

## FÜSZER OKTATÁS – CULINARIS GASZTRONÓMIAI ÉS FŐZŐEST

### SPICE TASTING CLASS – CULINARIS GASTRONOMY AND COOKING SHOW

#### TOM KHA GAI (4 főre)

2 salotta  
 2 gerezd fokhagyma  
 2 szál thai citromfű  
 1 kisebb galangál  
 4 kaffir lime levél  
 1 ek. piros curry paszta  
 olaj  
 4 dl kókusztej  
 40 dkg csirkemell  
 15 dkg shiitake gomba  
 1 lime leve  
 halszós izlés szerint  
 cukor izlés szerint  
 1 csokor koriander  
 1 csomag újhagyma  
 csirke vagy zöldség alaplé

#### TOM KHA GAI (serves 4)

2 shallots  
 2 cloves of garlic  
 2 stick of lemon grass  
 1 smaller galangal  
 4 kaffir lime leaves  
 1 tbsp. red curry paste  
 oil  
 4 dl coconut milk  
 40 dkg chicken breast  
 15 dkg shiitake  
 Juice of 1 lime  
 fish sauce to taste  
 sugar to taste  
 1 bunch of coriander  
 1 pack of green onion  
 chicken or vegetables stock

Az olajat felforrósítjuk és beletesszük a curry pasztát. Pár percig piritjuk, rádobjuk és megpároljuk benne az apróra vágott hagymát és fokhagymát. Amikor a hagyma megpuhult, beletesszük a galangál szeleteket, a citromfűvet egészben és a kaffir lime leveleket. Felöntjük a húsvesszel, felforraljuk és 15 percig alacsony hőfokon főzzük, hogy jól átjárják a fűszerek aromái. Ekkor beleöntjük a kókusztejet. Beletesszük a csirkemellcsíkokat, a gombát és kb. 10 percet főzzük, ezalatt mindkettő megfő. A legvégén zöldcitromlével, halszószal és cukorral izesítjük. A tetejére friss koriandert és felkarikázott újhagymát szórunk.



Heat the oil in a pan then put the curry paste in it. Roast for a few minutes then add the finely chopped shallots and garlic. When the onion is soft, put the galangal slices, the lemon grass and kaffir lime leaves. Pour the stock in, let it boil then cook on for 15 minutes at low heat. Then add the coconut milk, chicken breast strips, shiitake and cook for another 10 minutes. Season with lime juice, fish sauce and sugar. Sprinkle some chopped coriander and green onion on the top of it before serving.

#### MARHA TAGINE (4 főre)

50 dkg marhacomb  
 2 salotta  
 4-5 gerezd fokhagyma  
 2 paradicsom  
 gyömbér izlés szerint  
 0,5 tk. cayenne bors  
 fehérbors  
 1 tk. fűszerpaprika  
 0,5 tk. kurkuma  
 1 csipet őrölt fahéj  
 1 dl olíva olaj  
 0,5 dl argan olaj  
 10 dkg aszalt sárgabarack  
 10 dkg datolya  
 5 dkg mazsola  
 5 dkg szeletelt mandula  
 1 csipet sáfrány  
 1 csokor koriander  
 1 csokor petrezselyem  
 1 ek. ras-el-hanout fűszerkeverék  
 1 tk. római kömény  
 1 liter zöldség alaplé  
 só  
 20 dkg kusz-kusz

#### BEEF TAGINE (serves 4)

50 dkg beef leg  
 2 shallots  
 4-5 cloves of garlic  
 2 tomatoes  
 ginger to taste  
 0,5 tsp. cayenne pepper  
 White pepper  
 1 tsp. paprika  
 0,5 tsp. turmeric  
 1 pinch of grounded cinnamon  
 1 dl olive oil  
 0,5 dl argan oil  
 10 dkg dried apricot  
 10 dkg dates  
 5 dkg raisins  
 5 dkg sliced almond  
 1 pinch of saffron  
 1 bunch of coriander  
 1 bunch of parsley  
 1 tbsp. ras-el-hanout spice mix  
 1 tsp. cumin  
 1 litre vegetables stock  
 salt  
 20 dkg cous-cous

Előadó:

**PILLÓK ATTILA**

Tel.: 345-0779, +36-30-663-1544

Fax: 345-0777

e-mail: [tc@culinaris.hu](mailto:tc@culinaris.hu)

[www.culinaris.hu](http://www.culinaris.hu)

**CULINARIS – ÍZAKADÉMIA**  
 1036 BUDAPEST,  
 PERC U. 8.  
 2010. SZEPTEMBER 30.

Az oliva olajban megpírtjuk a kockára vágott marhahúst, kivesszük, a visszamaradt olajban megpírtjuk a felszelt fokhagymát, a finomra vágott salotta hagymát. Hozzákeverjük a megpírtott és mozsárban összetört fűszereket, visszarakjuk a marhahúst és hozzáadjuk a leforrázott, kockára vágott paradicsomot. Felöntjük alaplével és lassú tűzön megpároljuk a marhahúst. Mielőtt kész, hozzákeverjük az összevágott aszalt gyümölcsöket, a finomra vágott petrezselymet, koriandert, argan olajat és a mandulát.

Kusz-kusszal tálaljuk.



Roast the diced beef in olive oil, take them out then roast the finely chopped shallots and sliced garlic in the same pan. During that, roast the spices in a pan, then bray in a mortar with a pestle. Add this mixture to the onions, then put the beef dices, and the scaled and diced tomatoes into the pan, too. Pour the stock in and cook on at low heat. Just before the beef is soft, stir the dried fruits, the finely chopped parsley, coriander,

argan oil and almond in.

Serve with cous-cous.

## CSIRKE TIKKA MASALA

(4 főre)

### A páchoz:

20 dkg joghurt  
2 dkg gyömbér  
4 gerezd fokhagyma  
1 tk. római kömény  
6 szem zöld kardamom  
4 szem fekete kardamom  
chili por ízlés szerint  
1 tk. kurkuma  
1 lime  
szerecsendió ízlés szerint  
60 dkg csirkemell  
növényi olaj  
só

### A raguhoz:

5 dl passzírozott paradicsom  
2 paradicsom  
gyömbér ízlés szerint  
4-5 gerezd fokhagyma  
piros chili ízlés szerint  
6-6 szem fekete és zöld kardamom  
1 tk. görögszéna mag  
szegfűszeg ízlés szerint  
2 salotta  
1 dl ghee  
3 dl tejszín

A fűszereket száraz serpenyőben megpírtjuk, mozsárban összetörjük, belekeverjük a joghurtba, ebben pácoljuk a csirkét legalább egy éjszakán keresztül. Serpenyőben, kevés olajon elősütjük a csirkét. A finomra vágott salotta,- és fokhagymát kevés tisztított vajban megpírtjuk, ehhez adjuk a csirkehúst és a passzírozott paradicsomot, a tejszínt. Hozzáadjuk a megpírtott és összetört fűszereket és puhára főzzük a csirkét.

## CHICKEN TIKKA MASALA

(serves 4)

### For the marinade:

20 dkg yogurt  
2 dkg ginger  
4 cloves of garlic  
1 teaspoon of cumin  
6 green cardamom  
4 black cardamom  
chili as you like  
1 teaspoon of turmeric  
1 lime  
nutmeg as you like  
60 dkg chicken breast  
vegetable oil  
salt

### For the stew:

5 dl squashed tomatoes  
2 tomatoes  
ginger as you like  
4-5 cloves of garlic  
red chili as you like  
6-6 black and green cardamom  
1 teaspoon of fenugreek  
clove as you like  
2 shallots  
1 dl ghee  
3 dl cream



Roast the spices in a dry pan, crush them in a mortar and mix the half of it into the yogurt. Marinate the chicken in this spicy yogurt for at least one night. Pre fry the chicken in a pan in a little oil. Roast the finely chopped shallots and garlic in ghee. Add the chicken, the squashed tomatoes and the cream. Add the rest of the roasted and crushed spices and cook the chicken until it becomes soft.

## ÖTFŰSZERES CSOKOLÁDÉ FELFÚJT

(4 főre)

24 dkg csokoládé  
 7 dkg vaj  
 3 tojás  
 7 dkg porcukor  
 7 dkg liszt  
 ötfűszer ízlés szerint

A csokoládét habüstben vízgőz felett felolvasztjuk, hozzáadjuk a vajat, a cukrot és az ötfűszer keveréket. A gőzről levéve belekeverjük az egésztojást és a lisztet. Kivajazott és lisztezett formákba töltjük, majd tálalás előtt 200-210 celsius fokos sütőben 10-12 percig sütjük



## FIVE-SPICE CHOCOLATE SOUFFLÉ

(serves 4)

24 dkg chocolate  
 7 dkg butter  
 3 eggs  
 7 dkg confectionery sugar  
 7 dkg flour  
 five-spice as you like

Melt the chocolate over boiling water, add the butter, sugar and the five-spice mix.. Take the mixture off the water steam and add the eggs and the flour. Pour it into a buttered and floured frame and bake for 10-12 minutes in 200-210 degrees Celsius.

Előadó:

**PILLÓK ATTILA**

Tel.: 345-0779, +36-30-663-1544

Fax: 345-0777

e-mail: [fc@culinaris.hu](mailto:fc@culinaris.hu)

[www.culinaris.hu](http://www.culinaris.hu)

## ITALOK / DRINKS



Weston's  
premium cider



Weston's  
stowford press  
medium dry cider

**CULINARIS – ÍZAKADÉMIA**

1036 BUDAPEST,

PERC U. 8.

2010. SZEPTEMBER 30.



A Culinaris Ízakadémia számára a porcelánokat, az evőeszközöket és a terítéskultúra különféle kiegészítőit a **Haas & Czjek** bocsájtotta rendelkezésünkre.  
[www.porcelan.hu](http://www.porcelan.hu)

**SIEMENS**



## FÜSZEREK

Mindazon növényekből, gombákból, állatokból vagy ásványokból nyert anyagok, amiket hatóanyagaik (illat-, íz-, zamat-, szín- és tartósítószeranyagok) miatt ételünk elkészítéséhez, tartósításához felhasználunk. A fűszerek teszik táplálkozásunkat teljes értékűvé, a bennük lévő vitaminok, ásványi anyagok, savak, keserű anyagok stb. által.

A fűszer a növények erős izhatású vagy aromájú része, amit ételkészítéskor az étel ízeinek, illatának megőrzésére, módosítására használnak csekély mennyiségben. A fűszereket továbbá gyakran használják illatszerek, parfümök és gyógyszerek előállításához, valamint vallási rituálék során.

### A FÜSZEREK TÖRTÉNETE

#### 2800 Kr.e.

6000 éve kezdtek el az emberek fűszereket használni az étel ízesítésére. Az ősi egyiptomiak Kr.e. 2800-ban már megnevezik a majoránát, mentát, fahéjat és a kassziát.

#### 2500 Kr.e.

Az egyiptomi piramisokat a rabszolgák építették, akik fokhagymát és hagymát használtak egészségük megőrzése érdekében.

#### 1000 Kr.e.

A keleti fűszerek közül legelőször (a fahéj mellett) a bors és a gyömbér jutottak el Európába, de eleinte csak a Földközi-tenger partjain élő görögökhöz és rómaiakhoz. Ezek a fűszerek Kinában teremtek és hosszú karavánúton jutottak el Görögországba és Itáliába. A görögök hét juhot is adtak fél font borsért, az előkelő rómaiak óriási összeget fizettek aranyban 2-3 deka szegfűszegért.

Kevés szegfűszeg, ánizs és koriander is érkezett a középkor vége felé, a keleti karavánkereskedelem útján Indiából Rómába. Tevekaravánok hozták a fűszereket az ázsiai síkságon keresztül a Perzsa-öböl felé. Itt arab kereskedők vásárolták meg és hajókon Aleppóba szállították, ahonnan görög-római kereskedők vitték szét a Földközi-tenger környékére. A fűszerek útja a közlekedésnek abban a bizonytalan korszakában egyáltalán nem volt veszélytelen. A tevekaravánokra rablók leselkedtek, a hajóknak kalóztól kellett rettegniük. A nagy ár azonban nem akadályozta meg a fűszerek keletét.

#### 641

A római birodalom bukása. Az arabok veszik át a fűszerkereskedelmet, jelentős a kínai befolyás Keleten és Spanyolországban.

#### 1100

Jeruzsálem elfoglalása és a kereszties hadjáratok befejezése. Az arab kereskedők útján és a velencei kereskedők közvetítésével keleti fűszerekhez jutottak a Földközi-tengertől távolabb fekvő európai népek is. Az emberek csodálatosnak találták a keleti fűszerek különös, kellemes ízét. Minden árat megadtak értük, s dőlt az arany Velencébe, ahonnan szétszívárgott egész Itáliába, a gazdag kereskedők palotáiba.

A középkorban már a kelet-ázsiai szigetekről származó szerezcsendió s a szerezcsendió-virág is szaporította a keleti fűszerek számát. Európában mindenütt hittek abban a régi mesében, hogy a keleti fűszerek a távoli csodaországban, Arábiában teremnek. De csak addig, amíg az olasz kereskedő, Marco Polo visszatért nagy ázsiai útból. Ő könyvet írt utazásáról és elbeszélte benne, hogy szegfűszeg Malaccában látott és még más fűszernövények is bőven teremnek Távol-Keleten, Ázsiában.

#### 1300-1500

Az európai kereskedelem fő útvonalai Itálián mentek keresztül, az olasz városok meggazdagodtak és minden művészet s tudomány fölvirágozott bennük. Az olasz reneszánsz-kor anyagi jólétének és szellemi ragyogásának a keleti árucikkkel való kereskedeleme, elsősorban a fűszerkereskedelem alkotta az alapját. A fűszereket könnyen lehetett szétszállítani Európában, óriási árakat lehetett kérni értük.

#### 1393

Rekord fűszerárak

½ kg sáfrány = 1 ló

½ kg gyömbér = 1 bárány

½ kg szerezcsendió = 7 hizott ökör

#### 1400

A magas fűszerárak arra készítik az embereket, hogy más szállítási módot válasszanak, elsősorban Indiából és Indonéziából.

#### 1492

Kolumbusz Kristóf három kis vitorlás hajóval vágott az óceánra, hogy tengeri úton jusson el abba az országba, amelyről Marco Polo könyvében olyan sok kíváncsot dolgot olvasott. Bár nem jutott el oda, fölfedezte Amerikát. Ő ugyan nem talált ott fűszereket, de a spanyol hódítók, amikor a kelet-Indiai szigeteket s Mexikót elfoglalták és alaposan átkutatták, találtak vaniliát, kakaót, szegfűborsot, amivel az Újvilág ajándékozta meg az emberiséget.

Közben egy kis nyugat-európai nemzet ugrott a tengeri kereskedelem élére, a portugál. Bátor hajósai óvatosan tapogatózva egyre lejjebb jutottak Afrika partjain. Keresték a Távol-Keletre, a fűszerekben gazdag országokba vivő tengeri utat.

#### 1497

Vasco de Gama három hajóval eljutott Indiába s fűszerekkel, s más értékes keleti árucikkkel megrakodva tért vissza. Utána más portugál hajósok mentek a kelet-ázsiai tengerre és sok eddig ismeretlen szigetet fedeztek föl. A kereskedelmi útvonalak biztosítására erődítményeket építettek a partokon. Kelet-Indiában, Goa volt a portugál kereskedelem központja. Megalakult a Kelet-Indiai Portugál Kereskedelmi Társaság, amely jól megszervezte a fűszerkereskedelmet s volt gondja arra is, hogy a versenytársakat távol tartsa a fűszertermő helyekről.

#### 1500

De hamarosan megjelentek a versenytársak is, akik osztozni akartak a portugálokkal a fűszerkereskedelem nagy hasznában. Előbb a spanyolok jöttek, így a fűszerkereskedelem központja Portugáliából Spanyolországba került. A fogyasztás megsokszorozódik.

#### 1519

Magellán 5 hajó és 230 főnyi személyzet parancsnoka. Egy hajóval, 25 emberrel és 25 tonna fűszerrel tér vissza, mellyel hatalmas elismerést vív ki magának. A fűszerek terjeszkedése a világ többi táján is elkezdődik, a portugálok elkezdik hódításukat a Keleten.

#### 1600

Majd Anglia és Hollandia szembeszáll Portugália és Spanyolország monopóliumával. A hollandok mutatkoztak eleinte legszívósabbnak. A spanyoloktól elragadták a híres Fűszer -más néven - Molukki-szigeteket. Az angolok megalakították a Brit Kelet-Indiai Társaságot s a portugálokat kiszorítva, hamarosan ők lettek az urak Kelet-Indiában.

#### 1620

A hollandok kiűzik a portugálokat Indonéziából és 1770-ben birtokukba veszik a kitűnő fahéjat adó Ceylon szigetét, s nagy ültetvényeket alapítottak ott. Az angolokat azonban bántja, hogy a ceyloni fahéj sokkal jobb minőségű, mint az indiai, vagy a kínai, tehát 1796-ban elfoglalják Ceylont, s a fahéjjal való kereskedelem a Brit Kelet-Indiai Társaság kezébe kerül. (A manapság árult fahéjnak legalább háromnegyed része nem Ceylonban termelt, hanem csak ceyloni /ma Srilanka/ fahéj van vegyítve hozzá.)

A hollandok pedig a szerezcsendióval való kereskedelemben szereznek egyedüri hatalmat. Miután a portugál szigeten fölégették a szerezcsendió ültetvényeket, ők az Ambrina-

szigeteken termelnek szerecsendiót, amely sehol másutt nem termett. 1769-ben a Mauritius-szigetek francia kormányzója baráti látogatást tesz az Amrona-szigetek holland kormányzójánál. Megtekinti a híres szerecsendió ültetvényeket is, s néhány magvat titokban zsebébe rejt. Ugyanígy szerez magvakat Penang, angol sziget kormányzója is. A hollandok néhány év múlva azt veszik észre, hogy senki sem vásárol tőlük szerecsendiót, hanem az európai magkereskedők sokkal olcsóbban szerzik be ezeket a francia és angol szigetektől.

## 1800

Amerika és Franciaország is érdeklődést mutat a kereskedelem iránt. A modernkori fűszerpiac elkezd kialakulni.

## A FÜSZEREK KEZELÉSE

Ha lehetséges, a főzéshez mindig friss fűszert használjunk, mert így alkotóelemei jobban ki tudják fejteni hatásukat. A fény és a friss levegő hatására táp- és izértékük csökken, ezért mindig csak annyit vágjunk fel, amennyi a főzéshez elegendő. Felvágásukhoz éles rozsdamentes kést, nedvesített és lecsurgatott deszkalapot, vagy műanyag lapot használjunk, mert a vágáskor az értékes növényi nedvekben veszteség keletkezik.

Ha a friss fűszernövényt tárolási célból szárítani akarjuk, árnyas, szellős, pormentes helyre tegyük. A száradást időnként ellenőrizzük, mert a megszáradt növény a rossz időjárás következtében a nagyobb páratartalmú levegőből ismét átnedvesedhet, porosodhat, ez rontja a minőségét, esetleg rothadás is bekövetkezhet. A száraz növényi száradási foka akkor jó, ha a növény jellegzetes színét, illatát megőrizte és ujjaink között könnyen szétmorzsolható. Az így szárított növényeket batiszt- vagy túllizacsokban, száraz, szellős helyen, felakasztva tároljuk.

Fűszereket száraz állapotban, egymástól is elkülönítve, jól zárható, fénytől is védett dobozokban tároljuk. A durvára örölt fűszer tovább tartja meg aromáját, de főzőskor öröljük meg, így az aromáját, illatát és ízanyagokat jobban ki tudja fejteni, ezzel kevesebb fűszer felhasználásával is elérjük a kívánt hatást.

## SZÁRAZ FÜSZEREK

Ajovánmag: erősen fűszeres, a kakukkfűhöz hasonló ízű fűszer. A két növény ízét adó olaj megegyezik, de az ajovánmag csak kisebb mennyiségben tartalmazza azt. Fő termőterülete India és Egyiptom. Az indiai konyha currykhez, zöldségételekhez használja. Szárazon piritva és mozsárban összetörve íze intenzívebbé válik.

Ánizsmag: édeskés, erős zamatú fűszer. A Földközi-tenger szigetén őshonos, innen került át Olaszországba. Ma Törökország, és jobb minőségben Spanyolország a fő termesztő országok. Az indiai konyha curryvel fűszerezett ételekben használja. Európában inkább édességekhez, süteményekhez, mézeskalács-hoz használják. Az ouzo és az abszint mellett a Sambuca és a Galliano likőr is tartalmazza.

Annatto mag: ízében egy picit szerecsendió és bors érződik. Dél-Amerikában terem. Erős piros színe miatt főleg élelmiszerek színezésére használják, például a Cheddar sajtnál is. Dél-amerikai, ázsiai, afrikai és a filippino konyhára jellemző. Halaknak jó kiegészítője, de fűszerkrémek (pl. tandoori) alapja is lehet.

Borsok: ókorban is kedvelt cserje boggyója. Csipős, zamatos fűszer, napjainkban a fő termesztő országok India, Brazília, Malajzia. Négy színben ismert: fekete, zöld, fehér és piros. A különbség az érettségből fakad, attól függően, hogy mennyi ideig marad a bokron, illetve az érlelés, fermentálás hosszától.

- Fekete: az éretlen szemeket szedik le, melyek a szárítástól sötétednek be; ez a legcsipősebb.
- Fehér: az érett szemek külső piros héját eltávolítják, majd a szemeket mossák és szárítják; kevésbé csipős, aromásabb, de drágább is.
- Zöld: az éretlenül leszedett szemeket vízben főzik, vagy

sós/ecetes lébe áztatják, találkozhatunk vele friss és szárított formában, kissé fanyar ízű. Az állásban bebarbulhat, ami nem jelent minőségromlást, sem ízbeni változást.

- Piros: nem összekeverendő a rózsaborssal! Az érett szemeket szárítják, vagy sós-ecetes lébe áztatják.

Szecsuaí bors: a kínai tüskés kőrísa szárított, pirosabarna termése, ez sem azonos a hagyományos borssal, ízében sem hasonlít, nem csipős. Főleg a kínai konyhából ismerhetjük. Jellegzetes citrusos, virágos illata van, aromája miatt lehet édességek fűszere is. Egészben és örölve is találkozhatunk vele, az izhatás miatt érdemes megpirítanunk és mozsárban összetörnünk.

Chili: húsos paprikák fajtájához tartozik. Az eredeti növény Dél-Amerikából ered, de ma már a világon szinte mindenhol termesztik. Rengeteg változata ismert, az édestől az erősig egyaránt. Olajban piritva íze intenzívebbé válik, viszont csipősségét is jobban kiadja. A mexikói konyha egyik leg többet használt fűszere.

Curry levél: nem azonos a curry porral, viszont megtalálható a keverékekben. Távol-Keleten honos citrusféle cserje levele. Felhasználás előtt érdemes kevés olajban vagy vajban megpirítani és utána az ételhez adni. Legfőképpen az indiai konyha használja húsokhoz és zöldség ételekhez egyaránt.

Csillagánizs: nem rokona az ánizsnak, de íze hasonlít arra, csak koncentráltabb. Kínában őshonos, de termesztik Jamaicán és a Fülöp-szigeteken. Főleg a kínai és vietnámi konyha használja, az ötfűszer keverék meghatározó összetevője. Jellegzetes íze és illata miatt használhatják sütemények, édes borok, teák készítéséhez. Az egyik alapvető összetevője a Gallianonak és Sambucanak. Fűszerezéshez egészben használjuk, de sosem zúzzuk szét. Húsokkal természetes izfokozó hatású. Japán fajtája mérgező.

Édeskömény mag: enyhén ánizs ízű, de annál édesebb növény, levele és gyökere egyaránt felhasználható. Mediterrán tájakra terem, főleg Madeira szigetén. A legtöbb édesköményt ma Franciaország és Bulgária termesztik. A magokat szárazon piritva és mozsárban összetörve használhatjuk. Az arab és az indiai konyha fűszerez vele, jó kiegészítője leveseknek, halételeknek is. Az abszint egyik ízesítője.

Fahéj: Illatos, enyhén csipős, fanyar ízű fűszer. Ceylonban, Kínában és Sri-Lanka szigetén őshonos fa kérge, megpróbálták más tájakon is termesztetni, de ez a típus nem honosodott meg csak a Seychelles szigeteken. Az arab konyha jellegzetes fűszere sós ételekben is, itthoni felhasználása inkább az édességekre korlátozódik. Egész és örölt formában is használhatjuk.

Kasszia: kínai fahéjnak is hívják, a fahéj egyik fajtája. Kérge az eredeti, ceyloni fahéjtól egy picit vastagabb, szürkésebb, íze attól csipősebb Assamból és Észak-Burmából származik. Az indiai, kínai és amerikai konyha használja, az ötfűszer keverék egyik összetevője. Használhatjuk mint a fahéj helyettesítője, főzéshez, likőrökhöz.

Fekete hagymamag: Az arab, török, indiai konyha kultikus fűszere, enyhe hagymára és ánizsra jellemző illat. Nagyon magas telített zsírsav tartalommal rendelkezik, ezért készül belőle hidegen préselt olaj, amit gyógyászati célra is használnak. Fűszerként kenyereken, savanyúságokban találkozhatunk vele, valamint a panch phora bengáli fűszerkeverék egyik összetevője.

Fekete kömény: magas illó olaj tartalmú, édeskés, ánizsos, gesztenyére emlékeztető ízű fűszer. Kínából terjedt el, jellemzően az indiai és a közel-keleti konyha használja. A magját lehet piritva fogyasztani, a friss növény leveleit mint a petrezselymet szokták használni, illetve gumóját főzve is készítik.

Görögszéna mag: más néven görög lepkeszegmag. Kesernyész íze a juharcukorra hasonlít, az USA-ban azt pótolják vele. A Földközi-tenger vidékén és Nyugat-Ázsiában elterjedt növény. Használják fűszerként is, de nyersen, vagy tejen főzve, mézzel is fogyasztják magot. Egyiptomban kenyeret fűszereznek vele, illetve teát készítenek belőle. Likőrökbe kávé- és dióaroma

helyett használják a belőle kinyert esszenciát. Az indiai curryk egyik meghatározó fűszere. Célzerű szárazon megpirítani és mozsárban összetörve felhasználni, mert nehéz megőrölni.

#### Kardamom

- Zöld: lágy, kámforos aromájú, csipős fűszer, mely egy a gyömbérfélékhez tartozó cserje termésének magja. Délkelet- Ázsiából és Indiából származik, a világ legértékesebb és legrégebben használt fűszerei közé tartozik. Az arab világ, india és a skandináv országok a legnagyobb felhasználói a fűszernek. Az egyik összetevője a ras-el hanout marokkói fűszerkeveréknek. Az arab konyha kávéba, édességekbe, míg a skandináv országok karácsonyi süteményekbe, forralt borba használja.
- Fekete: füstösebb, testesebb ízű, illatú mint a zöld, másik fajhoz is tartozik. Szintén lehet fűszerkeverékek összetevője, felhasználása az arab és az indiai konyhára jellemző. Az erősebben fűszerezett, testesebb ételknél jellemző a használata. A hüvelyekben található apró magokat használjuk, általában őrölve, vagy mozsárban törve.

Koriander mag: a Földközi-tenger vidékéről származik. Sárgás színű, kemény héjú mag, egészben és összetörve is használják, piritástól intenzívebb lesz az íze. Indiában termelik és fogyasztják a legtöbbet, használják hús és zöldségelekbe, míg a magyar konyha inkább savanyúságokba, pácokba.

Levendula: jellegzetes illata parfümös, ezért felhasználása inkább desszerteknél, édességeknél jellemző. A Földközi-tengernél őshonos cserje virágzatát szárítják. Franciaországban és Magyarországon termesztik ipari méretekben, olajat készítenek belőle. Készülhet belőle méz és szirup is, de az amerikai pillecukorba is használják.

Római kömény: csak nevében és formájában hasonlít a mi köményünkre, íze attól teljesen eltér. Enyhén füstös, testes ízű fűszer. Elterjedt a világon, használja a mexikói (salsa, taco), az indiai (curryk, tandoori ételek) és az arab konyha is (tagine). Az egyik összetevője a tandoori és a garam masalának.

Szerecsendió: a fa termésének szárított magva a szerecsendió. Dél-indiai szigeteken őshonos, de Új-Guineában és Ceylonban is terem. Egészben és őrölve is használható, erős, borsra emlékeztető aromájú fűszer. A diókat osztályozzák méretük szerint és árukat is ez határozza meg. Fő termelő országa Indonézia. Használhatjuk burgonyás ételekhez, mézes süteményekhez. Egyszeri adagja maximum 10g, ugyanis hallucinogén anyag.

Tárkony: enyhén ánizs illatú, édeskes zamatú növény, melynek leveleit használjuk. Ázsiában, Szibériában és a Távol-Keleten honos. Frissen, szárítva és ecetben eltéve is. Savanyú ételek, káposzta, burgonya saláták ízesítője lehet.

#### FRISS FÜSZEREK

Gyömbér: a növény gumós gyökértörzse a fűszer, illatos enyhén csipős, picit kesernyős ízzel. Dél-Ázsiából származik. Szárazon porítva és egészben is kapható. Túlfűszerezés esetén csipőssé teheti az ételt. A kínai konyha jellegzetes fűszere. Megpucolva és apróra vágva, vagy lereszelve is használhatjuk. Savanyítva és vékonyra szeletelve a japán konyha szusik mellé tálalja. Készülhet belőle tea, lekvár, sör, és egészben cukrozva is találkozhattunk vele.

Galangál: sziámi illetve thai gyömbérnek is hívják, mivel nagyon hasonlít a gyömbérre. Dél-Ázsiában termelt és főleg az ottani konyhákra jellemző fűszer. Az íze kevésbé intenzív mint a gyömbéré, enyhe citrusos ízzel. A gyömbérhez hasonló gumós növény, főleg curry és thai levesek ízesítésére használják.

Kurkuma: a sárga gyömbérnek is nevezett gumós növény (a központi gömbölyű gumó értékesebb mint a hosszúkak mellékgumók), a curry por és a Worcestershire szósz egyik összetevője. Fő termelői Ázsia, Kína, India, Ausztrália. Erőteljes sárga színe

miatt is használják, indiai sáfránynak is szokták hívni és javarészt az indiai konyha használja.

Kakukkfű: erős illatú, magas illó olaj tartalmú fűszer. Kámforos illat és aroma jellemzi. A Földközi-tenger vidékéről származik, a francia és mediterrán konyhák kedvelt fűszere, a bouquet garnis egyik összetevője. Használhatjuk szárnyasokhoz, burgonyához, salátákhoz, paradicsomos ételknél. A friss növény leveleit a szárról lemorzsolva használhatjuk. Lehet szárítva, olajban vagy ecetben tartósítani. A növényi ecetek egyik fontos anyaga.

Kaffir lime levél: szárított és friss formában is felhasználható. Dél- és Kelet-Ázsiában őshonos. Jellegzetes citrusos ízű növény, a thai, laoszi és az indonéz konyha elengedhetetlen fűszere, curryk, levesek, csirke ételek ízesítője lehet.

Turbolya: enyhén ánizs illatú, édeskes ízű növény, melyet szoktak édespetrezselyemnek is hívni, de arra csak kinézetre hasonlít, íze eltér. A Földközi-tenger vidékén és Elő-Ázsiában honos. A francia konyha kedvelt fűszere, salátaként és fűszerként egyaránt használja. A tavaszi hajtásait célzerű felhasználni, később már keserű és rágós lesz.

Zsálya: a növény leveleit használjuk, jellegzetes illatú, kissé fanyar ízű, a mediterrán országokban elterjedt fűszer, de hazánkban is termesztik. Használhatjuk zsírosabb húсок, tészták fűszerezésére, vadak, töltelékek, sajtok ízesítésére, de készülhet belőle tea is.

Thai bazsalikom vagy édes bazsalikom: Indiából ered. A növény apró levelű és lila szárú, enyhe ánizs és menta ízzel. A thai és vietnami konyha fűszerez vele, a vörös és zöld curry egyik összetevője, valamint használható salátákba, szószokba és tésztáételekbe is.

Rozmaring: a jellegzetes illatú, enyhén kesernyős, aromás fűszert a bokor leveleiből kapjuk. Főleg a mediterrán konyhára; azon belül a francia és olasz ételekre jellemző. Használják mártások, vadhúсок, pácok, szárnyas sülték, zsíros húskételek, gomba- és halételek fűszerezésére, valamint különleges növényi ecetek készítésére.

Koriander vagy cigánypetrezselyem: a Földközi-tenger vidékéről származik. Karakteres, pikáns ízű, salátának és fűszernövénynek is használt fűszer. Leveleit és szárát is felhasználhatjuk, az indiai és mexikói konyha előszeretettel használja. A petrezselyemtől eltérő, karakteres ízű fűszernövény, arra csak kinézetre hasonlít. Levesekhez, salátákhoz, mártásokhoz a főzés végén adhatjuk.

Petrezselyem: eredetileg Dél-Európában honos, de mára az egész világon elterjedt. Két alaptípusát különböztetjük meg: levélpetrezselyem és gyökérpetrezselyem vagy fehérrépa. Friss ízű, zsenge fűszer, a gyökérpetrezselyem egy picit erősebb aromájú. A növény leveleit használhatjuk fűszerként és salátaként. Levesekbe, burgonyaételekhez, mártásokhoz adhatjuk.

Menta: itthon két fajtája ismert: a borsmenta és a fodormenta. Frissítő, hűsítő ízű mindkettő. A borsmenta picit erősebb aromájú. Felhasználása húskételeknél nem jellemző, viszont saláták alapanyaga lehet, pl. az arab tabuleh salátának. Fűszereznek vele csokoládét, likőröket, készülhet belőle tea.

Thai citromfű: friss és citrusos, enyhe rózsailattal. A friss citromfű hasznosítása Délkelet-Ázsiára és Sri Lankára jellemző, fűszerként Thaiföldön, Vietnamban, Kambodzsában és Indonézia egyes részein kedvelt. Zsengébb része alkotója a thaiföldi curry-krémnek. Levesbe az éregebb, fásabb részét kissé megropogtatva, egészben szokás belefőzni.

## SÓK

Igazából nem fűszerek, hanem izesítő anyagok, de fontosnak tartjuk, hogy pár mondatban ezeket a különlegességeket is bemutassuk!

Előállítás szerint kétféle sót különböztetünk meg: a kősót és a tengeri sót. Előbbit bányászat útján, utóbbit párologtatással állítják elő. Mindkettő fajtában sokfélét és jó minőségűt találunk. Kősóban például a Himalája sót vagy az indiai fekete sót érdemes kiemelni. A tengeri sók közül meg kell említenünk a Fleur de sel-t (sóvirág, melyhez a sótelepek felső rétegeit lekaparva jutunk) illetve Maldon sót (sópehely). Mindkettő finomítatlan, a lehető legtöbb ásványi anyagot tartalmazó sóféle.

Hawaii fekete só: fekete színű, kissé földízű só, melynek különlegességét faszéntartalma adja. Erős ízű halak kísérője, de köretekhez és faszéren sütéshez is kitérő lehet.

Guérande só: a lerakódott tengeri só fleur de sel alatti rétegéből nyerik ki a Guérande környéki sós mocsarakból. Ennek a rendkívül finom (és magnéziumban különösen gazdag) sónak az íze a napot, a szelet és a tengert idézi. A szürkés, tisztítatlan és nedves guérande-i só is kiváló termék, ellenőrzött és garantált minőség („label rouge”).

## FÜSZERCSOKROK, -KEVERÉKEK, -PASZTÁK

### Bouquet Garni

- petrezselyem 1 csokor
- kakukkfű 1 csokor
- rozmaring 1 csokor
- zsálya 1 csokor

### Quatre Epices

- 5 rész egész fehérbors
- 2 rész reszelt szerecsendió
- 1 rész szegfűszeg
- 1 rész szárított gyömbér

### Thai curry paszta

- salotta 1 db
- thai citromfű 1 szál
- piros chili izlés szerint
- fokhagyma 4 gerezd
- galangál 2 centi
- gyömbér 2 centi
- római kömény 1 tk
- fehérbors őrölt 0,5 tk
- koriander őrölt 1 tk
- halszós 3 ek
- rákpaszta (opcionális) 1 tk
- nádcukor 1 ek
- chili szárított 1 ek
- kókusztej vagy krém izlés szerint
- lime lé 2 ek

### Garam Masala

- koriander mag 4 ek
- római kömény mag 1 ek
- feketebors 1 ek
- szárított gyömbér 1,5 tk
- fekete kardamom 1 tk
- szegfűszeg 1 tk
- fahéj kisebb darab
- babérlevél 2 db

### Bárány fűszerkeverék

- kakukkfű 1 ek
- rozmaring 1 ek
- római kömény 0,5 ek
- fehérbors 0,5 ek
- oregano 1 ek
- koriander 0,5 ek
- fokhagyma por 0,5 ek
- menta 0,5 ek
- szegfűbors 0,5 ek

### Provanszi fűszerkeverék

- bazsalikom 1 ek
- kakukkfű 1 ek
- petrezselyem 1 ek
- fehérbors 0,5 ek
- rozmaring 0,5 ek
- zsálya 0,5 ek
- levendula 0,5 ek
- majoranna 1 ek

### Ötfűszer keverék

- csillagánizs 1 ek
- édeskömény mag 1 ek
- szegfűszeg 1/4 ek
- kasszia 1 ek
- szecsuáni bors 1 ek

### Ras-el-hanout fűszerkeverék

- fehérbors 0,5 ek
- koriander mag 1 ek
- paprika 1 ek
- gyömbér 1 ek
- kardamom fekete 0,5 ek
- szerecsendió 0,5 ek
- kurkuma 0,5 ek
- szegfűszeg 1-2 db
- rózsaszirm opcionális
- cayenne bors 0,5 tk