

# Fűszernövények

bűvár zsebkönyvek

Móra



JÁRAINÉ-REGÉCZY

# Fűszernövények

BÚVÁR ZSEBKÖNYVEK  
MÓRA FERENC KÖNYVKIADÓ

ÍRTA JÁRAINÉ DR. KOMLÓDI MAGDA  
RAJZOLTA LEXÁNÉ REGÉCZY MÁRTA

A BORÍTÓT URAI ERIKA TERVEZTE

MÁSODIK KIADÁS

© JÁRAINÉ DR. KOMLÓDI MAGDA, 1980

© LEXÁNÉ REGÉCZY MÁRTA, 1980

A korokkal és népekkel változik a konyhai fűszerek divatja is. Fűszerez már az őserdei gyűjtögető ember, sokszor éppen azzal a gyökérrel, gumóval, levéllel vagy virággal, amivel gyógyít is. Mert a mértékkel használt fűszerek javítják étvágyunkat, serkentik az emésztést, aromás illatokkal, ízekkel gazdagítják étteleinket.

Az ókori, de főleg a középkori lakomák fűszerei a Távols-Keletről érkeztek Európába. Gyömbér, sáfrány, bors, szerecsendió szerepelt például Mátyás király udvarának sokféle fűszere között. Hihetetlenül drágák voltak az Indiából hosszú hajóúton szállított fűszerek: mire egy-egy előkelő úr asztalára érkeztek, olykor annyiba kerültek, mint egy egész uradalom. Alaposan „megtrágyázták fűszerszámmal”, sóval az ételleket nemcsak a sokféle nehéz szagú és ízű vadhús miatt, hanem a gazdagság fitogtatása végett is.

Míg a paprikát, hagymát, fokhagymát nem használta a magyar konyha, addig fontos szerepet kapott a Földközi-tenger vidékéről származó ánizs, kömény, kakukkfű, rozsmaring, orvosi zsálya. Európa legrégebbi fűszernövényei voltak ezek. Erdélyben még ma is általános pl. a tárkony, a csombor használata a nálunk is töretlenül divatozó petrezselyem, majoránna, kapor vagy torma mellett. Skandináviában például az áfonya ilyen régi keletű nemzeti fűszer.

A fűszerek igazi hazája India. Ott használták a legtöbb és legerősebb fűszereket, pl. a gazdag fűszerkeveréket, a curryt a legrégebbi időktől fogva. Amerika felfedezése – amit valójában szintén a fűszereknek köszönhetünk, hiszen új hajóutakon akarták elérni a fűszertermő Indiát – számos új, kitűnő fűszerrel gazdagította konyhánkat (pl. a paprika, a vanília). Könyvünk az Ínyesmester szakácskönyvének minden fontos fűszerét bemutatja, amely étteleink „savát-borsát” adja, a hagymafélékkel és a tormával korábbi, Kultúrnövények 2. című kötetünk foglalkozott bővebben.

**1. Szegfűgomba** (*Marasmius oreades*). Feltűnően jó ízű és illatú gomba. Tönkje rágós, csak az apró, drapp színű kalapok ehetőek. Talán a legismertebb gomba, főleg levest főznek belőle és tojásételekbe keverik, de kitűnően szárítható is. Ízetlenebb gombák, húsok, gombás palacsinták, húsgombócok fűszerezésére kiváló. (L.: Gombák 36. o.)

**2. Fokhagymagomba** (*Marasmius scorodionius*). Erdei korhadékokon fű között seregesen nő. A mezei szegfűgombánál kisebb. Kalapja krémszínű, tönkje vékony, merev, tövén fekete. Az inyencek körében közismert, erősen fokhagymaillatú, nagybecsű fűszergomba. A francia konyha igen kedveli. Birkahúsok ismert fűszere.

**3. Róka gomba** (*Cantharellus cibarius*). Közkedvelt, jóízű, kajsziillatú ehető gombánk, különösen annak, aki a rugalmas húsúakat szereti. Paprikásnak elkészítve vetekszik a csirkével. Szép sárga színével gombakocsonyák készítésére, saláták ízesítésére kiváló. Szárítani nem ajánlatos, mert kőkemény lesz. Legföljebb gombapor készítésére. Olajos, ecetes konzerveknek izletes. (L.: Gombák 40. o.)

**4. Trombitagomba** (*Craterellus cornucopioides*). Kiváló aromájú, fűszeres illatú gomba. Frissen legjobb más gombával keverve fogyasztani, egyrészt mert önmagában túl erős, másrészt mert a belőle készült étel a spórától fekete. Nagyszerűen lehet szárítani. A szárított trombitagomba semmit sem veszít íz- és zamatértékéből, és egész éven át használható levesek, peccsenyék, mártások ízesítésére. Másik faja a ritka, de kitűnő íze miatt keresett csemege, a *disznófülgomba* (*Craterellus clavatum*). Hegyvidéki fenyvesek barnásrózsaszín, fül alakú, fűszeres ízű gombája. (L.: Gombák 40. o.)



## NÉVMUTATÓ

(A római számok a táblákat, az arab számok a képeket ismertető szövegoldalakat jelölik.)

ajovan VII., 16  
alkörmös XXIV., 50  
angelika IV., 10  
angol mustár VIII., 18  
áfonyafajok XIII., 28  
ánizs VII., 16  
  
babér XVI., 34  
bazsalikom III., 8  
bársonyvirág XXIV., 50  
benedekfű XI., 24  
borágó X., 22  
boróka XIV., 30  
bors XXI., 44  
borsikafű III., 8  
borsos menta XII., 26  
borsos tinóru XXVII., 56  
  
cayeni bors XXII., 46  
chili XXII., 46  
citromfű II., 6  
  
császárgomba XXVI., 54  
csillagánizs VII., 16  
csombor III., 8  
curry 14, 22, 32, 36,  
38, 42, 46, 48  
  
déli tőkegomba XXV., 52  
disznófülgomba 60

erdei gyömbérgyökér XVII., 36

édesgyökér XV., 32  
édes kömény VI., 14

fahéj XX., 42  
fahéjkasszia XX., 42  
fehér mustár VIII., 18  
fehér szarvasgomba XXVII., 56  
fehér üröm XII., 26  
fekete mustár VIII., 18  
finocchio VI., 14  
fekete üröm XII., 26  
fodormenta XII., 26  
fokhagymagomba XXIX., 40  
francia mustár VIII., 18

galanga XVII., 36  
görögszéna XV., 32  
guarana XI., 24

gyömbér XVII., 36

illatcserje XXIII., 48  
illatos ibolya XXIV., 50  
indiai mustár VIII., 18  
ízletes vargánya XXVII., 56  
izsóp II., 6

jázmin XXIII., 48

kakukkfű III., 8  
kakukktorma IX., 20  
kanálfű IX., 20  
kapor V., 12  
kapri XXI., 44  
kardamom XVIII., 38  
kálmos XIV., 30  
kerti zsázsa IX., 20  
kétspóras csiperke XXVI., 54  
kínai gyömbér XVII., 36  
kínai fahéjfa XX., 42  
kohleária IX., 20  
komló XV., 32  
koriander X., 22  
kömény VI., 14  
kucsmagomba XXV., 52  
kukoricaiszög XXVIII., 58  
kurkuma XVIII., 38

lestyán IV., 10  
levélpetrezselyem V., 12  
lila pereszke XXV., 52  
lóretek X., 22

maggifű IV., 10  
magyar fűszerpaprika  
XXII., 46  
majoranna I., 4  
maté-tea XI., 24  
metélőzeller V., 12  
mirhafű IV., 10  
muskátdió XIX., 40

nyári szarvasgomba  
XXVII., 56

olajfa XXIII., 48

óriás tölcsérgomba  
XXVIII., 58  
origanum I., 4

pandánusz XVI., 34  
paprikacserje XXII., 46  
paraguay-tea XI., 24  
perui borsfa XXI., 44  
pisztácia XIX., 40

rizike XXVII., 56  
rókagomba XXIX., 60  
római kömény VI., 14  
rozmaryn I., 4  
rózsafajok XXIV., 50

sáfrány XXIV., 50  
shiitake gomba XXVI., 54

szagosmüge XIV., 30  
szagos pereszke XXV., 52  
szamócafa XIII., 28  
szarepta mustár VIII., 18  
szegfűbors XXI., 44  
szegfűgomba XXIX., 60  
szegfűszeg XXIII., 48  
szerecsendió XIX., 40  
szezám XIX., 40  
szurokfű I., 4  
szürke tölcsérgomba  
XXVIII., 58

tárkony V., 12  
tormafa X., 22  
trombitagomba  
XXIX., 60  
turbolya IV., 10

vanília XX., 42  
varjúbogyó XIII., 28  
vasfű XVI., 34  
vízitorma IX., 20

zöld ánizsgomba XXVIII., 58  
zöld menta XII., 26

zsálya II., 6

HU ISSN 0324-3168

ISBN 963 11 3678 7

Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó, Budapest

Felelős kiadó: Sziládi János igazgató

Kossuth Nyomda (83.0833) Budapest, 1984

Felelős vezető: Bede István vezérigazgató

Felelős szerkesztő: D. Nagy Éva

Műszaki vezető: Szakálos Mihály

Képszerkesztő: Árva Ilona

Műszaki szerkesztő: Beszédes Natasa

120 000 példány, Terjedelem: 2,8 (A/5) ív, IF 5060

A Búvár Zsebkönyvek  
eddig megjelent kötetei:

Madarak (4. kiadás)  
Vadvirágok 1. (4. kiadás)  
Gombák (3. kiadás)  
Halak (3. kiadás)  
Lepkék (4. kiadás)  
Dísznövények (3. kiadás)  
Csigák, kagylók (2. kiadás)  
Fák, bokrok (3. kiadás)  
Legyek, hangyák, méhek,  
darazsak (3. kiadás)  
Vadak (3. kiadás)  
Ásványok  
Mohák, zuzmók, harasztok  
(2. kiadás)



Bogarak (3. kiadás)  
Kövületek  
Kutyák (3. kiadás)  
Kígyók, békák (2. kiadás)  
Díszmadarak (3. kiadás)  
Vadvirágok 2. (3. kiadás)  
Kultúrnövények 1. (2. kiadás)  
Pókok, skorpiók (3. kiadás)  
Háziállatok (3. kiadás)  
Gyümölcsök (3. kiadás)  
Ősállatok (3. kiadás)  
Kultúrnövények 2.  
Felhők (2. kiadás)  
Állatkerti emlősök  
(2. kiadás)  
Állatkerti madarak  
(2. kiadás)  
Gyógynövények  
Tengeri állatok 1.  
Tengeri állatok 2.  
Emberek  
Kaktuszok, pozsgások  
Fűszernövények (2. kiadás)  
Különös növények  
Kisemlősök  
Emberelődök  
Trópusi pillangók  
Ősnövények  
Kabócák, bodobácsok  
Havasi virágok  
Hagymások, gumósok