



A FÜSZER NAGYKÖNYVE

**40 RÉGIÓ AUTENTIKUS ÍZEI,
65 INNOVATÍV RECEPT**

DR. STUART FARRIMOND

hvg  **könyvek**



Penguin
Random
House

LONDON, NEW YORK,
MUNICH, MELBOURNE, DELHI
www.dk.com

A fordítás alapja: The Science of Spice
Copyright © 2018 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company

Fordította: © Nagy Györgyi Eszter, 2018
Szerkesztette: Rapajka Gabriella
Lektorálta: Gyimesi Zsuzsa

A könyv megjelenését a Kotányi Hungária Kft. támogatta.

HVG Könyvek, Budapest, 2018
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Koncz Gábor

ISBN 978-963-304-714-9

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: HVG Press Kft.
Felelős vezető: Tóth Péter
Nyomás: TBB, Slovakia

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW
www.dk.com

TARTALOM

Előszó	6
--------------	---

FÜSZERTAN 8

Mit nevezünk fűszernek?	10
Fűszerek és ízanyagaik	12
A fűszerek periódusos rendszere	14
Fűszerpárok és keverékek	16

A VILÁG FÜSZEREI 18

Közel-Kelet	20
Afrika	30
Dél-Ázsia	38
Délkelet-Ázsia	46
Kelet-Ázsia	54
Amerika	62
Európa	70

A FÜSZEREK LEÍRÁSA 78

Édes-meleg fenolok	80
Meleg terpének	102
Illatos terpének	116
Földes terpének	126
Átható terpének	130
Citrusos terpének	142

Édes-savanyú savak	148
Gyümölcsös aldehidek	160
Pirított pirazinok	164
Kénés vegyületek	172
Csípős vegyületek	180
Különleges vegyületek	194

RECEPTEK

Kínai párolt lazac csilivel és csillagánizzsal	92
Hét fűszeres csirkés-padlizsános biryani	104
Cukkinis-fetás ejjeh kaporral és fekete lime-os harisszával	112
Nyugat-afrikai mogyorós curry durban maszalával	124
Ázsiai lamb currys kacsával és khao kuával	140
Datolyás-tamarindos granita karamellizált ananással	156
Fagylalt fekete szezámmaggal, édesgyökérrel és kardamommal	170
Édes-fűszeres almarózsa	182
Fűszeres fésűkagyló sáfrányos vajmártással	196
Fülpö-szigeteki fűszeres adobo csirke- és sertéshússal	208

A világ fűszerei – további receptek	210
Fűszerek és ízanyagaik táblázata	214
Tárgymutató	218
A szerzőkről	223
Köszönetnyilvánítás	224

FÜSZERMUTATÓ

ajovan	200	currylevél	176	fokhagyma	172	karob	158	szecsuani bors	186
akáciamag	166	csilipaprika	190	fűszerkömény	108	kasszia	82	szegfűbors	86
amchoor	148	csillagánizs	90	fűszerpaprika	164	koriander	122	szegfűszeg	84
ánizs	88	édenmag	180	galangál	138	kurkuma	204	szerecsendió-virág ..	106
annatto	114	édesgyökér	96	görögszéna	206	mák	198	szerecsendió	102
arabbors	130	édesskömény	94	gránátalmamag	150	masticgyanta	116	szesámmag	168
aszatgyanta	174	fahéj	80	gyömbér	188	mustár	178	sáfrány	194
babérlevél	136	fekete bors	184	indiai citromfű	146	római kömény	126	tamarind	154
borbolya	160	fekete kardamom ..	132	kakaó	162	rózsa	120	vanília	100
boróka	118	fekete kömény	128	kapor	110	sajmeggy	98	zellermag	202
citrommirtusz	144	fekete lime	142	kardamom	134	sumac	152		

ELŐSZÓ

Sok szakács tart a fűszerektől. Egy-egy recept kedvéért többnyire beszerezzük az előírt fűszereket, amelyek aztán a polc mélyén végzik, és hosszú évekig érintetlenül maradnak. Ennek azonban nem kellene így lennie, hiszen a legtöbb fogás lelkét éppen a fűszerek adják. Fűszerek nélkül egyetlen szakácstehetség sem bontakozhat ki. Nemcsak kiemelik az ételek természetes ízeit, hanem a jól ismert fogásokat is új aromákkal gazdagítják. Fűszerek nélkül főzni olyan, mint vonósok nélkül szimfóniát írni. Akinek a fűszerezés mindössze egy csipet borsot vagy egy kanál curryt jelent, annak ideje megismerkednie a fűszerek lenyűgöző világával.

Ez a könyv azoknak szól, akik szívesen kísérleteznek új, izgalmas és kellemes íz kombinációkkal. A kreatív szakácsok nem szívesen követik a pontos recept-leírásokat, az összeillő fűszer-kombinációkat azonban egészen mostanáig csak kísérletezés útján lehetett felfedezni. A fűszerkeverékek összeállításához tapasztalatra, hagyományokra és némi intuícióra volt szükség. A tudományos felfedezések mára azonban a fejük tetejére állították a régimódi elképzeléseket. Egyes fogásokba korábban sosem használt fűszerek kerülhetnek, és többé senkit sem korlátoznak a séfek, internetguruk vagy családi hagyományok által előírt receptek. Ez a könyv egy egészen újszerű törekvés esszenciája, amelynek célja, hogy bemutassa azokat a könnyen elsajátítható, tudományosan megalapozott elveket, amelyek forradalmasíthatják a fűszerek felhasználását.

Ugyanakkor az ősi tudást sem szabad kihajítani. Az évszázados főzési hagyományok minden kultúra alappillérei. Az alábbiakban megismerkedhetünk a világ különböző régióinak és országainak hagyományos fűszereivel. A helyi konyhák szakértői, elismert séfek osztják meg velünk kedvenc fűszerkeverékeiket és receptjeiket. Nem kell tehát az alapoktól elindulnunk: a leírt fűszerkeverékek kiindulópontul szolgálhatnak fantáziánk szabadon engedéséhez. A receptek ezeket a keverékeket használják, és újító ötleteket adnak, hogyan bolondíthatjuk meg jól ismert ételeinket.

Remélhetőleg mind a tapasztalt szakácsok, mind a teljesen kezdők ihletet nyernek kulináris tehetségük kibontakoztatásához. Szórjuk meg egy csipetnyi fűszertannal, vagy tegyünk hozzá egy egész kanállal! Hagyjuk, hogy az útmutató a gasztronómiai élvezetek új dimenziókat nyissanak meg előttünk! Lássanak hát napvilágot a polc mélyén heverő fűszerek!



Dr. Stuart Farrimond

”

*A könyv bemutatja azokat
a könnyen elsajátítható,
tudományosan megalapozott
irányelveket, amelyek
forradalmasítják a fűszerek
felhasználását.*

”



MIT NEVEZÜNK FŰSZERNEK?

A fűszerek olyan növényi részek, amelyeknek a főzéshez használt többi hozzávalóhoz képest intenzívebb az ízük. Amíg a zöldfűszerek a levelekből készülnek, a fűszerek elsősorban magok, termések, gyökerek, szárak, virágok vagy kérgek szárításával jönnek létre. Néhány intenzív ízű levél, például a babérlevél és a currylevél, ugyanakkor inkább fűszernek tekintendő, mivel erős alapíz adnak, és elsősorban nem frissen használják fel őket.

Raktározott vegyületek

A fűszerek mindig fontos szerepet játszottak az emberiség történetében: a vallási szertartásokban, az orvoslásban és a főzésben. A tudomány mára feltárta, hogy az egykor oly misztikusnak tűnő növényi részek valójában olyan vegyületeket (íz- vagy aromaanyagokat) tartalmaznak, amelyek a növények túlélését és szaporodását segítik: elriasztják az állatokat, vagy védelmet nyújtanak a baktériumok ellen. A vegyületek jó része azonban az emberek számára szerencsére kellemes érzelményt nyújt.

„
A fűszerek ízét
a növények által
termelt, gyakran
védekezésül
szolgáló vegyületek
adják.
„

SZÁR

A növények szára vizet és tápanyagot szállít a megfelelő helyre. Kevés fűszer készül szárból: az indiai citromfű egy trópusi fűfélé szára, a kevésbé ismert masticgyanta pedig a pisztáciafa szárított gyantája. A jóval népszerűbb fahéj és kasszia a *Cinnamomum*, azaz fahéjfa szárított belső, illetve külső kérge.

Fahéj

A fa fiatal vesszőiről lehántott belső kéreg.



Belső kérgét
a napon
szárítják ki.

Szárított kérgét
kézzel sodorják
„tollszár”
alakúra.

Kommunikáció

A fahéj fűszeres, fás aromáját a kariofillén nevű vegyület adja. Amikor a növényt megeszik, a levegőbe jutva „tájékoztatja” a szélirányban lévő növényeket, hogy védővegyületek termelésére van szükség.

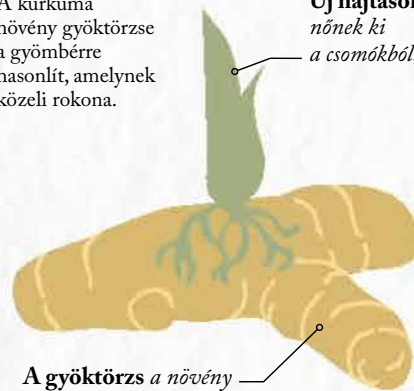
GYÖKÉR ÉS FÖLD ALATTI SZÁR

A növények a gyökéren keresztül jutnak vízhez és tápanyaghoz, ezeket a gyöktörzs, a gumó vagy a hagyma raktározza el, amelyekből az új hajtások és gyökerek is kinőnek. Az édesgyökér szárított gyökérből készül, az aszatgyanta pedig a gyökérből kinyert, szárított gyanta. A kurkuma, a gyömbér és a galangál föld alatti szárak.

Kurkuma

A kurkuma növény gyöktörzse a gyömbérre hasonlít, amelynek közeli rokona.

Új hajtások
nőnek ki
a csomókból.



A gyöktörzs a növény
tápanyagraktára,
amelyet akár 70%-ban
szénhidrátok alkotnak.

Az állatok távoltartása

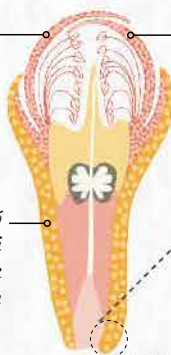
A kurkuma egy cineol nevű vegyületet tartalmaz, amelynek erős, átható, enyhén gyógyszeres íze van, és amelynek kesernyősége elriasztja azokat az állatokat, amelyek meg akarják enni a gyöktörzsét.

Az ízek raktározása

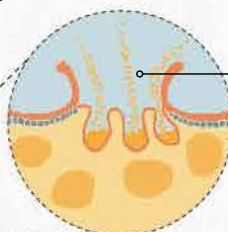
A fűszerek ízanyagának nagy része olajban, és nem vízben oldódik. Apró olajcseppek tárolják, amelyek a fűszerekben elzárva találhatók, és csak a növény sérülése vagy fertőzése esetén szabadulnak fel. Amikor a cseppekből kiszabaduló olaj érintkezik a levegővel, az ízanyagok gyorsan elpárolognak.

A gömbölyű fej
a bimbó szárított,
még ki nem nyílt
szirmaiból áll.

A „szárat” a bimbó
külső csészelevelei
alkotják, amelyek
szintén olajmirigyekben
gazdagok.



Az olajmirigyek
sűrűbben helyezkednek
el a szegfűszeg gömbölyű
fejében.



A szegfűszeg keresztmetszete
A szegfűszeg igen gazdag illóolajokban,
amelyeket a kerek bimbó és a szár
felszíne alatt található olajmirigyek
tárolnak.

Az olajmirigyek felszakadnak,
amikor a külső felszín megsérül.
A konyhában mindez zuzással,
örléssel és hevítéssel érhető el.
A felszabaduló olajokból illatos
gázként párolognak el az ízanyagok.

TERMÉS

A virágos növények magjai a termésben találhatók. Sokuk cukorban gazdag, így az állatok szívesen fogyasztják, és nagy területen hordják szét a magokat. Számos fűszer készül termésből, ilyen például a szegfűbors, a sumac, a vanília és a csilipaprika. A „magos” fűszerek nagy része, köztük a kapor és az ajovon, valójában szintén termés.

Fekete bors

A borszemek
a Piperaceae, azaz
a borsfélék családjába
tartozó, közel ezer
különböző faj egyikének
szárított bogyótermései.



Bogyói fürtökben
lőgnak a száran.

A teljesen érett bogyók
színe piros, a fekete és
a zöld borszemeket
éretlenül szedik le.

Rovarriasztás

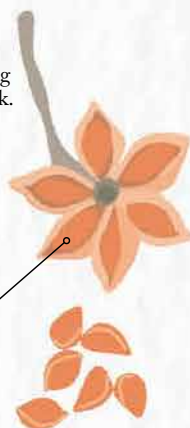
A bors csípősségét a piperin nevű vegyület biztosítja, amely amellett, hogy a nyelv fájdalomérzékelő idegeit irritálja, hatékonyan távol tartja a rovarokat, ezért a vegyiparban is használják rovarirtó szerként.

MAG

A fűszerek többsége magokból készül; ilyen például a római kömény, a kardamom, a mustármag és a görögszéna, illetve – ami kevésbé nyilvánvaló – a szerecsendió. Nem véletlen, hogy a növények a legintenzívebb ízű, védelmet szolgáló vegyületeket többnyire a magokban raktározzák, hiszen ezek az új élet értékes hordozói, amelyekből kihajt a következő generáció.

Csillagánizs

A különleges formájú
fűszer magjai a fás
termőlevelek belsejében
találhatók, ahol az ízanyag
nagy része koncentráliódik.



Magházát
(termését) éretlenül
szüretelik le, majd
megszárítják.

Egészségvédelem

A csillagánizs domináns ízét az anetol nevű vegyület adja, amely feltehetően azért alakult ki, hogy ellenálljon a fertőzéseknek és távol tartsa a rovarokat. 13-szor édesebb a cukornál, így rendkívül ízletes az állatok számára.

VIRÁG

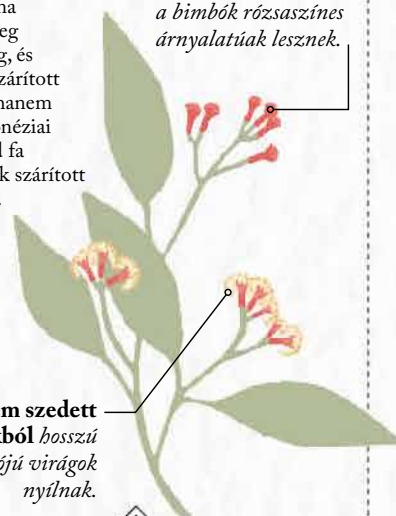
Sok virág kellemes illatával csalogatja magához a rovarokat, hogy megporozzák őket. Közülük csak néhány rendelkezik olyan erős aromával, hogy fűszerként is használható legyen. A legismertebb ezek közül a sáfrány, amelynek sötétvörös bibéi a legértékesebbek. Egy másik fontos, virágból származó fűszer a szegfűszeg.

Szegfűszeg

A szögre hasonlító,
sötétbarna
szegfűszeg
nem mag, és
nem is szárított
termés, hanem
egy indonéziai
örökzöld fa
virágának szárított
bimbója.

A friss

szegfűszeget akkor
szüretelik le, amikor
a bimbók rózsaszínűs
árnyalatúak lesznek.



A le nem szedett
bimbókból hosszú
porzójú virágok
nyílnak.

A beporzás elősegítése

A szegfűszeg magas koncentrációban tartalmaz eugenolt, az eukaliptuszhoz hasonló illatú, meleg és édes ízű vegyületet. Az élő növényben az eugenol a beporzó rovarok odacsalogtatását szolgálja, illetve megvédi a fertőzésektől és a kártevőktől.

FŰSZEREK ÉS ÍZANYAGAIK

Az ízanyagok olyan parányi molekulák, amelyek a fűszerek jellegzetes ízét adják. Ezek a molekulák a szájon át a garatba, onnan pedig páráként az orrunkba kerülnek, ahol úgy érezzük, mintha a nyelvünkön lennének. A szakácsoknak érdemes minél többet megtudniuk ezekről az ízanyagokról, hiszen a valódi kreativitás kulcsát jelentik a fűszerek felhasználásában.

ÉDES-MELEG FENOLOK

A meleg és édes aromájú fűszerek a fenolok családjába tartozó vegyületeknek köszönhetik meghatározó ízüket. Aromájuk általában intenzív és erős, sokra jellemző az ánizsos, eukaliptuszos és esetenként kesernyős íz.

JELLEMZŐ VEGYÜLETEK

Eugenol (szegfűszeg), anetol (édesskömény).

A KONYHÁBAN

Ízüik gyakran intenzív és hosszan tartó, a főzés során lassan enyhül. Olajban oldódik és keveredik.



MELEG TERPÉNEK

A terpének a legelterjedtebb ízanyagok. Az idetartozó fűszerekben a meleg terpének dominálnak, amelyek intenzív édes íz nélkül melegítenek. Fás, kesernyős, borsos és időnként mentás ízvillág jellemzi őket.

JELLEMZŐ VEGYÜLETEK

Szabinén (szerecsendió, szerecsendió-virág), germakrén (annatto).

A KONYHÁBAN

Könnyen elpárolognak, és hosszú főzés során el is tűnnek. Általában olajban oldódnak.



ILLATOS TERPÉNEK

Az idetartozó terpének által meghatározott ízvillágú fűszerekre a kellemesen friss, fenyő- vagy virágillatú ízanyagok jellemzőek, esetenként fás jelleggel. A természetben ezeknek a vegyületeknek az aromái messziről is érezhetők.

JELLEMZŐ VEGYÜLETEK

Pinén (boróka), linalool (koriander).

A KONYHÁBAN

Gyorsan reagálnak és hamar elpárolognak, ezért nem tesz jót nekik a hosszú főzési idő. Szinte kizárólag olajban vagy alkoholban oldódnak, vízben pedig nem.



FÖLDES TERPÉNEK

A földre, porra emlékeztető, sőt égett ízű fűszerek rengeteg terpént tartalmaznak, amelyek gondoskodnak a fás fűszerességről. A természetben a kártevők elleni méregként szolgáló vegyületek kis mennyiségben nem ártalmasak az emberre.

JELLEMZŐ VEGYÜLETEK

Kuminaldehyd (római kömény), p-cimol (fekete kömény).

A KONYHÁBAN

Az olajban oldódó ízek sokáig érződnek. Érdemes „könnyedebb” aromákkal keverni őket.



ÁTHATÓ TERPÉNEK

Más terpénizekkel ellentétben az idetartozó fűszerekre az orr és a szájpadlás hátsó falán hosszan érezhető, intenzív terpénvegyületek jellemzőek, amelyekhez általában kámforra vagy eukaliptuszra, gyakran gyógyszerre emlékeztető íz társul.

JELLEMZŐ VEGYÜLETEK

Fenkon (arabors), cineol (kardamom).

A KONYHÁBAN

Ezeket az erős és hosszan érezhető fűszereket érdemes mértékkel használni, vagy megpirítva más fűszerekkel enyhíteni az ízüket.



CITRUSOS TERPÉNEK

Ezekben a fűszerekben olyan vegyületek találhatók, amelyek a jellegzetesen friss, citromos ízeikkel és virágos, zöldfűszeres aromáikkal a citrusfélékre emlékeztetnek. A fűszereken kívül sok érett gyümölcsben is megtalálhatók.

JELLEMZŐ VEGYÜLETEK

Citronellál (citrommirtusz), citrál (indiai citromfű).

A KONYHÁBAN

Gyorsan elpárolognak, de mivel nagy mennyiségben fordulnak elő, a hosszabb főzési időt is kibírják.



Íztípusok

A vegyületek közös jellemzőit alapul véve a fűszerek 12 íztípusba sorolhatók. Részletes leírásuk az alábbi táblázatban található, a 14–15. oldalon pedig a fűszerek periódusos rendszerében is áttekinthetők. A fűszerek ízének bizonyos elemei nem kimondottan ízanyagok, szaglással nem érzékelhetők, nincsen ízük vagy aromájuk.

Ezek az anyagok közvetlenül a nyelvre hatnak, és egyes cukrok és a borkősav tartoznak közéjük. A ragadozók távol tartása érdekében – kivéve az embert, aki szívesen fogyasztja őket – keserű ízűek, zsibbadást vagy hűsítő érzést okoznak, a pikáns összetevők esetében pedig csípős, égető érzést keltenek.

ÉDES-SAVANYÚ SAVAK

Az ebbe a típusba tartozó, természetből készült fűszerekre savanykás íz jellemző, amelyhez általában a növényi cukrok édes íze társulnak. Ezeknek a savaknak az aromája időnként sajtra vagy verejékre emlékeztet.

JELLEMZŐ VEGYÜLETEK

Hexán- és valériánsav (karob), citromsav (amchoor).

A KONYHÁBAN

Vízben oldódnak, és jól tűrik a hosszú főzést. Az édes ételekhez illenek, mert ezek kiemelik a gyümölcsösséget, és elnyomják az intenzív savasságot.



GYÜMÖLCSÖS ALDEHIDEK

Az aldehidek nagy mennyiségben fordulnak elő a gyümölcsös növényekben, és a többi ízanyagtól eltérően jóval kifinomultabb a szápadlásra gyakorolt hatásuk. Az ide tartozó fűszerek íze jellegzetesen gyümölcsös, malátás vagy friss zöld, időnként olajos árnyalatokkal.

JELLEMZŐ VEGYÜLETEK

Nonanal (sumac), hexanal (borbolya).

A KONYHÁBAN

Részen vízben oldódnak, de a legjobban olajban és alkoholban keverednek el. Aromáik nem bírják a magas hőt vagy a hosszú főzési időt. Ízeik rövid főzéssel vagy nyersen jobban érvényesülnek.



PIRÍTOTT PIRAZINOK

Ezeket a fűszereket a feldolgozás során megpirítják vagy megpörkölik. Az ide tartozó fűszerek íze diós, pörkölt, karamellás, esetenként füstös, húsos, sőt friss kenyérrre emlékeztető árnyalatokkal.

JELLEMZŐ VEGYÜLETEK

Minden egyes fűszerben több tucat pirazin egyedi kombinációja található meg.

A KONYHÁBAN

Pirazinok a fűszerek 130 °C feletti száraz pirításával keletkeznek. Az ízek olajban érvényesülnek a legjobban, és különösen a sós ételek ízeit emelik ki.



KÉNES VEGYÜLETEK

Ezekben a fűszerekben a hagymás és húsos ízek dominálnak, káposztára és retekre emlékeztető árnyalatokkal és enyhén pikáns ízzel. A kénes vegyületek magas koncentrációban kellemetlen szagot árasztanak.

JELLEMZŐ VEGYÜLETEK

Izotiocianát (mustár), diallil-diszulfid (fokhagyma).

A KONYHÁBAN

Ezek az olajban oldódó, húsos ízvilágú fűszerek segítenek kiemelni a zöltséges fogások ízárnyalatait.



CSÍPÓS VEGYÜLETEK

Az időnként borzasztóan csípős fűszerek vegyületeit nem ízként, hanem égő érzésként érzékeljük, mivel a fájdalomérzékelő receptorokra hatnak, amelyek normális esetben 42 °C felett jelzik a veszélyt az agynak.

JELLEMZŐ VEGYÜLETEK

Kapszaicin (csilipaprika), piperin (fekete bors).

A KONYHÁBAN

A csípős vegyületek erőssége és hatása eltérő, ezért a teljesebb élmény érdekében érdemes kombinálni a fűszereket. A csípősség olajban hevítve érvényesül leginkább.



KÜLÖNLEGES VEGYÜLETEK

Bizonyos vegyületek egészen egyediek a fűszerek világában, vagy egyik csoportba sem sorolhatók be. Az ilyen vegyületeket tartalmazó fűszerek lehetnek földes, telt, átható vagy zöldfűszeres ízűek, és általában rengeteg más fűszerrel társíthatók.

JELLEMZŐ VEGYÜLETEK

Picrocrocin és safranal (sáfrány), tumeron (kurkuma).

A KONYHÁBAN

Ezeket a fűszereket általában egyedi, máshol nem előforduló ízük jellemzi, és különleges aromával gazdagítják az ételeket.



FAHÉJ Fa 	ÁNIZS Án 	ÉDESGYÖKÉR Égy 	VANÍLIA Va 	FEKETE LIME Fl 	INDIAI CITROMFŰ Ic 
KASSZIA Ka 	CSILLAGÁNIZS Csa 	SAJMEGGY Sm 	RÓMAI KÖMÉNY Rk 	CITROMMIRTUSZ Cm 	TAMARIND Ta 
SZEGFÚSZEG Szf 	ÉDESKÖMÉNY Ék 	MASTICGYANTA Mgy 	FEKETE KÖMÉNY Ft 	AMCHOR Am 	SUMAC Su 
SZEGFŰBORS Szb 	FŰSZERKÖMÉNY Fk 	BORÓKA Bo 	ARABBORS Ab 	GRÁNÁTALMAMAG Gm 	KAROB Kb 
SZERECSENDIÓ Sze 	KAPOR(MAG) Kr 	RÓZSA Ro 	FEKETE KARDAMOM Fm 	BABÉRLEVÉL Ba 	BORBOLYA Br 
SZERECSENDIÓ-VIRÁG Szv 	ANNATTO Ao 	KORIANDER Ko 	KARDAMOM Km 	GALANGÁL Gg 	KAKAÓ Kk 

FŰSZERPAPRIKA

Fp



SZEZÁMMAG

Szm



SZECSUANI BORS

Szcs



AKÁCIAMAG

Ak



ÉDENMAG

Ém



GYÖMBÉR

Gyo



FOKHAGYMA

Fh



FEKETE BORS

Fb



CSILIPAPRIKA

Csp



ASZATGYANTA

Asz



SÁFRÁNY

Sa



MÁK

Mk



CURRYLEVÉL

Cl



GÖRÖGSZÉNA

Gsz



AJOVAN

Aj



MUSTÁR

Mu



KURKUMA

Ku



ZELLERMAG

Zm



A FŰSZEREK PERIÓDUSOS RENDSZERE

A tudományos példát követve használjuk a fűszerek periódusos rendszerét, hogy új szemszögből tekinthessünk a fűszerek világára.

A könyvben szereplő fontos fűszerek legmeghatározóbb ízanyaguknak megfelelően a 12 íztípus egyikéhez rendelődnek.

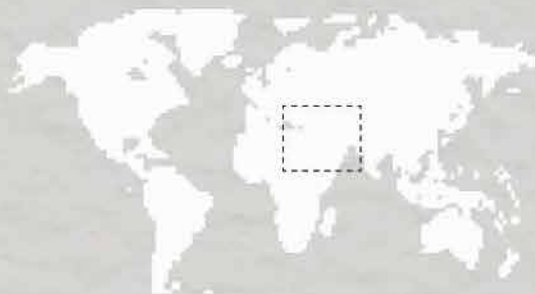
Az alábbi jelmagyarázatot segítségével azonosíthatjuk az íztípusokat, a 12–13. oldalon pedig elolvashatjuk az egyes típusok jellemzőinek részletes leírását.

Miután megismerkedtünk a fűszerek típusaival, kövessük lépésről lépésre a periódusos rendszer használatának leírását, hogy a segítségével saját fűszerpárosításokat és egyedi keverékeket hozhassunk létre.

JELMAGYARÁZAT AZ ÍZTÍPUSOKHOZ

Mindegyik íztípust egy-egy szín jelöl, és a 80–207. oldalon található fűszerleírások is ezt a besorolást követik. A könnyebb eligazodás kedvéért a margók ugyanolyan színűek, mint a periódusos rendszerben jelölt szín.

	<i>Édes-meleg fenolok</i>		<i>Édes-savanyú savak</i>
	<i>Meleg terpének</i>		<i>Gyümölcsös aldehidek</i>
	<i>Illatos terpének</i>		<i>Pirított pirazinok</i>
	<i>Földes terpének</i>		<i>Kénés vegyületek</i>
	<i>Átható terpének</i>		<i>Csípős vegyületek</i>
	<i>Citrusos terpének</i>		<i>Különleges vegyületek</i>



A világ fűszerei

KÖZEL-KELET

A Közel-Kelet évezredek óta a kelet–nyugati fűszer-kereskedelem központja volt. A Földközi-tenger keleti partjain termő fűszerek zsengék és zöldek; az Arab-félsziget sivatagjaira a szárazabb, intenzívebb ízűek jellemzők; Irán termékeny földjein pedig az édesebb, frissebb ízvilág dominál.

FŰSZERRÉGIÓK

	<i>Törökország</i> 23. o.
	<i>Szíria</i> 22. o.
	<i>Libanon</i> 25. o.
	<i>Izrael</i> 24. o.
	<i>Egyiptom</i> 28. o.
	<i>Irak</i> 26. o.
	<i>Irán</i> 27. o.
	<i>Arab-félsziget</i> 29. o.

Isztambul
A két földrész találkozásánál fekvő város az európai és ázsiai fűszer-kereskedők kedvelt találkozóhelyévé vált.

SUMAC

A világ egyik vezető sumactermesztője Törökország.

Európa felé

Alexandria

Ez az egyiptomi város volt az ókori fűszer-kereskedelem központja a Római Birodalom felemelkedése előtt.

Kairó

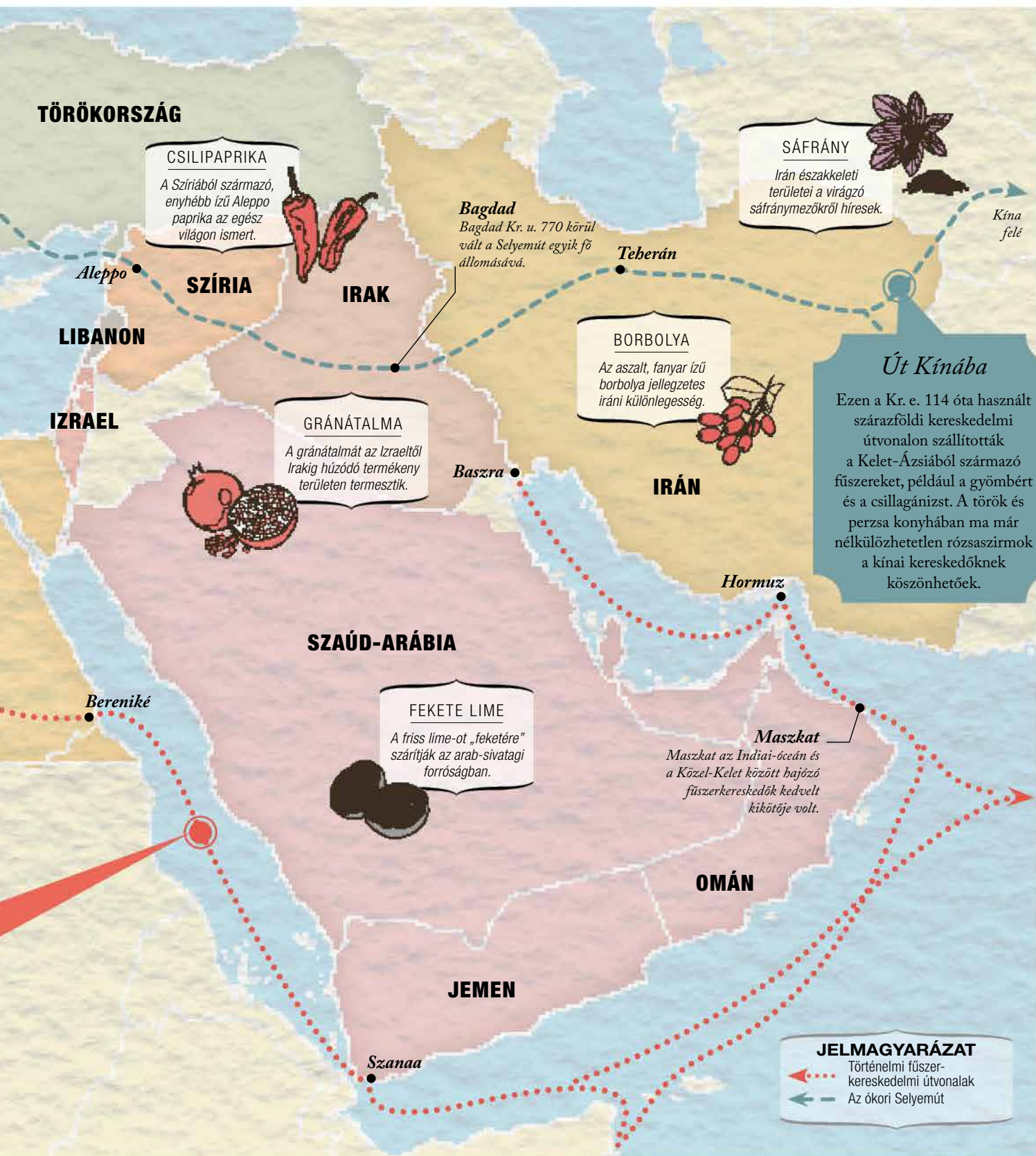
EGYIPTOM

RÓMAI KÖMÉNY

Az Egyiptomból származó római köményt a Földközi-tenger keleti partvidékén termesztik.

Ázsiai fűszerek

Kr. u. 700 és 1450 között a globális fűszer-kereskedelmet az arab kereskedők tartották kézben, akik Indiából és Délkelet-Ázsiából szállítottak árut, például kurkumát, fekete borsot, szegfűszeget, szerecsendiót és fekete köményt.



FŰSZER- PALETTA



Meghatározó

Aleppo paprika, sumac, szegfűbors, fekete bors, fokhagyma

A legmeghatározóbb az Aleppo paprika enyhén sós csípőssége, amelyet az innen származó sumac és a szegfűbors zamatosan pikáns íze tesz teljessé.

Kiegészítő

Pórsáfrány, római kömény, fahéj, kardamom, fekete kömény, szezámmag

A szíriaiak érzékenyebbek a fűszerekre, mint a törökök vagy a libanoniak, ezért a rizses fogások ízesítésére és színezésére sáfrány helyett szívesebben használják az enyhébb ízű pórsáfrányt.

Egyéb

Tamarind, szerencsendió, fűszerkömény, ánizs

A tamarindpaszta édes-savanyú ízzel egészíti ki a palettát, míg a szerencsendió, a fűszerkömény, az ánizs és az édesgyökér a süteményeket és desszerteket teszi ízletesebbé.

SZÍRIA

Gyümölcsös ■ Meleg ■ Fanyar

Ismertebb szomszédai, Törökország és Libanon mellett gyakran háttérbe szorul Szíria gazdag konyhaművészete, és szomorú tény, hogy napjainkban a régió fegyveres konfliktusai elől menekülőknél köszönhetően válik népszerűbbé. Az országban sok minden megterem: friss zöldfűszerek, cseresznye, datolya, gránátalma és diófélék, illetve illatos és zsenge fűszerek sokasága.

”

A legjellemzőbb szíriai fűszer az Aleppo paprika: az enyhébb ízű csilipaprika, amelyet az ókori Selyemút mentén fekvő Aleppo környékén termesztenek.

”

HELYI FŰSZERKEVERÉK

Za'atar

A szárított zöldfűszerek és más fűszerek diós, földes ízű keverékét sokoldalúan alkalmazzák a hummusz, a labneh (krémsajt), a sajtok, húsok és halak ízesítéséhez.

- 2 ek.** római kömény (mag)
- 1 tk.** tengeri só
- 2 ek.** szezámmag
- 2 ek.** szárított oregánó
- 2 ek.** sumac

Pirítsuk meg egy serpenyőben a római köményt alacsony hőfokon, amíg illatozni kezd, majd őröljük meg a sóval együtt! Pirítsuk aranyszínűre a szezámmagot, és keverjük hozzá az oregánóval és a sumackal együtt.

Baharat – a szó jelentése: „fűszerek” – a Közel-Kelet legjellegzetesebb fűszerkeveréke, amelynek összetétele régióról régióra eltérő.

Barányköfte baharattal, lásd 210. o. ➤



HELYI FÜSZERKEVERÉK

Török baharat

Használják húsos köfte (húsgombóc), piláf (rizsétel) vagy sült zöldségek, különösen padlizsán ízesítésére.

2 ek. fekete bors (szemes)

2 ek. római kömény (mag)

2 ek. koriandermag

1 tk. szegfűszeg

½ ek. kardamommag

1 ek. őrölt szerecsendió

csipetnyi őrölt fahéj

1 ek. szárított menta

Őröljük finomra az egész fűszereket, és keverjük össze a többi fűszerrel. Nagyjából 9 evőkanálnyi fűszerkeverék lesz belőle.

TÖRÖKORSZÁG

Friss ■ Lágy ■ Füstös

Az Európa, Ázsia és a Közel-Kelet találkozásánál fekvő Törökország régóta az egzotikus fűszerek kereskedelmének csomópontja. Isztambul boltíves Fűszerbazárjában egymás mellett árulják az iráni sáfrányt, a szecsuani borsot és a török specialitásokat. A *pul biber* például egy asztali fűszerként használt, enyhén csípős, durvára őrölt csilipaprika, míg az *urfa biber* ennél sötétebb és füstösebb. Az Égei- és a Földközi-tenger partvidékének ételei több friss zöldfűszert tartalmaznak, mint keletebbre, ahol a nehezebb fűszerek és édes ízek közelebb állnak a közel-keleti ízlésvilághoz.

FÜSZER-PALETTA

urfa biber



római kömény

Meghatározó

Pul biber, fekete bors, római kömény, fokhagyma, sumac

A török fűszerek meglepően finomak, a fogásokra leginkább a *pul biber* és a fekete bors enyhe csípőssége jellemző.

Kiegészítő

Urfa biber, fűszerpaprika, szegfűbors, fekete kömény, fahéj

A fűszerpaprika, a szegfűbors és az *urfa biber* enyhén csípőssé teszi a húsos fogásokat és leveseket, a fahéjat pedig elsősorban édességekhez használják, különösen Törökország keleti területein.

Egyéb

Görögszéna, szegfűszeg, szerecsendió, koriander, kardamom

Ha jól megnézzük, a török konyha a világ minden tájáról használ fűszereket – az ázsiai ízek különösen elterjedtek.



ÉDESKÖMÉNY

Ánizsos • Meleg • Keserűdes

TUDOMÁNYOS NÉV

Foeniculum vulgare (közönséges édeskömény),
F. v. var. dulce (fűszer édeskömény/római
édeskömény)

EGYÉB ELNEVEZÉSEK

Ánizskapor, fennel

FŐ ÍZANYAG

Anetol

FELHASZNÁLT RÉSZEK

Termés (helytelenül magnak nevezik), virágpor

BETAKARÍTÁS MÓDJÁ

A növényeket akkor vágják le, amikor a magok megérnek az ernaős virágzatban, és hamvaszöld színűk lesz.

KERESKEDELMI CÉLÚ FELDOLGOZÁS

A termést hordozó ernaős virágzatot megszáritják, kicséplik, megtisztítják és kiválógtatják.

KONYHÁN KÍVÜLI FELHASZNÁLÁS

Gyógynövényként látásjavításra és emésztés segítésére; illóolaj: köhögés elleni gyógyszerekben, szappanokban és parfümökben.



Termése
az apró, sárga
virágokból
fejlődik ki.

**Az édeskömény
gumója**
megvastagodik.

A növény
A zellerfélék családjába
tartozó lágyszárú évelő
növénynek két változata
van: a keserűbb vadon
termő és az édesebb
nemesített édeskömény.

Termése
elég puha, így
egészben is
ehető.

Ovális héja
tartalmazza
a magokat.



Színe a zöldtől
a sárgásbarnáig terjed.

Egész

A közönséges édeskömény íze
kesernyős, akár a zellermagé.
Az ánizsra emlékeztető fűszer
édeskömény/római édeskömény
gyakrabban kapható.

A fűszer története

A gyógynövényszakértők, az indiai védikus hagyományoktól az ókori görög orvosi feljegyzésekig, az édesköményt látásjavító hatása miatt, illetve a kígyómarás ellenszereként ajánlották. Az édeskömény görögül *maratho*, a marathóni síkság pedig, ahol a görögök Kr. e. 490-ben hatalmas győzelmet arattak a perzsák felett, a vidéket borító „édesköménymezőkről” kapta a nevét. A rómaiak minden elfoglalt területre betelepítették a növényt, a középkor kezdetén pedig egész Európában elterjedt, részben I. Károly frank császárnak (Kr. u. 742–814) köszönhetően, aki birtokain megkövetelte a termesztését. Az európai gyarmatosítók tartósításra, illetve a romlott hús ízének elfedésére használták az édesköményt. Ők telepítették be Amerikába és Ausztráliába, ahol a vadon termő növényt ma már kártékony gymonövénynek tekintik.



Termőterület

A Földközi-tenger vidékén őshonos, és egész Európában elterjedt, mégis főként Indiában termesztik. Jelentős termőhely még Törökország, Japán, Argentína, Észak-Afrika és az Egyesült Államok (elsősorban Kalifornia).

Kreatív konyha

Az édeskömény enyhén ánizsos jellege jól illik mind az édes, mind a sós ételekhez. Legismertebb felhasználása az olasz szalámik fűszerezése és a dél-ázsiai maszalakeverékek, Kasmírtól Srí Lankáig.

KEVERÉSTAN

Az édeskömény jellegzetesen édes és ánizsos ízét az anetol adja, míg az átható fenkon a keserű-pikáns aromáról gondoskodik. Kis mennyiségben a citrusos limonén és a fenyőillatú pinén is jelen van.

ÉDES-KÖMÉNY Ék



ANETOL

édes • zöldfűszeres • ánizsos

FENKON

kámforos • keserű • pikáns

LIMONÉN

citrusos • zöldfűszeres • terpentines

PINÉN

fás • fűszeres • fenyőillatú

keverjük más édes fűszerekkel, édesgyökéres ízanyagokkal:

⊕ **ánizs** és **csillag-ánizs** – magas az anetoltartalmuk, és zöldfűszeres, virágos aromáik vannak

⊕ **kapormag** – a karvon mentás, édesgyökérszerű ízét és a limonén citrusos árnyalatait hozza

⊕ **szerecsendió** – hasonlóan édes; az eugenol jól illik az anetol mellé

fokozzuk a friss, gyümölcsös árnyalatokat még több limonénnel:

⊕ **kardamom** – az átható eukaliptuszos cineol segít ellensúlyozni az anetolt

keverjük más pinénekkal, hogy kiegészítsük a fás ízárnyalatokat:

⊕ **fekete bors** – pikáns meleg ízt ad

⊕ **római kömény** – földes, enyhén keserű ízű

fokozzuk az édeskömény átható, kámforos ízét:

⊕ **kasszia** – kámforos íze kiemeli a fenkont, édessége kiegyensúlyozza a keserű árnyalatokat

ÉTELEK

⊕ **Szilva és füge** – Tegyük pirított magokat a kompótokba, lekvárokba vagy fűszeres gyümölcszósokba (chutney).

⊕ **Lédús zöldségek** – Ízesítsük őrölt édesköménnyel a padlizsános, cukkinis és paradicsomos *caponata* ragut.

⊕ **Sertés és marha** – Keverjük fasírtba, vagy sóval összetörve készítsünk szárazpácot sült húshoz.

⊕ **Olajos halak** – Törjük össze egy kis borssal és sóval, majd sütés előtt szórjuk rá a halszeletekre.

⊕ **Mandula** – Szórjuk meg cukrozott, őrölt édesköménnyel a meleg mandulás süteményeket.

ÍZEK KIEMELÉSE

Az édeskömény ízanyagát hordozó olajok a termés külső barázdái alatti üreges járatokban találhatók.



A magok **örlése** során a széttört járatokból kiszabadulnak az olajok.



Előre **megpirítva** a pirazin diós ízei is kioldódnak, és gyorsan elkeverednek a meglévő ízanyagokkal.

FŰSZERKEVERÉKEK

Próbáljuk ki és fejlesszük tovább a klasszikus, édesköményes keverékeket:

Panch phoron 43. o.

Ötfűszer-por 60. o.