Primer anyagok.* Azok a természetes anyagok, amelyek az élet fenntartásában nélkülözhetetlenek, az anyagcsere során elsődlegesen képződő anyagok.

2. *Szekunder anyagok.* Azok a természetes anyagok, amelyek bioszintézisé az elsődleges vegyületek anyagcseréjéből vezethető le, vagyis csupán *bioszintézisükben másodlagosak*, nem pedig a jelentőségükben.

3. *Szemantidok.* Azok a vegyületek, amelyek információhordozók, funkciójukban ezek lehetnek: elsődlegesek /DNS/, másodlagosak /RNS/, harmadlagosak /a fehérjék/.

A hatóanyagokat a szekunder anyagok csoportjába soroljuk. Minden államban szigorú előírások és szabványok rögzítik, hogy az egyes kereskedelemben kerülő fűszereknek milyen mennyiségű és minőségű hatóanyagokat kell tartalmazniuk.

Alkaloidok

Az „alkaloidok” kifejezést először Meissner használta olyan nitrogéntartalmú növényi anyagokra, amelyek bázikusak, savakkal sóit képeznek és az emberi szervezetekre általában erős és jellegzetes fiziológiai hatást gyakorolnak. Rendkívül változatos összetételűek lehetnek.

Glikozidok

A glikozidok olyan szerves vegyületek, amelyekben alkohol típusú nem cukor rész (aglikon) egy vagy több cukormolekulával vízkiválással éterkötésbe

lép. A cukrok ciklikus (gyűrűs) formában találhatók, és félacetálos kötésben állnak az aglikonnal. Glikozidképzés tipikusan a növényekben fordul elő.

A következőkben részletesebben bemutatunk néhány glikozidcsoportot.

Flavonoidok és antociánok

A növényvilágban igen elterjedt vegyületek. Nagyon sok ezek okozzák a virágok és a termések sárga, piros és kék színét, valamint a fák gesztjének vöröses vagy barna, esetleg sárga színét.

A flavonoidok és az antociánok használatát főleg szív- és érrendszeri megbetegedésekben ajánlják többek közt az érfalak törékenységeinek csökkentésére. Számos flavon görcsoldó hatású. Egyes flavonok és kalcionok fokozzák az epe kiválasztást.

Az antociánok influenzában frissítő, profilaktikus (betegség megelőzésére irányuló) hatásúak. Egyesek vizelethajtók.

Csersavak és cseranyagok (cserzőanyagok)

A csersavak és cseranyagok nem egységes vegyületek. Kémiaiilag két csoportra oszthatók: észterszerű vegyületekre, amelyek hidrolízissel elbonthatók, pl. galluszsav és származékai; kondenzált cserzőanyagokra (cseranyagokra), melyeknek alkotó gyökeket szénkötések (C—C) kapcsolják össze, ennélfogva lebontásuk bonyolultabb. Kondenzált cseranyagok pl. a katechinek.

A cserzőanyagoknak közös tulajdonságaik vannak, ilyen például a bőrcserző képességük, a fehérjéket és az alkaloidokat kicsapják. Antimikrobás hatásúak. Helyileg alkalmazva vérzéscsillapítók, a foghúst edzik, a nyálkahártyák gyulladását csökkentik.

Kéntartalmú glikozidok

Ezen glikozidok enzimikus hidrolízis során felszabaduló aglikon csípős ízű (a fahérmustár magvaiban), amennyiben illékony is, szúrós szagú (feketehérmustár).

Fokozott nyáleválasztást vált ki, növeli az amiláz (keményítóbontó enzim) aktivitását. Élénkíti a bélmozgást, epefolyást vált ki, pozitív inotrop (a szív szisztolés nyomásának ereje nő) hatású és a vérnyomást emeli. Helyi értágító hatású.

Terpenoidok

A terpenoidok építőeleme egy öt szénatomos egység, az izoprén; különböző polimerizációs fokúak lehetnek. Ide tartoznak többek között az illóolajok.

Illóolajok

Az illóolajok a növényvilágban általánosan elterjedtek. Illóolajoknak köszönhető a virágok kellemes illata, a fűszerek aromája és illata.

Vannak úgynevezett illóolajos növénycsaládok, amelyek legtöbb fajában tetemes mennyiségű illóolaj található (ajakosok, liliomfélék, fészkesvirágúak családja). Egy-egy növény illóolaja rendszerint nem egyetlen vegyületből áll.

Az illóolajok a növények különféle szerveiben halmozódhatnak fel, sőt előfordulhat, hogy egy növénynek minden szervében előfordulnak más-más összetételű illóolajok.

Vannak növények, amelyek illóolaja gyantával keveredik, a gyanta feloldódik benne, így folyékony balzsam jön létre (lásd később). Különösen a trópusi növényekben fordulnak elő balzsamok (kopaiva, tolubalzsam). Számos esetben sajátos kiválasztószövetekben halmozódik fel az illóolaj. A citromfélék termésfalában oldás révén keletkező hatalmas járatokban válik ki, az ajakosok családjában a családra jellemző mirigyszőrőkben választódik ki pl. a levendula, a kakukkfű, a menta stb. jellegzetes illatanyaga.

A különböző földrajzi tájegységek eltérő talajösszetételükkel, napfénytartalmukkal, csapadékvizszojaikkal erősen befolyásolják a képződő illóolaj mennyiségét és minőségét.

A legtöbb illóolajos növény virágzás előtt éri el illóolaj-tartalma maximumát. Egyetlen egyed azonos, de különböző fejlettségű szervei, pl. levelei eltérő illóolaj-tartalmúak lehetnek. Egyes megfigyelések szerint például a borsos menta egyedein a legfiatalabb és a legidősebb levelek tartalmazzák a legkevesebb illóolajat, míg a kifejlett levelek illóolaj-tartalma a legnagyobb. Ezeket a megfigyeléseket természetesen a gyakorlatban az illóolajos növények gazdaságos termesztésében és begyűjtésében eredményesen lehet felhasználni.

Keserűanyagok

A keserű ízű a zöldség- és gyümölcsfélékben általában nem tartjuk kedvezőnek. A keserűanyagok felhalmozódása tehát sok esetben termékrontó, más esetekben éppen keserűanyagok miatt használjuk fel az adott növényt.

A keserű ízt előidéző anyagok is több csoportba sorolhatók, ilyenek pl. a szekoiridoidok (a tárnics gentianinja), szeszkviterpének (*Artemisia* fajok: üröm, tárkony), diterpének (pemetefű), limonoidok (citromhéj), kvasszinoidok (*Quassia* fajok), egyes alkaloidok (kinin).

Éppen keserűanyag-tartalma miatt a növény megannyi vagy csak annak egyes részeit használjuk fel étvágyjavító gyógyszerek és különféle italok ízesítésében aromakomponensként (ürmös borok, tonic, keserű likőrök).

Balzsamok és gyanták

A két hatóanyagcsoport nehezen különíthető el. Közös jellemzőik, hogy vízben rosszul oldódnak, viszont apoláros oldószerekben (pl. zsír, olaj) könnyen. Konzisztenciájuk amorf, szerkezet nélküli. Hő hatására könnyen megpuhulnak.

Nem általános érvényű az ún. klasszikus meghatározás: a balzsamok gyanta és illóolajok elegyei. A balzsam, illetve gyanta elnevezés többnyire közmegegyezésen (konvención) alapszik. Növényanatómiai különbség a gyantajáratok és a balzsamjáratok között az, hogy az utóbbiak minden esetben összefüggő járatrendszert alkotnak (anasztomizálnak). Balzsamos növények sebzésekor a kifolyó váladék nemcsak a sebzett járatból ürül, a növény egyéb részeiből is, ez a balzsamok gyűjtését teszi gazdaságossá s nem a gyantákét, ahol a járatok között nincs kapcsolat. A balzsam értékét az illóolaj mennyisége és minősége határozza meg.

Fűszerek ábécében

A fűszereknél zárójelben a tudományos, az angol (A) és a német (N) elnevezéseket tüntettük föl.

Jelmagyarázat:



A fűszernövény leírása, általános jellemzői.



Termesztése (ahol lehetséges).



Melyik része a drog és annak hatóanyag-tartalma.



Beszerezhetősége.



Felhasználása ételekhez.



Felhasználása italokhoz.



Gyógyhatása, kozmetikai alkalmazása.

Áfonya (*Vaccinium myrtillus* L., A: blueberry, N: Heidelbeere)



Európában és Észak-Amerikában honos, nálunk nagyobb hegyeink terméketlen tetőin vagy sovány lejtőin, árnyékos, nyirkos helyeken, humuszban szegény, savanyú talajon, vadon termő cserje. Nemesített változatait Magyarországon 1972 óta termesztik. Használatát a középkortól ismerjük.

A vadon termő áfonya 10–50 cm magas, a nemesített fajták viszont 2 m magasra is megnőhetnek. A dúsan elágazó lombhullató cserje levelei tojásdad alakúak, ép szélűek, a fürtvirágzatát alkotó virágok pártája vöröses vagy lilás színű. Bogyótermését július–augusztusban gyűjtik, árnyékos helyen szárítják.



Az áfonya nehezen gyökeresedő növény, házilag munkaigényesen szaporítható. Legáltalánosabb szaporítási módja a zöld dugványozás: július elején vágják le a keményedő, de még zöld hajtásokat, 12 cm-es darabokra, az alsó 8 cm-es részből eltávolítják a leveleket, a felsőket meghagyják. Kisebb cserepekbe, műanyag poharakba, Novobalt tözegbe ültetik, majd párafüggöny alatt tartják, kb. 6 hét szükséges a gyökeresedéshez, ezt követően nagyobb méretű (2 dm³) cserépben vagy ládában nevelik egy évig, majd kiültetik szabadföldre. A kis cserjéket ősszel vagy kora tavasszal mindig egyenként ültetik 1,2 m tő-, 2,4 m sortávolságra egymástól. A savanyú talajt és a napos fekvésű helyet kedveli.



A kék színű termésdrog szagtalan, íze savanykás-édes, kissé fanyar. Tartalmaz: 1,0–1,7% savat (almasav, citromsav stb.), cukrot, pektint, cserzőanyagot, antociánt, C-, B₁-, A-vitamint, PP faktort.



A Herbária boltok forgalmazzák.



A friss terméseket felhasználják: gyümölcsként nyersen fogyasztva, valamint levesek, szószok, gyümölcskrémek, turmixitalok, tortakrémek, szörp, dzsem és bor készítésére.

A szárított termést fűszerként mártások készítéséhez használják, a vadhúsból (őz, nyúl, szarvas, fácán, vaddisznó) készült ételeknek pikáns ízt ad. Salátákat, kompótokat is ízesítenek vele.



Fertőtlenítő és összehúzó hatása van, ezért vastagbélhurut, továbbá emésztési zavarok esetén használják. A benne levő mirtillin javítja a vénák és az artériák falának rugalmasságát, legalábbis hozzájárul ennek fenntartásához, csökkenti a hajszálerek törékenységet. A belőle előállított szeszes kivonatok, áfonyabor vagy áfonyapálinka roboráló hatásúak.

Alkőrmös (*Phytolacca americana* L., A: red-weed, N: Alkermes)



Észak-Amerikából származó évelő növény. A XVIII. század vége óta termesztik Európában, így hazánkban is, ma már csak dísnövényként.

A régi termesztés örökségeként vadon is nő. Körülbelül 3 m magas fehéres vagy pirosodó szárán a levelek tojásdad lándzsás alakúak, fürtös virágzata zöldesfehér és pirosas színű. Termése ibolyásfekete színű lédús bogyó. A bogyók éretlenül enyhén mérgezőek: hánytató és hashajtó hatásúak, így csak a teljesen érett bogyókat szabad szedni, amelyeket frissen vagy szárítva, de mélyhűtve is fel lehet használni.



A bogyók sötétvörös leve (savas közegben vörös, lúgos közegben kék színű) felhasználható ételek, sütemények, krémek, cukorkák és borok színezésére. Alkalmas fonal festésére is.



Egyes vidékeken alkőrmösnek nevezik a *báránypirosító* (*Alkanna tinctoria* L.) nevű évelő növényt is, amely Dél-Európában, nálunk a Duna-Tisza közén, Esztergom környékén, Tolna és Komárom megyében honos. Laza homokos talajon vadon terem.

Szárai 15–30 cm hosszúak, sűrűn serteszörősek. A gyökértörzs csúcsán tőlevélrózsa fejlődik, amelynek levelei a szár leveleihez hasonlóan lándzsa alakúak, 1–2 cm hosszúak. Kunkoros füzér virágzatában a virágok pártája azúrkék színű, később lilás.

Termései makkocskák.



A növény gyökere képezi a drogot, amelyet ősszel vagy kora tavasszal lehet gyűjteni, száraz időben. Nem szabad vízzel lemosni, mivel a hatóanyag kioldódik. A drog vörösfekete színű, szagtalan, nyálkás, gyengén összehúzó hatású, a nyálat azonnal vörösre festi. Tartalmaz: vörös festékanyagot (5–6% alkannint, alkanna vöröst stb.), cserzőanyagot, gyantát, viaszt.



A gyökérből előállított piros festéket cukorkák, fűszeres olajok festésére használják.



A kozmetikában szájvizek és kenőcsök színezésére alkalmazzák.

Aloé (Aloë-fajok, pl. *Aloë ferax* L., A: aloe, N: Aloe)



Már az ókori egyiptomiak ismerték, kozmetikumként használták, Dél- és Kelet-Afrikában, Nyugat- és Kelet-Indiában honos aloéfajok leveleinek beszárított nedve. Az 1700-as évek óta nálunk dísznövényként tartják lakásokban, üvegházakban.

Az aloéfajok félcserjék, cserjék, számuk kb. 250, szukkulens (szárazságtűrő), törzsében álló, pozsgás, kard alakú levelek szélén tüskék vannak. Fürtvirágzatukat piros, sárga vagy piszkosfehér színű virágok alkotják. Termésük tok. (Az agávé helytelenül százesztendő aloének nevezik.)



Sarjajtásokról és magról egyaránt szaporítható. A magokat bármikor vethetjük, de legalkalmasabb márciusban. A 13–20 °C körüli hőmérsékletet kedveli. Nyáron szabadban is tarthatjuk. Szereti a nedves talajt, túlöntözni nem szabad. Télen az optimális hőmérséklet 10–13 °C, és nagyon kevés vizet igényel.



A hároméves növényekből már készíthető drog: a leveleket bevágják, és a metszésfelületén kicsorgó nedvet felfogják. Ha napon szárítják, akkor fő hatóanyaga, az aloin kikristályosodik, ez az Aloe hepatica. Ha a besűritést tűz felett végzik, az aloin nem kristályosodik ki, ez az Aloe lucida. A drog jellemző szagú és igen keserű ízű. Tartalmaz: 6–8% aloint, 13–18% gyantát, biostimulátorokat.



A Herbárián keresztül megrendelhető mindkét változata.



Fűszerként csak a szeszipar használja fel különleges likőrök gyártásához.



Gyógyászatban kis adagban étvágygerjesztő, epehajtó, tejelválasztást fokozó. Nagyobb adagban hashajtó hatása miatt használják. (Az előzőleg napokon keresztül nem öntözött idősebb példányokról szedett, majd egy hétig sötét, hideg helyen (0–10 °) tárolt leveleket lemosás után összedarálják, majd vörösborda áztatott kivonatot állítanak elő, amelyet mézzel ízesítenek – gyomor-, bélbántalmak esetén kitűnő háziszser, de étvágyjavító hatása is van.)

Kozmetikaiparban regeneráló hatású samponok, krémek, testápoló szerek egyik összetevője.

Angelika (*Angelica archangelica* L., A: angelica, N: Engelwurz)



Az ókor óta ismert. Észak- és Közép-Európában, így hazánk hegyvidékein is, valamint Szibériában honos, nedves helyeken, hegyi folyók, patakok partján előforduló és kultivált kétéves növény. Régi fűszer- és gyógynövény, amelyet nálunk már a középkor óta természetnek és felhasználnak.

Kétméteresre is megnő, az első évben csak töleveleket fejleszt, szára csak a második évben fejlődik ki. Levelei nagyok, szárnyasan összetettek, levélkéi tojásdad alakúak, 5–10 cm hosszúak. Zöldes színű ernyős virágzata gömb alakú. Sárgásbarna színű ikerkaszat termése elliptikus alakú, 6–7 mm hosszú, 4–5 mm széles.



Szabadföldi palántaneveléssel vagy helybenvetéssel magról szaporítják. A magot október végén, november elején vetik 24 cm sortávolságra közepkötött nyirkos talajba, a következő év tavaszán kel ki, a palánta őszig megerősödik, így október végén végleges helyére ültethető. Fiatal leveleit és hajtásait májustól a fagyok beálltáig lehet szedni, gyökerét novemberben fordítják ki. A gyökérdrog készítésekor a megtisztított gyökereket 2–4 részre vágva, a nagyobbakat szeletelve szárítják. Termését éppúgy felhasználják illóolaj előállítására.



A gyökérdrog szaga aromás, íze fűszeres, csípős, édeskesen keserű. Tartalmaz: 0,5–1,0% illóolajat (alfa-fellandrént, pinént, cimolstb.), 0,3% angelikasavat, 6% gyantát, kumarint, furokumarint, keserűanyagot, 24% cukrot.



Áprított formában kerül kereskedelembe a Herbária üzleteiben.



Diétás levesek, mártások, saláták készítésénél, valamint fűszerező szósok és mártások alapanyagaként használják. A fiatal leveleket, szárazakat kandírozzák, és főleg torták, gyümölcssaláták díszítésére használják.

Izlandon, Grönlandon, Finn- és Svédországon, Norvégiában a fiatal levelekből kellemesen aromás főzeléket készítenek.



Olasz vermutok, Altvater típusú likőrök, gyomorkeserű-italok egyik alkotója.



Étvágyjavító, emésztést elősegítő, vizelethajtó teakeverékek és vizelethajtó borok alapanyaga.

Külsőleg bedörzsölőszerként reuma és idegfájdalmak enyhítésére használják a népi gyógyászatban.

A kozmetikaiparban különböző illatszerek készítésénél alkalmazzák.

Az angelika elnevezés a görög angelos, illetve a latin angelus = angyal szavakból származik. A monda szerint ugyanis egy angyal nyilatkozta ki a növény gyógyító hatását.

Angosztura (*Cusparia officinalis* Willd., A: angostura, N: Angosturarinde)



Dél-Amerikában és Nyugat-Indiában honos cserje, fa változatban.



A növény barnásszürke kérgét használják fűszerként. Enyhén illatos, keserű, de zamatos ízű drog. Tartalmaz: 1-2% illóolajat (galipol, kadin), keserűanyagot (angoszturin), gyantát, 3% alkaloidot (cusparin, galipin).



Csak külföldön beszerezhető, darabos vagy porított formában.



Fűszeres borok, likőrök és kevert italok ízalapanyaga.



Emésztést elősegítő, görcsoldó hatása mellett hasmenés ellen kiváló szer. (Nem szabad összetéveszteni az Angostura Bittersszel. Lásd fűszerkivonatokat).

Ánizs (*Pimpinella anisum* L., anise, N: Anis)



Már az egyiptomiak fűszerként használták. Hazánk területére a római legionáriusok hozták be; a középkorban egyik közkedvelt fűszer volt. A növény a Földközi-tenger keleti partján honos, Közép-Európában és más földrészekén, így nálunk is termesztik.

A hazánkban termesztett közönséges ánizs egyéves lágy szárú növény. Magassága a termőhelyi feltételektől függően 30–70 cm. Szára hengeres, hosszában barázdált, enyhén szőrözött. Tőlevelei hosszú nyelűek, tojásdad vagy vese alakúak. A középső levelek rövidebb nyelűek, 2–3-szorosan szárnyasak, fonalas sallangúak. A virágzat alattiak pedig ülők, háromkaréjúak, háromszeletűek. Fehér színű virágzata összetett ernyő. Ikerkaszat termése szürkészöld vagy barnásszürke színű, hossza 3–5 mm, szélessége 1,5–2,5 mm.



Melegigényes növény, szaporítása magról történik, március közepén-végén 40 cm-es sortávolságra vetik. Hazánk bármely területén termesztendő, a legtöbb talajon jól fejlődik, melegigényes. A beérett termést júliustól lehet begyűjteni.



A száraz termések képezik a drogot, melynek szaga jellemző, íze fűszeres, édeskés. Tartalmaz: 2–6% illóolajat (80–90% anetol), 30% zsíros olajat, 20% fehérjét, cukrot.



Élelmiszerboltokban és a Herbária boltjaiban egyaránt beszerezhető.



Főzelékek (káposzta, sárgarépa, cékla stb.), mártások, vadas ételek ízét gazdagítja. Gyümölcskompótok, gyümölcsrizs, édesrizs, pudingok és teasütemények fűszere.



Likőrök készítéséhez is felhasználják; a bolgár masztika, a török raki, a svéd akvavit és a görög uzó italok aromaanyaga.



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

A kozmetikaipar szájvizek és fogkrémek készítéséhez használja.

Az ókori keleten fizetőeszköz is volt.

Babér (*Laurus nobilis* L., A: bay, N: Lorbeer)



Kis-Ázsiában honos, a Földközi-tenger környékén széles körben termesztett örökzöld fa vagy cserje. Az ókorban igen kedvelt volt, de fokozatosan háttérbe szorult, és csak a középkor végén vált újra kedvelté. Nyelvünkben a babér a XV. században mint borostyánfa volt ismert, a XVIII. században a magyar főúri kertek díszé, róla volt híres a pozsonyi primási kert.

A babérfa törzse alacsonyan elágazó, levele bőrnemű, hosszúkas, hegyes, olajzöld színű, 8–10 cm hosszú, 3–5 cm széles. Virága kicsi, sárgásfehér. Csonthéjas termése kb. 1,5 cm-es, feketésbarna színű.



Dugványozással, gyökeres tősarjakkal és ritkán magvetéssel szaporítják. A dugványt 5–8 cm-re vágják, az alsó levelelt eltávolítják, és felső két megmaradó levelét felére vágják vissza, cserépbe vagy ládába ültetik. Gyakori öntözést kíván, igen fagyérzékeny, így csak meleg vidékeken lehet szabadban teletetni. A félárnyékos helyet kedveli.

Kifejlett, de még nem öreg leveleit nyáron szedik és napon szárítják, célszerű két falap között, hogy a levél száradás után is sima felületű maradjon, ily módon nyerik a kellemes és tetszetős drogot.



A levéldrog szaga és íze jellemző a fűszerre. Tartalmaz: 1–3% illóolajat (45–50% eukaliptol, 12% béta-pinén, fellandré, 3–4% szeszkviterpán eugenol, linalool stb.), keserűanyagot.



A drog egészben és őrlemény formájában kapható élelmiszerboltokban.



A babér levelét nálunk kizárólag fűszerként alkalmazzák. Ízesítő és emésztést elősegítő hatása van. (A terméséből nyert olaj gyógyhatású.) Levesek, főzelékek, szószok, mártások, sertés- és marhasültek, vadászételek ízesítésére, pácok, aszpikkocsonya, kolbászok, savanyúságok készítésénél és halhúsok marinálásához használják.

A babért az ókori görögök és rómaiak Apolló isten ajándékának, a tudás, a dicsőség és a jó szerencse jelképének tartották.

Bazsalikom (*Ocimum basilicum* L., A: basil, N: Basilienkraut)



Az Indiában, Dél-Ázsiában és Afrikában honos növényt már az ókorban termesztették Egyiptomtól Indiáig, majd Görögországon át Rómába is eljutott, Pannónia területére a rómaiak hozták be, és hagyták örökségül az itt élő népeknek. Nálunk a középkorban a leginkább kedvelt fűszernövények között szerepelt.

A növény 40–60 cm magas négyszögletes szára dúsan elágazó. Leveli nyelesek, tojásdad alakúak, 2 cm hosszúak és 12 mm szélesek. A levéllemez felülete csupasz. Virágzata álfüzér, virágai kicsik, fehér vagy világos rózsaszín színűek. Termése makkocská.



Magról szaporítják. Cserépben és szabadföldön egyaránt termesztendő. A magokat áprilisban vetik, május elején palántázzák, a palántákat 20–30 cm távolságra ültetik egymástól. A virágzás ideje június vége, július eleje. A növény melegigényes, és leginkább a tápdús vályog-, homoktalajt kedveli.



A növény föld feletti részét virágzáskor gyűjtik, amit árnyékos helyen megszáritanak. Ez képezi a drogot, amely szegfűszegre emlékeztető, nagyon kellemes illatú, íze enyhén sós, fűszeres, húsító. Tartalmaz: 0,5–1,1% illóolajat (55% metilkarvol, esztragnol és eugenol), B₁-, C-, A-vitamint, keserűanyagot.



A fűszerdrogot a Herbária forgalmazza, leginkább morzsolt formában.



Mártások, főzelékek (fehérbab), olaszos szószok, pástétomok, baromfi-húsok ízesítéséhez, ecetes és vizes uborkák eltevéséhez használják. Készítenek belőle fűszeraromákat. Fűszerkeverékek gyakori alkotója.



A leveleket frissen is felhasználják üdítőitalok és szörpök készítéséhez.



A gyógyászatban étvágyjavító, gyomorerősítő, felfúvódás elleni, szélhajtó és köhögéscsillapító teakeverékek alkotóeleme. Főzete vagy szeszes kivonata külsőleg toroköblögető és borogatószer pl. kelések érlelésére.

Az illatszeriparban illatkompozíciók összetevőjeként alkalmazzák.

Benedekfű (*Cnicus benedictus* L., A: blessed thistle, N: Benedikterkraut)



A Földközi-tenger környékén és Elő-Ázsiában honos, bencés szerzetesek hozták Itáliából hazánkba, és kolostorkertjeikben termesztették, gyógyászati célokra használták. Ma is termesztett, de egyes vidékeken vadon is előforduló egyéves növény.

20–80 cm magasra növő szára ötszögletű, szőrös. Levelei 5–30 cm hosszúak, lándzsásak, öblösen karéjosak, pókhálószerűen gyapjasszőrösök. Fészkes virágzata tojás alakú, világossárga színű, himnös csöves virágok alkotják. Kaszattermése hengeres, 1 cm hosszú.



Igénytelen, talaj és éghajlat tekintetében nem válogatós. Szabad, napos, szélről védett helyeken, trágyaerős talajban terem a legjobban. A magvakat kora tavasszal, április elején vetik 30–40 cm-es sortávolságra. Virágzás kezdetén gyűjtik a föld feletti részét, és árnyékban szárítják.



A növény frissen kellemetlen szagú, de szárítás után jellemző enyhe illatúvá válik, rendkívül keserű ízű. Tartalmaz: 0,2% knicint, 5–10% nyálkát, 8% cserzőanyagot, 0,3% illóolajat, gyantát.



Beszerezhető a Herbária boltjaiban.



Elsősorban likőrök és eszenciák gyártásához használják fel. Finoman keserű íze miatt gyomorkeserűk készítésénél, mert emésztést elősegítő hatású, illetve a gyomorégést megszünteti. Francia vermutok és gyógycukorkák összetevője.



A gyógyászatban étvágyjavító teakeverékek és tinktúrák alkotója. Gyógyászati célra a XIII. századtól használják, a XVI. században azt hitték, hogy a pestis megelőzésére és gyógyítására alkalmas.

Boróka (*Juniperus communis* L., A: juniper, N: Wacholder)



A boróka egész Európában a mérsékelt vagy hidegebb éghajlatú földrészekén vadon termő cserje vagy fa. Hazánkban a Duna–Tisza közének homokbuckáin, a Balaton-felvidék sovány lejtőin és az északi hegyvidék erdőirtásain terem. 1416-ból származó magyar receptkönyv mint patikaszer írja le: légcsőhurut ellen javallt szer.

Örökzöld kétlaki, 1–3 m magasra növő cserje vagy fa, kérge vöröses színű. Levelei ár alakúak, 10–12 mm hosszúak, szúrósak, szürkés vagy élénkzöld színűek. Virága kicsi, a porzósak barkaszerűek, a termősek tojásdad alakúak. Április–májusban virágzik. Termése tobozbogyó, három tobozpikkely húsos összenövéséből alakul ki, amely az első évben zöld marad, és csak a második évben augusztus–szeptember hónapban kezd érni. A tobozbogyókat szeptembertől november végéig gyűjtik, és árnyékos helyen szárítják.



A drog barnásfekete színű, édes, zamatos, kissé kesernyés utóízű, szaga kellemes. Tartalmaz: 0,2–2% illóolajat (alfa-pinén, kamfén, kadinén, terpeneol, juniperol), terpénszénhidrogéneket, 30% invert cukrot, 9% gyantát, C-vitamint, flavonoidokat, viaszt stb.



Beszerezhető az élelmiszerboltokban és a Herbária szaküzleteiben.



Főzelékek, saláták, vadpástétomok, savanyú káposzta ízesítésére kitűnő. Marinált halételek fűszerezésénél és húsfüstölőként is alkalmazzák. A nyers termésből gyümölcsíz, borovicskát és gínt készítenek.



A gyógyászatban vizelethajtó, emésztést javító, izzasztó és epeköoldó teakeverékek összetevője.

Külsőleg reumás ízületi fájdalmak csillapítására használt bedörzsölőszerek alkotóeleme. Az illatszeripar fürdőszók gyártásához használja fel.

Régen a borókának pestis ellen nagy gyógyhatást tulajdonítottak, főleg az arab gyógyászat kedvelte.

Bors vagy fekete bors (*Piper nigrum* L., A: black pepper, N: Schwarzer Pfeffer)



Elő-Indiában honos, és számos más tropikus vidéken, Ázsiában és Amerikában termesztett. Az ókori népek kedvelt fűszere, nálunk csak a középkorban lett a királyi és főúri paloták konyháinak „drága fűszer-száma”, bár a honfoglaló magyarok is ismerték. Általános használata csak a múlt században terjedt el.

A növény kúszócserje, hajtásai járulékos tapadógyökerekkel kapaszkodnak. Szára világoszöld színű. Levelei rövid nyelűek, szív alakúak, sötétzöld színűek. Apró virágai 2–15 cm hosszú lecsüngő virágzatba tömörülnek. Virága általában egyivarú. A porzós virágzat barkaszerű, a termős virágzat többszörös füzér. Gömbölyű csonthéjas termése érett állapotban piros.



A borsot dugványozással szaporítják, az 5–50 cm-es hajtásrészeket laza szerkezetű talajban gyökereztetik, rendszeres öntözéssel, magas páratartalom mellett és 20 °C körüli hőmérsékleten tavasztól nyár végéig lehet elültetni. Cserépben vagy ládában egész évben zárt, párás, meleg helyen nevelik. 1,5–2 éves korban már virágoznak, az első virágzatokat el kell távolítani. A 3–4. évtől már rendszeresen teremnek. Mesterséges beporzás mellett hoz termést.



A fekete bors készítéséhez a még nem érett, de teljesen kifejlett és enyhén pirosodó terméshüvelyeket halomba rakják, és így füllesztik, erjesztik. Ez alatt az idő alatt a bogyók megfeketednek és leválnak a kocsányról. Fermentálás után szárítják. A fekete színűvé vált termés ráncos felületű, 3–4 mm átmérőjű. Egészben vagy őrleményként kerül kereskedelmi forgalomba.

A növény érett, piros színű termése adja a *fehér borsot* (*Piper album*). A termést erjesztik, azután lemossák, illetve lefejtik róla a külső és a belső terméshüvelyt. Ez a drog a fekete borsnál kisebb méretű, sárgásbarna színű, kevésbé csípős ízű.

A fekete bors jellemző szagú, íze csípős. Tartalmaz: 5–9% piperint, 0,8% kavicint, 1,0–2,5% illóolajat (felandrin, kariofillén, pinén, citrál), 6,5–7,7% zsíros olajat, keményítőt, 0,5% gyantát stb.



Élelmiszerboltokban kerül forgalomba egészben és őrleményként. (Külföldön találkozhatunk zöld, illetve piros borsal is. Ezeket ugyan-csak a *Piper nigrum* L. termései szolgáltatják: mind a zöld, mind a piros borsot fermentálás nélkül, közvetlenül szedés után szárítják.)



Levesek, főzelékek, hús- és halételek ízesítője, salátaöntetek és pác-levek egyik összetevője. A legkülönbözőbb fűszerkeverékek és fűszerezőszerek alkotója. Diétás ételek fűszerezésére nem szabad használni, helyette a *borslövet* és *borspótló fűszerkeveréket* alkalmazzák.

Étvágygerjesztő, értékes fűszer, gyógyszernek alig használják.

A bors a középkorban fizetőeszköz szerepét is betöltötte; innen ered a „borsos ár” kifejezésforma. A bors a gazdagság szimbóluma. Annál értékesebbnek tartották az ételt, minél több borsot tettek bele.

Történelmünkben a bors személynévként is ismert. Anonymus szerint a honfoglalókhoz csatlakozó két kun vezér egyikének, Böngérnek a fia, aki a Lengyelország felé eső határ megerősítésével volt megbízva. A Bors név bár török eredetű, de azonos a fűszerével. A vezérről kapta nevét egyik vármegyénk és benne számos település (Borsod).

Borsfű vagy csombor (*Satureja hortensis* L., A: summer savory, N: Pfefferkraut)



Közép-, Dél-, Délkelet-Európában honos, számos helyen nálunk is termesztett, helyenként elvadultan, illetve visszavadultan is előforduló, egyéves vagy áttelelő növény.

Hazánkban először a rómaiak örökségként szerzetesek termesztették fűvesszertjeikben, a XVI. századból ránk maradt íráskönyvek tanúsítják sokoldalú felhasználását.

30–60 cm magas szára tónél fásodik. Levelei keresztben átellenesek, lándzsa alakúak, mirigyszőrök borítják. Virágzata lilás rózsaszín vagy fehér színű álfüzér, termése makkocskaszerű.



Szaporítása magról történik, március végén, április elején vetik 25–30 cm sortávolságra, de palánta-előneveléssel is szaporítható. A növény virágos hajtásait a virágzás kezdeti szakaszában gyűjtik. A szárítását szellős, árnyékos helyen vékony rétegbe kiterítve célszerű végezni.



A megszáradt hajtásokról a leveleket leverik, ez képezi a drogot, melynek illata és íze a borsra emlékeztető. Tartalmaz: 0,3–2,0% illóolajat (karvakrol, cimol stb.), 4–8% cserzőanyagot, keserűanyagot, gyantát, nyálkát és vasat.



A borsfű morzsoltan kerül a kereskedelembe, mind az élelmiszerboltokban, mind a Herbária szaküzleteiben.



Mivel csökkenti a bab felfúvó hatását, így a babból készült ételek jellemző fűszere, továbbá tojásételek, káposzta, húsok, kolbászok, gombaételek, majonéz, mártások, saláták, ecetes és vizes uborkák ízesítője. A mai angolszász konyha egyik legkedveltebb fűszere. A diétás konyha a bors pótlására használja. Túladagolva az étel keserű lesz.



Likőrök készítéséhez is felhasználják.



Görccsoldó, gyomorerősítő, étvágygerjesztő, vérnyomásemelő és köhögéscsillapító teakeverékek komponense. Külsőleg gyógyfürdők készítéséhez használják.

Többek szerint tudományos neve a szatír (satyr) szóból származik, mivel leggyakrabban afrodiziákumként (nemi vágyat fokozó szerként) alkalmazták. Boszorkánykonyhákban a szerelmi bájítalok „alapanyaga”.

Borsmenta (*Mentha piperita* L., A: peppermint, N: Pfefferminze)



Már az ókori egyiptomiak és a perzsák ismerték és termesztették, valószínűleg gyógyászati célra használták. Mai ismereteink szerint a borsmenta spontán keletkezésű többszörös fajhibrid. Létrejöttét illetően számos feltételezés közül a legvalószínűbb, hogy a *Mentha aquatica* L. és a *Mentha spicata* L. kereszteződéséből jött létre. Európában, Ázsiában, Észak-Amerikában, de nálunk is több változatban termesztik, és helyenként a termesztésből kivadul. Évelő növény. Fűszerként a középkor óta használjuk.

60–80 cm magas, levelei keresztben átellenesek. A levélnyel 1 cm hosszú, a levéllemez 3–8 cm hosszú, 1–3 cm széles, hosszúkás ellipszis vagy lándzsa alakú, hegyes, élesen fűrészes szélű. A levél felülete sötétzöld színű, fénylő, a fonákja világosabb. Világos rózsaszín virágzata szaggatott füzér, amely állóvökből áll. Termése makkocská.



Vegetatív részekkel szaporítható, főként földbeli hajtással és gyökéres sarjhajtással. Gyakorlatilag minden talajon megél. A félárnyékos helyet kedveli. Cserépben is termesztethető, így egész évben friss levélhez juthatunk. Leveleit, illetve fiatal hajtásait virágzás kezdetén vagy közvetlen virágzás előtt a reggeli órákban kell begyűjteni.



Az árnyékban, szellős helyen szárított levél képezi a drogot, de azonnali felhasználásra a friss levelek is alkalmasak. Az egész növény jellegzetes illatú, kellemes hűsítő és enyhén csípős ízű. A növény minden része tartalmaz illóolajat. A levelekben: 2,0–2,7% illóolaj (40–60% mentol, 15–25% piperiton stb.), 3,5–12% cserzőanyag, keserűanyag a jellemző.



A Herbária üzleteiben és az élelmiszerboltokban kapható.



Szószok, sülték, pulykatöltelék, ürühús ízesítésében elterjedt, de gyümölcssaláták és hűsítő italok fűszereként is ajánlott. Készítenek még fagylaltokat, parfékat, tortakrémeket és likőröket is a menta illóolajával, illetve kivonatával; az édesipar cukorkák ízesítőjeként (külföldön még csokoládék töltelékének összetevőjeként is) használja.



A gyógyászatban gyógyteák és teakeverékek, szeszes kivonatok formájában használják, mivel fokozza a nyálképződést és elősegíti az emésztést. Hűsítő kenőcsök, krémek alkotója, a bőrön ugyanis hidegérzetet vált ki, izgatva a hideget jelző idegvégződéseket. Orrcseppek alkotója, mivel csökkenti az orr nyálkahártyájának váladéktermelését. Szeszes kivonatát lumbágó és izomfájás esetén bedörzsölőszerként is használják.

A kozmetikaipar szájjvizek és fogkrémek, arcszeszesek, lemosók készítésében hasznosítja az említett gyógyhatásai miatt.

A növény a nevét Minthesről kapta, akit a monda szerint Plutón gyanakvó felesége, Perszephoné letaposott és ő mentanövénné változott.

Cayenne-i bors; chilibors (*Capsicum frutescens* L., *Capsicum fastigiatum* L., *Capsicum baccatum* L., A: cayenne pepper, N: Cayenne-Pfeffer)



Közép-amerikai eredetű, vadon termő és termesztett évelő növény. Egyes országokban paprika helyett használják a törpe paprikához hasonlítható, téglavörös színű és rendkívül csípős termését. Igen sok fajta ismeretes alak, méret és csípősség szerint.

A bokor formájú növény 2 m magasra is megnőhet. 2–3 évig él. A levél alakja és mérete változatos, a paprikáéhoz hasonló. Virágja fehér színű, felálló. Felfűjt bogyótermésének alakja és mérete változatos, kb. 2 cm nagyságú, felálló, éretten téglavörös színű.



Szaporítása magról történik, cserépben termeszthető. A termés maga a chili, a szárított, finomra őrölt chilipor az ún. cayenne-i bors.



A drog jellemzői és beltartalmi anyagai hasonlóak a fűszerpaprikához, de kapszaicintartalma jóval magasabb annál.



Élelmiszerboltokban, Herbária üzletekben egyaránt beszerezhető.



Hallevesek, mártások, sült húsok, raguk, különböző halételek, rizsköretetek, sajtok és tojásételek fűszerezéséhez használják, valamint savanyúságok ízesítőjeként is. Indiai–angol curryk és fűszerező mártások fő alkotóeleme.

Citrom (*Citrus media* L., A: lemon, N: Zitrone)



Az Elő-Indiában honos, Európa déli részén és a meleg égöv más helyein is termesztett örökzöld növény termésének a héja adja a fűszert. A mai citrom a XII. századig ismeretlen volt Európában. Hazánkban feltehetően Mátyás korában láttak először citromot, amely Itáliából érkezett a királyi udvarba.

A citrom 3–5 m magasra is megnövő cserje vagy fa. Levelei kemény tapintásúak, világoszöld színűek, kerekded lándzsa alakúak, 2–3 évig is élnek. Nagyméretű, 2–3 cm-es virágai fehér színűek. A bogyótermés általában ovális alakú, és csúcsban végződik.



Magvetéssel, dugványozással szaporítják cserépben vagy ládában. Április végétől szabadban is lehet tartani, a hidegek beálltával kell fagymentes, napos helyre vinni, ahol a hőmérséklet 10–12 °C körüli. A magról nevelt citrom 10–15 év után kezd virágozni és termést hozni, rendszerint gyenge minőségű, ezért a 2–3 éves magcsemetéket célszerű szemezni, esetleg oltani. Egész évben virágzik és termést hoz.



Az érett termés héját feldarabolják és szárítják; ez képezi a drogot. Tartalmaz: illóolajat (limonén, linalool, geraniol stb.), flavonoidokat, limonoid keserűanyagot, kumarinokat.

A citrom kiperéselt leve fontos C-vitamin-forrás (40–65 mg%-ot tartalmaz).



Élelmiszerboltokban kapható.



A gyümölcs héját nyersen és szárítva is használják gyümölcslevesek, szósok, kompótok, puncok, hidegtálak készítésénél. A nyers héjjal alkoholtartalmú és alkoholmentes kevert italokat fűszereznek és díszítenek. A drogot felhasználja az édesipar és a likőripar is.

Szörpök és üdítőitalok gyártásának alapanyaga.



A gyógyászatban ízjavítóként és illatanyagként használják. A kozmetikaiparban is fontos illatanyag a különböző fajta kozmetikumok gyártásánál.

Citromfű (*Melissa officinalis* L., A: lemon balm, N: Zitronenmelisse)



Annak ellenére, hogy már a görögök és a rómaiak is használták, hazánkban nem nagyon ismert fűszer. Kis-Ázsiában, Közép- és Dél-Európában, a Földközi-tenger környékén honos, számos helyen termesztett élő növény. Hazánk területén vadon is megtaláljuk az Északi-Középhegységben, a Dunántúl délkeleti részén, főként erdős, sziklás, cserjés helyeken.

Szára 50–100 cm magas, levelei átellenes állásúak, nyelesek, tojásdad alakúak, szélei csipkés-fűrészesek. Virágai a felső levelek hónaljában álörvökben helyezkednek el. Bimbósan sárga, majd kinyílás után fehér színű. Termése makkocska.



Cserépben és szabadföldben egyaránt termeszthető. Szaporítása történhet magvetéssel, palántaneveléssel és töosztással egyaránt, 15–20 évig is élhet. A magról vetés ideje október vége, a palántázásé és a töosztásé pedig április és május.



Levelét egész nyáron lehet szedni, frissen és szárítva egyaránt felhasználják. A leveleket rövid ideig és 40–50 °C-ot meg nem haladó hőmérsékleten célszerű szárítani, ellenkező esetben ugyanis a drog hatóanyagai bomlanak, és így csökken a fűszerező hatása. A drog illata a citromé-

ra emlékeztető, íze aromás. Tartalmaz: 0,1–0,3% illóolajat (citronellál, citrál, geraniol, linalool), cserzőanyagot (rozmaringsav), flavonoidokat.



A Herbária forgalmazza.



Gyümölcslevesek készítéséhez; szárnyasokhoz, vadas húshoz kitűnő pikáns ízt adó fűszer, de gombából készült ételek, saláták, savanyúságok ízesítőjeként is kedvelt. Fagylaltok, parfék, gyümölcshabok, gyümölcssaláták, gyümölcsitalok fűszere. Diétás ételek fűszerezésére is alkalmas



Olasz vermutok aromakomponense.



A citromfűből készült tea ideg- és szívnyugtató, idegerősítő, emésztést serkentő, szélhajtó, izzasztó hatású. A citromfűvet is tartalmazó teakeverékek fogyasztásával a különböző nyugtató és altató gyógyszerek jól helyettesíthetők. Külsőleg: neuralgiák és reuma elleni bedörzsölőszerek alkotóeleme. A kozmetikaipar illatkompozíciók előállítására használja.

Németországban a XVI. század elején kezdték termesztetni, és ebből készültek a Karmelita-cseppek, amely a XVII–XVIII. században közkezdvelt gyógyszer volt, sőt külföldön ma is népszerű.

Csillagánizs (*Illicium verum* Hook., A: star anise, N: Sternanis)



Dél-Kínában és Dél-Ázsiában több helyen termesztett örökzöld fa vagy cserje termése. Európába a XVI. században hozták be.

A növény 4–5 m magasra is megnő. Levelei lándzsa alakúak. A növény apró vörös vagy sárga színű virágai magánosan fejlődnek a levelek hónaljában. A termés sugarasan elhelyezkedő, 8 csontkemény tüszőből áll. A tüszők oldalt összenyomottak, csónakhoz hasonlóak, barna színűek. Kívül érdesek, belül simák, fénylők, és a hasi varratok nyílnak fel. Minden tüszőben

egy világosbarna színű, lapos, tojás alakú, 3–4 mm nagyságú, 1–2 mm széles mag fejlődik.



A termések ánizsszagúak és -ízűek. A drog tartalmaz: 5–8% illóolajat (80–95% anetol, limonén, szafrol stb.), 20% zsírsolajat, kinasavat. (A termés perikarpium része tartalmaz: 5–8% illóolajat (80–95% anetol, limonén, szafrol stb.), 20% zsírsolajat, kinasavat. (A termés perikarpium része tartalmazza az illóolajat, a magvakban nincs illóolaj.)



A Herbária üzleteiben kapható.



Az ánizshoz hasonlóan felhasználható gyümölcslevesek, sütemények, kompótok, likőrök stb. készítésénél.



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

Szájvizek, fogkrémek készítésénél is felhasználják.

Csombor lásd borsfű

Édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra* L., A: liquorice, N: Lakritzenwurz)



A Dél-Európában, Kis-Ázsiában, Afganisztánban, Dél-Szibériában, Nyugat-Kínában honos évelő növény gyökere és tarackja képezi a drogot. Már az ősember is használta, feltehetően méz helyett édesítőszerként.

Szára 1–2 m hosszú, bordázott, levelei páratlanul szárnyasan összetettek. Virágzata laza fűrt, a párta színe halványvörös és ibolyaszín között változik. Termése 1,5–3,0 cm hosszú, 5–6 mm széles hüvely. Magja 3–4 mm-es, vese alakú, barna színű.



Gyökérsarjakkal, gyökérdugványokkal vagy magvetéssel szaporítják. A magokat március–április hónapokban szabadban vetik, rendszeres öntözést igényel. 1–2 év alatt a gyökérzete behálózza a talajt. A gyökereket ősszel fordítják ki a földből, mosással letisztítják. Nem szabad a víz-

ben áztatni, mert a hatóanyagai kioldódhatnak; hámozzák és aprítás után árnyékos helyen, vékony rétegbe kiterítve szárítják. A jól kiszáritott gyökér pattanva törik.



A gyökérdrog sárga színű, sajátos aromájú, édes ízű. Tartalmaz: 5–15% glicirizint, 5% szacharózt, 6% keserűanyagot, 1,7–4,0% gyantát, 20–30% keményítőt, flavonoidokat stb. (A glicirizin a nyers cukornál 150-szer édesebb.)



A gyökér hámozottan, kockákra vágva kerül kereskedelmi forgalomba a Herbária üzleteiben.



Az édesiparban cukorkák színezésére és ízesítésére, medvecukor készítésére (az édesgyökér besűrített kivonata) használják. A söripar a barna sörök színezéséhez és a Porter sör ízesítőjeként alkalmazza.



A gyógyászatban hurutoldó, köptető, vizelethajtó teakeverékek és készítmények előállításához, de ízjavítóként is használják.

Édeskömény (*Foeniculum vulgare* Mill., A: fennel, N: Fenchel)



Már az ókorban ismerték és nemcsak gyógyszerként, hanem fűszerként is használták mediterrán népek, kínaiak és indiaiak. Dél-Európában, a Földközi-tenger mentén honos, számos országban, így nálunk is termesztik. Hazánk területére a rómaiak közvetítésével jutott el, és a középkori kolostorkertekben termesztett növények között szerepelt.

Az édeskömény nálunk a termesztésből kivadulva is megtalálható. Élő növény, élettartama 3–5 év, az első évben már virágzik és termést is hoz. 1–2 m magas és erősen elágazó, hengeres szárú, levelei többszörösen szárnyasan összetettek. Virágzata kétszer összetett ernyő, a virágok szirmai sárga színűek. Termése ikerkaszat.

A *Foeniculum vulgare* subspecies *capillaceum* három változatát termesztik. A varietas *vulgare* éréskor sötét színű, csipős, kissé édes ízű termést hoz, ezt használják elsősorban fűszerként. A varietas *dulce* hosszabb, keskenyebb, halványabb színű, nem csipős, hanem édeskés ízű terméseket hoz,

ebből származik a római kömény. A varietas *azoricum* változatának termése többnyire kellemetlen ízű, délvidékeken termesztik, fiatal hajtásait főzeléknek és salátának használják.



Szaporítása magról történik. Március végén, április elején vetik 40–60 cm sortávolságra. A nem túl száraz vályog- vagy homokos agyagtalajokat kedveli, 20–25 cm tőtávolságra célszerű ritkítani. Egyenlőtlenül érlik, először a főhajtásokon levő ernyők érnek be, ezeket akkor vágják le, amikor már barnára színeződtek. 2–3 héttel később érnek be a mellékajtások ernyői, ekkor az egész növényt célszerű levágni. Az első évben magas tarlót hagynak, ezáltal védhető meg a kifagyás ellen.



A drog szaga kellemes, íze édeskés, kissé csipős. Tartalmaz: 2–6% illóolajat (50–60% anetol, 20% fenkon stb.), 12–18% zsírosolajat, 4–5% cukrot, 20% fehérjét.



Beszerezhető az élelmiszerboltokban és a Herbária szaküzleteiben egészben és őrlemény formájában egyaránt.



Levesek, főzelékek, szósok, halételek fűszerezésére, kenyér, zsemle, teasütemények, cukorkák ízesítésére használják. A likőrpar egyik aromája. Átható aromája miatt óvatosan kell adagolni!



A csecsemők szélhajtó teájának fő komponense, ezen túl emésztést serkentő, étvágyjavító, görcsoldó teakeverékek alkotóeleme. A korszerű gyógyászatban elsősorban köhögés- és görcscsillapító, valamint étvágyfokozó hatása miatt alkalmazzák.

Az ősi Kínában, Indiában kígyómarás elleni szerként is használták.

Ezerjófű (*Centaureum umbellatum* Gilib., A: centaury, N: Tausendgüldenkraut)



Nyugat-Ázsiában, Észak-Amerikában és csaknem egész Európában honos, erdős, bokros helyeken, nedves réteken található 1–2 éves növény. Az ókorban és a középkorban is megbecsült növény volt.

10–35 cm magas, idősebb szárai csövesek. Legelső levelei törzszában áll-

nak, rövid nyelűek, fordított tojás alakúak, 3–4 cm-es szárlevelei keresztben átellenesek, ugyancsak 3–4 cm hosszúak és hosszúkás tojás alakúak. Rózsaszínű virágzata tömött sátorozó álnyő, termése 20 mm hosszú, 5 mm vastag, sárga színű, két kopácsra nyíló tok.



Mivel legelőkön, kaszálókon, erdős, bokros helyeken tömegesen terem, így elsősorban a vadon termő növényeket gyűjtik. A föld feletti, virágzó részt sarlóval vagy éles késsel vágják le, és csukló vastagságú csokrokba kötve, napvédett, szellős helyen szárítják. (A vad termőhelyeken begyűjtött magvakat tavasszal közvetlenül elvetik, a legkedvezőbb a régóta parlagon heverő terület.)



A drog szagtalan és rendkívül keserű ízű. Tartalmaz: eritaurint (keserű ízű kristályos glikozid), eritrocentaurint, gencianint, illóolajat, szaponint, gyantát.



A Herbária forgalmazza.



Keserű likőrök fontos alkotóeleme, aperitif italok is készülnek belőle, ürmösborok készítésénél is felhasználják. Egyes vidékeken a komlót helyettesítik vele a sörkészítéskor.



Gyógyászatban teakeverékek, keserű tinktúrák alkotójaként használják. A népi gyógyászatban máj-, epe-, vesebajok, vérszegénység gyógyítására alkalmazzák.

A növény *Centaurium* nevét egyesek szerint egy Khiron nevű kentaurtól kapta, aki felfedezte a növény gyógyító hatását, mások szerint a centum és az aureum szavak összevonásából származik, amely arra vonatkozik, hogy igen becses, 100 aranyat érő fű.

Fahéj (*Cinnamomum cassia* Blume, A: cinamon, N: Zimt)



Ősidők óta ismert fűszernövény. Kína, Vietnam déli részén honos és termesztett. Termesztik még Japánban, Dél-Ázsiában, Szumátra és Srí Lanka szigetén, továbbá Dél-Amerikában, Mexikóban és Afriká-

ban, valamint Madagaszkár szigetén. 1400 körüli magyar írásos emlékek úgy említik, hogy nemcsak kitűnő fűszer, hanem üvegházak dísznövénye is.

Örökzöld cserje vagy alacsony fa. Általában a 6–7 éves fák 2–5 cm vastag ágairól vagy a fatönk 5–6 éves hajtásainak ágairól 40–50 cm hosszú, 2–5 cm széles, 1–3 mm vastag cső- vagy csatornaszerű, félcső alakú kérget fejtenek le, erről eltávolítják a pararéteget, majd a kérget megszáritják, és ez adja a drogot; az ún. **kasszia-** vagy **kínai fahéjat**.

A ceyloni fahéj *Cinnamomum ceylonicum* Ness. Srí Lanka szigetén honos, alacsony, örökzöld fa, és a Szunda-szigeteken, Braziliában, Nyugat-Indiában termesztett bokor ágairól lehámozott kéreg. A kéregnek nemcsak a paráját, hanem az elsődleges kéregrészt is eltávolítják, így a drog 0,5 mm vastagságú, általában 20–25 cm hosszú, 1,0–1,5 cm széles cső. A ceyloni fahéj drágább, mint a kínai.

A malabári fahéj vagy *Cassia vera*, *Cassia lignea* és egyes *Cinnamomum* fajok kérgének gyűjtőneve. A drog gyengébb minőségű, így kevésbé értékes fűszer.

(Előfordul a külföldi kereskedelemben a kassziavirág – *Cassiae flos* –, amely a *Cinnamomum cassia* 1 cm hosszú, szürkés-, feketésbarna színű, csiga alakú, éretlenül megszáritott bogyótermése; fahéjszagú és -ízű.)



A fahéjat magról szaporítják, meleg- és fényigényes növény.



A kassziafahéj kívül sötétbarna színű, belül még valamivel sötétebb. Friss törési lapja világosabb, sárgásbarna színű, sima vagy kissé szálszerű, jellemző szagú, édeskés, csipős, fanyar ízű. Tartalmaz: 1–2% illóolajat (55–76% fahéjaldehid, 4–10% eugenol, benzaldehid stb.), 2–3% cserzőanyagot, gyantát, cukrot, keményítőt, nyálkát.



1–2 mm vastag, 5–8 mm széles, 8–10 cm hosszú darabokban vagy porított formában kerül kereskedelmi forgalomba az élelmiszerboltokban.



Gyümölcslevesek, rizsből készült ételek, tojásételek, kompótok, gyümölcssaláták, sütemények, torták, fagyaltok, parfék ízesítőjeként használják, de fűszereznek vele kevert italokat,

és forralt bor készítéséhez elengedhetetlen fűszer. A cukrársziparnak és a líkőriparnak egyaránt fontos aromaadó anyaga, esszenciák, fűszerkeverékek, fűszerező szerek alkotóeleme.



A gyógyászatban galenusi készítmények komponenseként, ezen túl szagkorrigensként, valamint menstruációs zavarok esetén alkalmazták. A belőle nyert illóolajat a legkülönbözőbb kozmetikai szerek készítésénél használja.

A cinnamomum név a görög kineo = mozgatni, hengeríteni és amomum = fűszer szavakból származik.

Shen-Nung kínai császár (Krisztus előtt 2700 körül) növénykönyvében már szerepel a fahéj. Cassiát a kínai mitológiában az élet fájának tartották. Az Énekek énekében pedig a szépséges virágok között szerepel.

Fehér bors lásd Bors

Fehér üröm (*Artemisia absinthium* L., A: absinth, N: Wermut)



Már az egyiptomiak és a görögök ismerték és gyógyításra használták. Nálunk és csaknem egész Közép- és Dél-Európában, Kelet-Ázsiában, Észak-Afrikában helyenként tömegesen előforduló, bokros, száraz helyeken termő élőlő növény. Termesztése általánosan elterjedt. Hazánkban a középkori kolostorkertekben megtalálható volt, a szerzetesek különböző elixírek készítésére használták.

Ezüstmolyhos szára gyakran 1,5 m-nél magasabbra is megnő, alsó részében elfásodó, felső részében elágazó. Tőlevelei háromszorosan szeldeltek, az alsó szárlevelek kétszeresen szárnyasan szeldeltek és nagyobb méretűek, a felsők egyszer hasadtak vagy osztatlanok, a levelek szürkésfehér színűek, molyhosak. Fészkés virágai gömb alakúak, aprók, sárga színűek. Kaszattermése 1 mm hosszú, 0,3 mm széles, visszas tojásdad alakú.



Vadon is bőven, gyűjtésre érdemes mennyiségben terem. Magról és tősarjakról szaporítják. Talajban nem válogatós. Lejtős területek betelepítésére alkalmas, különösebb talajmunkát és gondozást sem igényel. A magot kora ősszel vagy kora tavasszal vetik 70 cm sortávolságra.



A virágzó ágvégeket és leveleket gyűjtik, árnyékos helyen szárítják, az így nyert drog fűszeres illatú, tartósan keserű ízű. Tartalmaz: 0,2–0,9% illóolajat (tujon, tujol, pinén, fellandrén, kadinén), glikozidikus keserűanyagot (abszint), cserzőanyagot, borostyánkőssavat, C- és B-vitamint.



A Herbária szaküzleteiben lehet beszerezni.



Ürmösborok (vermut), keserű italok, likőrök egyik fűszere.



Étvágygerjesztő hatásánál fogva gyógyteák alkotója. A belőle nyert illóolaj görcsoldó, bélféregűző gyógyszerek egyik alapanyaga. Külsőleg reuma elleni bedörzsölőszerek készítésére használják.

Görög nevében az első szó Artemis istennő neve, merthogy az ő adományának tartották, a második ízére utal: absinthosz = keserű, és hozzátették: apinthosz = ihatatlan, mivel töményebb kiáztatott leve ihatatlan.

Az „abszint” a századforduló Franciaországának igen népszerű röviditala, több neves író (pl. P. Verlaine, O. Wilde) jutott – Szerb Antal szavaival – az „abszintes alvilágba”.

Fekete üröm (*Artemisia vulgaris* L., A: mugwort, N: Gemeiner Beifuss)



Parlagon, utak mentén, kerítések mellett az egész ország területén vadon terem.

2 m magasra is megnövő, egyenes szárú élőlő növény. Tőlevelei rövid nyelűek, szárnyasan szeldeltek vagy hasogatottak. Levelei lándzsásak, ép szélűek, felső felszínük sötétzöld színű, kopasz, a fonákjuk szürkésfehér, molyhos. (Ezen tulajdonság alapján könnyen megkülönböztethető a fehér ürömtől, amely levelének mindkét felszíne szürkésfehér, molyhos.) Fészkés virágzata apró, sárgás színű. Termése kaszat.



Virágos herbáját gyűjtik, amit csak árnyékban szabad szárítani. A drog a majoránnára emlékeztető illatú és ízű. Tartalmaz: illóolajat, keserűanyagot, gyantát stb.



A Herbária boltjaiban beszerezhető.



Sültek készítésénél, zsíros húselekek (liba, kacsa), vaddisznó húsának elkészítésénél kitűnő fűszer. Használják még káposzták, gombák, hússaláták, hidegkonyhai készítmények ízesítésére. Helyettesítheti a majoránnát. Emésztést elősegítő hatása miatt nehezen emészthető ételek általános fűszere.



Étvágyjavító, epeelválasztást serkentő, görcsoldó, idegerősítő teák alkotóeleme.

Fodormenta (*Mentha spicata* var. *crispa* [BENTS/MAWSF],
A: spearmint, N: Krausenminze)



Sokkal régebben használják, mint a borsmentát: szintén fajhibrid. Ugyancsak élő növény, nagy területen termesztik az Egyesült Államokban, Brazíliában, Spanyolországban, de hazánkban is.

Szára 40–80 cm magas, világoszöld, levelei fodrosak, alakjuk kerek vagy megnyúlt tojás, felületük gyengén szőrös. Virágai halványlilás színűek, szagotott füzérvirágzatba tömörülnek. Termése makkocskas.



Szaporítása és termesztési körülményei megegyeznek a borsmentáéval. A leveleket virágzáskor gyűjtik, árnyékban szárítják.



A drog szaga és íze a köményre emlékeztető, csípős, de nem hűsítő. Tartalmaz: 0,5–1,0% illóolajat (karvon, pinén, limonén, fellendrén stb.), keserűanyagot, cserzőanyagot, glikozidot.



A Herbária üzleteiben lehet beszerezni.



Fűszerkénti alkalmazása hasonló a borsmentáéhoz, csak éppen mentolt nem tartalmaz. Cukorkák, rágógumik ízesítője, a belőle nyert illóolajat a likőripar használja fel.



Szélhajtó, étvágyjavító, görcsoldó teakeverékek alkotóeleme. A kozmetikaipar fog- és szájpótló szerek készítésében használja fel.

Fokhagyma (*Allium sativum* L., A: garlic, N: Knoblauch)



Elő- és Dél-Ázsiában honos, nálunk is termesztett élő növény. Egyike a legkorábban termesztésbe vont növényeinknek. Egyiptomiak, kinaiak, indiaiak őskultúrájuk idején már termesztették. Hazánk területére valószínűleg a rómaiak közvetítésével jutott.

80 cm magasra is megnő, levelei laposak, keresztben átellenesek. A hagymáját több gerezd együttese alkotja, amit ezüstfehér színű borítólevél fed. Virágzata fehér és zöldes színű, amelyben ritkán fejlődnek hosszúkás mellék-hagymák. A virágkezdemények ugyanis legtöbbször elkorcsosulnak és nem tudnak megtermékenyülni.



Vegetatív módon szaporítható. Csak a teljesen kifejlett, beérett és egészséges hagymák alkalmasak szaporításra, amelyeket gerezdjeikre szednek szét. Október közepén vagy március elején 25–28 cm távolságra ültetjük. A fokhagyma a tápanyagok iránt igényes. A szedésre érett növények levelei megbarnulnak, elszáradnak. Az őszi telepítésű hagymákat június végén, a tavasziakat július első felében szedik. A szedés után néhány napig utóérlelik, tisztítják, szárítják, vagy a szárral együtt csomókba kötik. Hűvös, szellős helyen célszerű tárolni.



A drog szaga sajátos, kellemetlen, erősen aromás, íze kissé csípős. Tartalmaz: 0,1% körüli illóolajat (alliin, allicin), 10–19 mg% C-vitamin, 7% fehérjét, 26% szénhidrátot.



Piacokon és zöldségboltokban árúsítják: a belőle előállított kivonatok és kapszulákat a Herbária szaküzletei és a gyógyszertárak forgalmazzák.



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



A gyógyászatban antimikrobás hatása miatt belfertőzéseknel alkalmazzzák. Féregűző hatása mellett, rendszeres fogyasztása esetén vérnyomáscsökkentő hatású, ami klinikailag is bizonyított. Kiváló szer érlemeszedés ellen, epe- és májműködést elősegítő hatása is közismert.

Az egyiptomiak szent növényként tisztelték, kedvelték a perzsák és a zsidók is. Hazánkban csak a XV. századtól fogva terjed nagybani termesztése, első adatunk Nagyvázszyhoz köti.

Galanga (*Alpinia officinalis* Hance., A: galingale, N: Galgant)



Dél-Kínában és a hozzá tartozó Hainan szigetén, Jáván honos, ahol vadon terem és termesztett élőlő növény. Termesztésével számos tropikus vidéken foglalkoznak. Feltehetően az arabok révén került még a középkorban Európába, ahol igen sokat fizettek érte.

A növény az 1,5 m magasságot is eléri. Levelei keskeny, lándzsás alakúak, teljesen vagy majdnem teljesen ülők. Sárgás színű virágzata fürtös, füzér. Termése bogó.



Szaporítása leginkább vegetatív úton történik, sarjhajtásokkal, illetve gyöktörzsrészekkel. Meleg- és fényigényes növény.



A növény gyöktörzsét szedik, hámozatlanul vagy hámozás után szárítják. A drog színe barnáspiros, kellemes illatú, égetően csípős ízű. Tartalmaz: 0,5–1,0% illóolajat (pinén, cimol stb.), alpinolt, galangint, keserűanyagot, festékanyagot, gyantát, cserzőanyagot.



7 cm hosszú, 2 cm széles, görbült alakú darabok formájában forgalmazzzák. Külföldi gyógynövényboltokban szerezhető be.



Ecetek ízesítője, fűszerkeverékek és fűszerkivonatok alkotóeleme. Aperitif italokat és likőröket is ízesítenek vele.



Étvágyjavító teakeverékek és tinktúrák összetevője.

Görögszéna (*Trigonella foenum-graecum* L., A: fenugreek, N: Bockshornklee)



A Földközi-tenger vidékén, Nyugat-Ázsiában honos egyéves növény, amelyet már az ókor óta termesztnek, elsősorban Indiában, Marokkóban. Hazánkban nemcsak termesztik, de a termesztésből kivadulva is előfordul.

A növény 1 éves, 20–60 cm magas szárú. Levelei nyelesek, három levélke közül a középső a legnagyobb: 1,0–1,5 cm hosszú, tojásdad alakú, élénkzöld színű. Sárgásfehér színű virágai a lombslevelek hónaljában fejlődnek. Termése sokmagvú hüvely.



Magról szaporítják. Széltől védett, napos helyet igényel. Talajban nem válogatós. Tavasszal vetik 20–25 cm sortávolságra.



A növény magja képezi a drogot, amelynek szaga jellemző, az ánizsra emlékeztető ízű, aromás, keserű, összehúzó. Tartalmaz: 0,38% trigonellint (alkaloid), 0,18% nikotinsavat, 30–38% nyálkát, szaponint, rutint, 6–10% zsírosolajat, 27% fehérjét, cserzőanyagot.



Beszerezhető a Herbária szaküzleteiben.



Egyiptomban kenyérbékesítéshez ma is felhasználják, a görögök a nyers vagy főzött magvakat mézzel fogyasztják.



Elsősorban az állatgyógyászatban használják, főzete bélgyorsítót szüntető, szélhajtó és húgykőoldó hatású. Az őrleményéből készített pépet feldagadt testrészek borogatására is használják. Újabban a humán gyógyászatban vércukorszint-csökkentő hatása miatt használják.

Gyömbér (*Zingiber officinale* Rosc., A: ginger, N: Ingwer)



A tropikus Ázsiában honos. Számos tropikus vidéken termesztik is, főleg Nyugat-Indiában, Dél-Ázsiában, Dél-Amerikában és Nyugat-Afrikában. Az ősi szanszkrit és kínai írások is említették. A XV–XVI. században jutott el Európába, így hazánkba is.

Az élő lágyszárú növény rövid, vaskos gyöktörzséből külön fejlődik a virágos és a leveles hajtás. A talajban kúszó gumós rizómája agancsszerűen elágazik, s belőle kb. 1 méter magas, lándzsás levelű hajtások indulnak, a virágos hajtások 2,5 méterre is megnőnek. Termése tok, sok magot tartalmaz.



Szaporítása a rizómarészek feldarabolásával történik. A meleg, párás, nedves helyet kedveli.

Gyöktörzsét decemberben, januárban gyűjtik, hámozás nélkül vagy hámozás után megszárazítják.

A legjobb minőségű áru a hámozatlan malabári ún. fekete gyömbér, amely Cochín- és Calicut-gyömbér néven kerül forgalomba. Jamaica szigetén a gyökértörzsüket teljesen meghámozzák, máshol gyakran klórmészbe mártják, esetleg krétával vagy gipsszel behintik, hogy tetszetősebb külsejű legyen. A teljesen meghámozott vagy fehérített árut fehér gyömbérnek nevezik, ilyenek a nigériai, a dél-vietnami, a kínai, a japán és a bombayi kereskedelmi fajták.



A drog ujjasan elágazó, 8–10 cm hosszú, 1,5–2,0 cm széles, belül sárgászöld színű, törése szálszerű. Szaga erős, íze csípős, kesernyős. Tartalmaz: 0,5–1,5% illóolajat (zingiberin, zingiberol, cineol, borneol, kamfén stb.), keményítőt, cukrot, gingerolt, savakat.



Élelmiszerboltokban és gyógynövényszaküzletekben darabos és porított formában árúsítják.



Levesek (hús-, bab-, burgonya-, gyümölcs-), szószok, mártások, húsgombócok, angolos húskételek fűszere. Savanyúságok, mint pl. uborka, tök, dinnye ízesítője. Fűszerkeverékek, fűszerkivonatok alkotóeleme.



Felhasználja a cukrászat és a sütőipar, valamint a likőripar is. Angliában, Amerikában a sörgyártásban is felhasználják.



A gyógyászatban belsőleg gyomorerősítő, étvágyjavító és izjavító, külsőleg szájrak, fogínykezelő tinktúrák összetevője.

Gyömbérgyökér (*Geum urbanum* L., A: herb bennet, N: Nelkenwurz)



Mérsékelt égövben honos. Cserjésekben, erdőkben, utak mentén megtalálható gyomnövény. A XV. századtól fogva gyógynövényként használták.

40–60 cm magasra növő, elágazó szárú élő növény. Levelei szárnyasak, kevés számú levélkéből összetettek. Virágai sárga színűek, aprók, fűtös bugát alkotnak. Termése makkocskaszerű, horgas madárcahoz hasonló alakú. Hengeres, kívül fekete, belül pirosas, ujjnyi vastag. Kora tavasszal vagy késő ősszel gyűjtik és szárítják. Általában nem termesztik, elegendő mennyiséget gyűjtenek a termőhelyekről.



A drog kellemes illata a szegfűszegére emlékeztet, kesernyős ízű. Tartalmaz: 0,1% illóolajat (eugenol), cserzőanyagot, glikozidot (gein), keserűanyagot.



Gyógynövényszaküzletekben beszerezhető.



Szegfűszeg pótlására használják, likőröket és gyomorkeserűket is ízesítenek vele.



Teája bélhurut ellen jó. Összehúzó és fertőtlenítő hatású, szeszes kivonatát a száj és nyálkahártya gyulladásában ecsetelőszerként alkalmazzzák, szájöblítő teakeverékek alkotója.

Izsóp (*Hyssopus officinalis* L., A: hyssop, N: Ysop)



A Földközi-tenger vidékén honos, Közép- és Dél-Európában és nálunk is termesztett félcserje, természetből kivadulva is megtalálható. Már az ókorban használt fűszer- és gyógynövény. Közép-Európába a szerzetesek hozták be a X. században, Magyarországon a bencés kolostorkertek egyik kedvelt növénye volt.

50–80 cm magasra növő szára egyenesen felemelkedő, a tövén fásodó. Levelei keresztben átellenesek, lándzsa alakúak, 3–5 cm hosszúak. Kék, rózsaszín vagy fehér színű virágzata álörvökből összetett álfüzér. Júniustól augusztusig virágzik. Termése hosszúkás, tojásdad alakú makkocská.



Szaporítása történhet magról, palántázással vagy tőosztással. A talaj iránt nem igényes, de a meszes, napsütötte területeket kedveli. Márciusban vetik 50–60 cm sortávolságra, április végén palántázni is lehet, a tőtávolság 30 cm. A tőosztással történő szaporításra a legalkalmasabb idő az október. A fagyra nem érzékeny.



Drogynerésre a növény föld feletti virágzó hajtásait vágják, a levágott hajtásokat szellős, száraz, árnyékos helyen szárítják. A drog kissé kámforos illatú, kesernyés ízű. Tartalmaz: 0,3–1,0% illóolajat (kamfen, pinén stb.), 5–8% cserzőanyagot (rozmaringsav), keserűanyagot, gyan-tát, flavonoidokat, cukrot.



Gyógynövényboltokban, így a Herbária szaküzleteiben kapható.



Mártások, különböző húskételek, pl. sülték, hús-, halsaláták, valamint burgonya- és zellersaláták ízesítője.

Fűszerkeverékek, esszenciák és páclevek alkotóeleme.



A Chartreuse likőr nyersanyaga, a törökök kedvelt italának, a sörbet-nek is adja sajátos aromáját.



Gyógyászatban köhögéscsillapító, légcsőhurut elleni, étvágyjavító, vérnyomásemelő teakeverékek egyik alkotója, asztmatikus bántal-mak enyhítésére szolgáló teakeverékek készítésénél is felhasználják. Külsőleg szájuéggyulladás esetén öblögetőszerként alkalmazzzák.

A kozmetikaipar az illóolaját habfürdők, samponok és lábfrissítő borogató-szerek készítéséhez használja fel.

Egyes ókori népeknél a hűség és az állhatatosság szimbóluma volt.

Kakukkfű (*Thymus vulgaris* L., A: thyme, N: Thymian)



Dél-Európában a Földközi-tenger melletti nyugati országokban ho-nos, nálunk termesztett évelő félcserje, ritkán kivadulva is megtalál-ható. Már az ókorban használták különböző *Thymus* fajokat, részint fűszerként, részint gyógyszerként. A rómaiak sajtjaikat és boraikat fűszerez-ték vele, de likőrök készítéséhez is használták; az ő közvetítésükkel jutott hazánk területére.

A növény tövénél elágazó szára 20–50 cm magas, félig elfásodó. Az idő-sebb, vissza nem vágott növények szétterülő bokrocskákat képeznek. Hajtá-sai és levelei finoman szőrözöttek. Átellenes állású levelei kicsik (5–10 mm hosszú, 2,5–4,0 mm széles), lándzsa alakúak. Lilás vagy pirosas rózsaszín pár-tájú virágai álörvökből összetett füzér. Termése makkocská (1 mm átmérőjű).



A kerti kakukkfű vegetatív részekkel és magról egyaránt szaporítható, az utóbbival történő szaporítás eredményesebb. A magvakat a tél be-állta előtt célszerű vetni 40–50 cm sortávolságra. A magvak gyorsan csíráznak, de a sekély takarás miatt könnyen kiszáradhatnak, így rendszeresen locsolni kell. Mivel a kelés után lassan fejlődik a növényke, a gyomok könnyen elnyomják, ezért rendszeres gyomlálást is igényel. Az 5–7 cm magas növénykéket palántázni is lehet, mégpedig kettesével vagy hármával cél-szerű ültetni a végleges helyére, 50 × 25 cm sor- és tőtávolságra. Május köze-pétől június közepéig virágzik.



A félcserje virágzó lágyszárú hajtásait gyűjtik, árnyékban szárítják. Ez képezi a drogot, amely kámforos illatú, aromás ízű. Tartalmaz: 1,5–2,5% illóolajat (20–55% timol, karvakrol, borneol, cimol), 8–10% cserzőanyagot, keserűanyagot, flavonoidokat, szaponint.



Kereskedelmi forgalomba morzsoltan kerül; az élelmiszerboltok és a gyógynövényszaküzletek egyaránt árusítják.



Levesek (bab-, borsó-, burgonya-), burgonyafőzelékek, vadas mártások, baromfi- és marhasültek, erdélyi tokány, vagdalt húсок, töltött káposzta, hurkák, kolbászok kitűnő fűszere. Savanyú káposztát, salátákat és növényi eceteket is ízesíthetnek vele.

A francia konyha jellemző fűszere. Sajtok, diétás ételek készítésénél alkalmazott fűszer.

Fűszerkeverékekben főként a borspótlók egyik alkotóeleme.



Borokat és likőröket is ízesítenek vele.



Görccsoldó és fertőtlenítő hatása miatt többféle teakeveréknek és galenusi készítménynek alkotója. Kitűnő szer hörghurut és szamárköhögés ellen. Külsőleg gyógyfürdők készítéséhez, illetve szeszes kivonatát bőrgombásodás esetén ecsetelőszerként alkalmazzák.

A kozmetikaipar a belőle nyert illóolajat felhasználja fürdősők, habfürdők, fogkrémek és szájvizek készítéséhez.

(Ismeretes még a mezei kakukkfű – *Thymus serpyllum* L., amely hazánk nyugati vidékén vadon terem, inkább gyógynövényként, mint fűszerként használjuk.)

Latin neve görög eredetű: thümosz = félelem ellen, ez a növény erősítő hatására utal, a római katonák a harcba menetel előtti napon kakukkfűvel ízesített bort ittak, és kakukkfűvel készült fürdőt vettek, hogy erőt és bátorságot nyerjenek tőle. A görög nők a háborúba induló férjeik ruhájára kakukkfűvet híméztek.

Kálmos (*Acorus calamus* L., A: sweet flag, N: Kalmus)



Már az indiaiak és a görögök is ismerték. Kelet-Ázsiában honos, ma az egész északi féltekén található élő növény. Közép-Európában eléggé gyakran, nálunk viszont csak szórványosan, mocsaras helyeken, állóvizek partján, főleg a Dunántúlon található. A XVI. században lett közismert Európában, hazánkban valószínűleg már korábban, a rómaiak révén. A középkorban a gyógyászatban gyakran szerepelt.

Föld feletti szára 20–80 cm hosszú levelet fejleszt, és ez a levél a virágzatot oldalra nyomja. Többi levele a gyöktörzs két oldalán ered, kard alakú. A levelek hüvelye a gyöktörzset körülfogja. Zöld színű torzsavirágzata 4–15 cm hosszú. Termése bogyó, hazánkban nem hoz termést.



Vegetatív úton szaporítható, mégpedig a rizómák szétadarolásával, mocsári körülményeket igényel. Mesterséges kerti tavacskák szegélynövényeként mint dísnövény is termesztethető.



Gyöktörzse képezi a drogot, amelyet késő ősszel vagy kora tavasszal gyűjtenek, majd szellős, árnyékos helyen szárítják. Az így nyert drog kellemes illatú, íze kesernyős, fehéresszürke színű, szivacsos állománnyú. Tartalmaz: 1,5–3,9% illóolajat (pinén, kámfor, kamfen, eugenol stb.), 0,2% akorint (keserűanyag), gyantát, festékanyagot, 25–40% keményítőt.



Hámozatlanul és hámozottan egyaránt kereskedelmi forgalomba kerül a gyógynövényszakboltokban.



Leginkább borok, likőrök, aperitif italok, gin és a piemonti olasz vermut ízesítője. Gyümölcslevesek, gyümölcssaláták, kompótok fűszerezésére is használják. (Régen a cukrozott gyöktörzseket is fogyasztották.)



Étvágygerjesztő, emésztést elősegítő, epekőhajtó teakeverékek és tinktúrák alkotója. Gyógyfürdőként, főleg csontrendszeri betegségeknel, de vérzéscsillapításra is használják. A népgyógyászatban az alacsony vérnyomást és a vérszegénységet gyógyították vele.

Az *acorus* elnevezés az akoros = telhetetlen szóból származik, amely az éhséget fokozó, illetve étvágyjavító hatására utal. Leveleivel az indiánok kunyhóikat fedték be, Brazíliában pedig mint féregűző szert ismerik.

Kapor (*Anethum graveolens* L., A: dill, N: Gemeiner Dill)



Valószínűleg a Közel-Keleten és a kelet-mediterránban honos. Az Ebers-papiruszban amment néven leírt növény mai ismereteink szerint nem más, mint a kapor. Feltételezhető, hogy Palesztinában már ekkor termesztették. Európába, így Pannónia területére is a római legionáriusok hozták be. A XVI. században általánosan használt és szántóföldi termesztésbe vont növény.

A növény szára hengeres, 40–150 cm magas és végig leveles. Levelei háromszorosan szárnyasan összetettek, levélkéi vékonyak, fonalszerűek. Élénk-sárga színű virágzata összetett ernyő. Termése ikerkaszat.



A kapor a talajjal szemben nem igényes, a legsilányabb talajokon is megterem, a napos fekvésű helyet kedveli. Szaporítása magról történik, 30 cm sortávolságra vetik, ha magja miatt termesztik, akkor 30 cm tőtávolságra egyelik. Ha a zöld növényt hasznosítják, akkor kora tavasztól július végéig vethető.



A növény fiatal virága és levelei, de beérett termése is alkalmas a drog nyeréséhez. A hajtásokat és a leveleket frissen és szárítva egyaránt felhasználják. Mind a levél, mind a termésdrog kellemes, jellemző illatú, aromás ízű. Tartalmaz: a levél 0,8–1,6%, a termés 2–4% illóolajat (karvon, fellandrin, limonén stb.), fehérjét, zsírsolajat.



Mind a termés-, mind a levéldrog örlemény formájában, a levél morzsoltan is beszerezhető az élelmiszerboltokban és a gyógynövény-szaküzletekben.



Levesek, főzelékek, mártások, szósok, gombaételek, rák, csiga, hal, tyúk- és marhahúsok fűszere, valamint sajtból készült ételek, köröztek, lepények, saláták ízesítője.

Felhasználják még savanyúságok eltevésénél is. Fűszeres ecetek, fűszerkeverékek és páclevek alkotója. A likőrpar illóolaját használja.



Teája felfúvódás ellen kitűnő, azonkívül étvágyjavító és féregűző hatása is ismert. Illóolaját pedig a legkülönbözőbb bedörzsölőszerek készítéséhez alkalmazzák a gyógyászatban és a kozmetikaiparban egyaránt.

Kapri (*Capparis spinosa* L., A: caper, N: Kapernstrauch)



Elő-Indiából és a Kaukázus területéről származó, Dél-Európában és a Földközi-tenger partvidékén honos cserje. Olaszországban, Franciaországban és Görögországban nagyban termesztik. Kerek virágbimbóit az ókor óta használják fűszernek.

1,0–1,5 m magasra növő cserje, levelei kerekded alakúak, fényesek. Virágai nagyok, fehér színűek. Termése tok.



Nem különösen melegigényes, a szárazabb területeket jól tűrő, igénytelen növény, az enyhe fagyokat is átvészeli. Magvetéssel és töosztással is szaporítható. Majdnem hat hónapon keresztül virágzik, a még ki nem nyílt bimbókat szedik, fonnyasztás után sós, ecetes lében vagy olívaolajban, hordókban tartósítják („sós kapri”, „ecetes kapri”, „olajos kapri”).



A drog zöld színű, enyhe illatú, jellegzetes fanyar, csípős ízű. Tartalmaz: 5% rutint, alkaloidot, kaprinsavat, illóolajat.



Beszerezhető az élelmiszerboltokban és a gyógynövény-szaküzletekben, üvegfóliás kiszerelesben. Külföldön különféle minőségi jelzéssel kerülnek kereskedelmi forgalomba. A legkisebb méretű, de a legjobb minőségű a provanszi áru („non pareilles”), valamivel nagyobb az általában algériai „surfinés”, legnagyobb méretű a spanyol „capucines” és az olasz „caperoni”.

Hamisítják gyermekláncfű, sperőzanót, mocsári gólyahir bimbójával, amelyek bioaktív vegyületei a szervezetben hasznosak, bár aromájuk eltér a kapriétól. A mocsári gólyahir bimbója „német kapri” néven kerül kereskedelmi forgalomba (rutintartalma miatt elfogadott gyógy-, illetve ízesítőser).



Pástétomok, húsok, köröztek fűszere, de ízesítenek még vele húspástétomokat, salátákat. Hidegtálak díszítéséhez is felhasználják.



Vérnyomáscsökkentő hatású.

Az ókorban a gyökér kergét is fűszerként használták és gyógyászati eljárásaikban alkalmazták. Indiában még ma is használt gyógyszer.

Kardamom (*Elettaria cardamomum* White et Marton,
A: cardamom, N: Kardamomen)



Elő-India délnyugati partvidékein, a Malabár-partokon honos, vadon termő és számos trópusi vidéken termesztett, élő lágyszárú növény. A XV–XVI. században vált ismertté Európában, ahol királyi és főúri üvegházak díszé és konyháik fűszere lett.

2–3 m magas a leveleket hozó szára, amely a virágzatot hozza, az legfeljebb 0,5 m. Virágszirmai kékesfehér színűek. Toktermése 1–2 cm hosszú, szürkésárga színű, papírvékony falú, háromszögletű. A termés rekeszeiben 12–20 mag van, a magvak 3–4 mm vastagságúak, vékony, színtelen maglepellet borítottak, egyenetlenül szögletesek, barnás színűek, kemények.



Sarjajtásokról és magról egyaránt szaporítható, meleget és sok csapadékot igényel, de a talaj felesleges vízmennyisége káros. Tápanyagigényes növény. Cserépben vagy ládában is nevelhető.



A termést már teljesen kifejlett állapotában, de még az érés előtt szedik, szárítják. A drogot képező termés fala szagtalan és íztelen, semmiféle hatóanyagot nem tartalmaz, így csak a benne levő magvakat használják fel, amelyek gyengén kámforos szagúak és aromásak, csípős ízűek. Tartalmaz: 2–8% illóolajat (borneol, eukaliptol, kámfor, limonén, terpinén stb.), 10% zsírsolajat, 20–40% keményítőt, cukrot.



A terméscsodra a gyógynövényszaküzletekben szerezhető be.



Kétszersültek, kekszek, a mézeskalács és a marcipán egyik kedvelt ízesítője. Az arabok a vele ízesített kávéat gahwának nevezik. A skandináv államokban péksüteményeket, kalácsokat, süteményeket ízesítenek vele. A svédek pl. az almapuding alapfűszereként használják, Norvégiában viszont húsook, elsősorban darált húsook, hamburgerek, kolbászok ízesítésére használják. Fűszerkeverékek, az indiai curry komponense.



A likőripar a belőle nyert illóolajat használja fel a legkülönbözőbb italok fűszerezéséhez.



Gyógyászatban elsősorban aromatikumként használják, de gyomor-erősítő és szélhajtó teakeverékek és kivonatok egyik alapanyagaként is.

A kozmetikaipar az illatszergyártásban, elsősorban parfümök illatkomponenseként hasznosítja a drogból nyert illóolajat.

A Cardamomum név a görög kardia = szív és amomum = fűszer szavakból származik. Régi szanszkrit írásokban (Susruta véda) említik a kardamomumot. A hindu ünnepeken óriási mennyiséget használtak fel belőle a szertartásokhoz.

Kóladió (*Cola vera* K. Schum., A: cola nut, N: Kolanüsse)



A *Cola vera* és *C. acuminata* fa Nyugat- és Közép-Afrikában honos. Nyugat-Afrikában, Madagaszkár szigetén, továbbá Mexikóban és Kolumbiában termesztik. Európában már az 1500-as évek végén ismerték, de 1885 óta lett közismertté.

6–10 m magasra is megnövő örökzöld fa, nagyméretű levelei hosszúkas tojásdad alakúak. Virágai sárgák piros erezettel, és kis csoportokban ülnek az ágakon. Öt tüszőből álló csoportos termése van. Az egyes tüszők 10–12 cm hosszúak, 3–4 cm szélesek, kívül érdesek; a hasi varrat mentén nyílnak fel. Minden résztermésben 3–10 fehér vagy rózsaszínű, nagy sziklevelű mag van. A *Cola vera* magjai 2–4 cm hosszúak, a *C. acuminata*-é kisebbek. Laposak, szabálytalan félgömb vagy vese alakúak. Csak a trópusokon termő fa, így mástutt csupán üvegházakban fordul elő.



A friss magvakat lomblevelekbe göngyölik, kosarakba csomagolják és időnként friss vízzel lemossák, majd újból átkötik, így módon a magvak 8–10 hónapig frissen maradnak. A kólamagvakat rágni szokták, de e célra csak a friss magvak az alkalmasak.

A szárítás során a magban levő kólavörös festék bomlik, és a szárított magvak barna színűekké válnak, kemények, szagtalanok, kesernyős ízűek.

Tartalmaz: 0,6–2,5% koffeint, 0,023% teobromint, 4% cserzőanyagot, 20% keményítőt, festékanyagot, zsírt stb.



A drog csak külföldön szerezhető be.



Cukorral keverve drázsékat készítenek belőle, ezenkívül alkoholmentes italokat (Coca cola), alkoholtartalmú italokat, pl. kólabor (Vinum colae), és felhasználják kevert italok fűszerezésére is.



A kóladió felfrissíti az embert, élénkíti az izmok működését, és elviselhetőbbé teszi az éhséget. Hatása a kávééhoz és a teáéhoz hasonló; a gyógyászatban galenusi készítmények egyik drogja.

Nyugat- és Közép-Afrikában nagyon elterjedt a kólarágás. Rendszerint étkezés előtt szokták rágesálni általában a friss magvakat, de ahol nem terem, ott a száraz magvakat megtörik, mézzel, tejjel italt készítenek belőle, és ezt fogyasztják. A száraz magvakat nevezik kólának, a frisset pedig gurunak.

Az afrikai bennszülöttek számára a kóladió nemcsak mint élvezeti szer játszik szerepet, hanem az udvariassági formák kifejezője. A fehér kóladióval történő kínálás barátságot, szívesen látást, beleegyezést, kedvező választ jelent, a vörössel való kínálás mindezeknek az ellenkezőjét. Egyes törzsek pl. úgy esküsznek a kólára, mint mi az európai hagyományban a Bibliára.

Komló (*Humulus lupulus* L., A: hops, N: Hopfen)



A Földközi-tenger partvidékén őshonos, számos vidéken, így hazánkban is honos és termesztett évelő növény. Virágzatát már ősidók óta használja az emberiség különböző betegségek gyógyítására és nyugtatószerként. Bár már honfoglaló ősünk is ismerték, de kiterjedt termesztése és felhasználása hazánkban a múlt század végére tehető.

4–10 méterre felkúszó, kétlaki évelő növény. Levelei közül a legalsók és a felsők épek, a többi három-öt karéjú, durván fogazott. Valamennyi levele hosszú nyelű. Külön egyedeken vannak a hím- és nőivarú virágai. A porzós (hím) virágzata kettős bogas fürt, a termős (nőivarú) virágzat apró tobozszerű álfüzér, mely eleinte világoszöld, később sárga színű. A tobozszerű virágzatban a hártyás levelek tövében mirigyszőrök fejlődnek. Termése makkocská.

Több változatban termesztik: vörös, zöld, kis és nagy tobozú, korai és késői stb.



A komló magról és dugványozással egyaránt szaporítható, azonban az utóbbi szaporítás a célszerű. A dugványokat késő ősszel (november) vagy kora tavasszal kifeszített vezérdrótnál alá 1,0–1,3 m tőtávolságra ültetik. Fényigényes, hőigénye azonban nem túl nagy. Hajtásai a fagyra ér-

zékenyek, kedveli a szélről védett területet és az enyhén savanyú meszes talajt. Rendkívül munkaigényes. Nagy szakértelmet kíván a szedési idő helyes megválasztása.



A termésfüzereket (komlótobozokat) nem teljesen éretten, hanem az érés előtt valamivel korábban szedik, majd szárítják. Az így nyert drog zöldessárga színű, kellemes illatú (a kovászos kenyérré emlékeztető), kesernyős ízű. Tartalmaz: 3–10% keserűanyagot (humulon, lupulon stb.), gyantát, cseranyagot, 0,2–0,6% illóolajat.



A gyógynövényszaküzletek forgalmazzák.



Egyes vidékeken a kenyértészta készítéséhez is használják, de leginkább a sörgyártásnál hasznosítják; a sör legfontosabb ízesítő- és tartósítóanyaga. A likőripar egyik aromaanyaga.



Kivonatát a gyógyszeripar idegnyugtatók gyártásához használja, de készítenek belőle teakeverékeket is, pl. nyugtató és vetesztítő teakeverékek alkotója.

Illóolaját, kivonatát a kozmetikaipar hajápoló szerek, samponok, bőrápoló krémek készítéséhez használja.

Európai termesztéséről az első feljegyzés 786-ból, német forrásból az egyik Szent Dénes-kolostor komlótermesztéséről maradt fenn. Rapaics (1941) szerint a magyarok a komlót a Volga vidékén ismerték meg, s a bolgár-török nyelvből vették át nevét. Hazánkban XI. századi feljegyzés utal a komlóra; intenzív termesztése a XIX. század második felében kezdődött.

A sumérok már Kr. e. a III. évezredben készítették sört, de ízesítésére valószínűleg nem komlót használtak, hanem más fűszereket, pl. citromkeserűt.

Koriander (*Coriandrum sativum* L., A: coriander, N: Koriander)



Már az egyiptomiak gyógyításra és fűszerezésre használták a Dél-Európában, a Földközi-tenger mentén honos, másutt, így hazánkban is termesztett növényt. Valószínű, hogy hozzánk római közvetítéssel jutott. Nálunk kiterjedten a középkor óta használják.

Egyéves lágy szárú növény. 30–60 cm magas, hengeres és csak felül elága-

zó szára van. Tőlevelei hosszú nyelűek, szárnyaltak, a levélkék hasadtak. A szár levelei szórtak, nagy levélhüvelyük van, lemezük szárnyasan összetett, levélkái szárnyasan szeldeltek. Fehér vagy halványpiros színű virágzata öszszetett ernyő. Termése gömbölyű, sárga vagy sárgásbarna színű ikerkaszat.



Szaporítása magról történik; márciusban vagy április elején 36 cm sortávolságra vetik, lehetőleg védett fekvésű, napos helyre. A futóhomokot és a szikeseket kivéve minden talajon termeszthető. Termése augusztus elejétől fokozatosan érik. Pergésre hajlamos, ezért a betakarítást viaszérés állapotában végzik. A növényeket 5–10 cm-es tarló meghagyásával rendre aratják. A szabadban néhány napon át utóérlelik, majd csépelik. Ezt követően szárítják.



Az előbbi módon nyert drog kellemes illatú, édeskés, aromás ízű. Tartalmaz: 0,2–1,0% illóolajat (linalool, geraniol, borneol, fellandrin, pinen stb.), cseranyagot, 17% fehérjét, 13–20% zsíros olajat, cukrot.



Élelmiszerboltokban és gyógynövényszaküzletekben egyaránt beszerezhető.



Európában a francia konyha, Amerikában a mexikói konyha népszerű fűszere. Levesek, mártások, káposztaételek, pástétomok, sülték, kolbászok, kenyerek fűszerezésére használják.

A cukrásziparban különböző süteményeket ízesítenek vele. Kellemes ízt ad a savanyúságoknak, pl. uborka, paprika. Húspácok, fűszerkeverékek, curryk és a chutney-szósz fontos alkotóeleme.



Ízesítenek vele különböző italokat pl. sört, gint. A likőriparnak is fontos aromaanyaga.



A gyógyászatban emésztést elősegítő, görcsoldó hatása miatt teakeverékek és kivonatok készítésénél használják fel.

A *Coriandrum* név a görög *koris* = poloska szóból származik; ugyanis a növénynek és az éretlen termésnek is poloskára emlékeztető szaga van. Galenus, Marcus Aurelius római császár udvari orvosa mindenkinek ajánlja a koriánderrel fűszerezett articsókát.

Kömény (*Carum carvi* L., A: caraway, N: Kümmel)



Egész Európában, Nyugat- és Dél-Ázsiában honos. Hegyvidékeink nyirkosabb részein vadon termő és sok helyen nálunk is termesztett kétéves növény. (Ismeretes egy- és többéves változata is.) Az ókor óta fűszerként tartják számon. Európában csak a XIII. században terjedt el széles körű használata.

Első évben tőleveleket hoz, amelyek 15–20 cm hosszúak, nyelesek, háromszorosán szárnyaltan összetettek. A második évben fejlődő szára eléri az egy méter magasságot. Szárlevelei szálas vagy lándzsás szeletűek. A főtengely és az oldalágak fehér vagy rózsaszín ernyős virágzatban végződnek. Termése ikerkaszat, amely 3–7 mm hosszú, 1–2 mm vastag.



Szaporítása magról történik, termesztésére a csapadékos, nedves helyek a legalkalmasabbak. A legtöbb talajtípuson termeszthető, de a vályogtalajokon nagyobb a terméshozama. Március végén, április elején 30–40 × 10–20 cm sor- és tőtávolságra vetik. Mivel az első évben csak törőrsát fejleszt, célszerű kapor, mák, borsó, koriander, ánizs társnövényrel együtt termelni. A vetést követő évben, június végén, július elején érik, az érés egyenetlen, csak akkor gyűjtik, ha a termés barna, de még nem kemény. A learatott terméseket utóérlelés után kicsépelik, szárítják.



Az így kapott termések képezik a drogot, amelynek szaga és íze erősen aromás, jellemző. Tartalmaz: 3–7% illóolajat (50–60% karvon, 30% limonén, dihidrokarvon, karveol stb.), cseranyagot, gyantát, 10–20% zsírosolajat, 20% fehérjét.



Élelmiszerboltok és gyógynövényszaküzletek egészben és őrlemény formában árusítják.



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



A belőle nyert illóolajat különböző likőrök készítéséhez használják.



Étvágygerjesztő, gyomorerősítő, szélhajtó hatása miatt teakeverékek alkotója.

Kubebabors (*Piper cubeba* L., A: cubeba pepper, N: Kubebenpfeffer)



Európában a XI. században kezdték használni fűszerként. Jáva, Borneó, Szumátra szigeteken honos, Dél-Ázsiában, Nyugat-Afrikában termesztett, a fekete borshoz hasonló kúszó cserje. A csonthéjas termések füzereket alkotnak és eleinte ülők, később a termés héja 10–15 mm hosszú nyállé nyúlik meg. Kifejlett, de nem teljesen érett termését gyűjtik, napon szárítják, és aztán hozzák forgalomba.



Szaporítása és termesztése megegyezik a borsnál leírtakkal.



A drog 4–5 mm átmérőjű, sötét szürkésbarna színű, ráncos felületű, nyele 7 mm hosszú. A kettémetszett termésben egy zsugorodott barna színű mag fejlődik. A drog szaga a borséra emlékeztet, íze csípős, kesernyős. Tartalmaz: 10–20% illóolajat (kadinén, szabinén, dipentén, kamfén, cineol stb.), 1,0% kubebinsavat, 3,0–3,7% neutrális gyantát, 2,5% kubenbint, 0,4% piperint, 0,14% piperidint, 1,0% zsírsolajat.



Csak külföldön lehet beszerezni.



Fűszerként a fekete borshoz hasonlóan használják fel, illetve ízjavítóként is.



Gyógyászatban gonorrhoea és bronchitis ellen rendelték.

Kurkuma (*Curcuma longa* L., A: curcuma, N: Kurkuma)



Már az indiaiak és a kínaiak ősidők óta ismerték a Dél-Ázsiában honos, Indiában, Kínában és sokfelé termesztett élő lágyszárú növényt. Indiában sáfránynak is nevezik.



A gyömbérfélékhez tartozik, így morfológiája, szaporítása és termesztési körülményei megegyeznek a gyömbérnél leírtakkal.



Rizómáját gyűjtik és szárítják, ami egy központi hengerded gumóból és hosszúkas oldalgumókból áll. A kétféle gumót külön gyűjtik, és mint gömbölyű és hosszú kurkumát hozzák forgalomba. A gömbölyű 4 cm átmérőjű, a hosszú 6 cm hosszú és 1–2 cm széles.

Mindkét fajta kívül világos sárgásbarna, belül sárgától a narancsvörösig különböző színárnyalatú lehet, erős illatú, aromás ízű, kissé csípős, a nyálát sárgára színezi. Tartalmaz: festékanyagot (kurkumin), illóolajat, alkaloidot, keserűanyagot.



Az élelmiszerboltok a belőle készült festékanyagot forgalmazzák, a gyógynövényboltokban a gyökérdrog is beszerezhető.



Kitűnő étel- és italszínező. Indiában szinte minden étel készítésénél felhasználják fűszerként vagy csupán színezőként. Ízesítő, szószok, mártások, pl. worcester alkotóeleme. Fűszerkeverékek, fűszerkivonatok, curryk komponense. A likőripar elsősorban színezőként használja.



Epehajtó, májvédő hatása ismert. Étvágyjavító szerként is használják.

Lestyan (*Levisticum officinale* Koch., A: lovage, N: Liebstöckel)



Egyiptomban már fűszernövényként termesztették, Délnyugat-Ázsiában, Dél-Európában honos; Európában, az USA-ban és nálunk is termesztett, helyenként a termesztésből kivadulva is megtalálható évelő növény. Az egyiptomiaktól a görögök, tőlük a rómaiak tanulták meg termesztését és hasznosítását, katonáik magukkal hozták Pannónia földjére, ahol termesztésbe vonták.

Hazánkban a középkorban népszerű fűszer volt.

Szára 1,5–20 m magasra nő meg, elágazó, hengeres, csíkt. Levelei szórt állásúak. A legsők 50–60 cm-re is megnőnek; nagy bőrnemű hüvelyük és hosszú nyelük van. Lemeze 4–6 levélpárból alakult, s kétszer szárnyalt. A levélkék fordított tojásdad alakúak, 3–8 cm hosszúak. Sárga színű összetett ernyővirágzata lapos, 6–15 cm sugarú. Termése sárgásbarna, 5–6 mm hosszú, 4–5 mm széles elliptikus lapított ikerkaszat.



Szaporítása magról történik. A magvakat április–májusban vetik, és a megerősödött növénykéket szeptember–októberben ültetik állandó helyükre 60 × 40 cm sor- és tőtávolságra. A lestyan a nyirkos, jó táperejű talajokat kedveli. A növény az első évben tőleveleket, a második és a többi évben virágzó szárát és termést hoz. Elsősorban a gyökerét, de a föld feletti részeit: virágos hajtását, levelét, termését is felhasználják fűszerként és illóolaj nyérésére egyaránt.



A gyökerét általában a 2–4. év őszén szedik, feldarabolják, szárítják, az így nyert drog színe sárgásfehér, illata és íze a zellerre emlékeztető és kesernyős. Tartalmaz: 0,6–1,0% illóolajat (terpineol, eugenol, karvakrol és szeszkviterpének), kumarinokat, cukrot, angelika-, alma- és kávésavat.



Darabolt formában kapható a Herbária boltjaiban és más gyógynövényszaküzletekben.



Leveseket, főzelékeket, mártásokat, salátákat fűszereznek vele. Felhasználják diétás ételek ízesítésére. Fűszerkeverékek, Maggi típusú fűszerezőszerek, ízesítő szószok és mártások alkotóeleme. Illóolaját a likóripár és a konzervipar hasznosítja.



Vizelethajtó és emésztést elősegítő hatásánál fogva a gyógyászatban teakeverékek és tinktúrák készítésénél használják fel. Jó házszer nikotin- és alkoholmérgezés esetén.

Levendula (*Lavandula angustifolia* Mill.,

A: lavender, N: Lavendel)



A Földközi-tenger mellékén honos valódi levendula először a XIII. századi írásokban szerepel, és erre az időre tehető közép-európai elterjedése is. Hazánkban a középkori kolostorkertek jellegzetes és fontos gyógynövénye volt.

30–60 cm magas félcserje, levelei keresztben átellenesek, keskeny lándzsásak, molyhosak. Virágzata végálló szaggatott állóvökből kialakult füzér. A virág csészelevelei szürkéskékek, pártája ibolyakék színű. Június–júliusban virágzik. Termése makkocskaszerű, 2 mm elliptikus alakú, barna színű.



Magvetéssel és dugványozással egyaránt szaporítható. Célszerű az utóbbi módon: éles késsel levágott 6–8 cm hosszú dugványokat nedves, homokos talajban gyökereztetni. A gyökeres dugványokat május közepén 20–40 × 6–8 cm sor- és tőtávolságra erősítő iskolába ültetik. A fejlődő virágos ágakat megjelenésükkor ollóval tőlőtávolítják. Szeptember végén, október elején a megerősödött dugványokat végleges, állandó helyükre ültetik (100 × 80–90 cm sor- és tőtávolságra). A levendula a talajban nem válogatós, mégis melegebb vidéken, meszes kopárokon, barna vagy fekete talajokon díszlik a legjobban.



A virágját gyűjtik, árnyékban szárítják. Az így nyert drog kellemes illatú, kesernyős ízű.

Tartalmaz: 0,5–1,5% illóolajat (linalilacetát, linalol, borneol, kámfor, geraniol stb.), cseranyagot, kumarinokat.



A gyógynövényszaküzletekben kerül kereskedelmi forgalomba.



Fűszerként elsősorban Dél-Európában használják hallevesek, különböző halételek, ürühúsok ízesítésére és fűszerező szószok alkotóelemeként.

A likóriparnak is egyik aromaanyaga. Az élelmiszeripar a cukorgyártásban alkalmazza.



A gyógyászatban idegrendszeri bántalmak, felfúvódás és görcsök gyógyításában; külsőleg sebek borogatására használják, de növényi gyógyfürdők fontos alkotóeleme is. Felhasználják még reumás fájdalmakat, idegzsábat enyhítő bedörzsölőszerek készítéséhez.

A valódi levendula illóolaját a kozmetikaiparban elsősorban kölnivizek (Eau de Cologne), parfümök illatkompozícióiban alkalmazzák.

Dr. Bittera Gyula a magyar illóolajipar megteremtője, aki a Tihanyi-félszigeten Franciaországból hozott szaporítóanyaggal létesített levendulaültetvényt. (Innen ered a növény franciából átvett levendula elnevezése is).

A Lavandula szót a latin lavare = mosni szóból származtatják, mivel mosáskor, fürdés-kor illatosításra használják a virágokat.

Majoránna (*Majoranna hortensis* Mnch.,

A: sweet marjoram, N: Majoran)



A görög-római időkben már ismert növény a Földközi-tenger keleti partvidékéről Elő-Indiáig terjedő területeken honos, hazánkban és más országokban termesztett. Mivel az egész római birodalomban elterjedt, így a római legionáriusok hozták Pannóniába és vonták termesztésbe. Nagyban termesztése és kiterjedt felhasználása a XIV. századra tehető.

Szára 30–50 cm-esre is megnő, merev, elágazó. A fiatal hajtások szára sűrűkészöld szőrös, az idősebbeké kopaszodó és pirosuló. Levelei keresztben átlélenesek, alakjuk kerek vagy tojásdad. Virágzata zöldesfehér színű, tömött állfűzér. Június végétől augusztusig virágzik. Termése négyes makkocská.



Szaporítása magról történik, palántaneveléssel. Március elején melegágyba, március végén hidegágyba vetik. A sűrűn vetés elkerülése végett a magokat rostált komposztal keverik. Az 5–6 cm magasságot elért palántákat legkésőbb május első felében ültetik állandó helyükre, 30–40 × 10–20 cm sor- és tőtávolságra. Cserépben is nevelhető. A növény a középkötött, jó táperejű talajokon fejlődik a legjobban. Vízigényes. A virágzó leveles hajtását (herbáját) a tenyészidő alatt többször is vágják, vágás után bő

vízzel lemossák, lecsurgatják, vékony rétegbe kiterítve szárítják. (A leveleket és a megszáradt bugát leverik a megszáradt hajtásról, morzsolják.)



A megszáritott herba képezi a drogot. Kellemes illatú, szürkészöld színű, erősen aromás és kissé hűtő, kesernyész ízű. Tartalmaz: 0,5–1,3% illóolajat (terpinén, pinén, szabinén), 9–10% cseranyagot (rozmaringsav), keserűanyagot, gyantát.



Élelmiszerboltokban morzsolt formában kerül kereskedelmi forgalomba.



Az olasz konyha elengedhetetlen jellemző fűszere. Levesek (burgonya-, gomba-), főzelékek, mártások, szószok, húsételek: baromfi, vad-húsok, birka és ürücomb kitűnő fűszere, ízesítenek vele még hurkákat, pástétomokat, májgombócot. Fűszerkeverékek, fűszerezőszerek alkotója. Felhasználja a likóripár is.



Étvágygerjesztő, szélhajtó, gyomorerősítő hatásánál fogva teakeverékek komponenseként a gyógyászatban is felhasználják. Emeli a vérnyomást. Készítenek belőle reumás testrészek kezelésére használt kenőcsöket is.

A kozmetikaipar az illóolajat fixálóanyagként használja.

Az ókorban a boldogság jelképének tartották. A görögök hite szerint ha majoránna nő egy síron, akkor az elhunyt örök boldogságot élvez. Az egyiptomiak Ozirisz szent növénynek tartották.

Metélőhagyma (*Allium schoenoprasum* L., A: chives,

N: Schnittling)



Már az ókori népek is ismerték, és akárcsak napjainkban, ízesítésre használták az alakgazdag Nyugat-Európában honos, de Észak-Amerikában is megtalálható élő növényt. Szinte az egész világon termesztik.

Hagymája apró, henger alakú. Intenzíven sarjadzó, elbokrosodó növény, levelei 2–3 mm átmérőjűek, csövesek, 20–30 cm hosszúak. Virágzó szárát a második évtől fejleszti, amely 30–35 cm hosszú végén hozza lilásrózsaszín, gömb alakú virágzatát. Termése tok, tele apró, fekete színű maggal.



Magról vagy tőosztással egyaránt szaporítják. A magvakat általában márciusban vetik, de vethető késő ősszel is. Termeszthető kertekben is, cserépben is. Tápanyagban gazdag talajon jól fejlődik, vízigénye mérsékelt. 2–4 alkalommal vágható.



A növény friss levelét használják fűszerként, amelynek illata és íze a vöröshagymáéra és a fokhagymáéra emlékeztet. (Jól fagyasztható, a szárított drog veszít aromájából, és csökken a biológiai értéke is.) Tartalmaz: 32–80 mg% C-vitamint, illóolajat, allicint stb.



Piacokon, zöldségboltokban csomókba kötve vagy kisméretű műanyag edényekben árúsítják.



Levesek (burgonya-, borsó-, bab-, húsleves), mártások és főként burgonyából készült ételek, sülték, halételek fűszere. Ízesítenek vele különböző salátákat. Diétás ételek fűszerezésére is alkalmas. Készítenek belőle fűszeres eceteket és olajokat egyaránt.

Főtt vagy sült, meleg ételeket csak tálalás előtt szórjuk meg vele, mivel hő hatására veszít aromájából.



Étvágygerjesztő, és gyomorerősítő hatást is tulajdonítanak neki.

Mustár (fehér: *Sinapis alba* L., fekete: *Brassica nigra* L., A: mustard, N: Senf)



A majdnem négyezer éves sumér emlékek közt szerepel a **fehér mustár** magja is. A rómaiak nagyban termesztették, és a fiatal magoncokat is fogyasztották, az ő közvetítésükkel jutott el hazánk földjére is. Dél-Európában és Délnyugat-Ázsiában honos, e helyeken, továbbá Európában, Indiában, Amerikában sok helyen, így nálunk is termesztett egyéves növény. Hazánkban termesztésből kivadulva meghonosodott szántóföldi gyom.

Szára 30–60 cm magas, mélyen barázdált, alul szőrökkel borított, felül gyengén szőrös vagy kopasz. Levelei szórt állásúak, hosszú nyelűek, lemezük tojás alakú, szárnyasan szeldelt, durván fogas szélű. A levél felszíne sötétebb

és kopasz, a fonáka világosabb, és az erek mentén szőrös. Virágzata sárga színű sátorozó fűt. Termése kard alakú, vége a madárcsőrre emlékeztető, 3–4 mm átmérőjű, 2–6 cm hosszú duzzadt becő, benne 3–10 mag fejlődik, melyek 2 mm átmérőjűek, világossárga vagy barnás színűek.



Szaporítása magról történik, a száraz homok- vagy a kötött vályogtalajokat nem kedveli. Eredményesen csak jó táperejű, jó vízgazdálkodású talajokon terem. Márciusban vetik 30–40 cm sortávolságra. 1–2 lomblevelés korban, ha túl sűrű a kelés, kiegyelik. Július második felében, amikor a becők sárgára vagy sárgásbarnára színeződtek, 10–15 cm tarlóval levágják, kévékbe kötve, felállítva a szabadban utóérlelik. A magot cséplés után rostálják és utánszáritják.



Az így nyert drog szagtalan, szétrágva olajos, csípős ízű. Tartalmaz: 0,2–1,8% illóolajat, 2,5% szinálbint (kéntartalmú glikozid), 25–30% zsírsolajat, fehérjét, nyálkát és ún. mirozin enzimet.



Az élelmiszerboltokban és gyógynövényszaküzletekben árúsítják.



Alkalmas mártások, sülték, kolbászok, szalámi-félék fűszerezésére, majonéz, savanyúságok, konzervek ízesítésére. Pácok, fűszerkeverékek, étkezési mustár, fűszeres ecetek, különféle fűszerezőszerek alkotóeleme.



Kedvező hatású emésztési panaszok székrekedés, felfúvódás ellen. Használják még érlemeszesedés, magas vérnyomás ellenszereként, és anyagcserezavaroknál is kedvező hatású.

Szappangyártáshoz felhasználják a belőle nyert olajat.

A **fekete mustár** valószínűleg a Földközi-tenger mellékéről származik. Közép- és Dél-Európában termő, Euráziában, Amerikában, nálunk is termesztett, illetve kivadultan is megtalálható egyéves növény. A konyhai mustárt valószínűleg először ebből készítették. Magvai a fehér mustárénál valamivel apróbbak és sötétbarna színűek, azonban sokkal csípősebbek, így a két fajtát keverve különböző csípősségű konyhai mustárokat állítanak elő; felhasználása hasonló a fehér mustárhoz.

Neve a latin mustum vagy must szóból (szőlő és más gyümölcs kiperéselt leve) származik. A rómaiak a mustot őrölt mustármaggal keverték, így készült a mustum ardens (csipős tüzös must).

A történet szerint Kr. e. 334-ben Dárius, a perzsák királya egy zsák szezámagot küldött Nagy Sándornak, ezzel akarván tudtára adni hadseregének nagy számát. Nagy Sándor a válaszként küldött zsák mustármaggal nemcsak a hadserege számát, hanem erejét is jelezte.

Narancs (*Citrus aurantium* L., A: orange, N: Orangen)



Az Élő-Indiából származó növény érett gyümölcshéjának megszáritott külső rétegét használják fűszerként. Arab közvetítéssel került Szicílián keresztül Európába a keresztes háborúk idején. Hazánkban a XVI–XVII. században a budai királyi palota és néhány főúr kastélyának különleges növénye. Olaszországban, Görögországban, a világ mediterrán területein mindenütt termesztik.

Az örökzöld növény kis fává fejlődik; alacsony törzsű és általában gömb formájú a lombkoronája. Leveli 2–15 cm hosszúak, 1,5–8 cm szélesek. A levélnyelvek két oldalán félköríves levéllemezek találhatók. Ez különbözteti meg a többi *Citrus* fajtától. Fehér vagy sárgás színű virágai 2–3 cm átmérőjűek, egyesével vagy csoportosan nőnek. Termése hártyás falakkal osztott bogyó.



Szemzéssel célszerű szaporítani; a legjobb a citrom alany. Termesztési körülményei megegyeznek a citromnál leírtakkal.



A héját rendszerint hegyes, elliptikus alakú szeletekre vágják, szárítják és külföldön így kerül a kereskedelembe. A drog kívül vörössárga, az illóolajtartóktól gödörkés felületű, belül sárgásfehér vagy fehér színű, illatos, íze aromás, alig keserű. Tartalmaz: illóolajat (limonén, terpineol, terpinén, citrál stb.), keserűanyagot, flavonoidokat, karotinoidot.



Felhasználják a cukrászatban sütemények, krémek ízesítésére. Fűszerkeverékek, fűszerkivonatok alkotóeleme, készítenek belőle alkoholmentes italokat, szörpöket, aromaanyagokat, illóolajat. Cukorral bevont készítménye a Confectio aurantii. A likőripar fontos aromaanyag.



A gyógyászatban aromaanyagként különböző tinktúrák, szirupok és teakeverékek készítéséhez használják.

A *Citrus bergamia* Risso. termése szolgáltatja a bergamottolajat. A Curaçao nyugat-indiai szigeten termesztett változatnak a terméshéja a curaçaohej, amelyet a likőripar színező és aromaanyagként is használ.

Az aurantium elnevezés a görög nyelvből származik, és arra vonatkozik, hogy a drog arany színű (auron = arany, anthios = hasonló).

1709-ből, Nedeczki Váli Mihály receptskönyvéből maradt ránk a következő „gyógyszer”: „Gyümölcsének héját megfőzzük, nádmézzel vagy cukorral behintjük és liktáriumot csinálunk belőle, darabonként egyűk, hasrágás ellen, mert a hideg gyomrot megmelegíti.”

Olajbogyó (*Olea europea* L., A: olive, N: Olive)



A Földközi-tenger környékén honos, és ott, továbbá Kaliforniában, Ausztráliában nagy mennyiségben termesztett növény az olajfa. Az ókori népek ismerték. A magyarok valószínűleg a középkorban ismerték meg, a királyi és főúri üvegházak egyik kedvelt növénye volt.

Az örökzöld fa 5–8 m magasra nő, lombkoronája szétterülő. Az idősebb fák törzse csavarodó, rücskös, csomós. Leveli viaszos fényűek, színi felületük sötétzöld, fonákjuk ezüstös. Hosszúkás, ovális vagy lándzsa alakúak, 3–8 cm hosszúak. Virágai aprók, fehér színűek, viaszszerűek, illatosak. Csonthéjas termése 1–3 cm hosszú, húsos.



Nálunk az olajfát dugványozással célszerű szaporítani, ugyanis üvegházi vagy edényes termesztése lehetséges. Érett hajtásokból a fás részeket lehet gyökereztetni. Tél végén a fás dugványokat 2–3 levélpárra vágják, 1–2 órás vízben áztatás után nedves homokba ültetik, a 15–20 °C-on tartott dugványok 6–8 hét alatt meggyökeresednek. Kevés öntözést igényel, de a páratartalom 90% körül a kedvező. Télen 7–10 °C körüli hőmérsékleten célszerű teleltetni. 4–5 éves korban termést hoznak.



Az érett termések ibolyásfekete színűek, enyhe illatúak, fanyar, olajos ízűek. Tartalmaz: 10–40% zsírosolajat, enzimeket (oleáz, emulzin), festékanyagot, glikozidokat.



A még éretlen zöld terméseket sós lében konzerválva hozzák forgalomba, az éretteket aszalva vagy szárítva. Mind az éretlen, mind az érett terméseket savanyítva, mandulával, piros paprikával töltve is tartósítják és forgalmazzák.

Magyarországon az élelmiszerboltokban és a gyógynövényboltokban is beszerezhető.



Saláták alkotója, húsok, köretek fűszere. Fűszereznek vele italokat, sőt italok díszítésére is használják.

Felhasználják alapanyagként étolaj gyártásához.



A gyógyászatban galenusi készítmények előállításánál használják. Epékó ellen kitűnő szer.

A féltékeny Héra üldözésétől menekülő Létó Délosz szigetén talált menedéket, ahol egy olajfa tövében a sokat keresett békét megtalálva világra hozta Apollót és Artemiszt. E történet tette az olajfát a béke és megnyugvás örök szimbólumává.

A kereszténységben a vízözön elmúltával a bárkához visszatérő galamb csőrében az olajág Noé számára is a megnyugvást és a békét jelentette.

A katolikus és az ortodox szentségek „anyaga” (kereszttség, bérmlás, betegek szentsége).

Origanum lásd Szurokfű

Paprika (*Capsicum anuum* L., A: pepper, N: Paprika)



A trópusi Dél- és Közép-Amerikában honos növényt a hódító spanyolok hozták be Európába. Amerikában az indiánok már több évszázada termesztették. A XVII. századtól Európa és Ázsia melegebb vidékein is termesztik, ekkor hazánkban még ritkaság volt, csak egy évszázad elteltével kezdték meg nagybani termesztését.

Az egyéves lágyszárú növény szára 30–60 cm magas, bogasan elágazó. Levelei tojásdad alakúak, különböző méretűek. Virágai egyesével mindig az oldalhajtások elágazásában fejlődnek, fehér vagy sárgásfehér színűek. Termése felfűjt bogyó.



Szaporítása magról történik. Március második felében melegebb vidékekre vetik a magvakat. A palántákat május második felében, a fagyok elmúltával ültetik állandó helyükre 60 cm sor- és 40 cm tőtávolságra.

A palántákat ültetés után azonnal beöntözik. Melegigényes növény, a morzsálékos szerkezetű, humuszban gazdag, tápdús, jó vízgazdálkodású talajt kedveli.

A fűszerpaprikát szeptemberben mindig a biológiai érettség állapotában szedik, általában 2–3 alkalommal. Az ilyen bogyó kemény, felülete fényes. A leszedett bogyókat füzérekbe fűzve vagy rácson utóérlelik, szárítják. Az utóérés a csípős paprikánál 7–8 hét, a csípősségmenteseknél 5–6 hétig tart.



A paprika bogyóiból a fűszert szárítás és őrlés után nyerik. Pora élénk narancsvörös vagy világospiros színű, jellemző enyhe szagú és égető, csípős ízű. Tartalmaz: 0,01–0,5% kapszaicint, 1,6% illóolajat, karotinoidokat, zsírsavakat.



Porított formában hétféle minőségben kerül kereskedelmi forgalomba az élelmiszerboltokban.



A magyar konyha elengedhetetlen fűszere! Levesek, főzelékek, mártások, szószok, különböző húskételek, halételek, húsipari termékek fűszere, sajtok, vajételek, körözöttek, saláták ízesítője és színezője. Fűszerkeverékek, fűszerező szerek alkotóeleme.



Gyógyászatban bőrpírosító hatásánál fogva különböző bedörzsölőszerek alapanyaga. Reumatikus fájdalmak enyhítésére használják, és hajhullást megakadályozó szerként. Étvágyfokozó hatása is ismert.

A paprika az egyetlen Európában meghonosított trópusi származású növény. Fernandez 1514-ben az újonnan felfedezett világrész termékei között mint a bennszülöttek kedvelt fűszerét ismerteti.

Pasztinák (*Pastinaca sativa* L., A: parsnip, N: Pastinake)



Az őkorban ismert és kedvelt eurázsiai származású növény. A görögök és a rómaiak gyógynövényként is hasznosították. Hazánkban kasszalókon, mocsárreteken, szikeseken, utak mentén gyakori a vadpasztinák. Lippay 1664-ben megjelent Posoni kert című könyvében részletesen leírja a növényt.

Évelő vagy kétéves növény, erős karógyökeret fejleszt. Szára 120–150 cm

magasra nő. Levelei egyszerűen szárnyaltak, a levélkék szélesek. Virágzata összetett ernyő, a sárgarépához hasonló. Termése ikerkaszat.



Szaporítása magról történik, magját kora tavasszal, márciusban 35–40 cm sortávolságra vetik, talajban nem válogatós, legjobb termést a nedvesebb, kötöttebb talajokon hoz. Hidegtűrő. A sűrűn kelt 4–5 lombszevles növénykéket 12–15 cm tőtávolságra ritkítják. A gyökerek betakarítása egész őszön át végezhető, még télire is lehet néhány tövet a talajban hagyni. A kiszedett gyökereket a levélzettől és a rátapadt földtől megtisztítják, és fagymentes, hideg helyen tárolják.



A gyökér illata és íze a petrezselyem-zeller-sárgarépa elegyére emlékeztet. Tartalmaz: illóolajat, béta-karotint, B₁-, B₂- és C-vitamint.



Piacokon, zöldségboltokban beszerezhető.



Gyökérszevességként húslevesek és zöldséglevesek ízesítésére használják, de a petrezselymet is lehet vele helyettesíteni.



Vizelethajtó, görcsoldó hatású.

Petrezselyem (*Petroselinum crispum* mill., A: parsley, N: Peterlein)



Ősidók óta ismert fűszer-, gyógy- és zöldségnövény. Dél- és Közép-Európában honos, nálunk is számos helyen termesztett két éves növény. A görögök és a rómaiak nem nagyon termesztették, mert a szükséges mennyiséget könnyen összeszedhették a réteken. Hazánkban nagybani termesztése a XV–XVI. századra tehető.

A gyökere típusonként változik, a gyökérszevselemé húsos karógyökér, a metélőpetrezselyem főgyökere vékony, rövid és elágazó. Első évben töleveleket fejleszt, amelyek többszörösen összetettek, a levélnyelük hosszú és hú-

sos, a szár levelei hármaskak, a levélkék lándzsa alakúak, nyelük rövid. A metélőpetrezselyem levelei hasonlóak, de köztük erősen fodros típusok is ismertek.

Szára 100–150 cm magas, szögletes, csupasz, belül üreges, és második évben fejlődik. Zöldefehér színű, virágzata összetett ernyő. Termése ikerkaszat.



Szaporítása magról történik, márciusban vetik; a gyökér termesztéséhez 25–35 cm sortávolságra, a levéltermesztéshez 20–25 cm sortávolságra. Termesztésére a kötöttebb, agyagosabb talaj a kedvezőbb. A vetőmaghoz célszerű salátamagot keverni, mert a korábban kikelt saláta jelzi a sorok helyét, és korábbi kapálást tesz lehetővé. Korai áruként a ceruza vastagságot elért gyökereket már szedik. Téli tároláshoz csak október végén ássák ki a földből, és tisztítás után fagymentes helyen tárolják. (A metélőpetrezselyem kertekben szegélynövényként és erkélyládákban is nagyon mutatós.)



A növény minden részét felhasználják. Zöldjét frissen, fagyaszttva vagy szárítva alkalmazzák fűszerként. Tartalmaz: 140–150 mg/100 g C-vitamint, 0,3% illóolajat (apiin), flavonglikozidokat. A gyökér: 0,1% illóolajat (apiol, apiin), nyálkát, cukrot.



Piacokon és zöldségboltokban egész évben beszerezhető a gyökér, csomózott petrezselyem gyökérrel és lombbal, és külön a lomb (petrezselyemzöld).



Ételízesítőként a növény minden részét felhasználják: levesek, főzelékek, mártások, hústöltelékek, gombaételek ízesítésére, hidegtálak, pecsenyék, saláták, szendvicsek díszítésére. Fűszerkeverékek, fűszerező mártások, szószok, fűszerező szerek komponense.



Vizelethajtó és hólyaghurut elleni teakeverékek alkotóeleme.

Magyar neve a latin *Petroselinum* szóból származik, mely a görög petros = kő, szikla és selion = növény szavakból ered.

Római kömény (*Cuminum cinimum* L., A: roman cumin, N: Römischer Kümmel)



Már az egyiptomiak, a görögök és a rómaiak konyhai fűszerként ismerték. Természetes előfordulása nem ismert, valószínűleg kelet-mediterrán eredetű. Régen Közép-Európában is termesztették, ma a Földközi-tenger vidékén, Indiában és Észak-Amerikában.

Egyéves, lágyszárú, alacsony növény, levele finoman osztott. Halványlilás színű virágzata van. Termése ikerkaszat, 5–6 mm hosszú, barnás színű.



Szaporítása és termesztési körülményei megegyeznek a köménynél leírtakkal.



A drog kellemes illatú, igen aromás, csípős, kesernyés ízű. Tartalmaz: 2–4% illóolajat (cimol, kuminol), 8% zsírsavat, fehérjét, cseranyagot, gyantát, cukrot.



Csak külföldön lehet beszerezni.



Levesek, főzelékek, rizsköreték, különböző húskételek fűszerezésére használják. Ízesítenek vele kenyereket, pogácsákat, süteményeket is. Indiai curryk, pácok, fűszerező szószok alkotója. A likőripar is felhasználja. Keleten gyógynövényként is hasznosítják.

Római édeskömény (*Foeniculum vulgare* varietas dulce, A: roman fennel, N: Römischer Fenchel)



Az édeskömény egyik származási hely szerinti kereskedelmi változata, így jellemzői az ott leírtakkal megegyeznek.



Termése nagyobb, 12–14 mm hosszú, az édesköménynél világosabb színű és erősen bordázott.



Külföldön élelmiszerboltokban és gyógynövényszaküzletekben lehet beszerezni.



Felhasználása ugyancsak az édesköményéhez hasonló.

Rozmaring (*Rosmarinus officinalis* L., A: rosemary, N: Rosmarin)



A Földközi-tenger mellékén honos, a korai mediterrán kultúrákban már ismert. Pannónia örökségeként vették át a honfoglaló magyarok.

Az örökzöld bokor 0,5–2,0 m magasra nő, és dúsan elágazik, ágai gyengék, hamuszürke színűek. Kétajkú pártája halványkék vagy fehér színű; az alsó ajak középső lemeze igen nagy, lecsüngő. Csak két porzója van. Termése két termőlevélből alakult, négy részre válik. A levelek 2–3 cm hosszúak, 2–3 mm szélesek, bőrneműek, tompa végűek, nyeletlenek, szélükön erősen lefelé hajlottak, felül csupaszok, alul szürkén molyhosak, zöldesszürke színűek.



Szaporításra a kb. 15 cm-es hajtásrész alkalmas. Az alsó levelek levágása után célszerű nyirkos homokban gyökereztetni. A már gyökerező növénykéket cserépbe vagy szabadföldbe, a fagyos időszakot kivéve bármikor ültethetjük.



Levelét virágzáskor vagy közvetlenül utána szedjük, frissen vagy árnyékos helyen történő szárítás után használjuk fel. A drog jellemző, kámforra emlékeztető szagú, keserű aromás ízű. Tartalmaz: 1–2% illóolajat (fő komponensei: eukaliptol, borneol), 8% cserzőanyagot, szaponint stb.



Morzsoltan kerül forgalomba a Herbária üzleteiben.



Fűszerként zöldséges húslevesek, omlettek és rántották ízesítője. Báránysültekhez, rostonsültekhez (szárnyasok, vadpecsenyék) bizonyos tájegységeken kedvelt fűszer. Gyümölcs-saláták, gyümölcskelyhek ízesítőjeként alkalmazható, és nyári hűsítő gyümölcsitalok, valamint italok (borok) készítésénél is alkalmazhatjuk. Fűszerkeverékek komponenseként, fűszeres ecetek készítésére is jó.



Gyógyteák alkotója (idegerősítő, epehajtó, görcsoldó stb.). Külsőleg: reuma enyhítésére, ídegzsábjában, isiászban bedörzsölőszerként. Fürdővizekbe téve illatosít és felfrissít.

Európa-szerte ismert volt a „Magyar Királyné vize” (Aqua Reginae Hungariae), amelyet sebfertőtlenítésre és illatosításra egyaránt alkalmaztak.

Sáfrány (*Crocus sativus* L., A: saffron, N: Safran)



Egyike a legrégebb kultúrnövényeinknek, a rómaiak és az arabok nagyban termesztették, Kisázsiaiban, Görögországban honos, Spanyolországban, Franciaországban, Olaszországban és mediterrán területeken termesztett élő növény. Nálunk a középkor kedvelt fűszere volt (főleg húsleves színezésére használták), a XVII. században főként Nyitra, Trencsén, Turóc megyében termesztették.

A növény hagymája kb. dió nagyságú, fehér színű, húsos, felül és alul lapított gömbölyű. A szár aljából 5–6 hártyás, fehér, ferdén lemetezett allelvel ered. Lomblevelei (6–9) szálalakú, sötétzöldek, szélükön visszagyűrődöttek, valamivel hosszabbak a virágnál, melynek kocsánya kb. 2 cm hosszú, jórészt föld alatti, a lepel 8–10 cm-es halványlilás, illetve lila színű. A bibeszál vékony, hengeres, alul fehér, felül sárga, és 3 megnyúlt bibére ágazik szét. Ősszel virágzik. Termése tok.



Hatékony szaporítása a hagymájával történik. A savanyú talajt, a meleget és a napsütötte helyet kedveli.



A virágokat szedik, és a leszedett virágból a bibéket kicsípi, majd szárítják, és az így nyert drog 2 cm hosszú, sötét barnászörös színű, szaga aromás, íze kesernyész. Tartalmaz: protokrocint, krocint, 0,4–1,3% illóolajat (szafranolt, cineolt, pinént), alfa-, béta-, gamma-karotint, xantofillt, lipokint, zeaxantint, 8–13% zsírsavakat.



Csak külföldön szerezhető be, mivel drágasága miatt a hazai kereskedelemről kiszorult. (Kb. 80–100 ezer bibe van 1 kg drogban.) A jó minőségű sáfrány 1 bibéje 1 l vizet 1 óra alatt sárgára színez (a sáfrányt drágasága miatt gyakran hamisítják).



Felhasználják levesek (húsleves), rizsétel, mártások, főzelékek fűszerezésére és színezésére. Tészták, sütemények, krémek, sajtok és bor festésére.

Csak kis adagban szabad alkalmazni, mert illóolaja lokálisan izgató hatású, terheseknél abortuszt okozhat, sőt szélsőséges esetben súlyos mérgezést, amely halálhoz is vezethet.

A Kr. e. XVI. századból Ebers papyrus több mint 30 olyan receptet tartalmaz, amelyben sáfrány szerepel.

Magyarországon a safrányok sáfrányt és más fűszer- és gyógynövényt árulva bejárták az egész ország területét. A pestis- és kolerajárványok idején tiltották el őket a házalástól, mert a járványt terjesztették.

A *crocus* név a görög *kroké* = fonál szóból származik, utalva a hosszú fonalas bibeszálra.

Sáfrányos szeklice (*Carthamus tinctorius* L.,

A: safflower, N: Saflor)



Már az ó-egyiptomiak is használták, Babilóniában és Palesztinában is ismerték a trópusi Afrikában, Kisázsiaiban és Elő-Indiában honos egyéves lágyszárú növényt. Ma főleg Indiában, Északkelet-Afrikában, Észak-Amerikában, Olaszországban, Spanyolországban és hazánkban is termesztik. Hazánk területére valószínűleg római közvetítéssel jutott. A középkor óta szerepel a termesztett fűszernövények között.

Szára 80–150 cm magas, felfelé törő és a felső részén elágazó. Szórt állású levelei tojásdad alakúak; 5–10 cm hosszúak, szúrósak, kopaszok. Virágzata kevés végálló fészekből álló sátor, a fészekvirágzat gömbölyded, 2–4 cm átmérőjű. Virágai narancssárgák, később lángvörösek. Termése 5–8 mm hosszú, a napraforgó terméséhez hasonló és fehér színű kaszat.



Szaporítása magról történik. Március közepétől április közepéig vetik 40–50 cm sor- és 15–20 cm tőtávolságra, 4–6 cm mélyre. Ne kerüljön a talaj felszínére vetőmag, mert akkor a madarak kieszik a vetést. A talaj iránt nem igényes, bármilyen talajon termesztethetjük, a meleg fekvésű területeket kedveli. Júliustól augusztus végéig virágzik.



Virágzatát a teljes virágzástól kezdve folyamatosan gyűjtik, a szirmokat a fészekből kiszedik, és árnyékos, szellős helyen, vékony rétegbe kiterítve szárítják. Az így nyert lángvörös színű drog gyenge illatú és kesernyős ízű. Tartalmaz: 20–30% vízben és alkoholban jól oldódó szaflorsárgát és 0,3–0,6% zsírban oldódó szaflorvöröset.



Beszerezhető az élelmiszerboltokban és gyógynövényszaküzletekben.



Felhasználják levesek, főzelékek, mártások, tészták, sütemények, krémek, salátaöntetek színezésére és fűszerezésére, de színeznek vele sajtokat, vaját és margarint. A borászatban, a likőripárban és a gyógyszeriparban is színezőszerként használják.



Teája köhögés elleni szer. A terméséből hidegen nyert olajat étkezési célokra, illetve a gyógyászatban érelmeszesedést megelőző és gyógyító szerként is hasznosítják.

Szagos müge (*Asperula odorata* L. A: woodruff, N: Waldmeister)



Európában – így nálunk is –, Szibériában, Észak-Afrikában honos élő növény. A középkorban igen kedvelték, elsősorban lakások levegőjének frissítésére és illatosítására használták. Gyógynövényként már ósidók óta ismert.

Szára 10–30 cm hosszú, négyélű, sima, fénylő: a szártagokon kopasz, nem ágazik el. Levelei örvösen fejlődnek, egy-egy örvön 6–9 levél van. Az alsó levelek hosszúkas fordított tojás alakúak, a középsők és a felsők nagyobbak, hosszúkas lándzsa alakúak, 2–5 cm hosszúak, 4–12 mm szélesek. Virágzata végálló, laza sátorozó bogernyő. A virágok pártája tölcsérszerű és fehér színű. Kéttagú gömb alakú álbogyó termése ragadós, mivel horgas serték borítják.



Az árnyas erdőkben, főleg bükkösökben nagy állományokban terem; bár a szükséges mennyiség begyűjthető a szabad természetből, de hegyvidékek kertjeiben, északi fekvésű lejtőn termesztik is. Tőosztással szaporítható.



Májusban virágzik, és ilyenkor a növény egész föld feletti részét gyűjtik, árnyékos, szellős helyen (pl. padláson kiterítve) szárítják; időnként forgatják, az így nyert drogot használják fel fűszerként. Szaga kellemes, szénára emlékeztet, íze kesernyős, fanyar. Tartalmaz: kumaringlikozidot, aszperulinozidot, cseranyagot, keserűanyagot, kumarint.



Gyógynövényszaküzletekben árusítják.



Üdítőitalok, teák, bőlék, borok, gyomorkeserű fűszerezésére, sajtok illatosítására használják. Az erdőmester (Waldmeister) nevű italfajták aromaanyaga. Németországban a „májusi bor”-nak nevezett fűszeres italt ízesítik vele. De felhasználják cukorkák és dohányárak illatosítására is.



Teáját vese-, máj- és epebántalmak ellen fogyasztják, de idegnyugtató hatása is van.

A kozmetikaiparban fixálóanyagként használják.

Az *Asperula* név a latin *asper* = érdes szóból származik, amely a leveleire vonatkozik.

Szegfűbors (*Pimenta dioica* L., A: allspice, N: Piment)



Közép-Amerikában, Nyugat-Indiában honos és termesztett fás szárú növény. Legnagyobb mennyiségben Jamaikában és Indiában termesztik. A XVI. században a spanyol hódítók hozták be Európába, ahol kiterjedt használata csak a XVII–XVIII. századra tehető.

Az alacsony fa termetű növény kétlaki, bőrnemű levelei tojásdad alakúak, fényesek. Fehéres-sárgás színű, apró, négyszirmú virágai a csúcsi és a csúcs-hoz közeli levelek hónaljában fejlődnek. A borshoz hasonló, 8 mm-es átmérőjű csonthéjas terméseiben két mag sötétbarna, feketés színű.



Meleg- és vízigényes trópusi növény. Magvetéssel lehet szaporítani.



A terméseket zölden szedik, és napon szárítják addig, míg a benne lévő magvak zörögni nem kezdenek. Az így nyert termés képezi a drogot, amelynek illata és íze a borséra, a fahéjra és a szegfűszegére és

szerecsendióéra egyaránt emlékeztet. Tartalmaz: 3,0–4,5% illóolajat (eugenol, cineol, fellandrin, kariofillén stb.), zsíros olajat, gyantát.



A Herbária boltokban általában beszerezhető.



Levesek, húсок (sertés, kacska), vagdalt húсок, kolbászok, tészták, hal-ételek fűszerezésében használják. Ízesítenek vele pástétomokat, salátákat, süteményeket, pudingokat. A skandináv államokban halak tartósításánál alkalmazzák. Pácok, ketchup, ízesítő szószok és mártások, fűszerkeverékek alkotóeleme. Felhasználható diétás ételek készítésénél bors helyett.



Fűszereznek vele likőröket és más szeszes italokat is, pl. Jamaikában a rumot szegfűborssal ízesítik, a Benediktiner és a Chartreuse likőr egyik aromaanyaga.



Hatása izgató, gyomorerősítő és az emésztést elősegítő. Illóolaját a kozmetikaipar is hasznosítja, főleg szappanok illatosítására.

Termését a maja indiánok a halottak balszamozásához is használták.

Szegfűszeg (*Syzygium aromaticum* L., A: clove, N: Gewürznelkenbaum)



Már a Kr. e. III. században a kínai piacok becses árucikke volt a Maluku- és Fülöp-szigeteken honos, számos tropikus vidéken (Srí Lankán, Madagaszkáron, Amerikában) termesztett örökzöld fának a szárított virágbimbója. A szegfűszeget ma Zanzibárban és Madagaszkáron termesztik legnagyobb mennyiségben. A XVII. századig csupán őshazájában termesztették, mivel halálbüntetés járt annak, akit rajtakaptak, amikor megpróbálta kicsempészni a növényt. A fűszert Európában a IV. századtól ismerték: arab közvetítéssel jutott Dél-Európába, de csak a középkori Európában vált kedvelté, sőt pestis elleni gyógyszernek hitték.

Az örökzöld növény közepes termetű fává fejlődik. Levelei lándzsásak, halványlilás-rózsaszín virágai a hajtáscsúcsokon nyílnak. Termése bogyó.



Magvetéssel szaporítható, meleg- és vízigényes növény. A magról nevelt csemeték csak 9–12 éves korban kezdenek virágozni.



A fűszer készítéséhez a fehéres színű bimbókat júniusban és decemberben szedik, pálmalevelekbe csomagolva szárítják. A szárítás folyamán a bimbók vörösesbarna, illetve barna színűvé válnak. A fiatal bimbók a legillatosabbak. Mivel alakjuk a szegre emlékeztet, innen a szegfűszeg elnevezés. A drog illata kellemes, íze aromás, kesernyész, kissé égető. Tartalmaz: 16–25% illóolajat (eugenol, eugenilacetát, béta-kariofillén, vanilin stb.), 10–12% cseranyagot, gyantát, nyálkát, zsírt, viaszt.



Több kereskedelmi fajta ismeretes: a legjobb minőségű a Maluku- és az Amboyna-szigetéről származó áru, amely világosabb színű és illóolajban gazdagabb. Jó minőségű a kelet-afrikai szegfűszeg is, amely valamivel sötétebb színű. Élelmiszer- és gyógynövényboltokban beszerezhető.



Fűszerként felhasználják levesek, paradicsomos ételek, „pikáns” mártások, húskételek, kolbászok és tészták töltelékének, savanyúságok készítésénél. Ízesítenek vele süteményeket, tortákat, fagyaltokat, parfékat, kompótokat, befőtteket, krémeket és pudingokat. Fűszerkeverékek, curryk, páclevek alkotója.



Kellemes ízt ad szörpöknek, bőléknak és a forralt bornak. Külföldön üdítőitalokat, szörpöket is fűszereznek vele. Felhasználják aromák készítéséhez, főként a likörgyártás egyik aromaanyagaként.



A gyógyászatban teakeverékek, tinktúrák készítéséhez; illóolajának antiszeptikus hatása miatt a fogászatban fertőtlenítőként és helyi érzéstelenítőként alkalmazzák.

A kozmetikaiparban illatalapanyag.

Az ősi Kínában a császár előtt megjelenő udvaroncok lehetőséget szegfűszeggel illatosították.

Maluku szigetén terhes asszonyokhoz illó gyengédséggel bánnak a virágzó szegfűszegfákkal, nehogy a fa ijedtében meddő legyen.

Szentjánoskenyér (*Ceratonia silvestris* L., A: carob,
N: Johannisbrotbaum)



A kelet-mediterrán vidékeken és a Közel-Keleten honos, ősidők óta termesztett örökzöld fa hüvelytermése. Főleg a Földközi-tenger mentén termesztik. Hazánkban valószínűleg a középkorban ismerték, a 40-es években igen sokat importáltunk belőle.

Cserje vagy fa termetű kétlaki növény. Törzse alacsony. Szórt állású levelei összetettek: 4–12 levélkéből állók. A levélkéik sötétzöld színűek, viaszos fényűek, kemény tapintásúak. A hajtások csúcsi részén a fiatal levelek pirosas árnyalatúak. Virágai kicsik, majdnem csupaszok (szirmotalanok). A hím virágok sokporzósak. Termése barna színű, „zsírfényű” hüvely. A termés húsa illatos, kemény állománya.



Szaporítási magvetéssel és oltással egyaránt lehetséges. A magvakat cserepekbe vagy ládába vetik, jól beöntözik, és üveglappal vagy fóliával letakarják. 20–22 °C hőmérsékleten tartva 2–3 hét alatt kicsírázik. A csíranövénykéket fokozatosan a szabad levegőhöz szoktatják. A magról kelt növények azonban csak hosszú idő után teremnek, ezért célszerűbb oltással szaporítani. A talaj iránt nem különösebben igényes, azonban a jó víz-áteresztő laza vagy közép kötött talajt kedveli. Nyáron szabadban is tartható, télen 4–5 °C hőmérsékleten célszerű teleltetni. 4–5 éves korukban virágoznak először.



A terméseket éretten szedik. Nyersen és pirítva fogyasztják. A drog sötétbarna színű, de benne a magvak sötét vörösbarnák, illata kellemes, íze édes. Tartalmaz: 50% szénhidrátot, vajsavat, cseranyagot, fehérjét.



Külföldön szerezhető be.



A friss termés édes húsból szörpöt és szeszt készítenek, de szeszes kivonatok, rum- és arrakeszenciák alapanyaga is. Felhasználják kávépótlónak is.



Egyes vidékeken köhögés és rekedtség elleni szerként alkalmazzák. Kitűnő állattakarmány.

Legnagyobb jelentősége az őskereszténység idején volt. Ebben az időben természetével is foglalkoztak. Elnevezéséhez egy kopt legenda adott inspirációt, amely szerint Keresztelő Szent János a pusztában ezzel a hüvelyessel táplálkozott.

Kipréselt sűrű levélével, az ún. Kaftan-mézszel különleges ciprusi borokat édesítenek.

Sok apró egyforma magját a középkori aranyművesek súly helyett használták. Egyesek állítása szerint a karát szavunk a jánoskenyér régi arab nevéből származik.

Szerecsendió (*Myristica fragrans* H. A: nutmeg,
N: Muskatnuss)



A Maluku-szigeteken és Új-Guineában honos. Ázsiai felfedezések előtt már több száz évvel korábban termesztették az Indonéz-szigeteken, és innen szállították Kínába. A XIII. században már ismerték Európában, így lett hazánkban is nagyon megbecsült, értékes fűszer.

10–20 m magas fa, levelei lándzsa alakúak; kétlaki növény. A nőivarú egyed sárga színű, virágai csoportosan levélhónaljakban nyílnak. 3–9 cm csonthéjas termései a barackhoz hasonlóak. Éréskor kettéhasad.



Magvetéssel szaporítható, mint trópusi növény meleg- és vízigényes. Célszerű üvegházakban nevelni.

A magot lepel (aryllus) veszi körül, ezt a magról lefejtik. Ezután a magot tűz felett megszárazítják, és amikor a maghéjban a magállomány már zörögni kezd, akkor a sötétbarna színű maghéjat lefejtik. A magokat ezután mézszájba mártják, hogy a csíráképességüket elveszítsék, majd újra szárítják.



A drog tojás alakú, 2–3 cm hosszú, 1–2 cm vastag, ráncos felületű, világosbarna színű, a hozzá tapadó mésztől helyenként fehér. Metszési felülete barnán márványozott, illata és íze aromás. Tartalmaz: 2–8% illóolajat (pinén, apiol, kamfén, dipentén, linalool, borneol, miroszcin, szafrol stb.), 25–35% zsírosolajat, keményítőt, szaponint, pektint, gyantát, festéket.

A szerecsendió magleple frissen kehely alakú, szárazon ennek préselt formája is sárgászöld színű. Mácsis néven került kereskedelmi forgalomba. Illata és íze megegyezik a szerecsendió magjával. Szerecsendió-virágnak is nevezik, de helytelenül, mint az az előbbiekből alapján nyilvánvaló. A maglepel tartalmaz: 7,5% illóolajat, 20% zsírosolajat, 30% amilodextrint.



Az élelmiszerboltokban a szerecsendiómag és a maglepel egyaránt beszerezhető egészben vagy őrlmény formában. Az éretlen termésből zselét készítenek.



A fűszer alkalmas levesek, főzelékek, mártások, húskételek, sajtok ízesítésére. Fűszereznek vele tejet és tejtermékeket, alkoholmentes és alkoholtartalmú kevert italokat, puncsokat, krémeket.



A gyógyászatban izjavító és szélhajtó szerként hasznosítják. Külsőleg a belőle nyert illóolajat reumatikus fájdalmak enyhítésére bedörzsölőszerként használják.

A görög nyelvben a műrisztikosz = kenéshez való, a müron = kenet; a fragrans latinul heves, ami az illatának erejét jelzi.

Arab szerzők írtak először a drogról a XIII. században. 1512-től egy évszázadon át a portugálok kezében volt a kereskedelmi monopóliuma, amely a XVII–XVIII. században a Holland Kelet-Indiai Társaságé lett.

A szerecsendió hallucinogén hatású is, ezért kábítószeres és gyógyszerek kiegészítéseként, illetve pótszereként is alkalmazzák.

Szezám (*Sesamum indicum* L., A: sesame, N: Sesamsamen)



5000 éves szíriai leletek arra mutatnak, hogy talán az emberiség legrégebbi olajnövénye. Feltehetően Indiában őshonos, számos tropikus és szubtropikus területen – Indiában, Kínában, Japánban, Elő-Ázsiában a Földközi-tenger melletti országokban, Afrikában, Braziliában – termesztett egyéves növény.

Az 1,0–1,5 m magasra növő lágyszárú növény levelei keresztben átellenségek, lándzsa alakúak. Harang alakú virágai rózsaszínűek. Hosszúkás (2,5 cm) toktermésében több mag fejlődik, melyek 1,4–4,0 mm hosszúak, laposak, tojás alakúak, világossárgák vagy vörösesbarna színűek.



Magról szaporítható. Léven trópusi növény, meleg- és vízigényes.



A mag képezi a drogot, amely tartalmaz: 45–56% zsírosolajat, B-, D- és E-vitamint.



Élelmiszerboltokban és gyógynövényszaküzletekben lehet beszerezni.



Ízesítenek vele kenyeret, péksüteményeket, kalácsokat, kekszféleket. Keleti édességek, pl. a halva egyik gyakori összetevője. Egyes országokban, pl. Mexikóban ízesítenek vele húsokat, használják saláták alkotóelemeként, de készítenek belőle mártásokat is. Az ókor óta a görögök kedvenc csemegéje a mézzel összekevert szezám-mag.

Étolajat is gyártanak belőle. (A szezám olaját már a régi babiloniak és egyiptomiak is felhasználták.)



A gyógyászatban kenőcsök alapanyagaként hasznosítják.

Szurokfű vagy origanum (*Origanum vulgare* L.,

A: wild marjoram vagy oregano, N: Wilder Dostenkraut)



Hippokratész és Dioszkoridész korában már gyógyászati célokra használták. Európában honos, nálunk napos, cserjés helyeken, erdei vágásokban termő évelő növény. Hazánkban nem termesztik.

Szára kb. 50 cm magas, felső részén elágazó, vörös vagy barnászörös fedő- és mirigyszőrökkel borított. Levelei átellenesek, 3–5 cm hosszúak, tojásdad alakúak, a csúcsuk felé hegyesedők. A piros színű virágok álernyőt képeznek. Termése makkocská.



Szaporítása magról és töosztással egyaránt lehetséges. Nem különösebben talajigényes, de a napos fekvésű helyeket kedveli. Júniustól szeptemberig virágzik, a virágzó herbáját gyűjtik, árnyékban vagy 40 °C-on szárítják.



Az így nyert drog illata és aromája hasonlít a kakukkfűre és a majoránnára: határozottan illatos, íze aromás, kissé kesernyős. Tartalmaz: 0,4–1,0% illóolajat (timol, karvakrol, cimol, origanen – tujon –, terpinen stb.), 8% cseranyagot, keserűanyagot.



Morzsolt formában kerül kereskedelmi forgalomba. Élelmiszerboltokban és gyógynövényszaküzletekben kapható. A kereskedelembe levő jó minőségű szurokfűvet külföldről (pl. Spanyolországból) hozzák be.



Főként a görög és az olasz konyha kedvelt fűszere. Paradicsomos ételek, rizsételek, sajtos húsok, halételek, tészták (spagetti, lángos, pizza) kiváló fűszere. Ízesítenek vele leveseket (bab, paradicsom), főzelékeket és töltelékeket is.

Színezőanyagként cukorkák és szörpök színezésére használják. Egyes vidékeken a majoránát pótolják vele.



Teája serkenti az epeműködést. A drogot a gyógyászat köptető tea-keverékek alkotójaként hasznosítja.

Homeopata (hasonszenvi) gyógyászatban a friss, virágzó növény készítményeit egyes idegbántalmakban szenvedők kezelésében alkalmazzák.

Tárkony (*Artemisia dracunculus* L., A: tarragon, N: Estragon)



Már az egyiptomiak termesztették, tőlük vették át a görögök és a rómaiak. Ázsiában, Távol-Keleten (egyések szerint Észak-Amerika nyugati részén) honos élő növény. Európában, így hazánkban is csak a XVI. századtól közkedvelt fűszer, a kolostorkertek igen nagyra becsült növénye volt. (Hazánk területére való eljutásában megoszlanak a vélemények; egyesek szerint az erdélyiek közvetítésével; mások a rómaiaknak tulajdonítják, hogy meghonosították a növényt Magyarországi területén.)

A tárkonynak két változatát – a francia vagy német tárkonyt (*A. dracunculus* L.) és az orosz tárkonyt (*A. dracunculus* L., var. *redowskyi* TURCS) – termesztik. Hazánkban kizárólag, de világszerte is többnyire a francia tárkonyt termesztik, mivel zamat- és illatanyagban gazdagabb, mint az orosz tárkony.

80–150 cm magas, egyenes szárú, levelei simák, lándzsa alakúak, 3–8 cm hosszúak és 0,5–1,2 cm szélesek. Sárga vagy barnászörös színű virágai fészkes virágzatba tömörülnek, amelyek bugát alkotnak. Július közepétől virágzik 10–15 napon keresztül. Termése kaszat.



Mivel a francia tárkony ritkán érlel magot, ezért töosztással szaporítják. 60–70 × 35–40 cm sor- és tőtávolságra ültetik. Célszerű a telepítést ősszel végezni, az elültetett töveket mindig jól beöntözni. A meleg fekvésű, jó vízgazdálkodású, tápdús talajokat kedveli. Virágzás kezdetén a növény hajtásait 10 cm-re a föld felett levágják. A levágott hajtásokat árnyas, szellős helyen szárítják.



Felhasználható a friss és a szárított (drog-) hajtás egyaránt. A drog illata valamelyest az ánizsra emlékeztet, íze azonban nem édes, sőt kissé csípős.

Tartalmaz: 0,5–2,8% illóolajat (esztragon, különböző terpének stb.), keserűanyagot, cseranyagot, gyantát.



Az élelmiszerboltokban és gyógynövényszaküzletekben kerül kereskedelmi forgalomba.



A francia konyha kedvelt fűszere. Leveseket, főzelékeket (zöldborsó, zöldbab, burgonya), mártásokat, húsokat (bárány, birka, baromfi) fűszereznek vele. Kitűnő ízt ad csirkehúsból készült, tojás-, vadas-, halételeknek és salátáknak, valamint az ecetes uborkának. Fűszeres ecetek, ízesítőszeres (mustár), páclevek, salátaöntetek, fűszerkeverékek alkotóeleme. Diétás ételek ízesítésére is alkalmazható.

A likőrpar egyik aromaanyaga.



A tárkonyból készült tea vesetisztító, epehajtó és étvágyfokozó hatású. Jó házszer hurutos megbetegedésekre és a magas vérnyomás csökkentésére.

A kozmetikaipar illatkompozíciók és kölnivizek előállításához használja.

Tárnics (*Gentiana lutea* L., A: yellow gentian, N: Enzianwurzeln)



A görög-római világban gyógynövényként ismerték a főképpen Közép-Európa havasi és alhavasi tájain honos élő növényt (a tárnicsfajok Közép- és Dél-Európában, valamint Kis-Ázsiában honosak). Használata a középkor elején igen elterjedt hazánkban és más európai országokban. Magyarországon az összes vadon termő tárnicsfaj védett növény, ezért a természetből nem szabad begyűjteni a drogot adó gyökereket.

A növény 50–150 cm magas, levelei törzszában állnak, a 3. évben hoz csak virágzó szárat; 30–60 évig is él. Szárlevelei átellenesek, hosszúkás tojás alakúak, ép szélűek, az alsó levelek 7–10 cm hosszúak, méretük felfelé fokozatosan csökken. Az 1 cm nagyságú virág pártája sárga színű (eltérően a legtöbb tárnicsfajétól, ahol kék). A virágok a levelek hónaljában helyezkednek el. Júniustól augusztusig virágzik. Termése hártyás falú, tojás alakú tok, benne a magvak 3 × 4 mm-es nagyságúak.



Szaporítása magról történik. Lévén alpesi növény, a magvait a tél beállta előtt vetik, mert csírázáshoz hideget igényel. Célszerű sziklakertekben, déli, délkeleti fekvésű lejtőkre telepíteni. A kétéves növény gyökerei már gyűjthetők, azonban a 4–5 éves korú növény gyökereit, gyök-törzseit célszerű és gazdaságos szedni. A begyűjtés kedvező ideje az ősz. Az összegyűjtött gyökereket lassan szabad szárítani, mert így válik jellemzően aromás szagúvá és vörös színűvé.



A drog 10–20 cm hosszú, 2–4 cm vastag, hengeres, néha hosszirányban kettéhasított darabokból áll, szaga kellemes, íze erősen és tartósan keserű. Tartalmaz: genciogenint, gencianózt (triszacharid), gencio-biózt (diszacharid), szacharózt, pektint, genciamin-alkaloidot, gentizint, enzimeket.



Gyógynövényszakboltokban lehet beszerezni darabos formában.



A különböző likőrök egyik aromaanyaga, fűszeres borok és gyomorkeserűk ízesítőjeként használt fűszer.



Gyógyászatban étvágyjavító tinktúrák és kivonatok egyik alapanyaga.

Nevét Gentius illír királyról kapta, aki pestis ellen ajánlotta. A régies alakja: „Gentius király füve”.

Paracelsus és Bock láz ellen, köptetőszernek, vizelethajtónak, máj- és epebajok ellen ajánlotta.

Torma (*Armoracia rusticana* [Lam.] Sch., A: horseradish, N: Meerrettich)



Valószínű, hogy először a szláv népek termesztették a XII. századtól kezdve Európában (Németországban és Dániában gyógynövényként és fűszernövényként használták) a Délkelet-Európában és a vele szomszédos kis-ázsiai területeken honos évelő, lágy szárú növényt. Majdnem egész Európában megterem, nedves helyeken vadon, a termesztésből kivadulva is megtalálható.

Elsősorban konyhakerti fűszernövény. Szára 100 cm magas, elágazó, közel 1 m nagyságú keskeny, hosszúkás tőlevelei vannak. Összetett sátorvirágzata fehér színű. Termése becő.



A torma nálunk ritkán érlel magot, ezért gyökérdugványokkal szaporítják. A kiásott torma talpgyökereit levágják, 25–30 cm-es dugványokat készítenek belőle, amelyeket ősszel vagy kora tavasszal lehet eldugtatni. Sok nedvességet és tápanyagot igényel. A gyökereket október közepétől a következő év tavaszáig folyamatosan szedik. Gyökere többágú, elérheti az 50 cm hosszúságot és 6 cm vastagságot is.



A gyökér hengeres, barnássárga színű, belül fehér és kemény húsú. Szúrós szagú és csípős ízű. Tartalmaz: illóolajat, kéntartalmú glikozidokat, fehérjét, szénhidrátot, enzimeket.



A gyökér beszerezhető a piacokon és zöldségboltokban, ezenkívül nyersen, reszelt formában és szárított, porított formában is kapható az élelmiszerboltokban és a zöldségboltokban.



Hallevesek, hús- és halételek fűszere. Az angolok szószokat, mártásokat készítenek belőle roston sült húsokhoz és halételekhez. Nyers saláták alkotója, majonéz ízesítője, salátaöntetek összetevőjeként is felhasználják. Ecetes tormát készítenek belőle, de használják savanyúságok eltevésénél is.



Étvágyfokozó, gyomorerősítő hatású, és a vérkeringésre is jó hatással van. A népi gyógyászatban fájós testrészekre helyezik, mert vérbőséget okoz, és így enyhíti pl. a reumás fájdalmakat. (Csak rövid ideig szabad a kezelést végezni, mert a bőrben hisztamint szabadít fel, amely toxikus hatású vegyület!)

Első magyar írásos emlékünknél a tormáról 1252-ből származik: tormas néven ismerték őseink, a szó ötörök eredetű.

Turbolya (*Anthriscus cerefolium* L., A: chervil, N: Kerbel)



Már a rómaiak ismerték a Földközi-tenger vidékén és Elő-Ázsiában honos egyéves növényt (az egyik változata: var. *trichosperma* hazánk területén is honos). Hazánkban termesztik, de a termesztésből kivadulva az egész ország területén megtalálható akácosokban, cserjésekben, kerítések mentén. A XVI–XVII. században különösen kedvelték.

Bordás szára 50–60 cm magasra is megnő, levelei szórt állásúak, alul 3–4 törzsében álló lomblevél ered, az alsó levelek nyelesek, egyszeresen – a felsők ülők, kétszeresen – szárnyasan összetettek. A levélkéik karéjosak. Fehér színű ernyővirágzata van. Termése 8–10 mm hosszú ikerkaszat.



Szaporítása magról történik. A kertben az értéktelen területekre, utak szélére és kerítések mellé érdemes vetni, így értékes területeket nem foglal el. Kora tavasszal vetik 30–40 cm-es sortávolságra, ha nagyon sűrűn kelt ki, akkor ritkítani kell. A 25–30 cm-es föld feletti részt a virágbimbók megjelenése előtt levágják, árnyékban szárítják vékony rétegben kiterítve.



A drogot képező száraz herbát összetörik, és ezt használják fűszerként, amely ánizsillatú, édeskés ízű (édespetrezselyemnek is nevezik). Tartalmaz: 0,03% illóolajat, apiin-glikozidot, keserűanyagot stb.



A gyógynövényszaküzletekben hozzák kereskedelmi forgalomba.



Zöltséglevések, főzelékek, szószok, tyúkhús, báránysült, tojásételek és saláták, vajak ízesítésére használják. A franciák kedvelt fűszere. Tavaszai friss leveleit salátaként is fogyasztják. Fűszerkeverékek alkotóeleme, készítenek belőle fűszerkivonatokat is.



Teája a légzőszervi betegségekben szenvedők számára és emésztőrendszeri betegségekre kitűnő háziszer.

Vanília (*Vanilla planifolia* Andr., A: vanilla, N: Vanille)



Amerika felfedezése előtti időkben Mexikó lakosai már használták a Mexikóban, Hondurasban, Costa Ricában honos, ott és más tropikus vidékeken (Madagaszkár, Srí Lanka, Jáva, Kelet-Afrika stb.) termesztett epifita (más növényen élő, de nem élősködő) növény termését. Európába a spanyol hódítók hozták be az 1500-as évek elején. Mivel rendkívül drága fűszer volt, így elterjedtebben csak a múlt századtól használják.

A trópusi növény kúszó szára igen hosszúra nő. Levelei vastagok, 15–20 cm hosszúak, 4–5 cm szélesek. A zöld, viaszos bevonatú leveleken párhuzamos halványzöld erek futnak. A szárazon léggyökerek nőnek, 5–6 cm nagyságú zöldesfehér színű virágai rövid tengelyű fürtökben fejlődnek. A termés keresztmetszete háromszög alakú, 15–25 cm hosszú tok. Zöld színű, amely az érés folyamán pirosbarnás színűvé válik, benne a magvak nagyon aprók.



Mivel a magvak csírázásához különleges gombák jelenlétére van szükség, és hosszú évekig tart, míg virágzó, termést érlelő növényekké fejlődnek, ezért a vaníliát dugványozással célszerű szaporítani. A hajtás és a szár bármelyik része könnyen és gyorsan gyökeresedik. Tavasztól nyár végéig dugványozzák. Laza szerkezetű, humuszban gazdag talaj (tőzeg és homok keveréke) szükséges. Mivel magas páratartalmat igényel, ezért a szaporítócserepet pl. befőttesüveggel lefedik, és 20–25 °C hőmérsékleten tartják, gyakran locsolják. Miután meggyökeresedett, fokozatosan a szobalevegőhöz szoktatják, általában sok vizet és 80% relatív páratartalmat igényel.

Hazánkban nyáron virágzik, virágai különleges élményt nyújtanak szépségük és erős, de kellemes illatuk folytán. A reggel nyíló virágok csak egy napig díszlenek. A beporzást mesterségesen kell elvégezni a kora délelőtti órákban a következő módon: kihegyezett, vékony fapálcával vagy nagyon vékony ecsettel a virágport óvatosan a bibére dörzsölik. A sikeres megporzás után néhány nappal már jól látszanak a kis termések, de 7–9 hónap szükséges a teljes kifejlődésükhöz és beérésükhöz.



A beérett terméseket leszedik, textílián kiterítve fonnyasztják egy napon keresztül, majd betakarják és így fermentálják. Néhány nap alatt a hosszú toktermések megsötétednek, puhává, rugalmassá válnak. Az így nyert drog lilásfekete színű, ráncos felületű, jellemző kellemes illatú és aromás ízű. Tartalmaz: 0,75–4,0% vanillint, gyantát, nyálkát, cseranyagot, 6–14% zsírt, vanillinsavat, enzimeket.



Szálanként légmentesen csomagolva kerül kereskedelmi forgalomba az élelmiszer-, zöldség- és csemegeboltokban.



Gyümölcsleveseket, gyümölcsszószokat, gyümölcsmártásokat, édes rizsételeket, gyümölcssalátákat, kompótokat, befőtteket, süteményeket, pudingokat, fagylaltokat, parfékat, krémeket ízesítenek vele. Felhasználják a csokoládégyárakban és a likőriparban is.

Teák ízesítője- és illatosítójaként is ismert. Egyes kevert italok fűszerezésében is alkalmazzák.



A gyógyászatban íz- és szagkorrigensként használják. A kozmetikaiparban illatkomponens.

Indián „szakácskönyv” receptje:

Végy kakaómagot, pörköld meg, majd hámozás után őröld porrá, keverd vízzel, keverj hozzá paprikát, vaníliát, illatos virágokat és mézet.

Vasfű (*Verbena officinalis* L., A: vervain, N: Eisenkraut)



Az ókor óta ismert és híres gyógynövény a Földközi-tenger mellékén honos, de világszerte, így hazánkban is meghonosodott és elterjedt gyomnövény. A középkorban nemcsak gyógy- és fűszernövényként, hanem saláták készítésére is felhasználták.

Az évelő növény 30–80 cm magas, szára átellenesen elágazó. Alsó levelei nyelesek, a felsők ülők. A levéllemez szárnyasan szeldelt vagy háromhasábú, bevagdalt, csipkés szélű szeletekkel, hosszabb csúcskaréjjal. Virágzata lilás színű, apró, végálló; keskeny füzért alkot. Július–augusztusban virágzik. Termése makkocskaszerű.



Magról szaporítható, kora tavasszal vetik, a környezettel szemben igénytelen, de nem szükséges termeszteni, mivel elegendő mennyiség terem parlagokon, utak, folyók, árkok mentén.



Virágzó hajtásait gyűjtik, árnyékban, szellős helyen szárítják. Az így nyert drog enyhe illatú, íze kissé sós. Tartalmaz: keserűanyagot, cseranyagot, glikozidokat, ásványi anyagokat.



Morzsoltan kerül kereskedelmi forgalomba a gyógynövényszaküzleteken keresztül.



Levesek, köretek, káposztából vagy tökből készült ételek és saláták ízesítője. Savanyúságoknak kellemes aromát ad, és a vele fűszerezett savanyú uborka kemény marad. Felhasználható diétás ételek ízesítésére. Különösen alkalmas a sószegevény diétás ételek fűszerezésére. Friss, fiatal hajtásaiból ízletes salátát lehet készíteni.



Gyomor-, máj-, epebántalmak elleni teakeverékek alkotója.

A régi rómaiak és görögök „üdvhozó” szent fűvét általános roborálószerként, vérszegénység ellen, de idegkimerültség esetén is ajánlották a korabeli orvosok.

A középkorban általános hiedelem volt, hogy aki vasfűvet hord magánál, az vastól nem sérülhet meg, vagy ha a vasból készült fegyverek sebet is ejtettek, akkor ez rá a legjobb gyógyszer; innen származik a neve.

Olasz, délszláv és székely babona szerint amelyik házba egyszer belevágott a villám, ott a vasfű minden zárat és lakatot kinyit. (A lakatosok természetesen a zárok lecserélését ajánlották.)

Vetiver vagy khus-khus (*Vetiveria zizanioides*, A: vetiver, N: Vetiveria)



Elő-Indiában, Srí Lankán honos, itt és Madagaszkár szigetén, továbbá a Fülöp-szigeteken, Nyugat-Indiában és Brazíliában ültetvényeken termesztett növény. Indiában ősidők óta használják gyógyszereként és fűszerként egyaránt.

A kenyérfűfélék alcsaládjába tartozó egyszikű bokrosodó növény. Levelei hosszúak, párhuzamos erezetűek. Virágzata füzérke, melyben a virágok egyivarúak. Termése szemtermés. Gyökérzete szétterülő.



Magról szaporítható, melegigényes, így nálunk szabadföldben nem termelhető. Ládában vagy üvegházakban neveljük.



Gyökereit gyűjtik, árnyékban szárítják. Az így nyert drog sárgás színű, aromásan kesernyész íű. Tartalmaz: 0,5–1,0% illóolajat, cukrot, fehérjét, keserűanyagot stb.



A gyökérdrog porított formában kerül kereskedelmi forgalomba, csak külföldi gyógynövényszaküzletekben szerezhető be.



Fűszerkeverékek, curryk alkotóeleme.



Az illatszeriparban a vetiverolajat nagyon sokrétűen hasznosítják.

A gyökereiből szőnyeget fonnak, azt megnedvesítve az ablakba akasztják, és így illatosítják a szoba levegőjét. Készítenek még tubákport és füstölőszereket is belőle.

Indiában az egész növényt felhasználva legyezőket szőnek belőle, és ezt megnedvesítve nemcsak hűsítik magukat, hanem illatosítják is környezetüket.

Vidrafű (*Menyanthes trifoliata* L., A: bog-bean, N: Sumpf-Bitterklee)



Már a görög-római időkben gyógynövényként használt Európában, Ázsiában, Észak-Amerikában honos, hazánkban mocsaras, lápos helyeken, sekély édesvízi patakokban előforduló élő vízinnövény. A középkortól gyakran alkalmazzák lázcsillapításra.

30–40 cm magas, három, 3–10 cm hosszú és 1–5 cm széles levélkéből összetett levelei hosszú nyelűek, melyek hüvelyekkel a gyökértörzset átfogják. Virágzata egyszerű fűt, amely 12–20 cm hosszú, hengeres tókocsány végén található. Virágainak pártacimpái halványvörösek, belül fehérek. Április–májusban virágzik. Termése tok. Magvai $2 \times 1,5$ mm-esek, halványsárga színűek.



Szaporítható magról, de hatékony szaporítása a gyökértörzsek feldarabolásával és elültetésével történik. Mivel az egész ország területén védett növény, így a szaporítóanyag csak egyes arborétumokból vagy külföldről szerezhető be. Termeszthető mocsaras területen, kerti tavakat díszítő szegénynövény.



A virágzáskor gyűjtött húsos leveleket árnyékban, szellős helyen szárítják. Az így nyert szárított levél képezi a drogot, mely élénkzöld színű, szagtalan, íze meglehetősen keserű. Tartalmaz: 1% meniantinglikozidot (keserűanyag), gentianin-alkaloidot, 1–7% cseranyagot, pektint, szaponint, illóolajat, zsíros olajat, fitoszerint stb.



Gyógynövényszaküzletekben lehet beszerezni.



Keserű likőrök, gyomorkeserűk egyik aromaanyaga, de sörök ízesítésére is felhasználják.



Gyomorerősítő hatású gyógyteák és teakeverékek alkotója. A népi gyógyászatban lázcsillapítónak használják.

Teofrasztosz menüanthésznek nevezte: görög nyelven a menóei = megjelenni, mutatni, az anthesz = virág, mivel a virág a lápot jelezte, mutatta. A latin trifoliata név hármas levélűt jelent.

Vízitorma (*Nasturtium officinale* R. Br., A: watercress, N: Brunnenkresse)



Európában és Ázsiában honos, gyorsan folyó, tiszta vízi patakokban világszerte elterjedt és termesztett vízinnövény. Termesztésével először a franciák foglalkoztak a XII. században. Franciaországban, Svájcban, Németországban, Amerikában termesztett zöldség- és fűszernövény. Hazánkban őshonos, de használata nem terjedt el.

5–10 cm magas, szögletes szárú növény, levelei 3–4 szárnyúak. Virágai fehér színűek, termése beccő.



Termesztésében az ún. amerikai módszer az általános. Szaporítása magról történik, amelyet április végén szabadföldbe vetnek. Korábban hozott időben üvegházban, fólia alatt palántanevelés is történhet. Ha a növénykéek elég nagyok (5 cm), május végén, júniusban 10 × 10 cm sor- és tőtávolságra ültetik, nagyon nedves talajt igényel, célszerűen, a kert árnyas sarkában adnak földet neki. Nagyok sok vizet igényel.



A 6–8 cm nagyságú fiatal csúcsajtásokat vágják, amit nyersen zöldségként és szárítva (de nyersen is) fűszerként használnak fel. A drog jellemző aromás illatú és ízű, íze kissé csípős, kesernyés. Tartalmaz: alkaloidokat, mustárolajat, vitaminokat, ásványi anyagokat stb.



Hazánkban nincsen kereskedelmi forgalomban.



A friss hajtásokból készíthetnek leveseket, szószt, főzeléket, salátákat. Frissen ételek és italok díszítésére is használják. Fűszerként ízesítenek vele leveseket (pl. paradicsomleves), főzelékeket, szószokat, húsesteleket, omletteket, garnélarákból készült ételeket, hidegtálakat, salátákat. Ízesítőszer, salátaöntetek komponense.

Vöröshagyma (*Allium cepa* L., A: onion, N: Zwiebel)



Az egyiptomiak Kr. e. 1500-ban már fogyasztották, a görögök és a rómaiak nagy becsben tartották a Közép-Ázsiában, Afganisztánban, Iránban honos növényt, amely egyike a legősibb termesztett növényeinknek. A rómaiak nagyon kedvelték, és a meghódított területekre magukkal vitték és termesztették, így jutott el Pannónia földjére is. Írásos emlék 1211-ből származik, amely Hagymas néven említi. Nagybani termesztése a XIV. századra tehető, ekkor már exportáltuk is.

A két- vagy hároméves növény hagymája kiszélesedő húsos pikkelylevelekből alakul ki, lomblevelei kékesszürke színűek, belül üregesek. Virágzati szára 70–80 cm magasra nő, ennek végén fehér vagy lilás színű virágai gömb alakú ernyőt alkotnak. Termése tok.



Szaporítható magról és dughagymáról egyaránt, ez utóbbi az elterjedtebb. A dughagymákat márciusban 30 × 10–15 cm sor- és tőtávolságra ültetik. Magról való szaporításakor, ha túl sűrűn kel a vetés, akkor ritkítani kell, és a kiszedett növénykéket zöldhagymaként lehet fogyasztani. Talajra nézve nem igényes, de annál inkább a fényre.



A vöröshagymát akkor szedik, amikor a szára a föld felett elvékonyodik és elszárad. A kiszedett hagymákat utóérlelik, tisztítják; hosszú ideig eltartható. A hagyma buróklevelei változatos színűek, illata jellemző, a szemből kicsalja a könnyeket, íze édeskésen csípős. Tartalmaz: illóolajat, pektint, allicint (mikrobaölő anyag) és más kén tartalmú vegyületeket, C-vitamint.



A hagymát piacokon, zöldségboltokban lehet beszerezni, de kereskedelmi forgalomba hozzák szárítmányként vagy hagymakrém formájában is.



Ősrégi és igen elterjedt fűszer, egyetlen konyha sem nélküli. Zöldségként felhasználják levesek, főzelékek, körítések, egytálételek készítéséhez. Fűszerként levesek, főzelékek, húsok, halak, csigák, kagylók, rákok stb. ízesítőjeként. Fűszerkeverékek, ízesítőszer, ízesítő szószok, fűszeres ecetek alkotójaként is ismert.



Féregűző, vizelethajtó, étvágygerjesztő és vércukorszint-csökkentő hatása van.

A hagyma Ízisz szent növénye volt. Egyiptomban a háziállatok fölé hagymacsomót kötöttek Ízisz ünnepén, hogy ez védelmezze meg az állatokat a betegségektől.

Nagy Károly kertenként legalább hat hagymafaj termesztését írta elő Capitulare de vilisében.

Wales címernövénye, ugyanis Szent Dávid walesi szerzetes hagymán és sótlan kenyéren élt, és a kelta walesieknek is ezt az eledelt adta a pogány szászokkal vívott csatájuk előtt; a walesiek győztek, hálájuk jeleként lett a hagyma Wales jelképe.

Zedoaria (*Curcuma zedoaria* Roscoe., A: zedoary root, N: Zitwer)



Indiában honos, de nemcsak itt, hanem a Himalája keleti részén, Madrasz, Bombay környékén, Sri Lanka, Madagaszkár szigetén, Dél-Vietnamban is termesztett. Élő növény. Európában valószínűleg a VIII–IX. században terjedt el a használata, becses fűszerként lett közismert.



A kurkumához hasonlóan a gyömbérfélékhez tartozik, így morfológiája, szaporítása és termesztési körülményei hasonlóak a gyömbérnél leírtakkal.



Szintén a gyökértörzset gyűjtik, mely körte alakú, szárítják, de szárítás előtt többnyire harántszeletekre vágják. A korongok laposak, 3–4 cm átmérőjűek, 5–10 mm vastagok. A drog kívül világosbarna vagy szürke, parával fedett, belül sárgás színű. Tartalmaz: 1,5% illóolajat (szeszkviterpén-alkoholok, szeszkviterpén, zingiberén, cineol, kámfor, kámfén, borneol, pinén stb.), keményítőt.



Vágott állapotban (3–4 mm-es darabok) és porított formában is kereskedelembe kerül. Külföldön lehet beszerezni, kámforos illatú, csípős, kesernyés ízű.



Fűszerként a gyömbérhez és a kurkumához hasonlóan használják.

Zeller (*Apium graveolens* L., A: celery, N: Sellerie)



Az egyiptomiak, görögök és rómaiak egyaránt ismerték és zöldségként termesztették, gyógyhatásai miatt kedvelték. Európában, Ázsiában, Amerikában, Ausztráliában honos. Valószínűleg, már a kinemesített étkezési növény került Magyarországra német közvetítéssel a XVII. században.

Három típusa van: a gumós, a halványító- és metélőzeller. Nálunk az első változatát termesztik.

A kétéves növény az első évben tőleveleket hoz, melyek levélrózsát alkotnak és páratlanul szárnyaltan összetettek, vastag nyelűek, fényesek. A másod-

dik évben 80–120 cm magas szárán a levelek hasonlóak a tőlevelekhez, csak kisebbek. Ernyős virágzata van. Termése ikerkaszat.



Szaporítása magról történik, a tápanyagban gazdag, nyirkos talajt kedveli. Gyökerei csak akkor fejlődnek kellően, ha jól előkészített, porhanyított talajba ültetik. A zeller magvait március 10–20. között vetik melegágyba. A palántákat 4–5 lomblevelés állapotban május második felében 30 × 30 cm sor- és tőtávolságra ültetik. Júniustól levelei zöldségnek vagy fűszerkészítésekhez szedhetők. Árnyékban szárítják. A gumókat összel szedik, amikor levelei sárgulni kezdenek.



Mind a levele, mind a gumója friss és szárított formában képezi a fűszert. Szaga jellemző, íze erősen aromás, édeskes. Tartalmaz: 2,0–2,5% illóolajat (apiol, limonén stb.), B₁-, B₂- és C-vitamint, ásványi anyagokat, levelében magasabb a vitamintartalom.



Piacokon, zöldség- és élelmiszerboltokban beszerezhető friss és szárított formájában egyaránt.



Készíthető belőle zellerkrémleves, zellersaláta. Zöldség-, hús-, paradicsom- stb. levesek ízesítője. Főzelékek, mártások, majonézek, húсок, tojásételek, saláták fűszere. Előállítanak belőle aromákat. Maggi típusú ízesítők, fűszerkeverékek, ízesítő szószok alkotóeleme.



Idegerősítő hatású. Az ókori rómaiak a nemi ingerek erősítését tulajdonították neki.

Az illatszeriparban fantáziaparfümök előállításához is felhasználják.

Zsálya (*Salvia officinalis* L., A: sage, N: Salbei)



A rómaiak már több betegség gyógyításában alkalmazták. Dél-Európában a Földközi-tenger mellékén honos, termesztése igen elterjedt, így nálunk is, néhol a termesztésből kivadultan is előfordul. A középkori kolostorkertek megbecsült gyógynövénye volt.

Élő félcsereje. 50–80 cm magasra nő, az idősebb szár fás, elágazó, szürkésbarna színű parával fedett. Fiatal hajtásai lágy szárúak. A tőlevelek hosszú

nyelűek, a középső szárlevelek rövid nyelvűek, a legfelsők ülők. A levéllemez 10 cm hosszú is lehet, hosszúkás tojásdad vagy lándzsás alakú, szürkés színű, a felületén mind színi, mind fonáki részén fedő- és mirigyszőrös. Az idősebb levelek felszínén kopaszodók. Virágzata 6–8 lazán álló álörvből áll. Pártája ibolyáskék színű, június–júliusban virágzik. Termése 1–2 mm átmérőjű mak-kocská.



Magvetéssel, tőosztással, dugványozással egyaránt szaporítható. A magvakat március végén langyos ágyba vagy április végén a szabadba vetik 10–15 cm sortávolságra. A tápanyagban gazdag talajt kedveli. A palántákat május közepétől ültetik végleges helyükre 70 × 40–50 cm sor- és tőtávolságra.



A virágzás ideje alatt a teljesen kifejlett leveleit gyűjtik, árnyékban, szellős helyen szárítják vékony rétegbe kiterítve. Az így nyert drog szaga kellemes, íze aromás, kissé kesernyés. Tartalmaz: 1,0–2,5% illóolajat (tujon, borneol, cimol, eukaliptol, kámfor stb.), 3–8% cseranyagot, keserűanyagot, gyantát, klorogénsavat, kávéssavat.



A gyógynövényszaküzletekben árusítják. (Külföldön kétfajta áruféle szokott előfordulni. Egyik a *Salviae italicae folium*, amelyet a vadon termő növényekről gyűjtenek és főként Olaszországból és Dalmáciából kerül kereskedelembe, a másik a *Salviae hortensis folium*, amelyet kertekben vagy kultúrákban termesztett növényről szednek.)



Kitűnő fűszere a zsíros húselekeknek (pl. kacsa, liba), a pulykahúsnak, a vadak húsnak és a hústöltelékeknek. Pikáns ízt kölcsönöz a májból készült ételeknek, a főtt és sült halételeknek, pástétomoknak. Alkalmas főtt tészták és sajtok ízesítésére is. Fűszerkeverékek és ízesítőszer-ek alkotóeleme.



Teája belsőleg alkalmazva izzasztó, de bélhurut csökkentésére vagy megszüntetésére is kitűnő, külsőleg a torok öblögetésében gyulladást csökkentő, szájbetegségeknél bevált tisztító, gyógyítást elősegítő.

Vigyázat! Erős fiziológiás változást okozhat, nagyobb mennyiségben fogyasztva szívbénulást idézhet elő.

Salvia név a latin salvus = ép, egészséges szóból származik. Ezzel az egészséget helyre-
állító hatását kívánták megjelölni.

Fűszerkeverékek

Népszerűek lettek korunkban az előre összekevert fűszerek. Kereskedelmi forgalomból sokfajta és változatos összetételű fűszerkeveréket lehet beszerezni, amelyek különböző ételféleségek: sertés-, marha-, baromfi-, hal-, vad-
húsok választékos elkészítésében alkalmazhatók, de ismertek a savanyúságok eltevéséhez használható fűszerkeverékek is. Ezek összetételüknél fogva lehetővé teszik a jellegzetes ízek kialakítását és a komplex ízhatást.

Fűszerkeverékeket készíthetünk házilag is. A fűszereket megfelelő arányban összekeverjük, és ezután célszerű megőrölni, esetleg átszitálni, majd légmentesen záró – lehetőleg sötét színű – üvegedényben tárolni. A fűszerkeverékek készítésénél természetesen sokfajta fűszert használunk fel, ezért olyan fűszereket keverjünk össze és olyan arányban, hogy egyetlenegy fűszerkomponens íze se nyomja el a többiét, de egyik íznek sem szabad érezni a hiányát.

A kereskedelmi forgalomban lévő fűszerkeverékeknek csak az összetevőit szokták feltüntetni, a felhasznált fűszerek mennyiségét és arányát azonban már nem, ez ugyanis a gyártó titka.

Baromfifűszer

Bors, gyömbér, szerecsendió-„virág”, szegfűbors, szegfűszeg, majoránna, szerecsendió, kakukkfű, borsfű, zsálya keveréke.



Felhasználható: baromfi-, borjú- és sertéshúsok fűszerezésére.

Bouquet garni

Petrezselyem-, zellerlevél, vöröshagyma és kakukkfű összetörött keveréke.



Felhasználható: levesek és főzelékek, továbbá párolt húsok fűszerezésére.

Az összetétel különböző változatai ismertek aszerint, hogy milyen étel készítéséhez használhatók fel. Pl. párolt bárányhúshoz olyan Bouquet garnit használnak, amelyben petrezselyemlevél, kakukkfű és szegfűszeg van.

Csiliapor

Cayenne-i bors, római kömény és szurokfű összetörött keveréke.



Felhasználható: mexikói ételek, omlettek, tojásételek, rák és osztriga, szószok, vadhús ízesítésére. Amerikában igen kedvelt.

Curryk

Indiai eredetű. A curry szó maga gazdagon fűszerezett mártást jelent, ezeknek a mártásoknak a hagyományát vette át ez a fűszerkeverék-csoport. Az angol gyarmatosítók hozták be Európába.

A curryk a legkülönbözőbb fajtájú és eltérő számú fűszerek keverékei. Szinte minden curry összetevője: a kurkuma, a bors, a fahéj, a szegfűszeg, a koriander, a gyömbér, a szegfűbors, a kardamom, a szerecsendió és a kömény. Legismertebb változatai a következők.

Currypor

Fahéj, római kömény, kardamom, koriander, kurkuma, szegfűszeg, cayenne-i bors vagy paprika, görögszéna, szegfűbors, fekete bors, gyömbér, mustármag és szerecsendió keveréke, amelyet porrá őrölünk.



Felhasználható: húsok, hal- és tojásételek fűszerezésére.

Curry (édeskés)

Kurkuma, édes paprika, gyömbér, koriander, görögszéna, kömény, szegfűszeg, fahéj, fokhagyma és tormapor összeőrölt keveréke.



Felhasználható: rizses, paradicsomos szárnyashúsok, valamint halhúsból készült ételek ízesítésére.

Curry (enyhe)

Csípős és nem csípős paprika, gyömbér, kardamom, kurkuma, szegfűbors, fekete bors, fahéj, szerecsendió, kömény összeőrölt keveréke.



Felhasználható: halételek, rák, kagyló, húsok és mártások ízesítésére.

Curry (csípős)

Cayenne-i bors (cseresznyepaprika), fekete bors, kurkuma, koriander, gyömbér, kömény, szegfűszeg, szerecsendió-maglepel (szerecsendió-„virág”), fahéj, fehér bors összeőrölt keveréke.



Felhasználható: speciális mártások, tojásból, szárnyas-, sertés-, marhahúsból készült ételek, valamint csiga, kagyló és rák ízesítésére.

„Fines herbes”

Általában petrezselyemlevél, metélőhagyma, turbolya keveréke, de kiegészíthetik zsályával, bazsalikkal és borsfűvel.



Felhasználható: sajtok, omlettek, párolt zöldségek, halhúsok fűszerezésére és salátaöntetek készítéséhez.

Forraltbors-fűszer

Fahéj, szegfűszeg, narancs- és citromhéj, szerecsendió, gyömbér és kardamom keveréke.

Kolbászfűszer

Bors, zsálya, gyömbér, szerecsendió, szegfűszeg vagy szegfűbors, piros paprika keveréke.



Felhasználható: vagdalt húsok, szalámik, kolbászok ízesítésére.

Savanyúságfűszer

Fahéj, szegfűbors, petrezselyemzöld, mustármag, babérlevél, szegfűszeg, gyömbér, bors, chili és kardamom keveréke.



Felhasználható: elsősorban zöldségek savanyítására és tartósítására.

Süteményfűszer

Fahéj, szegfűszeg, gyömbér, szegfűbors és szerecsendió keveréke.



Felhasználható: sütemények, pudingok, édes rizsek ízesítésére.

Ízesítő szószok (mártások)

A fűszereken kívül ma újra divatosak az ízesítő szószok, főként a külföldi konyhák hatására, de öröndetes jelenség, hogy a régi magyar konyha is viszszeri tekintélyét.

A különféle szószok egyre kevésbé maradnak az előkelő éttermek kuriózu-mai, mert ma már elérhető áron beszerezhetők a jól bevált és népszerű kül-földi készítmények. A régi magyar konyha mártásaival lehetőségünk van ki-egészíteni a külföldi készítményeket, sőt azokat mi ajánlhatjuk vendégeink-nek, szomszédainknak.

A szószok használatánál ugyanaz érvényes, mint a fűszerekénél: óvatosan kell élni vele, túladagolásukkal az ételek élvezhetetlenné, sőt fogyaszthatat-lanná válhatnak, de ellentétben a legtöbb fűszerrel, *nem szabad* az étellel együtt főzni a szószokat, mert elveszítik aromájukat. Az utolsó forralás után adjuk csak az ételhez, vagy mellé tálaljuk.

Az ízesítő szószok többségét sajnos mindmáig csak külföldi élelmiszerbol-tokban és delikát üzletekben lehet beszerezni.

Abricoma-szósz

Édes és pikáns; cukorból, barackból, vaníliából készül más fűszerek, ízesítő-aromásító hozzáadásával (ezek többnyire a gyártók titka.)



Felhasználható: édességek, kompótok, gyümölcssaláták, pudingok, krémek ízesítésére.

Austern-szósz

Friss osztrigából és sok fűszerrel készül. A kínai konyhához hozzátartozik, ál-talában húsok ízesítője.



Felhasználható: sült marhahúshoz, grillezett és sült halhoz.

Barbecue-szószt

Hámozott és áttört paradicsom, cukor, hagyma, só, ecet, fokhagyma és más fűszer.



Felhasználható: elsősorban sült húsok ízesítésére. Sertés és marhaszeletek, szárnyas húsok sütésében és grillezésében. A húst sajátos kellemes formában teszi fűszeressé és ropogóssá.

Branston

Borsból, cukorból készül curry, mangó és malátaecet hozzáadásával.



Felhasználható: meleg és hideg sülték, baromfihúsok és saláták ízesítéséhez.

Café de Paris-szószt

A híres párizsi kávéháztól nevezték el ezt a világos színű, fokhagymából és különböző fűszerek, gyógynövények felhasználásával készült pikáns szószt.



Felhasználható: grillezett sült húsok, hússzeletek, valamint főtt marhahús fűszerezésére.

Chili-szószt

A chili-szósznak két változata ismeretes: az enyhébben (amerikai) és az erősen (angol) fűszerezett chili-szószt. Az alapvető összetevői: áttört paradicsom, cukor, ecet, só, hagyma. A hozzáadott fűszerek mennyisége és fajtája adja meg a két chili közötti különbséget.



Felhasználható: főtt és grillezett húsok, sajtos omlettek, hideg sülték és főtt sonka fűszerezésére. Ízesítenek vele főtt és sült halakat, rizsételeket, salátaszósztokat, valamint koktélokot.

Chutney-szószt

Folyékony és krém (tubusos) formában egyaránt árusítják. Indiából származik. Cukrot, sőt, ecetet, zöldségeket, fahéjat, paprikát (cayenne-i borsot) és szegfűszeget tartalmaz.



Felhasználható: sülték, húsos omlettek és saláták ízesítéséhez.

Cocktail-szószt

Pikáns ízű, sokoldalúan használható szószt. Igen sokfajta fűszer felhasználásával készül, és számos összetételben.



Felhasználható: meleg és hideg szárnyas húsokhoz, különböző halételek készítéséhez, kagylók és rákok fűszerezéséhez. Ízesítenek vele sajtból és tojásból készült ételeket is.

Detjap-Benteng-szószt

Indiai szójaszószt, szójababból előállított kivonat, amelyhez sőt, cukrot és számos fűszert adnak.

Két változata ismeretes: az „asiu”, amely több sőt, és a „manis”, amely több cukrot tartalmaz. Ez utóbbi az indonéz konyha elengedhetetlen fűszerezője.



Felhasználható: (mindkettő) egytálételek, zöldséglevések, sertés-, borjú-, baromfi- és vadhúsok ízesítésére, de fűszereznek vele salátákat is.

A kínai és az indiai ételek készítésénél főként rizs és tésztaalapú ételek fűszerezésénél alkalmazzák.

Francia fokhagymaszószt

Enyhén édes és pikáns szószt. Olívaolajból, ecetből, paradicsomból és fokhagymából készül.



Felhasználható: ürühúsok, húsos omlettek és salátaöntetek készítéséhez.

Ideal-szósz

Összetétele: paradicsom, malátaecet és sokfajta fűszer. Barna színű, pikáns ízű szósz.



Felhasználható: sült húsok, főtt hal és salátaöntetek jól bevált ízesítője.

Ketchup lásd paradicsomketchup

Mint-szósz

Magyarul mentaszósz. Borsmenta friss leveléből, cukorból, ecetből, karamellből készül.



Felhasználható: hideg és meleg húseletek készítéséhez, különösen bárány- és ürühús fűszerezésére alkalmas.

Mustárszósz

Pikáns ízű szósz, amely mustárt, kaprit és még néhány más fűszert tartalmaz.



Felhasználható: húsok elkészítéséhez, zöldségelek ízesítésére és omlettek fűszerezésére, de a majonéznek is kitűnő ízt kölcsönöz.

Paradicsomketchup

Piros színű, pikáns ízű, fűszerezett szósz. Tartalmaz: paradicsomot, ecetet, cukrot, szegfűborsot, cayenne-i borsot és mogoróhagymát.

A *hot ketchup* erősen fűszerezett paradicsomketchup, ezért óvatosan használjuk.



Felhasználható: párolt zöldségek, főzelékek, levesek, hideg sülték, szárnyasok és halhúsok fűszerezésére, ízesítésére.

Szójaszósz

A szójaszósznak különböző márkajelzései vannak. Szójababból állítják elő ezt a vitamindús és fűszeres szósz. Az ázsiai konyhák szinte minden pikáns ételre szójaszószot öntenek. A kínai szójaszósz sötétbarna színű, sűrűn folyó.

A japán szójaszósz feketésbarna színű, a kínainál hígabb. Az Amoy-Soy-szósz sem olyan koncentrált, mint a kínai.



Felhasználhatók: levesek, spárga kivételével zöldségek, húsok, saláták, halételek fűszerezésére.

Sparerib-szósz

Cukorból, gyömbérből, ecetből, sóból, őszi- és kajsziarackból áll.



Felhasználható: húseletek, sajtos omlettek, borjúseletek, sertésszeletek, hideg és meleg sülték, valamint rizsből készült ételek és sajtok ízesítésére.

Tabasco-szósz

Minden szósz között ez a legcsipősebb. Alapanyaga a cayenne-i bors. Óvatosan használjuk, elég belőle pár csepp is.



Felhasználható: halételek, osztriga, homár, garnélarák fűszerezésére, levesek, majonéz és mártások ízesítésére.

Tatárszósz

A tatárszósz fehér színű, krémszerű szósz. Zöldségekből, tojásból, kapriból és olívaolajból készül, amelyet citromlében, olívaolajban dolgoznak össze.



Felhasználható: a majonézhez hasonlóan mindenféle hús-, halételekhez, osztrigához és rákhoz.

Worcester-szósz (Worcestershire-szósz)

Sötétbarna színű szósz, amelyet Angliában malátaecetből, szójababból, cukorból, tamarindból, sóból, cayenne-i borsból, fokhagymából, szegfűszegből és még számos más fűszerből készítenek.



Felhasználható: levesek (zöldség-, hús-, burgonyaleves), főzelékek, egytálételek fűszerezésére. Sült oldalas és vadhúsok fűszerezésében, halételek és raguk ízesítésére. Alkalmas még sajttételek, mártások és saláták aromásítására.

Fűszerkivonatok

Ételek és italok ízesítésére szolgálnak. A legtöbb esetben kivonószerként különböző töménységű alkoholt használnak. Fontos az alkohol töménységének a helyes megválasztása, mert pl. 96%-os alkoholban a drogokban levő gyantaanyagok, festékanyagok stb. oldódnak jól. Alkalmasak ételek fűszerezésére vagy utófűszerezésére. Intenzívebb az aromájuk, és egyes esetekben (mint pl. a menta és a fahéj esetében) színező hatásuk is jól érvényesül. Az ilyen töménységű kivonatok többségével nem lehetséges likőrkészítés, mert a vízzel való hígításkor a gyanták kicsapódnak és egyes színanyagok (pl. klorofill) bomlanak. A túl alacsony koncentrációjú alkohol sem kedvező, mert a kis molekulájú és vízdoldékony fehérjék és aminosavak kioldódnak, ami aztán a szesz hozzáadásakor kicsapódik és zavarosodást okozhat. A kivonat készítéséhez célszerű porított (őrölt) fűszert (drogot) felhasználni.

A fűszerkivonatok általában 8–10 napi állás (időnként szükséges jól felrázni) után szűrjük.

Abszintkivonat

0,5 l 96%-os alkohol
50 g fehér ürömfű
5 g angyalgyökér
5 g ánizs
5 g koriander
5 g csillagánizs



Felhasználható: fűszeres italok készítésére és kevert italok fűszerezésére, ízesítésére.

A századforduló divatjából közismert az „abszint” ital. Az ennek alapját adó abszintkivonatot ízlés szerint hígították vízzel vagy alacsonyabb alkoholtartalmú italokkal, pl. bor, pezsgő. Nagy mennyiségben való fogyasztása igen káros az egészségre.

Angosztura (Aromatic bitters)

Szegfűszeg, fahéj, szerecsendió-„virág”, különböző Prunus-fajok termései, kinin, tárnics rummal készített kivonata. Venezuela egyik ősi városáról kapta a nevét, bár Nyugat-Indiában készítették először.



Felhasználható: koktélok, fagyaltok, dzsúszok, gyümölcskelyhek és pudingok fűszerezésére.

Benediktiner-kivonat

0,5 l 96%-os alkohol
50 g borsmentalevél
40 g izzóp
50 g fehér üröm
40 g citromfű
30 g benedekfű
20 g száraz narancshéj
15 g galangagyökér
10 g fahéj
5 g koriander
1 g vanília (apróra vágott)



Felhasználható: keserű likőrök, kevert italok fűszerezésére.

Chartreuse-kivonat

0,7 l 80%-os alkohol
125 g citromfű
60 g izzóp
60 g fehér üröm
60 g angelikatermés
200 g koriander
15 g csillagánizs
15 g angyalgyökér



Felhasználható: likőrkészítésre és alkoholos italok fűszerezésére.

Ételek ízesítésére alkalmas kivonat

0,7 l 80%-os alkohol
300 g kömény
50 g ánizs
25 g édeskömény
10 g csillagánizs



Felhasználható: levesek, főzelékek, húsok, saláták fűszerezésére.

Gyomorkeserű-kivonat I.

0,5 l 80%-os alkohol
40 g angyalgyökér
40 g száraz narancshéj
40 g száraz citromhéj
20 g borókabogyó
20 g galangagyökér
20 g majoránna
40 g fehér ürömfű
8 g borsmenta



Felhasználható: vízzel való hígítással vagy alacsonyabb alkoholtartalmú italokkal étvágyfokozó italok készíthetők belőle. Alkalmas még különböző kevert italok ízesítésére, fűszerezésére.

Gyomorkeserű-kivonat II.

0,5 l 80%-os alkohol
80 g száraz narancshéj
80 g száraz citromhéj
100 g tárnicsgyökér
40 g angyalgyökér
40 g vidrafű
30 g benedekfű
10 g aprított zellergumó
10 g szegfűszeg



Felhasználható: étvágygerjesztő, gyomorerősítő likőrök, borok készítéséhez és kevert italok fűszerezéséhez.

Sütemények készítéséhez alkalmas kivonat I.

0,6 l 80%-os alkohol
20 g szerecsendió
50 g vanília (aprított)
60 g szegfűbors
300 g szegfűszeg
500 g fahéj



Felhasználható: kelt tészták, kalácsok ízesítésére.

Sütemények készítéséhez alkalmas kivonat II.

0,6 l 80%-os alkohol
100 g szegfűszeg
200 g koriander
200 g fahéj
500 g ánizs



Felhasználható: mézeskalács és teasütemények ízesítésére.

Vaníliakivonat

0,15 l 96%-os alkohol
50 g finoman felaprított vanília
Az elegyet 40 °C körüli hőmérsékleten kb. 10 napig állni hagyjuk.



Felhasználható: sütemények, krémek, italok ízesítésére.

Borecetek – fűszeres borecetek

(Borecet: a bor – vörös vagy fehér – ecetsavas erjedése útján jön létre, a folyamatot mikrobák idézik elő.)

A borecetek fűszerezett változatai házilag is elkészíthetők, a címszavakban szereplő fűszerek ízlés szerinti hozzáadásával. (Általában két hetet hagyunk az összeérésre.)

Vörös borecet



Felhasználható: saláták és mártások készítéséhez.

Fokhagymás vörös borecet



Felhasználható: párolt zöldségek, főzelékek, articsóka, kelbimbóból készült ételek, bárányhúsok, ecetes marhahús ízesítéséhez, valamint sült és grillezett halak készítéséhez, természetesen saláták ízesítésére is alkalmas.

Tárkonyos vörös borecet



Felhasználható: párolt zöldségek, főzelékek (articsóka, lencse), sertés-, szárnyas- és vadhúsok, főtt hal ízesítésére. Burgonya, hal és zöldsaláta fűszerezésére.

Fehér borecet



Felhasználható: saláták készítéséhez, illetve vad pácokhoz.

Bazsalikomos fehér borecet



Felhasználható: sült húsok, főtt hal, homár ízesítésére, paradicsomsaláta és zöldsaláta fűszerezésére.

Tárkonyos fehér borecet



Felhasználható: sültetek, salátalevek és vadpácok ízesítéséhez.

A fehér borecetnek enyhébb az aromája, mint a vörös borecetnek, amely intenzívebb ízesítő hatású. Mindkét ecetfajtát óvatosan használhatjuk, a jó minőségű borecet ugyanis meglehetősen savanyú.

Fűszerezési ajánlatok

Levesek

Bab leves:	bazsalikom, bors, kakukkfű vagy borsfű vagy paprika.
Borsóleves:	metélőhagyma, petrezselyem vagy szerecsendió, bors vagy borsfű.
Burgonyaleves:	üröm, borsfű, kapor, tárkony vagy curry vagy kömény, majoránna vagy babérlevél.
Hagymaleves:	sáfrány vagy sáfrányos széklice, bors, petrezselyemlevél.
Halleves:	sáfrány, tárkony, fokhagyma, babérlevél.
Húslevesek:	bors vagy borsfű, fokhagyma, zeller, petrezselyem és tárkony vagy zsálya, sáfrány vagy sáfrányos széklice, cseresznyepaprika, gyömbér, szerecsendió, hagyma, citromlé, borecet, kömény, fokhagyma.
Karalábéleves:	bors vagy borsfű, petrezselyem, friss borsmenta, zsálya és bazsalikomlevél vagy szerecsendió, Worcester-szós.
Karfiolleves:	bazsalikom vagy curry vagy kapor vagy tárkony, vagy lestyán.
Paradicsomleves:	bazsalikom, kapor, turbolya zsálya, szurokfű vagy paprika.
Spenótleves:	szerecsendió, bors, petrezselyemlevél, metélőhagyma.
Tojásleves:	hagyma, fokhagyma, piros paprika, babérlevél, bors vagy petrezselyem, bazsalikomlevél vagy zellerzöld.
Zöldséglevesek:	borsmentalevél, szerecsendió, bors vagy borsfű, petrezselyemlevél vagy zellerlevél és -gumó.

Párolt zöldségek

Bab:	borsfű vagy feketebors + kapor vagy petrezselyem, vagy zsálya levél, fokhagyma.
Burgonya:	rozmarin, vöröshagyma, fokhagyma vagy bors, kakukkfű, petrezselyemlevél.
Fehér káposzta:	bazsalikom, borsfű, boróka + kömény.
Gomba:	rozmarin, kakukkfű vagy kömény.
Karfiol:	szerecsendió, fehér bors.
Karalábé:	szegfűszeg vagy szerecsendió vagy rozmarin.
Lencse:	hagyma, szegfűszeg, babérlevél, fokhagyma, bors, petrezselyemlevél.
Padlizsán:	bazsalikom vagy turbolya.
Sárgarépa:	ánizs, tárkony + szegfűszeg vagy petrezselyem vagy menta.
Uborka:	petrezselyem, hagyma, fekete bors + ánizs vagy borsfű vagy kapor.
Vörös káposzta:	ánizs, boróka, hagyma + borsfű vagy szegfűszeg.
Zöldborsó:	fehér bors, rozmarin, kakukkfű, petrezselyem.

Főzelékek

Burgonyafőzelék:	hagyma, zeller vagy babérlevél.
Kelkáposzta-főzelék:	fokhagyma, kömény, piros paprika, bors.
Lencsefőzelék:	babérlevél, fokhagyma, hagyma, borsfű.
Salátafőzelék:	kapor, fokhagyma.
Szárazborsó-főzelék:	fokhagyma, hagyma, bors vagy borsfű.
Tökfőzelék:	hagyma, kapor, piros paprika.

Húsok

Borjúhús:	hagyma, fehér bors + curry vagy paprika vagy zsálya vagy rozmarin.
Csirkehús:	szárnyas fűszerkeverék, rozmarin, bazsalikom, üröm + paprika vagy tárkony vagy édeskömény, hagyma, fokhagyma.
Marhahús:	főtt: bazsalikom, babérlevél, bors, szerecsendió; sült: kakukkfű vagy rozmarin, bors.

Sertéshús:	majoránna, üröm, fokhagyma + curry vagy kakukkfű vagy bazsalikom.
Ürühús:	rozmaryn, fokhagyma + majoránna vagy kakukkfű.
Vadhúsok:	boróka, zsálya, szegfűszeg, curry vagy tárkony, áfonya.

Halételek

Angolna:	kapor, torma + koriander vagy zsálya, szerecsendió.
Csuka:	petrezselyemlevél, bors, Worcester-szós, fokhagyma, babérlevél, mustár, ketchup, hagyma.
Fogas:	hagyma, rozmaryn, kakukkfű, majoránna, babérlevél, bors.
Főtt hal:	kapor, zsálya, bazsalikom, boróka, babérlevél + rozmaryn vagy curry.
Hering:	kapor, tárkony, babérlevél, bors + koriander.
Harcsa:	fokhagyma, petrezselyemlevél, bors vagy szójaszós, gyömbér.
Kecsege:	kapri, fokhagyma, petrezselyemlevél, bazsalikom, szurokfű, bors.
Ponty:	kapor, édeskömény, bors, petrezselyem + paprika vagy kakukkfű.
Pisztráng:	bors, szurokfű, ánizs, hagyma, fokhagyma, petrezselyemlevél.

Saláták

Babsaláta:	hagyma, fokhagyma, babérlevél, borecet, petrezselyemlevél.
Burgonyasaláta:	borsfű, bors, hagyma, paprika, petrezselyemlevél vagy metélőhagyma vagy kakukkfű.
Céklasaláta:	koriander, torma, bors + kömény vagy zeller.
Gombasaláta:	babérlevél, koriander, bors, petrezselyemlevél vagy metélőhagyma, mustár.
Gyümölcssaláta:	zeller, bors, cayenne-i bors, gyömbér.
Halsaláta:	bazsalikom, fokhagyma, babérlevél, torma + petrezselyemlevél vagy paprika.

Hússaláta:	bazsalikom, üröm, kapor, tárkony + majoránna vagy torma.
Paprikasaláta:	fokhagyma, borecet, bors vagy borsfű, szurokfű vagy olajbogyó, kapri.
Paradicsomsaláta:	kapor, petrezselyemlevél, fokhagyma + bazsalikom vagy hagyma, kakukkfű.
Spárgasaláta:	bazsalikom, tárkony + szerecsendió vagy szegfűbors vagy sáfrány.
Uborkasaláta:	kapor, borsfű, fokhagyma + borágó, tárkony vagy metélőhagyma vagy petrezselyemlevél.
Zöld saláta:	bazsalikom, borsfű, kapor + hagyma vagy fokhagyma, kakukkfű vagy petrezselyemlevél.

A fűszerek mint egyszerű kozmetikai szerek

Az egyes fűszereket gyógyhatásuknál fogva felhasználhatjuk házi kozmetikai szerként is, főként frissítő fürdő készítéséhez, de alkalmazhatjuk hajápolásban, gőzöléshez, arclemosásnál, arcpakolásra.

A fürdővíz készítéséhez előbb teát főzünk, általában a következő módon: 250–500 g fűszert kb. 1 l forró vízbe dobunk és 2–3 percig forraljuk, majd kb. negyed óráig fedő alatt állni hagyjuk. Ne feledkezzünk el a *lefedésről*, különben a hatóanyag jelentős része elgőzölög. Utána gézen, vattán vagy papír zsebkendőn megszűrjük. A teát beleöntjük a fürdővízbe – a töménységet kellő tapasztalat után tudjuk igazítani az egészség és az élvezet igényeihez.

Fürdő készítéséhez alkalmasak: hűsítő hatásánál fogva a borsmenta, fertőtlenítő hatásánál fogva a kakukkfű és a zsálya, dezodoráló hatású a lestyángyökér, a petrezselyem gyökere és levele frissítő, a rozmaring pedig nyugtató hatásánál fogva. (A fürdő készítésének még az a módja is ismeretes, hogy a fűszert egy vászonzacskóba kötik és azt lógatják a kád vizébe.)

Arcgőzöléshez kb. 250 g fűszert (pl. rántalanításhoz édesköményt, bőrgyulladás kezelésére kakukkfűvet és zsályát, frissítőnek borsmentát, keringés javítására rozmaringot) kb. 1 l forró vízzel leöntjük, és a szokásos módon gőzöljük az előtte megtisztított arcunkat. Kényes arcbőrűek az alkalmazáshoz kérjék ki bőrgyógyász vagy kozmetikus tanácsát; fellépő problémák esetén is hozzájuk forduljanak.

Lemosáshoz, borogatáshoz és arcpakoláshoz 100–200 g fűszert 20–30 cm³ forró vízzel leöntünk és állni hagyjuk, de készíthetjük úgy is, hogy néhány perces forralás után hagyjuk állni a keveréket, azután leszűrjük. Miután a tea kihűlt, közvetlenül felhasználhatjuk arclemosásra vagy borogatásra. Pakolás-hoz a forrázatot vagy főzetet krém alapanyagba dolgozzuk.

Ezekre a célokra alkalmas fűszernövények: édeskömény, rozmaring, szagos müge, zsálya, levendula, kakukkfű, menta külön-külön és/vagy tapasztalat szerint kialakított keverékük.

Fűszernövények felhasznált részei

Gyökér és gyöktörzs (radix et rhizoma)

Angelika	Pasztinák
Édesgyökér	Petrezselyem
Galanga	Tárnic
Gyömbér	Torma
Gyömbérgyökér	Vetiver
Kálmos	Zedoaria
Kurkuma	Zeller
Lestyan	

Föld feletti leveles, virágos hajtás (herba)

Bazsalikom	Levendula
Benedekfű	Majoránna
Borsfű	Szagos müge
Ezerjófű	Szurokfű
Fehér üröm	Tárkony
Fekete üröm	Turbolya
Izsóp	Vasfű
Kakukkfű	Vízitorma
Kapor	

Levél (folium)

Babér	Petrezselyem
Borsmenta	Rozmaring
Citromfű	Vidrafű
Fodormenta	Zeller
Metélőhagyma	Zsálya

Virág (flos)	
Kapri	
Sáfrányos szeklice	Szegfűszeg
Bíbe (stigma)	
Sáfrány	
Termés (fructus)	
Áfonya	Koriander
Alkőrmös	Kömény
Ánizs	Kubebabors
Boróka	Olajbogyó
Bors	Paprika
Cayenne-i bors	Római (édes-) kömény
Csillagánizs	Római kömény
Édeskömény	Szegfűbors
Kardamom	Szentjánoskenyér
Komló	Vanília
Mag (semen)	
Görögszéna	Szerecsendió
Kóladió	Szezám
Mustár	
Kéreg (cortex)	
Angosztura	Fahéj
Terméshal (pericarpium)	
Citrom	Narancs
Hagyma (bulbus)	
Fokhagyma	Vöröshagyma

Fűszerek magyar szinonimái

Angelika:	angyalfű, angelika, angyalgyökér, orvosi angelika, patikai angyalfű.
Angosztura:	angosztura, angoszturakéreg, angoszturafa.
Áfonya:	afinya, fekete áfonya, havasi meggy, kukajsza, mola-bogyó.
Alkőrmös:	karmazsinbogyó, álkermes, berzseny vérfűrt, festőbogyó, festőszőlő.
Ánizs:	ánizsmag, illatos ánizs, közönséges ánizs, bécsi kömény.
Aloé:	valódi aloé, medveepe.
Babérlevél:	albertlevél, szagos levél, bürbérfa, allatfa.
Báránypirosító:	alkőrmös, álkermes, homokipír, báránypír, vadökörnyelv, pirosítógyökér.
Bazsalikom:	bazsalikum, kerti bazsalikum, királyfű, németbors.
Benedekfű:	áldott bárca, áldott haloványka, áldottfű.
Boróka:	apró fenyő, borostyántüske, borovicskafenyő, borsfenyő, gyalogfenyő, komkék, közönséges boróka, tövises fenyő, töviskés fenyő, fenyőtüske, borsikafenyő, gúzsfenyő, pattanófenyő.
Bors:	fekete bors, piper.
Borslű:	bécsi rozmaring, borsikafű, borsika, borsos szatorja, csombor, csomberbors, hurkafű, kerti méhfű, pereszlén, kerti pereszlény, borscsombor, szádorja, csombor, babfű.
Borsmenta:	borsos menta, angol menta, mitchen menta.
Cayenne-i bors:	amerikai paprika, angol paprika, aranybors, guineai bors, ördögbors.
Citrom:	citronyád, citrony.
Citromfű:	anyaméhfű, macskaméz, citromosfű, mézfű, melissza, citromszagú mézfű, mézelke, mézgáncs, rajfű.

<i>Csillagánizs:</i>	csillagos ánizs, kínai ánizs.
<i>Édeskömény:</i>	bécsi kapor, főnigli, főnikli, nagykömény, német kömény, olasz kapor, római kapor, édesfénik, magyar ánizs, ánizskapor, venkel.
<i>Édesgyökér:</i>	higvirics, likviric, mézgyökér.
<i>Fahéj:</i>	ceyloni fahéj, cimet, cinnamomi, angol fahéj, indiai fahéj.
<i>Fehér üröm:</i>	bárányüröm, hegyi üröm, patikai üröm, pusztai üröm, kálvinista tapló, mesétfü.
<i>Fekete üröm:</i>	anyafű, közönséges üröm, mátrafü, taplóüröm, veres üröm, taplófü, éféregmag.
<i>Fodamenta:</i>	banya, banyamenta, kucserácska, vénasszonymenta.
<i>Fokhagyma:</i>	büdös hagyma.
<i>Galanga:</i>	galanta, galangagyökér.
<i>Görögszéna:</i>	görög lepkeszeg, fenő grék.
<i>Gyömbér:</i>	ginger, ingwer.
<i>Gyömbérgyökér:</i>	közönséges gyömbérgyökér, ciklász, erdei szegfű, vad-szegfű, szegfűszagú gyökerű fű, Szent Benedek füve.
<i>Izsóp:</i>	izsópfű, kerti izsó.
<i>Kakukkfű:</i>	balzsamfű, démutka, kakucskafű, mezei vagy kerti kakukkfű, timián, tömjénfű, mézfű, vadzsombor.
<i>Kálmos:</i>	orvosi kálmos.
<i>Kapor:</i>	fűszerkapor, uborkafű.
<i>Kapri:</i>	kaporna, kapribogyó, tüskés kaporna, kápri.
<i>Kardamom:</i>	kardamomum, kardamomi, kardamomimag.
<i>Kálmos:</i>	bécsi sás, kalmus, kálomista gyökér, orvosi kálmos, vízililiom.
<i>Komló:</i>	sulyogó-iszalg, szeleginy, felfutó komló.
<i>Koriander:</i>	beléndfű, cigánypetrezselyem, koriandrom, zergefű, kerti koriandrum, poloskakapor.
<i>Kömény:</i>	hasznos kömény, köménymag, konyhakömény.
<i>Kurkuma:</i>	kurkumagyökér, sárga kurkuma.
<i>Lestyan:</i>	levescsík, orvosi lestyan, levisztikum, maggifű.
<i>Levendula:</i>	szagos levendula.
<i>Majoránna:</i>	majoránna, pecsenyevirág, kerti majoránna, fekete majoránna.
<i>Metélőhagyma:</i>	snidling, snittling, pázsithagyma.
<i>Mustár:</i>	angol mustár, fehér mustár.
<i>Narancshéj:</i>	oránzs, auranci.

<i>Paprika:</i>	kerti bors, magyar bors, pogány paprika, törökbors, veres bors, spanyolbors, közönséges paprika.
<i>Pasztinák:</i>	paszternák, olaszrépa, peszternák, kerti paszternák, lókömény, mohrépa.
<i>Petrezselyem:</i>	petrezsirom, petrezselem.
<i>Római kömény:</i>	egyiptomi kömény, kuminmag.
<i>Rozmaring:</i>	antósfű, rozmaring, illatos rozmaring.
<i>Sáfrány:</i>	bécsi sáfrány, fűszersáfrány, spanyol sáfrány, valódi sáfrány, jóféle sáfrány.
<i>Sáfrányos szeklice:</i>	magyar pirosító, magyar sáfrány, olajözön, parasztsáfrány, pórsáfrány, száflór, szeklice, vadsáfrány, fattyú sáfrány, tót sáfrány.
<i>Szagos müge:</i>	borvirág, erdőmester, erdődisz, májusfű, szagos májusfű, májfű.
<i>Szegfűbors:</i>	amomunnag, angol fűszer, jamaikai bors, piment.
<i>Szegfűszeg:</i>	fűszerfű, szegecske.
<i>Szentjánoskenyér:</i>	jánoskenyérfa.
<i>Szerecsendió:</i>	márcisdió, muskátdió.
<i>Szuokfű:</i>	balzsamfű, fekete gyopár, kaslók, szurokszagú fű, vad-majoránna.
<i>Tárkony:</i>	esztragon, tárkonyüröm.
<i>Tárnics:</i>	sárga tárnics.
<i>Torma:</i>	csípős torma, közönséges torma, orttekerő torma.
<i>Turbolya:</i>	illatos turbolya, olasz saláta, zamatos turbolya, esztermag.
<i>Vanília:</i>	kerti vanília, vanillin.
<i>Vasfű:</i>	ecetfű, keserűfű, közönséges vasfű, lakatfű.
<i>Vidrafű:</i>	keserű vidrafű, vidraelecke.
<i>Vöröshagyma:</i>	hajma, mózespecsenye, vereshagyma, zsidószalonna.
<i>Zeller:</i>	celler, nagyszagú zeller.
<i>Zsálya:</i>	kerti zsálya, orvosi zsálya, kakastaréjfű.

Tartalom

Bevezetés 5

Történeti rész 7

A fűszerek hatóanyagai 9

Fűszerek ábécében 13

Áfonya 14	Fekete üröm 37
Alkőrmös 15	Fodormenta 38
Aloé 16	Fokhagyma 39
Angelika 17	Galanga 40
Angosztura 18	Görögszéna 41
Ánizs 19	Gyömbér 42
Babér 20	Gyömbérgyökér 43
Bazsalikom 21	Izsóp 44
Benedekfű 22	Kakukkfű 45
Boróka 23	Kálmos 47
Bors vagy fekete bors 24	Kapor 48
Borsfű vagy csombor 25	Kapri 49
Borsmenta 26	Kardamom 50
Cayenne-i bors; chilibors 27	Kóladió 51
Citrom 28	Komló 52
Citromfű 29	Koriander 53
Csillagánizs 30	Kömény 55
Édesgyökér 31	Kubebabors 56
Édeskömény 32	Kurkuma 57
Ezerjófű 33	Lestyán 58
Fahéj 34	Levendula 59
Fehér üröm 36	Majoránna 60

Metélőhagyma 61
 Mustár 62
 Narancs 64
 Olajbogyó 65
 Paprika 66
 Pasztinák 67
 Petrezselyem 68
 Római kömény 70
 Római édeskömény 70
 Rozmaring 71
 Sáfrány 72
 Sáfrányos szeklice 73
 Szagos müge 74
 Szegfűbors 75
 Szegfűszeg 76
 Szentjánoskenyér 78

Fűszerkeverékek 97

Baromfifűszer 97
 Bouquet garni 97
 Csilipor 98
 Curryk 98
 „Fines herbes” 99

Ízesítő szósók (mártások) 101

Abricoma-szós 101
 Austern-szós 101
 Barbecue-szós 102
 Branston 102
 Café de Paris-szós 102
 Chili-szós 102
 Chutney-szós 103
 Cocktail-szós 103
 Detjap-Benteng-szós 103
 Francia fokhagymaszós 103

Szerecsendió 79
 Szezám 80
 Szurokfű vagy origanum 81
 Tárkony 82
 Tárnics 83
 Torma 85
 Turbolya 86
 Vanília 87
 Vasfű 88
 Vetiver vagy khus-khus 89
 Vidrafű 90
 Vízitorma 91
 Vöröshagyma 92
 Zedoaria 94
 Zeller 94
 Zsálya 95

Forraltbor-fűszer 99
 Kolbászfűszer 99
 Savanyúságfűszer 100
 Süteményfűszer 100

Ideal-szós 104
 Mint-szós 104
 Mustárszós 104
 Paradicsomketchup 104
 Szójaszós 104
 Sparerib-szós 105
 Tabasco-szós 105
 Tatárszós 105
 Worcester-szós
 (Worcestershire-szós) 105

Fűszerkivonatok 106

Abszintkivonat 106
 Angosztura (Aromatic Bitters) 107
 Benediktiner-kivonat 107
 Chartreuse-kivonat 107
 Ételek ízesítésére alkalmas kivonat 108
 Gyomorkeserű-kivonat I. 108
 Gyomorkeserű-kivonat II. 108
 Sütemények készítéséhez alkalmas kivonat I. 109
 Sütemények készítéséhez alkalmas kivonat II. 109
 Vaníliakivonat 109

Borecetek – fűszeres borecetek 110

Fűszerezési ajánlatok 112

Levesek 112
 Párolt zöldségek 113
 Főzelékek 113
 Húsok 113
 Halételek 114
 Saláták 114

A fűszerek mint egyszerű kozmetikai szerek 116

Fűszernövények felhasznált részei 117

Fűszerek magyar szinonimái 119

MI VAN A KOSARÁBAN?

FÜSZEREK SZÍNVONALAS VÁLASZTÉKA

A magyaros ízek mellett
KOTÁNYI FÜSZEREK:

sertéssülttekhez,
baromfi-húsokhoz,
steak-ekhez,
grillezéshez,
vadhúsokhoz,
fasírt-húsokhoz,
levesekhez,
főzelékekhez,
salátákhoz,
lptól ízesítéshez,
ánizs,
koriander,
lestyán,

olasz ízek,
pizzákhoz,
provenci ízek,
balkáni ízek,
almásrétes fűszer,
mézeskalács fűszer,

kenyérízesítő,

vanília,
curry-por,
sáfrány, stb.

EZENKÍVÜL GYÜMÖLCSTEÁK
alma, mangó, málna, eper ízekben



PHARMATRADE KÜLKERESKEDELMI VÁLLALAT

1367. BUDAPEST Pf.: 126.

TELEFON: 118-5966

TELEX: 22-6650

TÁVIRATCÍM: PHARMATRADE BUDAPEST

TELEFAX: 1185-346



PHARMATRADE KÜLKERESKEDELMI VÁLLALAT

40 ÉVES TAPASZTALAT ÉS PIACI ISMERETEK

A GYÓGY- ÉS FÜSZERNÖVÉNYEK
EXPORTJÁBAN ÉS IMPORTJÁBAN

Kiadta a Mezőgazdasági Kiadó Kft.

A kiadásért felel Farkas József ügyvezető igazgató

Szedte és nyomta az Alföldi Nyomda

A nyomdai megrendelés törzsszáma: 3680.66-12-2

Készült Debrecenben, az 1991. évben

Felelős vezető Szabó Viktor vezérigazgató

Felelős szerkesztő dr. Pesthy Gábor

Műszaki vezető Csákvári Attila

Műszaki szerkesztő G. Müller Zsuzsa

A fedelet Szabó Árpád tervezte

A rajzokat készítette Buday Tibor

Nyomásra engedélyezve 1991. május 24-én

Megjelent 8 (A/5) ív terjedelemben

MG 4685-f-9193

Ára: 158,- Ft

Fűszerhála



Nem túl hízelgő, ha egy ételről azt mondjuk: nincs sava-borsa. Ezt a kis könyvet azoknak ajánljuk, akik szeretnének egészségesen, de egyúttal ízletesen táplálkozni. A műben ábécésorrendben megtalálható az összes jelentősebb (mintegy 80) hazai és külföldi fűszernövény leírása, és az, hogy milyen ételek, illetve italok ízesítésére alkalmasak. Ezenkívül szerepel benne több tucat fűszerkeverék, fűszerező szósz, fűszerkivonat, valamint néhány fűszeres borecet leírása. A fűszerek kiválasztását megkönnyíti az ételek szerint csoportosított fűszertáblázat. Az esetleges külföldi beszerzést segíti a növények angol és német nevének ismertetése.



MEZŐGAZDASÁGI KIADÓ KFT.