

A halandó európai ember csak később tapasztalhatta meg a trópusokon őshonos növények illatát, aromáját, egészségre gyakorolt jótékony hatását. Árát évszázadokon keresztül magasan tartották, mindkét fűszernövény értéke az aranyéval vetekedett, így sokáig csak a kiváltságosok fűszere lehetett. A középkorban fűszerháborúk robbantak ki miattuk az akkori gyarmatosító nagyhatalmak között. Hajóhadak indultak felkutatásukra és megszerzésükre. Szerencsére napjainkban olcsón és egyszerűen hozzájuthatunk az ünnepek tájékán különösen kelendő és népszerű fahéjhoz és szegfűszeghez.



Egzotikus fűszerek nem csak ünnepi ételekhez: a fahéj és a szegfűszeg

Fahéj

A fahéjfa a babérfafélék családjához tartozik. A *Cinnamomum zeylanicum* Indiában és Ceylon szigetén őshonos, de számos trópusi országban termesztik. A közepes méretű, örökzöld fa ágairól lefejtett kérget használják fűszerként és gyógyászati célokra. Európában általában a ceylonit használják, míg Amerikában a Dél-Kínában őshonos *Cinnamomum cassia* alkalmazása terjedt el jobban.

A fahéj egyike legrégebbi gyógy- és fűszernövényeinknek, már az ókorban is keresett és igen drága árucikk volt. A történelem folyamán nagyon változatosan használták fel: Egyiptomban balzsamokba keverték, a görögök és a rómaiak fűszerként és illatszernek használták. Ezekben az időkben már emésztési panaszokat enyhítettek a fahéjfa őrlött kergével. A keresztes lovagok szerelmi bájitalt készítettek belőle, Németországban pedig megfázásra, náthára javasolták a középkor orvosai. A kolostori orvoslás is nagyra becsülte az értékes fűszert, a leggyakrabban említett gyógyszerek közé tartozott. Középkori értékét bizonyítja, hogy pápáknak, királyoknak sokszor kedveskedtek fahéjjal. Hazánkba csak a 15. században jutott el, ettől kezdve vált a nemesi konyha egyik kedvelt fűszerévé.

Közel 300 éven át fűszerháborút vívtak egymással portugálok, franciák, hollandok és angolok a fahéj kereskedelmi monopóliumának megszerzéséért. A Földet körülhajózó Magellán hajóiból csak egy tért vissza a „Fűszer-szigetekről” több száz mázsa fűszerrel megrakodva (ezen az expedíción Magellán is meghalt egy bennszülöttekkel vívott csatában). A hajó kapitánya magas rangot és címerhasználati jogot kapott jutalmul. Címerét két fahéjrúd, három szerecsendió és tizenkét szegfűszeg díszítette.

Tudományosan alátámasztott a fahéj alkalmazása étvágytalanság, emésztési zavarok, emésztőrendszeri görcsök, teltségérzet, puffadás esetén. A legújabb kutatások szerint segíthet a cukorbetegség kezelésében, mivel csökkenti a vércukorszintet.

A fahéjfa leveleit az illatszeripar is előszeretettel használja, míg a gyógyászatban a fa kergét alkalmazzák. Mindezek mellett a fahéjjal leggyakrabban talán a konyhában találkozhatunk. Ünnepi édes süteményeinknek pikáns ízt és kiváló illatot kölcsönöz, elképzelhetetlen nélküle a mézeskalács, de a tejes és rizses ételeknek is kiváló kiegészítője. Kompótok, befőttek, gyümölcslevesek szinte nélkülözhetetlen fűszere, és – nem mellékesen – fogyasztása még az emésztésünkre is jó hatással van.

Ne alkalmazzuk a fahéjat gyomorfekély, túlérzékenység esetén és terheség alatt. Fahéj bevételekor allergiás reakciók alakulhatnak ki a bőrön és a nyálkahártyán. A fahéj bizonyos összetevői (például a kumarin) nagy mennyiségben mérgezőek lehetnek, így túlzott fogyasztásától óvakodjunk!



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


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

Szefgűszeg

A mirtuszfélék családjába tartozó örökzöld szefgűszegfa (*Syzygium aromaticum*) pirosló virágbimbóiból készül a világszerte ismert és népszerű szefgűszeg. A 15-20 méteres meleg- és vízigényes trópusi növény zsenge, fiatal virágbimbói adják a legillatosabb fűszert, melynek alakja a szegre emlékeztet, innen kaphatta a nevét.

A szefgűszeg Indonéziából származik, ahol eredetileg csak öt apró szigeten termett. A kínaiak ezekkel a szigetekkel évezredek óta kereskedtek, így ők már régóta ismerték és használták növényüket. Kínában fontos szerepet játszott az udvari etiketben; a császár elé csak olyan alattvaló léphetett, aki szefgűszeg elrágásával felfrissítette leheletét. Arab kereskedők révén a Római Birodalomba is eljutott, ahol drága luxuscikknek számított. Az 1600-as évektől a hollandok birtokolták az Indonéz szigetvilágot, így monopolhelyzetüknél fogva az egekig emelték a szefgűszeg árát, mely az aranyéval vetekedett. Csempészését halálbüntetéssel sújtották, ennek ellenére a 18. században francia kalandoroknak sikerült magokhoz és facsemetékhez jutniuk, és azokat Mauríciusz és Bourbon szigetén meghonosítani. Ma a világ számos trópusi országában termesztik.

A szefgűszeget a történelem során mindig gyógyhatású fűszerként tartották számon. Nagy szerepet játszott a kolostori orvoslásban; más, erős illatú gyógynövé-

nyekhez hasonlóan védő hatást tulajdonítottak neki a pestis ellen, de jól bevált szerként ajánlották gyomor- és bélpanaszok esetén is. Napjainkban is elismert a szefgűszegolaj jótékony hatása a száj- és garatüreg, a nyálkahártya gyulladásaira, valamint a fogínyvérzés és fogfájás enyhítésére, de az emésztés serkentésére és a gyomor erősítésére is használhatjuk a növényből kivont illóolajat.

A szefgűszegfa minden része tartalmaz illóolajat, melyeknek kesernyés, kissé égető, erősen aromás ízét köszönheti. A virágából, szárából, leveléből, magjából kivont illóolajat a gyógyszer- és kozmetikai iparban alkalmazzák, de a likörgyártásban is jelentős szerepet kapott. Ne feledkezzünk el sokoldalú konyhai felhasználásáról sem, mely egészben, de őrölt formában is történhet. Pikáns mártások, paradicsomos ételek, páclevek, kompótok és főleg sütemények ízesítésére kiválóan alkalmas. A szefgűszeg nagyon jól illik a szárnyasokhoz, a húsok pácolása mellett érdemes sütéskor is bevetni néhány szem szefgűszeget.

Bár ellenjavallatok nem ismeretek, az arra érzékenyeknél az illóolaj tömény kivonata irritálhatja a bőrt, és terhesség, szoptatás idején sem ajánlott a használata.

A fentiekből látható, hogy mindkét növényünk nagyagú a konyhában, a gyógyászatban és a szépségiparban egyaránt. A karácsonyi hangulat megteremtése szinte elképzelhetetlen egzotikus fűszereink nélkül. A fahéj és a szefgűszeg átható illata felfrissíti szellemünket, megnyugtatja lelkünket. Használjuk hát őket bátran aromalámpákba, díszítsük velük az ünnepi asztalt, ízesítsük ételünket, és ne feledkezzünk el arról sem, hogy a hideg téli estén a cserépkályha mellett elkortyolt forralt borból kihagyhatatlan a fahéj és a szefgűszeg.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



MECSEK TEA

Tökéletes karácsonyi ajándék

Válasszon karácsonyi meglepetést
közel 100 teánkból!

Kóstolja meg gyümölcstea különlegességeinket,
próbálja ki legújabb életmód teáinkat!

Látogasson el honlapunkra, és rendeljen most
kedvezményesen!




Mecsek Tea

TERMÉSZETESEN HAT!

Természetesen finom!



www.mecsektea.hu