

Egy jó háziasszony fűszerpolcáról nem hiányozhat a köménymag, hiszen magtermését őrölt vagy egész formában számtalan étel ízesítésére használhatja a mindennapokban. Az igazán jó háziasszony azonban azt is tudja, hogy a jellegzetes aromájú magokkal az ételeket elfogyasztó családtagok emésztését is megkönnyíti, így tehát nemcsak fűszer gyanánt, hanem gyógynövényként is tudatosan belekeveri levesbe, főzelékbe, salátába egyaránt.

Konyhánk népszerű fűszere, emésztésünk jótékony serkentője:

## a kömény



A KONYHAKÖMÉNY FEHÉR VIRÁGA ÉS MAGTERMÉSE, MELY FÜSZERKÉNT ÉS GYÓGYNÖVÉNYKÉNT EGYARÁNT KÖZKEDVELT



A konyhakömény (*Carum carvi*) az ernyősvirágzatúak népes családjához tartozó, kétéves növény, közeli rokonságban áll – többek között – a kaporral, az ánizzsal, az édesköménnyel és még számos köményfélével (római kömény, borsos kömény stb.). A méteresre megnövő növény az első évben csak leveleket hoz, a második esztendőben hajt virágzó szárát. A kettős ernyőbe rendeződött, többnyire fehér virágzata májustól nyílik, beérett barna termései (magok) júliustól szeptemberig szedhetők.

Közép-Európában, így hazánkban is őshonos, mezők, legelők, kaszálók gyakori növénye, de a vadon termő köményt könnyű összetéveszteni más, erősen mérgező hatású ernyősvirágú növényekkel, így a gyűjtögetés helyett inkább válasszuk a boltokban olcsón kapható, termesztett változatát. Nevében nem fedezhető fel a népies leleményesség, évszázadok óta egyszerűen csak konyhaköménynek, köménymagnak, fűszerköménynek nevezik. A nem túl hivalkodó megjelenés és név mögött azonban Európa egyik legkedveltebb gyógy- és fűszernövénye rejtőzik.

Az i.e. 1550-ből származó, orvosi feljegyzéseket és recepteket tartalmazó egyiptomi Ebers-papirusz már említi a köményt mint gyógynövényt. Az arab konyhában még csak fűszerként volt jelen, de csakhamar gyógyító tulajdonságait is felfedezték. Az ókori orvosok orrvérzés, gyomor- és légzési panaszok gyógyítására használták. Európában csak a 15. században terjedt el széle-



sebb körben, a kolostori orvoslásban a köményt elsősorban puffadás, teltségérzet, görcsök és hányás esetén használták, de ismerték szélhajtó tulajdonságát is. Egy, szintén ebből az időből származó gyógynövényes könyv azok számára ajánlotta a köményfőzetet, akik hajlamosak voltak a gyors hízásra. Már azokban az időkben úgy tartották, hogy a kömény az ernyősvirágúak között a legalkalmasabb az emésztés serkentésére.

A fenti állításokat megerősítik a modern kori tapasztalatok, és laboratóriumi vizsgálatok is. Tudományosan elismert a köménytea alkalmazása emésztési problémáknál, többek között teltségérzet, kisebb gyomor- és bélgörcs esetén, és a puffadás elleni leghatékonyabb és legfontosabb gyógynövényünknek is tarthatjuk. Az orvosok és



Fűben, fában orvosság  
rovatunk megjelenését  
a Mecsek Tea gyártója,  
a Mecsekdrog Kft. támogatta

  
**Mecsek Tea**  
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

természetgyógyászok szoptatós anyák tejkiválasztásának serkentésére is ajánlják főzetét. A kellemetlen szájszag megszüntetéséhez néhány köménymag elrágása is elegendő, ezt támasztja alá, hogy a drogériákban kapható szájszívők között többnek is egyik fő alkotóeleme. Illóolaját a reumás fájdalmak enyhítésére szolgáló készítményekhez is felhasználják.

Mindezen pozitív, gyógyító tulajdonságát a magjában található illóolajnak köszönhetjük, egyéb összetevőinek (szénhidrátok, flavonoidok stb.) szinte semmi szerepük nincs jótékony hatására.

Az ánizséhoz hasonló, erősen fűszeres, pikáns íze miatt a kömény számos nemzet konyhaművészetének alapvető fűszere, így a magyaré is. Gasztronómiai felhasználásakor két legyet ütünk egy csapásra, hiszen kiváló fűszertulajdonságai mellett egy-egy nehezebb étel elkészítésekor gyomrunkat is kíméljük általa. Vannak étелеink, melyekbe egyszerűen csak beleszórjuk, ilyen például a körözött és egyes saláták, de főzelékekbe, levesekhez keverve, sültet meghintve is kiváló ízesítőnek bizonyul. Az otthoni disznóvágások töltelékeinek egyik elengedhetetlen fűszere, és bevásárlásaink során a boltok polcain mind többször bukkanhatunk köménnyel ízesített temékekre, legyen az kenyér, pogácsa, vagy akár sajt. Vannak vidékek, ahol likórt, pálinkát is készítenek belőle.

le, zsíros ételekhez aperitifként, átmulatott éjszakák után másnaposság ellen is javallott.

Sokoldalú gyógy- és fűszernövényünk egyik közeli rokona a hasonlóan jó tulajdonságokkal bíró **édeskömény** (*Foeniculum vulgare*). A Dél-Európában honos édeskömény rokonánál nagyobbra, akár két méter magasra is megnő, telt ernyős virágzata sárga.

Bár alakjában, termőhelyében eltérés mutatkozik a két növény között, gyógyhatásaikban azonban több hasonló tulajdonságot is felfedezhetünk. Olyan kiváló hatással van az emésztőrendszerre, mint a fűszerkömény, sőt egyes alkotórészeinek köszönhetően az édeskömény gyulladáscsökkentő, vizelethajtó és nyákladó tulajdonságokkal is bír, ezért felső légúti megbetegedéseknél is remekül használható. Mivel nincs mellékhatása és könnyen emészthető, ezért előszeretettel használják a gyermekgyógyászatban is. A Földközi-tenger térségében honos növény húsos gyökere (gumó) a mediterrán konyha egyik fontos alapanyaga. Az utóbbi években a hazai piacon is megjelent az édeskömény gumója, így magunk is kipróbálhatjuk a belőle készült kitűnő ízű salátákat, köreteket.

Legyen tehát a kömény konyhánk és házipatikánk megbecsült tagja, nehezen emészthető étелеink fűszere, bélflóránk jótékony doktora.

LEJEGYEZTE: MÜLLER NÁNDOR

AZ ÉDESKÖMÉNY ERNYŐS VIRÁGZATA  
ÉS A SALÁTÁK, KÖRETEK KIVÁLÓ ALAPANYA-  
GÁUL IS SZOLGÁLÓ GUMÓJA



# LÚGOSÍTSON A

## pH VARÁZS

### TEÁVAL!



pH=2

A helytelen étrend, a tartósítószeres és a mozgásszegény életmód miatt a szervezet savakkal terhelődik, ami több betegség kialakulásáért is felelős lehet, pl. túlsúly, magas vérnyomás, gyomorbetegségek, ízületi panaszok, allergia.

pH=3

pH=4

A zöldségeken és gyümölcsökön kívül különféle gyógynövények is segíthetnek a szervezet sav-bázis arányának javításában. Erre a célra különösen alkalmas a magas vitamin és antioxidáns tartalmú búzafű, árpa, zabfű, lucerna, zöldtea, petrezselyem, bazsalikom és festőmályva.

pH=5

pH=6

pH=7

A **pH Varázs** tea ezen gyógynövények szakember által összeválogatott keveréke. Rendszeres fogyasztásával Ön elősegítheti szervezete ideális sav-bázis egyensúlyának kialakítását, ill. megtartását.

pH=8

pH=9

Keresse a patikákban, fitotékákban, valamint webáruházunkban!

pH=10

[www.mecsektea.hu/webshop](http://www.mecsektea.hu/webshop)

pH=11

  
**Mecsek Tea**

TERMÉSZETESEN HAT!

pH=12

pH=13

pH=14

