

# FŰSZER ENCIKLOPÉDIA

- *Útmutató  
a fűszerekhez  
és más aromás  
anyagokhoz*



- *Több mint 100 klasszikus  
és kortárs recept*



SALLIE MORRIS és LESLEY MACKL

# FŰSZER ENCIKLOPÉDIA

*Sallie Morris és Lesley Mackley*



GLORIA  
NYADÓ



A fordítás a Lorenz Books 1997-ben megjelent  
*The Spice Ingredient Cookbook* című könyve alapján készült

© 1998 Anness Publishing Limited  
Magyar kiadás © Glória Kiadó, 2001

Fordította:  
GÁLVÖLGYI JUDIT

Művészeti vezető:  
JAMES B. KRAUS

Minden jog fenntartva. A kiadvány még részleteiben sem reprodukálható, keresőrendszerben nem tárolható, illetve semmilyen módon nem tehető közzé elektronikus, mechanikai, fotómásolati terjesztéssel a copyright tulajdonosának előzetes írásos engedélye nélkül.

ISBN 963 9283 32 0

Felelős kiadó: **FÓTI EDIT** és BODNÁR JÁNOS

Kiadta a Glória Kiadó

1053 Budapest, Kecskeméti u. 6.

Telefon: 266-0393; Fax: 266-0394

E-mail: [glopub@mail.mata.v.hu](mailto:glopub@mail.mata.v.hu)

# Tartalom



## ELŐSZÓ 6

A fűszerkereskedelem 7

Fűszerek a konyhában 12

A fűszerek kiválasztása és előkészítése 14

A fűszerelőkészítés eszközei 16

A fűszerek tárolása 17

## FŰSZEREK ÁBÉCÉRENDENBEN 18

Ajowan 38	Kurkuma 46
Ánizs 65	Mák 63
Ánizskapor 52	Malabárkardamom 49
Babérlevél 57	Mangópor 59
Borókabogyó 55	Mustár 26
Bors 66	Orleánfa 25
Chili 31	Ördöggyökér 51
Citromfű 48	Papayamag 37
Currylevél 59	Paprika 37
Csillagánizs 54	Réti kömény 39
Édesgyökér 53	Rózsabors 69
Fahéj 40	Sáfrány 44
Fekete kömény 62	Sajmeggy 72
Fokhagyma 20	Só 70
Galangal 56	Szecsuanai bors 68
Görögszéna 75	Szegfűbors 64
Gránátalmamag 71	Szegfűszeg 50
Gyömbér 78	Szerecsendió 60
Kaffer lime-levél 42	Szezám 73
Kapor 22	Szömörce 72
Kápri 30	Tamarind 74
Kasszia 40	Torma 24
Koriander 42	Vanília 76
Kömény 45	Zedoáriagyökér 47
Zeller 23	

## FŰSZERKEVERÉKEK 80

Curryporok 82	Grillfűszerkeverékek 102
Masalák 88	Édes fűszerkeverékek 106
Fűszerpaszták 92	Ízesített aromás olajok 108
Sambalok 96	Fűszeres ecetek 111
Afrikai fűszerkeverékek 98	Fűszeres italok 114

## FŰSZEREK A HÁZBAN 120

Fűszerek dekorációként és illatos ajándékok 122
Potpourri 124

## FŐZÉS FŰSZEREKKEL 126

Levesek és előételek 128	Pizzák, tészták, gabonafélék 194
Halak és a tenger gyümölcsei 142	Kenyér, pékáru 206
Szárnyas és vad 154	Sütemények 218
Marha, bárány és sertés 166	Desszertek 230
Főzelékek és saláták 182	Befőttek és csatnik 242

## NÉVMUTATÓ 252

A *Fűszerek ábécérendben* fejezetben a fűszerek növénytani nevük sorrendjében szerepelnek



# Előszó

*A fűszerek évszázadokon át nagy hatással voltak életünkre és számos ország gazdasági fejlődésére. Az egzotikus és aromás fűszerek élvezetesebbé teszik ételünket, lecsesek a népi és a modern gyógyászatban, felvidítik testünket és lakóhelyünket, és nyelvünket is gazdagítják az olyan kifejezésekkel, amilyen „az élet sója” vagy „megédesíteni az életet”. A fűszerkereskedelem romantikát és drámai helyzeteket is hozott a történelembe, amikor a hajósok és a felfedezők útra keltek a keresett és értékes zsákmányért.*

## A FÜSZERKERESKEDELEM

Az ősi egyiptomiak már Kr. e. 3500 évvel fűszerekkel tették élvezetesebbé ételüket, fűszereket használtak a kozmetikában és halottaik balzsamozásánál. Abban a hitben éltek, hogy a halott lelke visszatér a testébe, ezért fáraóik, királynéik és nemesaik testét mumifikálták, és földi javaikkal együtt temették el. A Bibliából tudjuk, hogy Sába királynője Etiópiából Jeruzsálembe utazott Salamon királyhoz. Salamon hatalmas vagyona „a fűszerkereskedőknek” volt köszönhető, és az ajándékba kapott fűszereknek: „És azok néki ajándékot hoznak vala, ezüst és arany edényeket, öltözeteket, hadi szerszámokat, fűszerszámokat...” (Királyok I. Könyve, 10:25, Károli Gáspár ford.)

József története is kötődik a fűszerkereskedelemben. Feltékeny fivéréi meg akarták ölni, de „...egy Ismétlita karaván jó vala Gileádból, és azoknak tevéi visznek vala fűszerszámot, balzsamot és mirhát, menvén, hogy alávigyék Égyiptomba”. (Mózes I. Könyve, 37:25, Károli Gáspár ford.) A fivérek húsz ezüstpénzért eladták Józsefet, és a véres kabáttal visszatértek apjukhoz, Jákobhoz. Jákobot porig sújtotta a gyász. Józsefet

**Balra:** A fűszereket egykor tevékaravánok szállították a Közép-Keletre, ma könnyen megvásárolhatók a piacon

valójában a fáraó egyik főemberének adták el, és idővel ő is főember lett. Álomfejtő képessége mentette meg új hazáját az éhínségtől. Később abban a hatalmas elégtételben volt része, hogy gabonát adhatott el fivéreinek, akik nem ismerték meg. Azok pedig méltó ajándékokat hoztak neki: balzsamot, mézet, fűszereket, mirhát, diót és mandulát.

A fűszerkereskedelmet legalább 5000 évig uralták az arabok; a Közép-Keletre fokozatosan terjedt át a Földközi-tenger vidékére, majd Európába. A becses fahéjat, kassziát, kardamomot, gyömbért, kurkumát, tömjént és ékköveket szállító számar- és

**Lent:** Az egyiptomi bazárban ragyogó színű, illatos fűszerek csábítják a vásárlót



tevékaravánok veszélyes útvonalakon közlekedtek. Sokszor Kinából, Indonéziából, Indiából vagy Ceylonról (ma Sri Lanka) indultak. A vállalkozó szellemű kínai kereskedők sokszor elhajóztak a Fűszer-szigetekre (ma Maluku néven az indonéz szigetvilág tagjai), aztán fűszerekből és illatszerekből álló szállítmányukkal India vagy Sri Lanka partjain kötöttek ki, ahol arab kereskedőkkel üzleteltek. Az arabok titkolták mind forrásaikat, mind útvonalait. A klasszikus útvonal keresztezte az Indus-folyót, áthaladt Peshawaron, Afganisztánon és Iránon, aztán Babilon városától délre az Eufrátesz folyón. Onnan a fűszer az éppen legnagyobb hatalmú városba került. A kiváló tengerjáró és kereskedő föníciaiakat felvirágoztatta a fűszerkereskedelem, Türosz városa volt a Földközi-tenger vidékének legnagyobb elosztó központja Kr. e. 1200 és 800 között.

Amint a hatalom középpontja Egyiptomból Babilóniába és Assíriába helyeződött át, az arabok változatlanul a kezükben tartották a keleti fűszerek kereskedelmét a görög és a római civilizáció virágkorában is. Az araboknak a fűszerek származási helyeiről szóló imponáló történeteit elhitték: azt mesélték, hogy a fahéj mély, kigyókkal teli völgyekből származik, a kasszia pedig sekély tavakból, amelyeket hatalmas és vad ma-



darak védenek, amelyek meredek sziklákon fészkelnek. Amikor a fészkek összeomlanak, a kereskedők akkor gyűjtik be a kassziát.

A rómaiak bőségesen éltek fűszerekkel, így egyre nőtt az igény, hogy utat találjanak Indiába, és megtörjék az arabok monopóliumát. Az időjárás és a monszun kiismerése, azt eredményezte, hogy hamarosan drága fűszerekkel megrakott római hajók futottak be az akkor legnagyobb kikötőbe, az egyiptomi Alexandriába. A rómaiak nagy igények voltak, és szerettek minden jót az életben: fűszereken főztek, szobáikat fűszerekkel illatosították, fűszeres fürdő- és lámpaolajokat használtak. Bárhová mentek is légióik, magukkal vitték mindennemű fűszereiket, így jutottak el az egzotikus fűszerek Észak-Európába. A Római

Birodalom bukása az 5. században és a középkor hajnala több évszázados kulturális stagnálás kezdetét jelentette a fűszerek vonatkozásában is.

Mohamed, a próféta és a muzulmán vallás alapítója egy fűszerkeres-

**Fent:** Indiai piaci árus színes fűszerek között

kedő gazdag özvegyét vette feleségül. A hit terjesztésének térítőbuzgalma Keleten együtt járt a fűszerkereskedelemmel. Miközben Nyugat-Európa aludt, Keleten nagy léptekkel terjedt a fűszerkereskedelem. A Kr. u. 1000-ben kezdődő kereszties hadjáratok háromszáz éven át terjesztették a keleti fűszerek megbecsülését, miközben a keresztények azon igyekeztek, hogy megszerezzék a muzulmánoktól a szentségtelen kereskedelem jogait. Velence és Génua kereskedelmi központokká fejlődtek, és a Szentföldre keresztieseket szállító hajók fűszerekkel, selymekkel és ékkövekkel megrakva tértek vissza. Mivel a fűszerek ritkák voltak, értékük elérte az ezüstét





**Balra:** A piacon a szerény szemes bors és egzotikus látvány

meg az aranyét, és a kereskedelem ismét felvirágozott.

Marco Polo Kr. u. 1256-ban olyan ékszer-kereskedő családban született, akiket a Kelet hihetetlenül vonzott. Eljutottak egészen az akkor Cathay néven ismert Kináig, elidőztek a mongol uralkodó, a nagy kán udvarában, és huszonnégy évig tartó utazása során Marco bejárta Kínát, Ázsiát és Indiát. Marco Polo kalandjai című emlékiratait pergamenre írta a börtönben, egy Velence és Génua közti tengeri útközet után. Leírta az utazásai során látott fűszerek termelési viszonyait, ezzel szétoszlatta az ijesztő legendákat, amelyeket az arab kereskedők terjesztettek. Költőien írt Jáváról: „Minden jóval áldott. Bors, szerecsendió... szegfűszeg és sok más becses fűszer terem a szigeten, amely szívesen fogadja az áruval rakott hajók látogatását, és jelentős hasznot hoz a tulajdonosoknak.” Könyve kereskedők és utazók több nemzedékének adott ihletet, hogy útra keljenek, hírnévre és vagyonra tegyenek szert.

Felvirradt a felfedezések kora (Kr. u. 1400), és a fűszerek regénye folytatódott. Az európai tengerjárók arról álmodoztak, hogy megtalálják a legjobb vízi utat Indiába és a Keletre.



**Fent:** Kassziakéreg a kairói utcai bazárban

**Lent:** Zsákszámra kapható a szárított piros chilipaprika



Vasco da Gama portugál navigátor találta meg elsőként az Indiába vezető tengeri utat, amikor Afrika csücskénél megkerülte a Jóreménység-fokot. Nem fogadták szívesen, mégis megrakta hajóit szegfűszeggel, szegfűborssal, gyömbérrel, fahéjjal és borssal. 1499-ben otthon hősként fogadták, és ami még fontosabb, levelet vitt Calcutta indiai uralkodójától, miszerint elfogadja a kereskedelmi partnerséget.

Később Lisszabon vette át a fűszerfőváros szerepét, amelyet addig Velence élvezett és óvott féltékenyen. Ennek előtte még Kolumbusz Kristófnak új ötlete támadt a Kelet felé hajózásról: Nyugat felé indult. 1492-ben azt hitte, India közelébe ért, ám valójában San Salvadorba érkezett (ma Watling-szigetek), a Bahamákhöz, Haitihoz és Kubához közeli szigetre. Felfedezte az Újvilágot, és a nyugati emberek közül elsőként kóstolta meg a csípős chilit. Második útján Kolumbusz 1500 emberrel indult el Spanyolországból abban a reményben, hogy az Újvilágban megszilárdítja a spanyol uralmat, és aranyat meg keleti fűszereket talál; helyett felfedezte a szegfűborsot és a vaníliát, és a nagy dél-amerikai konti-



**Fent:** Az indonéz asszony fűszerek sokaságát kínálja a napi piacon

nensről burgonyát, csokoládét, kukoricát, földimogyorót és pulykát hozott Európába.

A portugálok alapvető hibát követtek el, amikor felbérelték a hollandokat, hogy kereskedőik legyenek Európában, és arra kérték őket, hogy

hajózzanak a Fűszer-szigetekre, és hozzanak szegfűszeget, szerecsendiót és fahéjat. Egy évszázadnyi tökéletes uralom után a portugálokat legyőzték a hollandok. 1602-ben megalakult a Holland Kelet-indiai Társaság válaszul a Brit Kelet-indiai Társaságra, amelynek I. Erzsébet angol királynő adott előjogokat 1600-ban. Közben Sir Francis Drake körülhajózta a földet, Aranyszarvas nevű hajóján átkelt a Magellán-szoroson a Csendes-óceánra, és eljutott a Fűszer-szigetekre. Akkoriban ezekre a helyekre figyelt egész Európa, minden nemzet meg akarta szerezni a hallatlan gazdagságot jelentő fűszerkereskedelem monopóliumát. A hollandok ezt úgy próbálták elérni, hogy megtöltötték a szerecsendió és a szegfűszeg termelését Amboyna és Banda szigetein. Ezt játszotta ki Pierre Poivre francia misszionárius, aki facsemetéket talált egy közeli szigeten, ahová madarak vitték el a magvakat,

Poivre pedig Mauritiusra szállította a csemetéket. A szegfűszeget továbbvitték Zanzibárra, amely ma is az egyik fő termelője, a szerecsendiót pedig a „Szerecsendió-sziget” néven ismert Grenadára a Nyugat-Indiákra. Közben a britek Kínában próbálták szerecsendiót és szegfűszeget termelni, később ez Szingapúron sikerült Sir Stamford Rafflesnek, a Kelet-Indiai Társaság egyik híres alkalmazottjának, Szingapúr alapítójának az irányításával.

A britek és a hollandok közti elkeseredett és véres harc majdnem 200 évig tartott. A konfliktus akkor oldódott meg, amikor a britek uralomra kerültek Indiában és Ceylonon, a hollandoké maradt Jáva és Szumátra, egészen a második világháborúig. Addigra a fűszerekből már volt elegendő, és olcsóbbak lettek.





A 18. század második felében lépett a fűszerkereskedelem színpadára az Amerikai Egyesült Államok. Az új-angliai klipperek sikerrel kutatták fel a borstermő vidékeket. Az útközben kereskedő és csereberélő hajósok a legfinomabb szumátrai borssal megrakott vitorlásokkal tértek vissza a Massachusetts állambeli Salembe. Salem a borskereskedelem központja lett, és az átlag 700 százalékos haszonnal dolgozó hajótulajdonosokból lettek az első milliomosok. Persze ezeknek az utaknak is megvoltak a nehézségeik: az oda-vissza út eltartott két-három évig, a bennszülöttek és a kalózok bármikor végezhettek a hajósokkal, és a viharos tenger sem volt éppen veszélytelen.

Ma a világon a legtermészetesebb, hogy hozzájutunk az egzotikus fűszerekhez. Nehéz elképzelnünk, hogy

**Lent:** Ennek a szingapúri boltnak minden négyzetcentiméterét fűszerek foglalják el



egy maroknyi kardamom ára egyenlő volt egy szegény ember egyévi bérével; hogy pár marék borsért rabszolgákat adtak; hogy egyfontnyi szerecsendió három hajót és egy tehenet kóstált; hogy egyfontnyi gyömbér annyit ért, mint egy birka. A londoni

dokkmunkásokkal bevarratták zsebeit, nehogy egyetlen szem borsot is ellopjanak.

A modern utazás tökéletesen nemzetközivé tette az egész világ élelmiszer-kereskedelmét; a fő fűszerpiacok ma London, Hamburg, Rotterdam, Szingapúr és New York. A fűszereket ellenőrzik, mielőtt nagy raktárakba kerülnek, aztán eladják és továbbszállítják őket feldolgozás és csomagolás céljából. A fűszerkereskedelem évi sokmilliárdos üzlet; a listavezető a fekete bors, ezt követi a chili és a kardamom. A legfőbb termelő India, Indonézia, Brazília, Madagaszkár és Malajzia következik; a fűszerek létfontosságúak ezeknek az országoknak az életében. De fontosak nekünk is, hogy fűszereik ízletesebbé tegyék ételünket, izgalmasabbá életünket. Birodalmak buktak el és emelkedtek fel a konyhánk polcain sorakozó fűszerekért vívott történelmi csatákban.



# Fűszerek a konyhában

*Az egyes országok konyháját világszerte az különbözteti meg, ahogyan a fűszerekkel egyéni karaktert adnak ételeiknek. Minthogy ma már annyiféle fűszer kapható, a főzés nagy kaland lehet, és elröpítheti az embert a világ bármely tájára, ahová csak kedve tartja.*

**K**épzeljük el a roston sült bárány köménnyel és fokhagymával átítatott, füstös illatát vagy a csendesen gyöngyöző curry korianderes-fokhagymás páráját. Még mielőtt az ételt megízlelnénk, a fűszerek izgató aromája felfokozza az étvágyat és a várakozást.

Az indiai konyha ugyan nem feltétlenül csípős, de erősen fűszeres, jóval többféle szárított fűszert használ, mint a világ bármely más konyhája. Egyetlen fogáshoz akár tizenöt-félét is!

India hatalmas ország, és a különböző régiók konyhái igencsak külön-

bözőek, de a leggyakrabban használt fűszerek a koriander, a kömény, a kurkuma, a fekete bors, a mustármag, az ánizskapormag, a kardamom, a szegfűszeg, a fokhagyma és a gyömbér. A chilit egyaránt kedvelik erejéért és ízéért; egyes indiai fogások nagyon csípősek, másokban a fűszerezés a lehető legfinomabb.

A kínaiak bőkezűen bánnak a friss gyömbérrel és a fokhagymával. Az olyan fűszereket kedvelik, amilyen a szezámag és a csillagánizs, amelyik a primet viszi híres ötfűszeres keverékükben. A keverékekhez a fűszereket finomra őrlik, így gyorsan adják ki

aromájukat a piritott-kevert ételek készítésekor.

A thai étel általában igen csípős, sok fogásban jelenik meg a cseppnyi – és méregerős – thai chili. A maró csípősséget azonban enyhíti a citromfű, a kaffer lime-levél és a kókusztej. Kötetünkben néhány eredeti thai receptet, például a csípős-savanyú garnélaráklevest kissé módosítottuk nyugati ízlés szerint; aki jobban bírja az erőset, tehet bele több chilit is.

**Lent:** *A nyugati szakácsok egyre több, régebben egzotikus fűszert ismernek meg*



A mexikói ételre is a chili bőséges használata jellemző. Egyetlen fogáshoz néha többfélét is használnak. Minden chilifajtának sajátos zamata, egyedi ereje van.

A mexikói chili már eljutott a Karibi-szigetekre Kolumbusz előtt, így jellemző az összes sziget konyhájára. A karibi fogásokhoz gyakran használnak szegfűborsot és cayenne-i borsot is. Az olyan hagyományos fogásoknál, amilyen a disznósült vagy a karibi halszeletek, ezeket tipikusan aromás zöldfűszerekkel, például kakukkfűvel kombinálják.

A Földközi-tenger vidékén az olyan fűszerek, mint a fahéj, a koriander, a sáfrány és a kömény adják meg a tipikus ízeket, amelyek felidéznek a törökországi, görögországi vagy marokkói nyaralás emlékét. Ezeket a fűszereket gyakran kombinálják gyümölcsökkel és diófélékkel az olyan fogásoknál, amilyen a marokkói harissafűszeres sült csirke vagy a bárány tagine. Észak-Afrikában a harissa nevű csipős chiliszósz sok ételben szerepel, vagy az illatosan fűszerezett fogás mellé adják, hogy csípősebbé tegye, aki akarja.

Sok európai fogásban van réti kömény, kapor, kardamom és ánizskapor. Ezek a fűszerek gyakoriak édes ételekben is.

Bár Európában is régóta használnak fűszereket, kivált besföttekhez, savanyúságokhoz és szószokhoz, a mindennapi főzésben egészen a legutóbbi időkig nem játszottak túlságosan nagy szerepet.

Még húsz éve is, bár a legtöbb konyhában volt fűszertartó polc, az edénykék tartalmát olyan mértékletesen használták, hogy végül tönkrement. A szakács talán megszórta egy kis őrölt szerecsendióval a tejes pudingot, vagy az almás pitébe tett egykét szegfűszeget, de ez igencsak távol járt a 17. századi szokásoktól, amikor Európában a drága fűszerek a gazdagságot hirdették, és az ételeket



**Fent:** *Brazil változatok chilire*

crősen fűszerezték és illatosították gyömbérrel, borssal, fahéjjal, szegfűszeggel és szerecsendióval.

Az utóbbi években ismét kezdünk rájönni, hogyan fokozhatják a fűszerek és az aromás anyagok mindenfajta étel zamatát a levesektől az édességekig. Ahogy mind többet utazunk, és egyre egzotikusabb helyeket fedezünk fel, és ahogy szaporodnak a világ minden tájának ételeit kínáló vendéglők, több és többféle konyhával ismerkedünk meg. Ezeket az új ízeket hazavisszük, s megpróbáljuk újratementeni a saját konyhánkban.

Szerencsére nem kell már nemzeti boltokban keresni a hozzávalókat. A szupermarketektől a fűszeresekig immár mindent árulnak kurkumától a tamarinduszfa gyümölcsének levéig. A régi fűszer hamar elveszíti a zamatát, megromlik, ezért ajánlatos kis mennyiségeket vásárolni nagy forgalmú boltokban, és a fűszert gyorsan felhasználni a beszerzés után, kivált, ha őrölt.

A konyhaművészet, ahogyan minden művészet, állandóan fejlődik, és a fűszerek újrafelfedezését követő legérdekesebb fejlemény, hogy hogyan változtathatjuk át klasszikus fogásainkat ismert (és ismeretlen) fű-

szerek újszerű alkalmazásával. A kötet sok receptje teljesen hiteles, de legalább ugyanennyinél újítunk meg régi kedvenceket rafinált fűszerezéssel. Kóstolják meg például a thai fűszeres lazacot, amely egy hagyományos skandináv fogás újszerű változata vagy a körtetortát, amelynek a kardamom adja meg különleges zamatát.

Ne féljünk a fűszerektől! Ebből az átfogó kötetből megtudhat róluk mindent, amire szükség lehet a kiválasztásuktól és a tárolásuktól a különböző porok és paszták készítéséig. A fűszerek keverése, a keverékek készítése külön élvezet. A recepteknél megadott fűszermennyiség mindig csak javaslat, kísérletezze ki a saját szája íze szerinti fűszerezést. Így teheti a főztjét egyedivé, így bizonyíthatja, hogy mekkora lehetőségek rejlenek a fűszerezésben.



**Fent:** *Tarka bőség – fűszerek, ameddig a szem ellát*

# A fűszerek kiválasztása és előkészítése

*Mi a fűszer? A fűszer növények szárított magja (kömény, koriander, kardamom, mustár), bimbója (szegfűszeg), gyümölcse vagy virágrésze (borszem, szegfűbors), kérge és gyökere (kasszia, fahéj és gyömbér) vagy levele (kaffer lime-levél, currylevél). Általában trópusi eredetűek, és rendszerint Keleten őshonosak. Vannak kivételek: a szegfűbors, a vanília és a chili eredetileg a trópusi Közép-Amerikából és a Nyugat-Indiákról származik.*

## A FŰSZEREK KIVÁLASZTÁSA

Amikor fűszert vásárolunk, vegyünk teljes magokat, bogyókat, bimbókat vagy kérget köménymag, kardamom, szemes bors, szegfűbors, kasszia és fahéjrúd esetében, mert ezek jóval tovább frissek és ízesek maradnak a porított fűszereknél, és amikor kell, könnyen őrölhetők. Néhány ételhez elengedhetetlen a friss gyömbér és a friss galangal, valamint a friss citromfű, amelyeknek egészen más az ízük, mint a szárítottak.

## ELŐKÉSZÍTÉSI TECHNIKÁK

A fűszereket sokféleképpen lehet előkészíteni, magától a fűszertől és az elkészítendő fogástól függően, de a cél mindig egy: hogy a fűszerből minél több íz és aroma szabaduljon fel.

### Száraz piritás

Ez az Indiában gyakran használatos eljárás az olyan fűszerek ízét fokozza, mint a kömény, a koriander, az ánizskapor, a mustár és a mák.

A serpenyőt 2-3 percig kell rázogat-



ni, vagy a tartalmát kevergetni, hogy a fűszer meg ne égjen, amíg a fűszerekből áradni kezd a meleg, dús aroma.

A serpenyőt levesszük a tűzről, a fűszert tálba öntjük, majd mozsárban mozsártörővel finomra törjük.

### Piritás olajban

Egyes fűszereket egészben olajban pirítunk vagy a főzés elején, mielőtt beletesszük a többi hozzávalót, vagy pusztán azért, hogy megizesítsük az olajat.

### Örlés

Sok fűszert összetörünk vagy megőrölünk, hogy felszabaduljon az aromájuk. Csak néhányat, így a szerecsendiót, a szárított gyömbért és kurkumát, a fahéjat és a kassziát nehéz otthon megőrölni, ezért ezeket por alakban veszszük. A fűszernek úgy a legjobb az íze, ha csak akkor őröljük meg, amikor szükségünk van rá. Legfőképpen egy-két nappal előre tegyük ezt meg.

Apró, könnyen porítható fűszerekhez, amilyen a kömény, az ánizskapor,



az ajowan, a réti köménymag és a szegfűszeg, porcelánmozsarat és mozsártörőt használunk. Egyszerre csak keveset törjünk össze – ne tegyünk a tálba egykét evőkanálnál többet –, és körkörös mozdulatokkal törjük. A koriandert és a szegfűborsot meg néhány keményebb

fűszert, amilyen a görögszéna, borsórlőben őrölhetünk. A borsórlőhöz hasonló szerecsendió-őrő is kapható, ami igen praktikus.

A keményebb fűszereket könnyebben és gyorsabban őrölhetjük elektro-



mos kávédarálóval. A darálót ne töltsük túl, és rövid menetekben működtessük.

Az olyan friss anyagokat, amilyen a gyömbér és a fokhagyma, és a nagyobb



fűszereket, amilyen a chili-mozsárban, mozsártörővel is könnyű megőrölni. A hagyományos indiai és keleti mozsarak belseje recés, nem nehéz bennük nedves fűszerkeveréket vagy pasztát készíteni.

Nedves fűszerkeverékeket készíthetünk turmixban is. Fémpengét használunk, a készülékbe tesszük az anyagokat, és tetszés szerint durvább vagy finomabb purét csinálunk.

Ha az anyagokat felaprítjuk, mielőtt a gépbe tesszük, a paszta finomabb lesz. Ha az összes nyersanyag száraz, a receptben előírt olajból tegyünk egy keveset a keverékhez, így könnyebb dolgozni vele.

## CHILI KÉSZÍTÉSE

*A chilivel óvatosan kell bánni. Akinek érzékeny a bőre, vagy sok chilit készít, használjon gumikesztyűt. Munka közben ne érjünk a szemünkhöz vagy a szánkhoz, chilikészítés után mossunk kezet, mossuk el eszközeinket. A chilit darabolás előtt könnyebb kimagozni: félbevágjuk, és késheggyel kikaparjuk a magokat.*

### Reszelés

A friss gyökérfűszereket, így a tormát és a gyömbért meg az egész szerecsendiót felhasználás előtt lereszeljük.



A gyömbért és a tormát először meghámozzuk, aztán a rozsdamentes acélreszelő legfinomabb részén lereszeljük.



A szerecsendiót speciális szerecsendió-reszelőn vagy a rozsdamentes acélreszelő legfinomabb részén reszeljük.

### Összetörés

Egyes fűszereket, így a kardamomot, a borókabogyót, a gyömbért és a citromfűvet gyakran kissé összetörjük, hogy jobban kiadják aromájukat, vagy – mint a kardamom esetében – hogy összetörhetővé váljanak a magvaik.



A fokhagymát is sokszor inkább törjük, mint aprítják. A borókabogyó és a kardamom könnyen törhető mozsárban. (Ha mozsár nincs, erős nejlonzacskóba tesszük, és nyújtófával törjük össze őket.)

A friss gyömbért, galangalt és citromfűvet, amelyeket egyben adunk az ételhez, majd tálalás előtt eltávolítunk, megtörhetjük egy-két erőteljes ütessel, amíg a rostokat összezúzzuk, ha vágódeszkára tesszük őket, és néhány ütést mérünk rájuk egy széles pengéjű kés lapjával vagy egy nagy mozsártörővel.

A fokhagyma összetörésének egyszerű módja, hogy a gerezd gyökér felőli részét levágjuk, és a gerezdet héjastól a fokhagymaprésbe tesszük. Miután a fokhagymát átnyomtuk, a héj egyszerűen eltávolítható, így a prés könnyen tisztítható.

### Aprítás

Egyes friss fűszereket, a gyömbért, a fokhagymát vékony szeletekre vagy darabkákra aprítjuk, mert így a legaromásabbak.



A kaffer lime-levelet általában szeletelik, nem aprítják. Egy-két levelet vágódeszkán összefogunk, és kis, éles késsel vékony csikokra vágunk.

A gyömbért meghámozzuk, a meghámozott gyökeret először hosszában vékony szeletekre, majd a szeleteket vékony csikokra vágjuk. Több csikot összefogunk, úgy aprítjuk fel őket.

### Forrázás

Egy-két fűszert felhasználás előtt leforrázunk. Ha a sáfrányt leforrázzuk, nemcsak csodás az aromája, de pazar, sárga színt is kibocsát. A tamarinduszfa leforrázva csípős levet ad, amelyet citromléhez vagy ecethez hasonlóan használhatunk.

A sáfrányhoz forraljunk fel egy kis tejet, vizet, vagy a receptben megadott folyadékot. Tegyük bele a sáfrányt úgy 5 percre. A folyadékot ne szűrjük le, hanem a rostokkal együtt használjuk fel.

A tamarinduszpépet úgy forrázzuk le, hogy a pépből bögrébe vagy tálkába teszünk, 4 evőkanál meleg vizet öntünk rá, és 10 percig állni hagyjuk.

Az ujjunkkal elkeverjük, hogy a magokból is kijöjjön a pép, aztán nejlonszitán átszűrjük. A pépet és a magokat kidobjuk, a lét a recept követelményei szerint használjuk.

## BLACHAN KÉSZÍTÉSE

*A trassinak vagy terasinak is nevezett blachan nem fűszer, hanem erős szagú, kemény paszta erjesztett apró rákokból; a dél-ázsiai konyha gyakran él vele. Keleti boltokban kapható. Ha nem kell megpirítani a recept szerint, a blachant felhasználás előtt kissé felmelegítik. Ha gáztűzhelyünk van, a blachant egy fémnyárs végére tűzzük, és közepes vagy kis láng fölött megforgatjuk, vagy a blachandarabot megolvasztjuk a villanygrill alatt, amíg a külseje kérgesedni kezd, de nem ég meg. Ha nem akarunk a konyhában erős szagot, a blachant fóliába csavarjuk, és száraz serpenyőben kis lángon 4-5 percig, időnként megfordítva, melegítjük.*

# A fűszerelőkészítés eszközei

*A fűszereket gyakran megőrlik, összetörik, szétnyomják vagy pürésítik, így por vagy paszta alakúak. Bár a folyamatok egyszerűek, néhány eszköz megkönnyíti ezeket a munkákat.*



*Szerecsendió-reszelők különböző méretekben és formákban kaphatók. Lyukaik igen kicsik, nagyon finom port készítenek. A bal oldaliban a szerecsendiót tárolni is lehet*



*Sima porcelánmozsár és mozsártörő sokféle méretben kapható, kis mennyiségű száraz fűszer porítására kiváló*



*A hagyományos indiai vagy keleti mozsarak és mozsártörők általában eléggé nagyok, a mozsár belseje recés. Ideálisak friss fűszerekhez, amilyen a gyömbér, a galangal vagy a citromfű, mert a durva felület beleakad a rostokba, és a fűszer nem repül ki a mozsárból munka közben*



*A nagyobb, lapos tálak mozsártörővel ideálisak olyan fűszerpaszták készítéséhez, amelyekben sok a friss fűszer, a zöldfűszer, a hagyma és a fokhagyma*



*Elektromos kávédarálóval remekül őrlhetünk száraz fűszereket. Ha sok fűszereset főzünk, ajánlatos külön darálót tartani ilyen célokra*



*Az elektromos aprítógéppel nagy mennyiségben készíthetők fűszerpaszták és -pürék*



*A fokhagymapréssel gyorsan átnyomhatjuk a fokhagymagerezdeket*



*A szerecsendió-őrlobben a fűszer egy penge felett forog – a különféle modellek különböző sikerrel működnek*



*Ezzel az állászó  
kis őrlővel fahéj és  
kassziakéreg őrlhető*



*A hagyományos japán gyömbér-  
reszelővel könnyű gyömbért reszelni,  
ráadásul jól tisztítható. Ugyanilyen  
sikeresen dolgozhatunk rozsdamentes  
acélreszelővel: a reszelő legfinomabb  
oldalát használjuk, és lapos tányért  
teszünk alá, hogy a lét felfogja*

## A fűszerek tárolása

*Igen kevesen tárolják a fűszereket helyesen. A száraz fűszereket többnyire üvegben tartják fali vagy nyitott polcokon, az olyan friss fűszereket pedig, amilyen a gyömbér vagy a citromfű, vagy nyitott polcon, vagy zöldségtartóban tárolják, gyakran a tűző napon. Íme néhány ötlet, hogyan őrizhetjük meg fűszereink aromáját és zamatát.*

### FRISS FŰSZEREK TÁROLÁSA

Ha a friss fűszereket nem használjuk fel a vásárlás napján, inkább hűtve kell tárolni őket, mintsem szobahőmérsékleten. A citromfűvet, a kaffer limelevelet és a currylevelet a legjobb konyhapapírba csomagolva a hűtő salátásrekeszébe tenni, ott 2 hétig is elállnak. A friss galangal, gyömbér és chili konyhapapírral bélelt, lezárt dobozban 3 hétig is tárolható a hűtőben. Ha tovább szeretnénk őket megőrizni, a friss fűszereket pépesítjük, és kis, lezárt tartókban mélyhűtve 6 hónapig felhasználhatók.

### SZÁRAZ FŰSZEREK TÁROLÁSA

Mind az őrölt, mind az egész száraz fűszereket légmentesen záró tartóban, hűvös, sötét szekrényben vagy fiókban kell tárolni, mert a fény, a hő és a nedvesség rontja a minőségüket. A jól tárolt egész fűszer 6 hónapig vagy tovább is eltart. A legtöbb őrölt fűszer 5-6 hónap alatt elveszíti színét, zamatát és aromáját. Ha nem emlékszünk, milyen idős a fűszer, szagoljuk meg: ha dohos vagy alig illatos, az íze is rossz már. Okos dolog a tartókra ráírni a fűszer vásárlásának időpontját.

*Az állászatlan porcelán- vagy fém-  
tégelyeket nem kell sötét helyen tárolni,  
de jobb hűvös szekrényben tartani őket,  
távol a konyha melegétől*

### MÁS FŰSZEREK TÁROLÁSA

Az üveges vagy tubusos fűszerpaszták és pürék, amilyen a gyömbér- vagy a fokhagymakrém-felnyitás nélkül a csomagoláson feltüntetett időpontig jók. A már felnyitott fűszert hűtőben kell tárolni, és 6 héten belül fel kell használni. Mind a száraz, mind a kész mustár felnyitás után is eláll egy évig. A száraz tamarindusz- és vaníliahévely hűvös, sötét helyen 2 évig tartható.



*Ez a rozsdamentes  
acéltartó ideális  
száraz fűszerek  
tárolására. Az egyes belső  
tégelyeket a belső fedő zárja, ezekre még  
egy fedő borul, így a tartóba nem jut se fény,  
se nedvesség*



*A légmentesen vagy csavaros tetővel záródó kis üveg-  
tartók tökéletesen jók száraz fűszerek tárolására,  
ha hűvös, sötét szekrényben tartjuk őket, nem fali  
tartóban vagy nyitott polcon*

# FŰSZEREK ÁBÉCÉRENDENBEN





# Garlic

NOVÉNYTANI NÉV: *Allium sativum* • CSALÁDNÉV: *Alliaceae*

ANG. *garlic*; FR. *ail*; N. *Knoblauch*; SP. *ajo*; OL. *aglio*



A fokhagyma sok nép mitológiájában, vallásában és kultúrájában előbukkan. Az arab legenda szerint például a fokhagyma az ördög egyik, a hagyma a másik lányomából sarjadt, amikor elhagyta az édenkertet, és a Biblia is sokszor utal erre a nemes növényre. A piramisok építői fokhagymát kaptak, és fokhagymát találtak az ifjú Tut-Anch-Amon fáraó sírjában is. A római munkások és katonák fokhagymát rágtak; a katonák csata előtt, kivált, amikor kézitusára volt kilátás – nem csoda, hogy olyan sikeresek voltak. A kínai mitológiában a fokhagyma képes elűzni a Gonosz Szemet, a balszerencse és a balsors jelképét. Culpeper, a híres fűvész azt állította, hogy a köménymag vagy zöldbab rágása elveszi a lehelet fokhagymaszagát; a modern megoldások egyike több pohár vörösbor, vagy kevésbé drasztikusan: friss petrezselyem, menta, kakukkfű vagy zellerlevél rácsálása.

## TERMESZTÉSE

A liliomfélék családjába tartozó évelő fokhagyma mintegy 0,6 m magasra növő hagymaféle. Az angol „garlic” név az angol-szász *garleac*ból származik, amelyben a *láncza* jelentésű *gar* a levélre és a *leac* egy növényre utal. A gumó gerezdekből áll, ezekből akár húsz is lehet, de általában tizenkettő van. A gumókat 4-6 hónap után lehet felszedni, ezután napon megszáritják, és fűzérbe fonják őket. Sok fokhagymát termel Spanyolország, Franciaország, Egyiptom, Bul-



**lila fokhagyma**

gária, Magyarország, az USA, Mexikó és Brazília.

Sokféle fokhagyma létezik, a leggyakoribb a fehér papírhéjú változat. A rózsaszínű vagy lila fokhagymának a külső héja kevésbé papírszerű, és a gerezdje csodálatosan húsos és telt.

Kaliforniában terem egy óriás fajta, Délkelet-Ázsiában pedig egy gumónként mindössze négy-hat gerezdes miniatűr változata.

Egyes kertészek úgy hiszik, ha fokhagymát ültetnek alájuk, rózsáik még illatosabbak lesznek, ráadásul a fokhagyma elűzi a kártevőket.

## AROMA ÉS ZAMAT

Sok konyhának elengedhetetlen ízesítője a fokhagyma. Mielőtt hozzányúlnánk, az egész fokhagymának szolid szaga van; csak valamivel erősebb, ha felszeleteljük; ám igen erős zamata és hosszan megmaradó utóíze és aromája, ha felaprítjuk vagy összenyomjuk.

A zamat éles, a kis mennyiséghez képest igen csípős. Ha fokhagymát pirítunk, sose hagyjuk megbarnulni, mert keserű lesz.

## ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK

A fokhagyma összezúzásának különböző iskolái vannak, íme három javaslat.

A fokhagymagerezd gyökér felőli végét levágjuk, a gerezdet mozsárba tesszük, ráütünk a mozsártörővel, hogy lejöjjön a héja. A héját kidobjuk, aztán a gerezdet összetörjük egy picike sóval, amely felszívja a másként veszendőbe menő lét. A só azt is megakadályozza, hogy a fokhagyma kirepüljön a mozsárból.

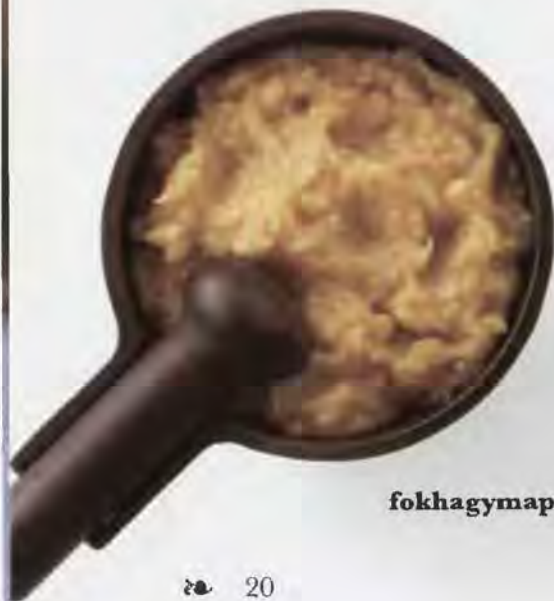
A hámozatlan gerezdet vágódeszkára tesszük, ráfektetjük egy kés pengéjét lapjával, jól megnyomjuk. Ettől a héj lejön, eldobható, a gerezdet újra megnyomjuk, majd picike sóval finomra aprítjuk. A deszkát és a kést meleg szappanos vízzel mossuk el, hogy a szagot eltávolítsuk.



Ha van fokhagymanyomónk, a gerezdeknek csak a gyökér felőli végét vágjuk le, a héját hagyjuk rajta.



A gerezdet a vágott felével lefelé a présbe tesszük. A gerezdet átnyomjuk egy kis tálkába vagy egyenesen a főzőedénybe. A héj egy darabban emelhető ki a présből, így a prés könnyű tisztítani.



**fokhagymapaszta**

fokhagyma-granulátum

fokhagyma-  
só

füstölt fokhagyma



fokhagymapehely

durva  
fokhagyma-  
granulátum

vagdalt fokhagyma

fehér fokhagyma

**KONYHAI FELHASZNÁLÁSA**

A fokhagyma elengedhetetlen tartozéka világszerte sok ezer ételnek. A gyömbérrel és a hagymával része a keleti és ázsiai konyha „szentháromságának”.

A nyugati konyhák is széles körben használják – teljes pirított gerezdeket (néha akár negyvenet is), vagy felszeletelve húsokat tűzdelnek meg vele, vagy mártásokba, ragukba főzik. Fűszervajak, öntetek és tésztahoz, halhoz, baromfihoz, húshoz, vadhoz és főzelékfélékhez való szószok ízesítője.

Nyers fokhagymát használnak salátaöntetekhez és néhány szószhoz, ilyen például az aiosi és a rouille. Ha éppen csak egy cseppnyi zamatra vágyunk, kenjük ki egy gerezd fokhagymával a salátástálat.

Létezik fokhagymakrém, szárított pehely és fokhagymasó, de a legjobb a friss fokhagyma.

**ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA**

A fokhagymát csodagyógyszernek tartják. Állítólag tisztítja a vért, leviszi a vérnyomást, ezért szednek sokan naponta fokhagymakapszulát. Már ősünk is tudák, hogy javítja az emésztést, megelőzi a szélszorulást. Napjaink orvosainak segít a cukorbetegség kezelésében, csökkenti a koleszterinszintet. Köhögés elleni szereken fokhagymalét használnak, és hozzájárul az asztma gyógyításához is. A számarköhögés ellenszere régi népi szokás szerint az volt, hogy egy fokhagymagerezdet tettek a beteg cipőjébe vagy klumpájába.

**TÁROLÁSA**

A meghámozott gerezd legyen tisztán krémfehér, hiba nélküli. Tapintsuk meg, hogy a gumó eléggé szoros és feszes-e; tároljuk a fokhagymát hűvös, száraz helyen, erős fénytől távol.

# Kapor

NÖVÉNYTANI NÉV: *Anethum graveolens* • CSALÁDNÉV: *Umbelliferae*

MÁS NEVEK: *kapormag, kerti kapor; ANG. dill;*

*FR. aneth; N. Dill; SP. eneldo; OL. aneto*

*A név állítólag az ősi norvég „álomba ringató” jelentésű „dilla” szóból ered, amely arra utal, hogy a forrázott kaporból nyert „tea” álomba ringatta a síró kisbabákat. A görög-római időkben igen népszerű volt; a középkorban varázslatos hatást tulajdonítottak neki, boszorkánysághoz, szerelmi bájítalokhoz és afrodisziákumként használták.*



**friss kapor**

## TERMESZTÉSE

A Dél-Európában és Nyugat-Ázsiában őshonos kapor vadon terem Spanyolországban, Portugáliában és Olaszországban. Jól érzi magát az északi félteke melegebb régióiban, és különösen jellemző a skandináv konyhára. Ma már Indiában és Észak- és Dél-Amerikában is termesztik, elsősorban azért, hogy kaporolajat nyerjenek belőle. A növény egynyári petrezselyemféle, 1,2 m magasra nő. Tollszerű, páfrányra emlékeztető levele, sárga virága van. Az ovális magvak egyik oldala általában domború három taréjjal, a másik lapos két taréjjal.

## AROMA ÉS ZAMAT

A kapornak édeskés és aromás a bukéja; az íze kissé a réti köményre emlékeztet, és enyhén, de semmiképp nem kellemetlenül kesernyés. Vásároljon egész magvakat, amelyek erős fénytől óva sokáig elállnak. Az indiai vagy a japán kapor vékonyabb és sápadtabb a nyugatinál.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Minden savanyú uborkás üvegben találunk kapormagot. Az összetört kapormag illik szinte minden halételhez; tegyünk egy kicsit a halas pitéhez készülő krémes mártásba, vagy keverjük egy teáskanálnyi aprított metélőhagymával együtt sűrű joghurtba, és adjuk a roston sült friss lazachoz vagy tőkehalhoz. Jó a kapor a tojásételekhez is, például a majonézes tojáshoz. Használjunk kapor-ecetet vagy zúzott kapormagot a vegyes tenger gyümölcsei saláta öntetéhez, a káposzta- és a burgonyasalátához, díszítsük néhány kaporlevéllel.

A zöldséglevésekhez, például a sárgarépa- vagy paradicsomleveshez felszolgált házi kenyeret ízesítsük kaporral.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

A síró kisbabák megnyugtatóján kívül a kaprot széles körben használják gyomor- és emésztőrendszeri bajok, álmatlanság és csuklás gyógyítására. Az ókori görögök úgy hitték, a bal kézben tartott kapor megvéd az epilepsiától.

## FŐZÉSI TIPP

*Ha nincs kaporlevelünk, zúzott kapormaggal is készíthetünk gravadlaxot (pácolt skandináv lazacot).*

## ELKÉSZÍTÉSI TIPP

*Könnyen készíthetünk otthon kapros ecetet.*



*Kis befőttesüvegbe két evőkanál kapormagot teszünk. Felöntjük fehér borecettel, lezárjuk az üveget. 2-3 hétig hűvös, sötét helyen állni hagyjuk, aztán leszűrjük, salátákhoz és szószokhoz használjuk.*



**indiai vagy japán kapormag**



**kapormag**



**szárított kapor**

# Zeller

NOVÉNYTANI NÉV: *Apium graveolens* • CSALÁDNÉV: *Umbelliferae*

ANG. *celery*; FR. *céléri*; N. *Stangensellerie*; SP. *apio*; Ol. *sedano*

A zellert olasz kertészek fejlesztették ki a 17. században az európai sós mocsarakban vadon növeő hegyi zellerből. A zellermag apró és szürkésbarna, finoman tarajos.

## TERMESZTÉSE

A zeller fűszerű kétévi növény a répa, a petrezselyem és a réti kömény családjából, amely a második évben virágzik és hoz rengeteg magot. Ahogyan a réti kömény, a zellernövény is két termőlevélből áll, amely különálló magokra oszlik, amikor a növényt leszedjük.

## AROMA ÉS ZAMAT

A zellermaggal takarékosan kell bánni, mert meglehetősen erős és néha eléggé kesernyés az íze. A zeller aromája semmi mással nem teveszthető össze.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A kenyértésztába és a sajtos piskótába tehetünk egész zellermagot, és mindkettőt kínálhatjuk levesekhez és sós ételekhez. Szórhatunk néhány magot a párolt sárgarépára, a roston sült paradicsomra vagy a salátákra, és különösen illik a tojás- és a halételekhez. Zellersó és zellerbors is készíthető, ha az őrölt magot megfelelő arányban sóval vagy őrölt borssal keverjük.

Használjuk mértékkel, mert az ízük erős. A legjobb frissen készíteni őket.

## ORVOSI ÉS MÁF FELHASZNÁLÁSA

A zellermagolajat asztma, szélszorulás és hörghurut gyógyítására használják.

## FŐZÉSI TIPPEK

Vásároljunk mindig egész magot, és csak felhasználás előtt törjük meg. Pompás üdítő ital, ha tört jéggel erősen hűtött paradicsomlé zellermaggal hintünk meg.



zellerszár

őrölt zellermag

zellermag

zellerlevél

# Torma

NÖVÉNYTANI NÉV: *Armoracia rusticana*, syn *Cochlearia armoracia*, *Armoracia lapathifolia* • CSALÁDNÉV: *Cruciferae*

ANG. horseradish; FR. cranson de Bretagne, raifort; N. Meerrettich; SP. rábano picante; OL. rafano

A tormát a középkor óta használják Európa konyháiban. Állítólag azonos a keserű füvel, amely a zsidó húsvét egyik étele.

## TERMESZTÉSE

A torma évelő, a mustár- és fura módon a sárgaviolacsalád tagja. A növénynek nagy, hosszú, erősen erezett levelei vannak. A legjobban a hűvös és a mérsékelt éghajlatot kedveli, ezért honos Délkelet-Európában és Skandináviában.

A torma tolakodó növény, ha nem vigyázunk, elszaporodik, mint a gyom. Tavaszszal a gyökér darabjait ültetik el, a termés őszelel takarítható be. A gyökeret télen ugyanúgy lehet tárolni, mint a burgonyát: homokba temetve.

## AROMA ÉS ZAMAT

A torma hosszú, durva, hegyes, a petrezselyemgyökérhez hasonló, a főgyökérből kisebbek nőnek ki. Erős szaga és csípős íze mellett a mustár is elhalványul. Az íze nagyon erős, nagyon csípős és nagyon éles.

## KONYHAI

### FELHASZNÁLÁSA

A tormánál nincsenek félmegoldások; gyomorserkentő, tökéletesen illik a dús és a zsíros ételekhez. C-vitaminban gazdagabb, mint a citrom vagy a narancs. Hámozzunk meg annyit, amenny-



száritott torma



torma-mártás



friss torma



torma-szós



wasabipor

wasabipaszta

## WASABI

A japánok válasza a tormára. A Wasabi japonica népszerűbb neve a hegyi mályvarózsa. Gyors hegyi patakok környékén nő. A meghámozott gyökér húsa finoman almazöld, vagy reszelve, vagy szárítva, por alakban kapható. A száraz porból egy kis szójaszósszal vagy vízzel krém készíthető.



nyire éppen szükség van, reszeljük le, vagy aprítsuk fel géppel. Lereselve hamar veszít az erejéből, ezért készítsünk kis adagokat. A krémes tormamártások különböző erősségűek. A szelidebb tormakrém éppúgy illik a marhahúshoz, a sztékekhez és a borjúhoz, mint az olyan erősebb halakhoz, amilyen a makréla, a ton és a füstölt pisztráng.

## TÁROLÁSA

Keféljük le a földet vagy a piszkot a száraz gyökérről, aztán csavarjuk papírzacskóba (nem nejlonba!), és tegyük a hűtő zöldségsdobozába; fagyasztható is.

# Orleánfa

NÖVÉNYTANI NÉV: *Bixa orellana* • CSALÁDNEV: *Bixaceae*

MÁS NEVEK: *achiote, anatta, annatto;* ANG. *annatto;* FR. *roucou, rocou;* N. *Annatto;* SP. *achiote achote;* OL. *anotto, H. rocou;*

FIL. *achuete*



orleánfamacskák

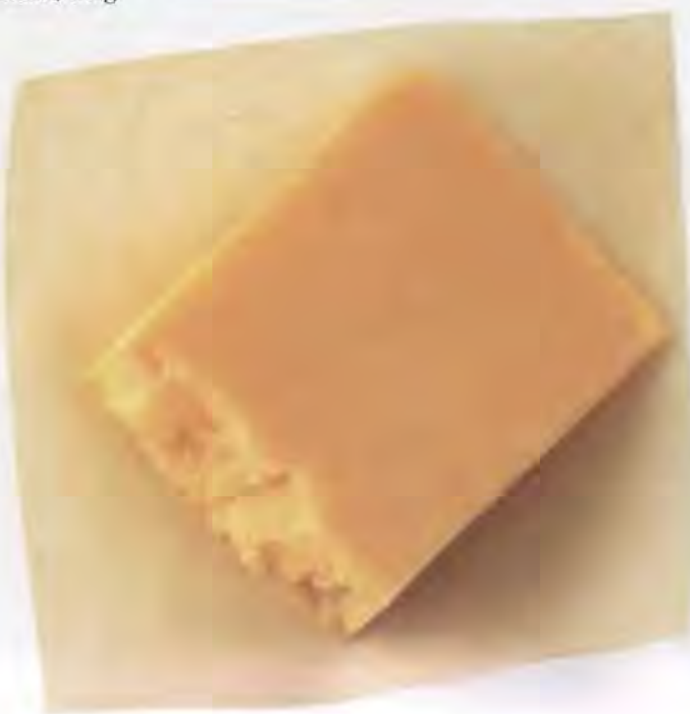
A Karib-tenger és a tropikus Amerika területén egyaránt őshonos cserjét szív alakú, fényes levele és látványos, rózsaszínű, rózsaszertű virága a gyarmati kertek kedvelt sövénynövényévé tette. A szintén szív alakú terméskapszulákat szőrszálak védik a falánk állatoktól. Amikor megérett, a kapszula pontosan félbeválk, és mindkét felében tízenöt vagy több mag van kocsonyás közegben. A közép-amerikai maya indiánok a magban lévő anyagot, „a tűz színét” harci festékként használták.

## AROMA ÉS ZAMAT

A téglavörös, háromszögletű magok dús színűek, és kissé borsos zamatúak és bukójúak, miközben aromájukba egy cseppnyi szerecsendiószertű is vegyül.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Konyhai célokra a kocsonyát elkülönítik, a magokat külön megmossák, megszárazítják. A héjból nyert narancssárga festékekkel olyan tejtermékeket színeznek, mint az edami, a münsteri, a vörös leicesteri és a vörös cheshire-i sajt. A híres jamaikai sózott tökehalhoz adott mártást is ezzel a festékekkel festik. A fűszert a spanyolok vitték a Fülöp-szigetekre, azóta az ottani konyha kedvence.



## FŐZÉSI TIPP

A magot addig áztatjuk forró vízben, amíg kellően erős színt kapunk. Az ilyen vízzel színezhethetjük sáfrány helyett a rizst – sajnos a sáfrány pompás aromája nélkül.

## ELKÉSZÍTÉSI TIPP

Az orleánfa magja csodálatos színt kölcsönöz az olajnak, ha pár percig pirítjuk benne, de az edényt ajánlatos lefedni, mert fröcsköl.



Vastag fenekű serpenyőben egy kis olajat hevítünk, beletesszük a magokat, s pár percig rázogathatjuk az edényt a tűz fölött.



Az olajat lehűtjük, leszűrjük. Korlátlan ideig eláll.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Az orleánfát egykor széles körben használták orvoslásra, Afrikában ma is alkalmazzák láz és vérhas ellen; elsősorban mégis festékként ismeretes. A magokat körülvevő kocsonyából készül a textiliparban használatos bikavér-vörös festék. Az érett magokat vízben áztatják, a festék leülepszik, aztán kiszárazítják, pasztillákat formálnak belőle. Lévén természetes színezék, az orleánfa veszélytelen festékanyag a kozmetikumokban és az élelmiszerekben is. Indiában a kocsonyát rovarűzőnek is használják.

## vörös leicesteri sajt

# Mustár

NÖVÉNYTANI NÉV: *Brassica alba*, *B. juncea*, *B. nigra*,  
syn *Sinapsis alba* • CSALÁDNÉV: *Cruciferae*

## FEHER VAGY SÁRGA MUSTÁR (USA)

ANG. *white (yellow) mustard*; FR. *moutarde blanche*; N. *senf*,  
*weisser senf*; SP. *mostaza silvestre*; OL. *senape bianca*, *mostarda*

## FEKETE VAGY BARNA MUSTÁR (UK)

ANG. *black (brown) mustard*; FR. *moutarde noire*;  
N. *schwarzer senf*; SP. *mostaza negra*; OL. *senape nera*

## BARNA VAGY INDIAI MUSTÁR

ANG. *brown (Indian) mustard*; FR. *moutarde de Chine*;  
N. *Indischer senf*; SP. *mostaza India*; OL. *senape Indiana*



angol  
mustárpor

A történelemben és az irodalomban ősidők óta szerepel a mustár. Püthagorasz mustártapaszt javasolt skorpiócsípés ellen, Hippokratész, az orvostudomány atyja pedig egyaránt javallotta külsőleg és belsőleg. III. Dárius perzsa uralkodó állítólag egy zsák szesámmagot küldött Nagy Sándornak, hogy megmutassa, hány katonája van, mire Nagy Sándor egy zsák mustármagot küldött vissza, hogy megmutassa, nemcsak a mennyiség fontos, hanem az erő is.

A Biblia sokszor említi a mustármagot. Az Új Testamentom így ír: „Más példázatot is adott eléjük, mondván: Hasonlatos a mennyeknek országa a mustármaghoz, a melyet vévén az ember, elvete az ő mezejében. A mely kisebb ugyan minden magnál; de a mikor felnő, nagyobb a veteményeknél, és fává lesz, annyira, hogy reá szállanak az égi madarak, és fészket raknak ágain.” (Máté, 13:31-32, Károli Gáspár ford.)

A mustárt arab kereskedők hozták a középkorban Spanyolországba, és hamarosan elterjedt szerte Európában. Különösen híres a francia mustárgyártás, Dijon, Meaux és Bordeaux egyaránt komoly termelői központ, sőt Dijont a mustár fővárosának nevezik.

A mustár szó a latin *mustum* vagy *must* szóból ered, amely a szőlőlé neve, hiszen azzal keverték az őrölt mustármagból pasztát, amelynek *mustum ar-*

*dens*, azaz csipős paszta volt a neve. Háromféle mustármag van: fehér (a ba), barna (*juncea*) és fekete (*nigra*). Ezek mind a *cruciferae*, azaz keresztes virágúak családjába tartoznak.



angol mustár

## TERMESZTÉSE

A fehér mustármag valójában homok- vagy mézszínű, és valamivel nagyobb a másik kettőnél. Használat előtt a mag világos színű külső héját leszedik. Ezt a fajta mustárt vegyesen ültetik a zsázsával, bár a mustármag helyett néha repcemagot használnak.

A *Brassica alba* a Földközi-tenger vidékén őshonos, de egész Európában és Észak-Amerikában terem. Szőrös, egy-nyári növény, amely 0,6 m magasra nő. A ragyogó sárga virágok vízszintesen nőnek, mindegyikben hat mag van.

A fekete mustármagnál (*Brassica nigra*) ma népszerűbb a barna, és ennek jó oka van: a fekete mustár igen magasra nő, és amikor beérik, könnyen elhullatja magvát. Így nehéz géppel betakarítani, tehát csak ott termesztik, ahol kézzel szedik. A növény 0,9 m magas lesz, élénksárga virágai kisebbek a fehér mustárénál, álló helyzetben helyezkednek el a szár közelében, mindegyikben tizenkét mag van.

A barna mustármag (*Brassica juncea*) nagymértékben felváltotta a feketét, bár nem olyan erős. A színe világostól sötétbarnáig terjed. Az Indiában őshonos és termesztett növény virága

halványsárga, és nagyobb a többi fajtáénál.

#### AROMA ÉS ZAMAT

A mustármagnak alig van vagy egyáltalán nincs illata. A mustár csípős ereje csak akkor szabadul fel, ha összetörik és vízzel keverik a magot. A mag összetörése és megnedvesítése vagy a mustárpor elkeverése vízzel aktiválja a magban lévő enzimet, amely más természetes anyagokkal reakcióba lép-



**barna mustármag**



**fehér mustármag**



**tört sárga mustár**



**sárga mustármag**



**mustárolaj**

velétrehozza a jellegzetes ízt adó illóolajat.

A fehér mag édeskes, szelídebb ízű. A barna mag kezdeti kesernyességét külső héja adja, aztán jön az ereje; a fekete mag a barnához hasonló: erős, csípős, átható.

#### KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A mustár a főzés nélkülözhetetlen kelleke: a különböző egész magokat, a porított vagy őrölt magokat, a kész pasztákat és olajokat egyaránt használják. A fehér magot savanyúságokhoz teszik, a barnát India-szerzte használják a currypороkhoz és a fűszeres gáhihez (baghar vagy tadka). A magokat olajban pirítják, amíg kipattannak, és elszürkülnek, aztán különböző főzelé-

#### ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK

*Az angol mustárport ajánlatos felhasználás előtt 10 perccel kikeverni, hogy felszabaduljon csípős íze. Pár óra múlva elveszíti az erejét, ezért naponta vagy szükség szerint kell friss mustárt készíteni.*

*Ha csípős mustárt szeretnénk, keverjük a mustárport hideg vízzel; sose forró vízzel vagy ecettel, mert mind a kettő elpusztítja a mustár zamatát adó enzimet, és gyenge, de keserű mustárt kapunk. Ha főtt ételbe kell mustárport kevernünk, mindig a főzés végén tegyük bele, és ne nagyon melegítsük, hogy megtartsa csípősségét.*



*Mustár készítésekor keverjük el a mustárport meleg vízzel, tejjel vagy sörrel.*





**francia mustár**

kekbe és dhalokba keverik őket. Ha mustármagot piritunk, mindig legyen kéznél fedő, nehogy a magok kiugráljanak a serpenyőből. Az ázsiai és keleti boltokban kapható mustárolajat sok indiai ételnél használják. Mustárt teszünk a salátaöntetekbe és a majonézbe, ahol segít simára összedolgozni a tojássárgáját és az olajat. Teszünk mustárt a sajtmártásba, a sajtos meleg pirítóásra, a káposztához és a kelvirághoz, az articsókához és a póréhagymához készülő mártásba.

**ORVOSI ÉS MAS FELHASZNÁLÁSA**

A lábfürdő vagy a fürdő vizébe tett néhány kanálnyi mustárpor enyhíti az izomfájdalmat. A mustár stimuláló szer, segít légzési és reumatikus panaszoknál. A veseműködést is ösztökéli. A mustárt hashajtóként és hánytatóként is használták. A forró vízbe tett mustármaggal történő gargalizálás enyhíti a torokfájást és a hörghurutot.



**tárkonyos mustár**



**dijoni szürke mustár**

**A VILÁG KLASSZIKUS MUSTÁRAI**

*Angol mustár*

Ez a csipős mustár sárga mustármagból készül, néha búzaliszttel sűrítik, és kurkumával színezik.

*Amerikai mustár*

A tősgyökeres amerikai hot dog elmaradhatatlan kísérője. Édes fehér mustármagból készül ecettel, cukorral, fűszerekkel és kurkumával. Enyhe, kissé édeskés.

*Német mustár*

Sima, sötét mustár fekete mustármagból és ecetből, inkább édes-savanyú, mint erős, a sokféle német kolbász kísérője. Vannak igen erős német mustárok is.

*Dijoni mustár*

Hagyományosan fekete, ma inkább barna mustármagból készül. A maghéjat eltávolítják, így halványsárga mus-



**provence-i mustár**

**FŐZÉSI TIPP**



Ha ki akarjuk hozni a mustármag zamatát, melegítsünk egy kis olajat széles szájú serpenyőben. Tegyük bele a magokat, rázogassuk és keverjük meg néha, amíg a magok színe változni nem kezd.



Legyen kéznél fedő, nehogy a magok kiugráljanak a serpenyőből.

tárt kapnak. A mustárt savanyú vinkóval (éretlen alma vagy szőlő savanyú leve), sóval és fűszerekkel keverik. Ezt a klasszikus francia mustárt fogyasztják sztékekhez és rostonsültekhez. Sima, sós és csipős, erősen mustárizú.

*Bordeaux-i mustár*

Ez a francia mustár néven is ismert ízesítő sötétebb a dijoni mustárnál. Ez is fekete és barna mustármagból készül, de a benne maradó héjtól sötétebb a színe. Ecettel és cukorral, rengeteg tárkonyal és más zöldfűszerrel készül, édes-savanyú, hideg húsokhoz és felvágottakhoz illik.

*Meaux-i mustár*

Ehhez a mustárhoz a fekete magokat részben megtörik, részben megőrlik, ettől jellegzetesen ropogós. Ez az ecettel és fűszerekkel készített mustár közepes



**piros szőlősmustár**

és erős változatban kapható, érdekesen fűszeres; illik a hideg húsokhoz, hús-pástétomokhoz, felvágottakhoz. Gyakran árusítják kőedényben, lepecsételt parafa dugóval.

*Más mustárok*

Rengeteg különböző mustár van, például az 1747-ben alapított francia Maille cég mustárja vagy a fokhagymás-paprikás provence-i mustár. Ízesítenek mustárt tárkonyval, paradicsommal, bazsalikommal és mézzel; igazi fényűzés a finoman sima pezsgős mustár.



**nektáros mustár**



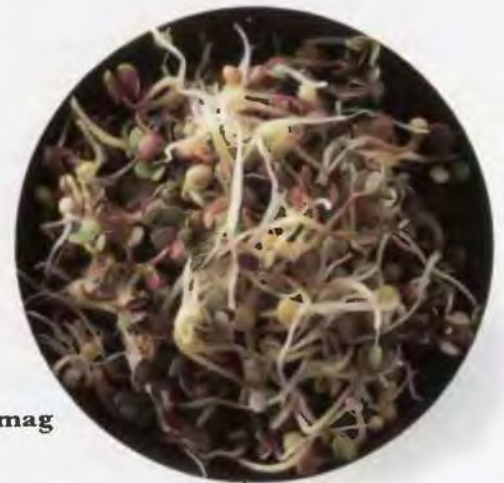
**régimódi szürke mustár**

**FŐZÉSI TIPP**

*Ha mustármagot akarunk csíráztatni, tegyük egy muszlinnal letakart üvegbe 2 evőkanál magot. Napjában egyszer-kétszer öblítsük le őket vízzel, amíg ki nem csíráznak.*



**enyhe magos mustár**



**csírázó mustármag**



**amerikai mustár**



**német mustár**



**házi neri karashi**

# Kápri

NOVÉNYTANI NÉV: *Capparis rupestris*, of which there are two types: *C. spinos* (spiny), *C. inermis* (no spines) • CSALÁDNÉV: *Capparidaceae*

ANG. capers; FR. câpre, câpre capucine, fabagelle; N. Kaper;  
SP. alcaparra, tápana, tápara; OL. cappero

A kápri nem más, mint egy alacsony növésű, vastag levelű bokor virágbimbója. A bokrot könnyű felismerni gyönyörű, rózsaszínű virágairól, amelyeknek hosszú, bíborvörös porzóik vannak. A virágok reggel nyílnak, és délre elhalnak. A virágbimbókat a bibliai idők óta használják.

## TERMESZTÉSE

A kápri bőségesen megterem a Földközi-tenger vidékének száraz, meleg klímáján. Kézzel kell szedni, ezért olyan drága. A bokrokat minden reggel végignézik a feszes, éppen megfelelő kis bimbókért. A bogyókat megmossák, egy napig napon szárítják, majd üvegbe teszik, és sós ecetet, sós vizet vagy olajat öntenek rá. Néha sóban teszik el.

## AROMA ÉS ZAMAT

A savanyú kápri íze egyesek szerint a kecskesajtéra emlékeztet, mert amikor beleharapunk a bogyóba, egyszerre érezzük a savanykás-sós zamatot.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Az aprított káprit sokféle mártásban használják, így a tartárban, a rémoulade-ban, a ravigote-ban és az olasz „tonnato” szószban, amelyet a híres párolt borjúhoz, a Vitello Tonnatohoz adnak. Nagy-Britanniában kápriszószot szokás adni a főtt bányához, de érdemes megkóstolni lazaccal vagy serpenyőben vagy roston sült halakkal, egy

## FŐZÉSI TIPP

Kápri helyett használhatjuk a sarkantyúkamatot, amelynek erősebb, mustárszerűbb az íze, vagy a nagyobb kápribogyót és -gyümölcsöt.



kápribogyók



sarkantyúka-  
mag



száraz-sós  
kápri



kápri sós vízben



sarkantyúkavirág és -levél



# Chili

NÖVÉNYTANI NÉV: *Capsicum annum* or *C. frutescens*  
CSALÁDNÉV: *Solanaceae*

MÁS NEVEK: chilipaprika; ANG. chilli pepper; FR. piment, piment fort, piment rouge; N. roter Pfeffer, spanischer Pfeffer; SP. chile; ol. peperoncino

A chili minden idők legnépszerűbb fűszere, és bárhol is bukkant fel, átalakította az addig unalmas konyhát. A latin-amerikai, ázsiai, afrikai, karibi és bizonyos keleti konyhák rengeteg chilit használnak. A chili szó állítólag az ősi indián *txile* szóból származik. A chili Mexikóban őshonos. Chilit találtak Kolumbusz előtti perui sírokból. Kolumbusz egyébként fekete borsot (*Piper nigrum*) keresett az Újvilágban, amikor a borsnál is erősebb chilire bukkant. Ő hozta Európába, innen jutott Afrikába, Indiába és a Keletre, és az összes konyha nélkülözhetetlen részévé vált. Hogy a mag hosszan eláll (2-3 évig), csak további előny volt a tengeri utazások korában.



kis  
zöld chili



caribe chili

A chilinek olyan vegyi hatása van testünkre, amelyet egyesek jobban élveznek, mint mások. Aki túl jutott azon a fázison, amikor már a chili pusztán említésétől köpköd és könnyezik, az tudja, hogy a chili íze nemcsak kellemes, de egyenesen a rabjává teszi az embert. A chili gazdag C-vitaminban, javítja az étvágyat, és hűti a testet, kivált forró éghajlaton, mert megzizzasztja az embert. A hűsítő érzés a nyugalom és a béke érzésével jár együtt. Ha nagyon ég a szánk, csillapítsuk joghurttal vagy tejjel, de semmiképpen se vízzel vagy sörrel.

## TERMESZTÉSE

A chili a burgonya, paradicsom, törökparadicsom, fekete csucor család tagja. A chilicsalád aknamező: legalább 150 különböző típusa van, ezért akkor járunk el okosan, ha minden ismeretlen chiliről azt feltételezzük, hogy *csípős!* A bokorszerű növény 0,6 m magasra nő, fehér virágaiból különböző nagyságú és formájú termések lesznek. Egyes chilik úgy festenek, mint a tömzsi ujjak (például a cayenne-i), mások igen aprók



madárszem chili

(mint a madárszem chili, amelyik picike, méregerős, és a thai konyha kedvence), megint mások megtévesztően hasonlítanak az apró édes paprikára (például a legerősebb, a habanero).

A trópusokon a növény a tengerszinttől 1800 m magasságig terem. A csípősséget sok minden befolyásolja, például a magas éjszakai hőmérséklet, az aszály vagy a túlöntözés. A zöld chili éretlen, a pirosat 4 héttel tovább hagyják érni. Az érett chili lehet narancssárga, lila, sötétbarna és fekete is.

India a legnagyobb chilitermelő és -exportáló, bár a termés igen nagy részét otthon használják fel. Rajasztanban és más dél-indiai államokban járva az utazó csak ámul a földre száradni kiterített chilin, amely akár egy hatalmas, vörös szőnyeg nyúlik el, ameddig a szem ellát.

Thaiföld, Mexikó, Japán, Törökország, Nigéria, Etiópia, Uganda, Kenya és Tanzánia szintén nagy termelők és exportőrök.

A csípős salsák, bab-, hal- és baromfiételek készítéséhez a leggyakrabban használt közönséges mexikói chilik a serrano, a jalapeno és a poblano.

## AROMA ÉS ZAMAT

A chili jellemző csípősségét a kapszaicin adja. A kutatások szerint a kapszaicin

komponensei (kapszaicionidok) evés közben eltérő ízelményt nyújtanak: vagy pillanatnyi csípős érzést, vagy tartósat. A csípősséget állítólag nem a mag, hanem a magléc okozza. Ez az a fehér rész, amelyen a magok elhelyezkednek, ebben van a legtöbb kapszaicin, tehát a magok és a magléc eltávolítása csökkenti a chili csípősségét.

A chili csípősségét Scoville-egységekben mérik, ezek 0-tól (az édes paprikánál) 300 000-ig (a habaneronál) terjednek. Az egyszerűsített skála 0–10-ig terjed, itt a habanero besorolása 10.

#### KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A chili zamata forradalmasította a trópusi országok unalmas főételeit: Dél-Amerikában, Nyugat- és Kelet-Afrikában a maniókát, Indiában és Délkelet-Ázsiában a rizst, Mexikóban és Amerika déli államaiban a babot. A híres mexikói chili con carne és tex-mex sok-sok chilivel készül. A thaiföldi és malajziai curryk, az indonéz sambalok és satayok jellegzetes ízét is a chili adja. A chilit ilyen mértékben nem használó

országok csípős fogásainál szintén nélkülözhetetlen; pikáns tésztákhoz az olaszok is használnak chilit, és a savanyúságokhoz és más fűszeres fogásokhoz Európa északibb országaiban is.

#### FRISS CHILIK

Friss chili szinte mindenütt kapható a független fűszerektől a keleti boltokon át a szupermarketekig. A csípősséget nehéz eltalálni: még egyazon fajtán belül is vannak különbségek.

##### Anaheim

Mintegy 10 cm hosszú, piros vagy zöld, enyhe vagy közepesen csípős fajta.

##### Cayenne

Néha ujjchilinek is nevezik, mert vékonyabb az anaheim chilinél. Mindig piros és csípős.

##### Serrano

Ez a kissé vastkos, piros vagy zöld chili vagy nagyon csípős, vagy valamivel szelídebb.

##### Madárszem

Ez a chili annyira csípős, hogy mellbevágó élmény annak, aki nem ismeri. Lehet zöld, piros vagy narancssárga.

#### ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK FRISS CHILIHÉZ

A száras részt kivágjuk, eldobjuk. A chilit hideg folyóvíz alá tartjuk, hogy az illóolaj ne irritálja szemünket és torunkat, és alulról a csúcsáig kettévágjuk. A magot és a maglécet kikaparjuk. Később jól megmossuk a kezünket, a deszkát és a kést, hogy ne maradjon rajtuk illóolaj. Még kézmosás után se dörzsöljük a szemünket vagy az ajkunkat. Az érzékeny bőrűek chilikészítés-kor viseljenek gumikesztyűt.



**SZÁRÍTOTT MEXIKÓI CHILIK***New Mexico Red*: CSÍPŐSSÉG 2-4

Nagy, piros chili tiszta, egyértelmű zammattal. Piros szoszokhoz kiváló.

*Ancho vagy szárított poblano*: CSÍPŐSSÉG 3  
Édes, gyümölcsös és enyhe, jó megtölteni, csíkokra vágni, kiváló keserű csokoládéval vagy kakaóval gazdagított szoszokba.*Guajillo*: CSÍPŐSSÉG 3

Enyhe, zöldteazamatú. Sok klasszikus salsába teszik.

*Mulato*: CSÍPŐSSÉG 3

Az anchóhoz hasonló, de füstösebb, kissé édesgyökér-aromájú. Jó tölteni, csíkokra vágni, mexikói mártásokba.

*Pasado*: CSÍPŐSSÉG 3

Ennek a ropogós, pirított, hámozott chilinek a pirított ízébe alma-, zeller- és citrusaroma vegyül. Jó levesekbe, ragukba.

*Cascabel vagy Little Rattle*: CSÍPŐSSÉG 4  
Ez a diós és fás zamatú, „lekerekített” csípős, vastag húsú chili finom szoszokba, levesekbe, ragukba és salsákba.*Pasilla vagy Little Raisin*: CSÍPŐSSÉG 4  
Ennek a közepesen csípős chilinek bogyógyümölcs- és édesgyökéríze van. Jó a tenger gyümölcseihez.*Chipotle vagy füstölt jalapeño*: CSÍPŐSSÉG 6  
Füstös és diós aromájú, meglehetősen csípős chili.*Tepin vagy Flea Chili*:  
CSÍPŐSSÉG 8  
Ez az apró, kézzel szedett chili igen csípős, kukorica, és**cascabel  
(little rattle)  
chili****hámozott  
és szárított  
pasado chili****ancho  
(szárított  
poblano) chili****új-mexikói  
piros chili****mulato****guajillo chili****pasilla  
(little raisin)  
chili**



**chipotle  
chili**



**nyora  
chili**



**arbol chili**

**madárszem  
chili**



**guindilla  
chili**



**habanero chili**



**pequin  
chili**



**tört caribe chili**

dióamata van. Szórjuk az ételre, vagy ízesítsünk vele ecetet, olajat.

*Habanero:* CSÍPŐSSÉG 10

Intenzív aromájával, tüzes erejével kiváló fűszerkeverékekbe, halételekbe, currykbe és salsákba.

**SZÁRÍTOTT FÜSTÖLT SPANYOL CHILIK**  
A spanyol konyha sok szárított, enyhén füstölt chilit használ.

*Choricero:* CSÍPŐSSÉG 0-1

Rendkívül édes spanyol chili, eléggé nagy ahhoz, hogy tölteni lehessen, jó szoszokba, levesekbe és ragukba.

*Nyora:* CSÍPŐSSÉG 1-2

Édes, gyümölcsös zamatú szárított spanyol chili; remek édes salsákba, levesekbe és ragukba.

*Guindilla:* CSÍPŐSSÉG 3

Ez a közepesen csípős, édes zamatú chili „megbolondítja” a halételeket.



**cseresznye  
chili**

**madrás  
chili**





kasmíri chili

### ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK SZÁRÍTOTT CHILIHEZ

A szárított chilit vízbe áztatjuk, majd csikokra vágva tesszük az ételbe. A csikokat is tárolhatjuk üvegben, olívaolajban; zöldfűszerekkel ízesíthetjük őket.

Ha chilipürét készítünk, a magokat és a szárat eltávolítjuk. A chilit forró vízbe áztatjuk 20 percig, aztán az áztatóvíz egy részével pürésítjük. A pürét átszűrjük, hogy sima pépet kapjunk. Főzéskor ízlés szerint használjuk. A pürét lefedett üvegben egy hélig tárolhatjuk hűtőben, mélyhűtve egy évig is eláll.

savanyú  
csípős  
chili-  
paprika

### FŐZÉSI TIPPEK SZÁRÍTOTT CHILIKHEZ



Chilicet készítéséhez egy üveget megtöltünk chilivel, leöntjük ecettel, és két hétig állni hagyjuk.

A száraz pírítás fokozza a chili zamatát. A chiliket nyomjuk a serpenyő aljára pírítás előtt. Ne hagyjuk őket megégni, mert keserűek lesznek. A pírított chilit kivesszük a serpenyőből, és megőröljük.

A nagyobb, vastag húsú, vékony héjú szárított chiliket (amilyen az anchos vagy a mulatos) megtölthetjük hússal, rizzzel vagy zöldséggel. A chilit hosszában küssé bevágjuk, magjait eltávolítjuk. A szárat rajta hagyjuk. A chilit beáztatjuk, majd papírtörölközővel leszáritjuk. Óvatosan megtöltjük, és jól átsütjük.



savanyú jalapenopaprika

### CHILITERMÉKEK

#### CAYENNE-I BORS

Ez a chili *Capsicum frutescens* változatából készült, igen finomra őrölt por. Az örleményben benne van a magléc és a magok is, ezért nagyon erős, csínján kell vele bánni. Nevét eredeti származási helyéről, a francia guyanai Cayenne régióról kapta, bár ma Indiában, Japánban és Kelet-Afrikában gyártják. A cayenne-i borsot gyakran készítik (kis mennyiségben) pikáns piskóták, tojásos és sajtos ételek, egyes curryfajták készítéséhez.

cayenne-i  
borssavanyú édes  
cseresznye-  
paprikasavanyú csípős  
banán viaszpaprika





**chili-  
por**

**ancho-  
por**



**pimenton  
de la vera**

**chimayo-  
por**



**pasilla-  
por**

**mulato-  
por**



**csípős  
chili-  
paszta**

### Chilipor

Ezt a cayenne-i borsnál enyhébb és durvábbra őrölt port különböző édes és erős chilifajtákból állítják össze. Mindig meg kell nézni az összetevők listáját, mert egyes (különösen amerikai) chiliporokban más ízesítők is vannak, például fokhagyma, hagyma, kömény és oregano. Így egyszerűbben használhatók a chili con carne készítéséhez. Ha a chilipor színe sötét, bizonyára van benne rozsdavörös ancho chili.

Ha jót akarunk, készítsünk otthon chiliport. Magozzuk ki a szárított chilit, kissé pirítsuk meg, őröljük az igényünk szerinti finomságúra.

### Chiliszósz

A tabasco észak-amerikai fűszer igen erős tabasco- vagy kúpchiliből, sóval és ecettel, amelyet évekig érlelnek fehér-tölgy hordóban. Számos karibi szigetnek van saját chiliszósa. A legtöbbször, mint a tabascónál, a chilit ecetben áztatják, és nagyon erős.

Az általános fűszerezés igen gyakori része a kis mennyiségben használt chiliszósz. A paradicsomléhez szokás tabascót adni, és mindig szerepel a Bloody Mary koktélnél.

### Chilipaszta

A kész chilipasztát kis üvegekben árusítják, de otthon is könnyen elkészíthető. A friss chilit egyszerűen kimagozzuk, aztán géppel az igényelt finomságúra daráljuk. Beletehetünk a gépbe egy hagymát is, így a paszta testesebb lesz. Kis mennyiségben eláll a hűtőben 1 hétig, vagy kanalazzuk kis dobozokba, és 6 hónapig fagyaszttva eltartható.

### Tört chili

Ez a szárított chilipehely tartalmazza a piros chili magját és húsát; főzésnél chilipor helyett használható.

**tört  
chili**



**chiliszósz**



**nyugat-indiai  
csípős  
paprikaszósz**



**tabascoszósz**



**zöld  
jalapeno-  
sósz**



**chiliolaj**

# Paprika

NÖVÉNYTANI NÉV: *Capsicum annuum* • CSALÁDNEV: *Solanaceae*

MÁS NEVEK: magyar paprika, édes paprika, rózsapaprika, pimento paprika; ANG. paprika; FR. piment; N. Paprika; SP. pimentón, pimento colorado; OL. paprica

A paprika, a *Capsicum annuum* különösen édes változatából készült finom por. A növényt eredetileg a törökök vitték Magyarországra. A magvakat és a magléceket eltávolítják, a húst kiszárítják, és finomra őrlik, ettől van a jellegzetes, dús vörös színe. A paprika lehet enyhe és erősebb, édességébe cseppnyi keserűség vegyül; mindig nézzük meg a csomagoláson, mennyire erős.

A magyarok nemzeti fűszere, amelyet bőségesen használnak híres gulyásaikban, pörköltjeikben és csirkeételeikben. Jól illik a paprika a spanyol és a portugál konyhához is. Andalúziá-

ban és Extremadurában termesztik. A néha meglehetősen csípős spanyol termés mintegy felét az USA-ba exportálják.

Különleges élményben lesz része,

ha friss magyar paprikát megtölt organóval vagy kakukkfűvel ízesített darált sertés- vagy bárányhússal, és megfőzi paradicsomszószban. Ez a töltött paprika nevű étel.



# Papayamag

NÖVÉNYTANI NÉV: *Carica papaya*, syn *Papaya carica*

CSALÁDNEV: *Caricaceae*

MÁS NEVEK: pawpaw, papaw; ANG. papaya; FR. papaye; N. Melonenbaum; Papaia; SP. papaya; OL. papaia

Amikor felvágjuk a papayát, olyanok koromfekete vagy szürkésfekete magjai, mint az óriás kaviárszemek. A magok színe a fától függ: ha a magok fehérek, a gyümölcs éretlen. A fa szinte minden trópusi és szubtrópusi vidéken terem.

## TERMESZTÉSE

Ez a gyorsan növekvő, lüszzerű évelő fa szinte mindenütt megtalálható a trópusokon, ám 1500 méternél magasabban nem. A szár, azaz fatörzs egyenes, a tetjén foglalnak helyet a nagy, jubarleivel alakú levelek.

A bogyonak nevezett gyümölcs olykor elérheti a 9 kg-os súlyt is. Ovális alakúak, közvetlenül a levelek alatt nőnek a törzsből. A magok öt sorban helyezkednek el a gyümölcs üreges belsejében.

## AROMA ÉS ZAMAT

A papayamag frissen kissé aromás, kiszáradva alig. A friss mag erős, az íze a mustáréra vagy a zsázsáéra emlékeztet. Felhasználják őket frissen is, vagy megszárazítják a napon, így szaguk és ízük kissé csökken.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A növény nedve, amelyet úgy csapolnak a fából, ahogyan a gumit szokás, gazdag papainenzimben, ami kereskedelmi értékű hatékony húspuhító.



friss papaya



tört papayamag

friss papayamag

Mind a gyümölcsben, mind a magokban van papain. A húst bedörzsöljük a gyümölcs magvaival vagy héjával, esetleg papayalevélbe csomagoljuk (ha van), és több órán át pácoljuk.

Főzés előtt a papayalevelet eltávolítjuk. A tört papayamagot belekeverhetjük a kofta (fűszeres hús-golyó) vagy a pácolt hús fűszerkeverékébe. Tehetünk bele a gyümölcs áttört húsából is. Az elkészült hús puha és érdekesen borsos ízű lesz.

Tört papayamaggal ízesíthetjük a

halakhoz kínált saláták öntetét is. Textúrát és zamatot kölcsönöz a gyümölcs-salátának. A friss gyümölcsöt vékony szeletekben szolgáljuk fel, a magokhoz nem nyúlunk.

Ha legközelebb felvág egy papayát, jusson eszébe, hányféleképpen használható fel a magja, mielőtt kidobná.

#### ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Indiában papayamag rágásával illatosítják az emberek a leheletüket, de használják hüvelykúpként, valamint szél-szorulás és aranyér ellen is. Az ausztráliai bennszülöttek romantikusabbak: ők afrodisziákumként becsülik.

# Ajowan

NOVÉNYTANI NEV: *Carum ajowan*, *Ptychotis ajowan*, *Carum copticum* • CSALÁDNEV: *Umbelliferae*

MÁS NEVEK: *carom*, *püspökgyökér*, *ajwain*, *omum*, *ajwan*; ANG. *ajowan*; FR. *ajowan*; N. *Ajowan*; SP. *ajowan*; OL. *ajowan*; ETH. *cumin*

A zeller típusú (a réti köményhez vagy a köménymaghoz hasonló) csíkos magokat fűszerként használják. Egészen árusítják őket – összetörve kakukkfűvel együtt erű bukéjuk van; lényegében a kakukkfű helyett használható, de csínján kell bánni vele, mert jóval erősebb.



#### TERMESZTÉSE

Az *Umbelliferae* családjába tartozó ajowan úgy néz ki, mint a vadpetrezselem. Indiában őshonos, a hűvöset kedveli, de megterem Pakisztánban. Afganisztánban, Iránban és Egyiptomban is. Főleg exportra és az olajáért termelik, amelyben sok a timol.

#### ELKÉSZÍTÉSI TIPP



Felhasználás előtt ujjainkkal morzsoljuk szét az ajowanmagokat, így aromájuk felszabadul.

#### bombayi keverék

#### KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Az ajowan különösen kedvelt a pikáns indiai ételekben; pikáns pástétomokban, rágsálnivalókban (köztük a bombayi keverékben) és kenyérfélékben, bab- és lencseételekben, azaz a keményítőtartalmú fogásokban.

Az ajowant összemorzsolhatjuk kézzel, ekkor erős kakukkfűillatot és -aromát bocsát ki.

#### ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Számos gyógyító tulajdonsága van. Indiában asztma és emésztési panaszok ellen használják. A belőle készült folyadékkal a hasmenést gyógyítják; szívesen tesznek ajowant bab- és lencseételekbe, mert könnyíti a szélszoruláson. Timoltartalma miatt hatékony gombaölő.



ajowanmag

őrölt  
ajowan



# Réti kömény

NOVÉNYTANI NÉV: *Carum carvi*

CSALÁDNÉV: *Umbelliferae*

MÁS NEVEK: réti köménymag, *carvies* (skót), vadkömény, római kömény, perzsa kömény; ANG. *caraway* FR. *carvi*, *graines de carvi*; N. *Cumich*, *Kümmel*; SP. *alcaravea*; OL. *caro*, *carvi*; AR. *karawya*

A világ legősibb fűszernövénye, már a mezolitikumból, 5000 évvel ezelőttről származó ételmaradványokban is megtalálták. A római katonák kenyerét réti köménnyel fűszerezték, és ahogy a birodalom nőtt, úgy terjedt a fűszer népszerűsége. Az ősi egyiptomi sírokba mindig elhelyeztek egy réti köménnyel teli edényt, hogy elűzze a gonosz szellemeket. Később a szerelmi bájitalok állhatatlanságot megelőző fontos része lett. A 16. századi Britanniában kenyérféléket, pástétomokat és süteményeket ízesítettek vele.

## TERMESZTÉSE

A petrezselyem családjába tartozó réti köménynek tollszerű a levele. Mintegy 0,6 m magasra nő, és minden második évben hozza meg nagy, krémszínű virágait.

Európa-szerte megerem, de különösen Hollandia agyagos talaját, hűvös éghajlatát kedveli ez az üreges törzsű, kétevi növény. A holland réti köményből nyert olajat azért tartják mindegyik köményolajnál különbnak, mert a tenger közelében termesztik. Oroszországban és Indiában is megerem.

A réti kömény magja résztermés, vagyis amikor leszedik, kettéválik. Minden egyes mag enyhén félhold alakú, ötbordás, világos- vagy sötétbarna. A legjobb reggel szedni, amikor a magok kevésbé hullanak le a virágfejről. A levágott növényt egy hétig szárítják, a magokat ezután csépelik ki.

## AROMA ÉS ZAMAT

A réti köménymagnak meleg, édes és kissé borsos az aromája. Zamatában érezhető egy kis ánizskapor- vagy ánizsíz. A magnak van némi eukaliptuszra emlékeztető mellékíze, ezért lehetillatosítóként rágják.

réti  
köménymag



őrölt  
köménymag

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A kelet-európai, a német és az osztrák konyha sok réti köményt használ. Éppúgy megtalálható a pikáns, mint az édes ételekben, beleértve a savanyú káposztát, a káposztaleveseket, a káposztasalátát, a gulyást, a burgonya- és a sajtalapú ételeket.

Köménnyel fűszerezik a kenyérféléket, például a rozskenyeret, a régimódi brit magos kenyeret és a kekszeket. Eredetileg a parasztasszonyok sütöttek köményes kenyeret, ezt osztották szét a mezőgazdasági munkások között annak örömére, hogy véget ért a vetés. Régóta ízesítenek köménnyel sajtot, a holland köményes sajt ma is középkori recept szerint készül.

Elszásban a münsteri sajt mellé egy tálka köménymagot adnak, hogy ezzel szórják meg a sajtszeleteket fogyasztás előtt – pompás ízkombináció.

A kolbászfélékbe és más felvágottakba is szívesen adagolnak köményt. A növény leveleit salátákban, köretekben hasznosítják. A répa alakú gyökér íze ugyanolyan, mint a magoké, ugyanúgy főzhető vagy

párolható, mint a paszternák.

Köményt tesznek a Kümmel likörbe, a skandinávok kedvenc Aquavit italába, de a ginbe és a snapszba is. Étkezés végén a forró vízzel leöntött magból készült gyógytea segíti az emésztést.

## ORVOSI ÉS MÁS

### FELHASZNÁLÁSA

Dioszkoridesz görög orvos az 1. században köményolajat javallott a sápadt lányoknak: az arcot dörzsölték be vele. A későbbi időkben köményteát adtak kólika ellen a csecsemőknek. Ma is ízesítenek vele gyermekeknek készített orvosságokat. Jó szélszorulás és emésztési panaszok ellen.

Illata és zamata miatt számtalan felhasználása ismeretes, például szájvízekben, toroköblítő szerekben, de az illatszergyártásban is.



köményes  
sajt

# Kasszia

NÖVENYTANI NÉV: *Cinnamomum cassia* • CSALÁDNÉV: *Lauraceae*

MÁS NEVEK: *fattyúfahéj, fehér fahéj, kassziakéreg, kantoni fahéj, kínai fahéj*; ANG. *cassia*; FR. *casse, canefice*; N. *Kassia, Kaneel*; SP. *casia*; OL. *cassia*

*Ezt az ősi fűszert Kinában már Kr. e. 3000 évvel ismerték, és a Biblia is említi. A fűszerutakon érkezett Keletről Európába.*

## TERMESZTÉSE

A kasszia Burmában őshonos, nem tévesztendő össze a Sri Lankán őshonos fahéjjal. A világ kassziatermésének zöme Kinából, Indokinából, Indonéziából, a Kelet- és Nyugat-Indiákról és Közép-Amerikából származik.

A kasszia és a fahéj egyaránt kis, örökzöld, babérszerű, ugyanabba a családba tartozó fákon terem. A trópusi éghajlaton 3 méteresre is megnövő kassziafának sárga a virága. Amikor a kérge betakarítható, a fát kivágják, és megfelelő méretű darabokra vagdosák. A szürkés kérgen hosszú bemetszéseket ejtenek, ezekben található a rozsdabarna kasszia. Száritáskor a kasszia kissé összepöndörödik, de nem olyan szépen, mint a fahéj.

## AROMA ÉS ZAMAT

A bukéra és az izre ugyanazok a jellemzők. A kasszia durvább, csipősebb és kevésbé illatos a fahéjnál; Amerikában a finomabb fahéjat kedvelik.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A kassziát inkább pikáns, a fahéjat inkább édes vagy finoman fűszerezett ételekben használják. A kasszia szerepel a fűszerkeverékekben, a savanyúság eltevésére használt keverékekben, a kínai öt fűszerben, a németek csokoládét is ízesítenek vele. Finomak kassziával a párolt gyümölcsök, például a rebarbara és az alma.

A kassziabimbó szegfűszegre emlékeztet, Keleten savanyúságokhoz, fűszeres húsételekhez és currykhez használják meleg aromája miatt.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Az illóolaját inhalálásra, tonikokban és szélszorulás, hányinger, hasmenés elleni szerekben használják.



kassziakéreg

őrölt kasszia

# Fahéj

NÖVENYTANI NÉV: *Cinnamomum zeylanicum*  
CSALÁDNÉV: *Lauraceae*

ANG. *cinnamon*; FR. *cannelle*; N. *Ceylonzimt, Kaneel, Zimt*; SP. *canela*; OL. *cannella*; SING. *cinnamon*

*A fahéj és a kasszia régóta összefüggésben áll az áldozat és a gyönyör ősi szertartásaival. Az ősi Egyiptomban a fűszert balzsamozásra használták. Egy Kr.e. 1489 körül Hapsepszut, a csodálatos fáraónő által építtetett templomon talált hieroglifák szerint az uralkodónó hajókat küldött Puntba, a mai Szomáliába, hogy hozzanak fahéj, tönjén és mirhafákat. A bibliai Ótestamentumból mindvégig az derül ki, hogy a fahéj drágább volt az aragnál. Néró római császár állítólag dührohamban megölte a feleségét, majd megparancsolta, hogy megbánása jeléül égessenek el az asszony temetésén egy évre való fahéjat.*



őrölt fahéj

**K**azwini, 13. századi arab író irt először a fahéj-kereskedelemről. Kereskedő dinasztiák hullámai húztak hasznát ebből az aromás termésből: először 1500-ban a portugálok, aztán a hollandok, majd a Brit Kelet-indiai Társaság. Amikor a kereskedők európai utazókat vittek Ceylonra (Sri Lanka), fahéjat terítettek szét a fedélzeten, mielőtt megpillantották a szigetet, és azt mondták utasaiknak: „Most még csak szagolják, nemsokára meglátják.” Így igaz, mert a legjobb fahéj alacsony tengerszint feletti magasságban, sovány fehér homokon terem.

A viktoriánus virágnyelvben a fahéj azt jelentette: „Az én vagyonom a tiéd.” Ausztriában a szerelmesek kis bokrétát adtak egymásnak, amelyben fahéj is volt, hogy kifejezze a gyengédséget és a szerelmet.

#### TERMESZTÉSE

A fahéj Sri Lankán, Burmában és India déli tengerpartján őshonos. Ma is Sri Lankán terem a legjobb. Egyre több fahéjat termelnek ma Dél-Amerikában és a Nyugat-Indiákon is. A fűszernövény egyszerűbbé tétele megterem a Seychelles-szigeteken és Réunionon is, ide Pierre Poivre, a vállalkozó kedvű misszionárius hozta.

A fahéj a babérfélék családjába tartozó örökzöld, amelyet a betakarítás egyszerűbbé tétele érdekében alacsony bokrok formájában termesztnek. A bokrok az árnyéket, a mérsékelt esőzést kedvelik, nem szeretik a nagy hőmérsékleti ingadozásokat. Minden bokron nyolc-tíz oldalág nő, és három év elteltével, esős időben következik a betakarítás, hogy könnyebb legyen a fakérget lehántolni.

Először a karcsú ágakat meghámozzák, aztán a belső kérget rézrúddal ütögetve meglazítják. Hosszú bemeszéseket ejtenek, majd leemelik a belső kérget, s kezdődhet a szárítás. A kéregből kézzel tekernek naponta csinos csövecskéket.



**fahéjrudak**

#### AROMA ÉS ZAMAT

A fahéj bukjája szívderítően egzotikus és illatos, a zamata édes és meleg.

#### KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Világszerte számtalan ételhez használják. A fahéjrudakat egészben teszik a sütőtálban sültetekhez, rizsfogásokhoz, forralt borokhoz és puncsokhoz, gyümölcszsirupokhoz. Mexikóban a forró csokoládét ízesítik vele. A különböző süteményekhez, tortákhoz, piskótákhoz őrölt fahéjat használnak.

#### ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

A fahéj stimuláló, vérzselállító, szélhajtó szer, használják hasmenés és hányinger ellen. Szülő nőknek is adják nyugtatóként. A hosszú, sötét, fényes, illatos levelekből olajat vonnak ki. Ezzel a szegfűszeg olaját helyettesítik; a megtört kéregből nyert olajat a parfümjártásnál hasznosítják.

#### TÁROLÁSA

A fahéjat légmentesen záró edényben, hűvös, sötét szekrényben kell tárolni. A legjobb íz érdekében inkább gyakrabban vásároljunk belőle keveset.

#### FŐZÉSI TIPPEK

*Fahéjrudat és őrölt fahéjat sokféle édes és pikáns ételben használnak.*



*A borhoz tegyünk egy-két fahéjrudat a többi fűszer mellé, s forraljuk fel lassan.*

*Az előkészített őszibarackot, nektarint, körtét és almát hintsük meg fahéjas cukorral, és grillezzük addig, amíg a cukor aranyárga lesz. Tálaljuk melegen, hideg tejszínhabbal.*

*Fahéjas toasztot úgy készítünk, hogy a kenyér egyik oldalát megpirítjuk, a másikat megkenjük vajjal, meghintjük fahéjas cukorral, és szintén aranyárgára pirítjuk.*

*Tegyünk a kenyértésztába fahéjat, készítsünk illatos zsemleket a paradicsom- és a sütőtöklevéhez.*

*A friss, forró, édes kávét keverjük meg fahéjrúddal, vagy hintsük meg a habos, tejes cappuccinót őrölt fahéjjal.*



**mexikói csokoládé**

# Kaffer lime-levél

NOVÉNYTANI NÉV: *Citrus hystrix* • CSALADNÉV: *Makrut, Magrut*

ANG. *kaffir lime leave*; IND. *daun jeruk purut*; THAI *bai makrut*

A citrusfélék családjába tartozó fa levelétől van olyan jellegzetes lime-zamata a thai és kisebb mértékben az indonéz ételeknek. Ezek a sötétzöld, fénylő levelek párosával nőnek, úgy festenek, mint a nyolcas szám. A kaffer lime gyümölcse olybá tűnik, mint valami összezsugorodott citrom.



**kaffer lime**

## AROMA ÉS ZAMAT

A maradandó buké határozottan citrus jellegű és illatos. Akkor a legteljesebb a zamata, ha a leveleket apróra tépkedjük vagy vagdaljuk.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A leveleken kívül csak a finomra reszelt héjat használja fel a thai és az indonéz konyha. A leveleket apróra tépkedve vagy vagdalva, levesekbe és currykbe teszik; sajátos ízt adnak a csirke- és hal-ételeknek is.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

A gyümölcs levét felhasználják thai kenőcsökben és samponokban, maláj tonikokban.

## TÁROLÁSA

Keleti boltokban vásároljunk friss limeleveleket, és fagyasszuk le őket a felhasználásig. Ma már szárított limelevél is kapható.



**friss kaffer lime-levél**



**szárított kaffer lime-levél**



**reszelt kaffer lime-héj**

# Koriander

NOVÉNYTANI NÉV: *Coriandrum sativum* • CSALADNÉV: *Umbelliferae*

MÁS NEVEK: *cigánypetrezselyem, cilantro*; ANG. *coriander*; FR. *coriandre*; N. *Koriander*; SP. *coriandro, culantro*; OL. *coriandolo*

A koriandert ősidők óta használják fűszerként és gyógyszerként. Koriandermagokat találtak a fáraók sírjában, a római légiók pedig végig Európán magukkal vitték a koriandert, hogy a kenyereiket ízesítsék vele. A név eredete meglehetősen lehangoló: a poloska jelentésű görög korisból ered, mivel a mag szaga emlékeztet a kellemetlen rovarára.

## TERMESZTÉSE

A koriander karcosú, szilárd szárú, 0,6 méter magasra megnövő, szétágazó szárú növény összetett levelekkel és

enyhén rózsaszínes árnyalatú, apró fehér virágokkal. A petrezselyem- és répacsalád tagja, őshonos a Földközi-tenger vidékén és a Közép-Keleten.

A magok apró, nagyjából borsszemnyi, világos krémbarna gömböcskék. A koriander minden meleg helyen megterem. Mindössze napfényre és vízre van szüksége, jól érzi magát virágládban, cserépben is. Fűszernövényként Indiában, Oroszországban, Brazíliában, Dél-Amerikában, Észak-Afrikában és Hollandiában termesztik.

## AROMA ÉS ZAMAT

A szárazon piritott magoknak bódító, enyhén „pirított narancs” aromájuk van, amely igen vonzó. Az őrölt mag kellemesen édeskés. A mag sokáig eltartható, könnyen porrá őrölhető; a frissen őrölt koriander jobb a készen

kaphatónál, mert intenzívebb zamatú. Az őrölt koriander elég gyorsan elveszíti ízét, aromáját.

#### KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Minden indiai háztartás hatalmas mennyiségű őrölt koriandert használ a curryporokba, a garam masalába és más fűszerkeverékekbe. A koriandermagot gyakran köménymaggal együtt pírítják őrlés előtt. Ez a keverék a közép-keleti fogásoknál is gyakori. Egész koriandert tesznek csirkéből és sertésből készülő egytálakba, gyakori a savanyúság eltételéhez használt páclevekben is.

Egész vagy őrölt koriandert tesznek még különböző, elsősorban zöldparadicsomos csatnikba is. A görögös stílusú fogásokba egész vagy durván őrölt koriander való.

#### ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

A koriandermag-olajnak millióféle orvosi felhasználása ismeretes. Antibakteriális hatású, de jó kólika, neuralgia és reuma ellen is. Az olaj elveszi a gyógyszerekészítmények és dohányárak kellemetlen szagát; használják parfümökben, likőrökben, ginfélékben. Az őrölt magot hő- és szájfekélyek kezelésére készített kenőcsökbe teszik. Mielőtt általánosan elterjedt volna a fogkrém használata, az emberek úgy tették illatosabbá leheletüket, hogy koriandermagot rágesáltak.

#### ÖZÉSI TIPPEK

*Tegyünk frissen őrölt koriandert a házi paradicsom- és besamel-mártásba, fűszerezzük vele a sárgarépa-, fehérrépa- és sütőtök-leveseket. Ízesítsük őrölt korianderrel az aszalt paradicsomos vagy olajbogyós, pikáns lángosféléket.*



**koriandermag**

#### ELKÉSZÍTÉSI TIPP

*A mag zamatát fokozza, ha megpírítjuk. Szárazon melegítsük fel a serpenyőt, tegyük bele a magokat, és kis lángon rázogassuk őket, amíg erősen illatozni kezdenek. őrlés előtt kissé hűtsük le.*



**pírított korianderpehely**



**koriandergyökér**



**őrölt koriander**



**friss koriander**



# Sáfrány

NOVÉNYTANI NÉV: *Crocus sativus*

CSALÁDNEV: *Iridaceae*

ANG. *saffron*; FR. *safran*; N. *Safran*; SP. *azafrán*;

OL. *zafferano*; IN. *kesar, khesa, kesram*



sáfrányszálak

A sáfrány név az arab *za'faran*ból ered, amelynek a jelentése sárga – ilyen színű a buddhista szerzetesek öltözeke. A sáfrány rendkívül drága: ha végiggondoljuk, hogy 200 000 virágot kell kézzel leszedni ahhoz, hogy 450 g sáfrányt kapjunk, más magyarázat nem is kell.

A sáfrány nagy becsben tartott festék, orvosság és fűszer a görög-római idők óta. Az egyik különös római császár, Heliogabalus állítólag sáfránnyal illatosított vízben fürdött. A sáfrányt arab kereskedők vitték Spanyolországba, ahol nagyra becsülték dús színét és zamatát, és gyorsan elterjedt a Földközi-tenger vidékének minden konyhájában. Innen jutott át Nagy-Britanniába; elsősorban Essexben, Saffron Walden környékén termesztették. Az első brit sáfránytermelőket a növény latin nevéből „crokereknek” hívták.

Az igazi sáfrányszálak finomak, élénk narancsvörösek, szabálytalanok. Ha a szálaikon világos foltokat látunk, hamisítvánnyal van dolgunk. Az őrölt sáfrányt is gyakran hamisítják, vásároljunk tehát megbízható helyen.

## TERMESZTÉSE

A *Crocus sativus* az iriszfélék közé tartozó, hagymás, ősszel virágzó évelő növény. A virágoknak három élénk narancsvörös bibeszájuk van, ez az igazi sáfrány. Ezeket megszikkasztják vagy szitába téve igen alacsony hőmérsékleten átmelegítik.

Ma a spanyolországi Valenciából vagy La Manchából származik a legjobb sáfrány; de termesztik Görögországban, Törökországban, Iránban, Marokkóban és Kasmírban is.

## AROMA ÉS ZAMAT

A sáfránnak tartós melegséget árasztó, határozott aromája van. Ne használjunk belőle sokat, hogy az étel ne legyen orvosságizú.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Finom, mégis határozott íze és döbbenetes színe miatt számos konyha használja a sáfrányt. Az indiai ünnepi piláfot sáfránnyal illatosítják, ahogyan a földközi-tengeri rizségeket is, kivált a spanyol paellát és az olasz milánói rizottót. A híres francia hallevesbe, a bouillabaisse-ba is tesznek sáfrányt.

Széles körben alkalmazzák édességekben: tejberizsbe, tésztás pudingokba és indiai pudingyszerű desszertekbe teszik. Élesztős kenyérféléket és süteményeket is ízesítenek sáfránnyal. Alkotóeleme a Chartreuse likörnek.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Nyugtatóként, görcsoldóként és széliszorulás ellen alkalmazzák. Festékek és parfümök alkotóeleme, és minthogy igen drága, egyes kultúrákban szerelmi ajzószerként tisztelik.

## ELKÉSZÍTÉSI TIPP

A sáfrányszálakat egy kis meleg vízbe vagy tejbe áztatjuk, amíg egyenletes színű lesz a folyadék. A folyadékot és a szálat a főzési folyamat vége felé adjuk az ételhez. A sáfrányport áztatás nélkül, közvetlenül az ételbe tehetjük.



## TÁROLÁSA

Celofánba vagy papírba tekerve tartasuk légmentes dobozban, fénytől jól védve.

## SÁFRÁNYPÓT

A sáfrányt sok mindennel helyettesítik: Indiában gyakran a kurkumát nevezik sáfránnak. A kurkumának nincs olyan finom íze és ragyogó színe, mint az igazi sáfránnak. A pórsáfrány, más néven mexikói sáfrány vagy „olajözön” is sáfránypótlék; az előbbi vonatkozik erre is: használható, de nem az igazi.



Chartreuse



sáfránypor

# Kömény

NÖVÉNYTANI NÉV: *Cuminum cyminum*

CSALÁDNÉV: *Umbelliferae*

ANG. *cumin*; FR. *cumin*; N. *Kreuzkümmel romische*;  
SP. *comino*; OL. *cumino*; IN. *jeera, jira, zeera,*  
*jeera safed (fehér), jeera kala (fekete)*

A kömény története hosszú és izgalmas. Bizonyított tény, hogy az egyiptomiak már 5000 éve ismerték, a piramisokban is megtalálták. A Bibliában szó esik a kömény bottal történő csépléséről, és ezt a gyakorlatot a Földközi-tenger keleti vidékének eldugott tájain ma is követik. Theophrastus görög filozófus és botanikus szerint „a köményt vetés közben szidni és becsülni kell, ha szép és bő termést akarunk”. Az ókorban a kömény a kapzsiság és az aljasság jelképe volt. Különös, de a középkorra fordult a kocka, és a köményt immár a hűség jelképének tekintették. Németországban például, ahol a kömény ma is népszerű fűszer, az esküvőn az ifjú pár mindkét tagjánál van egy kis kömény, ami azt jelzi: hűségesek lesznek egymáshoz.

## TERMESZTÉSE

A kömény a petrezselyemfélék családjába tartozó, egygyári, fűnemű növény, amely legfőljebb 25 cm magasra nő. A Földközi-tenger keleti vidékén és Felső-Egyiptomban őshonos, de már termesztik Marokkóban, Iránban, Törökországban, Indiában, Kínában, Észak- és Dél-Amerikában is. A kömény a napos, kissé esős éghajlatot kedveli. Az apró, fehér vagy rózsaszínű virágok kis, tömör ernyőkben teremnek, ami oly gyakori az ernyős virágúaknál.

A vetés után mintegy négy héttel kezdődhet a betakarítás. Az apró, csónak alakú magnak kilenc gerince van, a színe barnás-sárgás.

A köményt gyakran összetévesztik a réti köménymaggal, pedig a kö-



**őrölt kömény**

mény színe világosabb. Iránban terem egy fekete köményfajta is, a magjai kisebbek, az aromája édesebb. A fekete köményt pedig összetévesztik a parasztorssal, amelyet Indiában néha fekete köménynek is neveznek.

## AROMA ÉS ZAMAT

A köménynek erős, fűszeres, édes aromája és kissé kesernyés, csípős íze van. A csipősség és kesernyőség különösen az őrölt fűszernél érezhető; minthogy azonban gyakran használják együtt a korianderrel, az ellensúlyozza a kesernyés ízt.

Ha a magot őrlés előtt szárazon megpirítjuk, az íze diószerűbb lesz, kevésbé durva. Vegyünk egész magokat, és a lehető legjobb ízhatás kedvéért



**fekete köménymag**



**fehér köménymag**

mindig csak annyit őröljünk, amennyi éppen kell. A fekete kömény kissé édesebb és finomabb zamatú a fehérnél.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Erős zamata miatt az őrölt köményt az erősen fűszerező konyhák kedvelik; például az indiai, a közép-keleti, az észak-afrikai és a mexikói. A legtöbb indiai currypor és garam masala nélkülözhetetlen eleme. Teszik levesekbe és pörköltfélékbe is, így a marokkói bárányételekbe és a mexikói chili con carneba. Az egész köménymag könnyebb és kevésbé kesernyés íze az indiai főzelékekben, rizs- és dhalételekben érvényesül. Az indiai rizsfogásokhoz különösen kötődik a fekete kömény.

A német konyhában is főszerepet játszik, így a savanyú káposztában, a savanyúságokban, a kolbászfélékben és a münsteri sajtban. Középkori receptek szerint készülő holland sajtokba szintén teszik.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

A köményt étvagyjerjesztőnek tartják, széles körben használják gyomorbántalmakra, szélszorulásra, kólikára és hasmenésre. Állatorvosi gyógyszerekben is szerepel. A köményolajat parfümökben is használják.

## FŐZÉSI TIPP



A köménymagot vastag fenekű serpenyőben pirítsuk meg szárazon, mielőtt megőröljük, vagy egészben felhasználjuk.

# Kurkuma

NOVÉNYTANI NÉV: *Curcuma domestica*, syn *C. longa*

CSALÁDNÉV: *Zingiberaceae*

ANG. *turmeric*; FR. *curcuma*; N. *Gelbwurz*;

SP. *cúrcuma*; OL. *curcuma*; IN. *haldi*

Az angol „turmeric” név állítólag a latin terra merita, a föld érdeme kifejezésből ered. Marco Polót igen izgatta a Dél-Kínában felfedezett növény: „Van itt egy zöldség, amelyben megvannak a valódi sáfrány tulajdonságai, az illata és a színe is, mégsem igazi sáfrány.” A hinduk igen tisztelik és a termékenységgel hozzák összefüggésbe a kurkumát. A hindu esküvőn a völegény kurkumapasztába mártott megszentelt fonalat köt menyasszonya nyakába. Malajziában szülés után kurkumapasztával kenik be az anya hasát és a köldökzsinórt; nemcsak azért, hogy elűzze a gonosz szellemeket, hanem azért is, mert a kurkuma fertőtlenítő hatása.

## TERMESZTÉSE

A kurkuma robusztus, élénk és mély sárga színű gyökértörzs, akkora és olyan alakú, mint a gyömbér, amellyel egy családba tartozik, és a forró, trópusi éghajlatot kedveli. Hatalmas mennyiségben termelik, fogyasztják és exportálják Indiából, a világ első kurkumatermelő országából. Ma Kínában, Tajvanon, Indonéziában, Srí Lankán, Ausztráliában. Afrikában, Peruban és a Nyugat-Indiákon is termesztik.

Az előző évi gyökértörzs darbjait ültetik el, abból fejlődik a mintegy 0,9 m magas, hosszú szárú növény, amelynek liliomszerű levelei és halványsárga virágai vannak.

A kurkuma mintegy kilenc hónap alatt érik be, ekkor az egész gyökértörzrendszerét óvatosan kiemelik a földből.

A gyökértörzsüket megfőzik, meghámozzák, és egy hétig szárítják a napon, csak aztán osztályozzák. A legjobb minőségű az „ujjak”, aztán jön a „gömbök”, végül a „szeletek”. Szárítás közben a gyökértörzs elveszti súlyának mintegy háromnegyed részét. Szinte az egész kurkumatermést őrölve, por alakban dobják piacra.

## ELKÉSZÍTÉSI TIPP



Egyes keleti boltokban kapható friss kurkuma. Ugyanúgy kell hámozni éles késsel, mint a gyömbért. Erősen elszínezi a kezét, ezért jobb gumikesztyűben dolgozni. A hámozott gyömbér szeletelhető, reszelhető, aprítható vagy őrölhető, paszta készíthető belőle más alkotóelemekkel; úgy kell főzni, mint a friss gyömbérgyökeret. A halcurrykben pompás.



friss kurkumagyökér-szeletek



friss kurkumagyökér



őrölt kurkuma



currypor



szárított kurkumagyökér

**AROMA ÉS ZAMAT**

A kurkumának borsos aromája van enyhe faizzal. Meleg, pézsmás zamatának kissé kesernyés az utóíze.

**KONYHAI FELHASZNÁLÁSA**

Amikor a recept sáfrányt ír elő, egyesek kurkumát ajánlanak helyette, de ez tévedés, mert a kurkuma nem pótolja a legdrágább fűszert. Az indiai konyhában a kurkuma mégis a sáfrány hétköznap napi pótléka.

Olyan ételekbe teszik, ahol a színe a fontos, nem az íze, és ilyenkor sáfrányként is emlegetik. Takarékoságból használnak kurkumát; a sáfrányt elteszik az ünnepnapokra, például az esküvői piláfhoz.

A kurkuma talán a curryk (kivált halcurryk) elemeként értékes, ahol ízét is, aromáját is értékelik. Csatnikban és savanyúságokban szintén szerepel, kivált a mustáros ecetbe rakott zöldségben és számos indiai rizsételben és dhalban. Észak-Afrikában szívesen fűszerezik vele a bárányt és a főzelékeket.

**ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA**

A kurkuma aromás és enyhe, emésztést serkentő szer az ázsiai országokban májbajok és gyomorfekélyek kezelésére. Cukros tejben főzve állítólag jó meghűlés ellen. Festékként való felhasználásáról már egy Kr. e. 600-ból származó asszír recept irt, ma is festenek vele gyapjút és selymet. Az élelmi-

szériparban ehető festékként játszik szerepet mustárok, sajtok, likőrök és a vaj színezésében.

**TÁROLÁSA**

A port kis mennyiségben kell vásárolni, és légmentesen záró edényben, erős fénytől védve tárolni, hogy megőrizze színét és zamatát. Savanyúságok eltevésénél néha darabos kurkumát is használnak. A száraz fűszert nehéz megőrizni, ezért jobb őrölt kurkumát venni.

# Zedoáriagyökér

NÖVÉNYTANI NEV: *Curcuma zedoaria*, *C. zerumbet*

CSALADNEV: *Zingiberaceae*

MÁS NEVEK: *vadkurkuma*; ANG. *zedoary*;

FR. *zedoaire*; N. *Zitwer*; SP. *cedoaria*; OL. *zedoaria*

IND. *kentjur*; IN. *amb halad*, *garndhmul*

*Az Indiában és Kínában őshonos zedoáriagyökeret a középkorban hozták Európába arab kereskedők, de az évek során elveszítette népszerűségét, és ma már jobbra csak ott használják, ahol megterem.*

**TERMESZTÉSE**

A gyömbér és a kurkuma családjába tartozó, szintén élénksárga színű növénynek ugyanúgy a gyökértörzsdarabkáit ültetik el, ahogyan a kurkumáét. A zedoáriagyökér csak két év alatt érik be, talán ezzel magyarázható, hogy elveszítette népszerűségét.

Nedves trópusi erdővidékeken érzi jól magát. A gyökértörzsek olyanok és akkorák, akár a gyömbéré vagy a kurkumáé, a levelek formája is olyan, de nagyobbra, 0,9 méterre nő. Sárga virágainak vörös és zöld fellevelei vannak. Keleti élelmiszerboltokban indonéz ne-

vén, azaz kentjur néven néha kapható szárított vagy őrölt zedoáriagyökér.

**AROMA ÉS ZAMAT**

A zedoáriagyökérnek enyhén kámforos, pézsmás aromája van. Az íze gyömbérszerű, kesernyés utóízzel.

**KONYHAI FELHASZNÁLÁSA**

Bár elsősorban a gyógyszeripar hasznosítja, a gyömbérrrel és kurkumával összedolgozott aprított gyökeret használják néha kecske-, bárány- és csirkeételek ízesítésére.

**ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA**

Emésztést elősegítő szer, jó szélszorulás és kólika ellen. A gyökérből nyert keményítő a *shoti* könnyen emészthető és tápláló, ezért Keleten fontos szerepet a gyermekek és a betegek táplálásában. Festék is készül belőle.



**aprított, szárított zedoáriagyökér**

# Citromfű

NOVÉNYTANI NÉV: *Cymbopogon citratus*, *syn Andropogon schoenanthus* • CSALÁDNÉV: *Gramineae*

MÁS NEVEK: *citronella*; ANG. *lemon grass*;  
FR. *herbe de citron*; N. *Zitronengras*; SP. *hierba de limón*;  
OL. *erba di limone*; IND. *sereh*; MAL. *serai*



aprított szárított  
citromfű

## TERMESZTÉSE

A citromfű csomósan növő évelő hoszszú, éles levelekkel. Sűrű csomókban terem a napos éghajlaton, ahol nem hiányzik az eső sem. A gyökér szétválasztásával szaporítják. Az anyanövény három-négy évig fejlődik, és a hagymás töveket évente háromszor vágják.

Kereskedelmi mennyiségben termesztik Délkelet Ázsiában, Dél-Indiában, Afrikában, Brazíliában, Guatemalában, az USA-ban és a Nyugat-Indiákon.

A levágott tő mintegy 20 cm hosszú, olyan, mint a vastag újhagyma.

Hűvösebb vidékeken a citromfű disznővényként tartható. A keleti boltokban kapható friss töveken néha kis bimbók vannak: tegyük őket vízbe, míg gyökerek nem kezdenek mutatkozni. Ekkor ültessük virágföldbe, s rakjuk napos helyre.

## AROMA ÉS ZAMAT

A citromfűnek épen nincs semmiféle illata, de ha megvágjuk, határozott citrusbukéja van. A citromfű „ragyogó” citromzamatot ad az ételnek – néha cit-



citromfű-  
paszta

Ez a trópusi-szubtrópusi illatos fűszerszám egész Délkelet-Ázsiában megterem. Először a Tennant Ceylonról című kötetben írták le 1860-ban: „A napfényes mezőket... magas citromfű borítja.”

romhóját javasolnak helyette, de annak nincs olyan eleven íze, mint a fűnek.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A citromfű sokféle ételben szerepel, így levesekben, pácokban, gyorsan piritott fogásokban, currykben, salátákban és savanyúságokban. Pompásan illik a kókusztejhez, kivált a tenger gyümölcseiből, halból és csirkéből készült fogásoknál. A fű helyett használható serehpor is (őrölt szárított citromfű) – 1 teáskanál egy tőnek felel meg. Dél-Amerikában frissítő teát készítenek a citromfűből úgy, hogy a leveleket leforrázzák.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

A citromfű orvosi és kozmetikai értékeit már az egyiptomiak, a görögök és a rómaiak is ismerték. A belőle készült illóolajat szappanokban és parfümökben használják, de aromaterápiában is. A citromfű tartalmú kenőcsök jók a reumára, a lumbágóra és a rándulásokra.

friss  
citromfű

## ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK



A gyökeret levágjuk, eldobjuk, az alsó, 7,5 cm hosszú részt finomra szeleteljük.



A kemény felső részt mozsárban megtörjük, leveseket, mártásokat ízesítünk vele, de tálalás előtt kidobjuk.



A tövet is összezúzhatjuk úgy, hogy „ecsetet” kapjunk, amellyel olajat, páclevet vagy kókuszkrémet kenünk a húsokra.

## TÁROLÁSA

Papirzacskóba csomagolva a citromfű 2-3 hétig eláll a hűtőszekrény zöldségesrekeszében. A tő alsó végét felaprítjuk vagy összetörhetjük, és a külön csokorba kötött felső részekkel együtt lefagyaszthatjuk. Két csomónyi adagokat fagyasszunk le külön-külön, a helyes felhasználás érdekében lássuk el őket címkével.

sereh-  
por

# Malabárkardamom

NOVÉNYTANI NÉV: *Elettaria cardamomum* • CSALADNÉV: *Zingiberaceae*

ANG. *cardamomum*; FR. *cardamome*; N. *Kardamome*;  
SP. *cardamomo*; OL. *cardamomo, cardamone*; IN. *elachi*

Babilon királyának kertjében állítólag kardamom nyílt Kr. e. 720-ban. Az ósi Egyiptomban kardamomot rágtak az emberek, hogy a foguk fehér, a leheletük illatos legyen. Kr. e. 4-ben az indiai (hindu) ayurvédikus orvostudomány a fűszert „a zsír eltávolítására” használta, valamint húgyúti és bőrbántalmakra. A görögök és a rómaiak parfümökbe tették, Apicius, a híres római inyenc pedig a túlzott telítettség ellen ajánlotta a kardamomot.

Bár több, a kardamomhoz hasonló fűszer létezik, az *Elettaria cardamomum* az igazi. A jó minőség érdekében vásároljunk ép hüvelyeket megbízható helyen. A leggyakoribb és a leghasznosabb a zöld kardamom; a fehér ugyanaz a fajta blansírozva (indiai desszertekben használják); a fekete kardamom egészen más: ezt hosszan főzött, erősen fűszerezett, pikáns indiai ételekben használják. A hüvelyek nagyok, szőrösek és barnás feketék, az ízük erős és durva. A könnyű és az édes fogásokhoz a fekete kardamom túlságosan durva; a legjobb mindig zöld kardamomot használni.

## TERMESZTÉSE

A kardamom fűféle évelő növény a gyömbér családjából. A mindig meleg, kissé esős vidékeket kedveli, Dél-Indiában vadon nő. A kereskedelembe kerülő termés zöme innen származik. A múlt század végén sikertelenül próbálták termesztetni Szingapúrban. A világ termelésének 80 százalékát India adja, a felét exportálja, a többit otthon használják fel.

A növény három év után hoz hüvelyeket, és tíz-tizenöt évig terem. 2,4-3 méteres, elegáns, hosszú levelei vannak.

A magokat hordozó szárak a növény tövének közelében nőnek.

A magokat tartalmazó hüvelyek hosszú idő múlva jelennek meg, és nem egyszerre érnek be. A keresztmetszetük háromszögletű, alakjuk ovális.

A papírszerű hüvelyben három rész különül el, mindegyikben parányi, barnásfekete magok sorakoznak. A hüvelyeket érés előtt óvatosan levágják ollóval. Ha a hüvely megérik és felnyílik, az aroma és a zamat csökken. A termést azért kell kézzel szedni, hogy ne essen kár se a növényben, se a hüvelyekben. Ez a munkai igényesség az oka annak, hogy a sáfrány és



**zöld  
kardamom**



**kardamommag**



**fekete kardamom**



**fehér kardamom**

## ELKÉSZÍTÉSI TIPP



A hüvelyeket kissé zúzzuk össze mozsárban, aztán pirítsuk meg kissé gyenge tűzön, így erősebb ízt nyerünk.

a vanília mellett a kardamom az egyik legdrágább fűszer.

Ráadásul a hüvelyeket lassan szárítják a napon vagy szárítótermekben, hogy szét ne nyiljanak.

## AROMA ÉS ZAMAT

A kardamommagok átható és meleg aromája felejthetetlen. A kardamom íze kellemes, kissé citromszerű, határozottan eukaliptusz és kámför mellékízű – a szétrágott mag illatosítja a leheletet –, tökéletes ellenszer alkohol- és fokhagymaszag ellen.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A kardamomnak fontos szerepe van világszerte mind az édes, mind a pikáns fogásokban.

Elengedhetetlen számos indiai ételnél: curryk, piláfok, a garam masala és más fűszerkeverékek része. Nélkülözhetetlen az indiai édességeknél, így a közkedvelt kulfí fagyaltnál és a tejes pudingoknál.

A skandináv konyha is nagymértékben használja savanyúságok, heringek, különféle sütemények és tészták elkészítéséhez. Az Aquavit egyik fontos fűszere.

Az arab kereskedők mániája volt a *gahwa* nevű, kardamommal fűszerezett kávé, amelyet ma is felszolgálnak bonyolult szertartások közepette az arab vendégszeretet jelképeként.

A kávéskanna ívelt csőrét megtömik felnyitott kardamomhüvelyekkel, öntés közben ezek megizesítik az erős kávét: a jó modor megköveteli, hogy a vendég legalább három csészényit igyon belőle.

#### ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

A hüvely és a magok illóolajat tartalmaznak, amelyet parfümökhöz és ajzószerként használnak. Az *Ezeregyéjszaka* meséiben gyakran szerepel a kardamom szerelmi serkentőszerként; a Közép-Keleten ma is hisznek az erejé-

ben. Hisznek abban is, hogy a kardamom nagy hőségben lehüti a testet, és segíti az emésztést.

#### TÁROLÁSA

Mindig ép, fel nem hasadt hüvelyeket vegyünk kis mennyiségben, mert a tárolás során elveszítik zamatukat. A készen kapható őrölt kardamomot nem ajánljuk, mert a hüvelyből kivett ma-

**őrölt  
kardamom**

gok gyorsan elveszítik ízüket; ráadásul megeshet, hogy a por hamisítvány. A hüvelyeket tároljuk kis, légmentesen záró edényben, fénytől védve.

# Szegfűszeg

NÖVENYTANI NÉV: *Eugenia caryophyllus* • CSALÁDNÉV: *Myrtaceae*

ANG. *cloves*; FR. *clou de girofle*; N. *Gewürznelke*;  
SP. *clavo de especia*; OL. *chiodo di garofano*

A fűszer angol neve állítólag a szeg jelentésű francia *clou* szóból ered, amely valóban igen jól írja le a fűszert. Lehet valami a mondásban, miszerint „a szerencsésnek éreznie kell a tenger illatát, de a szegfűszegnek látnia kell a tengert”, mert a szegfűszeg szigeteken terem a legjobban. A Molucca, azaz Fűszer-szigeteken (ma az Indonéziához tartozó Maluku-szigetecsoport) szegfűszegfa ültetésével volt szokás a gyermek születését ünnepelni. Ha a fa szépen fejlődött, jó jelnek tekintették, és a gyermek szegfűszeg nyakláncot viselt, hogy óvja a rossz szellemektől és a betegségektől. A kínai orvosok már Kr. e. 3-ban nagyra becsülték a szegfűszeg gyógyító hatását. A császárt felkereső uraktól elvárták, hogy szegfűszeg rágcsálásával tegyék illatosá leheletüket; ma szegfűszegolajból nyert eugenollal fogkrémeket és szájvizet illatosítanak.



**egész szegfűszeg**

#### TERMESZTÉSE

A mirtuszfélék családjába tartozó, illatos levelű fa a Moluccákon, az indonéz szigetvilágban őshonos. A 18. század elejéig másutt nem is termesztették.

A franciák ekkor kérték meg Pierre Poivre-t, aki a fahéjat a Seychelles-szigetekre vitte, hogy juttassa el a fűszerszám magvait Mauritiusra. A növény szépen fejlődött ott, majd a csemeték megérkeztek Zanzibár- és Pemba-szigetekre is a kelet-afrikai partoknál; ma itt terem a legtöbb szegfűszeg.

A szegfűszeget, amely egy 12 méter magas fa ki nem nyílt virágbimbója,

#### FŐZÉSI TIPPEK



A sütésre szánt kacsáshasüregébe tegyünk szegfűszegekkel tűzdelt hagymafejet. Más. Tűzdeljünk meg szegfűszeggel egy narancsot, kis időre tegyük sütőbe, aztán ízesítsünk vele forrált bort.

a 6-8 éves fákról szüretelik. A termés változó: az egyik évben bő, a másikban szerény.

A szegfűszeget kézzel szedik, hogy az ágak ne sérüljenek, mert az veszélyeztetné a további termést. Ha a rózsaszínű bimbókat nem szedik le, kinylanak az apró, bíborvörös vagy karmazsinvörös virágok. A halványvörös bimbók a napon lassan megbarnulnak. Ezt a folyamatot nem lehet siettetni, mert a szegfűszeg száraz, törékeny és aszott lesz, nem telt.

#### AROMA ÉS ZAMAT

Bódító élmény megközelíteni egy szegfűszegfát, mert az embert szinte mellbe



**őrölt  
szegfűszeg**

vágja a meleg, átható illat. A szegfűszegnek kissé csípős, édesen erősen aromás íze van.

#### KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Sokféle fűszerkeverékben szerepel szegfűszeg, köztük a kínai ötfűszerkeverékben, az indiai és keleti curryporokban, az európai savanyúság eltevéséhez használt keverékekben, a forralt borbba tett fűszerkeverékben, és a süteményekhez való őrölt fűszerkeverékben.

Gyakran raknak egész szegfűszeget a hal, a baromfi, a vad főzőlevébe. Sze-

repele klasszikus szószokban és a főtt sonka ünnepi ízesítésében és köretében.

Különösen kötődik a szegfűszeg az almához, gyakori almaszószokban, almás süteményekben és pudingokban. őrölt szegfűszeget világszerte tesznek a különféle süteményekbe, gyümölcskenyerekbe és pudingokba.

#### ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

A bimbókból, levelekből és szárból lepárolt szegfűszegolaj értékes cikk: erős fertőtlenítő és tartósító hatása miatt fogkrémek, szájjavítók és gargalizáló-

szerek alkotóeleme. Jó szélszorulás, kólika, emésztési zavarok és hányinger ellen. Enyhíti a fogfájást, ha a fájó fogra szegfűszegolajba mártott vattát szorítunk.

#### TÁROLÁSA

A teljes szegfűszeg hosszan eláll hűvös, sötét helyen. Ha port akarunk nyerni belőle, őröljük meg a szeg tetején lévő középső bimbókat (a friss szegfűszegnél ez ép). Kapható őrölt szegfűszeg is, de mindig csak keveset vásároljunk, mert gyorsan elveszíti színét és zamatát.

# Ördöggyökér

NÖVENYTANI NÉV: *Ferula asafoetida* • CSALÁDNÉV: *Umbelliferae*

MÁS NEVEK: *bűzaszat, aszandkóró, istenek eledele*; ANG. *asafoetida*;  
FR. *assa foetida, férule perisque*; N. *Asafotida, stinkender Asant*; SP. *asafétida*;  
OL. *assafetida*

*Korai feljegyzések szerint ezt a „bűzgyökeret” Nagy Sándor hozta nyugatra Kr. e. 4-ben. Az ókori római konyha is kedvelte, de különösen az indiai vegetáriánus ételek népszerű fűszere ez csípős, gyantás mézga.*

#### TERMESZTÉSE

A *Ferula asafoetida* a répafélék családjába tartozó élő növény, vadon 3,6 m magasra is megnő, és hatalmas, természetes erdőket alkot.

Óshonos Iránban, Afganisztánban és India északi részén.

Kiseb változatának a neve *Ferula narthax*. Az egész növény erős, egyesek szerint bűdös szagot áraszt. A vastag töből és a gyökérből egyaránt tejszerű gyanta jön, amikor megszárad, ezt nevezik ördöggyökérnek.

#### AROMA ÉS ZAMAT

Nyersen a gyantának vagy a pornak kellemetlen szaga van. Ez tökéletesen eltűnik, ha a fűszert főzelékekbe, hal- és hüvelyes ételekbe, savanyúságba tesszük.

#### KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Főként az indiai vegetáriánus konyhában kedvelik, ahol erős hagyma- és fokhagymaszagával növeli az ételek élvezeti értékét, kivált a brahmin és dzsain kasztoknál, amelyekben tilos a hagyma és a fokhagyma fogyasztása. Használatos a nyugat- és a dél-indiai savanyúságokban is. Egész gyantadarabbal csak lelkes indiai szakácsok kezdenek, akik nagyon picit használnak belőle. Mi jobban kedveljük a porított változatot. Ördöggyökeret mindig kis mennyiségben vegyünk. A porított gyantát gyakran keverik liszttel, hogy tartalmasabb legyen, és sokszor árusítják élénksárga dobozban.



ördöggyökérgyanta



ördöggyökérpor

#### ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Igen jó szélszorulás ellen, ezért bánnak vele olyan bőkezűen az indiai vegetáriánus konyhában, amely sok hüvelyeset használ.

Állítólag a légcsőhuratot, sőt a hisztériát is gyógyítja.



ördöggyökérpor



# Ánizskapor

NOVÉNYTANI NÉV: *Foeniculum vulgare*

CSALÁDNEV: *Umbelliferae*

MÁS NEVEK: *édeskömény; ANG. fennel;*

*FR. fenouil, anet douce; N. Fenchel; SP. hinojo;*

*OL. finocchio*

*A név az illatos széna jelentésű latin foenum szóból ered.*

*A füves emberek és az orvosok időtlen idők óta ismerik: az abszolút gyógyszernek tartották, amely fiatallá, erőssé és egészségessé teszi az embert. Longfellow amerikai költő még verset is írt az ánizskaporról*

*Az élet serlege címmel:*

*A többi növény felett trónol*

*A sárga szirmú ánizskapor.*

*Úgy ismerték ősi időkben,*

*Hogy dúsgazdag varázserőben,*

*Meggyógyítja a vakot.*

*Tőle lett friss, erős és bátor*

*A durva és nyers gladiátor,*

*Ezért keverte ételébe,*

*S ha végzete mégis elérte,*

*Belőle sírkoszorút kapott.*

## TERMESZTÉSE

Az ánizskapor a petrezselyemcsalád magas, hosszú szárú, aromás, évelő tagja, amely Dél-Európában és a Földközi-tenger vidékén őshonos, különösen a tenger közelében fejlődik jól. Termesztenek Indiában és Argentínában, szerte Európában, Észak-Afrikában, Romániában, Bulgáriában, Oroszországban, Japánban és az USA-ban. Finom, pihés levele és sárga virága van. A magot akkor takarítják be, amikor a gyümölcs érett és hamvaszöld.



ánizskapor-  
virág

A gyümölcs két magra oszlik, amelyek oválisak, és öt élük van. Nem ajánlatos az ánizskapor közelébe kaprot ültetni, hogy egymás beporzását megelőzzük.

## AROMA ÉS ZAMAT

Az ánizskapor aromája szívderítőn édes és meleg, enyhén ánizsos. A legjobb mag formájában vásárolni, és az igényeknek megfelelően megőrölni vagy megpirítani.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Az ánizskapor jól illik a halakhoz, elsősorban az olyan olajos halakhoz, mint a makréla, a hering és a lazac. A rostos sült halak elkészítésekor egészen sajátos aromát érünk el, ha a rost alatt szárított ánizskaportöveket égetünk. Megy a sertés- és a bárányhúshoz is. Az örölt mag finom salátaöntetekben és a halakhoz adott majonézben. Örölt ánizskapor van számos curryporban és a kínai ötfűszer-keverékben is. Pikáns tésztafélékbe szintén

## ELKÉSZÍTÉSI TIPP

*Fokozza a zamatot, ha az ánizskaprot felhasználás előtt megtörjük.*



*Előbb pirítsuk a magot 1-2 percig vastag fenekű edényben, aztán törjük meg mozsárban.*

tesznek örölt ánizskaprot: kenyérfélékbe, fánkokba, piskótákba, kalácsokba. Ha az ízlelésünk eltompult, kortyolgassunk ánizskaportéát: forraljunk fel 300 ml vizet, tegyünk bele 1 teáskanál magot. Fogyasztáshoz szűrjük magas pohárba.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Az ánizskaporról úgy tartják, gyógyítja a fülfájást, a fogfájást, az asztmát és a reumát. Állítólag segít csuklás és köhögés esetén, javítja a látást. Ánizskaporolajat használnak köhögés elleni szerekben, édesgyökérből készült finomságokban, parfümökben és szappanokban.



ánizskapormag

# Édesgyökér

NOVÉNYTANI NÉV: *Glycyrrhiza glabra*

CSALÁDNÉV: *Leguminosae*

MÁS NEVEK: *igazi édesgyökér, édesfa;*  
 ANG. *liquorice*; FR. *réglisse*; N. *Lakritze*,  
 Süßholz; SP. *regaliz*; OL. *liquirizia*

A név az édes jelentésű görög glüksz, glukusz és a gyökér jelentésű rhiza szavakból ered. Az édesgyökéret különösen az édesipar, elsősorban a színes brit gumicukrok tették ismertté. Nagy-Britanniában a 16. század óta termesztették

dominikánus szerzetesek Pontefractban, Yorkshíre megyében, ahol a cukorkagyártás bölcsője volt. Édesgyökéret tettek már a híres pontefracti süteménybe, mielőtt a gumicukorgyártás megkezdődött.

## TERMESZTÉSE

A borsófélék családjába tartozó évelő édesgyökér a Közép-Keleten és Délkelet-Európában őshonos, 0,9 méternél néha magasabbra nő. A növénynek a föld fölött hosszú szára van szárnyasan összetett, kilenc-tizenhét levélkéből álló levélzettel és kék virágai, amelyekből három-négy magot tartalmazó hüvelyek lesznek. A legfontosabb részből, a gyökérből gyökértörzsek mély és kiterjedt hálózata fejlődik ki, amelyik három-öt év múlva takarítható be. A gyökereket és gyökértörzseket megiszítják,

## pontefracti sütemény

ják, pépesítik, megfőzik, aztán párolgatással hozzák létre a masszából az édesgyökér-kivonatot. Ma Oroszországban és Dél-Európában termelnek édesgyökéret.



édesgyökérpor

édesgyökér-rudacsokák



édesgyökéres gumicukor

szeletelt édesgyökér



sambuco likőr



## AROMA ÉS ZAMAT

A levágott gyökér élénksárga, édes illatú. Erőteljes, keserűdes ánizs aromája van.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Leginkább a cukorkagyártás alapanyagaként ismeretes. Ugyanakkor ízesítője a híres ír Guinness sörnek, az olasz sambuco likőrnek és más söröknek és üdítőitaloknak is.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Az édesgyökér erős szagával és ízével számos orvosságban igyekeznek elnyomni más anyagok kellemetlen ízét; sok köhögés és torokfájás elleni szerben megtalálható.

## TÁROLÁSA

Néha kapható szárított édesgyökér-rudacska; légmentesen záró edényben kell tárolni hűvös, száraz helyen.

# Csillagánizs

NÖVÉNYTANI NEV: *Illicium verum*, syn *I. anisatum*

CSALÁDNÉV: *Magnoliaceae*

ANG. *star anise*; FR. *anis de la Chine*; N. *Sternanis*;  
SP. *badiana*, *badián*; OL. *anice stellato*

## TERMESZTÉSE

A japánok a fa illatos kérgét füstölőként égették. A csillagánizs egy kicsi vagy közepes, örökzöld, Délnyugat-Kínában őshonos, ma Indokínában és Japánban termesztett fa gyümölcse. A sárga, nárciszszerű virágokból kifejlődő gyümölcs nyolcágú csillagocskákat alkot.

A fa hatévesen hoz először gyümölcsöt, és akár százéves koráig terem. A gyümölcsöt betakarítják, mielőtt teljesen beérik. Az érett gyümölcs rozsdavörös, és a csillag alakú hüvely mind egyik részében van egy-egy borostyánszínű mag. Az őrölt fűszerben felhasználják a magot és a hüvelyt egyaránt.

## AROMA ÉS ZAMAT

Bár külsejükben ugyancsak különböznek, a csillagánizs és az ánizs íze szinte egyforma: mindkettőnek erős édesgyökér-aromája és -zamata van.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A csillagánizs a kínai konyha egyik legfontosabb fűszere, egyik alkotóeleme a kínai ötfűszer-keveréknek. Gyakran a csillag egészét vagy egy-egy részét is használják, ahogyan az itt olvasható kínai teatojás elkészítésénél is.

Csillagánizssal alkoholos italokat is ízesítenek, elsősorban likőröket, valamint cukorkákat.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Köhögés elleni orvosságokban használják. Állateledelben is előfordul. A kínaiak gyakran rágcsálják lehetetillatósítóként.



csillagánizs



csillagánizsmag



őrölt csillagánizs

## TÁROLÁSA

Az egész fűszer hosszan eláll. Az őrölt fűszerből mindig csak keveset vegyünk, és tároljuk légmentesen, erős fénytől elzárva.

## FŐZÉSI TIPPEK

A csillagánizs illik a kacsához és a sertéshúshoz. Egész vagy darabos csillagánizst hosszú főzést igénylő ételekbe rakjunk. Az egészben sült kacsra vagy csirke hasüregébe tegyünk egy egész csillagánizssal megbolondított fej hagymát, ettől az ételnek keleties íze lesz.

## Kínai teatojás

CH'IA YEH TAN

6 ADAG

6 tojás

2 evőkanál sűrű szójaszószt

1 teáskanál só

1 csillagánizs

1 evőkanál kínai tea vagy

2 zacskós tea

1 A tojásokat lassan gyöngyöző vízben 20 percig főzzük, a főzővízben hagyjuk kihűlni.

2 A tojások héját óvatosan megtörjük, de a tojásokon hagyjuk. A tojásokat egy lábas hideg vízbe tesszük. Beletesszük a szójaszószt, a sót, a csillagánizst és a teát. Felforraljuk, lefedjük, és lassú tűzön 1½-2 óra hosszat főzzük. Időnként ellenőrizzük a főzővizet, szükség esetén forró vízzel pótoljuk, hogy a tojásokat mindvégig ellepje. A tojásokat a főzővízben hagyjuk egy teljes éjszakan át.



3 A tojásokat meghámozzuk: finom erezetet látunk rajtuk. A tojásokat négyfelé vágjuk, további kínai fogásokkal együtt tálaljuk.

# Borókabogyó

NOVENYTANI NÉV: *Juniperus communis* • CSALÁDNÉV: *Cupressaceae*

ANG. *juniper*; FR. *genièvre*; N. *Wacholder*;  
SP. *enebro, junipero, nebrini*; OL. *ginepro*

A borókafáról régóta él a hiedelem, hogy a bajban lévők barátja és oltalmazója. Ótestamentumi bibliai részletekben szerepel a borókafa mint menedék, és a legenda szerint a kisdéd Jézust egy borókabokor ágai között rejtették el, amikor a Szent Család Heródes elől menekült. A kisgyermekes házaspárt kereső katonák így futni hagyták Máriát és Józsefet. A borókat ezért Szűz Máriának szentelték, és Olaszországban ma is borókaágakat tesznek a pajtákba és az istállókba. A középkorban borókaágat akasztottak az ajtó fölé, hogy távol tartsa a boszorkányokat, és úgy hitték, az elégetett borókaág véd a kigyók ellen.

## TERMESZTÉSE

A boróka a ciprusfélék családjába tartozó örökzöld, toboztermő fa éles, hegyes, ár alakú levelekkel. Kétlaki fa, azaz vannak hím- és nőnemű egyedei, amelyeket egymás közelébe kell ültetni, hogy bogyót teremjenek. A hím virágok sárgák és kúp alakúak, a nőstény virágok zöldek és kerekék.

A bogyók kétévente teremnek, de más időszakban. Ajánlatos kesztyűben szedni őket, hogy elkerüljük a szúrásokat, és csak a kék bogyókat szedjük le, amelyek kiszáradva mély kékes feketék és kissé ráncosak lesznek. A bogyókat szeptember-októberben szüretelik.

A boróka fő termőterülete Magyarország és Dél-Európa. kivált Olaszország; azt mondják, a bogyó annál finomabb, minél délebbre terem.

## AROMA ÉS ZAMAT

Az elharapott borókabogyónak először gin-, majd terpentíníze van. Ha szétrágjuk, a giníz dominál, amely kissé, de nem kellemetlenül kesernyés. Az aroma hasonló: gin- és terpentíniszag.



borókabogyó



gin



összetört borókabogyó

## ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK



A borókabogyót pácolhoz és rostoson sült húsok fűszerezéséhez megdarálhatjuk borsörlőben. Összetörhetjük őket mozsárban is, vagy kiskanállal csészében.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A borókabogyót a gin, likőrök, gyomorkeserők és a svéd sör gyártásánál használják. Finoman fűszerezi a vadszárnyasokat, a vadhúst, a kacsát, a nyulat, a sertést és a sonkát, a bárányhúst. Pástétomokba is kiváló.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Azt tartják, a borókabogyó serkenti a vérkeringést, fiatalítja az öregeket. Kezelnek vele kólikát, szélszorulást, reumát és kígyómarást.

Erőtlenes fertőtlenítőszer, használják rovarirtókban és parfümökben.

## FŐZÉSI TIPPEK

Némi zúzott borókabogyót tehetünk a gyümölcsös süteményekbe, így a karácsonyi süteménybe és pudingba. Jól illik az almához: tegyünk egy kis borókabogyót az almás rétes vagy az almatorta töltelékébe.

# Galangal

NAGY GALANGAL

NOVÉNYTANI NÉV: *Languas galanga*, syn *Alpinia galanga*

CSALÁDNEV: *Zingiberaceae*

MÁS NEVEK: galanga, sziámi gyömbér; ANG. galangal;

FR. grand galanga; N. galanga; SP. galanga; OL. galanga; IND. laos;

MAL. lengkuas; THAI khaa

KIS GALANGAL

NOVÉNYTANI NÉV: *Languas officinarum*, syn *Alpinia officinarum*

CSALÁDNEV: *Zingiberaceae*

MÁS NEVEK: aromás gyömbér, sziámi gyömbér; ANG. lesser galangal;

FR. galanga de la Chine, galanga vrai; N. Galangawurzel; SP. galang;

OL. galanga; THAI krachai

A gyömbércsalád, a *Zingiberaceae* a középkorban orvosságként, fűszerként és afrodisziákumként használt tagjai csupán az utóbbi években kaphatók friss fűszerként azokon az országokon kívül, ahol megteremnek.

## TERMESZTÉSE

A galangalokat Indiában és Délkelet-Ázsiában termesztik, ahol számos étel elengedhetetlen fűszerei. A nagy és a kis galangalon kívül van egy harmadik változat, a kaempferia galangal, ez külsejében is egészen más, olyan, mint az emberi ujjak. Ez csak szakboltokban kapható.

A nagy galangal 1,8 méterre is megnő, és hosszú, elegáns, pengeszzerű levelei vannak. A zöld és fehér virágok csúcsa vörös. A gyökér vagy gyökértörzs krémfehér barna gyűrűkkel, és amikor igazán friss, itt-ott rózsaszínű csomókkal.

A kis galangal hazája Dél-Kína, és amint a neve is mutatja, ez a növény kisebb, mintegy fele akkora, mint a nagy. Bár Indiában és Délkelet-Ázsiában termesztik, kevésbé ismerik és használják, mint a nagyot.

## AROMA ÉS ZAMAT

A nagy galangal aromája fenyőszerű, az íze ennek megfelelően csípős. A kis galangal aromásabb, az íze borsosabb, ezért csinján kell bánni vele. Jól megmossuk, és vékony szeletekben tesszük



szárított galangalszeletek



szárított galangal (laospor)

## ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK



A friss nagy galangalt vékonyan meghámozzuk, majd felszeleteljük.



Pépesíthetjük is, hogy fűszerpasztába tegyük. A rostosabb textúrájú kis galangalt ugyanígy kell elkészíteni.

currykbe, amelyek elviselik csípős aromáját és erős ízét.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A galangalt az összes délkelet-ázsiai konyha használja, kivált hal- és csirke-ételekhez. Sokszor keverik összetörve hagymával, fokhagymával, chilivel és gyömbérrel, fűszerpasztának. Citromfűvel és lime-levellel együtt gyakran fűszerez thai leveseket.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Különböző orvosságokban hányinger, szélszorulás, gyomorbántalmak, huru-



**friss  
galangalgöyökér**

tok ellen használják; Indiában rossz szájszag ellen is ajánlják. Antibakteriális hatású, homeopátiás szerekben is alkalmazzák.



**kaempferia galangal**

### FÖZÉSI TIPP

4 cm-nyi friss galangalgöyökér helyett használhatunk 1 teáskanál laosport.

### TÁROLÁSA

A friss gyökereket papírba csavarjuk, és a hűtő zöldséges rekeszében tároljuk mintegy két hétig. Száritott gyökér és laospor szaküzletekben kapható. A fűszert szeletekben tesszük currykbe és ragukba, de tálalás előtt eltávolítjuk. A porból vegyünk mindig keveset, tároljuk légmentesen, erős fénytől elzárva.

## Babérlevél

NOVÉNYTANI NÉV: *Laurus nobilis* • CSALÁDNÉV: *Lauraceae*

MÁS NEVEK: *nemes babér*; ANG. *bay leaf*; FR. *feuille de laurier*, *laurier franc*; N. *Lorbeerblatt*; SP. *hoja de laurel*; OL. *foglia d'alloro*

A babér a nap fája az Oroszlán jegyében. A fűvész Culpeper szerint a babér védelmet jelent az emberi testet érő minden sátáni gonoszság ellen, melyből nem kevés akad. Parkinson, a 17. századi botanikus nem győzte dicsérni a babérlevél jó tulajdonságait: „A babérlevél különb a kert minden más növényénél, mert nemcsak gyönyörű, de jövedelmező is. Egyaránt szolgál tisztes polgári dolgokat és orvoslást, mi több, egyaránt jó egészségesnek és betegnek, élőknek és halottaknak;... így hát a bölcsőtől a strig elkísér”.



**friss babérlevél**

A babérlevelekből font koszorút a régi Rómában császárok és hősök viselték a nagy tisztesség jeleként, és a babona azt tartotta, hogy véd a villámcsapástól. A Grand Prix győztese ma is babérkoszorút kap, és a brit királyi ház költőjét ma is koszorús költőnek nevezik, mivel a görögök és a rómaiak babérkoszorúval díjazták költőiket.

### TERMESZTÉSE

A babér Kis-Ázsiában őshonos, de már az őskorban elterjedt a Földközi-tenger egész környékén. A sárga vagy zöldes virágok nem valami feltűnők, sötét bíborvörös, egymagú boggyó érik belőlük. Az igazi babért nem szabad összetéveszteni a babérmeggyel (*Prunus laurocerasus*), amelynek mérgező a levele, vagy a karibi babérral (*Pimenta acris*), amelynek a leveléből rumot készítenek. A babérfa 15 méteresre is megnőhet, de jobbára csinos bokorra nyírják vissza. Gyakran alakítják formára, használják díszfának.

**AROMA ÉS ZAMAT**

Az összemorzolt levelek csipős és meleg bukét adnak az ételnek. A kissé fonnyadt levél igen aromás, ezért bányunk vele óvatosan. Lehet friss és száraz egész babérlevelet kapni, de az őrölt hamar elveszti zamatát.

**KONYHAI FELHASZNÁLÁSA**

Mindig van babérlevél az összekötött fűszercsokorban és az erőlevesben. Alkotóeleme sok klasszikus mártásnak, így a besamelnek, a kenyérmártásnak és a paradicsommártásnak. Világszerte használják a klasszikus és a modern konyhák a tenger gyümölcseinek, baromfinak, húsoknak, rizsnek és főzelékeknek a fűszerezésére. Beleteszik levelekbe, tálban sült ételekbe, pációkba és felfújtakba; nyársra húzzák, tepsiben, lábasban sűtik-főzik. Beleteszik a savanyúságokba is. Szerepet kap még édes-

ségekben, egyes krémekben és fagylatokban. Tálalás előtt a babérlevelet távolítsuk el, mert alig rágható, viszont igen erős az íze. Gyakran látni babérlevelet az aszalt füge csomagolásaként: védi a gyümölcsöt a zsizsiktól.

**ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA**

Orvosi szempontból a babérlevél és -bogyó legendás: összehúzó, vizelet-hajtó, emésztést segítő hatása van, javítja az étvágyat. A levelekben lévő sav állítólag riasztja a molyokat. A nyugat-indiai babérfa olaját felhasználja a parfümpar és a rumgyártás.

**TÁROLÁSA**

A leveleket lassan kell leszedni és kiszáritani, közvetlen napfénytől védve, hogy az illóolajok megmaradjanak. Az

**ELKÉSZÍTÉSI TIPP**



*A babérlevél meleg és csipős ízt ad a roston sültt, nyársra tűzött húsoknak. A húskockák közé minden nyársra szúrjunk egy-két babérlevéldarabkát.*

ágon hagyott levelek szépen összetekerednek, de ha dobozban szeretnénk őket tárolni, két papírlap között szárítsuk ki, hogy laposak maradjanak. A leveleket csomagoljuk be, óvjuk az erős fénytől. A fényes, sötétzöld leveleket frissen és szárítva is felhasználhatjuk, de a legjobb néhány napig fonnyasztani őket, mert akkor elveszítik keserűségüket, de az illatuk megmarad.



**fagyasztott-szárított babérlevél**



**szárított összetört babérlevél**



**szárított őrölt babérlevél**



**szárított babérlevél**

# Mangópor

NOVÉNYTANI NÉV: *Mangifera indica* • CSALÁDNÉV: *Anacardiaceae*

ANG. *mango powder*; FR. *mangue*; N. *Mango*; SP. *mango, manguey*;  
OL. *mango* IN. *amchur, amchoor*

## TERMESZTÉSE

A mangófa a kesu- és pisztáciacsalád tagja. Indiában őshonos, ahol „a gyümölcsök királyaként” ismerik.

Az *amchur* név a mangó hindi nevéből, az *amból* és a por jelentésű *churból* ered.

Az éretlen mangót felszeletelik, napon megszalják, porrá zúzzák, aztán elkeverik egy kis őrölt kurkumával.

## mangópor

### AROMA ÉS ZAMAT

A mangópornak édes-savanykás bukéja és zamata van, egy cseppet a mazsolára emlékeztet.

### KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

India magas hőmérsékletén a mangópor jóval tovább eláll, mint a tamarinduszfa

## aszalt mangó

gyümölcse vagy a citrom, azaz a többi savanyítószer. Elsősorban vegetáriánus fogásoknál használják, többnyire a főzés vége felé, hogy csípősen fanyar, mégis kissé édes-savanykás íze megmaradjon.

Mangóport tesznek levesekbe, pácokba, currykbe és csatnikba.

# Currylevél

NOVÉNYTANI NÉV: *Murraya koenigii*, *syn Chalcas k*, *Bergara k*  
CSALÁDNÉV: *Rutaceae*

ANG: *curry leaf*; FR. *feuille de cari*; N. *Curryblatt*;  
SP. *hoja*; OL. *fogliá di cari*;  
IN. *karipatta, kitha neem*

## TERMESZTÉSE

Ezek a levelek (valójában összetett levelek levélkéi) a Dél-Indiában és SRI Lankán őshonos citrus-ruta családba tartozó fáról valók. A hosszú, karcú levelek színe élénkzöld, fonákja halványabb.

### AROMA ÉS ZAMAT

A leveleknek erős, meleg curryaromájuk van, ha összezúzzuk őket, és olyan curryzamatot adnak, amely semmi mással nem pótolható.

### KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A currylevelek klasszikus felhasználása, amikor mustármagot piritünk forró ghiben, aztán beleteszünk egy kis őrönggyökeret és számos currylevelet pár

másodpercre, majd az egészet belekeverjük valamelyik egyszerű dhalételbe vagy dhal alapú indiai levesbe. De a leveleket igen finomra vágva is beletehetjük currykbe, pácokba vagy omlettekbe. Igen gyakori a madrasi stílusú curryporokban és -pasztákban, a kagylóból készült ételekben. Ha a leveleket egészen tesszük az ételbe, tálalás előtt távolítsuk el őket.

### TÁROLÁSA

Friss levelek ázsiai boltokban kaphatók. A hűtő zöldséges rekeszében két hétig is elállnak, le is fagyaszthatjuk őket.

Kaphatók vákuumozott, szárított formában is, így megőrzik színüket és ízüket. Ha szabad levegőn hagyjuk a leveleket megszáradni, elveszítik zamatukat.

## friss currylevél

## szárított currylevél



# Szerecsendió

NOVÉNYTANI NÉV: *Myristica fragrans* • CSALADNÉV: *Myristicaceae*

ANG. *nutmeg, mace*; FR. *noix muscade*; N. *Muskatnüsse*;

SP. *nuez moscada*; OL. *noce moscata*

Szerecsendiónak a szerecsendiófa gyümölcsének két különböző részét is nevezzük. A fűszert a római idők óta becsülik – VI. Henrik császár a koronázása előtt szerecsendióval füstöltette végig Róma utcáit. A portugálok a 16. század kezdetétől egy évszázadon át titokban tartották a szerecsendió forrását, amíg a hollandok ki nem űzték őket a Fűszer-szigetektől, hogy aztán ők őrizzék féltékenyen a titkot. 1760-ra az amszterdami raktárak tele voltak ezzel a fűszerrel, de elégették, hogy az árát mesterségesen magasán tartsák.

A szerecsendió fontja Londonban akkoriban 85-90 shilling volt.

A hollandok annyira meg akarták őrizni monopóliumukat, hogy a fűszer termesztését megpróbálták két szigetre korlátozni; de nem számoltak a gyümölcsöző galambokkal, amelyek a magokat áthordták a szomszédos szigetekre.



**szerecsendió  
maglepellet**

A francia Pierre Poivre (akinek a nevét egy angol nyelvtörő gyermekversike is megörökítette) telepítette a becses facsemetékét Mauritiusra, ahol pompásan fejlődtek. Ez a holland monopólium és a hollandoknak a Fűszer-szigetekre gyakorolt befolyásának a végét jelentette.

A Brit Kelet-indiai Társaság telepített szerecsendió-fákat Kinába, Szingapúrba, Indiába, Srí Lankára és a Nyugat-Indiákra, elsősorban Grenadára. Indonézia mellett ma Grenada a legnagyobb szerecsendió-termelő.

## TERMESZTÉSE

A szerecsendió örökzöld fa, amely a Molukkákhoz tartozó Banda-szigeteken őshonos.

Mintegy 18 méter magasra nő, és az ültetés után tizenöt-húsz évvel fordul termőre. Ettől kezdve harminc-

negyven éven át terem, évente mintegy 1500-2000 gyümölcsöt hoz.

A fa gyümölcse éretten akkora és olyan színű, mint a sárgabarack, ilyenkor kettéhasad, és feltárul az élénkörös maglepellet borított barna mag.

A megszáritott narancssárga magleplet is nevezik szerecsendióknak. Ezt leszedik, megszáritják. Addig szárítják, amíg a héjban zörögni kezd a mag; ezt úgy távolítják el, hogy gyenge ütést mérnek a maghéj végére – ha az oldalára ütnének, megsérülhetne a mag.

## ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK

Egykor divatos volt szerecsendióból készült nyakláncot viselni, és magunkkal hordani egy kis ezüst-, elefántcsont-, fa- vagy csontreszelőt hozzá. A legjobb ma is a szükség szerint reszelni belőle.



A szerecsendió-reszelővel finom port nyerhetünk – ha nincs, jó a rozsdamentes acélreszelő legfinomabb oldala.



Kapható néha szerecsendió-őrő is, de nem mindegyik hatékony, válasszunk tehát okosan. Gyerek kezébe inkább őrő való – jóval biztonságosabb az aprócska reszelőnél!

## AROMA ÉS ZAMAT

Fenségesen aromás, édes és meleg. A mag fűszerként felhasznált mindkét részének egyforma az íze, a magból készült valamivel édesebb a maglepelletből készülnél.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A maglepelletből készült fűszert darabosan vagy őrölve árulják. Ezt elsősorban pikáns ételekbe teszik, a magból készültet inkább pudingokba, süteményekbe, italokba. Malajziában a szerecsendió húsos külső részét kandírozzák vagy savanyítják, aztán felezik vagy

egész szerecsendió



őrölt szerecsendió

felszeletelik, és rágcsálnivalóként árulják.

Mindkét fűszernek megállapodott helye van a klasszikus konyhákban. A maglepelből készülttel tej alapú mártásokat fűszereznek, például a besamelt, gyakran dolgozzák bele húsárukba, kolbászokba, felvágottakba. Fenséges, ha kis mennyiségben finom levesekbe, halas, a tenger gyümölcseivel készült mártásokba, apró rákokhoz vagy tojáshoz tesszük. Savanyúság és csatni is izesíthető vele. Próbáljuk ki tej alapú pudingokhoz, túrótortához, citromos túrótortához.

A magból készült fűszer igen finom tésztákhoz, kivált a parajos és a sajtos öntetekhez, jó rizottókhöz, paradicsomszószba, halakhoz vagy csirkehúsos ételekhez készült mártásokba. Fenséges a sajtmártásba, a báránysülthöz adott karfiol-, sajt- vagy hagymamártásba és a krémes tört burgonyába téve.

Hagyományos fűszere a süteményeknek, gyümölcskenyereknek, piskótáknak és gyümölcsös vagy tejes pudin-

goknak. A cseresznyés vagy almás pite tölteléke más dimenziót kap egy kis őrölt vagy reszelt szerecsendiótól. Az étkezés üdítő befejezéseként kínálunk jól behűtött, szeletelt narancsot szegfűszeggel és cukorral meghintve. A forralt alkoholos italok ízhatását fokozza a szerecsendió, így pompás az egg-nog tetején.

További melegséget kölcsönöz a meleg tejes italoknak is.



egész szerecsendió



őrölt maglepelből készült szerecsendió

#### ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

A szerecsendió enyhe kábítószer, de nem okoz semmi gondot, ha a receptekben előírt mennyiségben használjuk. Összehúzó és serkentő hatású afrodisiakum; a szerecsendió-olajat parfümökben és kenőcsökben használják.

# Fekete kömény

NOVÉNYTANI NÉV: *Nigella sativa* • CSALÁDNÉV: *Ranunculaceae*

MÁS NEVEK: *parasztbors*; ANG. *nigella*; FR. *cheveux de Venus*, *nigelle*, *poivrete*; N. *Schwarzkümmel*; SP. *neguilla*; OL. *nigella*; IN. *kalonji*



**fekete  
köménymag**

A „nigella” név a latin *nigellus*ból ered. A magokat a rómaiak és az indiaiak réges-régen használják fűszerként és orvossággént egyaránt.

## TERMESZTÉSE

A feketekömény a boglárkafélék családjába tartozó, egynyári növény, amely mintegy 0,6 m magasra nő. Kicsi és könnyű, szürkészöld levele, kék-fehér virága van.

A fekete kömény jelentős részét Indiában termesztik. A magok egy, a pipacséhoz hasonló gubóban helyezkednek el; háromszögletűek, matt feketék, két oldaluk lapos, egy domború. Hasonlók a hagymamaghoz, amellyel gyakran össze is tévesztik őket.

## AROMA ÉS ZAMAT

Egészen nemigen van aromájuk, de ha az ujjunkkal szétmorzsoljuk a magokat, az illatuk borsos; néha bors helyett használják. Ugyanakkor zöldfűszerzamatuk is van, mint az oregánónak vagy a répának.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A bengáli ötfűszer-keverék (*panch phoron*) egyike. Az indiai konyha igen kedveli, főzelékekbe, dhalfogásokba, savanyúságokba, csatnikba teszik. Megszórják vele a naan kenyeret, borsos ízt kölcsönözve neki.

A Közép-Keleten kenyérfélék és sütemények tetejét hintik meg vele, néha szezámmaggal keverten.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Az indiai füves emberek és orvosok serkentőként, valamint szélszorulás, emésztési zavarok és bélpanaszok ellen használják.



**fekete hagymamag**



**bengáli  
ötfűszer-keverék  
(panch phoron)**



**naankenyer**

## ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK

A fekete köményt felhasználás előtt mindig pirítsuk meg szárazon, így jobb az aromája



A kemény magokat kézzel nehéz megdarálni, inkább őröljük őket kávé- vagy fűszerdarálóval néhány szemenként.

# Mák

NOVÉNYTANI NEV: *Papavera somniferum*

CSALÁDNEV: *Papaveraceae*

MÁS NEVEK: *kerti mák; ANG. poppy seed; FR. pavot somnifère, oeillette; N. Mohn; SP. adormidera, amapola; OL. papavero; IN. kus-kus, khus-khus*

Az ókori Görögországból fennmaradt leletek bizonyítják, hogy a mák orvosi és kábító hatását ősidők óta ismerik. A Kelet felé terjeszkedő iszlám és az arab kereskedők vitték a mákot Perzsiába, Délkelet-Ázsiába és Indiába. A belőle készült, mértékkel használt ópium enyhíti a fájdalmat, de a kereskedelmet az lendítette fel igazán, hogy egyesek – halált és szenvedést hozva másokra – vagonokat kerestek azoknak a szenvedélyén, akik nem voltak képesek szabadulni a kábítószer csapdájából.

A *papavera somnifera* álomhozó pipacsot jelent, az éretlen gubó szétvágásakor jelentkező tejben lévő ópiumra utalva. A sütés-főzésnél használt máknak nincsenek káros mellékhatásai.

## TERMESZTÉSE

A mák kékeszöld szárú egynyári növény. A magokat márciusban vetik, aratás szeptemberben. A legjobb minőségű kékeszürke mákot Hollandiában termesztik; mákot termelnek Lengyelországban, Iránban, Romániában, Oroszországban, Törökországban és Argentínában is.

## mákcscsira



## fehér mák



## fekete mák

## AROMA ÉS ZAMAT

A magok illata édes, diószerű aromát bocsátanak ki sütve-főzve. Az ízük hasonló a dióéhoz, csak sokkal édesebb.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Indiában gyakoribb a krémszínű mák, ahol a belőle készült örleménnyel curryket és szószokat sűritenek. Egyes indiai kenyérféléket is fűszereznek vele. A sötétebb maggal Nyugaton szórnak meg szívesen kenyérféléket, pikáns és édes süteményeket.

A sötétebb mag népszerű töltelék német és kelet-európai süteményekben, tésztákban. A mákos bejgli az egyik ünnepi karácsonyi édesség. Arrafelé közkedvelt a mákos tészta és a mézes-mákos öntet is.

A szárazon piritott mák érdekesen fűszerezhet salátákat és salátaönteteket, például paradicsom-, burgonya-, tojás-, tészta- és káposztasalátát. Salátákat, szendvicseket és vegyes zöldséges fogásokat világos és sötét mákkal egyaránt megszórhatunk.

## ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK

A mák külső héja igen kemény. Felhasználás előtt kássé pírítsuk meg szárazon.

Ha a mákot meg akarjuk őrölni, öntsük le forró vízzel, áztassuk 2-3 óráig át. Szűrjük le finom muszlinkendőn át, így már pasztává őrölhető. A nedves mákból robotgéppel finom pasztát őrölhetünk. A száraz, be nem áztatott mákot kávédarálón daráljuk.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

A mákolajat festők használják szárító olajként. A kék magot használják fájdalomcsillapítóban, köhögés elleni szerekben, köptetőben. A máktea állítólag enyhíti a torok- és a fülfájást.

## TÁROLÁSA

Ha sok mákra van szükségünk, például süteménybe való töltelékhez, nagy forgalmú helyen szerezzük be, mert ott friss lesz. A régi mák keserű és avas. A kelet-európai csemegeboltokban többnyire friss mák kapható: vásároljunk ott szükség szerint.

A mákot légmentesen, sötét, hűvös helyen tároljuk, de csak pár hétig – nem áll el örökké.

## FŐZÉSI TIPPEK

Pírítsunk meg egy-két kanál fekete mákot, tegyük sütőtök- vagy karórépapürébe.

A házi sütésű kenyeret, pogácsát, süteményt szórjuk meg mákkal. Őrölt mákot keverjük el mézzel, töltsük palacsintába.

# Szefgűbors

NOVENYTANI NÉV: *Pimenta dioica* • CSALADNEV: *Myrtaceae*

MÁS NEVEK: jamaicai szefgűbors, pimento; ANG. *allspice*, *English spice*, *Jamaican pepper*; FR. *tout-épice*, *piment poivre de la Jamaïque*; N. *Jamaikapfeffer*; SP. *pimiento de Jamaica*; OL. *pimento*

A maya indiánok szefgűborssal balzsamozták halottaikat már jóval az előtt, hogy a spanyolok elérték a Nyugat-Indiákat. Kolumbusz állítólag egy marék fekete borsot mutatott a Karibi-szigetek bennszülötteinek, ez lenne az oka a nevek körüli zűrzavarnak: az ott lakók talán azt hitték, a bors (amelyet a spanyolok pimentának hívnak) és a szefgűbors ugyanaz a fűszer.

A 17. századi hajósok azért becsülték a szefgűborsot, mert frissen tartotta a halat és a húst a hosszú tengeri utazásokon. Ma is bőven él vele a skandináv halipar, ahol a hallal teli hordókat egyik piacról a másikra szállítják.

A 19. század végén a szefgűbors facsemetéjéből nagy divat volt sétatálcát, esernyőnyelet készíteni; azonban törvényt hoztak a fiatal fák, egyben a szefgűborsipar védelmében.

## TERMESZTÉSE

A mirtuszfélék családjába tartozó örökzöld fa a Nyugat-Indiákon, Közép- és Dél-Amerikában őshonos. A 19. század elején facsemetéket vittek Ceylonra és Szingapúrba, de nem maradtak meg. A fa átlagosan 9-12 m magasra nő, Dél-Amerika esőerdeiben akár kétszer ekkorára is. A fasorokat kedvesen pimentosétányoknak hívják. A fa összes része – kéreg, levelek, fehér virágok, majd a bogyók – együtt képezi a szefgűborsültetvényekre jellemző bódító illatot.

A teljesen kifejtett, de még zöld bogyókat július és szeptember között, három-négy hónappal a virágzás után szüretelik. A napon száradó bogyók színe előbb bíborvörös, aztán barna

## szefgűborsbogyó

lesz. A fiatal fák öt-hat évesen fordulnak termőre, a tizenötödik évükben elérik a csúcst, attól kezdve akár százéves korukig is teremnek, azaz jó befektetésnek tekinthetők.

A világ termelésének kétharmadát Jamaica küldi főleg Németországba, az USA-ba és Nagy-Britanniába.

Van egy Carolina nevű, a szefgűborsra emlékeztető cserje, amelyet Japán vagy vad szefgűborsnak is hívnak; ez egészen más változat, a *Calycanthus*.

## AROMA ÉS ZAMAT

A szefgűborsra bukéja és zamata miatt igazán illik a neve. Az illatában a szefgűszeg, a szerecsendió és a fahéj keveredik, egyesek kissé borsosnak is találják. Az őrölt vagy összetört szefgűborsé pedig egyenesen csipős. Az a jó, ha egész bogyót veszünk, és szükség szerint őröljük meg, mert az őrlemény hamar elveszíti illatát, zamatát.

A legjobb minőségű szefgűbors Jamaicából érkezik. A bogyók felszíne ráncos a parányi olajmirigyektől; benn két kemény, vese alakú mag van, de a zamat javát a hüvely adja.

## FŐZÉSI TIPPEK



Legyen egy mindenféle fűszer őrlésére szolgáló borsdarálónk. Ha pikáns öntetet készítünk, együtt daráljuk a borsot és a szefgűborsot.

## őrölt szefgűbors

## KONYHAI

### FELHASZNÁLÁSA

Jamaicában az úgynevezett „jamaicai itóka” készül rumból és szefgűborsból. De tesznek a fűszerből a Benedictine és a Chartreuse likőrökbe is. Az egész bogyó a forralt bor népszerű fűszere.

Az európai konyha igen kedveli a szefgűborsot, különösen az édességekben, így a különféle karácsonyi süteményekben is. Az őrölt és az egész fűszer belekerül befőttökbe és csatnikba, de a vegyes gyümölcsökből álló angol karácsonyi csemegébe is.

Sok skandináv heringétel jellegzetes fűszere a szefgűbors, de számos német receptben is helyet kap.

### ORVOSI ÉS MÁF FELHASZNÁLÁSA

A bogyókból és a levelekből nyert olajat fertőtlenítő- és szélszorulás elleni szerekben és parfümökben használják.

# Ánizs

NOVÉNYTANI NÉV: *Pimpinella anisum* • CSALÁDNÉV: *Umbelliferae*

ANG: *anise, aniseed*; FR. *anis*; N. *Anis*;  
SP. *anís*; OL. *anice*



ánizsmag

## TERMESZTÉSE

A petrezselyem- és répafélék családjába tartozó növény 0,6 m magasra nő olyan, egymástól igencsak távoli helyeken, mint Dél-Oroszország, Észak-Afrika, India, Dél- és Közép-Amerika. A gyümölcs két összenőtt termőlevélből áll, akkor szedik le, amikor érni kezd, aztán halomban áll, amíg teljesen megérik.

A magokat kicsépelik a virágfejekből. A kicsi, ovális, szürkészöld magokon finom vonalak húzódnak.

## AROMA ÉS ZAMAT

Finom, édes és aromás a bukéja, határozott édesgyökérzamatattal. Legalább annyira fűszeres, mint az ánizskapor. A zamat még erősebb, ha a magokat szárazon megpirítjuk. Ánizst kis mennyiségben vegyünk, mert hamar elveszíti a zamatát, és szükség szerint őröljük otthon.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Elsősorban pikáns és édes ételekbe teszük az indiaitól a kevésbé fűszerző konyhákig. Gyakori a hallevesekben, kenyérfélékben (kivált rozskenyerek-

*Az ánizs a Földközi-tenger keleti vidékén, az egykori Levante területén őshonos, és az ókori Egyiptomban már jól ismerték. A rómaiak tudták róla, mennyire segíti az emésztést, ezért a gasztronómiai orgiák után speciális ánizsos süteményt szolgáltak fel.*



ánizsgolyók



anisette

Pernod



őrölt ánizs

ben), süteményekben, cukorkákban. A közkedvelt, ánizsos italok közé tartozik a francia pastis, a Pernod és Ricard, valamint az Anisette nevű likőr, a spanyol ojen, a török raki, a görög ouzo, az arab arrak és a bolgár masztika.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Ánizsolaj van a köhögés elleni kanalas és tablettás orvosságokban, a fertőtlenítőszerekben, továbbá parfümökben és szappanokban is.

Indiában étkezés után ánizsmagot rágcsálnak szájszagosítóként. Csuklás ellen rágjunk el néhány ánizsmagot, igyunk rá egy kis vizet. A kutyák szeretik az ánizsszagot, ezért a nyomkeresés betanításakor sokszor ánizzsal jelölik ki nekik a nyomot.



ánizsos cukorka

# Bors

NÖVÉNYTANI NÉV: *Piper nigrum* • CSALÁDNÉV: *Piperaceae*

MÁS NEVEK: *fekete bors, fehér bors, zöld bors*; ANG. *pepper, black pepper, white pepper, green pepper (fekete, fehér, zöld)*; FR. *poivre (blanc - fehér, vert - zöld)*; N. *Pfeffer (weisser - fehér, grüner - zöld)*; SP. *pimienta negra (blanca - fehér, verde - zöld)*; OL. *pepe (bianco - fehér, verde - zöld)*



**fehér szemes bors**

földön, Afrikában és Brazília déltengeri szigetein is.

Malajzia Sarawak államában a kúszónövény keskeny, felül elvékonyodó, indián wigwam formájú. Másutt fákra futtatják fel. Az indákat visszanyesik, nem engedik túlságosan magasra nőni, hogy könnyebb legyen a betakarítás.

A növénynek hosszú, zöld, hegyes levelei vannak, a karcsú ribiszkére emlékeztető fürtök „tüskéin” fehér virágok nyílnak. Három-öt évesen fordul termőre, és minden harmadik esztendőben hoz termést mintegy negyven évig. A betakarítók háromlábú létrákkal mozognak egyik tőtől a másikig, és kézzel



**ötféle borsból álló keverék**

kapujának *Bors kapu* volt a neve. Róma ostromakor a gótok királya 3000 fontnyi borsot, aranyat és ezüstöt követelt váltságdíjként; a rómaiak vonakodva megadták, a gótok mégis kifosztották a várost.

A középkorban a bors becses fizetőeszköz lett; a hozományt, az adót és a bért gyakran fizették borsban. A „névleges, jelképes bér” (angolul „borsszembér”) kifejezés eredetileg teljesen megfizetett, méghozzá eléggé drága bért jelentett, hiszen a bors ritka és drága volt. Londonban 1180-ban alakult meg a Borsosok Céhe; Franciaországban és Németországban ezeket a társaságokat a *poivriers*, illetve a *Pfeffersacke* társaságainak nevezték. Mivel a bors képes volt sokáig chetővé tenni az ételt, és megízesíteni az izetlen, többnyire már romlásnak indult élelmiszert, mindig sok kellett belőle. A Fűszer-szigetekért folyó versenyben olyan nagy nevek indultak, mint Marco Polo, Kolumbusz, Vasco de Gama, Magellán és Drake, akik átkutatták a földet borsért és a többi fűszerért, amelyek megszerzésétől vagyont reméltek.

*A fűszerek királya, a bors a világ egyik legrégebb és legkedveltebb fűszere. A tengerészek elsősorban a borsot kutatva indultak hajdan Kelet felé. Volt idő, amikor a bors értékesebb volt az aragnál. Elsőként a rómaiak ismerték fel az uralkodó széljárások és monszunok szerepét a hajózásban, így biztosítani tudták a becses fűszer állandó utánpótlását Dél-Indiából. Alexandriát az Európa és Ázsia közti kereskedelem legfőbb kikötőjévé fejlesztették, hatalmas raktárakat építettek a bors tárolására. A város egyik*

## TERMESZTÉSE

A „pepper” név a boggyó jelentésű szanszkrit (India ősi nyelve) *pippali* szóból ered. Eredetileg az indiai hosszú borsra (*Piper longum*) vonatkozott, amely leginkább barkára emlékeztetett, és a görögök meg a rómaiak ismerték, de ma még Indiában sem nagyon akad, pedig ott őshonos. A *Piper nigrum* évelő kúszónövény India Malabár-partján őshonos, állítólag ma is ott terem a legjobb bors. Úgy tartják, hogy a hindu gyarmatosítók vitték Jáva szigetére, az egyik indonéz szigetre, innen terjedt tovább szerente a Távol-Keleten, Malajziában, Borneón, Szumátrán, Srí Lankán és Szingapúrban.

A bors a legjobban az Egyenlítő közelében terem: ma természetik Thai-



**friss zöld bors**

szedik a fürtöket, amelyek egyes bogyói pirosak, de a legtöbb még zöld. A borszemekeket ezután osztályozzák, szárukat lecsíplik.



**őrölt fekete bors**



**fekete bors**



**durvára őrölt  
fekete bors**



**zöld bors páclében**



**törött fekete bors**



**őrölt fehér bors**

## BORSFAJTÁK

### Fekete bors

A zöld bogyókat gyékényeken szárítják a napon, napjában többször átgerelyezik őket egy héten át, amíg ráncosak és feketék lesznek. Néha szárítás előtt leforrázzák.

### Fehér bors

A piros és narancsvörös bogyókat zsákokba csomagolják, és lassan folyó vízben áztatják egy héttig. Ettől külső héjuk lerohad, ami rosta fölött kézzel le-

dörzsölhető róluk. A lehéjazott bogyók adják a fehér borsot.

### Zöld bors

Néha frissen, a hosszú száron is kapható. Az elsősorban a thai konyha által kedvelt zöld bors illik a vadakhoz, a kacsához, a sütőben, cserépedényben sült ételekhez, a tejszínes mártásokhoz. A zöld bors páclében vagy ecetben, esetleg szárazon mélyhűtve kapható. A savanyított zöld borsot felhasználás előtt ne felejtjük el leöblíteni.

### Hosszú bors

Bár a görög-római időkben közkedvelt volt, ma már őshazájában, Indiában

sem nagyon terem. Az *Anacardiaceae* családba tartozó növény növénytani neve *Piper longum*.

### Kubéba bors

A jobbára vadon termő kubéba bors a kúszónövény család egyik tagjának éretlen termése. Akkora, mint a borszem, de „farkincája” van.

Helyettesítheti a borsot, hiszen a tulajdonságai hasonlóak. Bioboltokban néha kapni.





**hosszú bors**



**kubéba bors**

#### AROMA ÉS ZAMAT

A fekete borsnak különleges, földes, dús aromája van, és csipős íze ugyanilyen dús. A fehér bors kevésbé csipős, és nem olyan földes és dús, mint a fekete. A fehér bors zamata tisztább, nem olyan dús és összetett. A zöld bors zamata könnyebb a feketénél, de legalább olyan csipős. Nem olyan összetett a szaga meg az íze, mint a többi borsé.

#### KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A bors az egyik legsokoldalúbb fűszer, szinte minden pikáns ételben benne van. A fekete és a fehér borsot egyaránt használják szerte a világon a főzés minden szakaszában, de asztali fű-

szerként is. A bors nemcsak hozzájárul az ételek ízéhez, de képes fokozni más fűszerek zamatát.

Édességekhez is használják; gyümölcsös és gyömbéres kalácsokba, süteményekbe teszik, néha meglehetősen nagy mennyiségben, de friss gyümölcsöt is fűszereznek vele. Próbáljuk ki: a friss ananászt enyhén megborsozzuk, sózatlan vajban átsütjük, rummal flam-bírozva tálaljuk. A friss eper meghök-kentő élményt nyújt, ha a kötelező tejszinhab előtt meghintjük egy kis bors-sal. A kecskesajttal fogyasztott édes, szaftos füge fantasztikus borsozva.

A fehér bors enyhébb a feketénél, más a zamata is. Használhatjuk világos

#### ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK

A borsot törhetjük úgy is, hogy nejlon-zacsókba tesszük, és megdolgozzuk nyújtófával. Az így durvára tört bors kiváló sztékekhez, vagy sütés előtt meg-tűzdelni vele a kacsamellet. A borsot törhetjük mozsárban is, őrölhetjük ká-védarálóval is. Mindennapi használat-ra nem árt egész borszemekkel feltöl-tött borsdarálót tartani: szükség szerint őrölhetünk vele frissen.

tejes vagy tejszínes mártásokhoz, ame-lyek küllemét a fekete bors elrontaná; egyes ételekhez, például a tejszínes burgonyapüréhez jobban illik a frissen őrölt fehér bors.

#### ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Régóta ismeretes, hogy a bors javítja az étvágyat, könnyíti a hányingeren. In-diában ősidők óta használják szinte minden bajra, a bénulástól a fogfájásig. Kelet-Afrikában él a hiedelem, hogy aki sok borsot eszik, azt nem csipik a szúnyogok.

## Szecsuáni bors

NOVÉNYTANI NEV: *Zanthoxylum piperitum*, syn *Xanthoxylum piperitum*

CSALÁDNÉV: *Rutaceae*

MÁS NEVEK: *ánizsbors, fagara, kínai barna bors, japán bors;*

ANG. *Szechuan pepper*; FR. *poivre anise*; N. *Anispeffer*;

SP. *pimienta de anís*; ol. *pepe d'anis*

Erről a fűszerről sokan tévesen azt hiszik, hogy a borscsalád tagja, pedig a dél-amerikai sárgafa termése. A bogyó őrölt hüvelyéből készült fűszer kedvelt Kínában Szecsuan környékén, a leveléből készült fűszer Japánban népszerű. A növény érett hüvelyei úgy nyílnak ki, mint a csillagánizs – talán ezért hívják anizsborsnak.



**szecsuáni bors**

**TERMESZTÉSE**

Az ánizsbors a dél-amerikai sárgafa termése. A rozsdavörös bogyóknak keserű, fekete magvaik vannak, ezeket eltávolítják, mielőtt a fűszert piacra dobnák.

**AROMA ÉS ZAMAT**

A szecsubni bors bukéja csípős, picikét a citrusfélékre emlékeztető. A száraz piritás hozza ki igazán a kellemesen borsos zamatot.

# Rózsabors

NÖVENYTANI NEV: *Schinus terebinthifolius*

CSALÁDNÉV: *Piperaceae*

ANG. *pink peppercorn*; FR. *poivre rose*; N. *blassroter Pfeffer*; SP. *pimienta rosa*; OL. *pepe rosa*

*Nem igazi bors, de ugyanolyan csípős, és méretre is egyezik a borssal.*

**TERMESZTÉSE**

A Dél-Amerikában őshonos rózsaborsot Réunion szigetén termelik az Indiai-óceánon. Éretten szedik le, megszáritva, vagy páclében forgalmazzák.

**AROMA ÉS ZAMAT**

A rózsaborsnak addig nincs erős aromája, amíg szét nem zúzzuk, akkor is édes-borsos illatot bocsát ki. Az íze édes, kissé illatos, csak utóíze borsos.

**KONYHAI FELHASZNÁLÁSA**

Az egészben vagy őrölte árusított szecsuanai bors igen kedvelt a kínai konyhában, kivált csirkénél és kacsánál. A kínai ötfűszer-keverék és a japán hétfűszer-keverék egyik tagja.

A kiszáritott, őrölt levelekből készül a japán sansho fűszer (lásd lenn).

**KONYHAI FELHASZNÁLÁSA**

Elsősorban a küllemét kedvelik, egy időben igen divatos volt. Gyakran teszik más borsfélékkel együtt átlátszó darálóban az asztalra, mert jól mutat. A konyhában ne keverjük össze az igazi (fekete, fehér, zöld) borssal: érdekes fűszer, de nem olyan csípős, hogy helyette használjuk. A halakhoz illik, a mediterrán konyha kedveli.

Amikor divatos volt, és nagy mennyiségben fogyasztották, többen szá-

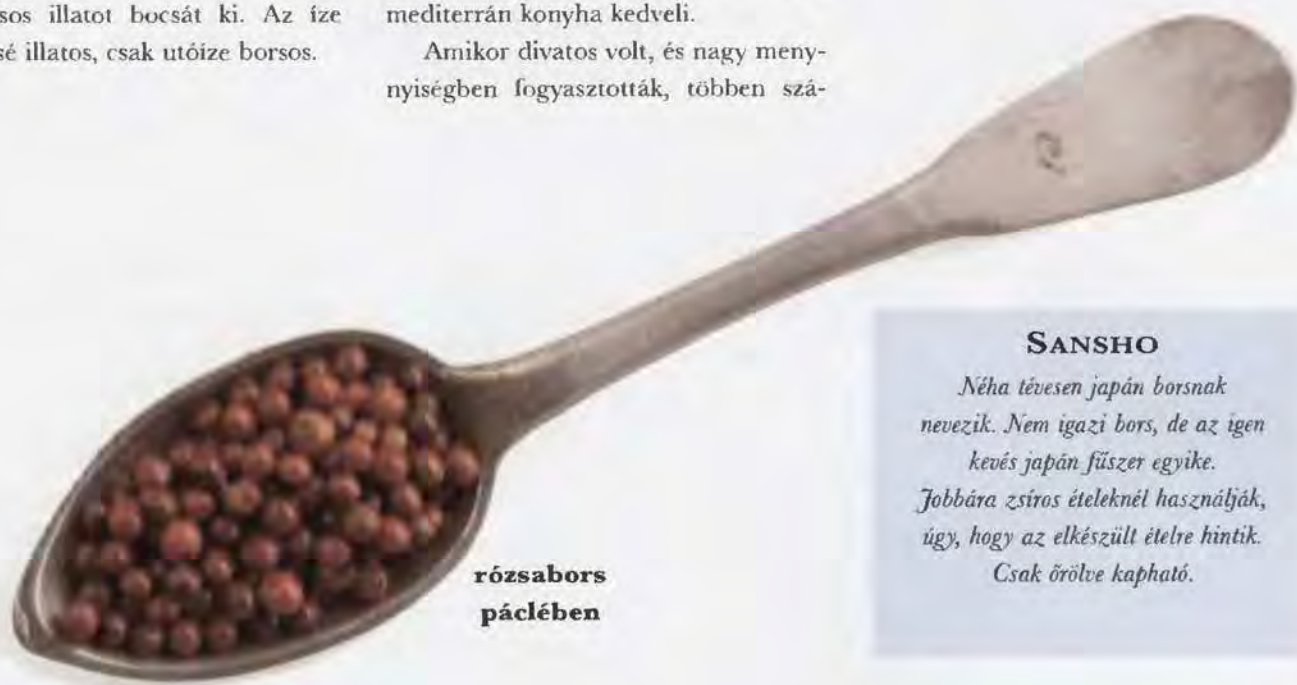
**ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA**

A növény őrölt kérgé az USA-ban régi, fogfájás elleni szer. A kéreg és a bogyók egyaránt serkentő hatásúak, használják őket vértisztításra, az emésztés javítására és reuma ellen.



**száritott rózsabors**

moltak be kellemetlen utóhatásairól. Ezért ajánlatos a rózsaborsból csak keveset (ételenként legföljebb tizenkét-tizenöt szemet) használni, hogy elkerüljük a bajokat.



**rózsabors páclében**

**SANSHO**

*Néha tévesen japán borsnak nevezik. Nem igazi bors, de az igen kevés japán fűszer egyike. Jobbára zsíros ételknél használják, úgy, hogy az elkészült ételre hintik. Csak őrölve kapható.*

# Só

CHEMICAL NAME: *Sodium chloride*

ANG. *salt*; FR. *sel de cuisine, gros sel, sel gris*; N. *Kochsalz*;

SP. *sal gema, sal de cocina*; OL. *sale di cucina*

*Szeretjük a sót, szükségünk van rá, nem tudunk nélküle élni. A só két elemből áll: nátriumból és klórból, márpedig a nátrium az állati és az emberi élet nélkülözhetetlen nyomeleme.*

## AROMA ÉS ZAMAT

A só univerzális fűszer, amely kihozza mind az édes, mind a pikáns ételek zamatát. A só szagtalan, de erős zamatú: nélküle minden étel ízetlen és unalmas.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

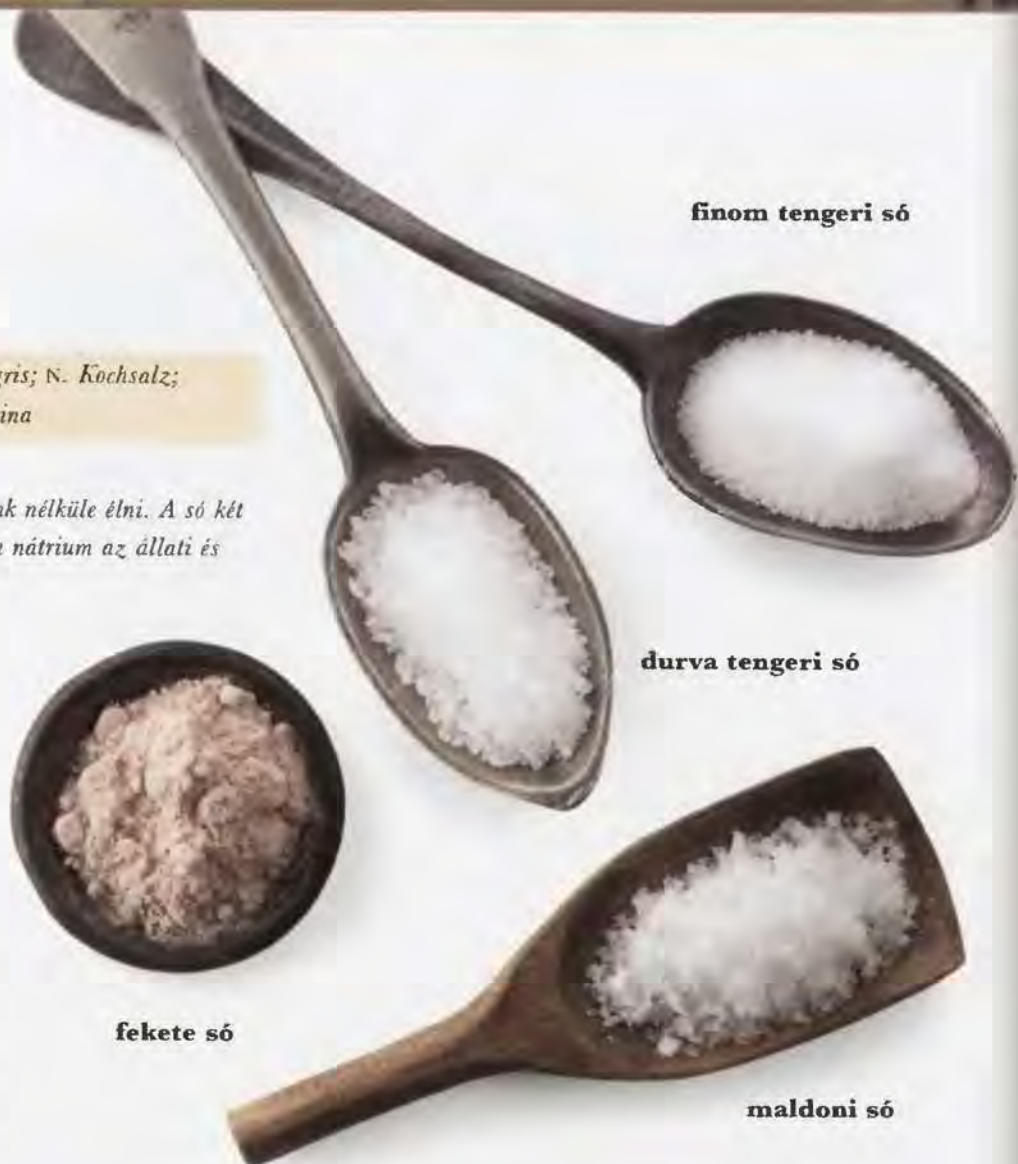
Sózással tartósítják a húst, a halat, a zöldségeket. Egy érdekes kínai recept szerint a csirkét forró sóban készítik el. Egy óra múlva kész az omlós, szaftos csirke, a só pedig ismét felhasználható.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Meghűlés vagy torokfájás esetén hagyományos gyógymód a sós vizes gargalizálás.

## TÁROLÁSA

Légmentes edényben, hűvös, száraz helyen tároljuk. Ne tartsuk a sót ezüst-edényben, ne hagyjunk benne ezüstkanalat. A sóban lévő klór reakcióra lép az ezüsttel, megzöldíti.



finom tengeri só

durva tengeri só

fekete só

maldoni só

## SÓFAJTÁK

A kősó évezredekkel ezelőtti föld alatti lelőhelyekről bányászható; ezek akkor jöttek létre, amikor a beltengerek és tavak kiszáradtak. A sóbányákba vizet pumpálnak, a sós vizet a felszínre szivattyúzzák, felforrallják, hagyják kikristályosodni.

Ebből nyerjük a konyhai, azaz főzősót, amelyet régen kősóként hoztak forgalomba; ma már meglehetősen durva, de szemcsés és finomított formában kapható, mert a hozzáadott magnéziumkarbonát megakadályozza, hogy megkösse a levegő víztartalmát.

Az asztali só finomabb textúrájú. A sótartóba pár szem rizst szokás tenni, hogy felszívja a levegő nedvességét. Ezt néhány országban ma is gyakorolják, ahol a só különösen hajlamos átnedvesedni.

Kősónak a termelés során létrejövő nagyobb

kristályokat szokták nevezni. Egyesek szerint ennek jobb az íze. A sót vagy sódarálón ledarálják, vagy mozsárban törik meg.

A tengeri só a tengervíz természetes vagy mesterséges elpárologtatásával jön létre. Állítólag a tengerekben annyi a só, hogy az egész szárazföldet 30 m vastagon be lehetne vele borítani. Egyesek szerint főzéshez és asztali sónak egyaránt a tengeri só a legjobb.

Angliában főként az Essex megyei Maldonban termelnek tengeri sót. A jellegzetes sópohelynek kitűnő az íze, jó sütés előtt megszórni vele a péksüteményt, pikáns tésztákat.

A fekete só sötétszürke, megörölvé némi rózsaszínű árnyalattal. Asztali sóként is használják, Indiában főznek vele. A zamatának határozottan füstös mellékíze van.



asztali só

# Gránátalmamag

NOVÉNYTANI NÉV: *Punica granatum* • CSALÁDNEV: *Punicaceae*

ANG. *pomegranate seed*; FR. *grenade*; N. *Granatapfel*; SP. *granada*;  
OL. *melagrano*; IN. *anardana, anar*

*A romantikusok úgy tartják, hogy a gránátalma volt az Édenkert almája; kétségtelenül termelt Babilon kertjeiben, és a Biblia gyakran említi. A török néphit szerint a menyasszony úgy jósolhatja meg, hány gyereke lesz, ha a földre ejt egy gránátalmát, és megszámolja, hány mag hull ki belőle.*

## TERMESZTÉSE

A gránátalma alacsony, buja, kárminpiros virágú, a hibiscusra (törökrozsára) emlékeztető bokrokra terem. Némelyik bokor tövises. Az Iránban őshonos növényt ma a földközi-tengeri országokban, Dél-Amerikában, az USA-ban (kivált Kaliforniában) és Afrika egyes részein is termesztik. A legjobban az olyan éghajlatot kedveli, amelyik nyáron meleg, télen hideg. A sima héjú, aranyvörös gyümölcs akkora, mint egy nagy alma. A gömbölyded, piros magokat egyenként krémszínű, keserű hártya és belső héj veszi körül. Régebben egyenként tüvel piszkálták ki, hogy ne kelljen megenni a keserű belső héjat. A magokat megtisztítják a belső héjtól és a hártától, megszárazítják. Szárazon a mag sötétvörös vagy fekete, kissé ragacsos.

## AROMA ÉS ZAMAT

A gránátalmamagnak csípős szaga, édes-savanyú íze van. A gránátalma levéből készült grenadinszirupnak édes, üde a zamata, a közép-keleti konyha által használt gránátalmaszirup igen koncentrált.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Törött gránátalmamaggal hintik meg a közkedvelt közép-keleti humuszt, az ottani gyümölcssalátákat is ízesítik vele. Az indiai konyha gyakran savanyítószerként használja.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Gargalizáló szerekre tesznek gránátalmamagot, állítólag segít láz és hasmenés ellen is. Az indiai gyógyszerek gyakori alkotóeleme.

## ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK

*A friss gránátalmamag otthon is megszárazítható.*

*A gyümölcs aljáról levágunk egy szeletet. A gyümölcsöt deszkára állítjuk, öt helyen fentről az aljáig végigvágjuk. Az ujjainkkal széthúzzuk, ügyesen, a keserű hártát elkerülve kikaparjuk a magokat. Széttérítjük őket sütőlapon vagy tűzálló tálon, és a napon vagy sütőben keményre szárítjuk.*

*Szükség esetén a magokat mozsárban törjük meg. Elektromos daráló vagy aprító nem jó, mert a magok ragacsosak.*



friss gránátalma

szárazított gránátalmamag

friss gránátalmamag

grenadin

friss gránátalmalé

gránátalmaszirup

# Sajmeggy

NOVÉNYTANI NÉV: *Prunus mahaleb*

CSALÁDNÉV: *Rosaceae*

MÁS NEVEK: törökmeggy; ANG. mahlebi, mahlab;  
FR. mahaleb; N. Mahaleb; SP. mahaleb; OL. mahaleb

*A sajmeggy egy kis cseresznyemag szárított belseje. Ősi fűszer, főként a Közép-Keleten és Törökországban használják.*



sajmeggyemag

sajmeggypor

## TERMESZTÉSE

A fa általában csak a Közép-Keleten és Törökországban található meg. Lombhullató, és mintegy 10 m magasra nő. A széles lombokon kicsi, fehér virágokból kis, ovális, először zöld gyümölcsök fejlődnek, amelyek megfeketednek, mire leszedik őket. A magból készült por krémszínű.

## AROMA ÉS ZAMAT

A buké határozottan diószerű, mandula és cseresznye mellékizzel. Kissé kesernyés, de nem kellemetlenül.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Az őrölt fűszert közép-keleti és török kenyérfélékhez, kekszekhez, tésztákhoz használják. Különleges ízt ad a gyümölcstortáknak.

## TÁROLÁSA

A legjobb egész magokat vásárolni, és mozsárban vagy kávédarálóban porrá őrölni szükség szerint. Az őrlemény már rövid tárolás után elveszíti érdekes ízét.

A magokat vagy az őrleményt tartasuk légmentes edényben, hűvös helyen, fénytől védve.

# Szömörce

NOVÉNYTANI NÉV: *Rhus coriaria* • CSALÁDNÉV: *Anacardiaceae*

ANG. sumac; FR. sumac; G. Sumach; SP. zumaque; OL. sommacco

*A rómaiak úgy használták savanyításra a szömörcebogyót, ahogyan mi a citromlét vagy az ecetet vagy a keleti konyha a tamarinduszfa gyümölcsét. Csak szaküzletben vásároljunk szömörce, mert a szömörcecsalád egyes tagjai (az USA-ban főként ilyenek található) mérgezők.*

## TERMESZTÉSE

A szömörcecsérje többnyire háromméteresre növekszik, a levelei ősszel rozsdavörösbe fordulnak. Vadon nő, de termesztik is Dél-Olaszországban, Szicíliában és a Közép-Keleten. Állítólag minél magasabban nő a cserje, annál jobb minőségű a gyümölcse. A fehér virágokból piros bogyófürtök fejlődnek, ezeket közvetlenül beérés előtt szedik le, és kiszáritva a végtelenségig eltarthatók.



őrölt szömörce

## AROMA ÉS ZAMAT

Bár az aromája kevés, a szömörce kellemesen csípős és fanyar, savanykásan gyümölcsös zamatú.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A szömörce ígen kedveli a libanoni, a szíriai, a török és az iráni konyha. A bogyókat néha egészben, a kis barna maggal együtt használják. Máskor megőrlik vagy megtörik, és 15-20 percre meleg vízbe áztatják őket, majd kinyomják belőlük a savanykás lét. Ezt leszűrik, és általában a főzés vége felé teszik az ételbe.

Közép-keleti boltokban néha kapható őrölt szömörce: ezzel főzés-sütés előtt kenik be a halat, a csirkét, a szteket vagy a rablöhúst, de izesítenek vele burgonyát, céklát, vegyes babsalátát is. A levet salátaöntetkekhez, páclévekhez használják.

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

A Közép-Keleten szömörceből készített itallal kúrálják a lázat, gyomorrontást és más gyomorpanaszokat.

# Szezám-mag

NÖVÉNYTANI NÉV: *Sesamum indicum*,  
syn *S. orientale* • CSALÁDNÉV: *Pedaliaceae*

ANG. *sesame*; FR. *sésame*; N. *Sesam*; SP. *sésamo*,  
ajonjolí; OL. *sesamo*; JAP. *goma*

A szezám név először úgy Kr. e. 1500 táján volt olvasható sesemt formában az Ebers-papiruszon, az ősi gyógynövények 20 méter hosszú tekercsre írt listáján, amelyet a híres német egyiptológus, Ebers fedezett fel. Nem tudjuk, hogy a szezám Afrikából vagy Indiából származik-e, de ez a becses növény hamar eljutott Kínába, ahol már 5000 évvel ezelőtt elégetett szezámolajból készítettek festéket, és a magot meg az olajat egyaránt használták főzéshez. Afrikai rabszolgák vitték a szezám-magot Amerikába és a Nyugat-Indiákra abban a hitben, hogy szerencsét hoz nekik.

## TERMESZTÉSE

A szezám egygyári trópusi növény, amely mintegy 1,8 m magasra nyúlik. Rózsaszínű vagy fehér, gyűszűvirág típusú virága és szőrös levele van, az utóbbiból a népi orvoslás szemfurdót készít a fáradt szemre. Az érett növényt learatják, és fejjel lefelé felakasztják, gyékényt teritenek alá, arra hullik ki a mag. Az apró, összelapított mag lehet vörös, barna, fekete vagy sárga. Meghámozva mind krémszínű. Kapható fekete szezám-mag is, de többnyire a hámozott fehérét árusítják. Forgalmaznak valamivel sötétebb, pörkölt szezám-magot is. Szezám sokfelé terem: Indiában, Kínában, Burmában, Mexikóban, Pakisztánban, Törökországban, Ugandában, Szudánban és Nigériában; a termés zömét többnyire otthon fogyasztják el, kivéve a legnagyobb exportáló országokat, Szudánt és Nigériát.



tahini

## AROMA ÉS ZAMAT

A szezám-magnak nagy olajtartalma ellenére kevés az aromája, de szárazon piritva igen erős a dióra emlékeztető aromája lesz, és kitűnő a zamata.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A szezámolaj margarinok alkotóeleme, izesítő- és sütőanyag. Ha a magokat bézsszínű, olajos pasztává őrlik, az a tahini, amely a közép-keleti humusz egyik alapanyaga. Ha a tahinit citromlével és fokhagymával keverjük, és megkenjük vele a pitát, közkedvelt előétel kapunk.

A szezámolaj a kínai konyha kedvelt főző- és izesítőszere. A magot is szeretik, a rákot például meghintik szezám-maggal, úgy sütik ki. Szezám-maggal hintik meg a könnyű tésztába forgatott, kisütött, karamellel leöntött almát is.

A többi távol-keleti konyha, így a szingapúri, a maláj és az indonéz is kedveli a szezám-magot és -olajat. A gomasio japán specialitás: az őrölt, sóval elkevert szezám-magot fűszerezésre használják.

Sok helyen, így Görögországban és Törökországban közkedveltek a szezám-maggal meghintett kenyerek, édes és pikáns kekszek.



fekete szezám-mag



halva



szezám-mag



száritott szezám-mag

## ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA

Felhasználják hashajtótkban, puhítószerekben, meleg borogatásokhoz. A szezámolaj igen stabil, nem egyhamar avasodik meg meleg és nedves körülmények között sem; használják kenőanyagokhoz, szappanokhoz, kozmetikumokhoz, kenőcsökhöz. Az olaj kipréselése után maradt „pogácsa” tele van fehérjével, erőnlétet javító ételként fogyasztják.



humusz



szezámolaj

# Tamarind

NOVÉNYTANI NÉV: *Tamarindus indica*,  
syn *T. officinalis* • CSALÁDNÉV: *Leguminosae*

ANG. *tamarind*; FR. *tamarin*; N. *Tamarinde*;  
SP. *tamarindo*; OL. *tamarindo*; IN. *imli*, *amlyi*



tamarindusz hüvely

A tamarindusz szó indiai datolyát jelent, és ez igen találó.

Valószínűleg Kelet-Afrikából származik, de ma mindenütt megtalálható Indiában, Délkelet-Ázsiában és a Nyugat-Indiákon; mindezeknek a vidékeknek a konyhái felhasználják rendkívül savanyú gyümölcsét.

## TERMESZTÉSE

A félörökzöld, trópusi tamarinduszfa 24 m magasra is megnő, ágai hosszúak, lecsüngők. Sárga virágait piros csik díszíti. A sötétbarna hüvely 15-20 cm hosszú. A magokat körülvevő kocsonyának igen magas a borkősavtartalma, ezért használják savanyítószernek.

## AROMA ÉS ZAMAT

A tamarindusznak szaga alig van – talán kissé édes-savanykás –, annál erősebb a zamata, amely igen savanyú, mégis gyümölcsös és üdítő, az éretlen szilvára emlékeztető.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

A nyugati ízléshez adaptált receptek többnyire citromlét javasolnak tamarindusz helyett, de aki ismeri az utóbbi ízét, mással nem fogja beérni. Keleti boltokban kapható tamarindusz szeletelve, blokkban és koncentrátumként. Indiában és Délkelet-Ázsiában igen gyakori currykben, csatnikban, lencse- és babételekben, valamint a híres csipős-savanyú levesekben. A levéből a Közel-Keleten és a Nyugat-Indiákon üdítőitalt készítenek. Alkotóeleme a híres Worcester-szósznak is.

## ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK

### PRÉSELT BLOKK:

Letörünk 1 evőkanálnyi, és 150 ml meleg vízbe áztatjuk 10 percre. Az ujjainkkal átnyomkodjuk, hogy a pépből kijöjjenek a magok.



A levet nejlonszitán szűrjük át; a fém-szűrő reakcióba lépne a sával. A pépet és a magokat kidobjuk, a levet használjuk csak fel.

### TAMARINDUSZSZELETEK:

150 ml meleg vízbe áztatjuk őket 30 percre, hogy kiadják zamatukat. Ujjainkkal kinyomkodjuk a szeleteket, majd a folyadékot leszűrjük.

### TAMARINDUSZKONCENTRÁTUM:

1 evőkanálnyi elkeverünk 4-6 evőkanálnál meleg vízzel, és a recept szerint használjuk. Ha a koncentrátumos üveget felnyitottuk, tartsuk a hűtőben, jól rácsavart tetővel.

## ORVOSI ÉS MAS FELHASZNÁLÁSA

A tamariszkusz hashajtó, jó a gyomorpanaszokra. Fertőtlenítő hatása miatt teszik szemre való borogatásokba, kezelnek vele fekélyeket. A túlérett gyümölcszel a gyarmati idők óta tisztítanak vörös- és sárgarezet.

préselt tamarindusz-blokk



szárított tamarindusz-szeletek



tamarindusz-golyók



tamarindusz-koncentrátum



tamarindusz-paszta



préselt tamarindusz



# Görögszéna

NÖVÉNYTANI NÉV: *Trigonella foenum-graecum*

CSALÁDNÉV: *Leguminosae*

ANG. *fenugreek*; FR. *fenugrec sénégré, trigonelle*; N. *Bockshornklee, Griechisches Heu*; SP. *alholva, fenogreco*; OL. *fieno greco*; IN. *methi*

A növénytani név, *trigonella* könnyen magyarázható: a háromszögletű magokra utal, a *foenum graecum* jelentése pedig „görög széna”, mivel szarvasmarhákat etettek a növényvel. Az ősi Egyiptomban balzsamozáshoz és füstölőszerként használták. A rómaiaknál takarmánynövény volt; Indiában ma is az, ami igen hasznos, mert helyreállítja a talaj nitrogéntartalmát, azaz természetes trágya.

## TERMESZTÉSE

Indiában és Dél-Európában őshonos, Észak-Afrikában vadon nő. India, Pakisztán, Libanon, Egyiptom, Franciaország és Argentína exportál görögszénát.

Az egynyári növény 0,6 m magasra nő, világoszöld levele a lóheréére hasonlít, a virága fehér. A görögszéna hüvelyében tíz-tizenkét mag van.

## AROMA ÉS ZAMAT

A görögszéna igen aromás, curryszerű: az egész növénynek jellegzetes, ám enyhe curryporillata van. A zamata csípős, akár az égetett cukoré; aki megkóstolja az olcsó vagy régimódi curryporokat, rögtön felismeri a görögszéna szagát.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Görögszéna-kivonatot tesznek iparilag a hamis juharszirupba és a mangócsatniba. Minthogy a görögszéna gazdag fehérjében, ásványi anyagokban és vitaminokban, India szegényebb vidékein gyakori a főzelékekben és a dhal-ételekben. A *methi*nek nevezett görögszénalevelet az indiai konyha sokszor használja frissen is, szárítva is, gyakran olyan főzelékfélékkel, amilyen a paraj, a burgonya vagy a yam.

Gyakran kerül görögszénamag a házi vagy ipari készítésű curryporokba.

Az apró, szabálytalan alakú, bézsszínű kövecskékre emlékeztető mag igen kemény, otthon nehéz megdarálni. Fűszeres halételekhez és zöldséges currykhez használják.

## ORVOSI ÉS MÁF FELHASZNÁLÁSA

A középkorban a kopaszságot próbálták görögszénával kezelni. Indonéziában ma is készül belőle haj-

tonik. Hagyományosan használják az emésztés serkentésére és a vércukorszint beállítására cukorbetegség esetén. Adják gyomor- és emésztési panaszokra,

magas vérnyomásra is. Dús vastartalma miatt vérszegénység ellen is javasolt.

A belőle készült port néha festékként hasznosítják.



friss  
görögszénalevél



szárított  
görögszénalevél

## ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK

Darálás előtt jó a magokat kissé megpirítani szárazon: finomabb lesz az íz, de ha megég, keserű. A magokat néha beáztatják egy éjszakára, így könnyebben keverhetőek currypasztába.





**görögszénamag**

**TÁROLÁSA**

Légmentes edényben, hűvös, sötét helyen a magok sokáig elállnak. A port mindig kis mennyiségben kell vásárolni, erős fénytől védve kell tárolni, mert hosszú tárolás esetén elveszti a zamatát.



**görögszénacsíra**



**őrölt görögszéna**



**görögszénapor**

# Vanília

NOVÉNYTANI NÉV: *Vanilla fragrans*, syn *V. planifolia*  
CSALADNÉV: *Orchidaceae*

ANG. *vanilla*; FR. *vanille*; N. *Vanille*; SP. *vainilla*; OL. *vaniglia*

*A fűszer neve a „kis hüvely” jelentésű spanyol vainillából ered. Azt gondolnánk, a csokoládé és a vanília kombinációjából készült ital modern találmány, pedig az aztékok már évszázadokkal az előtt fogyasztották, hogy a spanyolok 1520-ban partra szálltak Mexikóban. Ők vitték a vaníliát Spanyolországba, ahonnan gyorsan elterjedt Európa-szerte, és mágikus zamatát élvezhették mindazok, akik meg tudták fizetni.*

**TERMESZTÉSE**

A vanília egy trópusi kúszóorchidea maghüvelye, Mexikóban őshonos, és a 19. századig másutt nem is fordult elő. Megkísérelték máshol is megtelepíteni,

de a virágok sosem hoztak termést. A virágok csak egy napig nyílnak, ekkor egy Mexikóban őshonos méhfajta és egy ugyancsak ottani, igen hosszú

**FŐZÉSI TIPPEK**



*A magokat könnyű csíráztatni. 2-3 evőkanál magot üvegbe teszünk, az üveget letakarjuk muszlinnal, amelyet gumikarikával rögzítünk. Naponta egyszer-kétszer leöblítjük vízzel, és lecsepegtetjük a magokat, amíg kicsíráznak. A csíra érdekes ízt kölcsönöz a salátáknak, de avokadóval, paradicsommal és sajttal szendvicstölteléknek is finom.*

*Az őrölt görögszénával bányunk főzéskor óvatosan, mert erős az íze.*



**vanília-hüvely**

**FŐZÉSI TIPPEK**

*Az erősebb vaníliazamat érdekében zúzzuk össze a hüvelyt, és főzzük a puding vagy a fagylalt készítésére szánt tejbe vagy tejszínbe. 600 ml folyadékhoz adjunk egy hüvelyt. Amikor a tej kihűlt, a hüvelyt kivesszük, leöblítjük, megszáritjuk, és újra felhasználható. Pompás fagylaltunk lesz, ha a hüvelyt felfőzzük tejben vagy tejszínben, kivesszük, és hosszában kettévágjuk, hogy hozzáférjünk az apró, fekete magokhoz. A magokat késsel kikaparjuk, a fagylaltba tesszük. A hüvelyt több napig szárítjuk, aztán visszatesszük a vaniliás cukorba.*

csőrű kolibri porozza be őket, nyilván ezért nem teremtek másutt.

A növényt ma már mesterségesen porozzák be, főként Madagaszkáron és a Seychelles-szigeteken termesztik, kisebb mértékben Réunionon, Mauritiuson, Indonéziában, Puerto Ricóban, Mexikóban és a Nyugat-Indiákon.

Léven kúszónövény, fákra futtatják fel, amelyek lombja egyben árnyékot is ad a vaniliának. A növény háromévesen fordul termőre, majd tizenkét évig terem, aztán a töveket lecserélik. Az éretlen hüvelyeket akkor szedik le, amikor 13-20 centiméteresek, a színük pedig sárga. Ekkor még nincs meg a jellegzetes illatuk.

A szárítási folyamat hosszadalmas, ettől is drága ez a fűszer. Madagaszkáron és Mexikóban a hüvelyeket forró vízzel blansirozzák, aztán hetekig szárítják, amíg sötétbarnák és ráncosak, rugalmasak lesznek.

A legjobb hüvelyeken kiűt a kristályosan fehér vanillin, az igazi vaníliazamat. A hüvelyek hosszan megtartják illatukat.

**AROMA ÉS ZAMAT**

Az igazi vanília rendkívül illatos, aromája egzotikus és felejthetetlen. Az íze

illik az illatához: lágy, finoman virágoszerű.

**KONYHAI FELHASZNÁLÁSA**

A legfinomabb fűszerek egyike, szinte kizárólag édességekhez használják, így süteményekhez, kekszekhez, pudingokhoz, desszertekhez. Cukorkát és csokoládét is ízesítenek vele.

A vanília a kakaókrémlikőr és a közkedvelt Galliano likőr ízesítője is.

**ORVOSI ÉS MÁS FELHASZNÁLÁSA**

A vanília szíverősítő, jó láz ellen. Afrodiziákumnak tartják, a parfümgyártásban is szerepe van.

**TÁROLÁSA**

A vaníliahüvelyeket egyesével vagy párban rendszerint hosszú tubusban árusítják. A (por)cukortartóba tegyünk egy vaníliahüvelyt, amelynek illata három-négy hét alatt járja át teljesen a cukrot. Használat esetén a tartót folyamatosan töltjük fel cukorral.

A fenségesen illatos vaniliás cukor nagyszerű a süteményekben, kekszekben, édes pitékben, fagylaltokban, tejes pudingokban. A jó minőségű, sok vanillinkristályt tartalmazó hüvely négy évig is képes hatni.

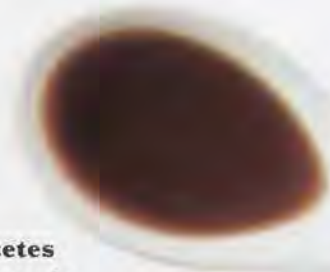
**VANILIÁS ÍZESÍTŐ**

Természetes vaniliás ízesítőt, kivonatot vagy esszenciát úgy készítenek, hogy a hüvelyeket apróra vágják, és a darabokra alkoholt csepegtetnek. Ehhez gyengébb minőségű hüvelyeket használnak, amelyeket egyesével nem lehet eladni, de a zamatuk kifogástalan.

Az egyik legjobb vaniliás ízesítőt például madagaszkári whiskynek nevezik.

A mesterséges vaníliaesszencia vagy ízesítő meg sem közelíti az igazi vaniliát. A zamatot hulladék fapépből, kátrányból vagy a több országban betiltott kumarinból szintetizálják. Jelentős mennyiségű mesterséges ízesítőt gyártanak és adnak el évente.

Ennek az esszenciának az íze durva,

**Galliano****vaniliás cukor****természetes vaníliaesszencia****vaníliaesszencia**

s utóíze jellegzetes. Aki kipróbálja az igazi vaniliát, majd ezután kóstolja meg a vaniliás ízesítőt ill. az esszenciát vagy az igazi ízesítőt vagy esszenciát, az nem csak érzékelni fogja a különbséget, hanem biztosan az igazi vanília mellett voksol.

# Gyömbér

NOVÉNYTANI NÉV: *Zingiber officinale*, syn *Amoumum officinale*

CSALÁDNÉV: *Zingiberaceae*

ANG. *ginger*, *Jamaican ginger*; FR. *gingembre*; N. *Ingwer*;

SP. *jengibre*; OL. *zenzero*



**friss  
gyömbér-  
gyökér**

A név állítólag a szanszkrit „kürt alakú” jelentésű *singabera* szóból ered, ebből lett a görög *zingiberi*, majd a latin *zingiber*. A gyömbér fűszerként hosszú, dicsőséges históriával rendelkezik. Indiából vagy Kínából ered, először Kr. e. 500 táján említi írásaiban a filozófus Konfuciusz. A gyömbért arab kereskedők vitték Keletről Görögországba és Rómába, igen valószínű, hogy a hódító rómaiakkal került át Britanniába. A gyömbérgyökértörzs könnyen szállítható, így vihették el az arabok Kelet-Afrikába, majd a portugálok a 13. században Nyugat-Afrikába. A gyömbért a spanyolok terjesztették tovább.

## TERMESZTÉSE

A gyömbér trópusi növény, amelyet a gyökértörzs darabjaival szaporítanak. Mintegy 0,9 m magasra nő, levelei elegánsak, lándzsa alakúak, sárga virágainak enyhén bíborvörös a szélük. A betakarításra az ültetés után 9-10 hónappal kerül sor, a világ sok táján ma is kézzel.

A termés zömét megmossák, kiszáritják, és porrá őrlik hazai és kereskedelmi felhasználásra.

A legnagyobb gyömbérfogyasztók az Egyesült Királyság, Jemen, az USA, a Közép-Kelet, Szingapúr és Malajzia. Nagy termelő India, Kína, Tajvan, Nigéria, Jamaica és Mauritius; ma Ausztrália is jelentős.

## AROMA ÉS ZAMAT

Ha megkóstoljuk a frissen felvágott gyömbérgyökeret, kissé citromra emlékeztet, de üdítően csípős. Állítólag a jamaicai gyömbér a legjobb minőségű, de a kenyai is kiváló.

Más afrikai és indiai gyömbérek szinte sötétebb, zamata kevésbé kellemes.

## KONYHAI FELHASZNÁLÁSA

Az illóolaj különböző ízesítők része. A friss gyömbérgyökér igen kedvelt mindenféle gyorsan pirított fogásokban és currykben. Friss gyömbérgyökeret használnak számos, valódi indiai és keleti ételhez.

Különböző technikákat alkalmaznak: gyömbérszeleteket raknak a páclébe vagy az ételbe, és az étel elfogyasztásakor a gyömbért a tányér szélén hagyják. Reszelt, aprított vagy összetört gyömbért tesznek pasztákba és párolt fogásokba. Végül szintén reszelt gyömbért tesznek sült és gyorsan pirított fogásokba, nyers salátákba. Savanyított vagy konzervgyömbért kínálnak étvágygerjesztőnek, ezt használják a pikáns fogásokban is.

Mindezeket a technikákat alkalmazták halaknál, a tenger gyümölcseinél, a baromfinál, más húsoknál, a főzelékféléknél és résztaféléknél. Igen szívesen használnak gyömbért a modern konyha hívei is, például csirkéből vagy vadhúsból készült, sütőben sültött egytálételeknél.

## ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK



A friss gyömbérgyökeret vékonyan meghámozzuk, vagy lekaparjuk a héját.



A gyökeret lereszeljük, óvatosan, hogy meg ne sérüljön a kezünk. A hámozott gyömbért pasztává dolgozhatjuk össze fokhagymával, más fűszerekkel és némi olajjal, hogy simább legyen.



Vékony, gyufaszálnyi hasábokra vágjuk a gyömbért a gyorsan pirított vagy hasonló ételekhez. A hasábokat keresztben tovább vágthatjuk, vagy felapríthatjuk aprítógéppel.



A gyömbért a kés lapos oldalával szétnyomjuk, ha olyan ételbe tesszük, amelyből főzés után kidobjuk.

Fontos a gyömbér különböző hagyományos nyugati sült tésztákhoz is, amilyen a gyömbéres kalács, mindenféle sütemények, kekszek (gyömbéres keksz), a francia pain d'épice és a német Pfefferkuchen. Lényeges ez a fűszeracsatniknál, savanyúságoknál, dzsemeknél és édes konzerveknél, de az olyan italoknál is, amilyen a gyömbérsör és a gyömbéres bor.

#### ORVOSI ÉS MÁF FELHASZNÁLÁSA

VIII. Henrik állítólag gyógyszerként alkalmazta a gyömbért, méghozzá azok alapján, amiket a fűvész Culpeper írt a növényről 150 évvel később: „A gyömbér segíti az emésztést, átmelegíti a gyomrot, tisztítja a látást, jót tesz az öregeknek; átmelegíti az ízületeket, ezért jó köszvény ellen.” A gyömbért imponálóan sokféle baj kikúrálására használták: állítólag javítja a rossz vérkeringést, gyógyítja a szélszorulást és a rossz emésztést, ital formájában segít a köhögésen, a hányingeren és az influenza. Keleten gyömbért rágunk, hogy elriasszák a gonosz szellemeket. Állítólag tengeri betegség ellen is jó. Illóolaját a parfümgártásban hasznosítják.

#### GYÖMBÉRFAJTÁK

*Friss gyömbérgyökér, avagy zöld gyömbér*  
Keressünk telt, ezüstös héjú gyökereket. A fiatal gyömbérnek sima és vékony a héja, amely erősen tapad a fészkes, meglehetősen nehéz gyökérre. Az idősebb gyömbérnek vastag és papírszerű a héja, kevésbé tapad a gyökérre. A gyökér maga valamivel könnyebb, rostosabb, és az üde, friss gyömbérhez képest fonnyadtnak látszik. Ne vásároljunk ráncos, puha vagy túlságosan könnyű gyömbérgyökereket. Olyanokat se, amelyeknek a vége száraz, durván rostos, esetleg rothadt.

Friss gyömbérgyökér többnyire csak keleti boltokban kapható – akkor vegyünk csak, ha sima, lédús, finom textúrájú és üde, csípős, citromos ízű darabot találunk.

#### FŐZÉSI TIPPEK

*Sertéshús páclevébe tegyünk egy kis szétnyomott gyömbért.*

*Rebarbarás, szilvás, körtés és Éva pudingba, különböző gyümölcsös pitékbe rakjunk egy kis finomra reszelt friss vagy felaprított kristályos gyömbért.*

*Száritott egész gyömbérgyökér*

Hagyományos savanyítófűszer. Musz-lindarabba teszik más fűszerekkel együtt ecet vagy más savanyúság fűszerezéséhez. Ritkán használnak száraz gyökereket, ha friss is kapható.

*Őrölt gyömbér*

Ezt a halvány homokszínű fűszert gyakran használják sütéshez otthon is, az iparban is.

*Savanyított gyömbér*

A keleti konyha pikáns fűszere. Többféle is van: az édesített ecetben eltett gyömbér könnyű, édes-savanyú és eléggé csípős. Étvágygerjesztőként fogyasztják, de főznek is vele. Az édes, piros, savanyított gyömbért mesterségesen színezik, kissé ragacsos, de főként édes.

A japán savanyított gyömbér finomabb a kínainál, és két fajtája van: az egyik piros, a másik natúr színű, mindkettő pikáns.

*Gyömbérkonzerv*

Hagyományosan dekoratív, pufók kínai gyömbéresüvegbe csomagolják. A telt és zsenge fiatal gyömbért szirupban teszik el. Édes és meglehetősen csípős.

*Aprított cukrozott gyömbér*

Édes fűszer. A gyömbért erős szirupban megfőzik, felaprítják, aztán egy kis sűrű szirupban árusítják.

*Kristályos gyömbér*

A gyömbért megfőzik szirupban, majd megszáritják, cukorban megforgatják.

#### savanyított gyömbér



#### őrölt gyömbér



#### kristályos gyömbér



#### gyömbérgyökér szirupban



#### száritott gyömbérgyökér

# FŰSZERKEVERÉKEK



# Curryporok

A szó a tamil karhi romlott változata. A brit uralom idején általában így neveztek minden, szószban főzött indiai ételt. A gazdagon fűszerezett fogások korai rajongói, az Indiába látogató kereskedők és katonák igyekeztek odahaza is meghonosítani a megkedvelt ízeket. Az évtizedek során kialakult az igény a készen kapható curryporokra, így ezek a fűszerkeverékek egyre hitelesebbek, jobb minőségűek és finomabbak lettek. Ma már a legtöbb szupermarket árúsít keleti és indiai fűszerkeverékeket.

A currypor különböző fűszerek keveréke, jól mutatja a különböző régiók fűszerezési szokásait. Nem hagyományos, hiteles eleme

az indiai konyhának: egy akkora szubkontinensen, mint India és a Kelet összes országában a különféle főzési stílusok szerint elegyítenek egyedi fűszereket. A curryporok mutatják, hogy egy-egy adott régióban miféle fűszereket használnak.

A melegebb éghajlatú régiókban csípősebb fűszerek a kedveltek; például a madrasi, a mysorei és a goai konyha (vindaloo) igen csípős, ugyanakkor a hűvösebb, északibb konyhák inkább a melegebb és illatosabb fűszereket kedvelik.

A fűszerek egyensúlya egy-egy curryporban teljesen egyéni. Az alapreceptet és változatait ki-ki ízlése szerint alakíthatja a fő alkotóelemek és az adott fogás szerint.

## Currypor

16 EVÖKANÁLNYI

6-8 szárított piros chili

8 evőkanál koriandermag

4 evőkanál köménymag

2 teáskanál görögszénamag

2 teáskanál fekete mustármag

2 teáskanál szemes fekete bors

1 teáskanál őrölt kurkuma

1 teáskanál őrölt gyömbér

1 A chili szárát és magjait eltávolítjuk, hacsak nem akarunk nagyon erős keveréket, mert akkor a magokat benne hagyjuk.

2 Vastag fenekű edényben, közepes lángon addig pirítjuk szárazon a chilit, a koriandert, a köményt, a görögszénát, a mustármagot és a fekete borsot, amíg erősen illatozni kezdenek. A serpenyőt állandóan rázzuk, hogy a fűszerek egyenletesen piruljanak.

3 A pirított fűszereket mustárban vagy kávéőrlemben porítjuk, aztán hozzájuk adjuk a gyömbért és a kurkumát.



### VÁLTOZAT

4 currylevelet szárazon megpirítunk, és az őrölt keverékhez adjuk őket; a megfőtt ételből tálalás előtt kivesszük a curryleveleket, mert nem ehetőek. Ha enyhébb keveréket szeretnénk, chiliből fele annyit veszünk, és 1 fahéjrudat, 1 evőkanál ánizskapormagot és 6 szegfűszeget teszünk a pirítandó keverékhez.



szárított piros chili



fekete mustármag



koriandermag



szemes fekete bors



köménymag



őrölt kurkuma



görögszénamag



őrölt gyömbér

## Sambaarpor

*Ez a sambar néven is ismert klasszikus fűszerkeverék igen népszerű Dél-Indiában főzelékfélék, lencsefogások, párolt ételek és a brahmin konyhában oly népszerű levesek fűszerezésénél. A pornak kellemesen diószerű íze van, amelyet az őrlés előtt megpirított dhal ad. Ettől olyan bársonyosan sima a kész szósz is. Dhal készen kapható ázsiai szaküzletekben és nagyobb szupermarketekben.*

### 17 EVÖKANÁLNYI

- 8-10 szárított piros chili
- 6 evőkanál koriandermag
- 2 evőkanál köménymag
- 2 teáskanál szemes fekete bors
- 2 teáskanál görögszénamag
- 2 teáskanál urad dhal (felezett fehér bagolyborsó)
- 2 teáskanál channa dhal (felezett sárgaborsó)
- 2 teáskanál mung dhal (felezett sárga mungborsó)
- 1½ evőkanál őrölt kurkuma

**1** A chilik szárát és magjait eltávolítjuk. Felhevítünk egy vastag fenekű serpenyőt, beletesszük a chilit, a koriandert, a köményt, a fekete borsot és a görögszénát. Addig rázzuk, amíg a fűszerek erős illatot árasztanak, aztán a keveréket tálba töltjük.

**2** A borsóféléket is jól átpirítjuk, de nem hagyjuk megégni.

**3** A fűszereket és a borsóféléket finom porrá őröljük, hozzájuk keverjük a kurkumát.



szárított piros chili



koriandermag



channa dhal



szemes fekete bors



mung dhal



görögszénamag



őrölt kurkuma



urad dhal



köménymag



### A SZAKÁCS TIPJE

*Az az igazi, ha a fűszerkeveréket igény szerint, naponta készítjük, de előre is elkészíthető, légmentes edényben, erős fénytől védve vagy fagyaszta 3-4 hónapig is eláll.*

## Bengáli ötfűszer-keverék

Ebben a panch phoron néven is ismert, bengáli eredetű keverékben egyszerűen azonos mennyiségű egész fűszerek vannak összekeverve, piritás és őrlés nélkül. Kétféleképpen használható: vagy megsütik olajban, hogy átadja aromáját az olajnak, mielőtt beletennék az étel fő alkotóelemeit, vagy gáiban sütik meg, amelyet a kész dhal- vagy főzelékételekbe kevernek közvetlenül tálalás előtt.



10 EVÖKANÁLNYI

- 2 evőkanál köménymag
- 2 evőkanál ánizskapormag
- 2 evőkanál mustármag
- 2 evőkanál görögszénamag
- 2 evőkanál fekete köménymag

1 A fűszereket összekeverjük, fénytől védve, légmentes edényben tároljuk.



köménymag



ánizskapormag



mustármag



görögszénamag



fekete köménymag

## Srí Lanka-i currypor

Egészen más, mint az indiai currypor. A fűszereket, a koriandert, a köményt, az ánizskaprot és a görögszénát külön-külön és nagyon megpirítjuk. Az eredmény fenségesen dús, sötét currypor, amely kiválóan ízesít halat, baromfit, húst és zöldséges curryket.



12 EVÖKANÁLNYI

- 6 evőkanál koriandermag
- 3 evőkanál köménymag
- 1 evőkanál ánizskapormag
- 1 teáskanál görögszénamag
- 5 centiméteres fahéjdarab
- 1 teáskanál szegfűszeg
- 8 zöld kardamom
- 6 szárított currylevél
- 1-2 teáskanál chilipor

1 Szárazon megpirítjuk a koriandert, a köményt, az ánizskaprot és a görögszénát külön-külön, mert mindegyik máskor barnul meg. Együtt pirítjuk a fahéjat, a kardamomot és a szegfűszegget, amíg erős illatot adnak.



szárított currylevél

2 A kardamomhüvelyekből eltávolítjuk a magokat, az összes alkotóelemet a currylevelekkel és a chiliporral együtt finom porrá őröljük.



koriandermag



zöld kardamom



chilipor



köménymag



görögszénamag



szegfűszeg



fahéjrúd



## Szingapúri stílusú currypor

Szingapúr különféle konyhák olvasztótégelye, ahol mindegyik szakács ragaszkodik a maga stílusához, mindegyik saját fűszerkeveréket használ. Ez az alaprecept baromfi- és más hústelekekhez illik.



2 Az összes fűszert, a kurkuma kivételével, addig piritjuk szárazon, amíg erős illatot adnak.

3 A fahéjrudat apróra törjük, a kardamomhüvelyből kiszedjük a magokat. Az egészet finom porrá őröljük, majd hozzákeverjük a kurkumát.

10 EVŐKANÁLNYI

- 3-4 száraz piros chili
- 6 evőkanál koriandermag
- 1 evőkanál köménymag
- 1 evőkanál ánizskapormag
- 2 teáskanál szemes fekete bors
- 2,5 centiméteres fahéjrúd
- 4 zöld kardamom
- 6 szegfűszeg
- 2 teáskanál őrölt kurkuma

1 Aki nem kedveli a nagyon csípőset, a chili szárát és magjait eltávolítja.



száraz piros chili



szemes fekete bors



koriandermag



fahéjrúd



köménymag



zöld kardamom és szegfűszeg



ánizskapormag



őrölt kurkuma

## Szingapúri currypor a tenger gyümölcseihez

8 EVŐKANÁLNYI

- 2-3 száraz piros chili
- 6 evőkanál koriandermag
- 1 evőkanál köménymag

- 2 evőkanál ánizskapormag
- 1 teáskanál görögszénamag
- 1 teáskanál szemes fekete bors
- 2 teáskanál őrölt kurkuma

1 Ugyanúgy készül, mint a „Szingapúri stílusú currypor”: utoljára az őrölt kurkumát tesszük bele.



száraz  
piros chili



koriander-  
mag



kömény-  
mag



ánizskapor-  
mag



őrölt  
kurkuma



görögszéna-  
mag



szemes  
fekete bors

## Hét tenger currypor

*Ez az enyhébb currypor igen népszerű az indonéz és a maláj konyha különböző curry-, sambal-, kebab- és egytál-fogásainál. A név onnan ered, hogy az Andamán- és a Dél-kínai-tengert is beleértve hét tenger mossa Malajzia és az indonéz szigetvilág partjait.*

13 EVŐKANÁLNYI

6-8 fehér kardamom

6 evőkanál koriandermag

3 evőkanál köménymag

1 ½ evőkanál zellermag

5 centiméteres fahéjrúd vagy

kasszia

6-8 szegfűszeg

1 evőkanál chilipor

1 A kardamomokat összetörjük, és a chilipor kivételével az összes fűszerrel együtt vastag fenekű serpenyőbe tesszük. A fűszereket állandóan kevergetve és rázogatva szárazon piritjük, amíg erős illatot adnak.



2 A kardamommagokat kivesszük hüvelyükből, majd az egészet finom porrá őröljük. Hozzáadjuk a chiliport, jól elkeverjük.



kasszia



fehér kardamom



koriandermag



köménymag



zellermag



szegfűszeg



chilipor

## Tadka



1 TÁLRA VALÓ

2 evőkanál ghí

2 teáskanál fekete mustármag

½ teáskanál őrölt ördöggyökér

mintegy 8 friss vagy száraz

currylevél

1 Összeszedjük az összes alkotóelemet – currylevél több is lehet.

2 A ghít nagy serpenyőben felolvasztjuk, kéznél tartunk hozzá egy fedőt. Beletesszük a forró ghíbe a mustármagot, amely pattogni kezd, ezért kell fedővel letakarni.



fekete  
mustármag



őrölt  
ördöggyökér

3 Levesszük a serpenyőt a tűzről, beletesszük az ördöggyökert és a currylevelet. Összekeverjük, a fűszeres ghít aztán dhalételekbe, levesekbe, ragukba tesszük.



currylevél



ghí

## Koriander baghar

A baghar vagy tadka olyan fűszerkeverék, amelyet forró ghiben vagy mustárolajban sütnék, hogy jobban kiadja a zamatát.

Ekkor gyorsan a különböző indiai dhal, zöldség, joghurtos saláta vagy hüvelyes-zöldség ételkombinációkba teszik vagy rájuk öntik. Hagyományos regionális keverékeket kedvelnek; az észak-indiai konyha például fokhagyma és szárított piros paprika keverékét adja a lencséhez. Az itt leírt, mustárolajban pirított keveréket is Észak-Indiában használják dhalra; délen inkább a fekete mustármagot, ördöggyökeret és currylevelet részesítik előnyben.

### 1 TÁLRA VALÓ

**4 evőkanál mustárolaj**

**3-4 teáskanál köménymag**

**1 kis hagyma, finomra vágva**

**4 evőkanál finomra vágott friss koriander**

**1** Összeszedjük a hozzávalót. A mustárolajat füstölésig forrósítjuk. A tüzet elzárjuk, a mustárolajat hagyjuk kissé lehűlni.

**2** Az olajat újra felforrósítjuk, addig pirítjuk benne a mustármagot, amíg a színe megváltozik. Belerakjuk a hagymát, aranyárgára pirítjuk.

**3** Végül beletesszük néhány másodpercre a korianderlevelet, megkeverjük, ráöntjük a dhalra, illetve a levestel vagy a raguval összevegyítjük.



mustárolaj



friss koriander



aprított hagyma



köménymag

# Masalák

A masala száraz vagy pasztaszerű fűszerkeverék. A zamata lehet könnyű, illatos, de erősebb is. Ez nagyban függ a szakácstól, és attól

is, hogy milyen fogásba kerül a masala. A fűszereket őrlés előtt általában szárazon megpírtják, ami fokozza zamatukat.

## Garam masala



A garam csípőset jelent, a garam masala pedig csípős fűszereket. Ez észak-indiai fűszerkeverék. Ellentétben más keverékekkel, a garam masalát gyakran a kész ételre

hintik, hogy a piritott fűszerek aromájával fokozzák az ízt. Persze a főzés korai szakaszában is alkalmazható.

16 EVÓKANÁLNYI

10 zöld kardamom

6 evőkanál koriandermag

4 evőkanál köménymag

10 szegfűszeg

5 centiméteres fahéjrúd

1 evőkanál szemes fekete bors

3 szárított babérlevél

1 evőkanál őrölt szerecsendió

1 A vastag fenékű serpenyőt felmelegítjük, mielőtt belerakjuk a fűszereket.



koriandermag



szemes fekete bors



köménymag



babérlevél



zöld kardamom



őrölt szerecsendió



szegfűszeg



fahéjrúd

2 A kardamomhüvelyeket összetörjük, a serpenyőbe tesszük a korianderrel, a köménnyel, a szegfűszeggel, a fahéjrúddal, a borsszemekkel és a babérlevéllel. A serpenyőt rázzuk kis láng felett, amíg a fűszerek illatozni kezdenek.

3 A kardamom magvait eltávolítjuk, a fahéjrúdat apró darabokra törjük. A fűszereket finomra őröljük, hozzájuk keverjük az őrölt szerecsendiót.

## Kasmíri masala

Ez a masala különösen jó rák- és bányatételekhez.

4 ½ EVÓKANÁLNYI

12 zöld kardamom

5 centiméteres fahéjrúd

1 evőkanál szegfűszeg

1 evőkanál szemes fekete bors

1 evőkanál fekete köménymag

2 teáskanál réti kömény-mag

1 teáskanál őrölt szerecsendió



fahéjrúd

szemes fekete bors



szegfűszeg

**1** A kardamomhüvelyeket szétnyitjuk, a fahéjrudat összetörjük.

**2** Vastag fenekű serpenyőben az összes fűszert, a szerecsendió kivételével, addig piritjuk, amíg illatozni kezdenek.

**3** A kardamommagokat kivesszük hüvelyükből, az egészet finomra daráljuk, belekeverjük a szerecsendiót.

zöld kardamom



réti köménymag



őrölt szerecsendió

fekete köménymag

## Chat masala

A chat olyan indiai saláta, amelyet utcai büfék vagy árusok kínálnak: banánból, papayából, guavából és chicooból vagy almából áll. A következő recept az üdítő előételként is kedvelt salátához való fűszeres és eléggé fanyar keverék. Az egész fűszereket és a sötét piritás nélkül kell megőrölni, majd összekeverni a többi alkotóelemmel.

2 1/2 EVŐKANALNYI

- 1 teáskanál szemes fekete bors
- 1 teáskanál köménymag
- 1 teáskanál ajowanmag
- 1 teáskanál gránátalmamag
- 1 teáskanál fekete és tengeri só keverve, vagy tetszés szerint
- 1/4 teáskanál őrönggyökér
- 1 teáskanál mangópor
- 1/2 teáskanál cayenne-i bors, vagy tetszés szerint
- 1/2 teáskanál garam masala (elmaradhat)

**1** Öröljük össze a fekete borsot a köménymaggal, az ajowanmaggal, a gránátalmaggal és a sóval.

**2** Adjuk az örleményhez a megmaradt hozzávalókat, ízlés szerint adagolva a cayenne-i borsot, illetve a garam masalát (elhagyható), majd alaposan keverjük össze.



szemes fekete bors



köménymag



ajowanmag



gránátalmamag



tengeri só



mangópor



őrönggyökér



cayenne-i bors



garam masala



## Zöld masala

*Ez az enyhe, smaragdzöld masala a friss mentától és korianderlevéltől csípős.*

*Csodálatosan izesíti a rákot, a baromfit és a főzelékeket, kivált, ha kókusztejet is tartalmaznak; fantasztikusan feldobja az egyszerű dhalt.*

### 17 EVÓKANÁLNYI

- 1 teáskanál görögszénamag
- 10 zöld kardamom
- 6 szegfűszeg
- 2 teáskanál őrölt kurkuma
- 2 teáskanál só
- 4 gerezd összenyomott fokhagyma
- 5 cm friss, hámozott, finomra reszelt gyömbérgyökér
- 50 g mentalevél
- 50 g korianderlevél
- 1 kis kimagozott, felaprított zöldpaprika (elmaradhat)
- 50 ml almaecet
- 120 ml vegyes napraforgó- és szezámolaj

**1** A görögszénamagot egy éjszakára vízben áztatjuk.

**2** Másnap összetörjük a kardamomot, és szárazon pirítjuk a szegfűszeggel, amíg illatozni kezd. Ezeket megőröljük, összekeverjük a kurkumával és a sóval.

**3** A görögszénamagot lecsepegtetjük, összeturmixoljuk a fokhagymával, mentával, korianderrel, zöldpaprikával (ha használunk) és ecettel. A pürét elegyítjük a sós, őrölt fűszerekkel.



korianderlevél



görögszénamag



zöld kardamom



fokhagyma



mentalevél



szegfűszeg



őrölt kurkuma



friss gyömbér



só



napraforgó- és szezámolaj-keverék



zöldpaprika

**4** Felmelegítjük az olajat. Beletesszük a pasztát, addig melegítjük, amíg az olaj ismét bugyborékolni kezd, leveszszük a tűzről, hagyjuk kihűlni.

**5** A keveréket tiszta üvegbe tesszük. Ügyelünk, hogy a tetején olajréteg maradjon ez légmentesen elzárja a pasztát, azaz konzerválja a színét. Erős fénytől védve vagy hűtőben 2-3 hétig eláll.

## Madrasi masala

*A száraz és nedves fűszereknek ez a keveréke Dél-Indiában közkedvelt. A száraz fűszereket először megpírtják és megőrlik, majd fokhagymával, finomra reszelt gyömbérrel és ecettel pasztát készítenek belőlük, amelyet aztán megsütnek, hogy még jobban kijöjjenek az ízek, mielőtt légmentesen záró edénybe kerül a fűszerkeverék.*

450 g

8 evőkanál koriandermag

4 evőkanál köménymag

1 evőkanál szemes fekete bors

1 evőkanál fekete mustármag

11 evőkanál őrölt kurkuma

3-4 teáskanál chilipor

1 evőkanál só

8 összenyomott fokhagymagerezd

7,5 cm hámozott, finomra reszelt friss gyömbérgyökér

50 ml borecet

175 ml napraforgóolaj

**1** Egy vastag fenekű edényt felmelegítünk, szárazon megpírtjuk benne a koriandermagot, a köményt és a szemes borsot; hozzáadjuk a mustármagot, s addig rázogatójuk, amíg a fűszerek illatozni kezdenek. Túlpíritani nem szabad!

**2** A fűszereket finomra daráljuk, hozzáadjuk a kurkumát, a chilit és a sót. Beletesszük a fokhagymát, a gyömbért és az ecetet, pasztát készítünk.

**3** Az olajat felmelegítjük, addig sütjük benne a pasztát állandóan kevergetve, amíg az olaj kezd elválni tőle.



**4** A pasztát lehűtjük, légmentes edényben tároljuk, fénytől védve, lehetőleg hűvös helyen. Így 2-3 hétig eláll.



borecet

### A SZAKÁCS TIPJE

*A receptekben szereplő baromfi vagy hús 450 grammjára 1-1 1/2 evőkanálnyi zöld masalát számítsunk. A paszta jó csirkepácának. A bőrt bevagdossuk, 1 evőkanálnyi pasztát némi sóval és pluszolajjal a csirkére kenjük. Több órán át állni hagyjuk, majd grillezzük.*



koriandermag



köménymag



szemes fekete bors



fekete mustármag



őrölt kurkuma



chilipor



só



fokhagyma



friss gyömbérgyökér

# Fűszerpaszták

A friss „nedves fűszerek” valóságos hegyeit kínálják a piacokon szerte Délkelet-Ázsiában. Az árus megkérdezi, hús-, hal- vagy zöldségcurryt szándékozunk-e készíteni, és hogy csipős vagy enyhébb fűszerkeverékre vágyunk-e. Aztán megfelelő mennyiségű chilit, gyömbért, galangalt, citromfűvet és fokhagymát tesz

a banánlevélből csavart tölesérbe, csak haza kell vinnünk megfőzni. Persze banánlevél helyett ma már sok helyen nejlonzacskót adnak. Kaphatók pompás kész fűszerpaszták is üvegben vagy konzervdobozban, de sokkal szórakoztatóbb, ha magunk készítjük el.

## Maláj fűszerpaszta csirkéhez

Ezt a meglehetősen csipős pasztát úgy szelídíthetjük meg, ha kevesebb chilit teszünk bele. A vöröshagyma és a friss kurkuma adják a paszta színét. A blachan szokatlan elemnek hat, de meglepően elmélyíti a zamatot, ezért ne hagyjuk ki. A tengeri dió vagy makadámiadió sűríti a szószot, a citromfű pedig varázslatosá teszi ezt a klasszikus alapcurrypasztát.



**MINTEGY 350 G**

- 6 friss, kimagozott, felszeletelt chili**
- 3 vörös bombayi hagyma vagy 12 mogyoróhagyma durvára vágva**
- 4 fokhagymagerezd**
- 2,5 cm hámozott, felszeletelt friss kurkumagyökér vagy 1 teáskanál őrölt kurkuma**
- 10 tengeri vagy makadámiadió**
- 2,5 négyzetcentiméteres kész blachankocka**
- 3 citromfűszár**

**1** A chilit, a hagymát, a fokhagymát, a kurkumát, a diót és a blachant aprítógéphez tesszük.

**2** A citromfű gyökeres részét levágjuk, az alsó 6 centiméteres darabot apróra vágjuk.



**friss piros chili**



**mogyoróhagyma**



**friss kurkuma**



**fokhagyma**



**makadámiadió**



**blachan**



**citromfű**

**3** A gépbe tesszük a citromfűvet, és az egészet finom pasztává őröljük. A pasztát rögtön felhasználjuk, vagy néhány napig légmentes üvegben a hűtőben tartjuk. esetleg műanyag dobozban lefagyaszthatjuk.

### A SZAKÁCS TIPJE

A citromfű felső részét kissé megtörve belefőzhetjük az ételbe, de tálalás előtt dobjuk ki.



## Thai piros currypaszta

Krueng gaeng phed ennek a húshoz, szárnyashoz és zöldségfélékhez használt pasztának a thai neve.

MINTEGY 175 G

10 kimagozott, felszeletelt friss

chili vagy 1½ evőkanál chilipor

115 g sötétvörös vagy

mogyoróhagyma felapritva

4 fokhagymagerezd

3 szál citromfű, a törzs alsó része

összetörve, felszeletelve

1 centiméteres hámozott,

felszeletelt, összetört nagy

galangal

4 korianderágacska, csak a szára

1-2 evőkanál földimogyoró-olaj

1 teáskanál reszelt magrut

vagy szárított citromhéj

1 négyzetcentiméteres blachan-

kocka

1 evőkanál koriandermag

2 teáskanál köménymag

1 teáskanál só

1 Mozsárban, fokozatosan adagolva az olajat, péppé zúzzuk a chilit vagy chiliport, a hagymát, a citromfűvet, a fokhagymát, a galangalt, a korianderszárat. Pépesíthetjük őket gépben is. Hozzáadjuk a reszelt magrutot vagy a szárított citromhéjat és a blachant.



2 Szárazon megpirítjuk a koriander- és a köménymagot, majd mozsárban porrá törjük. A fűszerport a sóval együtt alaposan elkeverjük a pasztával.

3 A pasztát rögtön felhasználjuk, vagy üvegbe tesszük. Tiszta fóliával letakarjuk, légmentesen lezárjuk, a hűtőbe tesszük. 3-4 hétig eláll. Lefagyaszthatjuk kis dobozokban is, de mind-egyikre írjuk rá a mennyiséget.



nagy galangal



fokhagyma



citromfű

zöld chili



fehér hagyma



piros chili

lila hagyma



földimogyoró-  
olaj



blachan



só



kömény-  
mag



citromhéj



friss koriander



koriandermag

## Zöld currypaszta

A zöld currypaszta neve gaeng khiev wan, és ugyanazokból az anyagokból áll, mint a piros, csak piros chili helyett zöld, lila hagyma helyett fehér van benne, és beleteszik a koriander néhány levelét is, hogy még zöldébb legyen.

## Thai nam prik szósz

*Ez a leghíresebb thai szósz, önállóan is kínálják, de ízesítenek vele egyszerű párolt rizst, vagy nyers, illetve párolt zöldséget mártogatnak bele. Az anyagok mennyisége mindig változik a szakács ízlésétől függően, de a szósz mindig azonos anyagokból áll.*

275 g

- 50 g szárított garnélarák  
(15 percig áztatva, lecsepegtetve)
- 1 négyzetcentiméteres blachan-  
kocka
- 3-4 összenyomott fokhagyma-  
gerezd
- 3-4 kimagozott, felaprított friss  
piros chili
- 50 g hámozott főtt garnélarák  
(elmaradhat)
- néhány korianderágacska
- 8-10 bébipadlizsán (elmaradhat)
- 3-4 evőkanál citromlé
- 2 evőkanál halszósz (vagy ízlés  
szerint)
- 1 evőkanál barna cukor (vagy  
ízlés szerint)

**1** Mozsárban pépesítjük a beáztatott rákot, a blachant, a fokhagymát és a chilit. Megőrölhetjük aprítógépben is. Hozzáadjuk a főtt rákot, ha teszünk bele, és a koriandertöveket és -leveleket. Ismét összedolgozzuk.

**2** A padlizsánok szárát eltávolítjuk, ha teszünk bele, azokat is beledolgozzuk a szószba.

**3** Hozzáadjuk ízlés szerint a citromlé, a halszósz és a cukrot. Ha hígabb szószt szeretnénk, egy kis vizet is teszünk hozzá.



barna cukor



citromlé

halszósz



friss piros chili



szárított rák



blachan



friss koriander



hámozott  
főtt rák



fokhagyma

## Mus-sa-man currypaszta

225 g

10 kimagozott, felapritott friss piros chili vagy 1½ evőkanál chilipor

115 g felszeletelt lila vagy mogoróhagyma

4 hámozott fokhagymagerezd

3 szál citromfű, az alsó része felszeletelve, összezúzva

1 cm hámozott, felszeletelt, összezúzott nagy galangal

egy kis földimogyoró-olaj

4 korianderágacska töve

1 evőkanál reszelt magrut vagy szárított citromhéj

1 négyzetcentiméteres blachan-kocka

6 zöld kardamom

1 evőkanál koriandermag

2 teáskanál köménymag

½ teáskanál őrölt szegfűszeg

½ teáskanál őrölt fahéj

1 teáskanál só

1 Olajban kissé megpirítjuk a friss chilit, a hagymát, a fokhagymát, az összezúzott citromfűvet és a galangalt, állandóan kevergetve. Ez fokozza az ízüket.

2 Az egészet simára turmixoljuk a chiliporral, ha azt használunk. Hozzáadjuk a korianderszárat és a magrutot vagy a citromhéjat és a blachant. Újra összeturmixoljuk.

3 A kardamomot összetörjük, és szárazon megpirítjuk a koriander- és a köménymaggal meg a sóval. A kardamom magját kiszedjük, hüvelyét eldobjuk, és a fűszereket mozsárban megtörjük. Hozzáadjuk a szegfűszeget és a fahéjat. A száraz fűszereket teljesen beledolgozzuk a pasztába. Használhatjuk frissen, de hűtőben 2-3 hétig eláll.



friss  
piros chili



lila  
hagyma



fokhagyma



citromfű



friss  
koriander



nagy  
galangal



blachan



koriander-  
mag



kömény-  
mag



citromhéj



őrölt  
szegfűszeg



só



zöld  
kardamom



őrölt  
fahéj



földimogyoró-olaj

# Sambalok

*A mi értelmezésünkben a sambal olyan ételízesítő, amelyből egy kanálnyit teszünk a tányér szélére, ahogyan mustárból szokás, hogy kissé megbolondítsuk vele a fő fogást. A chili sambal egyébként akkor is használható a sambal kecapba vagy a sambal blachanba, amikor nem kapható friss chili.*

*A legtöbb nagy szupermarketben ma már kapható „aprított*

*chili”, ami mutatja, hogy megnőtt a fűszeres ételek iránti igény.*

*A sambal lehet fűszeres chiliszósz is, benne húsgolyókkal, máskor haldarabokkal, kemény tojással vagy zöldségekkel; ez az indonéz szakácskönyvekben a sambal goreng fejezetben szerepel.*

## Chili sambal

*Indonéz nevén sambal ulek. A hűtőben eláll 4-6 hétig, ezért nem árt egyszerre többet készíteni belőle, ha gyakran főzünk indonéz stílusban. A szószból aztán szükség szerint vegyünk rozsdamentes acél- vagy műanyagkanállal. Ez a szósz méregerős, irritálja a bőrt, ha tehát a kezünkre csöppen, nyomban mossuk le szappannal.*

450 g

**450 g kimagozott friss piros chili**  
**2 evőkanál só**

- 1 A chilit egy fazék forró vízbe dobjuk, 5-8 percig főzzük.
- 2 A chilit lecsepegtetjük, aztán nem túlságosan simára turmixoljuk.
- 3 A pasztát üvegbe tesszük, belekeverjük a sót, zsírpapírral vagy fóliával letakarjuk, majd rácsavarjuk az üveg tetejét.
- 4 A sambalt hűtőben tároljuk. Étél mellé mindig csak kicsit adunk belőle, a receptekben előírás szerint használjuk.

friss piros chili



só

## Sambal kecap

*Ezt az indonéz szószot vagy sambalt mártogatónak kínálhatjuk satayokhoz a hagyományos földimogyoró-szósz helyett, kivált marhához és csirkéhez; különösen illik a sült csirkéhez.*

10 EVŐKANÁLNYI

**1 kimagozott, finomra vágott friss piros chili**

**2 összenyomott fokhagymagerezd**

**4 evőkanál sötét szójaszósz**

**4 evőkanál citromlé vagy**

**1-1½ evőkanál tamarinduszlé**

**2 evőkanál forró víz**

**2 evőkanál olajban sült**

**hagymaszelet (elmaradhat)**

**1** Egy tálban összekeverjük a chilit, a fokhagymát, a szójaszószot, a citrom- vagy tamarinduszlevet és a forró vizet.

**2** Belekeverjük a hagymaszeleteket, ha használunk, és tálalás előtt 30 percre állni hagyjuk.

## Sambal blachan

*Ezt a sambalt, amelyet a legokosabb kis mennyiségekben készíteni, rizsételekhez ajánljuk. Ízlés szerint variálhatjuk a chili és a blachan arányát, de mindenképpen csípős lesz.*

2 EVŐKANÁLNYI

**2-4 kimagozott friss piros chili**  
**só**

**1 négyzetcentiméteres blachan-**  
**kocka**

**½ citrom vagy lime leve**

**1** A chiliket hosszában kettévágjuk, egy kis sóval mozsárban pépesre törjük őket.

**2** Ízlés szerint hozzáadjuk a blachant és a citromlét.

sötét szójaszósz

citromlé

fokhagyma

piros chili

olajban sült  
hagyma-  
karika

friss  
piros chili

blachan

só

citromlé

# Afrikai fűszerkeverékek

*Afrika-szerte szívesen fogyasztják az igen fűszeres ételeket. A fűszereket arab kereskedők vitték a földrészre még a bibliai időkben. A legtöbbször a szakács asszony; a receptek nemzedékről nemzedékre szállnak, amikor a család összegyűlik, és együtt főz az ünnepekre, a lakodalmakra, így a kulináris*

*tudás és a hagyományos receptek elevenen élnek tovább. A következő öt receptből a harissa a legismertebb, és igen könnyű elkészíteni is, bár ma már több szupermarketben árulják kis üvegben, amelyet felnyitás után a hűtőben kell tárolni.*

## Harissa

*Ezt az izgalmas, chilialapú fűszerkeveréket igen kedveli a marokkói, a tunéziai és az algériai konyha. Kínálják mártogatóként grillezett húsokhoz, belekeverik levesekbe és ragukba, szósznak adják a kuszkuszhhoz. Hámozott és kimagozott friss paradicsompürével keverve kebabok és falatkák mellé is kínálják mártogatónak. Természetes joghurttal keverve a harissa kiváló pác sertés- és csirkehúshoz.*

120 ML

12 szárított piros chili

1 evőkanál koriandermag

2 teáskanál köménymag

2 fokhagymagerezd

½ teáskanál só

4-6 evőkanál olívaolaj

**1** A chilik szárát és magjuk egy részét eltávolítjuk, aztán a chiliket meleg vízben áztatjuk 30 percig, amíg megpuhulnak.

**2** Közben szárazon megpirítjuk a koriander- és a köménymagot, hogy kijöjjen az ízük, és megőröljük őket.

**3** A fokhagymát elkeverjük a sóval, aztán simára dolgozzuk velük a chilit is.

**4** Hozzáadjuk a fűszereket, és fokozatosan adagolva hozzá az olajat addig keverjük, amíg majonézállagú krémet kapunk.

**5** Használat után légmentesen záródó befőttesüvegben tároljuk. A tetejére öntünk még egy kis olívaolajat légzáró réteg gyanánt. Szorosan zárjuk le; hűvös helyen vagy hűtőszekrényben 3 hétig is tárolhatjuk.



szárított piros chili



olívaolaj



koriandermag



fokhagyma



köménymag



só

## VÁLTOZAT

*Ha kevésbé csípős szószt akarunk, csak 4-6 chilit tegyünk bele. Roston megpirítunk és meghámozunk 2 piros paprikát, a magjukat megőrizzük, a végén a szószhoz adjuk, hogy dúsabb legyen a textúrája. A paprikát pürésítjük, a fentiekkel elkeverjük.*



## Berbere

*Ezt az etióp fűszerkeveréket számos fogásnál használják a sült haltól a csirke-raguig. Eredeti kiejtése „beri-beri”.*

50 G, NEM EGÉSZEN ½ CSÉSZE

10 szárított piros chili

8 fehér kardamom

1 teáskanál köménymag

1 teáskanál koriandermag

1 teáskanál görögszénamag

8 szegfűszeg

1 teáskanál szegfűbors

2 teáskanál szemes fekete bors

1 teáskanál ajowanmag

1 teáskanál őrölt gyömbér

½ teáskanál őrölt szerecsendió

2 evőkanál só

1 A chilik szárát és magjaik egy részét eltávolítjuk.

2 Felmelegítünk egy vastag fenékű serpenyőt. Az összezúzott kardamomot a köménnyel, a korianderrel, a görögszénával, a szegfűszeggel, a szegfűborssal, a szemes borssal és az ajowanmaggal addig pirítjuk a serpenyőt rázogatva, amíg illatozni kezdenek, és kissé elszíneződnek.

3 A kardamomok magját eltávolítjuk, az összes fűszert finomra őröljük. Belekeverjük a gyömbért, a szerecsendiót és a sót.

4 Azonnal felhasználjuk, vagy légmentesen, erős fénytől védve tároljuk; műanyag edényben le is fagyaszthatjuk.



száras piros chili



fehér kardamom



szegfűbors



szemes fekete bors



köménymag



koriandermag



ajowanmag



őrölt gyömbér



görögszénamag



szegfűszeg



őrölt szerecsendió



só

## Ras el Hanout

Minden marokkói fűszerkereskedőnek saját ras el hanout, azaz „a bolt feje” receptje van. A keverék húsz vagy annál is többféle fűszerből áll, van benne fahéj, kardamom, chili, köménymag, koriander, szegfűszeg, só, bors, gyömbér, szerecsendió, kurkuma, szárított virágszirom, no meg némi éppen afrodisziákumként tisztelt fűszer. Semmi sem maradhat ki, semmit sem bíznak a véletlenre! A fűszereket mindig egészben adják, aztán a szakács szükség szerint megdarálja őket.



szemes fekete bors



koriandermag



köménymag



szegfűszeg



zöld kardamom



őrölt kurkuma



őrölt gyömbér



só



fahéjrúd



szerecsendió



száraz piros chili



szárított virágszirom

## La Kama

A La Kama különösen Tangierban népszerű marokkói fűszerkeverék; jóval egyszerűbb a ras el hanoutnál, mindössze öt-féle fűszerből áll. Ez az elsősorban levesek és raguk fűszerezésére használt keverék különösen finom bárányhússal.

### 3 EVÖKANÁLNYI

2,5 cm hosszú fahéjrúd

2 teáskanál szemes fekete bors

2 teáskanál őrölt gyömbér

2 teáskanál őrölt kurkuma

¼ teáskanál őrölt szerecsendió

1 A fahéjat és a borsot vastag fenekű edényben megpirítjuk, hogy jobban kiadják a zamataikat.

2 A pirított fűszereket megőröljük, összekeverjük a gyömbérrel, a kurkumával és a szerecsendióval.

3 Azonnal felhasználjuk, vagy légmentes edényben, fénytől elzárva tároljuk.



szemes fekete bors



őrölt gyömbér



őrölt kurkuma



őrölt szerecsendió



fahéjrúd





## Tsire por

*Ezt az egyszerű fűszerkeveréket használják Nyugat-Afrika-szerte a kebabokhoz. A nyers húst először olajba vagy felvert tojásba, majd a fűszerkeverékbe mártják. Tálalás előtt a sült húst kissé meghintik vele.*

**4 EVÓKANÁLNYI**

**50 g aprított sózott földimogyoró**

**1 teáskanál vegyes fűszer**

**½-1 teáskanál chilipor**

**só**

**1** A földimogyorót durvára daráljuk, hozzáadjuk a fűszerkeveréket, a chiliport és a sót.

**2** Azonnal felhasználjuk, vagy légmentesen záró üvegben tároljuk, akár 6 hétig.



**chilipor**



**őrölt fűszerkeverék**



**só**



**sózott földimogyoró**

### A SZAKÁCS TIPJE

*A fűszerkeverék itt őrölt, készen kapható keverék, amelyben szegfűbors, fahéj, szegfűszeg, gyömbér és szerecsendió van.*

# Grillfűszerkeverékek

A grillezés talán a legprimitívebb, mégis pompás sütési mód, amikor a húst, a baromfit vagy a halat fűszerek és zöldfűszerek hozzáadásával tesszük még zamatosabbá. Ezekkel vagy nem

sokkal sütés előtt dörzsöljük be a húst, vagy pácot készítünk belőlük. Hűvös, sötét helyen a száraz fűszerkeverékek hónapokig elállnak.

## Barbecue fűszerkeverék

MINTEGY 4 EVÓKANÁLNYI

2 teáskanál zellermag

1 teáskanál paprika

1 teáskanál őrölt szerecsendió

1 teáskanál chilipor

1 teáskanál fokhagymapor

1 teáskanál hagymás só

2 teáskanál száraz majoránna

1 teáskanál só

1-2 teáskanál barna cukor

1 teáskanál frissen őrölt fekete bors

1 A zellermagot porrá őröljük, a többi fűszerhez adjuk. A fűszerkeveréket azonnal felhasználjuk, vagy légmentesen záró edényben tároljuk.



### A SZAKÁCS TIPJE

*Ha pácot szeretnénk, ezt a fűszerkeveréket összekeverjük egy pohár vörös vagy fehér borral, és belekeverünk 4 evőkanál fokhagyma ízesítésű olajat.*



zellermag



paprika



őrölt szerecsendió



chilipor



fokhagymapor



hagymás só



szárított majoránna



só



barna cukor



őrölt fekete bors

## Borókás barbecue fűszer

*Ez a csípős fűszerkeverék pompás kacsa-  
mellhez, marhához, vad-  
és struccúshoz. Ha  
pácot szeretnénk,  
a keveréket  
összekeverjük egy  
kis pohár gínnel,  
1-2 aprított  
mogyoróhagymával  
és néhány rozmarin-  
ágacskával.*



4 EVŐKANÁLNYI

2 evőkanál borókabogyó

1 teáskanál szemes fekete bors

½ teáskanál só

1 teáskanál őrölt szegfűbors

1 evőkanál barna cukor

1 A borókabogyót és a borsot a sóval  
finomra őröljük. Bekeverjük a szegfű-  
borsot és a cukrot.

2 A fűszerkeverékkel sütés előtt be-  
dörzsöljük a húst.



borókabogyó



só



szemes fekete bors



őrölt szegfűbors



sötétbarna cukor

## Régimódi philadelphiai fűszerpor

*Ezt a keveréket  
sertés- vagy marha-  
szelethez, faszírozott-  
hoz használjuk.  
A húst jóval a sütés  
előtt be kell dörzsölni  
vele, hogy az ízek összeérjenek.*



2-3 EVŐKANÁLNYI

8 szegfűszeg

1 teáskanál chilipor

½ teáskanál őrölt szerecsendió

¼ teáskanál másfajta őrölt  
szerecsendió

1 teáskanál szárított bazsalikom

1 teáskanál szárított kakukkfű

2 szárított babérlevél

só



szegfűszeg



chilipor



babérlevél



őrölt szerecsendió



őrölt szerecsendió



szárított bazsalikom



szárított kakukkfű



só

1 A szegfűszeget durvára daráljuk,  
majd hozzáadjuk a többi fűszert, és az  
egészet finomra őröljük.

2 Azonnal felhasználjuk, vagy légmen-  
tes edényben, fénytől védve tároljuk.

## Cajun fűszerkeverék

A cajun szó az új-skóciai, „Acadian” francia telepesek nevének torzulásából származik. Ők akkor hagyták el hazájukat, amikor az angolok 1755-ben átvették a hatalmat. Louisianában telepedtek le, ahol megkezdődött a fogások és főzési technikák cseréje a franciák és a kreolok között. Ezt a keveréket használhatjuk a híres jambalayához és gumbóhoz, de sült halhoz, csirkéhez vagy más húshoz is. Ha előre szeretnénk elkészíteni, készítsük elő száraz alkotóelemeit, és tároljuk őket légmentesen. Ha aztán szükségünk van a keverékre, frissen aprítsuk fel a hagymát és a fokhagymát, és tegyük a száraz fűszerkeverékhez.

10 EVŐKANÁLNYI

1 teáskanál szemes fekete bors

1 teáskanál köménymag

1 teáskanál fehér mustármag

1 teáskanál paprika

1 teáskanál chilipor vagy cayenne-i bors

1 teáskanál szárított oregano

2 teáskanál szárított kakukkfű

1 teáskanál só

2 fokhagymagerezd

1 felszeletelt hagyma

1 Közepes lángon, szárazon megpirítjuk a szemes borsot, a kömény- és a mustármagot, hogy kiadják az aromájukat.



onion



2 A piritott fűszereket finomra őröljük, hozzájuk adjuk a paprikát, a chilit vagy a cayenne-i borsot, az oregánót, a kakukkfüvet és a sót; ismét megőröljük.

3 Ha azonnal fel akarjuk használni, finomra vágott fokhagymával és hagymával együtt simára turmixoljuk.



fokhagyma



szárított oregano



fehér mustármag



só



szemes fekete bors



chilipor



köménymag



paprika



szárított kakukkfű

## Kínai ötfűszerpor

A kínai szupermarketeket mindig ennek a fűszerkeveréknek az illata uralja. A keverék egyenlő mennyiségű szecsuáni borsból, fahéjból vagy kassziából, szegfűszegből, ánizskapormagból és csillagánizsból áll. Szójaszósos csirkéhez, sertéshez, vörösre főzött húshoz és természetesen a kínai sertésbordához használjuk. Az összes alkotóelemet finomra őröljük, és a keveréket légmentesen záró edényben tároljuk.



szecsuáni bors



kasszia



szegfűszeg



ánizskapormag



csillagánizs

## KÍNAI FŰSZERES SÓ

A ropogós bőrű grill- vagy sült csirke mágikus kísérője: fogyasztás előtt fűszerezük vele a már megsült csirkét. Jól összekeverünk 1 evőkanál sót ½ teáskanál fűszerporral. Ezt négy kis tálkában adjuk asztalra.



só

## VALTOZAT

Hogy a só és a fahéj jól keveredjék, a sót vastag fenekű serpenyőben addig pirítjuk, amíg kezd elszíneződni. Levesszük a tűzről, belekeverünk 1 teáskanál őrölt fahéjat és egy csipetnyi kínai ötfűszerport. A fentiek szerint használjuk.

kínai  
ötfűszer-  
por

## Kínai pirított só és bors

A legjobb frissen készíteni. Kitűnő a szecsuáni kacsaéhoz, amelyet előbb párolnak, aztán kisütnek, hogy a bőre valóban ropogós legyen. A kacsadarabokat a pirított sóba és borsba mártják, és gőzölt gombócokkal eszik. A fűszer finom a sült csirkéhez, rákhoz és húshoz, elsősorban a sertéshez is.

4-6 ADAG

2 evőkanál só

2 evőkanál frissen őrölt fekete bors

1 A sót és a borsot vastag fenekű serpenyőben, közepes lángon, állandóan rázogatva addig pirítjuk, amíg a bors illata felerősödik.

őrölt  
fekete  
bors

só



# Édes fűszerkeverékek

## Savanyúsághoz való

*Ez a tipikusan brit keverék készen is kapható, de a szenvedélyes szakácsok szeretnek új ízekkel kísérletezni.*

*A fűszereket néha összezúzva elegyítik; máskor muszlinzacskóban teszik az ételbe, és főzés után eltávolítják. Megint máskor a zacskós fűszert az ecettel együtt felforralják, és hagyják kiázni. Azután kivesszük a zacskót, és a fűszeres ecetet használják a savanyúsághoz.*



### 8 EVÓKANÁLNYI

- 1 evőkanál koriandermag
- 1 evőkanál mustármag
- 1 evőkanál szemes fekete vagy fehér bors
- 1 evőkanál szegfűszeg
- 1 evőkanál szegfűbors
- 3-4 szárított piros chili
- 2,5 cm szárított gyömbérgyökér
- 2,5 cm fahéjrúd (elmaradhat)
- 3 szárított babérlevél (elmaradhat)



**1** Az összes fűszert összekeverjük. Muszlinzacskóba kötjük, és a recept szerint használjuk fel őket.

**2** A másik változat: rozsdamentes acél- vagy zománcozott edénybe tesszük a fűszereket, ráöntjük az ecetet. Óvatosan felmelegítjük forrásig, lehűtjük, az ecetet leszűrjük, a fűszereket kidobjuk.

**3** Hideg fűszeres ecethez a fűszereket egy üveg ecetbe áztatjuk 1-2 napra. Leszűrjük; tetszés szerint újra felhasználhatjuk.

## Almáspite-fűszer

*Ez a keverék tökéletes a mindenütt kedvelt almáspite fűszerezésére.*

*Egyes szakácsok szívesebben hagyják egyben a szegfűszegét. Jó gyümölcskompótokhoz, gyümölcs-szószokhoz és szilvás, körtés, rebarbarás, egyéb almás süteményekhez.*

### 4-5 EVÓKANÁLNYI

- 1 teáskanál egész vagy őrölt szegfűszeg
- 1 evőkanál őrölt fahéj
- ½-1 teáskanál őrölt szerecsendió

**1** A fűszereket összekeverjük, és azonnal felhasználjuk, vagy légmentes edényben, fénytől védve tároljuk.



őrölt szegfűszeg



őrölt fahéj



őrölt szerecsendió

## Kevert, avagy pudingfűszer

*Ez is tipikusan brit, szintén készen kapható fűszerkeverék. Számos süteményben és pudingban használják, így a gyümölcstortákban, a gyömbéres kalácsban és a karácsonyi pudingban. Készítsük otthon, vagy vásároljuk kis mennyiségben, mert hamar elveszti az aromáját. Szegfűbors, fahéj, szegfűszeg, szerecsendió és gyömbér a hagyományos összetevői, de van, aki kardamomot és koriandermagot is tesz bele.*



szegfűbors



fahéjrúd



szegfűszeg



őrölt szerecsendió



őrölt gyömbér

## Quatre Epices

*Ahogy a neve is mutatja, ez a keverék négy fűszerekből áll; a francia felvágottak és az arab konyha kedvenc fűszere.*

*Az arányok a fogástól függően változnak. A fehér borsot és a gyömbért ugyanannyi szegfűborssal és fahéjjal cserélhetjük fel.*



fehér bors



őrölt szerecsendió



őrölt szegfűszeg



őrölt gyömbér

### 2 EVŐKANÁLNYI

1 teáskanál szegfűbors

2,5 cm fahéjrúd

1 teáskanál szegfűszeg

1 teáskanál őrölt szerecsendió

1 teáskanál őrölt gyömbér

1 A szegfűborsot, a fahéjat és a szegfűszeget finomra őröljük, összekeverjük az őrölt szerecsendióval és gyömbérral. Azonnal felhasználjuk, vagy légmentesen, fénytől védve tároljuk.



### 5 EVŐKANÁLNYI

3 evőkanál őrölt fehér bors

1 evőkanál reszelt szerecsendió

1 teáskanál őrölt szegfűszeg

1 evőkanál őrölt gyömbér

1 Az összes fűszert összekeverjük, azonnal felhasználjuk, vagy légmentesen, fénytől védve tároljuk.



# Ízesített aromás olajok

*Kevés ajándék szerez akkora örömet, mint amelyiket magunk készítettünk. Tökéletes példát nyújtanak erre az aromás olajok: úgy tetszik, mintha órákat töltöttünk volna velük, pedig gyorsan és könnyen elkészíthetők. Tervezzünk előre, tegyük félre a mutatós, parafa dugós borospalackokat, ha nem akarunk drágán üveget vásárolni ilyet. Aki megengedheti magának, persze vásárolhat is designos üvegeket. Mossuk tisztára a borászatban használt vagy a cumisüvegek tisztításához való tisztítószerral, és fejjel lefelé állítva szárítsuk ki teljesen.*

*Nincs szabály, hogy milyen olajat és fűszereket kell használni, a lényeg, hogy összeillők legyenek. Az extra szűz olívaolaj például tökéletes a földközi-tengeri zöld- és egyéb fűszerekhez; a citromfű és a gyömbér keleties ízéhez a dióolaj illik; a dió- és a mogyoróolaj koriander-maggal és fahéjjal fűszerezve pompásan megy a tészták mellé kínált salátákhoz. Ne feledjük el felcímkézni a palackokat, hogy tudjuk, milyen olaj van bennük!*

## **Gyömbéres, fokhagymás, mogyoró- hagymás olaj**

A keleti receptek „szentháromságával” fűszerezett olaj illik a halhoz, a kagylókhöz és a csirkéhez. 475 ml olajhoz meghámozunk és kissé osszenyomunk egy 6 centiméteres friss gyömbérgyökeret, és üvegbe tesszük az olajjal, 2 egész fokhagymagerezddel és 3 hámozott kis mogyoróhagymával együtt. Szorosan befedjük, 2 hétig állni hagyjuk hűvös, sötét helyen. Az olajat megízleljük, amennyiben ha eléggé zamatos, tiszta palackba szűrjük. Ha nem eléggé erős az íze, még egy hétig állni hagyjuk. Felcímkézzük, tároljuk.



**friss gyömbér**



**fokhagyma**



**mogyoró-  
hagyma**



## Fokhagymás, fűszeres aromás olaj

Egy tiszta üveget majdnem teletöltünk a legjobb szűz olívaolajjal. 600 ml olajhoz meghámozunk és félbevágunk egy nagy fokhagymagerezdet, az üvegbe tesszük 3 egész piros chilivel, 1 teáskanál koriandermaggal, 3 szem szegfűborssal, 6 szem fekete borssal, 4 szem borókabogyóval és 2 babérlevéllel együtt. Szorosan lefedjük, hűvös, sötét helyen 2 hétig állni hagyjuk. Ha nem eléggé ízes, még egy hétig várunk, majd felcímkezzük, tároljuk, vagy szépen becsomagoljuk ajándéknak.



**borókabogyó**



**friss babérlevél**



**szárított  
piros chili**



**szegfűbors**



**koriandermag**



**szemes fekete bors**

## Citromfű- és lime-level olaj

Egy tiszta üveget majdnem teletöltünk földimogyoró-olajjal. A citromfűszálak gyökeres végét levágjuk. A vastag részt kissé összetörjük, a citromfűvet az üvegbe illő darabokra vágjuk. 3-4 lime-levellet apróra tépkedünk, hogy jobban kiadják az ízüket. A citromfűvet és a lime-levellet a palackba tesszük. Szorosan lefedjük, hűvös, sötét helyen állni hagyjuk 2 hétig. Felcímkezzük, tároljuk. Ha nem eléggé zamatos, felhasználás előtt hagyjunk neki még egy hetet.



fahéjrúd

## Fahéjas, korianderes dióolaj

Egy üveget majdnem teletöltünk dió- vagy mogyoróolajjal. Beleteszünk egy fahéjrudat és 2 teáskanál koriandermagot. Lezárjuk, hűvös, sötét helyen 2 hétig állni hagyjuk. Megizleljük, és ha eléggé zamatos, tiszta palackba szűrjük. Felcímkezzük, és tároljuk.

Másik változat: a koriandermagot elhagyjuk, jókora darab narancs- vagy citromhéjat teszünk az olajba. Ezzel készítjük a halakhoz vagy a csirkéhez a majonézt.



koriandermag



kaffer lime-level



citromfű



# Fűszeres ecetek

Az ecetre minden konyhának szüksége van, és a fűszeres ecetek új dimenziót adnak az önteteknek, majonézeknek, pácoknak, szószoknak és savanyúságoknak. A fűszeres ecetekhez használjunk vörös- vagy fehérborecet, sherry- vagy almabor-ecetet. A malátaecetet hagyjuk meg a brit hal és sült krumpli

fogáshoz vagy a savanyúságokhoz, befőttekhez. Ízesített ecet kétféleképpen készíthető: amikor erős zamatot szeretnénk, például a fokhagymánál, az ecetet felfőzzük. Ha szelidebb fűszerekkel dolgozunk, áztassuk őket a hideg ecetbe vagy két hétre felhasználás előtt, aztán ellenőrizzük az ízüket.

## Fokhagymás ecet

3-4 fokhagymagerezdet alaposan szét-nyomkodunk, rozsdamentes acél vagy üveg keverőtálba teszünk. Közben forrásig hevítünk 250 ml fehérbor- vagy almabor-ecetet, és a fokhagymára öntjük. Hagyjuk kihűlni. Ekkor hozzáadunk még 250 ml ecetet. Tiszta üvegbe töltjük, jól lezárjuk, és 2 hétig állni hagyjuk. Ha szelidebb ízt szeretnénk, rövidebb ideig. Az edényt néha felrázzuk. Végül az ecetet újfent tiszta palackba szűrjük, amelybe – azonosítás végett – két-három hámozatlan fokhagymagerezdet teszünk. A folyadéknak teljesen meg kell töltenie az üveget. Szorosan lezárjuk, felcímkézzük, hűvös, sötét helyen tároljuk.



fokhagyma



## Gyömbéres ecet

Ugyanúgy járunk el, mint a fokhagymás ecetnél, csak itt rizsborecet és gyömbért használunk borecet és fokhagyma helyett. Minden 600 ml ecetre 5 cm friss gyömbérgyökeret számolunk. Keleti fogásoknál, például az édes-savanyú vagy a kung po ételeknél használjuk.



friss gyömbér



## Ánizskapormagos ecet

Széles szájú befőttesüveget választunk, nem palackot. Minden 600 ml fehérborecetre 2 evőkanál ánizskapormagot számítunk. Lefedjük, hűvös, sötét helyen állni hagyjuk 2-3 hétig, néha megrázzuk, amíg az íze kellően intenzív lesz. Ez után átszűrjük tiszta palackokba, felcímkézzük, hűvös, erős fénytől védett helyen tároljuk. Salátaöntetekhez, zöldfűszeres szószokhoz használjuk.



ánizskapormag

### VÁLTOZAT

*Más fűszerekkel is elkészíthető, például zeller- vagy kapormaggal.*



kapormag



zeller-  
mag

## Chilis ecet

Tiszta befőttesüveget használunk, amelybe 25 g szárított piros chilit teszünk. 600 ml vörösbor- vagy sherryecetet forrásig hevítünk, a chilire öntjük. Lehütjük, szorosan lefedjük, 2 hétig állni hagyjuk, néha megrázzuk. Megízleljük, ha eléggé erős, tiszta palackokba szűrjük, amelyet teljesen feltöltünk. Szorosan lezárjuk, felcímkézzük, tároljuk. Leveseket, szószokat dobhatunk fel vele, vagy megtisztíthatjuk a serpenyőt vad-, illetve marhahús sütése után.



szárított  
piros chili

## Chilli ho ho

Régimódi, a gyarmati időkből származó ecet, amellyel feldobják az unalmas leveseket, ragukat, szószokat. Egy csinos palackot – például szép borosüveget – megtöltünk sok-sok apró, piros chilivel. Felöntjük sherryecettel. Szorosan lefedjük vagy parafa dugóval bedugaszoljuk, és 2 hétig állni hagyjuk, néha felrázzuk. Mindig csak néhány cseppet használunk belőle, és utántöltjük a sherryecetet, így a ho ho hónapokig kitart. Felcímkézzük, hűvös, sötét helyen tároljuk. Készíthetünk ho hót sherryvel, ginnel vagy vodkával is sherryecet helyett.



apró  
piros chili

# Fűszeres italok

A kardamom, a fahéj, a szegfűszeg, a gyömbér és a szerecsendió mind illik a hideg és meleg, alkoholos vagy alkoholmentes italokhoz. Indiában, ahol jelentős a teafogyasztás, az italt gyakran kínálják kardamommal, fahéjjal és szegfűszeggel, forró tejjel és cukorral. Máskor a teáskannába fűszerkeveréket tesznek.

A kávé vagy Jemenből, vagy Etiópiából származik, ahol már a 6. században említik. Ahogy az ízlés egyre finomult, és a kávéból nemzetközi ital lett, egyre többféle ízesítéssel készítették; és a cappuccino, a Café Brûlot vagy a Déli jeges fűszeres kávé fokozza számunkra a világ legkedveltebb italának élvezetét.

## Kardamomos tea

Indiában ezt a teát igen édes desszertekhez vagy pikáns falatokhoz kínálják. Aki tej nélkül szeretné inni, csökkentse a tea mennyiségét a felére, másként élvezhetetlenül erős lesz.

4 ADAG

8 zöld kardamom

1,2 l hideg víz

4 teáskanal orange pekoe tea vagy

4 zacskós tea

kis darabka narancshéj

cukor és frissen forralt tej

a tálaláshoz

### VÁLTOZAT

Kardamom helyett fahéjat használjunk.



zöld kardamom



szegfűszeg

1 A kardamomhüvelyeket felhasítjuk. A vizet a kardamommal felforraljuk, kis lángra tesszük, 3-4 percig gyöngyözni hagyjuk. Levesszük a tűzről, 10 percig állni engedjük.

2 Közvetlen tálalás előtt megmelegítjük a teáskannát, bele tesszük a teát és a narancshéjat. Az állni hagyott folyadékot ismét felforraljuk, a kannába öntjük. 2-3 percig főzzük.

3 Cukorral és frissen forralt tejjel kínáljuk.

## Grace könnyű jeges citromos teája

Ideális hozzá az üres narancslés műanyag flakon. Jól kimossuk meleg, de nem forró vízzel és 1 evőkanál szódabikarbónával, hogy elvegye az ízét. Használat előtt a flakont kiöblítjük.

1 A hozzávalókat tiszta edénybe tesszük, majd leforrázunk és szorosán lefedjük. Legalább egy éjszakára a hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.

2 Poharakba szűrjük, uborka-, citrom- vagy narancsszeletekkel és mentalevelekkel díszítve kínáljuk.

6 ADAG

1,75 l hideg víz

8-10 szegfűszeg

1 fahéjrúd

3-4 Earl Grey vagy Lapsang

Souchong zacskós tea

2 citrom leszűrt leve

6 evőkanál cukor, vagy ízlés szerint

6-8 mentalevél

D Í S Z Í T É S

uborka-, citrom- vagy narancs-  
szeletek

mentalevelek



fahéjrúd



## Fűszeres tea

*Ez az úgynevezett masala chai vagy chai különösen finom egy indiai menü után. Hagyományosan tejjel és sok cukorral isszák, de sokan jobban szeretik feketén.*

4 ADAG

1,2 l hideg víz

1 fahéjrúd

4 zöld kardamom

3 szegfűszeg

2 teáskanál orange pekoe tea

vagy 2 zacskós tea

cukor ízlés szerint

(elmaradhat)



fahéjrúd

## Masala teához

*Bombayban az érkező vendéget mindig masala chajjal fogadják. A masala keveréket légmentes edényben tárolják felhasználásig.*

6 EVÖKANÁLNYI

12 zöld kardamom

1 evőkanál szemes fekete bors

6 szegfűszeg

2 evőkanál őrölt gyömbér

1 A kardamomhévelyt felhasítjuk, kikaparjuk a kis fekete magokat. A szemes borssal és a szegfűszeggel együtt finomra daráljuk őket: ideálisan kávédarálón. Aztán jól összekeverjük az őrölt gyömbérrrel.



szemes fekete bors



szegfűszeg



szegfűszeg



1 A vizet felforraljuk a fahéjrúddal, a kardamommal és a szegfűszeggel. Levesszük a tűzről, 10 percig állni hagyjuk.

2 Hozzáadjuk a teát vagy a zacskós teát és a cukrot, ha használunk, újra felforraljuk, 3-4 percig lassan gyöngyözni hagyjuk.

3 A teát megkóstoljuk, majd előmelegített kannába vagy bögrébe szűrjük, és rögtön felszolgáljuk. Minden bögrébe tehetünk egy-két kardamomot.



zöld kardamom

2 Használat után légmentesen záródó befőttesüvegben tárolhatjuk fénytől védve. Egy kancsónyi frissen elkészített teához ½ teáskanálnyi adjunk hozzá.



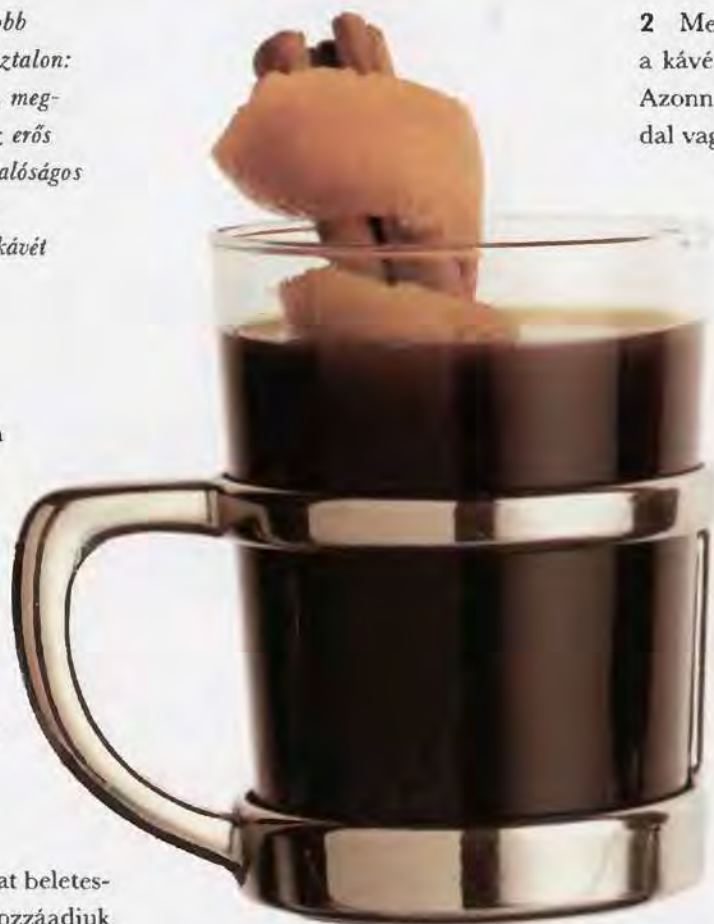
## Café Brûlot

A kávénak, a fűszereknek és a brandynek ez a lángoló keveréke az USA déli államainak specialitása. A legjobb fondue-edényben készíteni az asztalon: amikor a fűszeres brandy meleg, meggyújtjuk, mielőtt hozzáöntjük az erős feketekávé. Éttermekben néha valóságos mutatóvány, amikor a pincér egy hosszú narancshéjon folytatja a kávé a merőkanálból az edénybe.

4-6 ADAG

- 1 narancs egyetlen csíkban lehámozott héja
- 1 citrom egyetlen csíkban lehámozott héja
- 4 kockacukor
- 6 szegfűszeg
- 1 fahéjrúd
- 175 ml brandy
- 3-4 evőkanál curacao vagy narancslikőr
- 475 ml erős feketekávé

1 A narancs- és a citromhéjat beletesszük a fondue-edénybe. Hozzáadjuk a cukrot, a szegfűszeget, a fahéjat, a



szegfűszeg



fahéjrúd

brandyt és a curacao vagy narancslikőrt. Folyamatosan keverve addig melegítjük, amíg a cukor elolvad.

2 Meggyújtjuk a brandys keveréket, a kávé vékony sugárban hozzáöntjük. Azonnal felszolgáljuk, esetleg fahéjrúddal vagy narancshéjjal díszítve.

## Déli jeges fűszeres kávé

Szintén klasszikus ital az USA déli államaiból. Ezt hűtve kínálják, így nyáron rendkívül üdítő.

4 ADAG

- 1 liter frissen főzött erős feketekávé
- 4 fahéjrúd
- 6 szegfűszeg
- 3-4 evőkanál cukor, vagy ízlés szerint
- 4 evőkanál Tia Maria vagy kávélikőr
- sok jégkocka



1 A kávé nagy tálba töltjük. Beletesszük a fahéjrudakat, a szegfűszeget, ízlés szerint cukrozzuk. Jól elkeverjük, legalább egy órán át állni hagyjuk.

2 A kávé nagy kancsóba szűrjük, hozzáadjuk a likőrt és a jogkockákat. Hűtött poharakban szolgáljuk fel.



fahéjrúd



szegfűszeg



## Mokka a felhőn

*Ezt a kávé-csokoládé kombinációt vaníliával ízesítjük. Minden pohárba egy-egy fahéjrudat teszünk „kanálnak”.*

6 ADAG

1,2 l tej

1 vaníliahüvely vagy 2-3 csepp természetes vaníliaeszencia

600 ml frissen főzött erős feketekávé

cukor ízlés szerint

3 evőkanál vaníliás cukor

115 g sima keserű csokoládé

150 ml felvert tejszínhab

6 fahéjrúd és őrölt szerecsendió a tálaláshoz

**1** 750 ml tejet fazékba öntünk. Hozzáadjuk a vaníliahüvelyt, s kis lángon addig melegítjük, amíg forró lesz, de nem forr. Le vesszük a tűzről, 10 percig állni hagyjuk, majd kivesszük a vaníliahüvelyt.

**2** A kávé összekeverjük a többi tejjel egy nagy hőálló kancsóban. Ízlés szerint cukrozzuk, de nem nagyon, mert a forró tejet is édesítjük.

**3** A tejes edényt visszatesszük a tűzre, beletesszük a vaníliás cukrot és a vaníliaeszenciát, ha azt használunk. Felforraljuk, kis lángra rakjuk. A csokoládét kockákra tördelve hozzáadjuk. Kis lángon kevergetjük, amíg a csokoládé elolvad.

**4** A csokoládés tejet a hőálló kancsóba töltjük, habosra keverjük.

**5** Magas bögrékben vagy poharakban kínáljuk, a tetején tejszínhabbal és egy kis reszelt szerecsendióval.



őrölt fahéj



őrölt szerecsendió



vaníliás cukor



természetes vaníliaeszencia



vaníliahüvely

## Forralt bor

Fahéj, szegfűszeg, gyömbér és szerecsendió ízesíti ezt a téli lélekmelegítőt.

6-8 ADAG

1 fahéjrúd

8 szegfűszeg

pár csipetnyi őrölt gyömbér  
és szerecsendió

1 szeletelt narancs

1 szeletelt citrom

1 evőkanál sötétbarna cukor

750 ml (egy üveg) vörösbor

4 evőkanál brandy

120 ml víz

### VÁLTOZAT

A citrom- és sherryízű Püspökhöz használjunk narancs helyett citromot, portói helyett sherryt. Az elkészítés módja ugyanaz. Szükség esetén tegyük bele még egy citrom levét.



szegfűszeg



1 A fahéjrudat, a szegfűszeget, a gyömbért, a szerecsendiót, a narancsot és a citromot nagy fazékba tesszük. Hozzáadjuk a cukrot, a bort, a brandyt és a vizet.

2 Kis lángon kevergetjük, míg a cukor el nem olvad. Ne hagyjuk felforrni, mert az alkohol elpárolog! Melegítsük fel jól, aztán merőkanállal mérjük bögrékbe vagy hőálló poharakba.



szegfűbors

## Püspök

A szegfűszeggel tűzdelt narancs adja ennek az ünnepi italnak meleg, fűszeres zamatát.

8 ADAG

1 narancs

12 szegfűszeg

12 szem őrölt szegfűbors

750 ml portói

3-4 evőkanál cukor, vagy izlés  
szerint

1 A sütőt előmelegítjük 160 °C-ra. A narancsot megtűzdeljük a szegfűszeggel, laza fóliában 45 percig sütjük.

2 A sült narancsot négyfelé vágjuk, fazékba tesszük. Hozzáadjuk a szegfűborsot és a oportóit, izlés szerint cukrozzuk. Kis lángon felmelegítjük, de forrni nem engedjük. Előmelegített poharakban kínáljuk, a szegfűszeggel tűzdelt narancs szeletkéjével díszítve.

## Jamaicai rumpuncs

Őrölt szegfűbors, szerecsendió és fahéjrúd ízesíti ezt az almabor-alapú puncsot.

8-10 ADAG

10 szem szegfűbors  
1 szerecsendió-darabka  
2 fahéjrúd  
1,2 l édes almabor  
3 evőkanál sötét jamaicai rum  
3 evőkanál brandy, vagy ízlés szerint

1 A szegfűborsot, a szerecsendiót és a fahéjat fazékba tesszük az almaborral. 20-30 percig kis lángon főzzük anélkül, hogy felforrna.

2 Hozzáadjuk a rumot és a brandyt. Forrón kínáljuk, előmelegített poharakban.



szegfűbors



fahéjrúd



őrölt fekete bors

## Tequila Maria

Mexikóban ezt az egzotikus italt bougainvillea- vagy hibiscusvirágokkal díszítik.

2 ADAG

½ teáskanál frissen reszelt, vagy  
2 kanál üvegben kapható torma  
nagy csipet frissen őrölt fekete bors  
nagy csipet zellersó  
175 ml paradicsomlé  
50 ml tequila  
egy csepp Worcestershire-szószt  
egy csepp Tabasco-szószt  
1 lime leve  
egy csipet szárított oregano  
néhány jégkocka  
sok tört jég  
2 lime-szelet dísznek

1 Nagy kancsóban összekeverjük az összes hozzávalót. Beleteszünk néhány jégkockát, újra megkeverjük. Megkóstoljuk.

2 A poharakat félig megtöltjük tört jéggel. Erre öntjük a Tequila Mariát, lime-szeletekkel díszítve kínáljuk.



friss torma



Tabasco-szószt

# FŰSZEREK A HÁZBAN





# Fűszerek dekorációként és illatos ajándékok

## A SZAKÁCS TIPJE

*Az illatos nőszirm gyökértörzséből nyert örleményt virágosoknál vagy herbáriáknál kell keresni. Ez „fixálja” a citrusféle gyümölcsök illóolajait.*

*Ma a fűszerekről jobbra a konyha jut az eszünkbe, ám régebben sokkal nagyobb volt a szerepük a házban: fűszerek illatosították a levegőt, fertőtlenítő hatásúnak hitték őket, úgy vélték, megelőzik a betegségeket, elriasztják a rovarokat. Az öveken fűszerezzacskó függött, illatos pot pourrival teli*

*dobozok és tálak tették parfümössé a levegőt. Itt felidézünk a fűszerek használatának néhány hagyományos módját a házban: szegfűszeges labdacskok, ünnepi fűszeres mézeskalács díszek, pot pourri és ajándékként a lelkes szakácsoknak fűszeres kosarak, fahéjkötegek, chilifűzerek.*

## Illatos labdacskok

*Az illatos labdacskok kedves karácsonyi ajándékok. Készítsük el őket három-négy héttel az ünnep előtt, hogy összeérjenek. Fűzzük hosszú szalagra, hogy időtlen időig fűgghessenek a szekrényben vagy a kilincsen.*

### 1 ILLATOS LABDACSHOZ

**1 vékony héjú narancs**

**300-400 szegfűszeg**

**1 teáskanál őrölt fahéj**

**1 teáskanál őrölt illatos nőszirm**

**gyökértörzse**

**szalag vagy**

**bársonyzsínór**

**őrölt  
fahéj**



**1** A kiválasztott gyümölcsöt megmosuk, szárazra töröljük. Árral csinos mintát vésünk a héjába. Így könnyebb lesz beleszúrni a szegfűszegeket, amelyeknek teljesen be kell borítaniuk a narancs felszínét.

**2** A fahéjat és az illatos nőszirm gyökértörzséből nyert örleményt nejlonzacskóba tesszük, jól megforgatjuk benne a narancsot. Fóliával bélelt lapos kosárba rakjuk, 3-4 hétig hagyjuk száradni, megkeményedni. Időnként megforgatjuk. Ha több labdacskot készítünk, ügyeljünk, hogy a gyümölcsök száradás közben ne érjenek egymáshoz, mert megpenészedhetnek. Végül kössünk rá szalagot vagy bársonyzsínórt.



**szegfűszeg**

## VÁLTOZATOK

*Citromból és lime-ből is készülhet labdacsk. Kössük körül a gyümölcsöket, csináljunk rájuk kicsi akasztót. Szurkáljuk, tűzdeljük meg őket szegfűszeggel a leírtak szerint. Kihagyhatunk néhány cikket, vagy teletűzdelhetjük az egész gyümölcsöt. Kedvelt a szegfűszeggel megtűzdelte kumquat és mandarin is, belefűzhetjük drótra erősített fenyőtobozokból, babérlevelekből és áfonyából font koszorúba.*



## Mézeskalács fenyődíszek

*Skandináviában karácsonyi hagyomány. A keverékben mindig van gyömbér és fahéj, de kiegészíthetjük 1/2 teáskanál őrölt szegfűszeggel. Ha úgy tetszik, dekoráljuk a fenyődíszeket aranydrázsékkal. Addig nyomjuk a drázsékat a bevonóba, amíg folyékony.*

**MINTEGY 30-40 DARAB**

**225 g sima liszt**

**1 teáskanál sütőpor**

**2 teáskanál őrölt gyömbér**

**1 teáskanál őrölt fahéj**

**50 g vaj vagy margarin**

**50 g barna cukor**

**2 evőkanál aranyzírúp**

**DÍSZÍTÉS**

**115 g szitált bevonócukor**

**1** A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. Megvajazunk két sütőlemezt. Tálba szitáljuk a lisztet, a sütőport, a gyömbért és a fahéjat.

**2** Kis lángon együtt felmelegítjük a vajat vagy margarint, a cukrot és a szirupot. A száraz hozzávalókhöz öntjük, összedolgozzuk velük tésztává.

**3** A tésztát kissé lisztezett felületen simára dagasztjuk. Ha túlságosan lágy, pár percig állni hagyjuk.

**4** A tésztát kinyújtjuk, karácsonyi figurákat szúrunk ki belőle: csillagot, fenyőfát, angyalkát. Minden díszre lyukat fúrunk, hogy fel tudjuk kötni. A díszeket a sütőlemezre tesszük, 10-12 percig sütjük, vagy amíg szilárdak és világosbarnák lesznek.

**5** Addig bizonyosodjunk meg, hogy a lyukakba belefér majd a szalag, amíg a díszek még melegek. Tegyük őket drótrácsra hűlni.

**6** A bevonócukrot tálban elkeverjük egy kis vízzel, amelyet teáskanálból adagolunk, amíg a felvert vizes cukorból sűrű bevonómassza lesz. A masszát kis papírsákba tesszük, abból nyomjuk a díszekre.

**7** Amikor a bevonat is megszáradt, szalagot fűzünk a díszekbe. Végül a karácsonyfára akasztjuk, vagy girlandot fűzünk belőlük.

### A SZAKÁCS TIPJE

*A gyömbéres díszek a készítés napján finomak. Ha később kívánjuk őket megenni, egyenként csomagoljuk fóliába, és hátul a fóliát ragasszuk össze.*

# Pot pourri

## Nyár és fűszer

Összekeverünk 1 liter száraz rózsaszirmot 250 ml vegyes rozmarying, citromos kakukkfű és levendula virágával. Hozzáadjuk egy narancs vagy citrom igen finomra reszelt héját. 24 órán át állni hagyjuk, majd beleteszünk 2 teáskanál kissé összetört szegfűszeget és 1 teáskanál összetört szegfűborsot. Adunk még hozzá 1 evőkanál illatos nősziromgyökértörzs-örleményt is, amely megőrzi az illatot. Egy héten át mindennap kissé megkeverjük ezt a pot pourrit, majd tálakba, dobozokba tesszük.



**száraz rózsaszirm**



**száraz rózsalevél**



**száraz citrushéj**



**szegfűbors**



**száraz levendula**



**száraz rózsabimbó**



**szegfűszeg**



**száraz rozmarying**



**száraz rózsza**



### VÁLTOZATOK

Összekeverünk egyenlő mennyiségű száraz rozmaryingot, rózsaszirmot, citromverbénát kissé megtört szegfűszeggel. Muszlíndarabokba töltjük, amelyeket szalaggal kis batyukba kötünk. Összekeverünk egy marék száraz sárga violát és rozmaryingot 1 teáskanál őrölt szerecsendióval és az illatos nősziromgyökértörzsének örleményéből 3 evőkanálnyiival. Batyukat készítünk, melyeket a székek hátára vagy párna alá helyezünk.

## Falusi kerti keverék

Összekeverünk rózsaszirmot, narancsvirágot, levendulát és loncot. A szirmokat szétterítjük fatálcán, és száraz, meleg helyen, gyakran forgatva kiszáritjuk. Hozzáadjuk egy teáskanál őrölt fahéjat,

6 kissé összetört szegfűszeget és 1 evőkanálnyi az illatos nősziromgyökértörzsének örleményéből minden 1,2 l keverékhez. Megtoldjuk 1-2 csepp rózsolajjal és 2 teáskanál brandyvel, majd dobozokba és tálakba tesszük.

## Fűszerkosarak

Hasznos és érdekes ajándékok. Kis kosarakat válasszunk, béleljük ki őket csinos, mintás textiliával, selyempapírral vagy banánlevéllel. Töltsük meg őket különböző fűszerekkel. Válogathatunk tematikusan is, például csak thai ételekhez való fűszereket, netán indiai fogásokhoz valókat, esetleg meleg italokhoz illőket. Vagy egyszerűen válasszunk találomra a következőkből:

szalaggal vagy rafiával átkötött fahéjrudak  
egész szerecsendiók  
celofán- vagy muszlinzacskóba csomagolt kardamomok  
koriander- vagy köménymag muszlinzacskókban  
vaníliahüvelyek  
citromfűszálak lime-levelekkel  
friss zöld vagy piros chilikötegek  
száritott gránátalmák



száraz piros chili

## KONYHAÖRDÖG

Piros chiliket hosszú, vékony szátra fűzünk, hűvös, szellős helyre akasztjuk a fűzért. Megőrzi szép színét, a chili pedig szükség esetén felhasználható.

## FAHÉJKÖTEGEK

Három fahéjrudat és egy darabka narancshéjat kockás szalaggal kötiünk össze.



kis  
zöld chili





# FŐZÉS FŰSZEREKKEL



LEVESEK ÉS ELŐÉTELEK 128	PIZZÁK, TÉSztÁK, GABONAFÉLÉK 194
HALAK ÉS TENGER GYUMÓLCSEI 142	KENYER, PEKÁRU 206
SZÁRNYAS ÉS VAD 154	SÜTEMÉNYEK 218
MARHA, BÁRÁNY, SERTÉS 166	DESSZERTEK 230
FŐZELÉKEK ÉS SALÁTÁK 182	BEFŐTTEK ÉS CSATNIK 242



# LEVESEK ÉS ELŐÉTELEK



## Csípős-savanyú rákleves



Hogy a leves mennyire csípős, attól függ, milyen chilit használunk. Aki nagyon erőset szeretne, próbálkozzon a picike thai chilivel.

6 ADAG

225 g nyers fűrészes garnélarák  
(páncélostul)

2 szál citromfű

1,5 l zöldségleves

4 kaffer lime-levél

2 szelet hámozott friss  
gyömbérgyökér

4 evőkanál thai halszószt

4 evőkanál friss citromlé

2 összenyomott fokhagyma-  
gerezd

6 szál felaprított újhagyma

1 kimagozott, vékony csikokra  
vágott friss piros chili

115 g szeletelt gomba

friss korianderlevelek és kaffer  
lime-szeletek a tálaláshoz



**1** A rákokat meghámozzuk, félreteszük. A héjukat nagy fazékba rakjuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

Figyeljünk arra, hogy a garnélarákokat éppen hogy csak átmelegítsük és ne főzzük túl, különben megkeményednek.



**2** A citromfűvet kissé összetörjük, és a fazékba tesszük a zöldséglevesrel, a lime-levéllel és a gyömbérrel együtt. Felforraljuk, majd kis lángon főzzük 20 percig.



**3** A levest tiszta fazékba szűrjük, a rákpáncélt és a fűszereket kidobjuk. Hozzáadjuk a halszószt, a citromlevet, a fokhagymát, az újhagymát, a chilit és a gombát. Felforraljuk, majd kis lángon újabb 5 percig főzzük. Beletesszük a megtisztított rákokat, és még 2-3 percig főzzük. Korianderlevelekkel és lime-szeletekkel díszítve tálaljuk.

## Provance-i hallesves rouille-jal



*Bár a földközi-tengeri apró halak nem mindenütt kaphatók, ez a változat is csupa provance-i íz, igazi chilis rouille-jal.*

4-6 ADAG

2 evőkanál olívaolaj

1 szeletelt póréhagyma

2 feldarabolt zellerszár

1 felaprított hagyma

2 felaprított fokhagymagerezd

4 felaprított érett paradicsom

1 evőkanál paradicsompüré

150 ml száraz fehérbor

1 babérlevél

1 teáskanál sáfrány

1 kg vegyes halfilét és tisztított kagyló

halnyesedék, -csontvázak, -fejek só és őrölt feketebors

croûton és reszelt gruyère-i sajt a tálaláshoz

**ROUILLE**

1 szelet levágott héjú fehér kenyér

1 kimagozott, négyfelé vágott piros paprika

1-2 kimagozott, felaprított friss piros chili

2 összenyomott fokhagymagerezd olívaolaj (elmaradhat)

**1** Elkészítjük a rouille-t. A kenyeret 10 percre 2-3 evőkanálnyi hideg vízbe áztatjuk. Közben a piros paprikadarabokat héjukkal felfelé addig grillezzük, amíg felhőlyagosodik. Nejlonzacskóba tesszük, hagyjuk hűlni, majd meghámozzuk őket. A kenyérből kinyomjuk a felesleges vizet.

**2** A paprikát durván felaprítjuk, turmixgépbe tesszük a kenyérrel, a chilivel és a fokhagymával. Durvára pépesítjük, szükség esetén némi olívaolajjal lazítjuk. Kis tálkában félretesszük.



**3** Nagy fazékban felmelegítjük az olívaolajat. Beletesszük a póréhagymát, a zellert, a hagymát és a fokhagymát. Hozzáadjuk a paradicsomot, a paradicsompürét, a bort, a babérlevelet, a sáfrányt, a kagylót és a halnyesedéket. Felforraljuk, kis lángon lefedve 30 percig főzzük.

**4** Leszűrjük, kinyomjuk belőle a nedvességet. A halfilét nagy darabokra vágjuk, a leszűrt levesbe tesszük. Befedjük, 5-10 percig főzzük, amíg a hal megfő.



**5** Ismét átszűrjük tiszta fazékba. A hal felét 300 ml levestel turmixgépbe tesszük. Összeturmixoljuk úgy, hogy sűrű maradjon.

**6** A pépet belekeverjük a hallal együtt a többi levesbe. Sózzuk, borsozzuk, majd kissé felmelegítjük. Rouille-t, croûtons-t és reszelt gruyère-i sajtot kínálunk hozzá.



## Sütőtöklevés currys tormakrémmel

*A tejszín, a currypor és a torma kombinációja fantasztikus koronája ennek a szép, aranylós levesnek.*

6 ADAG

- 1 sütőtök
- 1 rétesalma
- 25 g vaj
- 1 finomra vágott hagyma
- 1-2 teáskanál currypor
- 900 ml csirke- vagy zöldséglevés
- 1 teáskanál aprított friss zsálya
- 150 ml almalé
- só és őrölt fekete bors
- currypor a tálaláshoz
- CURRYS TORMAKRÉM
- 4 evőkanál tejszín
- 2 teáskanál tormaszósz
- ½ teáskanál currypor



**1** A tököt meghámozzuk, kimagozzuk, feldaraboljuk. Az almát szintén.



**2** Nagy lábasban felmelegítjük a vajat. Beletesszük a hagymát, kevergetve 5 percig piritjuk, vagy amíg megpuhul. Hozzáadjuk a curryport. Állandóan kevergetve 2 percig piritjuk, hogy kiadja az ízét.

**3** Beletesszük a levest, a tököt, az almát és a zsályát. Felforraljuk, kis lángra rakjuk, lefedjük, 20 percig főzzük, vagy amíg a tök meg az alma megpuhul.



**4** Közben elkészítjük a tormakrémet. A tejszint kemény habbá verjük, belekeverjük a tormaszószot és a curryport. Lefedve behűtjük tálalásig.

**5** A levest turmix- vagy robotgéppel pürésítjük. Tiszta lábasba tesszük, beleöntjük az almalét, ízlés szerint sózunk, borsozzuk. Felmelegítjük kissé, de forrni nem engedjük.

**6** A levest külön tálakban tálaljuk, minden adag tetejére egy kanál tormakrémet teszünk, egy kis curryport szórunk. Diszithetjük lime-héjcsíkokkal is.

## Fűszeres lencseleves



*A finom fűszerezés új dimenziót ad ennek a levesnek. Ropogós kenyérrrel laktató ebéd.*

6 ADAG

- 2 finomra vágott hagyma
- 2 összenyomott fokhagymagerezd
- 4 durvára vágott paradicsom
- ½ teáskanál őrölt kurkuma
- 1 teáskanál őrölt kömény
- 6 kardamom
- ½ fahéjrúd
- 225 g vörös lencse
- 400 g kókusztej
- 1 evőkanál friss citromlé
- só és őrölt bors
- köménymag a tálaláshoz



**1** A hagymát, a fokhagymát, a paradicsomot, a kurkumát, a köményt, a kardamomot, a fahéjat és a lencsét 900 ml vízzel fazékba tesszük. Felforraljuk, kis lángra rakjuk, lefedve 20 percig főzzük, vagy amíg a lencse megpuhul.

**2** Kidobjuk a kardamomot és a fahéjat, a többit pürésítjük. Szitán átpasszírozzuk egy tiszta fazékba.



**3** Egy kis kókusztejet félreteszünk a tálaláshoz, a többit a citromlével együtt a levesbe öntjük. Jól elkeverjük. Sózzuk, borsozzuk. A levest felmelegítjük, de forrni nem hagyjuk. Belekeverjük a félretett kókusztejet, köménymaggal megszórva tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha a paradicsom nem eléggé zamatos, keverjük bele egy kis paradicsompürét vagy egy kis doboz konzervparadicsomot.*

## Tavaszi tekercs rákkal és mártogatóval



*Chili és reszelt gyömbér bolondítja meg ezt a szenzációs ételt. Kínáljuk előételként a csupa kínai fogásból álló menüben.*

4-6 ADAG

1 evőkanál földimogyoró-olaj

1 teáskanál szezámolaj

1 összenyomott fokhagymagerezd

1 kimagozott, finomra szeletelt friss piros chili

450 g finomra vágott vegyes zöldség

2,5 cm reszelt friss gyömbérgyökér

1 evőkanál száraz sherry vagy rizsbor

1 evőkanál szójaszószt

350 g friss (barna és fehér) rákhús

12 tavaszi tekercshez való (kész) palacsinta

1 kis tojás felferve

olaj a sütéshez

só és őrölt bors

citromgerezdek és friss koriander a tálaláshoz

1 üveg indonéz sambal kecap mártogató



**1** A wokot kissé felmelegítjük, bele tesszük a földimogyoró-olajat és a szezámolajat. Amikor forró, kevergetve megpirítjuk benne a fokhagymát és a chilit 1 percre. Hozzáadjuk a zöldségeket és a gyömbért, még 1 percre piritjük, majd ráöntjük a sherryt vagy rizs bort és a szójaszószt. 1 percre forraljuk.

**2** Lyukas kanállal tálba szedjük a zöldséget. Félretesszük hűlni, aztán belekeverjük a rákhúst, sózzuk, borsozzuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Tavaszi tekercshez való palacsinta keleti boltokban, egyes szupermarketekben kapható. Ha nincs, süssünk sós palacsintát, vagy vegyünk mirelitpalacsintát. A palacsintákat és a tekerceket takarjuk le fóliával, másként kiszáradnak.*

**3** A csomagon olvasható utasítás szerint megpuhítjuk a tavaszi tekercshez való palacsintákat. Töltelék tesztünk rájuk, az egyik végüket és a széleiket behajtuk, szorosan feltekerjük, és egy kis felvert tojással összeragasztjuk.

**4** A wokban olajat hevítünk, és kis adagokban barnára, ropogósra sütjük a tekerceket. Lyukas kanállal kivesszük, papírtörölközőn leszárítjuk, és melegen tartjuk őket, amíg mind kisül. Citromgerezdekkel, friss korianderrel és mártogatóval, azonnal tálaljuk.

## Korianderes csicseriborsó pogácsa tahinivel

*Ezek a fűszeres pogácsák hidegen és melegen egyaránt finomak.*

*Ha komolyabb fogásra vágyunk, tegyük őket pitába salátával.*

4 ADAG

2×425 g konzerv csicseriborsó  
2 összenyomott fokhagymagerezd  
1 csomag újhagyma apróra vágott fehér része  
2 teáskanál őrölt kömény  
2 teáskanál őrölt koriander  
1 kimagozott, apróra vágott friss zöld chili  
2 evőkanál aprított friss koriander  
1 kis tojás felverve  
2 evőkanál sima liszt  
fűszeres liszt a formázáshoz  
olaj a sütéshez  
só és őrölt fekete bors  
citromgerezdek és friss koriander a tálaláshoz

### TAHINI ÉS CITROM MÁRTOGATÓ

2 evőkanál tahini  
1 citrom leve  
2 összenyomott fokhagymagerezd



1 A csicseriborsót alaposan lecsepegtetjük, és sima péppé turmixoljuk. Beletesszük a fokhagymát, az újhagymát, a köményt és az őrölt koriandert. Újra jól összeturmixoljuk.

2 Tálba rakjuk, belekeverjük a chilit, a friss koriandert, a tojást és a lisztet. Jól összedolgozzuk, sózzuk, borsozzuk. Ha túlságosan lágy, még egy kis lisztet adunk hozzá. 30 percre behűtjük, hogy megszilárduljon.

3 Elkészítjük a mártogatót. Egy tálban összekeverjük a tahinit, a citromlét és a fokhagymát; ha túlságosan sűrű, egy kis vizet adunk hozzá. Félretesszük.



4 Lisztes kézzel 12 pogácsát formálunk. Serpenyőben olajat hevítünk, kis adagokban ropogósra és aranyárgára sütjük a pogácsákat, mindkét oldalukat 1-1 perc alatt. Papírtörölközőn leszáritjuk, citromgerezdekkel, korianderrel és a mártogatóval kínáljuk.

### VÁLTOZAT

*Gyorsan készül a mártogató, ha kaukázusi joghurtba egy kis apróra vágott chilit és friss mentát keverünk.*



## Fűszeres dolmada



*Ebben a dolmadában intenzíven savanyú fűszer, szömörce van. Szakboltokban kapható.*

20 ADAG

- 20 légmentesen csomagolt szőlőlevél sós lében
- 90 g hosszú szemű rizs
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 finomra vágott kis hagyma
- 50 g fenyődió
- 3 evőkanál mazsola
- 2 evőkanál aprított friss menta
- ½ teáskanál őrölt fahéj
- ½ teáskanál őrölt szegfűbors
- 2 teáskanál őrölt szömörce
- 2 teáskanál citromlé
- 2 evőkanál paradicsompüré
- só és őrölt fekete bors
- citromkarikák és friss mentaágak a tálaláshoz

## Marinált feta sajt kápribogyóval



*A feta sajtnak csodás ízt adnak a páclébe tett fűszerek. Kínáljuk pirítóssal vagy salátával.*

6 ADAG

- 350 g feta sajt
- 2 fokhagymagerezd
- ½ teáskanál vegyes bors
- 8 koriandermag
- 1 babérlevél
- 1-2 evőkanál lecsepegtetett kápribogyó
- friss oregano- és kakukkfűágacskák
- olívaolaj, hogy ellepje
- forró pirítósa a tálaláshoz

**1** A szőlőleveleket jól leöblítjük folyó hideg vízzel, majd lecsepegtetjük. Lábasban enyhén sós vizet forralunk. Beletesszük a rizst, kis lángon 10-12 perc alatt majdnem puhára főzzük. Lecsepegtetjük.



**2** Serpenyőben felhevítünk 2 evőkanál olívaolajat, beletesszük a hagymát, puhára pároljuk. Kissé megpirítjuk benne a fenyődiót, majd hozzáadjuk a mazsolát, a mentát, a fahéjat, a szegfűborsot és a szömörcét, s izlés szerint sózzuk, borsozzuk. Jól összekeverjük a rizzsel. Hagyjuk kihűlni.

### VÁLTOZAT

*Friss szőlőlevél is használható, de először forró vízzel blansírozni kell, hogy rugalmas legyen.*



**3** Egy lábast kibélelünk a sérült szőlőlevelekkel. A többinek levágjuk a szárát, kiterítjük őket. Mindegyikre teszünk egy kis töltelékkel. Kétoldalt behajtjuk, majd feltekerjük. A bélelt lábásba szorosan egymás mellé tesszük a dolmadákat.

**4** Egy tálban 300 ml vizet összekeverünk a citromlével és a paradicsompürével. Hozzáadjuk a maradék olívaolajat. A dolmadákra öntjük, a tetejükre hőálló tányért teszünk, hogy a helyükön maradjanak.

**5** A lábast befedjük, a dolmadákat kis lángon egy órán át pároljuk, amíg minden folyadékot felszívják, és a levelek megpuhulnak. Tányérra tesszük, citromkarikákkal és mentával, melegen vagy hidegen tálaljuk.



**1** A feta sajtot kockára vágjuk, a fokhagymát vastag szeletekre. A többféle borsot és a koriandermagot mozsárban kissé megtörjük.

**2** A fetakockákat a babérlevéllel, a fokhagymával, a törött borssal és korianderrel, a káprival és a friss oregano- vagy kakukkfűágacskákkal váltakozva nagyobb befőttesüvegbe tesszük.

**3** Annyi olívaolajat öntünk rá, hogy ellepje. Szorosan lefedjük, két hétig érleljük a hűtőben.

**4** A fetakockákat kiszedjük az üvegből, forró pirítóson kínáljuk, meghintve pár cseppnyi olajjal az üvegből.

### VÁLTOZAT

*Tegyünk a páclébe a sajt mellé magos fekete vagy zöld olajbogyókat is.*





## Fűszeres burgonya chilis mártogatóval

*Egészséges és nagyon finom ez a ropogós burgonya. A fűszeres kéreg még jobb, ha chilis mártogatóval fogyasztjuk.*

### 2 ADAG

- 2 sütni való, egyenként 225 grammos burgonya
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 összenyomott fokhagymagerezd
- 1 teáskanál őrölt szegfűbors
- 1 teáskanál őrölt koriander
- 1 evőkanál paprika
- MÁRTOGATÓ**
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 finomra vágott kis hagyma
- 1 összenyomott fokhagymagerezd
- 200 g aprított paradicsom konzerv
- 1 kimagozott, finomra vágott friss piros chili
- 1 evőkanál balsamecet
- 1 evőkanál aprított friss koriander, plusz koriander a tálaláshoz

1 A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. A burgonyákat félbe-, majd nyolc cikkre vágjuk.



2 A cikkeket egy lábas hideg vízbe tesszük. Felforraljuk, aztán kis lángon 10 percig főzzük, amíg a burgonya kissé megpuhul. Jól lecsepegtetjük, szárazra töröljük.



3 Serpenyőben összekeverjük az olajat, a fokhagymát, a szegfűborsot, a koriandert és a paprikát. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Beletesszük a burgonyát, s addig rázzuk, amíg az olaj mindenütt fedi. 20 percig sütjük, néha forgatva, vagy amíg a burgonya barna és ropogós lesz, és teljesen átsül.

4 Közben elkészítjük a mártogatót. Az olajat serpenyőben felforrósítjuk, beletesszük a hagymát és a fokhagymát, 5-10 percig piritjuk, amíg megpuhul. Hozzáadjuk a paradicsomot a levével együtt. Belekeverjük a chilit és az ecetet. 10 percig kis lángon főzzük, amíg a keverék besűrűsödik, aztán ellenőrizzük a fűszerezést. Belekeverjük a friss koriandert, forrón kínáljuk a sült burgonyához. Sóval megszórva és friss korianderrel díszítve tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Hogy időt nyerjünk, a burgonyát főzzük meg és fűszerezzük előre, de teljesen szárazon kerüljön a fűszeres olajba, és az fedje tökéletesen.*

## Bébihagyma és gomba görögösen



*Ennek a klasszikus fogásnak sok változata van, de mindegyikben szerepel koriandermag.*

4 ADAG

2 sárgarépa

375 g bébihagyma

4 evőkanál olívaolaj

120 ml száraz fehérbor

1 teáskanál kissé megtört koriandermag

2 babérlevél

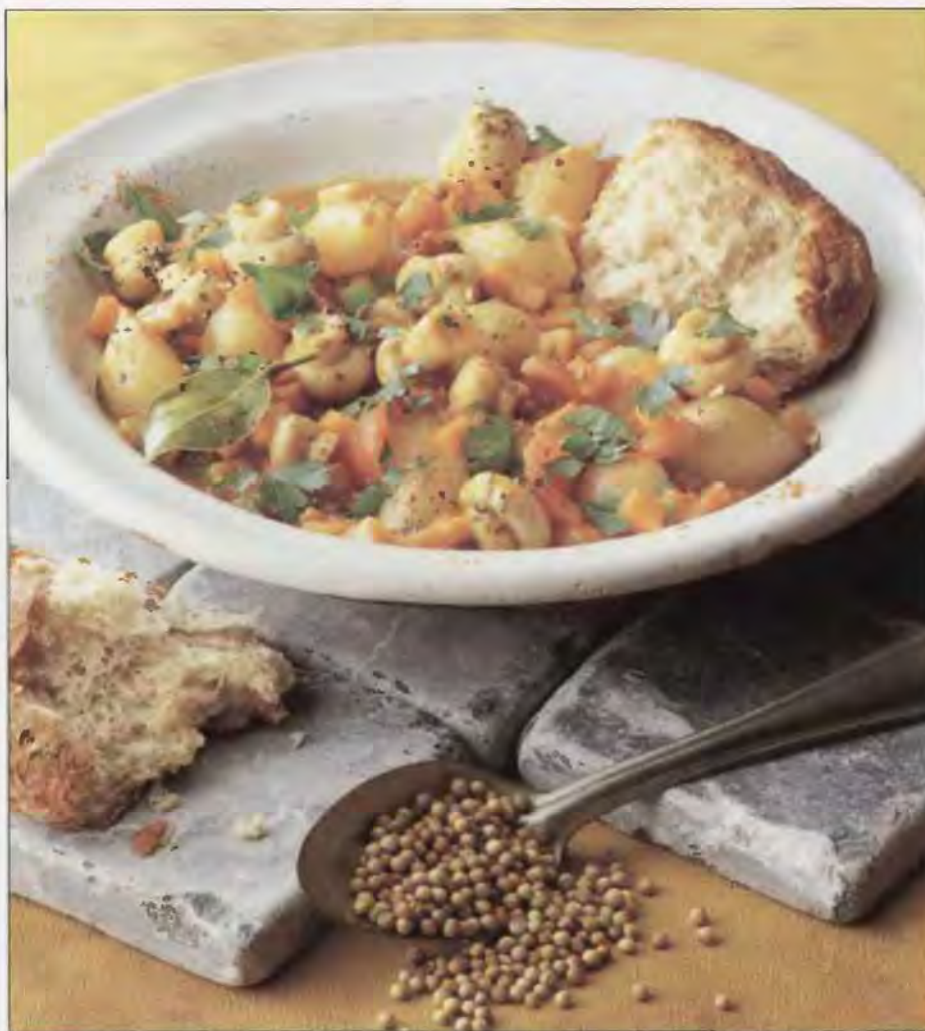
csipetnyi cayenne-i bors

1 összenyomott fokhagymagerezd

375 g gombabimbó

3 hámozott, kimagozott, negyedekre vágott paradicsom

3 evőkanál aprított friss petrezselyem a tálaláshoz



**1** A sárgarépát meghámozzuk, kiskockára vágjuk. A bébihagymát meghámozzuk, szárát, gyökerét eltávolítjuk.

**2** Mély lábasban felhevítünk 3 evőkanál olívaolajat. Beletesszük a répát és a hagymát, néha megkeverve 20 percig pirítjuk, amíg kissé megbarnulnak és megpuhulnak.



**3** Hozzáadjuk a fehérbort, a koriandermagot, a babérlevelet, a cayenne-i borsot, a fokhagymát, a gombabimbót és a paradicsomot, és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Fedő nélkül 20-30 percig főzzük, míg megpuhul és besűrűsödik.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ne sokat vágjunk le se a hagyma aljáról, se a tetejéről, mert akkor főzésnél kijön a közepe.*



**4** Tányéron hagyjuk kihűlni. Lefedjük, tálalásig behűtjük. Tálalás előtt meghintjük a maradék olívaolajjal és vágott petrezselyemmel. Ropogós kenyérral kínáljuk.

### VÁLTOZAT

*Ez az eljárás ideális egyfajta zöldséghez vagy kombinációkhoz. Próbáljuk ki póréhagymával, ánizskaporral vagy articsókával, bébihagymával vagy anélkül.*

## Borókás-borsos pulykapástétom



*Vendéglátáshoz ideális,  
mert több nappal korábban  
elkészíthető. Ha úgy  
tetszik, a császárszalonnát  
és a pízsláciát tegyük  
egy rétegben a sütőforma  
közepébe.*

10-12 ADAG

- 225 g tisztított csirkemáj
- 450 g kockára vágott pulykahús
- 450 g kockára vágott sertéshús
- 225 g húsos császárszalonna
- 50 g durvára tört, hámozott pízslácia
- 1 teáskanál só
- ½ teáskanál őrölt szerecsendió
- 2 összenyomott fokhagymagerezd
- 1 teáskanál sós lében eltett, lecsepegtetett zöld bors
- 1 teáskanál borókabogyó
- 120 ml szára fehérbor
- 1 evőkanál gin
- 1 narancs finomra reszelt héja
- 8 nagy, sós lében eltett szőlőlevél
- olaj a kenéshez



**1** A csirkemáját apróra vágjuk. Tálba tesszük a pulyka- és sertéshússal, a császárszalonnával, a pízsláciával, a sóval, a szerecsendióval és a fokhagymával. Jól összekeverjük.

**2** A borsszemeket és a borókabogyókat megtörjük, a keverékhez adjuk. Belerakjuk a fehérbort, a gint és a narancshéjat. Lefedve, egy éjszakára behütjük.



**3** A sütőt előmelegítjük 160 °C-ra. A szőlőleveleket hideg folyóvízzel leöblítjük. Alaposan lecsepegtetjük. Kissé kiolajozunk egy 1,2 l-es pástétom- vagy kenyérformát. Kibéleljük a szőlőlevelekkel úgy, hogy túlérjenek a szélén. A keveréket a formába töltjük, a kilógó leveleket ráhajtjuk úgy, hogy teljesen fedje. Átkenjünk olajjal.

**4** A formát letakarjuk a fedelével vagy fóliával. Tepsibe állítjuk, amelyet a forma feléig feltöltünk forró vízzel. 1¼ óráig sütjük, közben többször ellenőrizzük a vízszintet, hogy ki ne száradjon a forma.

**5** A formát hagyjuk kihűlni, aztán leöntjük a levét. Lefedjük előbb nejlon-, aztán alufóliával, amelyre súlyokat teszünk. Egy éjszakára behütjük. Szobahőmérsékleten tálaljuk savanyúsággal vagy csatnival, például fűszeres kumquattal vagy piros paprika és chili zselével.

## Baba Ganoush libanoni kenyérrrel



*A Baba Ganoush finom padlizsán mártogató a Közép-Keletről. Fő fűszere a tahini, ez a köményes szezámmagpaszta, amely finoman zamatos.*

6 ADAG

2 kis padlizsán

1 összenyomott fokhagyma-  
gerezd

4 evőkanál tahini

25 g őrölt mandula

½ citrom leve

½ teáskanál őrölt kömény

2 evőkanál friss mentalevél

2 evőkanál olívaolaj  
só és őrölt fekete bors

LIBANONI KENYÉR

4 pita

3 evőkanál pirított szezám-  
mag

3 evőkanál friss kakukkfű

3 evőkanál mák

150 ml olívaolaj



**1** Először a libanoni kenyeret készítjük el. A pitákat óvatosan félbevágjuk, és széthajtjuk. Mozsárban összekeverjük a szezám-  
magot, az aprított kakukkfűvet és a mákot. Picikét megtörjük őket, hogy jobban kiadják az ízüket.

**2** Belekeverjük az olívaolajat. Könnyedén megkenjük a keverékkel a piták vágott felét. Grill alatt barnára és ropogósra sütjük őket. Amikor kihűlt, durva darabokra tördeljük, és félretesszük.



**3** A padlizsánt gyakran forgatva addig grillezzük, amíg a héja felhólyagosodik. Meghámozzuk, durván feldaraboljuk, szűrőben hagyjuk lecsepegni.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A pitát könnyebb szétnyitni, ha grillben vagy sütőben kissé felmelegítjük.*



**4** A padlizsánból jól kinyomjuk a nedvet. A húsát robotgépbe tesszük. Hozzáadjuk a fokhagymát, a tahinit, az őrölt mandulát, a citromlét és a köményt, ízlés szerint sózzuk, és sima pasztává dolgozzuk el. A menta felét durvára vágjuk, belekeverjük.

**5** Tálba szedjük, a tetejét meghintjük olívaolajjal, a maradék mentalevelekkel díszítjük. Libanoni kenyérrrel kínáljuk.

HALAK ÉS A TENGER  
GYÜMÖLCSEI



## Éti kagyló citromfűvel és kókuszkrémmel



*A citromfűnek páratlan az íze, a thai konyha nagyon kedveli, kivált a tenger gyümölcseihez.*

*A receptet elkészíthetjük egyféle, de többféle ehető kagylóból is.*

6 ADAG

1,75 kg éti kagyló

450 g bébikagyló

120 ml száraz fehérbor

1 csomag aprított újhagyma

2 tő aprított citromfű

6 aprított kaffer lime-levél

2 teáskanál thai zöld currypaszta

200 ml kókuszkrém

2 evőkanál aprított friss koriander

só és őrölt fekete bors

metélőhagyma a tálaláshoz

1 A kagylókat jól megsikáljuk, szakszerűen megüsztitjük. A törött vagy érintésre össze nem záruló kagylókat kidobjuk.



2 A bort nagy fazékba tesszük az újhagymával, a citromfűvel, a lime-levelekkel és a currypasztával. Addig főzzük kis lángon, míg a bor elpárolog.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Vegyünk valamivel több kagylót, mert néhányat talán el kell dobunk.*



3 A fazékba tesszük a kagylókat, szorosán lefedjük, és nagy lángon 5-6 percig pároljuk őket, amíg kinyílnak.

4 Lyukas kanállal előmelegített tálra szedjük a kagylót, és melegen tartjuk. Amelyik nem nyílt ki, eldobjuk. A főzolevet tiszta lábasba tesszük, addig főzzük kis lángon, amíg mintegy 250 ml lesz.

5 Belekeverjük a kókuszkrémet és a koriandert, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Átmelegítjük. A szószt a kagylókra öntjük, metélőhagymával díszítve tálaljuk.



## Szardínia

### „escabeche” lében



*Ezt a fűszeres pácot Spanyolországban és Portugáliában szívesen használják hal, szárnyas és vadhús tartósítására. Sült halhoz is jó.*

2-4 ADAG

16 tisztított szardínia  
fűszeres liszt

2 evőkanál olívaolaj  
sült lila hagyma, zöldpaprika  
és paradicsom köretnek

PÁCLÉ

6 evőkanál olívaolaj  
1 felszeletelt hagyma  
1 összenyomott fokhagymagerezd  
3-4 babérlevél  
2 szegfűszeg  
1 száraz piros chili  
1 teáskanál paprika  
120 ml bor- vagy sherryecet  
120 ml fehérbor  
só és őrölt fekete bors



**1** A szardíniák fejét levágjuk, hasukat felhasítjuk. Felfordítjuk, és kissé megnyomjuk a gerincüket, hogy meglazuljon, majd kiemeljük, minél több szálkával együtt.



**2** Az összecsuksott kishalakat fűszeres liszttel meghintjük. Serpenyőben olívaolajat hevítünk, a szardíniák mindkét oldalát 2-3 percig sütjük benne. Ezután kivesszük a halakat az olajból, lehűtjük, egyetlen rétegben nagy, lapos táltra tesszük őket.



**3** A pácléhez az olívaolajat a halsütőolajhoz öntjük. A hagymát és a fokhagymát kis lángon 5-10 percig sütjük, amíg megpuhul. Beletesszük a babérlevelet, a szegfűszeget, a chilit és a paprikát, ízlés szerint borsozzuk. További 1-2 percig sütjük.

#### VÁLTOZAT

*Ezzel a módszerrel elkészíthető a fehérhal, de különösen az olyan olajos halak finomak így, amilyen a hering vagy a spratt.*



**4** Belekeverjük az ecetet, a bort és egy kis sót. Várunk, amíg bugyborékol, aztán a szardíniákra öntjük. Amikor kihűlt, hűtőbe tesszük két-három napra. Hagymával, paprikával és paradicsommal körítve tálaljuk.

## Cajun sült hal papaya salsával



*Az így sült hal belül puha, kívül fűszeres és ropogós.*

4 ADAG

1 adag cajun fűszerkeverék  
hagyma és fokhagyma nélkül  
4x225-275 g halfilé (aranyosfejű  
hal vagy dévérkeszeg)

50 g olvasztott vaj

PAPAYA SALSA

1 papaya

½ kockára vágott kis lila hagyma

1 kimagozott, finomra vágott  
friss piros chili

3 evőkanál aprított friss koriander

1 lime reszelt héja és leve  
só

lime és koriander a tálaláshoz

## Karibi halszelet

*A nyugat-indiai szakácsok szeretik és egyesén használják a fűszereket.*

*Ez a gyors és egyszerű recept jól mutatja, hogyan változtatja a chili, a cayenne-i bors és a szegfűbors egzotikussá a halhoz kínált paradicsomszósz.*

4 ADAG

3 evőkanál olaj

6 finomra vágott mogyoróhagyma

1 összenyomott fokhagymagerezd

1 kimagozott, finomra vágott friss  
zöld chili

400 g darabolt paradicsom

2 babérlevél

¼ teáskanál cayenne-i bors

1 teáskanál tört szegfűbors

2 lime leve

4 nagy tőkehalszelet

1 teáskanál barna muscovado cukor

2 teáskanál angosztúra keserű

só



1 Először a salsát készítjük el. A papayát félbevágjuk, kimagozzuk. Meghámozzuk, a húsát kis kockára vágjuk, tálba tesszük. Hozzáadjuk a hagymát, a chilit, a koriandert, a lime héját és levét, ízlés szerint sózzuk. Jól összekeverjük, félretesszük.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Az ily módon történő halsütés esetenként sok füsttel jár, így biztosítsuk a konyha jó szellőzését, ha szükséges ventilátor használatával.*



2 Egy vastag aljú serpenyőt közepes lángon mintegy 10 percig előmelegítünk. Szétterítjük egy tányéron a cajun fűszerkeveréket. A halfilét megkenjük olvasztott vajjal, és jól megforgatjuk a fűszerkeverékben.

3 A halat a forró serpenyőbe tesszük, mindkét oldalát 1-2 percig sütjük, amíg megfeketedik. Lime-mal és korianderrel díszítjük. Azonnal tálaljuk a papaya salsával.



1 Serpenyőben felhevítjük az olajat. Beletesszük a mogyoróhagymát, 5 percig sütjük, vagy amíg megpuhul. Hozzáadjuk a fokhagymát és a chilit, még 2 percig sütjük, majd hozzákeverjük a paradicsomot, a babérlevelet, a cayenne-i borsot, a szegfűborsot és a limelevet, ízlés szerint egy kis sóval.

### VÁLTOZAT

*Szinte minden nagy halszelet elkészíthető így. Próbáljuk meg foltos tőkehállal vagy kardhállal is. A szósz grillezett sertéshúshoz is illik.*



2 Kis lángon főzzük 15 percig, majd beletesszük a halszeleteket, amelyeket bevonunk a paradicsomszósszal. Lefedjük, 10 percig főzzük, vagy amíg a hal megpuhul. A halat előmelegített tányérra szedjük, melegen tartjuk. A szószba belekeverjük a cukrot és az angosztúra keserűt, 2 percig kis lángon főzzük, a halra öntjük. Párolt gombóval vagy zöldbabbal kínáljuk.







## Rákkrokkett gyömbérrel és wasabival



*A wasabi – ez a japán tormás mustár – por vagy paszta formában kapható. Nagyon csípős, tehát csínján kell bánni vele.*

6 ADAG

450 g friss (barna és fehér) rákhús  
4 finomra vágott újhagyma  
2,5 cm reszelt friss gyömbér-  
gyökér  
2 evőkanál aprított friss  
koriander  
2 evőkanál majonéz  
½-1 teáskanál wasabipaszta  
1 evőkanál szezámolaj  
50–115 g friss kenyérmorzsa  
só, őrölt fekete bors  
olaj a sütéshez

### MÁRTOGATÓ

1 teáskanál wasabipaszta  
6 evőkanál szójaszószt

1 Először a mártogatót készítjük el. Kis tálkában összevegyítjük a wasabit és a szójaszószt. Félretesszük.



2 Egy nagyobb tálban összekeverjük a rákhúst, az újhagymát, a gyömbért, a koriandert, a majonézt, a wasabipasztát és a szezámolajat. Sózzuk, borsozzuk, és annyi kenyérmorzsat adunk hozzá, hogy ne legyen túlságosan kemény, de pogácsákat formálhassunk belőle.



3 30 percre hűtőbe tesszük, majd 12 pogácsát készítünk. Egy serpenyőbe egy kis olajat teszünk, a krokkett mindkét oldalát 3-4 perc alatt barnára sütjük benne. Salátalevélen lime-szeletekkel, chilivel és hagymakarikákkal tálaljuk, a mártogatóval kínáljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A legfinomabb a friss rákhús, de ha nincs, a fagyasztott vagy a konzerv is megteszi.*

## Gyorsan pirított ötfűszeres tintahal feketebab-szósszal



*A tintahal ideális a gyors pirításhoz, mert gyorsan kell elkészíteni. A fűszeres szósz tökéletes hozzá.*

### 6 ADAG

- 450 g kis tisztított tintahal
- 3 evőkanál olaj
- 2,5 cm reszelt friss gyömbérgyökér
- 1 összenyomott fokhagymagerezd
- 8 átlósan 2,5 cm-es darabokra vágott újhagyma
- 1 kimagozott, csikokra vágott piros paprika
- 1 kimagozott, vékonyra szeletelt friss zöld chili
- 6 szeletelt gomba
- 1 teáskanál ötfűszer-por
- 2 evőkanál feketebab-szósz
- 2 evőkanál szójaszósz
- 1 teáskanál granulált cukor
- 1 evőkanál rizsbor vagy száraz sherry

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ahogy minden gyorsan pirított ételnél, itt is minden nyersanyagának kéznél kell lenni a főzés kezdetekor.*



**1** A tintahalat megmossuk, a külső bőrét lehúzzuk. Papírtörölközővel leszárítjuk. Felhasítjuk, éles késsel gyémánt alakban bevagdossuk, és a tintahalat csikokra vágjuk.



**2** A wokot felmelegítjük, beletesszük az olajat. Amikor forró, gyorsan megpirítjuk benne a tintahalat, állandóan kavargatva. A haldarabokat lyukas kanállal kivesszük, félrerakjuk. A wokba tesszük a fokhagymát, a gyömbért, az újhagymát, a piros paprikát, a chilit és a gombát, és 2 percig kevergetve pirítjuk.



**3** Visszatesszük a wokba a tintahalat, megszórjuk ötfűszer-porral. Belekeverjük a feketebab-szószot, a szójaszószot, a cukrot és a rizsbor vagy sherryt. Felforraljuk, kevergetve 1 percig főzzük.



## Tőkehal és rák zöld kókuszos curryvel



*Ha van otthon egy üveg zöld masala, ez a curry percek alatt elkészíthető.*

4 ADAG

- 675 g leborzított tőkehalfilé
- 6 evőkanál zöld masala
- 175 g konzerv kókusztej vagy 200 ml kókuszkrém
- 175 g nyers vagy főtt tisztított rák
- friss koriander a díszítéshez
- basmati rizs köretnek

1 A tőkehalfilét 4 cm-es darabokra vágjuk.



2 A zöld masalát és a kókusztejet vagy -krémet lábasba tesszük. Gyöngyözésig hevítjük kis lángon, néha kevergetve 5 percig főzzük.

### VÁLTOZAT

*Tőkehal helyett használható bármilyen kemény húsú hal, például ördöghal. A szószban főzhetők egész halszeletek is, de azt 5 perccel tovább kell főzni, és gyakran locsolgatni a szósszal.*



3 Beletesszük a halat és a rákot (ha nyers), és még 5 percig főzzük. A főtt rákot csak át kell melegíteni. Korianderrel díszítjük, rizzsel kínáljuk.



## Piri-piri garnélarák aiolival



*A piri-piri csípős portugál paprikaszósz. A szó jelentése: kis chili.*

4 ADAG

- 1 kimagozott, vékonyra szeletelt friss piros chili
- ½ teáskanál paprika
- ½ teáskanál őrölt koriander
- 1 összenyomott fokhagymagerezd
- ½ lime leve
- 2 evőkanál olívaolaj
- 20 nagy páncélos garnélarák fej nélkül
- só és fekete bors

AIOLI

- 150 ml majonéz
- 2 összenyomott fokhagymagerezd
- 1 teáskanál dijoni mustár



1 Elkészítjük az aiolit: összekeverjük a majonézt, a fokhagymát és a mustárt. Félretesszük.

### VÁLTOZAT

*A piri-piri pác minden halhoz jó. Csirkéhez is finom, bár azt hosszabb ideig kell pácolni.*



2 Egy tálban összevegyítjük a chilit, a paprikát, a koriandert, a fokhagymát, a lime-levet és az olívaolajat. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A páclét a rákokra öntjük, jól beleforgatjuk őket. Lefedjük, 30 percig hűvös helyen állni hagyjuk.

3 A rákokat nyársra húzzuk, faszenes vagy elektromos grillen, locsolgatva és forgatva, 6-8 perc alatt rózsaszínre sütjük. Aiolival, esetleg néhány további chilivel tálaljuk.

## Marrakeshi ördöghal chermoulával



*A chermoula marokkói fűszerkeverék, amelyet húshoz, szárnyashoz és halhoz egyaránt használnak.*

### 4 ADAG

- 1 **finomra aprított kis hagyma**
- 2 **összenyomott fokhagymagerezd**
- 1 **kimagozott, finomra aprított friss piros chili**
- 2 **evőkanál aprított friss koriander**
- 1 **evőkanál aprított friss menta**
- 1 **teáskanál őrölt kömény**
- 1 **teáskanál paprika**
- nagy csipet sáfrány**
- 4 **evőkanál olívaolaj**
- 1 **citrom leve**
- só
- 675 g **lebőrözött ördöghalfilé**
- saláta és pita köret



**1** A chermoulához egy tálban összekeverjük a hagymát, a fokhagymát, a koriandert, a mentát, a köményt, a paprikát, a sáfrányt, az olívaolajat, a citromlét és a sót.

**2** A halat kockára vágjuk. Jól megforogatjuk a fűszerkeverékben, 1 órán át hűvös helyen pácoljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha bambusz- vagy fanyársat használunk, áztassuk 30 percre hideg vízbe, aztán csepegtessük és szárítsuk le. Így nem ég meg.*



**3** A halkockákat nyársra húzzuk, a nyársat hagyjuk lecsepegni egy grillserpenyőbe. Rákanalazunk egy kis pácot.

**4** A nyársakat a hőforrás közelében minden oldalról 3 percig sütjük, amíg a hal átsül, és kissé megbarnul. Salátával és meleg pitával kínáljuk.



## Lazac thai fűszeres pácban



*Svéd recept – thai  
fűszerezéssel.*

4-6 ADAG

**1 lazac mintegy 675 g-os, tisztított,  
előkészített farokrésze (lásd  
A szakács tippjét)**

**4 teáskanál durva tengeri só**

**4 teáskanál granulált cukor**

**2,5 cm reszelt friss gyömbér-  
gyökér**

**2 (a durva külső leveleitől  
megfosztott) vékonyan szeletelt  
citromfű**

**4 finomra vágott kaffer lime-levél**

**1 lime reszelt héja**

**1 kimagozott, finomra aprított  
friss piros chili**

**1 teáskanál durvára tört  
fekete bors**

**2 evőkanál aprított friss  
koriander**

**koriander- és kaffer lime-levelek  
a díszítéshez**

**KORIANDER-LIME ÖNTET**

**150 ml majonéz**

**½ lime leve**

**2 teáskanál aprított friss  
koriander**



**1** A lazacot teljesen kicsontozzuk (a legjobb csipesszel). Egy tálban összekeverjük a sót, a cukrot, a gyömbért, a citromfűvet, a lime-levelet, a lime-héjat, a chilit, a borsot és a koriandert.



**2** A fűszerkeverék egynegyedét nem túl mély tálba tesszük. Ráhelyezzük az egyik lazacfilét bőrével lefelé. Ráhintjük a fűszerkeverék kétharmadát, erre jön a másik filédarab húzával lefelé, végül azt is megszórjuk a maradék fűszerrel.



**3** A halra alufóliát teszünk, arra vágódesszkát. A deszkára súlyt, például tiszta konzerveket. 2-5 napig hűtve pácoljuk, közben többször forgatjuk a lazacot a pácban.

**4** Elkészítjük az öntetet. Egy tálban összekeverjük a majonézt, a lime-levet és az aprított koriandert.

**5** A halról lekaparjuk a fűszereket, majd halat hajszálvékony szeletekre vágjuk. Az öntettel kínáljuk, korianderrel és lime-cikkével díszítve tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Kérjük meg a halárust, hogy a halat pikkelyezze le, hasítsa fel, és szedje le a gerincéről két egyenlő filé formájában.*

# SZÁRNYAS ÉS VAD



## Marokkói harissa-fűszeres sült csirke



*A fűszerezéstől és a gyümölcstől a csirke szokatlanul finom és szaftos.*

4-5 ADAG

1,5 kg csirke

2-4 evőkanál fokhagymás-fűszeres olaj

néhány babérlevél

2 teáskanál méz

2 teáskanál paradicsompüré

4 evőkanál citromlé

150 ml csirkeleves

½ teáskanál harissa

**TÖLTÉLÉK**

25 g vaj

1 aprított hagyma

1 összenyomott fokhagymagerezd

1½ teáskanál őrölt fahéj

½ teáskanál őrölt kömény

225 g, több órán át vízben áztatott aszalt gyümölcs

25 g finomra vágott blansírozott mandula

só és őrölt fekete bors



### A SZAKÁCS TIPPJE

*Aki nem szereti a vegyes aszalt gyümölcsöt, készítheti egyfélével is, például csak sárgabarackkal.*

**1** Elkészítjük a tölteléket. Lábasban felolvasztjuk a vajat. Beletesszük a hagymát és a fokhagymát, kis lángon 5 percig piritjük, amíg megpuhul. Bele rakjuk az őrölt fahéjat és köményt, kevergetve 2 percig piritjük.

**2** Az aszalt gyümölcsöt lecsepegtetjük, durvára vágjuk, a mandulával együtt a töltelékhez adjuk. Sózzuk, borsozzuk, 2 percig főzzük. Tálba öntjük, hagyjuk kihűlni.



**3** A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. A csirke nyakát megtöltjük, a maradék tölteléket felretesszük. A csirkét bekenjük a fokhagymás-fűszeres olajjal. Tepsibe helyezük, mellé a babérleveleket, 1-1½ órán át, néha locsolgatva, sütjük, amíg megpuhul.



**4** A tepsiből kiöntjük a felesleges zsírt. A pecsenyelébe keverjük a mézet, a paradicsompürét, a citromlét, a levest és a harissát. Felforraljuk, kis lángon, gyakran kevergetve, 2 percig főzzük. A csirkét feldaraboljuk, a közben felmelegített maradék töltelékkel és a kis tálkába töltött szósszal tálaljuk.

## Illatos csirkecurry thai fűszerekkel



*Vendégváráshoz ideális,  
mert a csirke meg a szósz  
előre elkészíthető,  
elegendő az utolsó  
percben összekeverni.*

4 ADAG

3 evőkanál olaj

1 durvára vágott hagyma

2 összenyomott fokhagyma-  
gerezd

1 evőkanál thai piros currypaszta

115 g kókuszkrém 900 ml forró  
vízben oldva

2 durvára vágott citromfű

6 aprított lime-levél

150 ml görög stílusú joghurt

2 evőkanál sárgabarackdzsem

1 főtt csirke, mintegy 1,5 kg

2 evőkanál aprított friss

koriander

só és őrölt fekete bors

kaffer lime-levelek, kókuszforgács

és friss koriander a díszítéshez

párolt rizs köret



**1** Felhevített olajban a hagymát és a fokhagymát, kis lángon 5-10 percig pirítjuk. Belerakjuk a currypasztát, és kevergetve 2-3 percig főzzük. Hozzáadjuk a hígított kókuszkrémet, aztán a citromfűvet, a lime-levelet, a joghurtot és a sárgabarackdzsemet. Jól összevegyítjük. Lefedve, kis lángon 30 percig főzzük.



**2** A szószot simára turmixoljuk, tiszta edénybe szűrjük, igyekezve minél több pürét átpasszírozni.

**3** A csirkét lebőrözzük, kicsontozzuk, falatnyi darabokra vágjuk. Beletesszük a szószba.



**4** A szószot gyöngyözésig hevítjük. Belekeverjük a friss koriandert, sózzuk, borsozzuk. Rizzsel körítve, lime-levelekkel, kókuszforgáccsal és korianderrel díszítve tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Aki sűrűbb szószot szeretne,  
a csirke bekeverése után tegyen bele  
még egy kis kókuszkrémet.*



## Pulykasosatie currys sárgabarackszósszal



*Dél-Afrikában készítik a húsételeket ilyen finom, édes-savanyú, currys szósszal.*

4 ADAG

- 1 evőkanál olaj
- 1 finomra vágott hagyma
- 1 összenyomott fokhagymagerezd
- 2 babérlevél
- 1 citrom leve
- 2 evőkanál curryport
- 4 evőkanál sárgabarackdzsem
- 4 evőkanál almélé só
- 675 g pulykafilé
- 4 evőkanál édes tejszín

## Fűszeres indonéz csirkesatay



*Ez a fűszeres pác gyorsan ad egzotikus zamatot a puha csirkemellnek. A sataykat faszenes vagy elektromos grillen sütjük.*

4 ADAG

- 4 bőr és csont nélküli, egyenként mintegy 175 g-os csirkemell
- 1 adag sambal kecap, külön sült hagymával



**1** Lábasban felhevítjük az olajat. Beletesszük a hagymát, a fokhagymát és a babérlevelet, kis lángon 10 percig pirítjuk, amíg a hagyma megpuhul. Hozzáadjuk a citromlét, a curryport, a sárgabarackdzsemet és az almalevet, s ízlés szerint sózzuk. Kis lángon 5 percig főzzük. Hagyjuk kihűlni.

### VÁLTOZAT

*Ezt a pácot hagyományosan bányához használják, de jó marha-, sertés- és csirkehúshoz is.*



**2** A pulykát 2 négyzetcentiméteres kockákra vágjuk, a pácba tesszük. Jól összekeverjük, legalább 2 óráig vagy egy éjszakán át érleljük hűvös helyen. A pulykakockákat nyársra húzzuk, hagyjuk a levét visszacsurogni a tálba. A sosatie-kat 6-8 perc alatt, gyakran forgatva puhára sütjük faszenes vagy elektromos grillen.

**3** A pácot visszatesszük a lábasba, 2 percig főzzük. Belekeverjük a tejszint, a nyárson sült húshoz kínáljuk.



**1** A csirkét 2,5 négyzetcentiméteres kockákra vágjuk, tálba tesszük a sambal kecappal. Jól összekeverjük. Lefedjük, hűvös helyen pácoljuk legalább 1 óra hosszat. 8 bambusznyársat 30 percre hideg vízbe áztatunk.

**2** A csirkét szűrőben egy fazékra tesszük, hagyjuk lecsepegni.

**3** A pácba 2 evőkanál forró vizet csorgatunk, felforraljuk. Kis lángon 2 percig főzzük, tálba öntjük. Amikor kihűlt, beletesszük a sült hagymát.



**4** A nyársakat lecsepegtetjük, rájuk húzzuk a csirkedarabokat, faszenes vagy elektromos grillen rendszeresen forgatva 10 percig sütjük, amíg a csirke aranybarna lesz. Sambal kecapot adunk hozzá mártogatni.



## Sült nyúl háromféle mustárral



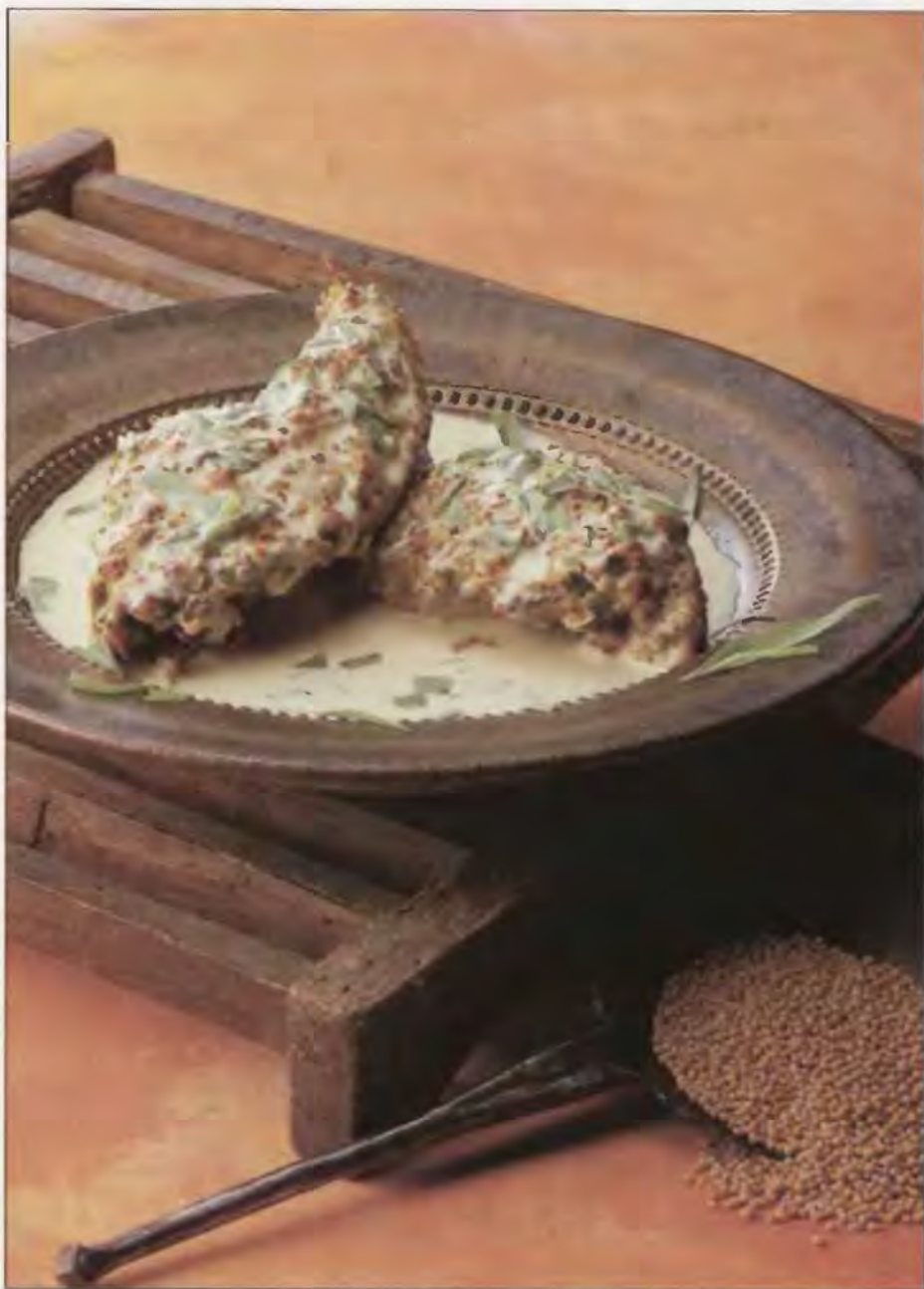
*Franciaországban a nyúl és a mustár kedvelt kombináció. Ennél a receptnél mindhárom mustár sajátos zamatot ad az ételnek.*

4 ADAG

- 1 evőkanál dijoni mustár
- 1 evőkanál tárkonyos mustár
- 1 evőkanál mustármagos mustár
- 1,5 kg nyúlhús
- 1 felszeletelt nagy sárgarépa
- 1 felszeletelt hagyma
- 2 evőkanál aprított friss tárkony
- 120 ml száraz fehérbor
- 150 ml sűrű tejszín
- só és őrölt fekete bors
- friss tárkony a díszítéshez

### VÁLTOZAT

*Ha nincs háromféle mustár, használjunk egy- vagy kétfélét, a mennyiséget értelemszerűen növeljük. Az íze nem lesz olyan érdekes, de így is finom.*



**1** A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. A mustárokat összekeverjük, bekenjük velük a nyulat. A répa- és hagymaszeleteket tepsibe tesszük, meghintjük a tárkonnyal. Ráöntünk 120 ml vizet, a tetején elrendezzük a húst.



**2** 25-30 percig gyakran locsolgatva sütjük, amíg a hús megpuhul. Lyukas kanállal kidobjuk a sütőből a répa- és hagymaszeleteket, a húst melegen tartjuk.



**3** A tepsit feltesszük a tűzhely lapjára, beleöntjük a fehérbort. Addig főzzük, amíg a bor mennyisége mintegy kétharmadával csökken. Belekeverjük a tejszínt, pár percig bugyborékolni hagyjuk. Sózzuk, borsozzuk, a nyúlra öntjük, és friss tárkonnyal díszítve tálaljuk.

## Vadhús Guinness sörben, tormás- mustáros gombóccal



*Ha mustár, borókabogyó  
és babérlevél társul  
a sovány, sötét vadhúshoz,  
az eredmény: gazdag  
zamat, csodálatos aroma.*

6 ADAG

- 1 evőkanál olívaolaj
- 675 g kockára vágott vadhús
- 3 felszeletelt hagyma
- 2 összenyomott fokhagyma-  
gerezd
- 1 evőkanál sima liszt
- 1 teáskanál mustárpor
- 6 kissé megtört borókabogyó
- 2 babérlevél
- 400 ml Guinness sör
- 2 teáskanál világosbarna cukor
- 2 evőkanál balsamecet
- só és őrölt fekete bors
- GOMBÓCOK**
- 175 g önmagától megkelő liszt
- 1 teáskanál mustárpor
- 75 g darabos marhafaggyú
- 2 teáskanál tormaszósz



**1** A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. Tűzálló edényben felhevítjük az olajat. A húst kis adagokban barnára sütjük, tálra tesszük. Beletesszük az olajba a hagymát, szükség esetén az olajat pótoljuk. Kevergetve 5 percig piritjük, amíg megpuhul. Hozzáadjuk a fokhagymát, és visszarakjuk az edénybe a húst.



**2** Kis tálban összekeverjük a lisztet és a mustárt, meghintjük vele a húst, jól összekeverjük, hogy felvegye a lisztet. Borókabogyót és babérlevéllel fűszerezzük, és fokozatosan belekeverjük a Guinness sört, a cukrot és az ecetet. Annyi vizet öntünk rá, hogy a húst ellepje. Sózzuk, borsozzuk, gyöngyözésig melegítjük.

**3** Lefedjük az edényt, a sütőben 2-2½ órán át sütjük, amíg a hús megpuhul. Néha megkeverjük, a vizet szükség esetén pótoljuk.

**4** Mintegy 20 perccel a sütés vége előtt elkészítjük a gombócokat. A lisztet és a mustárport tálba szitáljuk. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a faggyút. Belekeverjük a tormaszószot és annyi vizet, hogy lágy tésztát kapjunk. Lisztes kézzel hat gombócot formálunk. Óvatosan a hús tetejére helyezük őket. Az edényt visszateszük a sütőbe, még 15 percig sütjük, amíg a gombócok felpuffadnak és átsülnek. Azonnal tálaljuk.

## Fűszeres, grillezett jérce



*A kömény és koriander borítástól grillezés közben a jérce szaftos marad, ráadásul az íze finom és szokatlan lesz.*

- 4 ADAG  
**2 durvára vágott fokhagyma-gerezd**  
**1 teáskanál őrölt kömény**  
**1 teáskanál őrölt koriander**  
**csipetnyi cayenne-i bors**  
**½ aprított kis hagyma**  
**4 evőkanál olívaolaj**  
**½ teáskanál só**  
**2 kis jérce**  
 citromcikk a díszítéshez

## Csirke 40 fokhagyma-gerezddel



*Nem olyan ijesztő, ahogyan hangzik. A hosszú, lassú sütéstől a fokhagyma illatos lesz, zamata átjárja a csirkét.*

- 4-6 ADAG  
**½ citrom**  
**friss rozsmaringágacsok**  
**1,5-1,75 kg-os csirke**  
**4-5 fej fokhagyma**  
**4 evőkanál olívaolaj**  
**só és őrölt fekete bors**  
**párolt disznóbab és újhagyma**  
 a tálaláshoz



**1** Robotgépbbe tesszük a fokhagymát, a köményt, a koriandert, a cayenne-i borsot, a hagymát, az olívaolajat és a sót. Sima pasztává dolgozzuk.

### VÁLTOZAT

*Süthetünk így csirkedarabokat, fűrtet és foglyot is.*



**2** A jércéket hosszában kettévágjuk. Bőrrel fölfelé nem túl mély tálba tesszük, és a fűszerpasztával bekenjük őket. Lefedjük, hűvös helyen 2 órán át pácoljuk.

**3** Faszenes vagy elektromos grillen 15-20 percig, gyakran forgatva sütjük a húst, amíg átsül, és kívül kissé megég. Azonnal tálaljuk, citromcikkkel díszítve.



**1** A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra. A fél citromot és a rozsmaringot a csirke hasába tesszük. 3-4 fej fokhagymát gerezdekre szedünk, a külső papírszerű héjat eltávolítjuk, de a gerezdeket nem hámozzuk meg. Az ötödik fej fokhagymát felszeleteljük.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ügyeljünk, hogy mindenki egyforma mennyiségű fokhagymát kapjon. A legjobb a fokhagymát szétnyomkodni a pecsenyelében, így zamatos lesz a szósz.*



**2** Nagy, hőálló edényben felhevítjük az olajat. Körbeforgatjuk benne a csirkét, hogy mindenütt érje olaj. Sózzuk, borsozzuk, beletesszük a fokhagymát.

**3** Az edényt előbb alufóliával, majd a fedelével lezárjuk, hogy a gőz és a zamat bennmaradjon. 1-1½ órán át sütjük, amíg a hús megpuhul. A csirkét a fokhagymával, párolt disznóbabbal és újhagymával tálaljuk.

## Mediterrán kacsá harissával és sáfránnyal

*A harissa észak-afrikai erős chiliszós. Fahéjjal, sáfránnyal és citrombefőttel keverve felejthetetlen zamatot ad ennek az izgalmas fogásnak.*



4 ADAG

1 evőkanál olívaolaj  
1,75 kg-os kacsá négyfelé vágva  
1 finomra szeletelt nagy hagyma  
1 összenyomott fokhagyma-  
gerezd  
½ teáskanál őrölt kömény  
400 ml csirke- vagy kacsaleves  
½ citrom leve  
1-2 teáskanál harissa  
1 fahéjrúd  
1 teáskanál sáfrány  
50 g fekete olajbogyó  
50 g zöld olajbogyó  
1 befőtt citrom héja lecsepegtetve,  
vékony csikokra vágva  
2-3 citromkarika  
2 evőkanál aprított friss  
koriander  
só és őrölt fekete bors  
korianderágcskák a tálaláshoz



**1** Tűzálló edényben felhevítjük az olajat, és barnára sütjük benne a kacsadarabokat. Lyukas kanállal kiszedjük, félretesszük őket. A maradék olajban 5 percig piritjük a hagymát és a fokhagymát, amíg megpuhul. Hozzáadjuk a köményt, és kevergetve még 2 percig piritjük.



**2** Beleöntjük a levest és a citromlét, beletesszük a harissát, a fahéjat és a sáfrányt. Visszarakjuk a húst, hozzáadjuk az olajbogyókat, a citromhéjat és a citromkarikákat. Sózzuk, borsozzuk.



**3** Kis lángon, az edényt részben lefedve, 45 percig főzzük, amíg a kacsá megpuhul. A fahéjrúdat kidobjuk. Belekeverjük az aprított koriandert, és korianderágcskákkal tálaljuk.

## Teával füstölt kacsamell



*Az illatos tealevelek  
finom, nem túlságosan  
erős, füstös zamatot  
adnak a kacsa-  
mellnek.*

2-4 ADAG

2 kacsamell

4 evőkanál hét tenger currypor  
vagy szingapúri stílusú currypor

1 evőkanál szójaszós

115 g hosszú szemű rizs

115 g granulált cukor

2 evőkanál Earl Grey tealevél  
gyorsan piritott bok choy

a tálaláshoz

### VÁLTOZAT

*Egész csirkét, csirkedarabokat,  
fürtet vagy más vadat és halat is  
füstölhetünk így. A halat nem kell  
előre megpárolni. Egész madár  
füstöléséhez 1 óra kell.*



**1** A kacsamellet papírtörölközővel szárazra töröljük. Az egészet bedörzsöljük curryporral. 5-7,5 cm magasan vizet töltünk a wokba.

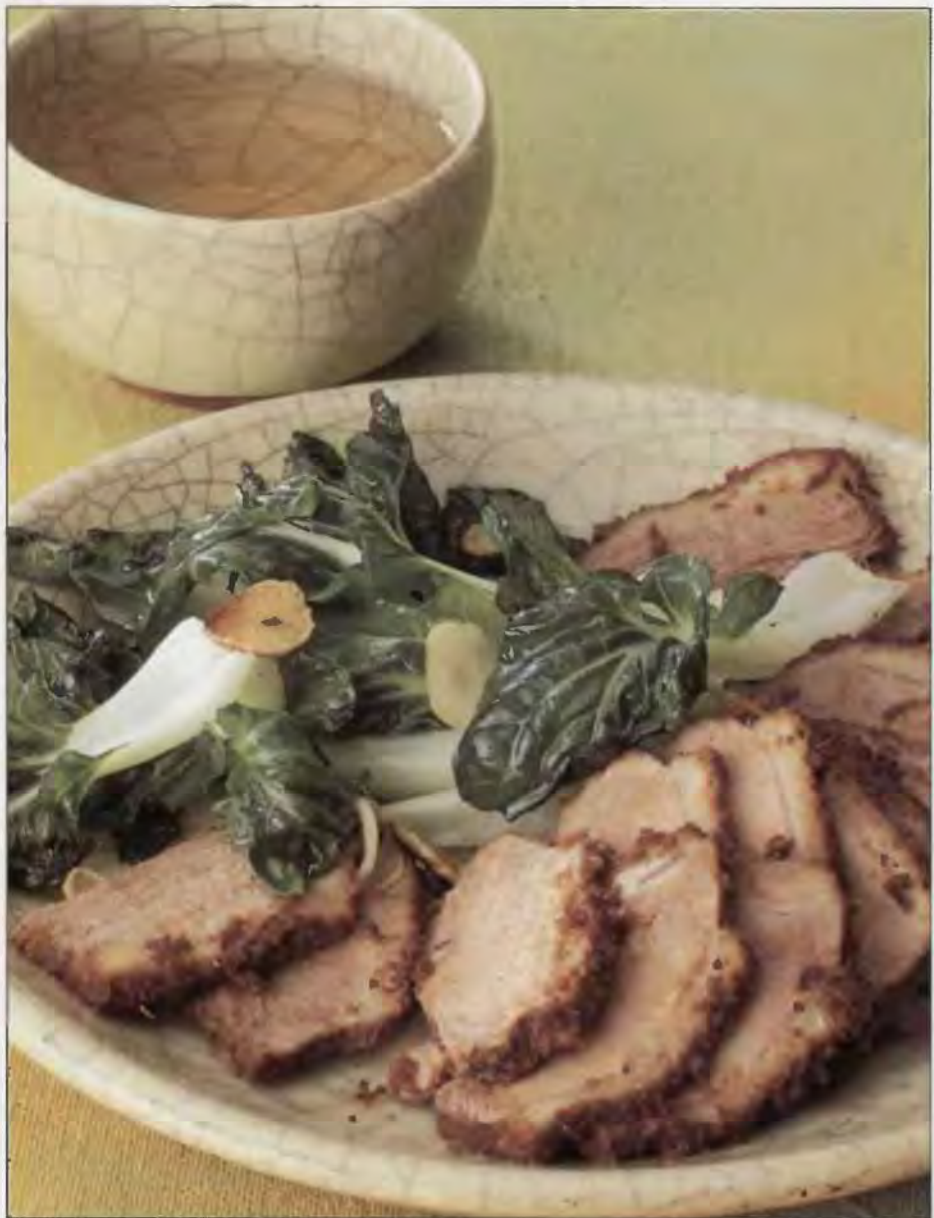
**2** A húst gőzlőrácsra tesszük a víz fölé. A wokot lefedjük, a kacsát, a hús vastagságától függően, 20-30 percig pároljuk. Kivesszük, meghintjük szójaszósszal, félretesszük.



**3** A wokot kimossuk, szárazra töröljük, kibéleljük két réteg alufóliával. Összekeverjük a nyers rizst, a cukrot és a teát. A keveréket a kibélelt wokba tesszük. A húst a gőzlőrácsra helyezük a keverék fölé. A wokot lefedjük, a peremét lezárjuk vizes papírtörölközővel.



**4** Közepesen erős tűzre rakjuk a wokot. Ha megérezzük a füstölő tea illatát, 10-15 percig nem nyúlunk hozzá. Levesszük a tűzről, lefedve hagyjuk még 15 percig vagy tovább. A rizst kidobjuk. A húst felszeleteljük, melegen vagy hidegen tálaljuk bok choyjal.



# MARHA, BÁRÁNY ÉS SERTÉS





## Marhateryaki

*Az ehhez a gyömbéres-fokhagymás páchoz adott mirin olyan édesített szake, amelyet gyakran használnak a japán konyha. Sajnos többnyire csak Japán kereskedőknél kapható, ezért helyettesíthetjük félédes sherryvel.*



4 ADAG

1 evőkanál olaj

4 evőkanál szójaszósz

2 evőkanál mirin vagy félédes sherry

1 teáskanál világosbarna cukor

1 evőkanál gyömbérlé  
(lásd A szakács tippjét)

1 összenyomott fokhagymagerezd  
675–900 g, 2,5 cm vastag marhafartó, lehetőleg egy darabban  
sansho bors

1 hámozott daikon retek (mooli),  
2 evőkanál wasabipaszta és friss koriander a tálaláshoz

**1** Nem túlságosan mély tálban összekeverjük az olajat, a szójaszószot, a mirint vagy sherryt, a gyömbérlévet és a fokhagymát. Időnként megforgatva benne a húst, hűvös helyen legalább 4 óra hosszat pácoljuk.



**2** Előmelegítjük az öntöttvas vagy a faszenes grillt, és a marhafartó mindkét oldalát 3-5 percig grillezzük. Sansho borssal fűszerezzük.



**3** A japán jellegű körethez a daikon retekot lereszeljük, jól kinyomjuk. A négy tányér mindegyikére teszünk egy kis retekot, egy kanálka wasabipasztát és egy-egy korianderágacskát.



**4** Éles késsel keresztben vékony csíkokra vágjuk a húst, és négyfelé osztjuk

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Gyömbérlévet úgy nyerünk, hogy a gyömbérgyökeret lereszeljük, és kinyomjuk a levét.*





## Feketebabos chili con carne

*Ez a tex-mex klasszikus  
kétféle chilitől csípős.*

6 ADAG

225 g száraz feketebab

500 g dinsztelni való marhahús

2 evőkanál olaj

2 aprított hagyma

1 összenyomott fokhagymagerezd

1 kimagozott, finomra vágott friss  
zöld chili

1 evőkanál paprika

2 teáskanál őrölt kömény

2 teáskanál őrölt koriander

400 g darabolt konzerv  
paradicsom

300 ml marhahúsleves

1 összemorzolt száraz piros chili

1 teáskanál csípős paprikaszósz

1 kimagozott, darabolt friss piros  
paprika

2 evőkanál friss korianderlevél  
só

síma főtt rizs köret



**1** A babot lábasba rakjuk. Annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje, majd 10-15 percig forraljuk. Lecsepegtetjük, tiszta tálba tesszük, hideg vizet öntünk rá, és legalább 8 óra hosszat vagy egy éjszaka át áztatjuk.

**2** A sütőt előmelegítjük 150 °C-ra. A marhahúst igen apró kockákra vágjuk. Nagy, tűzálló edényben felhevítjük az olajat. Beletesszük a hagymát, a fokhagymát és a zöld chilit, kis lángon 5 percig pirítjuk, amíg megpuhul. Lyukas kanállal tálra szedjük.

**3** Növeljük a hőt, megpirítjuk a húst, belekeverjük a paprikát, a köményt és az őrölt koriandert.



**4** Hozzáadjuk a paradicsomot, a húsvet, a száraz chilit és a csípős paprikaszószot. A babot lecsepegtetjük, a hússal elkeverjük, s annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. Gyöngyözésig melegítjük, majd lefedjük, és 2 órán át sütőben sütjük. Időnként megkeverjük, szükség esetén a vizet pótoljuk, hogy ki ne száradjon.

**5** Megsózzuk, belekeverjük a piros paprikát. Visszatesszük a sütőbe, még 30 percig vagy tovább sütjük, amíg a bab és a hús megpuhul. Meghintjük friss korianderrel, rizzsel tálaljuk.



## Vaddisznóhátszín romesco szósszal



A romesco csípős spanyol szósz, arról a kis száraz piros paprikáról kapta a nevét, amelyből készítik Katalóniában. Gyakran kínálják hidegen mártogatónak zöldségekhez, de melegen is finom grillezett húshoz, halakhoz.

### 4 ADAG

4, egyenként 175 g-os csontos vaddisznóhátszín szelet  
olívaolaj a sütéshez

párolt fodros káposzta a tálaláshoz

### ROMESCO SZÓSZ

3 száraz piros chili

150 ml olívaolaj

1 szelet levágott héjú fehér kenyér

3 összenyomott fokhagymagerezd

3 hámozott, kimagozott, durvára vágott paradicsom

25 g őrölt mandula

4 evőkanál balsamecet

4 evőkanál vörös borecet

só és őrölt fekete bors



### VÁLTOZAT

Jobb henteseknél és szupermarketekben egyre gyakrabban kapható vaddisznóhús. Ha még sincs, vastag sertéshúsból ugyanolyan finom a fűszeres szósszal.



1 A romesco szószhoz a chiliket felhasítjuk, kimagozzuk, meleg vízbe áztatjuk 30 percre, amíg megpuhulnak. Lecsepegtetjük, papírtörővel szárazra töröljük, finomra vágjuk őket.

2 Serpenyőben 3 evőkanál olívaolajat hevítünk, a kenyeret mindkét oldalán aranyárgára sütjük. Lyukas kanállal kiemeljük, papírtörőn leitatjuk, robotgépbe morzsoljuk.

3 A serpenyőben maradt olajba nyomjuk a fokhagymát, kis lángon piritjük 2-3 percig, amíg megpuhul. aztán hűlni hagyjuk.



4 A robotgépbe tesszük a chilit, a paradicsomot és az őrölt mandulát, beleöntjük a fokhagymát is az olajjal együtt. A kenyérral az egészet pasztává pépesítjük.



5 Járó motor mellett fokozatosan hozzáadjuk a maradék olívaolajat, aztán a balsamecetet és a vörösborecetet. Amikor a massa sima, tálba szedjük, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Lefedjük, 2 órára behűtjük.



6 A vaddisznószeleteket borsozzuk. Vastag aljú edényben olívaolajat hevítünk, a hússzeletek mindkét oldalát 15-15 percig sütjük benne, amíg aranybarna lesz, és átsül.

7 Amikor a hús majdnem kész, a romesco szósz lábasban kis lángon felmelegítjük. Ha sűrű lenne, egy kis forró vízzel hígítjuk. A vaddisznósülttel és párolt fodros káposztával tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

A chili feldolgozása után ne felejtjük el jól megmosni a kezünket, a kést és a vágódesszkát!

## Báránysült fahéj- köményes sárga- barackkal töltve



*A kömény és a fahéj pompásan fűszerezik ennek a könnyen szeletelhető sültnek a bulgurbúzás-barackos töltelékét.*

6-8 ADAG

75 g bulgurbúza

2 evőkanál olívaolaj

1 finomra vágott kis hagyma

1 összenyomott fokhagymagerezd

1 teáskanál őrölt fahéj

1 teáskanál őrölt kömény

175 g aprított aszalt sárgabarack

50 g fenyőmag

1 db, mintegy 1,75 kg-os

kicsontozott báránylapocka

120 ml vörösbor

120 ml bárányleves

só és őrölt fekete bors

mentaágacsokák díszítésnek

**1** A bulgurbúzát tálba tesszük, s anynyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. 1 órán át áztatjuk, jól lecsepegtetjük.



**2** Lábasban felhevítjük az olajat. Beletesszük a hagymát és a fokhagymát, 5 percig pirítjuk, amíg megpuhul. Belekeverjük a fahéjat, a köményt, a sárgabarackot és a fenyőmagot, s ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Kihűtjük. A süttöt előmelegítjük 180 °C-ra.



**3** A báránylapockát szétnyitjuk, rákenjük a töltelékét. Szorosan összetekerjük, jól átkötjük. Tepsibe tesszük. 1 órán át sütjük, majd a tepsibe öntjük a vörösborot és a levest. 30 percig vagy még tovább sütjük. Meleg tálra rakjuk, fóliával sátorszerűen letakarjuk, 15-20 percig állni hagyjuk, mielőtt felszeletelénk.



**4** Közben leszedjük a zsírt a tepsiben maradt pecsenyelé tetejéről. Nagy lángon pár percig kevergetve forraljuk a pecsenyelét. A bárányt szépen felszeleteljük, a tálon elrendezzük, leöntjük a pecsenyelével. Azonnal tálaljuk, mentával díszítve.

## Ropogós bárány zöld borsos-fahéjas bundában

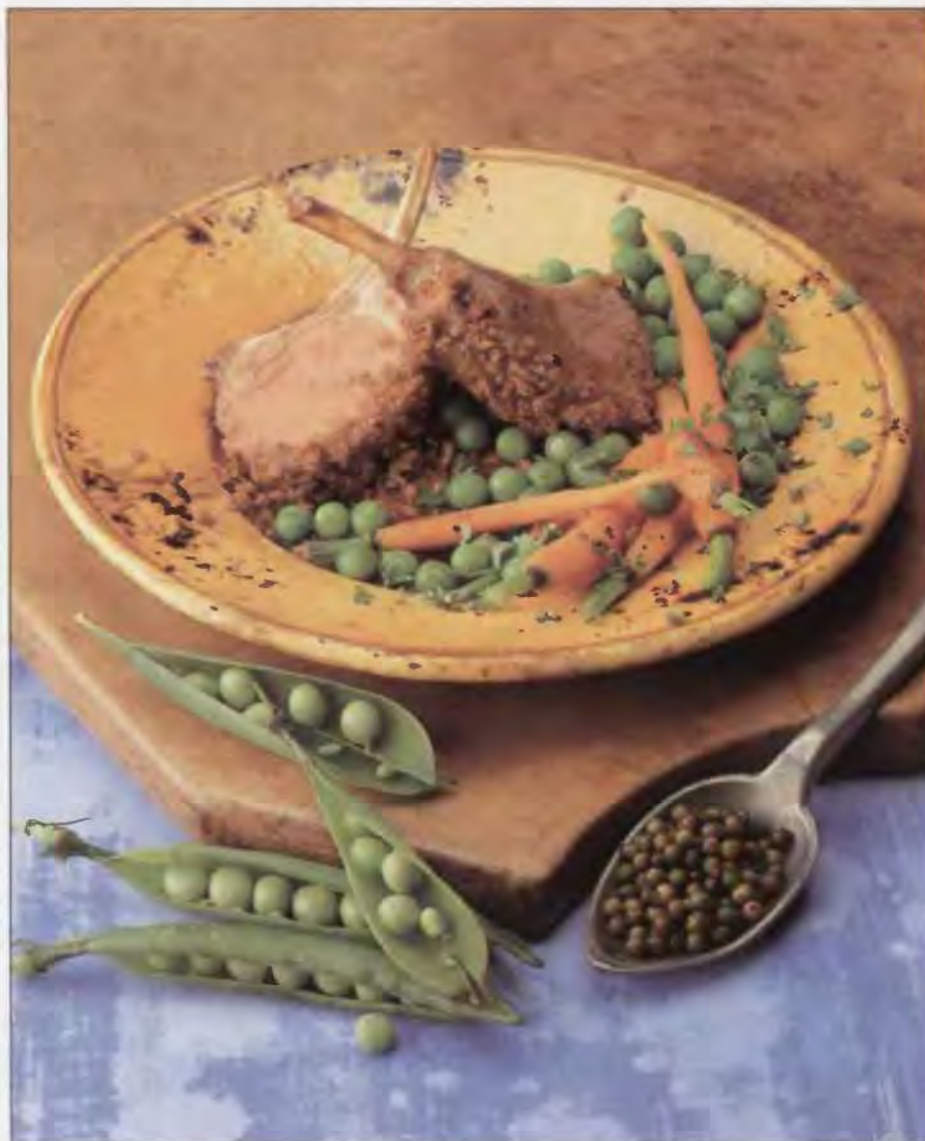
*Remek vendégváró a bárány-  
oldalal. Ez a változat  
fűszeres, ropogós  
bundát visel.*

6 ADAG

50 g ciabatta kenyér  
1 evőkanál lecsepegtetett, kissé  
megtört, sós lében eltett  
zöld bors  
1 evőkanál őrölt fahéj  
1 összenyomott fokhagymagerezd  
½ teáskanál só  
25 g olvasztott vaj  
2 teáskanál dijoni mustár  
2 bárányoldalal  
4 evőkanál vörösbor  
400 ml bárányleves  
1 evőkanál balzsamecet  
friss főzelékfélék köretnek

### VÁLTOZAT

*A fűszeres kenyérmorzsával készíthető  
hal, csirke és másféle hús is.*



**1** A sütőt előmelegítjük 220 °C-ra. A ciabatta kenyeret darabokra törjük, sütőlapon szétterítjük, 10 percig sütjük, vagy amíg halvány aransárga lesz. Robotgéppben morzsát készítünk belőle.



**2** A kenyérmorzsát tálba öntjük, belekeverjük a zöld borsot, a fahéjat, a fokhagymát, a sót és az olvasztott vaját. A bárányoldalast bekenjük mustárral. A mustárra egyenletesen rákenjük a kenyérmorzsás keveréket. Az oldalásokat tepsiben 30 percig sütjük; a végüket befedjük alufóliával, ha túlságosan pirulni kezdenének.



**3** A húst vágódeszkára tesszük, sátor-szerűen ráborított fóliával melegen tartjuk. A tepsiben maradt pecsenyeléről leszedjük a zsírt. Belerakjuk a bort, a levest és az ecetet. Felforraljuk, és kis lángon és mintegy 10 percig főzzük, amíg sűrű pecsenyelét kapunk. A báránnyt felszeleteljük, párolt főzelékfélékkel és a pecsenyelével tálaljuk.

## Báránytagine



*A közép-keleti konyhára jellemző a hús, az aszalt gyümölcsök és a fűszerek elegyítése. Ez az egytál-étel arról a kerámiaedényről (tagine) kapta a nevét, amelyben készíteni szokták.*

4-6 ADAG

- 115 g aszalt sárgabarack
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 aprított nagy hagyma
- 1 kg kicsontozott, kockára vágott báránylapocka
- 1 teáskanál őrölt kömény
- 1 teáskanál őrölt koriander
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- ½ narancs leve és reszelt héja
- 1 teáskanál sáfrány
- 1 evőkanál darált mandula
- mintegy 300 ml bárány- vagy csirkeleves
- 1 evőkanál szezám-mag
- só és őrölt fekete bors
- friss petrezselyem díszítéshez
- kuszkusköröt



### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha nincs időnk a barackot beáztatni, vegyük az azonnal fogyasztható változatot, a hiányzó áztatóvizet pedig pótoljuk levessel.*



**1** A barackokat félbevágjuk, 150 ml vízbe tesszük. Egy éjszakán át áztatjuk.



**2** A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. Tűzedenyben felhevítjük az olívaolajat. Beletesszük a hagymát, kis lángon piritjuk 10 percig, amíg puha és aranyárga lesz.



**3** Helyezzük bele a bárányt majd adjuk hozzá a köményt, a koriandert és a fahéjat, illetve a borsot és a sót ízlés szerint. Forgassuk a bárány darabokat a fűszerekbe. 5 percig főzzük kevergetés mellett.

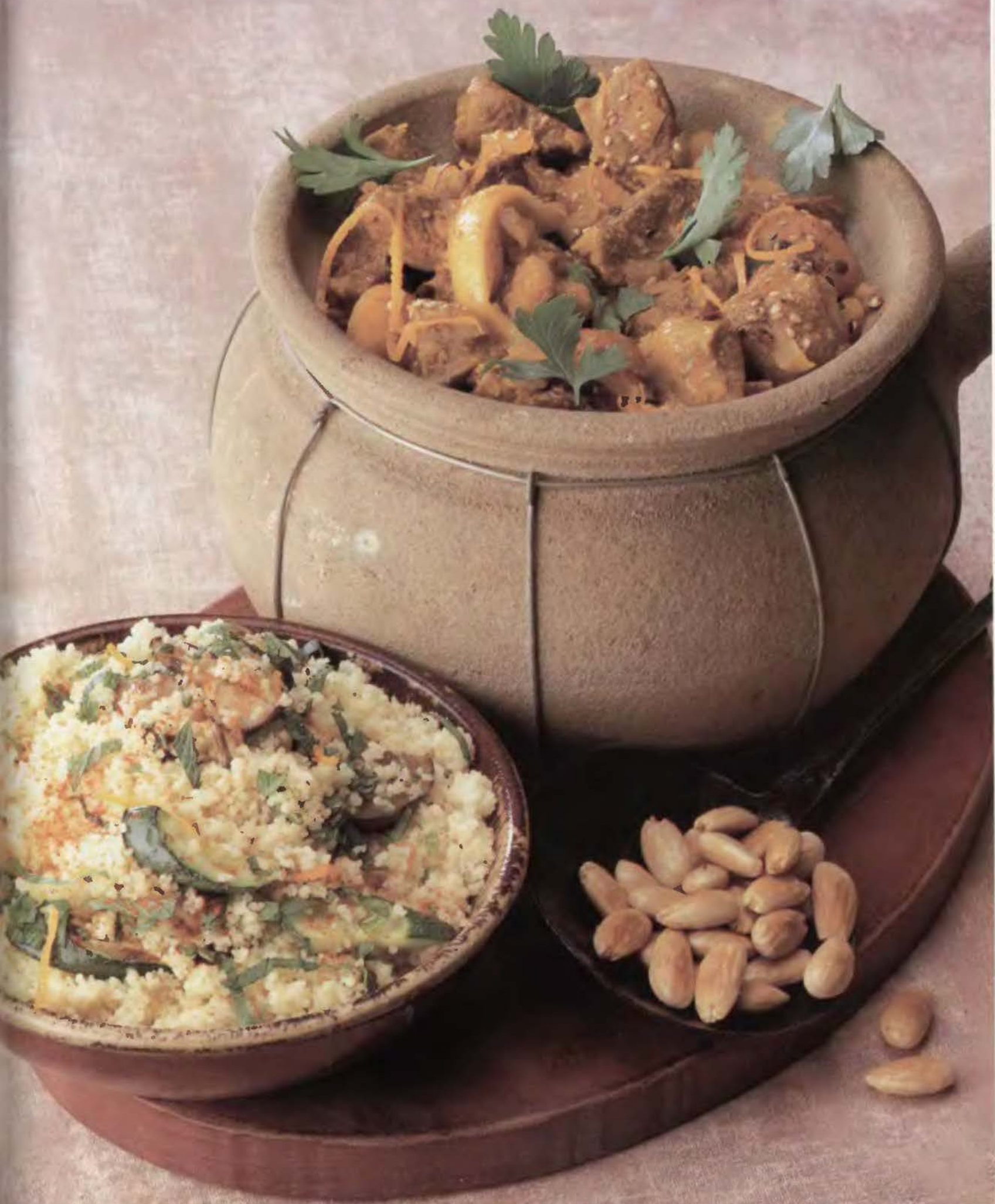


**4** Hozzáadjuk a barackot az áztató vizével együtt. Belekeverjük a narancslét és -héjat, a sáfrányt, az őrölt mandulát és annyi levest, hogy ellepje. Az edényt befedjük, sütőben 1-1½ órán át sütjük, néha kevergetve, a levest szükség esetén pótolva, amíg a hús megpuhul.



**5** Vastag aljú serpenyőben szárazon aranyárgára piritjuk a szezám-magot. Meghintjük vele a húst, petrezselyemmel és kuszkusszal tálaljuk.





## Török kebab paradicsomos-olaj- bogyós salsával



*Aromás fűszerek, fokhagyma és citrom adják ennek a kebabnak a különleges zamatát – pompás kísérője a csípős salsa.*

4 ADAG

2 összenyomott fokhagymagerezd

4 evőkanál citromlé

2 evőkanál olívaolaj

1 összetört száraz piros chili

1 teáskanál őrölt kömény

1 teáskanál őrölt koriander

500 g 4 négyzetcentiméteres

kockákra vágott sovány

bárányhús

8 babérlevél

só és őrölt fekete bors

**PARADICSOMOS-OLAJBOGYÓS SALSA**

175 g kimagozott, durvára vágott

fekete és zöld olajbogyó

1 finomra vágott kis lila hagyma

4 hámozott, finomra vágott

tojásparadicsom

1 kimagozott, finomra vágott friss

piros chili

2 evőkanál olívaolaj



**1** Nagy, nem túlságosan mély tálban összekeverjük a fokhagymát, a citromlét, az olívaolajat, a chilit, a köményt és a koriandert. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd beleforgatjuk a húskockákat. Lefedjük, hűvös helyen 2 óra hosszát pácoljuk.



**2** Elkészítjük a salsát. Tálba tesszük az olajbogyót, a hagymát, a paradicsomot, a chilit és az olívaolajat. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Jól összekeverjük, lefedjük, félretesszük.



**3** Kivesszük a pácból a húst, elosztjuk négy nyársra, itt-ott babérlevelet húzunk a húskockák közé. Faszenes, öntöttvas vagy elektromos grillen forgatva 10 percig sütjük, amíg a hús külseje barna és ropogós, belseje rózsaszínű és szaftos lesz. Salsával kínáljuk.

## Borjúsült piros grapefruittal és gyömbérrel



*A grapefruitszósznak a gyömbér és a piros bors kölcsönöz finom, nem túlzó fűszerezést.*

4 ADAG

4 szelet borjúcomb

25 g vaj

1 evőkanál olívaolaj

1 nagy piros grapefruit leve

150 ml csirkeleves

2 teáskanál reszelt friss gyömbérgyökér

1 teáskanál lecsepegtetett, kissé megtört piros bors

15 g hideg vaj

só

**KÖRET**

1 piros grapefruit

olaj a sütéshez



**1** Elkészítjük a köretet. A grapefruitot megmossuk, megtöröljük, burgonyahámzóval meghámozzuk, kikaparjuk a belső, fehér héját. A gyümölcsöt félbevágjuk. Az egyik félből kinyomjuk a levet. Beletesszük a vékony csíkokra vágott héjat, 1 órán át érni hagyjuk. A másik fél grapefruitot cikkekre vágva félretesszük.



**3** A borjúszeleteket két zsirpapir közé tesszük, és nyújtófával mintegy 3 mm vékonyra verjük. Ha túlságosan nagyok, kisebb darabokra vágjuk őket.

**2** A héjcsíkokat lecsepegtetjük, papírtörővel szárazra töröljük. Kis serpenyőbe 1 cm magasan olajat öntünk, felhevítjük, beletesszük a héjcsíkokat. Mihelyt a héj megbarnul, szűrőkanállal leszűrjük. Az olajat kiöntjük.

**4** Vastag aljú lábasban felolvasztjuk a vajat és az olajat. A borjúszeletek mindkét oldalát 1 percig sütjük. A sült húst melegen tartjuk.



**5** A lábasba tesszük a grapefruitlevet, a húsleveset és a reszelt gyömbért. Besűrítjük a felére. Átszűrjük, beletesszük a piros borsot, átmelegítjük. Belekeverjük a vajat, sózzuk. A szószt a húsról öntjük, a sült grapefruihéjjal és a félretett grapefruitcikkekkel tálaljuk.



## Tsirekofta avokádós-dinnyés salsával



*Ezeket a kebabokat a tsirepor képezi a finom, ropogós kérget.*

4-6 ADAG

675 g sovány vagdalt bányahús  
2 evőkanál görög stílusú joghurt  
1 finomra vágott kis hagyma  
1 összenyomott fokhagymagerezd  
¼ teáskanál chilipor  
1 felvert tojás  
két adag tsirepor  
só és őrölt fekete bors  
mentalevelek a díszítéshez

### VÁLTOZAT

*Bányavagdalként helyett vagdalt marhahúst is használhatunk.*

### SALSA

1 érett avokádó  
1 lime leve  
225 g hámozott, kimagozott, kis kockára vágott sárgadinnye  
4 db, igen finomra vágott újhagyma  
1 kimagozott, finomra vágott friss piros chili



1 Elkészítjük a salsát. Az avokádót félbevágjuk, meghámozzuk. A húsát kis kockákra vágjuk, egy tálban jól megforgatjuk a lime levében. Hozzáadjuk a dinnyét, az újhagymát és a chilit, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Szorosan lefedjük, 30 percig állni hagyjuk.

2 A bányahúsvagdalkét robotgépbe tesszük a joghurttal, a hagymával, a fokhagymával és a chiliporral. Kissé sózzuk, borsozzuk, és simára keverjük.

3 A masszát 12 részre osztjuk, kis kolbászkákat formálunk belőle. Minden kolbászkába előre vízbe áztatott bambusznyársat szúrunk, a húst jól rányomkodjuk.



4 A kebabokat tojásba mártjuk, majd meghengergetjük tsireporban. Faszenes grillen vagy elektromos grill alatt, időnként forgatva 10 percig sütjük őket. Az avokádós-dinnyés salsával, mentalevelekkel díszítve tálaljuk.



## Paprikás sertés ánizskaporral és réti köménnyel



*Az ánizskapor sertéshússal mindig nagyon finom, és a réti köménnyel együtt igazán zamatosá varázsolja ezt a közép-európai fogást.*

4 ADAG

1 evőkanál olívaolaj

4 csont nélküli sertésszelet

1 vékonyra vágott nagy hagyma

400 g darabos konzervparadicsom

1 teáskanál kissé megtört  
ánizskapormag

½ teáskanál kissé megtört  
réti köménymag

1 evőkanál paprika

2 evőkanál tejföl

só és őrölt fekete bors

paprika a díszítéshez  
vajás-mákos tésztaköret

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Vásároljunk mindig jó minőségű paprikát, és rendszeresen cseréljük, mert igen gyorsan elveszíti jellegzetes ízét.*



**1** Nagy lábasban felhevítjük az olajat. Megsütjük benne a sertésszeletek mindkét oldalát. A húst tálra tesszük.



**2** A lábasban lévő olajban 10 percig pirítjuk a hagymát, amíg puha és aransárga lesz. Belekeverjük az ánizskaprot, a réti köményt, a paradicsomot és a paprikát.



**3** Visszatesszük a lábasba a sültet, 20-30 percig kis lángon pároljuk, amíg megpuhul. Sózzuk, borsozzuk. Belekeverjük a tejfölt, meghintjük paprikával. Vajban megforgatott, mákkal meghintett tésztával tálaljuk.

## Juharszirupban sült oldalas



*Ezt a fűszeres fogást csak kézzel lehet enni, ezért bőven legyen az asztalon szalvéta!*

6 ADAG

- 2 evőkanál olaj
- 1 vékony cikkekre vágott hagyma
- 1 összenyomott fokhagymagerezd
- 100 ml juharszirup
- 1 evőkanál szójaszósz
- 1 evőkanál ketchup
- 1 evőkanál Worcestershire-szósz
- 1 teáskanál őrölt gyömbér
- 1 teáskanál paprika
- 1 teáskanál mustárpor
- 1 evőkanál vörösborecet
- 1 teáskanál Tabasco szósz
- 1 kg sertésoldalas



**1** A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. Lábasban felhevítjük az olajat, beletesszük a hagymát és a fokhagymát, 5 percig pirítjuk.

**2** Hozzáadjuk a juharszirupot, a szójaszószt, a ketchupot, a Worcestershire-szószt, a gyömbért, a paprikát, a mustárport, a borecetet és a Tabasco szószot. Felforraltjuk, kis lángon, 2 percig főzzük.



**3** Az oldalast tepsibe tesszük, ráöntjük a szószot, jól megforgatjuk benne. A tepsi lefedjük alufóliával, 45 percig sütjük. Levesszük a fóliát, az oldalast további 15 percig sütjük, néha locsolgatva. A húsnak ragacsosnak és puhnak kell lennie.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ennél a receptnél fontos, hogy igazi juharszirupot, és ne juhari szirupot használjunk.*

## Jamaicai csontos sertéshátszín



*Jamaicában így fűszerezik a húst és a baromfit, mielőtt megsütnék sütőben vagy grillen.*

4 ADAG

- 1 evőkanál olaj
- 2 finomra aprított hagyma
- 2 kimagozott, finomra aprított friss piros chili
- 1 összenyomott fokhagymagerezd
- 2,5 cm reszelt friss gyömbérgyökér
- 1 teáskanál szárított kakukkfű
- 1 teáskanál őrölt szegfűbors
- 1 teáskanál csípős paprikaszósz
- 2 evőkanál rum
- 1 lime leve és reszelt héja
- só és őrölt fekete bors
- 4 csontos sertéshátszín szelet
- friss kakukkfű, kis piros chilik és lime-cikkelyek a tálaláshoz



**1** Lábasban felhevítjük az olajat. Beletesszük a hagymát, 10 percig pirítjuk, amíg megpuhul. Beletesszük a chilit, a fokhagymát, a gyömbért, a kakukkfűvet és a szegfűborsot, még 2 percig pirítjuk. Belekeverjük a csípős paprikaszószot, a rumot, a lime levét és héját.

### VÁLTOZAT

*Ezzel a finom fűszerkeverékkel bekenhetünk sütés előtt csirkedarabokat vagy egész csirkét is.*



**2** Addig főzzük, amíg sötét paszta lesz belőle. Sózzuk, borsozzuk, kihűtjük. Bekenjük vele a hússzeleteket. Nem túlságosan mély tálba tesszük, lefedjük, egy éjszakára behűtjük őket.

**3** A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra. A hússzeleteket tepsibe tett rácstra helyezük, és 30 percig sütjük, amíg megpuhulnak. Rögtön tálaljuk friss kakukkfűvel, chilivel és lime-cikkelyekkel díszítve.

# FŐZELÉKEK ÉS SALÁTÁK



## Zöldségkorma



Indiában a fűszerek keverése ősi művészet. A cél finoman aromás curry készítése, nem az érzékszervek lerochanása.

4 ADAG

50 g vaj

2 felszeletelt hagyma

2 összenyomott fokhagymagerezd

2,5 cm reszelt friss gyömbérgyökér

1 teáskanál őrölt kömény

1 evőkanál őrölt koriander

6 kardamom

5 cm-es fahéjrúd

1 teáskanál őrölt kurkuma

1 kimagozott, finomra vágott friss piros chili

1 hámozott, 2,5 négyzetcentiméteres kockákra vágott burgonya

1 feldarabolt kis padlizsán

115 g vastagra vágott gomba

115 g 2,5 cm-es darabokra vágott zöldbab

4 evőkanál natúr joghurt

150 ml sűrű tejszín

1 teáskanál garam masala

só és őrölt fekete bors

friss korianderágacsok

a tálaláshoz



**1** Vastag aljú edényben felolvasztjuk a vaját. 5 percig pirítjuk benne a hagymát, amíg megpuhul. Hozzáadjuk a fokhagymát és a gyömbért. 2 percig pirítjuk, majd belekeverjük a köményt, a koriandert, a kardamomot, a fahéjrudat, a kurkumát és a chilit. 30 másodpercig főzzük.



**2** Belerakjuk a burgonyát, a padlizsánt, a gombát és mintegy 175 ml vizet. Lefedjük, felforraljuk, kis lángra tesszük, 15 percig főzzük. Végül a hozzáadott babbal fedél nélkül főzzük 5 percig.



**3** Lyukas kanállal tálra szedjük a zöldségeket, melegen tartjuk. A főzőfolyadékot kissé besűrítjük. Sózzuk, borsozzuk, joghurttal, tejszínnel és garam masalával dúsítjuk. A szószot a zöldségekre öntjük, korianderágacsokkal díszítve tálaljuk.

### VÁLTOZAT

*Ehhez a kormához mindenféle zöldséget használhatunk, így sárgarépat, karfiolt, brokkolít, borsót, csicseriborsót.*





## Dhal tadkával



*Ez a fűszeres  
vöröslencsefogás  
bárkit izgalomba  
hoz.*

4 ADAG

50 g vaj

2 teáskanál fekete mustármag

1 finomra aprított hagyma

2 finomra aprított fokhagy-  
magerezd

1 teáskanál őrölt kurkuma

1 teáskanál őrölt kömény

2 kimagozott, finomra aprított  
friss zöld chili

225 g vörös lencse

300 ml konzerv kókusztej

1 adag tadka vagy koriander  
baghar

friss koriander a díszítéshez

**1** Nagy, vastag aljú edényben fel-  
vasztjuk a vajat. Beletesszük a mustár-  
magot. Amikor pattogni kezd, hozzá-  
adjuk a hagymát és a fokhagymát, 5-10  
percig piritjuk, amíg megpuhul.



**2** Belekeverjük a kurkumát, a kö-  
ményt és a chilit, és még 2 percig pirit-  
juk. Hozzáadjuk a lencsét, 1 l vizet és a  
kókusztejet. Felforraljuk, lefedjük, és  
40 percig főzzük, a vizet szükség esetén  
pótoljuk. A lencsének puhának kell  
lennie, és fel kell szívnia a folyadék  
nagy részét.



**3** Elkészítjük a tadkát vagy a baghart,  
és nyomban a lencse (dhal) tetejére  
öntjük. Korianderlevelekkel díszítjük,  
azonnal tálaljuk naan-kenyérrel, hogy  
legyen mivel kimártogatni a levét.

### VÁLTOZAT

*Ez a fogás nagyon finom mung dhalból,  
az Indiában közkedvelt sárga  
feles mungbabból is.*

## Édesburgonya gyömbérrel és szegfűborssal



*Az édesburgonya  
bevonata is édes a gyömbértől,  
a sziruptól és a szegfűborstól.*

*De a cayenne-i bors ereje átüt  
az édességen.*

4 ADAG

900 g édesburgonya

50 g vaj

3 evőkanál olaj

2 összenyomott fokhagymagerezd

2 finomra szeletelt gyömbértő

2 teáskanál őrölt szegfűbors

1 evőkanál gyömbéres szirup

só és cayenne-i bors

2 teáskanál aprított friss kakukkfű  
és néhány ágacska a díszítéshez

1 Az édesburgonyát meghámozzuk, négyzetcentiméteres kockákra vágjuk. Nagy edényben megolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk az olajat. Beletesszük az édesburgonyát, kevergetve piritjuk 10 percig, amíg éppen csak megpuhul.



### A SZAKÁCS TIPPJE

*Van fehér, és van sárga húsú  
édesburgonya. Az ízük egyforma,  
de a sárga szebben mutat.*



2 Hozzáadjuk a fokhagymát, a gyömbért és a szegfűborsot. Folyamatos kevergetés mellett 5 percig főzzük. Belekeverjük a gyömbérszirupot, a sót, jó nagy csipet cayenne-i borsot és a friss kakukkfűvet. Még 1 percig kevergetjük, kakukkfűágacskaival meghintve tálaljuk.

## Sült gyökerek szemes fűszerrel



*Ha ezeket a zöldségeket  
csirkedarabok vagy  
egy egész csirke  
mellett sütjük,  
maguktól is  
finomak lesznek.*

4 ADAG

3 hámozott paszternák

3 hámozott burgonya

3 hámozott sárgarépa

3 hámozott édesburgonya

4 evőkanál olívaolaj

8 hámozott mogoróhagyma

2 szeletelt fokhagymagerezd

2 teáskanál fehér mustármag

2 teáskanál kissé megtört

koriandermag

1 teáskanál köménymag

2 babérlevél

só és őrölt fekete bors



1 A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra. Felforralunk egy fazék kissé sós vizet. A paszternákot, a burgonyát, a sárgarépát és az édesburgonyát feldaraboljuk. A forró vízbe tesszük. 2 percig forraljuk, majd jól lecsepegtetjük a zöldségeket.

2 Nagy, vastag aljú tepsibe öntjük az olívaolajat, közepes tűzre tesszük. Belerakjuk a zöldségeket, a mogoróhagymát és a fokhagymát. Kevergetve aranyárgára sütjük.



3 Hozzáadjuk a mustármagot, a koriandermagot, a köménymagot és a babérlevelet. 1 percig piritjuk, majd sózzuk, borsozzuk. 45 percig néha megkeverve sütjük, amíg a zöldségek ropogósak lesznek, és teljesen átsülnek.

### VÁLTOZAT

*A zöldségeket variáljuk aszerint,  
hogymi kapható. Tegyük  
bele például sütőtököt.*

## Mexikói tortillabatyuk



*A kimagozott zöld chilitől csak kissé csípős a batyuk fűszeres tölteléke – pompás előétel vagy vendégváró falatka.*

4 ADAG

675 g paradicsom

4 evőkanál napraforgóolaj

1 finomra szeletelt nagy hagyma

1 összenyomott fokhagymagerezd

2 teáskanál köménymag

2 kimagozott, aprított friss zöld chili

2 evőkanál paradicsompüré

1 zöldségleveskocka

200 g lecsepegtetett konzerv csemegekukorica

1 evőkanál aprított friss koriander

115 g reszelt Cheddar sajt

8 búzaliszttortilla

korianderlevelek, tépkedett fejes saláta és tejföl a tálaláshoz

**1** A paradicsomot meghámozzuk, hőálló tábla tesszük. Annyi forró vizet öntünk rá, hogy ellepje, és 1 percig állni hagyjuk. Lyukas kanállal kiemeljük, hideg vízbe dobjuk, és újfent 1 percig állni hagyjuk, majd lecsepegtetjük. Héját lehúzzuk, húsát feldaraboljuk.

**2** Az olaj felét felhevítjük, a hagymát, a fokhagymát és a köménymagot 5 percig pirítjuk, amíg a hagyma megpuhul. Hozzáadjuk a chilit, a paradicsomot és a paradicsompürét. Rámorzsoljuk a leveskockát, jól elkeverjük, 5 percig kis lángon főzzük, amíg a chili puha lesz, de a paradicsom nem fő szét teljesen. Belekeverjük a kukoricát és a friss koriandert. Melegen tartjuk.



**3** Minden tortilla középre reszelt sajtot szórunk. Erre paradicsomos masszát kanalazunk. A tortilla egyik végét behajtjuk, majd a két szélét, végül a másik végét, így teljesen becsomagoljuk a töltelékét.



**4** A maradék olajat egy másik edényben felhevítjük, a tortillák mindkét oldalát 1-2 percig sütjük, amíg aranysárgák és ropogósak lesznek. Korianderrel, salátalevelekkel és tejfövel tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A legtöbb szupermarketben kapható mexikói búzaliszttortilla. Bölcs dolog tartani belőle otthon, mert sokféle húst, szárnyast és zöldségfélét csomagolhatunk bele.*



## Zöldséges kuskusz sáfránnyal és harissával



*Ez az Észak-Afrikában  
közkedvelt fogás ideális  
vegetáriánusoknak.*

4 ADAG

- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 aprított hagyma
- 2 összenyomott fokhagymagerezd
- 1 teáskanál őrölt kömény
- 1 teáskanál paprika
- 400 g darabolt paradicsom
- 300 ml zöldségleves
- 1 fahéjrúd
- nagy csipet sáfrány
- 4 négyfelé vágott bépaplizsán
- 8 tisztított bébitök
- 8 kis karotta
- 225 g kuskusz
- 425 g lecsepegtetett konzerv  
csicseriborsó
- 175 g aszalt szilva
- 3 evőkanál aprított friss  
petrezselyem
- 3 evőkanál aprított friss koriander
- 2-3 teáskanál harissa  
só



**1** Nagy lábasban felhevítjük az olívaolajat. Beletesszük a hagymát és a fokhagymát, kis lángon piritjük 5 percig, amíg megpuhulnak. Hozzáadjuk a köményt és a paprikát, 1 percig keverjük.

**2** Belerakjuk a paradicsomot, a levest, a fahéjrudat, a sáfrányt, a padlizsánt, a tököt és a répát. Sózzuk. Felforraljuk, lefedjük, kis lángra tesszük, 20 percig főzzük, amíg a zöldségek éppen csak megpuhulnak.



**3** Egy gőzölőedényt, fémszitát vagy szűrőt duplán kibélelünk muszlinnal. A kuskuszt a csomagolásán lévők szerint beáztatjuk. A csicseriborsót és az aszalt szilvát a zöldségekhez adjuk, 5 percig főzzük. A kuskuszt villával csomómentesre keverjük, szétterítjük az előkészített gőzölőedényben. A zöldségek fölé tesszük, lefedjük, és 5 percig főzzük, amíg a kuskusz átmelegszik.



**4** A petrezselymet és a koriandert is a zöldségekhez keverjük. A kuskuszt az előmelegített tálra halmozzuk. Lyukas kanállal a tetejére rendezzük a zöldségeket. Rákanalozunk egy kis szószt, óvatosan elegyítjük. A harissát a maradék szószba keverjük, külön kínáljuk.



## Köményes narancs-lila hagyma saláta



*A köménytől és a mentától annyira közép-keleti ez a frissítő saláta. Lehetőleg kis, mag nélküli narancsból készítsük.*

6 ADAG

6 narancs

2 lila hagyma

1 evőkanál köménymag

1 teáskanál durvára darált fekete bors

1 evőkanál aprított friss menta

6 evőkanál olívaolaj

só

friss mentaágacskák és fekete olajbogyó a tálaláshoz



**1** A narancsot vékonyan felszeleteljük, tál fölött, hogy felfogjuk a lecsepegő levet. Ollóval óvatosan levágjuk a narancsszeletek külső-belső héját. A hagymát vékonyra vágjuk, szétszedjük karikáira.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Fontos, hogy a saláta 2 órát álljon, hogy az ízek összeérjenek, és a hagyma kissé megpuhuljon.*

*Sokkal tovább viszont ne hagyjuk állni!*



**2** A narancs- és a hagymakarikákat nem túlságosan mély tálban rétegesen lerakjuk, minden réteget meghintünk köménymaggal, fekete borssal, mentával, olívaolajjal és sóval. Az egészre ráöntjük a maradék narancslevet.

**3** Hűvös helyen 2 óra hosszat érleljük. Közvetlenül tálalás előtt meghintjük a salátát friss mentaágacskákkal és fekete olajbogyóval díszítjük.

## Spainol saláta káprival és olajbogyóval



*Nyáron készítsük el ezt az üdítő salátát, amikor a legízleesebb a paradicsom.*

4 ADAG

4 paradicsom

½ uborka

1 csomag újhagyma

1 csomag megmosott porcsin vagy vízitorma

8 db, pimentóval töltött olajbogyó

2 evőkanál lecsepegtetett kápribogyó

ÖNTET

2 evőkanál vörösborecet

1 teáskanál paprika

½ teáskanál őrölt kömény

1 összenyomott fokhagymagerezd

5 evőkanál olívaolaj

só és őrölt fekete bors



**2** Az uborkát meghámozzuk, szintén kis kockákra vágjuk, a paradicsomhoz adjuk. Az újhagyma felét megsztítjuk, feldaraboljuk, és a salátához adjuk.



**3** A porcsint vagy a vízitormát apróra tépkedjük. A salátába rakjuk az olaj- és kápribogyóval együtt. Elkészítjük az öntetet. Egy tálban összekeverjük a borecetet, a paprikát, a köményt és a fokhagymát. Habverővel hozzákeverjük az olajat, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A salátára öntjük, összekeverjük, és a maradék újhagymával tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha már ráöntöttük az öntetet, ezt a salátát gyorsan tálaljuk.*

PIZZÁK, TÉSztÁK  
ÉS GABONAFÉLÉK



## Chilis-paradicsomos-olajbogyós tészta



*Ez a tészta a chili, az ajóka és a kápri robusztus zamatától ellenállhatatlan.*

4 ADAG

- 3 evőkanál olívaolaj
- 2 összenyomott fokhagymagerezd
- 2 kimagozott, felaprított friss chili
- 6 lecsepegtetett konzerv ajókafile
- 675 g hámozott, kimagozott, fel-darabolt érett paradicsom
- 2 evőkanál napon aszalt paradicsom püré
- 2 evőkanál lecsepegtetett kápribogyó
- 115 g kimagozott, durvára vágott fekete olajbogyó
- 350 g penne
- só és őrölt fekete bors
- aprított friss bazsalikom
- a tálaláshoz



**1** Lábasban felhevítjük az olajat, kis lángon 2-3 percig pirítjuk benne a fokhagymát és a chilit. Beletesszük a villával szétnyomkodott ajókat, aztán a paradicsomot, a paradicsompürét, a káprit és az olajbogyót. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Kis lángon, néha kevergetve, 20 percig főzzük fedő nélkül.



**2** Közben nagy fazék sós vízben kifőzzük a pennét a csomagolásán olvashatók szerint, hogy ruganyos, *al dente* legyen. Lecsepegtetjük, nyomban a szószba keverjük. Jól összekeverjük, előmelegített tálba tesszük, bazsalikkal meghintve azonnal tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha nem kapható finom, érett paradicsom, főzhetjük 400 g darabolt konzervparadicsommal is.*

## Fokhagymás-olívaolajos spagettini



*Ehhez az egyszerű és finom öntethez jó minőségű szűz olívaolaj és élénkpiros friss chili szükséges.*

4 ADAG

- 350 g spagettini
- 5 evőkanál szűz olívaolaj
- 3 finomra aprított fokhagymagerezd
- 1 kimagozott, felaprított friss piros chili
- 75 g napon aszalt, olajban eltett paradicsom aprítva
- 2 evőkanál aprított friss petrezselyem
- só és őrölt fekete bors
- frissen reszelt parmezán sajt
- a tálaláshoz



**1** Felforraltunk egy nagy fazék enyhén sós vizet. Kifőzzük a tésztát a csomagolásán olvashatók szerint, hogy *al dente* legyen. A főzési idő vége felé nagy lábasban felhevítjük az olajat. Beletesszük a fokhagymát és a chilit, kis lángon 2-3 percig pirítjuk. Belekeverjük a napon aszalt paradicsomot, és levesszük a tűzről.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Az olajban eltett paradicsom olaja is felhasználható a salátához.*



**2** A tésztát jól lecsepegtetjük, a forró olajba rakjuk. Visszatesszük a tűzre, 2-3 percig kevergetjük, hogy a spagettinit mindenütt érje olaj. Sózzuk, borsozzuk, belekeverjük a petrezselymet, előmelegített tálra terítjük. Meghintjük parmezánnal, és tálaljuk.



## Pastitsio



A lasagne görög változatában fahéjas-köményes marhahús kerül a sajtmártásos makarónirétegek közé.

4-6 ADAG

225 g makaróni

2 evőkanál olívaolaj

1 finomra vágott nagy hagyma

2 összenyomott fokhagymagerezd

450 g apróra vágott sovány marhahús

300 ml marhahúsleves

2 teáskanál paradicsompüré

1 teáskanál őrölt fahéj

1 teáskanál őrölt kömény

1 evőkanál aprított friss menta

50 g vaj

40 g sima liszt

120 ml tej

120 ml natúr joghurt

175 g reszelt Kefalotiri sajt

só és őrölt fekete bors

1 Felforraltunk egy fazék enyhén sós vizet. Beletesszük a makarónit, 8 percig főzzük, vagy a csomagolásán olvashatók szerint, amíg *al dente*. Lecsepegtetjük, hideg vízzel leöblítjük, és újra lecsepegtetjük. Félretesszük. Előmelegítjük a sütőt 190 °C-ra.



2 A felhevített olajban a hagymát és a fokhagymát, 8-10 percig pirítjuk. Hozzáadjuk az apróra vágott marhahúst, s addig pirítjuk, amíg megbarnul. Belekeverjük a húsleveset, a paradicsompürét, a fahéjat, a köményt és a mentát, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Kis lángon 10-15 percig főzzük, míg a szósz sűrű.



3 Egy lábasban felolvasztjuk a vaját. Lisztet teszünk bele, 1 percig piritjuk. Levesszük a tűzről, fokozatosan hozzáadjuk a tejet és a joghurtot. Visszateszszük a tűzre, kis lángon 5 percig főzzük. Elkeverjük benne a sajt felét, sózzuk, borsozzuk. A makarónit a sajt-szósszal elegyítjük.



4 Nagy tűzálló tál aljára terítjük a makaróni egyik felét. Erre jön a húsos szósz, majd a makaróni másik fele. Rászórjuk a maradék sajtot, és 45 percig sütjük, amíg aranybarna lesz.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha nincs Kefalotiri sajt, használjunk helyette zamatos Cheddart.*

## Csípős pepperonis pizza



*Nincs étvágygerjesztőbb a frissen sült pizzánál, kivált, ha pepperoni és chili is van rajta.*

4 ADAG

225 g erős fehérkenyér-liszt  
2 teáskanál élesztőpor  
1 teáskanál cukor  
½ teáskanál só  
1 evőkanál olívaolaj  
175 ml kézmeleg tej-víz keverék

### RÁTÉT

400 g jól lecsepegtetett darabolt konzervparadicsom  
2 összenyomott fokhagymagerezd  
1 teáskanál száraz oregano  
225g durvára reszelt mozzarella  
2 összemorzolt száraz piros chili  
225 g szeletelt pepperoni  
2 evőkanál száraz kápribogyó  
friss oregano a tálaláshoz

**1** A lisztet tálba szitáljuk, belekeverjük az élesztőt, a sót és a cukrot. A közepébe lyukat nyomunk. Az olívaolajat a vizes tejbe, az egészet a liszt közepébe öntjük. Lágy tésztát készítünk.



**2** Kissé lisztezett felületen a tésztát 5-10 percig dagasztjuk, amíg sima és rugalmas lesz. Tiszta, kiolajozott tálba tesszük, letakarjuk nejlonfóliával. Meleg helyen 30 percig kelesztjük, vagy amíg a duplájára duzzad.



**3** A sütőt előmelegítjük 220 °C-ra. A tésztát lisztezett felületre borítjuk, 1 percig könnyedén gyúrjuk. Megfelezzük, 25 cm átmérőjű kört nyújtunk belőle. Olajozott pizzaformába vagy sütőlapra tesszük a nyers tésztát. A rátéthez egy tálban összekeverjük a lecsepegtetett paradicsomot, a fokhagymát és az oregánót.



**4** A két tésztakört megkenjük a szósszal úgy, hogy a szélén üres csík maradjon. A mozzarella felét félretesszük, a többit elosztjuk a két pizza között. 7-10 percig sütjük, amíg a körök széle halvány aransárga lesz.

**5** A két pizzát megszórjuk a morzolt chilivel, majd elrendezzük rajtuk a pepperoniszeleteket és a kápribogyót. Meghintjük a maradék mozzarellával. Visszatesszük a pizzákat a sütőbe, 7-10 percig sütjük, vagy tovább. Megszórjuk oregánóval, s azonnal tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha kevés az időnk, használjunk kész pizzatésztát.*

## Szingapúri tészta

*A szárított gomba adja ennek a könnyedén currys fogásnak az intenzív ízét. Lehetőleg keleti gombát használjunk.*

### 4 ADAG

- 20 g szárított kínai gomba
- 225 g tojásos vékonytételt
- 2 teáskanál szezámolaj
- 3 evőkanál földimogyoró-olaj
- 2 összenyomott fokhagymagerezd
- 1 aprított kis hagyma
- 1 kimagozott, vékonyra szeletelt friss zöld chili
- 1 teáskanál currypor
- 115 g tisztított, félbevágott zöldbab
- 115 g vékonyra szeletelt kínai levél
- 4 szeletelt újhagyma
- 2 evőkanál szójaszószt
- 115 g tisztított főtt rák
- só

**1** A gombát tálba tesszük. Leöntjük meleg vízzel, 30 percig áztatjuk. Lecsepegtetjük, 2 evőkanál áztatóvizet félretesszünk, a gombát felszeleteljük.

**2** Felforraltunk egy fazék enyhén sós vizet, a tésztát kifőzzük a csomagolásán olvashatók szerint. Lecsepegtetjük, tálban összekeverjük a szezámolajjal.

### VÁLTOZAT

*Kipróbálhatjuk brokkolival, paprikával vagy békakukoricával is.*

*A garnélarák mellett vagy helyett használhatunk sonkát vagy csirkehúst.*



**3** Felforrósítjuk a wokot, beletesszük a földimogyoró-olajat. Amikor forró, gyorsan, kevergetve 3 percig pirítjuk benne a fokhagymát, a hagymát és a chilit. Belekeverjük a curryport, 1 percig pirítjuk. Hozzáadjuk a gombát, a zöldbabot, a kínai levelet és az újhagymát. 3-4 percig kevergetve pirítjuk, amíg a zöltségek ropogós-puhák lesznek.



**4** Belerakjuk a tésztát, a szójaszószt, a gomba félretett levét és a rákot. 2-3 percig kevergetjük a tűzön, amíg a tészta és a rák átmelegszik.





## Jambalaya

*Ez a közkedvelt cajun étel hasonlít a paellára, de jóval csípősebb.*

4 ADAG

2 evőkanál olaj

225 g kicsontozott, leborzított, kockára vágott csirkehús

225 g darabokra vágott chorizo kolbász

3 darabolt zellerszár

1 kimagozott, darabolt piros paprika

1 kimagozott, darabolt zöldpaprika

1 adag cajun fűszerkeverék hagymával és fokhagymával

250 g hosszú szemű rizs

200 g darabolt konzervparadicsom

600 ml csirkeleves

zellerlevelek a tálaláshoz



**1** Nagy, vastag aljú lábasban felhevítjük az olajat. Világosbarnára piritjuk a csirkét és a chorizo kolbászt. Lyukas kanállal kiszedjük, félretesszük. Beleszórjuk a zellert, a piros és a zöld chilit, 2-3 percig piritjük. Visszahelyezzük a csirkét és a kolbászt.

### VÁLTOZAT

*Kis lángra tesszük, lefedjük, 15-20 percig főzzük, amíg a rizs megpuhul, és felszívja a folyadékot. Dísztjük, tálaljuk.*



**2** Ízesítjük a cajun fűszerkeverékkel, 2-3 percig vagy tovább piritjük. Hozzáadjuk a rizst, a paradicsomot és a levest. Felforraltjuk, megkeverjük.

**3** Kis lángra tesszük, lefedjük, 15-20 percig főzzük, amíg a rizs megpuhul, és felszívja a folyadékot. Dísztjük, tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ez a fogás nagyon csípős. Aki kevésbé erősen szereti, tegyen a cajun fűszerkeverékbe kevesebb chiliport.*





## Thai sült rizs

*Ehhez a recepthez jázminrizst használunk, amelyet illatos thai rizs néven is ismernek.*

4 ADAG

50 g kókusztejpör

375 g jázminrizs

2 evőkanál földimogyoró-olaj

2 darabolt fokhagymagerezd

1 finomra aprított kis hagyma

2,5 cm reszelt friss gyömbérgyökér

225 g 1 négyzetcentiméteres darabokra vágott kicsontozott, leborzított csirkemell

1 kimagozott, kockára vágott piros paprika

115 g lecsepegtetett konzerv csemegekukorica

1 teáskanál chiliolaj

1 evőkanál csipős currypor  
só

2 felvert tojás

darabolt újhagyma a tálaláshoz

## Rizspilau egész fűszerekkel



*Ez az illatos rizsétel tökéletesen illik az indiai fogásokhoz.*

4-6 ADAG

nagy csipet sáfrány

600 ml forró csirkeleves

50 g vaj

1 aprított hagyma

1 összenyomott fokhagymagerezd

½ fahéjrúd

6 kardamom

1 babérlevél

250 g leöblített, lecsepegtetett basmati rizs

50 g mazsola

1 evőkanál olaj

50 g kesudió

**1** Egy lábasban habverővel belekeverjük a kókusztejpört 475 ml vízbe. Belerakjuk a rizst, felforraljuk, megkeverjük. Kis lángon, 10 percig, lefedve főzzük, amíg a rizs megpuhul, és felszívja a vizet. A rizst sütőpapírra terítjük, hagyjuk teljesen kihűl.



**2** Wokban felhevítjük az olajat, beletesszük a fokhagymát, a hagymát és a gyömbért, kevergetve piritjuk 2 percig. A zöldséget a wok szélére toljuk, a csirkét a közepébe helyezük, kevergetve piritjuk 2 percig. Hozzáadjuk a rizst, s nagy lángon kevergetve piritjuk még 3 percig.



**3** A paprikával, a kukoricával, a curryporral, sóval 1 percig kevergetjük a tűzön. Belevagyjuk a felvert tojást, még 1 percig piritjuk. Aprított újhagymával díszítve tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Fontos, hogy sütés előtt a rizs teljesen kihűljön, és az olaj nagyon forró legyen, másként a rizs túlságosan sok olajat szív fel. Tételünk a rizsbe szeletelt bébi csőves kukoricát is.*



**1** A sáfrányt a forró levesbe tesszük, félrehúzzuk. Nagy lábasban felhevítjük a vajat, 5 percig piritjuk benne a hagymát és a fokhagymát. Belekeverjük a fahéjrúdat, a kardamomot és a babérlevelet, és további 2 percig piritjuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A rizst úgy öblítjük le, hogy több vízben elkeverjük, amíg végül a víz tiszta marad. Főzés előtt jól lecsepegtetjük.*



**2** Beletesszük a rizst, még 2 percig kevergetve piritjuk. Ráöntjük a levest, hozzáadjuk a mazsolát. Felforraljuk, megkeverjük, kis lángon, lefedve 15 percig főzzük, amíg a rizs megpuhul, és felszívja a levét.

**3** Közben serpenyőben felforrósítjuk az olajat, barnulásig piritjuk a kesudiót. Papírtörőln leitatjuk. A rizsre szórjuk, úgy tálaljuk.

## Kuszkuszsaláta



*Ez a klasszikus tabbouleh fűszeres változata, amely egyébként bulgur-búzából készül, nem kuszkuszból.*

4 ADAG

3 evőkanál olívaolaj

5 aprított újhagyma

1 összenyomott fokhagyma-gerezd

1 teáskanál őrölt kömény

350 ml zöldségleves

175 g kuszkusz

2 hámozott, darabolt paradicsom

4 evőkanál aprított friss

petrezselyem

4 evőkanál aprított friss menta

1 kimagozott, finomra vágott friss zöld chili

2 evőkanál citromlé

só és őrölt fekete bors

pirított fenyőmag és reszelt citromhéj a tálaláshoz

ropogós salátalevelek a tálaláshoz



**1** Lábasban felforrósítjuk az olajat. Beletesszük a hagymát és a fokhagymát. Belekeverjük a köményt, 1 percig piritjuk. Hozzáadjuk a levest, felforraljuk.



**2** Levessük a tűzről az edényt, belekeverjük a kuszkuszt, lefedjük, 10 percig állni hagyjuk, amíg a kuszkusz megduzzad, és felszívja az összes levét. Ha instant kuszkuszt használunk, a csomagolásán olvashatók szerint járunk el.

**3** A kuszkuszt tálba öntjük. Belekeverjük a paradicsomot, a petrezselymet, a mentát, a chilit és a citromlét, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Amennyiben mód van rá, egy órán át állni hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek.

**4** Tálaláskor egy tálat kibélelünk fessaláta-levelekkel, erre szedjük a kuszkuszt. Meghintjük pirított fenyőmaggal és reszelt citromhéjjal, úgy tálaljuk.

## Bulgurbúzas-lencses piláf

*Bulgurbúzáat okos mindig otthon tartani. Az íze diószerű, és csak be kell áztatni, akár hidegen salátának, akár meleg ételnek szeretnénk tálalni.*



4 ADAG

115 g zöld lencse

115 g bulgurbúza

1 teáskanál őrölt koriander

1 teáskanál őrölt fahéj

1 evőkanál olívaolaj

225 g darabokra vágott bőr nélküli húsos sült szalonna

1 aprított lila hagyma

1 összenyomott fokhagymagerezd

1 teáskanál köménymag

2 evőkanál durvára vágott friss petrezselyem

só és őrölt fekete bors

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Puy lencsét vegyünk, annak a legjobb a zamata, az aromája és a textúrája.*



**1** Külön-külön hideg vízbe áztatjuk 1 órára a bulgurbúzáat és a lencsét, majd lecsepegtetjük. Ezután lábasba tesszük, és belekeverjük a koriandert, a fahéjat és 475 ml vizet. Felforraljuk, majd kis lángon főzzük, amíg a lencse megpuhul, és felszívja a vizet.



**2** Közben felhevített olívaolajban ropogósra sütjük a szalonnaszeleteket. Papírtörőn leszárítjuk őket. A maradék olajba tesszük a lila hagymát és a fokhagymát, 10 percig sütjük, amíg megpuhul. Belekeverjük a köménymagot, s még egy percig piritjük. Visszatesszük az edénybe a szalonnát.



**3** A lecsepegtetett bulgurbúzáat a főtt lencséhez adjuk, majd az egészet a szalonnás lábasba tesszük. Sózzuk, borsozzuk, átmelegítjük. Hozzákeverjük a petrezselymet, és tálaljuk.

# KENYÉR, PÉKÁRU



## Focaccia zöld borssal, durva sóval



*A zöld bors és az üde olívaolaj kombinációjától olyan finom ez a könnyű textúrájú olasz kenyér.*

### 1 CÍPÓ

- 350 g erős fehér kenyérliszt
- ½ teáskanál só
- 2 teáskanál élesztőpor
- 2 teáskanál sós vízben eltett, lecsepegtetett, kissé összetört zöld bors
- 1½ evőkanál extraszűz olívaolaj
- mintegy 250 ml kézmeleg víz
- 4 teáskanál durva só
- a meghintéshez
- bazsalikomlevelek a tálaláshoz



**1** A lisztet és a sőt keverőtálba szitáljuk. Belerakjuk az élesztőt és a zöld borsot. A közepébe lyukat nyomunk, hozzáadunk 1 evőkanál olívaolajat és annyi kézmeleg vizet, hogy lágy tésztát kapjunk.



**2** A tésztát lisztezett felületen mintegy 10 percig dagasztjuk, amíg sima és rugalmas lesz. Tiszta, kiolajozott tálba tesszük, nejlonfóliával letakarjuk, s addig kelesztjük meleg helyen, amíg a duplájára dagad.



**4** A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra. Ujjunkkal néhány lyukat nyomunk a tésztába. Meghintjük a maradék olívaolajjal és a durva sóval. A focacciát 25-30 percig sütjük, amíg halvány aranyárga lesz. Bazsalikomlevelekkel megszórva, melegen tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Egyetlen nagy cipó helyett süthetünk kettő vagy négy kisebbet.*

**3** Lisztezett felületen könnyedén dagasztjuk a tésztát 2-3 percig. Olajozott sütőlapra tesszük, durván oválisra lapítjuk. Tiszta ruhával letakarjuk, 30 percig állni hagyjuk, amíg a tészta feljön.

## Fűszeres naankenyér

*Az indiai naan-kenyeret hagyományosan igen forró tandoori kemencében sütik. Jó eredményt érhetünk el azonban otthon is a sütő és a grill kombinációjával.*

6 ADAG

450 g sima liszt

1 teáskanál sütőpor

½ teáskanál só

1 zacskó élesztőpor

1 teáskanál porcukor

1 teáskanál ánizskapormag

2 teáskanál feketehagymamag

1 teáskanál köménymag

150 ml kézmeleg tej

2 evőkanál olaj, plusz olaj  
a megkenéshez

150 ml natúr joghurt

1 felvert tojás

### VALTOZAT

*A fűszereket variálhatjuk: a tésztába tehetünk aprított chilit, a tésztát sütés előtt megszórhathatjuk mákkal.*



**1** Tálba szitáljuk a lisztet, a sütőport és a sót. Belekeverjük az élesztőt, a cukrot, az ánizskapormagot, a feketehagymagot és a köménymagot. A közepébe lyukat nyomunk. A lisztes keverékhez adjuk a kézmeleg tejet, az olajat, a joghurtot és a felvert tojást. A tésztából gömböt formálunk.

**2** A tésztát lisztes felületen 10 percig dagasztjuk. Tiszta, kiolajozott tálba tesszük, ott körbenyomkodjuk, hogy az olaj bevonja. Nejlonfóliával letakarjuk, állni hagyjuk, amíg a tészta a duplájára duzzad.

**3** A sütőt előmelegítjük 240 °C-ra, vastag sütőlemezt teszünk bele. A grillt is előmelegítjük. A tésztát kissé át dagasztjuk, hat darabra osztjuk. Öt darabot letakarva hagyunk, amíg a hatodikkal dolgozunk. A tésztát gyorsan könnyecsepp alakúra nyújtjuk (lásd jobbra), kissé megkenjük olajjal, és a naant rácsapjuk a forró sütőlapra. Ugyanezt tesszük a többi öt darabbal.



**4** A naant 3 percig sütjük a sütőben, amikor feljön, a sütőlapot a grill alá tesszük úgy 30 másodpercre, amíg a naan kissé megbarnul. Forróon vagy melegen tállaljuk indiai curryk mellé köretnek.



## Chilis-sajtos muffin



*Ezeket a muffinokat tubusos vagy üveges chilipürével fűszerezzük.*

12 ADAG

- 115 g önmagától megkelő liszt
- 1 evőkanál sütőpor
- 1 teáskanál só
- 225 g finom kukoricaliszt
- 150 g reszelt érett Cheddar sajt
- 50 g olvasztott vaj
- 2 nagy felvert tojás
- 1 teáskanál chilipüré
- 1 összenyomott fokhagymagerezd
- 300 ml tej



## Chilis kukoricakenyér

*Ez az aranysárga, piros chilivel tűzdelt kenyér kiváló levesek és saláták mellé.*

9 SZELET

- 2 tojás
- 450 g író
- 50 g olvasztott vaj
- 65 g sima liszt
- ½ teáskanál őrölt szerecsendió
- 1 teáskanál szóda-bikarbóna
- 2 teáskanál só
- 250 g finom kukoricaliszt
- 2 kimagozott, finomra aprított friss piros chili
- durvára vágott piros chili és tengeri só a tálaláshoz

1 A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. Alaposan kivajazunk 12 mély muffin-sütőt, vagy kibéleljük őket papír muffin-formával. Tálba szitáljuk a lisztet, a sütőport és a sót, aztán belekeverjük a kukoricalisztet és 115 g reszelt sajtot.



2 Tálba öntjük az olvasztott vajat, beletesszük a tojást, a chilipürét, az összenyomott fokhagymát és a tejet.

3 A száraz hozzávalókkal öntjük, gyorsan összedolgozzuk.



4 A masszát az előkészített muffin-sütőkbe kanalazzuk, megszórjuk a maradék reszelt sajtval, és 20 percig sütjük, amíg felemelkedik, és aranybarna lesz. Pár percig hűlnak, csak aztán borítjuk a muffinokat drótállványra s hagyjuk teljesen kihűlni.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A muffintésztát ne gyúrjuk túlságosan simára, mert nehéz lesz. Elegendő, ha a hozzávalók nagyjából állnak össze.*



1 A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. Kibélelünk és kivajazunk egy 23×7,5 cm-es sütőformát. Nagy tálban habosra verjük a tojást, majd vele együtt az írot és az olvasztott vajat.

2 A lisztet, a szerecsendiót, a szóda-bikarbónát és a sót egybeszitáljuk, fokozatosan a tojásos keverékhez adagoljuk. Apránként hozzáadjuk a kukoricalisztet, majd belekeverjük a friss chilit.



3 A masszát az előkészített formába öntjük, 25-30 percig sütjük, amíg a teje megszilárdul.

4 A kenyeret a formában hagyjuk hűlni pár percig, majd kiborítjuk. Meghintjük szeletelt chilivel és tengeri sóval, melegen kínáljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha rusztikusabb kenyeret szeretnénk, használjunk közepes vagy durva kukoricalisztet.*

## Chelsea-i zsemle



*Ezt a hagyományos, édes, gyümölcsös zsemlet mindenki szereti.*

9 ADAG

- 225 g erős fehér kenyérliszt
- 2 teáskanál száraz élesztőpor
- 1 teáskanál porcukor
- ½ teáskanál só
- 25 g puha, sótlan vaj
- 120 ml kézmeleg tej
- 1 felvert tojás
- 75 g tortabevonó cukor a mázhoz

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ne próbáljuk a kelesztést úgy siettetni, hogy a tésztát a sütőbe vagy más forró helyre tesszük. A túlzott hő tönkreteszi az élesztőt.*

## Cornwalli sáfrányos puffancs

*Ez a puffancs a sáfránytól aransárga és különleges ízű.*

12 ADAG

- 175 ml tej
- ½ teáskanál sáfrány
- 50 g porcukor
- 400 g erős fehér kenyérliszt
- 1 zacskó élesztőpor
- ½ teáskanál só
- 40 g olvasztott vaj
- 2 felvert tojás

1 A tejet a sáfránnyal lassan felforraljuk. Levesszük a tűzről, beletesszük a cukrot, 5 percig állni hagyjuk, amíg kézmelegre hül.

### TÖLTÉLÉK

- 50 g puha, sótlan vaj
- 50 g világosbarna cukor
- 115 g vegyes aszalt gyümölcs
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- ½ teáskanál őrölt szerecsendió
- ¼ teáskanál őrölt szegfűszeg

1 Kivajazunk egy 18 cm-es négyzetes sütőlemezt. A lisztet keverőtálba szitáljuk. Eldolgozzuk az élesztőt, a porcukorral és a sóval. Belemorzsoljuk a vajat, hogy a massa kenyérmorzsára emlékeztessen, lyukat nyomunk a közepébe, beleöntjük a tejet és a felvert tojást. Gyorsan lágy tésztává gyúrjuk össze.

2 Lisztezett felületen 5-10 perc alatt simára gyúrjuk a tésztát. Tiszta, kiolajozott tálba tesszük, nejlonfóliával letakarjuk, meleg helyen a duplájára kelesztjük. Lisztezett felületen újra átggyúrjuk kissé, négyzetesre nyújtjuk. Mintegy 30×23 cm-es legyen.



3 A tésztát megkenjük vajjal, meghintjük a barnacukorral, az aszalt gyümölcsökkel, a fahéjjal, a szerecsendióval és az őrölt szegfűszeggel. A hosszabb oldalanál indulva feltekerjük, 9 darabra vágjuk. A vágott oldalukkal felfelé az előkészített sütőlemezeztesszük a darabokat. Letakarjuk olajozott nejlonfóliával, és meleg helyen 45 percig kelesztjük.

4 A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra. A zsemleket 30 perc alatt aransárgára sütjük. 10 percig a sütőlemezen hagyjuk őket hűlni, aztán egy darabban drótrácsra tesszük őket. A bevonócukrot összekeverjük annyi vízzel, hogy sűrű masszát kapjunk, és megkenjük vele a zsemlek tetejét. Szétszedjük, tálaljuk.



2 A lisztet tálba szitáljuk, belekeverjük az élesztőt és a sót. A közepébe lyukat nyomunk. A tejhez adjuk az olvasztott vajat és a tojás felét, majd összekeverjük a száraz hozzávalókkal. A masszát lisztezett felületen 10 percig gyúrjuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A legjobb ízhatás érdekében mindig friss sáfránnyal dolgozzunk, és ne tároljuk sokáig.*




3 A tésztát 12 részre osztjuk, gömbökké formáljuk. Vajazott sütőlemezeztesszük, ruhával letakarjuk. A puffancsokat a kétszeresükre kelesztjük.

4 A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra. A puffancsok tetejét megkenjük a maradék tojással, 15-20 percig sütjük őket, amíg aransárgák lesznek, és üres hangot adnak, ha az aljukat megkopogtatjuk. Drótrácsra kihűtjük.



## Barm Brack



*Ezt a hagyományos ír fűszeres kenyeret minden-szentek előestéjén eszik. Régebben belesütöttek egy-egy jeggyűrűt is abban a hitben, hogy aki megtalálja, egy éven belül megházasodik.*

1 DB 23 CM ÁTMÉRŐJŰ KERES CIPÓ

675 g sima liszt

½ teáskanál fűszerkeverék

1 teáskanál só

1 zacskó élesztőpor

50 g porcukor

300 ml kézmeleg tej

150 ml kézmeleg víz

50 g puha vaj

225 g mazsola

50 g ribiszke

50 g aprított vegyes gyümölcshéj

tej a mázhoz



**1** A lisztet, a fűszerkeveréket és a sót tálba szitáljuk. Belekeverjük az élesztőt és egy evőkanál porcukrot. A közepébe lyukat nyomunk, beleöntjük a tejet és a vizet.

**2** Jól összedolgozzuk, amíg ragacsos tésztát kapunk. Lisztezett felületen addig dagasztjuk, amíg sima lesz, és már nem ragad. Tiszta tálba tesszük. Nejlonfóliával letakarjuk, 1 órán át kelesztjük, vagy amíg a duplájára nő.



**3** A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. Lisztezett felületen átgúrjuk a tésztát. A többi hozzávalót, a tej kivételével, összedolgozzuk a tésztával. A tésztát visszatesszük a tálba, nejlonfóliával letakarjuk, 30 percig kelesztjük.



**4** Kivajazunk egy 23 cm átmérőjű kerek tortaformát. A tésztát beletesszük, megütögetjük, hogy teljesen kitöltse a formát. Letakarjuk, meleg helyen legalább 45 percig állni hagyjuk, amíg a tészta feljön a forma tetejéig. Átkenjünk tejjel, 15 percig sütjük. A cipót letakarjuk alufóliával, a sütőt 180 °C-ra tesszük, és még 45 percig sütjük, vagy amíg a cipó aranysárga lesz, és üres hangot ad, ha megütögetjük az alját. Drótrácson kihűtjük.



## Svéd fűszeres kenyér



*A skandináv konyha kedveli a karadamomot és a réti köménymagot.*

*Karácsonykor aszalt gyümölcsöket és cukrozott gyümöleshéjat is tesznek ebbe a hagyományos kenyérbe, így készül a julekake.*

1 DB 23 CM ÁTMÉRŐJŰ KEREK CIPŐ

25 g vaj

45 ml méz

225 g erős fehér kenyérliszt

225 g rozsliszt

1 zacskó élesztőpor

1 teáskanál őrölt karadamom

1 teáskanál őrölt réti köménymag

½ teáskanál őrölt csillagániz

2 evőkanál porcukor

1 kis narancs leve és reszelt mája

175 ml világos sör

1 felvert tojás

4 evőkanál forró víz

MÁZ

1 evőkanál méz

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha dekoratívabb cipőt szeretnénk, a mézzel megkent kenyérre szórjunk cukrozott citrom- és narancshéjat vagy pirított mandulaforgácsot.*

*Minthogy a tészta meglehetősen ragacsos, dagasszuk robotgéppel, ha van.*

**1** Kis edényben felolvasztjuk a vajat a mézzel, hagyjuk kihűlni. A liszteket és a sót tálba szitáljuk. A szitán fennakadt rozst is a tálba öntjük. Belekeverjük az élesztőt, a karadamomot, a porcukrot és a narancshéjat.



**2** Bögrében összeöntjük a sört a forró vízzel. A narancslét és a felvert tojást az olvasztott vajba és mézbe tesszük, majd az egészet a lisztbe. Annyi meleg sört adunk hozzá, hogy lágy, kissé ragacsos, de kezelhető tésztát kapjunk.

**3** A tésztát lisztezett felületen 5 percig dagasztjuk, amíg sima és rugalmas lesz. Kiolajozott tálba tesszük, letakarjuk, a kétszeresére kelesztjük. Kissé átgyúrjuk, majd a tésztát megfelezzük. Mindkét darabból hosszú hurkát formálunk.



**4** Kivajazunk egy 23 cm átmérőjű tortaformát. A szelétől indulva a tésztahurkákat csiga alakban betekerjük a formába. A második hurkát egy kis vízzel ragasztjuk az elsőhöz. Lefedjük olajozott nejlonfóliával, a duplájára kelesztjük. A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra. A kenyeret 10 percig sütjük, majd a sütőt 160 °C-ra állítjuk, és még 40-50 percig sütjük, vagy tovább, amíg a kenyér barna lesz, és üres hangot ad, ha megütögetjük az alját.

**5** A mézet összekeverjük 1 evőkanál forró vízzel, ezzel a mázzal kenjük át a forró kenyeret. A cipőt drótrácson hagyjuk kihűlni. Szeletekre vágva, vajjal kínáljuk.



## Stollen

*A Stollen fűszeres osztrák gyümölcskenyér marcipánnal töltve. Bár hagyományos karácsonyi étel, finom bármikor, melegen vagy hidegen, netán pirítva, vajjal.*

### 10 ADAG

- 50 g ribiszke
- 75 g mazsola
- 40 g aprított vegyes gyümölcsshéj
- 40 g leöblített, leszárított, négyfelé vágott koktélcsersznye
- 2 evőkanál rum
- 50 g vaj
- 175 ml tej
- 25 g porcukor
- 375 g erős fehér kenyérliszt
- ¼ teáskanál só
- ½ teáskanál őrölt szegfűszeg
- ½ teáskanál őrölt fahéj
- 3 karadamom magja
- 1 zacskó élesztőpor
- 1 citrom reszelt héja
- 1 felvert tojás
- 40 g mandulaforgács
- 175 g marcipán
- olvasztott vaj a megkenéshez
- szitált bevonócukor a meghintéshez

**1** A ribiszkét, a mazsolát, a vegyes gyümölcsshéjat és a cseresznyét tálba rakjuk. Belekeverjük a rumot, félretesszük. Lábasban a vajat, a tejet és a porcukrot kis lángon melegítjük, amíg a cukor és a vaj elolvad. Kézmelegre hűtjük.

**2** Tálba szitáljuk a lisztet, a sót, a szecsendiőt és a fahéjat. A karadamommagokat összetörjük, élesztőporral a keverékhez adjuk. A közepébe lyukat nyomunk, hozzáadjuk a tejes keveréket, a citromhéjat és a felvert tojást. Lágy tésztát készítünk.



**3** Lisztezett felületen, lisztezett kézzel 5 percig dagasztjuk a tésztát. Meglehetősen ragacsos lesz, ezért szükség esetén adunk hozzá még egy kis lisztet. Éppen csak összedolgozzuk a tésztával a beáztatott gyümölcsöt és a mandulaforgácsot.

**4** A tésztát tiszta, kiolajozott tálba tesszük, nejlonfóliával letakarjuk, meleg helyen 3 órán át kelesztjük, amíg a duplájára dagad.

**5** A tésztát lisztezett felületen 1-2 percig dagasztjuk, majd kinyújtjuk 25 cm<sup>2</sup>-es négyzetre. A marcipánból a tésztánál valamivel rövidebb hurkát készítünk, és a tészta közepére tesszük. A tészta mindkét végét ráhajtjuk a marcipán végére, és összetekerjük.

**6** A tekercset az átfedett résszel lefelé kivajazott sütőlemezre tesszük. Letakarjuk olajozott nejlonfóliával, addig kelesztjük, amíg a kétszeresére duzzad. A süttöt előmelegítjük 190 °C-ra.

**7** A Stollent 40 percig sütjük, vagy amíg aranysárga lesz, és üres hangot ad, ha megütögetjük az alját. A forró Stollent jól megkenjük olvasztott vajjal, vastagon megszórjuk szitált bevonócukorral.

## Narancsos- korianderes briós



*A koriander meleg, fűszeres íze igen jól illik a narancséhoz.*

12 ADAG

225 g erős fehér kenyérliszt

2 teáskanál élesztőpor

½ teáskanál só

1 evőkanál porcukor

2 teáskanál durvára őrölt

koriandermag

1 narancs reszelt héja

2 felvert tojás

50 g olvasztott, sótlan vaj

1 felvert kis tojás a megkenéshez

1 Kivajazunk 12 briósformát. A lisztet keverőtálba szitáljuk, hozzáadjuk az élesztőt, a sót, a cukrot, a koriandermagot és a narancshéjat. A közepébe lyukat nyomunk, beleöntünk 2 evőkanál kézmeleg vizet, a tojást és az olvasztott vajat, lágy tésztát készítünk. Lisztezett felületen 5 percig simává és rugalmassá dagasztjuk a tésztát. Tiszta, kiolajozott tálba tesszük, letakarjuk nejlonfóliával, meleg helyen 1 órát kelesztjük, amíg a duplájára duzzad.



2 Lisztezett felületen kissé átggyúrjuk, hurkát formálunk belőle. 12 darabra vágjuk. Minden darab egynegyedét külön-külön félretesszük. A nagyobb darabokból gömböket formálunk, ezeket belerakjuk az előkészített formákba.



3 Lisztezett fakanállal lyukat nyomunk minden egyes tésztagömbbe. A félretett darabokból kis gömböket formálunk, a lyukakba nyomjuk őket.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A briós akkor a legszebb, ha briósformában készül, de süthető zsemle- vagy muffinformában is.*



4 A briósformákat sütőlemezre tesszük. Olajozott nejlonfóliával letakarjuk, meleg helyen kelesztjük, amíg a tészta feljön majdnem a formák széléig. A sütőt előmelegítjük 220 °C-ra. A briósokat megkenjük felvert tojással, és 15 percig sütjük, amíg aranybarnák lesznek. Ha kedvünk tartja, meghintjük őket reszelt narancshéjjal. Melegben, vajjal tálaljuk.



# SÜTEMÉNYEK



## Fűszeres karibi karácsonyi kuglóf

*A trópusok zamata rejlik  
ebben a brandyvel, rummal  
és portóival ízesített fűszeres  
kuglófban.*

1 DB 23 CM ÁTMÉRŐJŰ KEREK KUGLÓF

675 g vegyes aszalt gyümölcs

115 g aprított, azonnal

fogyasztható aszalt szilva

115 g aprított, azonnal

fogyasztható aszalt mangó

és papaya

50 g négyfelé vágott cukrozott

cseresznye

3 evőkanál brandy

3 evőkanál rum

3 evőkanál portói

4 evőkanál cherry brandy

1 evőkanál vegyes fűszer

½ teáskanál só

2 teáskanál vaníliaesszencia

1 evőkanál melasz

250 g önmagától megkelő liszt

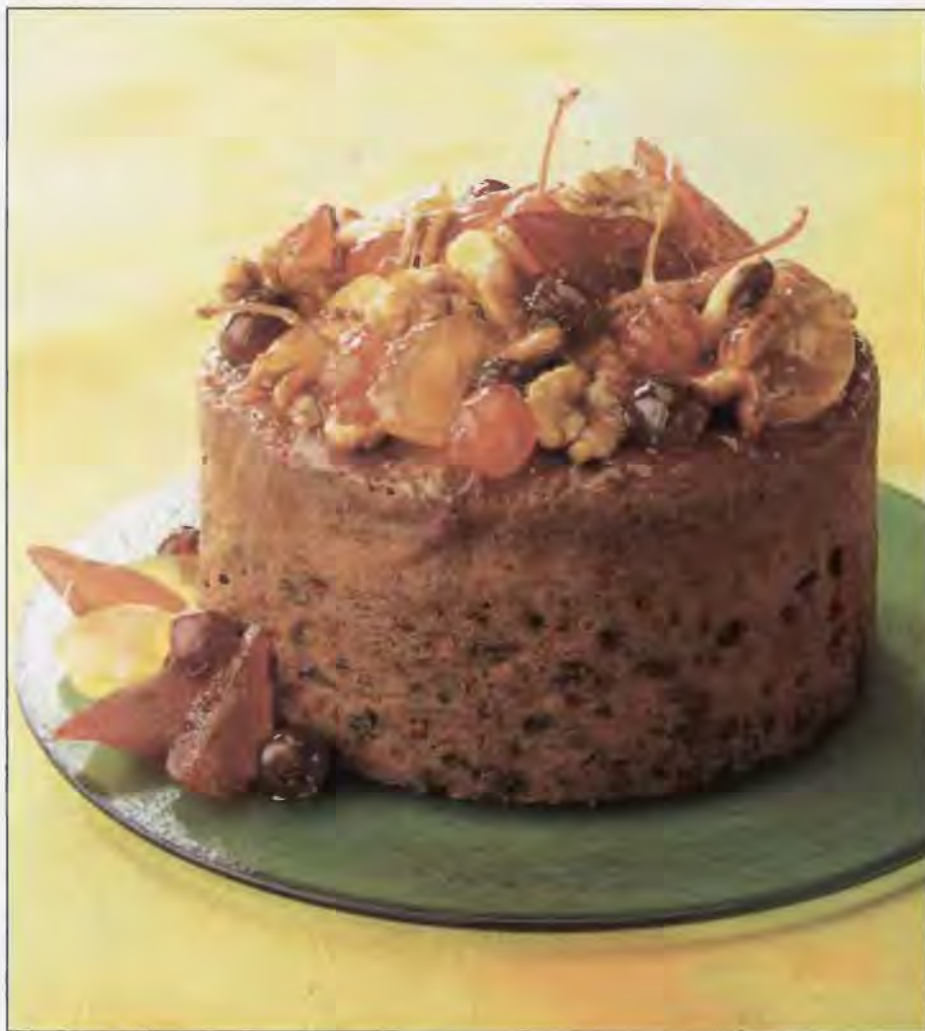
250 g daracukor

250 g puha vaj

6 felvert tojás



**1** Lábasba tesszük az aszalt gyümölcsöket és a cukrozott cseresznyét. Hozzáadjuk a brandyt, a rumot, a portóit, a cherry brandyt, a vegyes fűszert, a sót, a vaníliaesszenciát, a melaszt és 4 evőkanál vizet. Felforraljuk, majd kis lángon 15 percig főzzük.



**2** A gyümölcskeveréket félretesszük hűlni. Legalább egy éjszakán át állni hagyjuk, de ha van rá idő, csavaros tetejű üvegben egy hétig érleljük a hűtőben.

**3** A sütőt előmelegítjük 140 °C-ra. Kivajazunk és kibélelünk egy 23 cm átmérőjű tortaformát. A lisztet nagy táliba szitáljuk. Hozzáadjuk a daracukrot, a puha vajat és a tojást. Jól összedolgozzuk. Az érlelt gyümölcsöt fokozatosan beleadagoljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Igen gazdag és nedvűs tészta, nincs szüksége marcipánra vagy bevonatra, ha mégis díszíteni szeretnénk, a cukormázazs dió- és gyümölcsrátét finom, és jól is mutat rajta.*



**4** A keveréket az előkészített formába öntjük, a tetejét elsimítjuk, 3½-4 óra hosszat sütjük. Ha a teteje túlságosan barnulna, úgy 3 óra elteltével zsírpapírt teszünk rá.

**5** A kuglófot 45 percig a formában hagyjuk hűlni, majd drótrácsra tesszük. Ha teljesen kihűlt, zsírpapírba csomagoljuk, légmentes dobozban tároljuk. Ha lehetséges, csak az elkészülte után 1 hónappal vágjuk fel.

## Mézes-fűszeres kuglóf



*Erős zamatú mézet  
(pl. gesztenyeméz)  
használjunk,  
hogy a fűszerek  
ne nyomják el az ízét.*

8-10 SZELET

150 g vaj

115 g világosbarna cukor

175 g méz

200 g önmagától megkelő liszt

½ teáskanál őrölt gyömbér

½ teáskanál őrölt fahéj

¼ teáskanál réti köménymag

¼ teáskanál őrölt szegfűszeg

2 felvert tojás

350 g bevonócukor

tört cukor a díszítéshez

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Jót tesz a kuglófnak, ha egy napig  
állni hagyjuk felvágás előtt.*



**1** A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. Kivajazunk egy 900 ml-es kuglófformát. Lábasba tesszük a vaját, a cukrot, a mézet és 1 evőkanál vizet. Addig melegítjük kis lángon, amíg a vaj és a cukor elolvad. Levesszük a tűzről, 10 percig hűtjük.

**2** A lisztet tálba szitáljuk, belekeverjük a gyömbért, a fahéjat, a réti köménymagot és az őrölt szegfűszeget. A közepébe lyukat nyomunk. Beletesszük a mézes keveréket és a tojást, simára dolgozzuk. A masszát az előkészített formába öntjük.



**3** 40-50 percig sütjük, amíg a tészta feljön, és a beleszúrt tűt tisztán húzzuk ki. 2-3 percig a formában hagyjuk, majd drótrácsra tesszük hűlni.



**4** Elkészítjük a bevonatot. A bevonócukrot tálba szitáljuk. Annyi meleg vizet keverünk bele, hogy sima, jól kenhető bevonót kapjunk. Egyenletesen a kuglófra kanalazzuk. Tört cukorral díszítjük.



## Citromos mákos



*A citromsziruptól csodálatosan lágy, a máktól különleges ízű és textúrájú sütemény.*

12 DB NEGYZET VAGY ROMBUSZ

40 g mák

115 g puha vaj

175 g porcukor

2 felvert tojás

1 citrom finomra reszelt héja

175 g szitált önmagától megkelő liszt

4 evőkanál tej

BEVONAT

1 citrom leve

115 g granulált cukor

citromhéj a díszítéshez



**1** A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. Kivajazunk egy 23×18 cm-es tepsit. Kibéleljük nem tapadó sütőpapírral. A mákot kávédarálón megdaráljuk, vagy két réteg fólia között nyújtófával szétmorzsoljuk.



**2** A vajat és a cukrot tálban habosra keverjük. Fokozatosan felverjük vele a tojást is. Beledjük a citromhéjat. Beledolgozzuk a lisztet és a tejet váltakozva, majd a mákot is.



**3** A keveréket az előkészített tepsibe kanalazzuk, elsimítjuk. 45 percig sütjük, amíg a tészta feljön, és halvány arany-sárga lesz.



**4** Amíg a tészta sül, egy tálban összekeverjük a citromlét és a cukrot. Amint a tésztát kivesszük a sütőből, nyomban ráöntjük egyenletesen a keveréket.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha a citromot néhány másodpercig mikrohullámú sütőben melegítjük, még több levet ereszt.*

**5** A süteményt a tepsiben hagyjuk teljesen kihűlni, majd négyzetekre vagy rombuszokra vágjuk. Vékony citromhéjcsíkokkal díszítjük.



## Gyömbéres süti



*A háromfajta gyömbértől a fűszer barátainak abszolút kedvence.*

12 DB KOCKA

225 g önmagától megkelő liszt

1 evőkanál őrölt gyömbér

1 teáskanál őrölt fahéj

½ teáskanál szóda bikarbóna

115 g vaj

115 g világosbarna cukor

2 tojás

1 ½ evőkanál aranyzirup

1 ½ evőkanál tej

**BEVONAT**

6 gyömbértő darab +

4 teáskanál szirup a levéből

115 g bevonó cukor

citromlé

**1** A sütőt előmelegítjük 160 °C-ra. Kivajazunk egy 18 cm-es négyzetes, nem túlságosan mély tepsit, kibéleljük nem tapadó sütőpapírral.



**2** A lisztet, a gyömbért, a fahéjat és a szóda bikarbónát tálba szitáljuk. Belemorzsoljuk a vajat, aztán belekeverjük a cukrot.

**3** A közepébe lyukat nyomunk. Külön tálban felverjük a tojást, a szirupot és a tejet. Beleöntjük a száraz hozzávalókba, eldolgozzuk simára és fényesre.



**4** Az előkészített tepsibe kanalazzuk, 45-50 percig sütjük, amíg feljön, és szilárd tapintású lesz. 30 percig a tepsiben hagyjuk, majd drótrácson hűtjük ki teljesen.



**5** A gyömbértődarabokat négyfelé vágjuk, elrendezzük a tészta tetején.

**6** A bevonócukrot tálba szitáljuk, belekeverjük a gyömbérszirupot és annyi citromlét, hogy sima bevonót kapjunk. A bevonót zsirpapír bevonózsákba tesszük, feldíszítjük vele a sütemény tetejét. Hagyjuk megszáradni, aztán a sütit darabokra vágjuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha a sütit 1 napig légmentesen záródó fém-dobozban tároljuk, sokkal finomabb lesz.*

## Omlós gyömbéres



*Talán túlzás, hogy a gyömbéres tésztára gyömbéres bevonat kerül, de nagyon finom.*

**MINTEGY 40 DARAB**

**225 g sima liszt**

**1 teáskanál őrölt gyömbér**

**75 g porcukor**

**3 finomra aprított gyömbértörzsdarab**

**175 g vaj**

**BEVONAT**

**1 evőkanál aranyszirup**

**50 g vaj**

**4 evőkanál szitált bevonócukor**

**1 teáskanál őrölt gyömbér**

**1** A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. Kivajazunk egy nem túlságosan mély, 28×18 cm-es tepsit. A lisztet és az őrölt gyömbért tálba szitáljuk, belekeverjük a cukrot és a gyömbértörzset.



**2** Belemorzsoljuk a vajat, amíg a massa kezd összeállni. A masszát a tepsibe tesszük, a tetejét elsimítjuk. 40 percig sütjük, amíg a tészta éppen csak barnulni kezd.



**3** Elkészítjük a bevonót. Kis lábasban a szirupot és a vajat kis lángon melegítjük, amíg mindkettő megolvad. Belekeverjük a bevonócukrot és a gyömbért. Amikor a tésztát kivesszük a sütőből, akkor öntjük a forró tésztára a forró bevonót. Hagyjuk kissé kihűlni, majd vékony csíkokra vágjuk. Drótrácson hűtjük ki teljesen.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A gyömbértörzs szirupját is használhatjuk aranyszirup helyett.*

## Almás-fahéjas

### muffin



*Ezeket a fűszeres muffinokat könnyű elkészíteni, és reggelihez vagy teához pompásak.*

**6 NAGY MUFFIN**

**1 felvert tojás**

**40 g porcukor**

**120 ml tej**

**50 g olvasztott vaj**

**150 g sima liszt**

**1½ teáskanál sütőpor**

**¼ teáskanál só**

**½ teáskanál őrölt fahéj**

**2 kis hámozott, kimagozott, finomra aprított alma**

**BEVONAT**

**12 durvára tört barnacukorkocka**

**1 teáskanál őrölt fahéj**



**1** A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. Sütőpapír formával kibélelünk hat nagy muffinformát. Nagy tálban összekeverjük a tojást, a cukrot, a tejet és az olvasztott vajat. Beleszitáljuk a lisztet, a sütőport, a sót és a fahéjat. Hozzáadjuk az aprított almát, durván összekeverjük.



**2** A masszát az előkészített formákba kanalazzuk. Elkészítjük a bevonót: a tört cukrot összekeverjük a fahéjjal, a nyers muffinokra szórjuk. 30-35 percig sütjük, amíg jól feljön, és aranysárga lesz. Drótrácson kihűtjük.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A muffintésztát nem szabad simára eldolgozni, darabosnak kell lennie.*

## Vaníliás szelet

*A szelet ropogós bevonata kellemes ellentétet alkot az alatta lévő lágy, szívacsos, vaníliás tésztával.*

### 25 SZELET

175 g önmagától megkelő liszt

1 teáskanál sütőpor

175 g puha vaj

175 g vaníliás cukor

3 felvert tojás

1½ teáskanál tiszta vaníliaeszcencia

1-2 evőkanál tej

### BEVONAT

115 g önmagától megkelő liszt

75 g vaj

75 g vaníliás cukor

bevonócukor

**1** A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. Kivajazunk és kibélelünk egy nem túlságosan mély, 23×18 cm-es tepsit.



**2** Elkészítjük a bevonatot. A lisztet tálba szítáljuk, belemorzsoljuk a vaját. Olyan legyen, mint a durva zsemlemorzsa. Belekeverjük a vaníliás cukrot, felretesszük.



**3** Tálba szítáljuk a lisztet és a sütőport. Beletesszük a vaját, a vaníliás cukrot és a tojást. Simára eldolgozzuk, közben hozzáadjuk a vaníliaeszcenciát és éppen csak annyi tejet, hogy az állaga lágy legyen.



**4** A masszát az előkészített tepsibe kanalazzuk. Ráhintjük a bevonatot, lenyomkodjuk, hogy befedje. 45-60 percig sütjük, amíg megbarnul, és szilárd lesz. 5 percig hűtjük a tepsiben, aztán drótrácsra tesszük. Hidegen vágjuk szeletekre.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha a bevonat gyorsan barnulna, tegyünk rá lazán alufóliát.*





## Csokis Lebkuchen

*Kínáljuk ezt a fűszeres-mandulás süteményt kis kockákra vágva csokoládé helyett a vacsora utáni kávéhoz.*



24 DARAB

3 tojás

200 g porcukor

115 g sima liszt

1 teáskanál őrölt fahéj

¼ teáskanál őrölt szegfűszeg

¼ teáskanál őrölt szerecsendió

¼ teáskanál őrölt karadamom

275 g durvára őrölt nyers mandula

25 g finomra aprított cukrozott citromhéj

25 g finomra aprított cukrozott narancshéj

40 g reszelt keserű csokoládé

½ teáskanál reszelt citromhéj

½ teáskanál reszelt narancshéj

2 teáskanál rózsavíz

### BEVONAT

1 tojásfehérje

1 evőkanál vízzel elkevert

2 teáskanál kakaópor kihűtve

115 g bevonócukor

2 evőkanál cukorkristály



1 A sütőt előmelegítjük 160 °C-ra. Egy 30×23 cm-es, nem túlságosan mély tepszi aljára rizspapírt teszünk.

2 Nagy tálban sűrűre és fehérre verjük a tojást a porcukorral. Beleszítaljuk a lisztet, a fahéjat, az őrölt szegfűszeget, a szerecsendiót és karadamomot. Belekeverjük a többi száraz hozzávalót.



3 Szétterítjük az előkészített tepsiben, megkenjük rózsavízzel. 30-35 percig sütjük, amíg megszilárdul.

4 Elkészítjük a bevonatot. A tojásfehérjét a kakaós keverékkel vegyítjük, rászítaljuk a bevonócukrot. A még meleg süteményre kenjük. Megszórjuk cukorkristállyal, 5 percre visszateszük a sütőbe. Hidegen vágjuk kockákra.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ne aggódjunk, ha szeletelés közben a sütemény teteje töredezik; ez ilyen.*

## Fűszeres koktéلكesz



*Ez a pikáns keksz jól illik a vacsora előtti italokhoz. A többféle fűszer nagyon megbolondítja.*

20-30 DARAB

150 g sima liszt

2 teáskanál currypor

115 g vaj

75 g reszelt Cheddar sajt

2 teáskanál mák

1 teáskanál feketehagymamag

1 tojássárgája

köménymag a díszítéshez

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ez a keksz frissen sütve a legfinomabb. Készítsük el a tésztát előre, felhasználásig hűtsük be.*



1 Kivajazunk két sütőlemezt. A lisztet és a curryport tálba szitáljuk.

2 A vajat elmorzsoljuk a liszttel, amíg olyan lesz, mint a kenyérmorzsa, aztán belekeverjük a sajtot, a mákot és a feketehagymamagot. Belekeverjük a tojássárgáját, kemény tésztát készítünk. Nejlonfóliába csomagoljuk, és 30 percre behűtjük.



3 Lisztezett felületen a tésztát 3 mm vastagra nyújtjuk. Pogácsaszaggatóval köröket vágunk belőle. Elrendezzük az előkészített sütőlapon, megszórjuk köménymaggal. 15 percre behűtjük.

4 A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra. A kekszet 20 percig sütjük, amíg ropogós és aranysárga lesz. Melegen vagy hidegen kínáljuk.

## Fahéjas pasztillák

*Ezt a szájhban szétolvadó fahéjas-vanília keksz-félét hagyományosan mexikói esküvőkön szolgálják fel. Kávéval tökéletes.*

MINTEGY 40 DARAB

225 g puha vaj

50 g porcukor

225 g sima liszt

115 g kukoricaliszt

1 teáskanál tiszta vaníliaesszencia

50 g bevonócukor

1 teáskanál őrölt fahéj



2 Púpos teáskanálnyi tésztaadagokból golyókat formálunk, a sütőlemezre tesszük őket. 30 percig sütjük, amíg halvány aranysárga lesz.



3 Tálba szitáljuk a bevonócukrot és a fahéjat. A még meleg pasztillákat megforgatjuk a keverékben. Drótrácson kihűtjük, majd légmentes dobozban tároljuk. 2 hétig is eláll.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A masszát robotgéppen is elkészíthetjük.*

# DESSZERTEK





## Körtetorta

*A karadamom egyaránt otthon van édes és pikáns fogásokban. Körtével pedig egyszerűen remek.*



2-4 ADAG

50 g puha vaj

50 g porcukor

10 karadamom magja

225 g leveles tészta (felengedve, ha mirelit)

3 érett körte

**1** A sütőt előmelegítjük 220 °C-ra. Kivajazunk egy 18 cm átmérőjű vastag aljú pizzasütőt vagy hőálló omlettestát. A cukrot egyenletesen szétterítjük az alján. Erre rászórjuk a karadamom-magokat. Lisztezett felületen a tésztát valamivel nagyobbra nyújtjuk az edény-nél. Kissé megszurkáljuk, sütőlemezen behűtjük.

**2** A körtét meghámozzuk, kimagozzuk, hosszában félbevágjuk. Gömbölyű oldalukkal lefelé elrendezzük a cukros karadamomon. Az edényt tűzre tesszük, és közepes lángon addig melegítjük, amíg a cukor elolvad, és bugyborékolni kezd a vajjal és a körte levével. Ha valamelyik rész jobban barnul a többinél, elfordítjuk az edényt, de a tartalmát nem keverjük meg.



**3** Amint a cukor karamellizálódott, levesszük az edényt a tűzről. A tésztát rátesszük a körtére, a szélein bedugdossuk. Berakjuk a sütőbe, és 25 percig sütjük, amíg a tészta feljön, és aranybarna lesz.



**4** A tortát 2-3 percig az edényben hagyjuk, amíg a leve abbahagyja a bugyborékolást. Az edényre tányért teszünk, arra borítjuk a tortát. Előfordulhat, hogy a körték alá spatulát kell csúsztatni, hogy kijöjjön a torta. Melegen, tejszínhabbal tálaljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Inkább nagy, gömbölyded, mint hosszúkás körtéket válasszunk ehhez a tortához.*

## Amerikai tökös pite

*Ezt a fűszeres-édes pítét hagyományosan hálaadáskor vagy mindenszentek előestéjén készítik, az utóbbi esetben a töklámpások kivájt beléből.*



8 ADAG

200 g sima liszt

½ teáskanál só

90 g sózatlan vaj

1 tojássárgája

**TÖLTÉLÉK**

900 g sütőtök

2 nagy tojás

75 g világosbarna cukor

4 evőkanál aranyzirup

250 g sűrű tejszín

1 evőkanál fűszerkeverék

½ teáskanál só

porcukor a meghintéshez



**1** A lisztet és a sót tálba szitáljuk. Belemorzsoljuk a vajat; az elegy legyen kenyérmorzsához hasonló, majd belekeverjük a tojássárgáját és annyi jeges vizet (úgy 1 evőkanál), hogy összeálljon a tészta. Gömböt formálunk belőle, tiszta nejlonfóliába csomagoljuk, legalább 30 percre behűtjük.

**2** Elkészítjük a tölteléket. A tököt meghámozzuk, kimagozzuk. Húsát kockára vágjuk. Vastag aljú lábasban, annyi vízzel, amennyi ellepi, puhára főzzük. Teljesen simára törjük, aztán szűrőben tál fölé tesszük, hogy minden leve kicspegjen.



**3** A tésztát lisztezett felületen kinyújtjuk, kibélelünk vele egy 23-25 cm átmérőjű gyümölcstorta formát. Az alját megszurkáljuk, zsírpapírt és sütőbabot teszünk rá. 15 percre behűtjük. A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. A tésztát 10 percig sütjük, kivesszük belőle a papírt és a babot, visszatesszük a sütőbe, és még 5 percig sütjük.



**4** A sütő hőmérsékletét 190 °C-ra csökkentjük. A tökpépet tálban elkeverjük a tojással, a cukorral, a sziruppal, a tejszínnel, a fűszerkeverékkel és a sóval. A masszát a tésztára öntjük. 40 percig sütjük, amíg a töltelék megszilárdul. Porcukorral megszórva, szobahőmérsékleten tálaljuk.



## Mandarin csillag- ánizzsal és fahéjjal



*Ez az üde, fűszeres  
desszert az ünnepi  
étkezés tökéletes befejezése.*

6 ADAG

350 ml édes desszertbor

75 g porcukor

6 csillagánizs

1 fahéjrúd

1 vaníliahüvely

2 evőkanál Cointreau

1 vékony citromhéjcsík

12 mandarin (mag nélküli)

1 A bort, a cukrot, a csillagánizst és a fahéjat lábasba tesszük. A vaníliahüvelyt szétnyitjuk, és a citromhéjjal együtt a borhoz adjuk. Felforraljuk, kis lángon 10 percig főzzük. Kihűtjük, majd belekeverjük a Cointreau-t.



2 A mandarint meghámozzuk. Néhányat félbevágunk, az összeset üvegtálba tesszük. Ráöntjük a fűszeres bort, és egy éjszakára behűtjük.

### VÁLTOZAT

*Bármilyen mandarinból vagy  
narancsból finom.*

## Pisztáciahalva-fagyalt

*A halva szeszámagból  
készül, és többféle ízben  
kapható. Ez a pistácia-  
halva-fagyalt amilyen  
szokatlan, olyan  
ellenállhatatlan.*



6 ADAG

3 tojássárgája

115 g porcukor

300 ml tejszín

300 ml sűrű tejszín

115 g pistáciahalva

aprított pistácia a díszítéshez

1 A mélyhűtőt a leghidegebbre állítjuk. A tojássárgáját a porcukorral tálban fehérre keverjük. A sima tejszint felforraljuk. A forró tejszint a cukros tojáshoz adjuk.



2 A keveréket dupla forralóba tesszük, vagy hőálló tálba, amelyet forró vizes fazékra állítunk. Addig főzzük kevergetve, amíg a krém bevonja a fakanalat. Tálba öntjük, hagyjuk kihűlni.



3 Kissé felverjük a sűrű tejszint, belekeverjük a kihűlt krémet. A halvát belemorzsoljuk, óvatosan eldolgozzuk.

4 A masszát fagyálló edénybe tesszük. Lefedjük, 3 órán át fagyasztjuk, amíg félig megszilárdul. Jól megkeverjük, hogy ne maradjon benne jégkristály, visszarakjuk a mélyhűtőbe, megfagyasztjuk.

5 A fagyaltot tálalás előtt 15 perccel kivesszük a mélyhűtőből, hogy kezelhető legyen, és jobban kiadja az ízét. Aprított pistáciával díszítjük.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Akinek van fagyaltgépe,  
készítse abban.*

## Gyömbéres-citromos puding vaníliakrémmel



*A gyömbér és a citrom zamata tökéletesen kiegészítik egymást ezekben a könnyű kis pudingokban.*

8 ADAG

3 citrom

75 g gyömbértörzs

plusz 2 evőkanál szirup a levéből

4 evőkanál aranyzirup

175 g önmagától megkelő liszt

2 teáskanál őrölt gyömbér

115 puha vaj

115 g porcukor

2 felvert tojás

3-4 evőkanál tej

VANÍLIÁKRÉM

150 ml tej

150 ml sűrű tejszín

1 szétnyitott vaníliahüvely

3 tojássárgája

1 teáskanál kukoricaliszt

25 g porcukor



**1** A sütőt előmelegítjük 160 °C-ra. Nyolc kis pudingformát kivajazunk. Egy citromot tartalékolunk a szószhoz. A többi citrom héját lereszeljük, félretesszük. Az egyik lereszelt héjú citromról leszedjük a fehér belső héjat, és nyolc vékony karikára vágjuk. A másik lereszelt héjú citrom levét kinyomjuk. A gyömbértörzset felaprítjuk.



**2** Kis tálban összekeverünk 1 evőkanál gyömbérszirupot 2 evőkanál aranyziruppal és 1 teáskanál citromlével. Elosztjuk a kivajazott pudingformákba. Minden forma aljára egy-egy citromkarikát teszünk.

**3** A lisztet és az őrölt gyömbért tálba szitáljuk. Egy másik tálban habosra keverjük a vajat a cukorral. Fokozatosan hozzáadjuk a tojást, majd a lisztes keveréket, végül annyi tejet, hogy lágy, csepegős masszánk legyen. Belekeverjük a félretett reszelt citromhéjat. A pudingformákba kanalazzuk.

**4** A formákat lefedjük alufóliával, tepsibe állítjuk. A tepsit a formák feléig megtöltjük forró vízzel. Az egészet szoroson lefedjük alufóliával. 30-45 percig sütjük.

**5** Közben elkészítjük a citromos-gyömbéres szószt. A megmaradt citrom héját lereszeljük, levét kinyomjuk. Lábasba tesszük a maradék gyömbérsziruppal és aranyziruppal. Felforralljuk, kis lángon 2 percig főzzük. Melegen tartjuk.

**6** Elkészítjük a krémet. Lábasban összekeverjük a tejet és a tejszínt. Belekeverjük a vaníliahüvelyt. Majdnem forrásig melegítjük. A tűzről levéve 10 percig állni hagyjuk. Habosra keverjük a tojássárgáját, a kukoricalisztet és a cukrot, hozzáadjuk a forró tejet és tejszínt. Habverővel jól összekeverjük, és kevergetve addig főzzük, amíg besűrűsödik. A pudingokat kiborítjuk, rájuk kanalazzuk a szószból és a krémből is.

## Churro fahéjsziruppal



*A csillagánizsos cukorban  
megforgatott apró fánk  
Mexikóban közkedvelt  
desszert. Hagyományosan  
fahéjsziruppal  
kínálják.*

4-6 ADAG

50 g sózatlan vaj

65 g szitált sima liszt

2 felvert tojás

olaj a kisítéshez

narancshéjcsíkok a díszítéshez

**CSILLAGÁNIZSOS CUKOR**

5 csillagánizs

75 g porcukor

**FAHÉJSZIRUP**

115 g porcukor

2 csillagánizs

1 fahéjrúd

2 evőkanál narancslé



**1** Elkészítjük a csillagánizsos cukrot. A csillagánizst a cukorral mozsárban igen finom porrá törjük. Tálba szitáljuk.

**2** A fahéjsziruphoz lábasban összekeverjük a cukrot 150 ml vízzel. Beletesszük a csillagánizst és a fahéjrudat. Addig melegítjük kevergetve, amíg a cukor elolvad, aztán keverés nélkül főzzük 2 percig. Beleöntjük a narancslét, félretesszük.

**3** Lábasban felolvasztjuk a vaját. Beleöntünk 150 ml vizet, felforraljuk. Egyszerre beletesszük a lisztet, és addig keverjük erőteljesen, amíg a tészta elválik a lábas falától. Kissé lehűtjük, aztán apránként, erőteljesen beledolgozzuk a tojást. A churromasszát nagy csillagszájú formázózsákba töltjük.



**4** Az olajat 180 °C-ra hevítjük. Kisütjük a churrokat: a zsákból 2,5 cm-es adagokat nyomunk az olajba, a végüket késsel vágjuk el. Egy-egy adag kisütéséhez 3-4 perc kell. Akkor készek, ha az olaj tetején úsznak és aranysárgák. A churrokat papírtörőn leitatjuk, és melegen tartjuk, amíg mind kisül.



**5** Megforgatjuk a churrokat a csillagánizsos cukorban. Narancshéjcsíkokkal díszítjük őket. A fahéjszirupot kis tálcában kínáljuk hozzájuk.



## Kulfi karadamommal



*A kulfi finoman fűszerezett indiai fagyalt, amelyet hagyományosan külön adagokban készítenek. Ehhez megfelel a joghurtospohár vagy a kis tésztaütő forma, de természetesen fagyaszthatjuk egyetlen nagy edényben is.*

6 ADAG

2 liter tejszínes tej

12 karadamom

175 g porcukor

25 g aprított, blansírozott mandula

pirított mandulaforgács és karadamom a díszítéshez



**1** Nagy, vastag aljú lábasa rakjuk a tejet a karadamommal. Felforraljuk, addig főzzük nagy lángon, amíg az egyharmada elfő. A tejet egy tálba szűrjük, a karadamomot kidobjuk, a tejbe keverjük a mandulát és a cukrot, amíg elolvad. Lehűtjük.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Használjunk nagy lábast a tej besűritéséhez, mert sok hely kell a bugyborékoláshoz.*



**2** A keveréket fagyálló edénybe töltjük, lefagyasztjuk, amíg majdnem megszilárdul, 30 percenként megkeverjük. Amikor már majdnem szilárd, a fagyaltot hat tiszta joghurtospohárba töltjük. Visszatesszük a mélyhűtőbe, megfagyasztjuk, 10 perccel tálalás előtt kivesszük, és kiborítjuk. Pirított mandulával és karadamommal díszítjük.

## Körte forralt borban



*A bortól a körte szép vörös, a fűszerektől nagyon finom lesz.*

4 ADAG

1 palack testes vörösbor

1 fahéjrúd

4 szegfűszeg

½ teáskanál őrölt szerecsendió

½ teáskanál őrölt gyömbér

8 szem fekete bors

175 g porcukor

½ narancs vékonyan lehámozott héja

½ citrom vékonyan lehámozott héja

8 kemény, érett körte



**1** A bort akkor a vastag aljú lábasa töltjük, amelyikben a körték elférnek egymás mellé állítva. A borba keverjük a fahéjrudat, a szegfűszeget, a szerecsendiót, a gyömbért, a borsot, a porcukrot és a héjakat.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Tálaljuk a körtét mascarponekrémrel. Úgy készül, hogy a mascarpone-t összekeverjük ugyanannyi sűrű tejszínnel, s egy kis vaníliaesszenciával ízesítjük.*



**2** A körtéket meghámozzuk, a szárukat meghagyjuk. Egymás mellé állítjuk őket, úgy hogy a bor éppen csak ellepje. Felforraljuk, kis lángra tesszük, lefedjük, 30 percig főzzük, amíg a körték megpuhulnak. Lyukas kanállal kiemeljük, tára tesszük a gyümölcsöt.

**3** A folyadékot a felére besűritjük. A szirupot a körtékre szűrjük, melegen vagy hidegen tálaljuk.



## Gyümölcsstál chat masalával



*A chat masala fűszeres-savanykás íze eleinte talán szokatlan, de nagyon rá lehet szokni.*

6 ADAG

1 ananász

2 papaya

1 kis sárgadinnye

2 lime leve

2 gránátalma

chat masala ízlés szerint

mentaágacsok a díszítéshez

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha nincs időnk, vagy nincsnek kéznél a chat masalához való fűszerek, egyszerűen hintsünk a gyümölcsre fekete borsot.*



**1** Az ananászt meghámozzuk. Kivájjuk a közepét, alaposan megtisztítjuk, majd hosszában vékony szeletekre vágjuk. A papayát megtisztítjuk, félbe, majd szintén vékony szeletekre vágjuk. A dinnyét félbevágjuk, kimagozzuk, és ugyancsak vékony szeletekre vágjuk.

### VÁLTOZAT

*Olyan gyümölcsöket használjunk, amelyek éppen kaphatók. Az alma és a banán egyszerű, a guava és a mangó egzotikusabb kombináció.*



**2** A gyümölcsöket hat tányérra rendezzük, meghintjük lime-lével. A gránátalmákat félbevágjuk, kikanalazzuk a magokat, eltávolítjuk a belső héjat. A magokat elosztjuk a gyümölcsökön. Chat masalával ízlés szerint meghintve tálaljuk. Ha van, szórunk rá friss mentát is.



## Karibi banán

*A puha sült banán és a dús, fűszeres szósz igazán edesszájúaknak való csemege.*



4 ADAG

25 g vaj

8 kemény, érett banán

1 lime leve

75 g sötétbarna cukor

1 teáskanál őrölt szegfűbors

½ teáskanál őrölt gyömbér

6 karadomom összetört magja

2 evőkanál rum

hámozott lime-héj a díszítéshez

tejszínhab a tálaláshoz



**1** A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. A vaj egy részével kikenünk egy akkora hőálló tálat, amelyben a banánok elférnek egy rétegben, szorosan egymás mellett. A banánokat meghámozzuk, hosszában félbevágjuk. Elrendezzük őket a tálon, rájuk öntjük a lime-levet.

### VÁLTOZAT

*Gyerekeknek készítsük narancslével a lime-lé helyett, és hagyjuk el a rumot.*



**2** Egy tálban összekeverjük a cukrot, a szegfűborsot, a gyömbért és a karadomomot. A keveréket a banánokra szórjuk. Pettyeket teszünk rá a maradék vajból. Egyszer meglocsolva, 15 percig sütjük a banánokat, vagy amíg megpuhulnak.

**3** A tálat kivesszük a sütőből. A rumot kis lábasban vagy fém merőkanálban felmelegítjük, a banánokra öntjük, meggyújtjuk. Mihelyt a láng elalszik, a desszertet meghintjük a hámozott lime-héjjal, és egy-egy kanál tejszínhabbal tálaljuk.

# BEFŐTTEK ÉS CSATNIK



## Marokkói fűszeres citrombefőtt



A citrom eltevéséhez a só is elegendő, de a fűszerek különleges aromát adnak neki.

**KB. 900 G**

- 6 alaposan megmosott citrom**
- 6 evőkanál tengeri só**
- 2 evőkanál szemes fekete bors**
- 4 babérlevél**
- 6 karadamom**
- 1 fahéjrúd**
- napraforgóolaj**



**1** A citromokat hosszában négyfelé vágjuk. A citromnegyedeket a sóval szűrőkanálba rétegezzük, ezt egy tál fölé tesszük, 2 napig hagyjuk csepegni.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A citrombefőtt aprított héját kuszkuszokban, taginékban és más közép-keleti csirke- és halételekben használják.*



**2** A citromnegyedeket a borssal, a babérlevéllel, a karadamommal és a fahéjjal szorosan egy vagy két tiszta befőttesüvegbe tesszük.

**3** Az üvege(ke)t feltöltjük napraforgóolajjal, felhasználás előtt 3-4 hétig érni hagyjuk.



## Chilizselé



*Ez a ragyogó, piros zselé ideális hideg és meleg sülték ízesítésére, de szószokba keverve is pompás.*

**KB. 900 G**

- 8 négyfelé vágott, kimagozott piros paprika**
- 4 félbevágott, kimagozott friss piros chili**
- 1 durvára vágott hagyma**
- 2 durvára vágott fokhagymagerezd**
- 250 ml víz**
- 250 ml fehérborecet**
- 1½ teáskanál só**
- 450 g befőzőcukor**
- 13 g (kb. 5 teáskanál) pektin**



**1** A paprikát héjával felfelé grill alá tesszük. Addig grillezzük, amíg felhólyagzik, megfeketedik. Nejlonzacskóban kihűtjük annyira, hogy megfoghassuk, aztán lehúzzuk a héját.

**2** Robotgépben pürésítjük a paprikát a chilivel, a hagymával, a fokhagymával és a vízzel. A pürét tál fölé tett nejlonszítán átpasszírozzuk fakanállal, hogy minél több lé jöjjön ki belőle. Körülbelül 750 ml lesz.



**3** A pürét nagy, rozsdamentes acélserpenyőbe kaparjuk. Beletesszük az ecetet és a sót. Egy tálban összekeverjük a cukrot és a pektint, majd a folyadékhoz adjuk. Kis lángon melegítjük, amíg a cukor és a pektin felolvad, aztán felforraljuk, és kevergetve pontosan 4 percig főzzük.

**4** A zselét levesszük a tűzről, tiszta, sterilizált üvegekbe töltjük. Hagyjuk kihűlni és megdermedni, aztán lefedjük.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Nem fontos befőzőcukorral készíteni, de az kevesebb habot képez.*

## Korianderes mandarinlekvár



*A koriander meleg, fűszeres zamata különösen jól illik a mandarinhoz és a citromhoz.*

**KB. 2,75 KG**

**1,5 kg mandarin**

**6 megsikált citrom**

**2 evőkanál piritott, durvára tört koriandermag**

**3 l víz**

**1,5 kg befőzőcukor**

**1** A mandarint és a citromot jól megmossuk, félbevágjuk. Az összes gyümölcsöt kinyomjuk, a levüket nagy lábasba öntjük.



**2** A héjakból kikaparjuk a fehér belső héjat, és a gyümölcshússal és a tört koriander felével muszlinba kötjük. A zsákocskát a lébe eresztjük.



**3** A mandarin és a citrom héját vékony csíkokra vágjuk, és a vízzel együtt a lábasba tesszük.

**4** A vizet felforraljuk, kis lángon 1½ óra hosszat főzzük, amíg a héjak nagyon megpuhulnak. Kivesszük a muszlinzsákocskát. A lábas felett két kistányér között kinyomjuk.

**5** A maradék koriandermagot és a cukrot, kis lángon főzzük, amíg a cukor felolvad, majd nagy lángon felforraljuk. Leszedjük a habját, 30 percig állni hagyjuk, közben néha megkeverjük, hogy a héj eloszlása egyenletes legyen. Sterilizált üvegekbe öntjük, viaszos papírkorongokkal lefedjük. Amikor kihűlt, az üvegeket lezárjuk, száraz, hűvös helyen tároljuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Az állag megállapításához egy kanálka lekvárt hideg kistányérra teszünk. Ha pár perc alatt ráncos bőr képződik rajta, lehabozhatjuk.*

## Fűszeres kumquat



*A szegfűszeg és más fűszerek teszik, hogy a főtt sonka ideális körele.*

**KB. 900 G**

**500 g kumquat**

**350 ml fehérborecet**

**500 g granulált cukor**

**1 fahéjrúd**

**15 szegfűszeg**

**6 szem szegfűbors**



**1** A kumquatokat négyfelé vágjuk, megtisztítjuk. Nagy, vastag aljú lábasba tesszük, annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje. Felforraljuk, kis lángon addig főzzük, amíg a gyümölcs megpuhul.



**2** Lyukas kanállal kiszedjük a kumquatokat és félretesszük. A folyadékhoz adjuk a borecetet, a cukrot, a fahéjat, a szegfűszeg és a szegfűborsot. Néha megkeverve felforraljuk. Visszarakjuk bele a gyümölcsöt, kis lángon 30 percig főzzük.

**3** Lyukas kanállal kiszedjük és meleg, sterilizált üvegekbe töltjük a gyümölcsöt. A levét sűrű sziruppá főzzük. A szirupot a kumquatokra öntjük, lefedjük, és felhasználás előtt legalább 2 hétig állni hagyjuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A fűszereket muszlinzsákba is tehetjük, és kidobhatjuk, mielőtt a befőttet üvegekbe töltjük.*





## Friss paradicsom- hagyma- koriander csatni



*Az ilyen jellegű indiai csatnikat nem szokás eltenni, frissen fogyasztandók, mint a salsák. A friss chilitől és a cayenne-i borsból ez a változat eléggé csípős.*

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Ha nincs lila hagyma, édes fehér hagymát vagy két-három mogyoróhagymát tegyünk bele. Kínáljuk a csatnit péksüteménnyel előételnek indiai menühöz.*

4-6 ADAG

- 2 paradicsom
- 1 lila hagyma
- 1 kimagozott, vékonyan szeletelt friss zöld chili
- 4 evőkanál aprított friss koriander
- 1 lime leve
- ½ teáskanál só
- ½ teáskanál őrölt paprika
- ½ teáskanál cayenne-i bors
- ½ teáskanál piritott, őrölt köménymag



1 A paradicsomot és a hagymát apró kockára vágjuk. Tálba tesszük.



2 Hozzáadjuk a chilit, a koriandert, a lime-levet, a sót, a paprikát, a cayenne-i borsot és az őrölt köménymagot. Jól összekeverjük, minél előbb tálaljuk.

## Savanyúság vajás kenyérhez



*Hagyományos amerikai savanyúság jellegzetes egész fűszerekkel. A zellermag illik az uborkához, a mustármag nemcsak jól mutat, de ad egy kis csípős ízt is.*

KB. 1,75 KG

- 900 g 5 mm-es szeletekre vágott uborka
- 2 vékonyra szeletelt hagyma
- 50 g só
- 350 ml almaborecet
- 350 g granulált cukor
- 2 evőkanál fehér mustármag
- 2 teáskanál zellermag
- ½ teáskanál őrölt kurkuma
- ½ teáskanál szemes fekete bors



1 Az uborkát és a hagymát nagy tálba tesszük. Megsózzuk, jól összekeverjük. Egy tányérral lenyomjuk a keveréket. Súlyt teszünk rá, hogy jobban összepréselje, és 3 órát állni hagyjuk. Lecsepegtetjük, hideg folyó vízzel leöblítjük, és újra lecsepegtetjük.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Savanyúság és csatni készítéséhez mindig rozsdamentes acél- vagy ép zománcú edényt használjunk. Kerüljük az alumínium- és rézedényeket, mert ezek a fémek reakcióba lépnek a zöldségek és gyümölcsök savaival.*



2 Nagy serpenyőben az ecetet, a cukrot, a mustármagot, a zellermagot, az őrölt kurkumát és a szemes fekete borsot felforraltjuk, kevergetve, hogy a cukor elolvadjon. Beletesszük a lecsepegtetett uborkát és hagymát. Mihelyt újra felforr, levesszük a tűzről.

3 A savanyúságot meleg, sterilizált befőttesüvegekbe kanalazzuk úgy, hogy a leve ellepje. Lezárjuk légmentesen, ecetálló fedővel, felhasználás előtt legálább 1 hónapig érni hagyjuk.

## Karácsonyi csatni

*A fűszerek és aszalt gyümölcsök pikáns keveréke gazdagítja a karácsonyi fogások sorát.*



**MINTEGY 900–1500 G**

- 450 g hámozott, kimagozott, kockára vágott savanyú alma**
- 500 g vegyes aszalt gyümölcs**
- 1 narancs reszelt héja**
- 2 evőkanál fűszerkeverék**
- 150 ml almabor-ecet**
- 350 g világosbarna cukor**



**1** Nagy lábasba tesszük az almát, a narancshéjat és az aszalt gyümölcsöt. Belekeverjük a fűszerkeveréket, az ecetet és a cukrot. Kis lángon melegítjük, amíg a cukor elolvad.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*A főzés vége felé ügyeljünk nagyon a csatnira, mert hajlamos odakozmálni. Ilyenkor gyakran kell kevergetni.*



**2** Felforraljuk lángon, és néha megkeverve 40-45 percig főzzük, amíg besűrűsödik. Meleg, sterilizált üvegekbe kanalazzuk, lefedjük, légmentesen lezárjuk. Felhasználás előtt 1 hónapig érleljük.

## Zöldparadicsom-csatni

*Ezt a klasszikus csatnit nyár végén szokás készíteni, amikor a tővön maradt utolsó paradicsomok már nem érnek meg. A saját szánk íze szerinti fűszerkeverék gondoskodik a kiegyensúlyozott édes-savanyú ízhatásról.*



**KB. 2,5 KG**

- 1,75 kg durvára darabolt zöld paradicsom**
- 450 g hámozott, kimagozott, darabolt savanyú alma**
- 450 g darabolt hagyma**
- 2 összenyomott nagy fokhagymagerezd**
- 1 evőkanál só**
- 3 evőkanál savanyúságfűszer**
- 600 ml almaborecet**
- 450 g granulált cukor**



**1** Nagy lábasba tesszük a paradicsomot, az almát, a hagymát és a fokhagymát. Megsózzuk. A savanyúságfűszert muszlinba kötve rakjuk bele.

**2** Beleöntjük az ecet felét, felforraljuk. Kis lángon 1 órán át főzzük, gyakran kevergetve, amíg besűrűsödik.



**3** A cukrot feloldjuk a maradék ecetben, a csatnihoz öntjük. Kevergetve 1½ órán át főzzük, amíg besűrűsödik. Kivesszük a muszlinzsákocskát. A meleg csatnit meleg, sterilizált üvegekbe kanalazzuk. Légmentesen záró, ecetálló fedő kerül rá, felhasználás előtt legalább 1 hónapig állni hagyjuk.

### A SZAKÁCS TIPPJE

*Szűrőtölcséren át öntsük a csatnit az üvegekbe. Az üvegeket törölgessük le, és amikor kihűltek, címkézzük fel.*

