

A Földközi-tenger vidékéről származó növény zöld hajtásait már az ókori rómaiak is előszeretettel használták konyhájukban mint értékes, szinte nélkülözhetetlen fűszert, magját pedig emésztésük elősegítésére rágsálták. Napjainkra kissé háttérbe szorult a gyógyászati felhasználása két nagy vetélytársa, az ánizs és az édeskömény miatt, melyeknek nagyobb a hatóanyag-tartalma. Konyhai népszerűsége azonban évezredek óta töretlen, így a magyar háziasszonyok egyik közkedvelt fűszere a kerti kapor, melynek éppen most van a szezonja.

A magyar konyha kedvelt fűszere a gyógynövényként szinte elfeledett

# kerti kapor



A Földközi-tenger vidékén őshonos, ahol még ma is előfordul vadon. A Kárpát-medence területére, az akkori Pannóniába valószínűleg a római legionáriusok hozták be. Már az ókori Egyiptomban is használták fejfájás ellen, de a görögök és a rómaiak is igen kedvelték mint gyógy- és fűszernövényt. Mindamellett, hogy magját emésztésük javítására rendszeresen rágsálták, megpörkölt magját vízzel keverték, és fertőtlenítő hatása miatt sebeik gyógyítására használták. A gladiátoroknak is előszeretettel adták, hogy rendben tartsák az emésztésüket, valamint erősekké és mozgékonyakká váljanak. Az I. században élt Dioszkuridész görög orvos mindenekelőtt a has- és fejfájás elleni kiváló

A kerti kapor (*Anethum graveolens*) az ernyősvirágzatúak családjába tartozó egyényári növény. Kissé fásodó szára akár a méteres magasságot is elérheti. Szórt állású levelei adják az oly kedvelt zöldfűszert. Szára és valamennyi oldalhajtása ernyős virágzatban végződik, a beérett magokat hasznosítják a gyógyászatban. Népies elnevezései igen találóak, megjelenésére, felhasználására egyaránt utalnak: fűszerkapor, kerti kömény, uborkafű.



szerként dicsérte, de feltételezte, hogy a növény serkenti a veseműködést, segít hányáskor, és aranyér ellen is hatásos lehet. Oly gyakran alkalmazta betegeinél, hogy sokáig Dioszkuridész-fűként volt ismert az antik világban. Hippokratész is felismerte növényünk gyógyerejét, és többek között szájvizet készített belőle. Teáját a csuklás elleni biztos szerként is említik.

A középkori kolostori orvoslás is rendkívül sokféle hatást tulajdonított növényünknek. A ma is ismert emésztési és gyomorpanaszokon kívül köhögésre és tüdőbetegségekre is ajánlot-

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

  
**Mecsek Tea**  
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

ták. A néphit szerint a kapor megvéd a rontástól és a démonoktól. A középkorban a boszorkányság ellen is védekeztek vele. A házak bejárata fölé és a csecsemők ágya mellé kaprot tettek, hogy távol tartsák a boszorkányokat és az ártó szellemeket. A tibeti és a kínai orvoslásban is jól ismert a kapor, emésztést segítő gyógynövényként. Különösen gyerekek



nek és időseknek ajánlják, mivel gyengédebben hat, mint az ánizs vagy az édeskömény. Magjának rágszálása elűzi a kellemetlen szájízűt, teája pedig a kismák tejelválasztását segíti.

Átható illatát, kiváló aromáját a markáns illóolajoknak köszönheti, melyeknek görcsoldó és antibakteriális hatása bizonyított. A növényből nyert illóolaj kis adagban használva izgató, nagy dózisban nyugtató, altató hatású. A nyersen fogyasztott kapor kiváló C-vitamin forrás, ezen kívül tartalmaz még A-vitamint, B1-, B2-, B3-, B6- és E-vitamint, folsavat, pektint és számos ásványi anyagot is. Magas káliumtartalma segít rendben tartani a vérnyo-

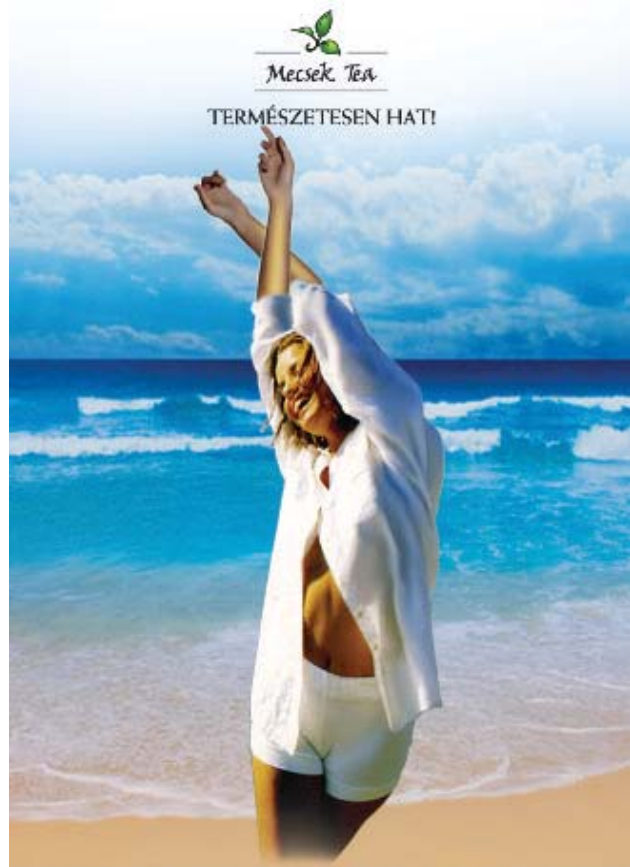
mást, rendszeres fogyasztásával sokat tehetünk a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséért. Közrejátszik a koleszterinszint csökkentésében, és igen kiváló rostforrás is a szervezet számára.

A kapor a Kárpát-medencében jelentős gasztronómiai szerepet tölt be, minden háziasszony előszeretettel használja. Levele, fiatal virágzata és beérett termése egyaránt alkalmas fűszerezésre.

Igen kedvelt zöldfűszer, melynek megannyi felhasználási lehetősége köztudott. Lehetetlen elképzelni nélküle a tökfőzeléket, a kovászos uborkát, vagy a túrós-tejfölös ételeket. Próbáljuk ki magunk is a kaprot levesekbe, mártásokba, főzelékekbe, körözöttbe, gombás vagy halételek fűszerezéséhez. Szinte minden savanyúság meghatározó fűszere a kapor, de az élelmiszeripar is megtalálta sokoldalú felhasználásának lehetőségeit. Fűszerezésre, ízesítésre felhasználja a konzervipar, és egyes likőrök ízesítésében is szerepet játszik a növényből kinyert, letisztított, jellegzetes aromájú illóolaj.

Az éppen virágzó kapor fűszerkertünk díszé, konyhánk nagyon egészséges fűszer- és gyógynövénye. Használjuk hát bátran, hiszen vele kapcsolatban semmilyen mellékhatás, ellenjavallat nem ismert.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



  
**Mecsek Tea**  
TERMÉSZETESEN HAT!

**Fogyni szeretne?**

**Hatékony segítségre vágyik?**

**A MECSEK FOGYI TEA  
TÁRS A FOGYÓKÚRÁBAN.**

**Az ananász ízű teakeverék  
gyógynövény összetevői  
eredményesebbé tehetik a diétázást és  
segíthetnek legyőzni az éhségérzetet.**



www.mecsektea.hu

**Keresse a dm üzletekben is!**