

Hazai fűszernövények és allergiák

Dr. Juhász Miklós, SZTE Növénybiológiai Tanszék, Szeged

A fűszer a növények erős ízhatású vagy aromájú része, amit ételkészítéskor az ételek ízének, illatának megőrzésére, módosítására használnak csekély mennyiségben. A fűszereket gyakran használják illatszerek, parfümök és gyógyszerek előállításához is, valamint vallási rituálék során. A fűszerek enyhén ingerlik az emésztőszerveket és így fokozzák azok működését. Hatóanyagaik: illóolajok, gyanták, zamatosítók és csípős ízű anyagok. Egyesek étvágyat keltenek azzal is, hogy tetszetős színt adnak az ételnek (pl. paprika, sáfrány). A fűszernövényeket közvetlenül szedés után vagy szárítva használják fel. A fűszerezésre használt növényi részeket alaktanilag hét csoportba soroljuk: (1) fűszermagvak (pl. mustár); (2) fűszeres termések (pl. paprika, bors, ánizs, kömény, vanília); (3) fűszeres virágok (bimbók és virágrészek; pl. kapri, szegfűszeg, sáfrány); (4) fűszerlevelek (pl. kapor, tárkony, babér, petrezselyem, kakukkfű); (5) fűszeres földbeli hajtások (gyökértörzs; pl. gyömbér, kálmos); (6) fűszerkéreg (pl. fahéj); (7) fűszergyökerek (pl. angyalgöyökér, lestyán).

A fűszernövények közül egyik sem őshonos növény Magyarországon, azonban egy részüket az évszázadok során sikerült akklimatizálni, illetve palántázással kiültetve, a kedvező tényé-

zeti időszakban termesztetni. A következőkben bemutatjuk ezeket a növényeket az egyes növény családkba tartozás alapján (1. táblázat), és a legérdekesebbeknél jelezzük, mely részüket használják fel fűszerként.

Ernyősvirágzatú fűszernövények

Az Apiaceae az egyik legismertebb, gyógy- és fűszernövényeket magába foglaló familia. Jellemzőjük, hogy szakadással keletkező olajjáraik vannak, amelyek a gyökérben, a szárban és főként az ikerkaszat termésben is előfordulhatnak. Fűszerként az alábbi részeit használjuk:

- Gyökérfűszerek – sárgarépa (*Daucus carota*), petrezselyem (*Petroselinum hortense*), paszternák (*Pastinaca sativa*), zeller (*Apium graveolens*), lestyán (*Levisticum officinale*)
- Levélfűszerek – a magas C-vitamin tartalmú petrezselyemlevél és a zellerlevél, valamint a lestyánlevél is kedvelt fűszer
- Termések – édeskömény, konyhakömény, ánizs, kapor, koriander ikerkaszat termése.

Fajaik közül az **ánizs** a Földközi-tenger mellékéről származik, de sokfelé termesztik, így nálunk is. Már az ókori Egyiptomban is használták fűszerként; az ókori Keleten fizetőeszköz is volt. A

Növénycsalád	Nemzetség, faj
Ernyősvirágzatúak (<i>Apiaceae</i>)	ánizs (<i>Anisum</i>), kömény (<i>Carum</i>), édeskömény (<i>Foeniculum</i>), zeller (<i>Apium</i>) koriander (<i>Coriandrum</i>), kapor (<i>Anethum</i>), petrezselyem (<i>Petroselinum</i>), sárgarépa (<i>Daucus</i>) lestyán (<i>Levisticum</i>), angyalgöyökér (<i>Angelica</i>), paszternák (<i>Pastinaca</i>)
Ajakosok (<i>Lamiaceae</i>)	bazsalikom (<i>Ocimum</i>), majoranna (<i>Majoranna</i>), borsmenta (<i>Mentha</i>) borsikafű (<i>Satureja</i>), rozsmaring (<i>Rosmarinus</i>), levendula (<i>Lavandula</i>) zsálya (<i>Salvia</i>), citromfű (<i>Melissa</i>), kakukkfű (<i>Thymus</i>)
Hagymafélék (<i>Alliaceae</i>)	fokhagyma (<i>Allium sativum</i>), vöröshagyma (<i>Allium cepa</i>), metélőhagyma (<i>Allium schoenoprasum</i>), medvehagyma (<i>Allium ursinum</i>), póréhagyma (<i>Allium porrum</i>) mogyoróhagyma (<i>Allium ascalonicum</i>)
Burgonyafélék (<i>Solanaceae</i>)	étkezési paprika (<i>Capsicum annum</i>), chili paprika (<i>Capsicum frutescens</i>) Cayenne-i bors (<i>Capsicum fastigiatum</i>), paradicsom (<i>Lycopersicon esculentum</i>)
Keresztesvirágúak (<i>Brassicaceae</i>)	torma (<i>Armoratia rusticana</i>), fekete mustár (<i>Brassica nigra</i>) fehér mustár (<i>Sinapis alba</i>)
Nöszirromfélék (<i>Iridaceae</i>)	kerti sáfrány (<i>Crocus sativus</i>)

1. táblázat:
Hazánkban is
termeszthető
fűszernövények

középkor kedvelt fűszere, szürkésbarna termését használjuk. Illata jellemző, kellemes.

A **koriander** a Földközi-tenger keleti partvidékéről származik. A növény minden része ehető. Nálunk főként a magvakat használják, bár van, ahol a friss leveleket is. A koriandermag az örölt curry keverék fontos alkotórésze.

Az **édesskömény** az ánizshoz hasonló aromájú, illóolajának 50%-a anetol, amelyet sok gyógyszerkészítményben is használnak.

A **konyhakömény** a legelterjedtebb, ősi eredetű fűszerek közé tartozik. Fanyar, érdekes íze miatt – a borson kívül – nem ajánlatos más fűszerekkel együtt használni.

A **sárgarépa** gyökerének kéregrésze magas karotintartalmú. Magjának illóolaja számos bőrtápláló anyagot tartalmaz. Ilyen a béta-karotin (provitamin A) és a sejtfalerősítő hatású, nem szappanosítható fitoszterolok.

A **petrezselyem** gyökere, levelei és termése („petrezselyemmagok”) mind illóolajat tartalmaznak, azonban a magokban fordul elő a legtöbb. A petrezselyemolaj elsősorban enyhe nyugtató, illetve vizelethajtó hatású vegyületeket – apiolt és miriszticint – tartalmaz.

A **paszternák** Európában őshonos gyökérszöldség. Már az ókorban is ismerték, használata csak a burgonya érkezése után szorult vissza. A gyökér és a mag a petrezselyemhez hasonló ízű, csak kissé édesebb és nagyobb tápértékű.

A **zeller** (celler) már az ókori Egyiptomban is termesztett növény volt. Szárgumóját, magját és levelét évezredek óta használják. Hazánkban a gumós változatot termesztik.

A **kaporolajnak** fűszeres, frissítő illata van. Feljegyzésekből tudjuk, hogy a háború alatt az amerikaiak kapormagot rágtak, hogy a katonai szolgálat alatt csillapítsák az éhségüket.

Ajakosvirágú fűszernövények

Az ajakosok (*Lamiaceae*) a másik, fűszernövényekben leggazdagabb család. E család őshazája a Földközi-tenger térsége. A hatóanyagok a növények szárán, levelén, virágán előforduló mirigyszőrökből nyerhetők ki. A mirigyszőrök a belőlük kipréselődő aromás aldehydektől, ketonoktól kellemes illatúak.

A **borsmenta** az egyik legrégebbi gyógynövény. Az emésztőrendszerre nyugtatóan hat. Olaja növeli a koncentrációs képességet.

Borsikafű Illó olajat (főként karvakrolt), cseranyagot, nyálkát és keserű anyagot tartalmaz. Már a 16. századi fűvészkönyvek is említik fűszer- és gyógynövényként. Jellegzetes, borsra emlékeztető, fűszeres illata és íze van. Kedvelt aromája miatt általánosan elterjedt. A borsnál kevésbé erős, de érdekes aromája miatt kedvelt fűszer.

A **bazsalikom** erőteljes aromájú fűszer. A zöldség- és húslevesek, a mediterrán jellegű ételek (pizza, spagetti, saláták), különböző mártások, vagdaltak, szárnyas ételek elengedhetetlen fűszere. Használható frissen vagy szárítva, morzsolt állapotban is.

A **rozmaring** a barokk kor kedvenc fűszere volt. Olaja színtelen vagy halványsárga, kissé kámforos illatú. Hatásai közül a bőrvörösítő (a bőr és a bőr alatti szövetek vérkeringését fokozó, bőrhőmérsékletet emelő), antimikrobiális, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító és izomlazító hatások emelendők ki.

Orvosi zsálya Gyógynövényként termesztik, dísznövényként kertekben, temetőben sokfelé ültetik. Levelének forrázata illóolaj- és cseranyag tartalmánál fogva torokgyulladásra, szájbetegségek öblögetésére, belsőleg pedig izzadás, bélhurut ellen jó hatású. Más fűszerekkel használva érdekes ízt ad az ételnek. A magas tujon-tartalom miatt az illóolaj hosszan tartó használata nem javasolt. Olajának fűszeres, gyógynövény jellegű aromája van. Régen a fertőző betegek szobáját faszénparázsra dobott zsályalevelekkel fertőtlenítették.

A **citromfű** olajának könnyed, friss, citromos illata van, élénkít, erősít és nyugtató hatású. Fontos összetevője volt a karmelita-víznek, amit 1611 óta Franciaországban a karmeliták desztilláltak és az idegrendszer erősítésére használták. A hideg évszakokban kellemes és védi az immunrendszert.

A **majoranna** az ókor óta használatos, a középkorban a magyar konyha fontos fűszere volt. A növény szárított, morzsolt levele és virágzata a fűszer. Szürkészöld, egyenletesen morzsolt, erősen aromás, kellemes illatú, kissé hűtő, kesernyés ízű. Illóolajat, keserű anyagot, cseresavat tartalmaz. Felhasználható levesek (főleg krumpli- és gombaleves), főzelékek, mártások, húselekek, valamint borok ízesítésére. Kacsa, bárány, birka, ürü, továbbá grillételek,

májas és véres töltelékek elkészítésénél szinte nélkülözhetetlen, mert tompítja vagy elveszi a húsok mellékízét.

A **kakukkfű** gyógyító hatását már az ókorban is ismerték. Hatóanyaga a timol, amely a szájban lévő baktériumok redukálását segíti. Az egyik legerősebb antioxidáns hatású fűszer. Olaja meleg, gyógynövényhez hasonló aromájú és erőteljes, átütő hatású.

A **levendula** nálunk is termesztett félcserje. A növényt már az ókori görögök és rómaiak is kedvelték kellemes illata miatt. A virágát használják fel, nyílásukkor a szájról lefosztják és megszárazítják. Illóolaját vízgőz-desztillálással állítják elő. Fűszerként főként Dél-Európában használják hallevések, halételek, ürühúsok ízesítésére.

A burgonyafélék fűszernövényei

A **konyhakerti paprika** (*Capsicum annuum*) a magyar konyha legfontosabb fűszere. A paprika dél-amerikai eredetű nemzetség, ahol már több ezer éve termesztik a trópusokon. Hazánkban a napóleoni háborúk idején terjedt el, mivel a tengerzár a paprika behozatalát lehetetlenné tette. Táplálkozási értéke nagy. A C-vitamin tartalma 100 mg/100 g, de egyes fajták beérett termésében a 300 mg-ot is elérheti. Előnye, hogy savanyítva is megőrzi C-vitamin tartalmát, ezért téli fogyasztása mindenkinek javasolt. A sokféle karotinoid miatt megérve a növekvő karotintartalom miatt piros a színe, .

A csípős paprika legjellemzőbb tulajdonsága, hogy csíp. Ezt egy színtelen és ízetlen vegyület, a kapszaicin okozza. Nagyon stabil vegyület, sem melegítésre, sem fagyasztásra nem sérül, nem bomlik. Kivonata fehér por, amely alkoholban oldódik, de vízben nem. Ezért nem segít, ha a paprika csípősségét víz ivásával próbáljuk enyhíteni. A paprika csípősségét nem az ízlelő szerveinkkel érzékeljük, a kapszaicin azokra az idegvégződésekre hat, melyek normál esetben a hőingert veszik fel. Ellentétben a feketeborssal és a gyömbérrel, a kapszaicin tartósan érzéketlenné teszi ezeket az idegvégződéseket, ezért a rendszeres chili fogyasztók kevésbé érzik csípősnek ugyanazt a paprikát, mint a gyakorlatlanok.

A **chili paprika** a trópusi vagy szubtrópusi égövön termesztett csípős termésű paprikafajták összefoglaló neve. Ezekből készítik a Ca-

enne-bors nevű fűszert is, a chili fűszer keverékek meghatározó alkotóját.

A **paradicsom** őshazája Peru, ahol ma is gyomnövény. Mexikóban kezdték el termesztetni, manapság a világon mintegy egymillió hektáron termelik. Piros festékanyaga a karotinoidok közé tartozó likopin, ami az A-vitamin egyik provitaminja.

Keresztesvirágú fűszernövények

Fekete vagy francia mustár (*Brassica nigra*) Európában és Ázsiában gyakori egynyári, lágyszárú növény, amely 1 méter magasra is megnőhet. Négy élű becőtermése van, amely majdnem párhuzamos a főtengellyel. Apró, fekete gömb alakú magokat rejt, amiket fűszer készítésére használnak fel. A fekete mustár magjában lévő mustárolaj-glikozida, a szinigrin külsőleg bőrizgató és vérkeringést fokozó tulajdonságú, erős vérbőséget, értágulatot is okozhat, ami helyileg javítja a keringést; gyulladás esetén csillapítja a fájdalmat. Belsőleg a mustár étvágygerjesztő, mivel fokozza a bélnedv kiválasztást.

Torma (*Armoracia rusticana*) A Volga és a Don vidékéről származó, ősi, évelő növény. A gyöktörzsét reszelve húsételekhez használják. Ez is mustárolaj glikozidot, szinigrint tartalmaz. Ezen kívül B- és C-vitamint, valamint káliumot, kalciumot, nátriumot és magnéziumot, illetve aminosavakat tartalmaz. Emésztést serkentő, vizelethajtó.

A hagymafélék fűszernövényei

A **fokhagyma** gyógyhatása nem változott az elmúlt 2-3 évezred alatt! A növény gyógyhatású része a hagyma, hatóanyaga pedig az allicin, ami természetes antibiotikum. A fokhagyma emésztést serkentő hatása mellett csökkenti a vérnyomást, és hasznos az érlemeszesedés megelőzésében is. Szinte minden ételhez – kivéve az édességeket – kiváló ízesítő.

Vöröshagyma Közép-Ázsiai eredetű ősrégi fűszer, főtt és sült ételeink legkedveltebb ízesítője. Illóolajat, B- és C-vitamint (100 grammonként 30 milligrammot, a zöldhagyma ennél is többet), pektint és guvertint is tartalmaz. Jellegzetes csípős ízét és illatát egy kéntartalmú vegyület, az allilszulfid adja. Ennek baktériumölő hatása van, ezért a vöröshagymát meghűléses időkben a fertőzések megelőzésére is használták.

Egyéb fűszernövények

Kerti sáfrány (*Crocus sativus*) Régi fűszernövény, már az egyiptomiak is használták levesek, mártások színezésére, ízesítésére. A virág kicsipett bibéje adja a fűszert. Közel 100 ezer bibe kell 1 kilogramm fűszer előállításához. (Ezért olyan drága!) A sáfránytól szép sárga lesz az étel, ha ezzel ízesítjük. Kiváló levesek, rizs, sütemények, főzelékek, sajt és még a borok fűszerezésére is! Serkenti az emésztést és erősíti a gyomrot.

Pórsáfrány, sáfrányos szeklice (*Carthamus tinctorius*) A sáfrányos szeklice trópusi afrikai származású, de nálunk is több helyen termesztett régi fűszer- és festőnövény. Az utóbbi ötven évben már elsősorban olajos magvaiért termesztik. Virága szárítás után vörös vagy vörösesbarna. A fészekből kicsipegetett virágszirmok belsejében lévő bibék adják az aromás illatú, kesernyés ízű fűszert. A virágból kinyerhető két festékanyag a vízben oldódó szaflórsárga és a vízben nem oldódó szaflórvörös.

Tárkony (*Artemisia dracunculus*) Zöldsnövényként világszerte termesztik, az északi félteke nagy területén honos. Erdélyből került Magyarországra. Illóolajának illata az ánizsra emlékeztet. A leveleit fogyasztják.

Allergiát okozó fűszernövények

A fűszerek okozta allergiák ritkábbak, azonban fellépésük esetén súlyos anafilaxiás reakció is előfordulhat. Az allergének inhalatív úton és a tápcsatornán keresztül is hatnak a szervezetre. A fűszer-allergiás betegek 75%-a egyidejűleg nyírfapollenre, 50%-uk pedig zöldségekre is allergiás. Egyes fűszerek allergénjei hőstabilak, így a készétellel elfogyasztva is allergiát okoznak, míg más fűszerek allergénjei hőlabilisak, vagyis a főtt ételben már nem mutatnak allergén aktivitást. Leggyakrabban a zellerrel közös botanikai

csoportba tartozó fűszerek – az ánizs, a kapor, a köménymag, a koriander és a petrezselyem – váltanak ki tüneteket, és ezek a fekete ürömmel is keresztreakcióba léphetnek. Az oregano, a kakkukfű, az izzóp, a bazsalikom, a majoránna, a menta, a zsálya és a levendula általában nem adnak keresztreakciót a fekete ürömmel és a nyírfával, bár időnként ezek is súlyos reakciót produkálhatnak az arra érzékeny szervezetben.

A zeller okozta orális allergiás tünetek elsősorban Franciaországban, Németországban és Svájcban gyakoriak. Svájcban az étel-miszer-allergiás páciensek 40%-a allergiás a zellergumóra és súlyos anafilaxiás reakciókról is beszámoltak. Franciaországban az anafilaxiás reakciók 30%-a volt a zeller-allergiának tulajdonítható. A zellergumó-allergia gyakoribb, mint a zellerlevél-allergia, viszont mindkettő kiválthat anafilaxiás reakciót. A zellert nyersen vagy megfőzve, sütvé fogyasztják. Súlyos reakció az utóbbi esetekben is kialakulhat. A zeller-allergia gyakran társul fekete üröm pollen és nyírfapollen okozta allergiával. A nyírfapollen és zeller-allergia elsősorban Közép-Európában lép fel, míg a fekete üröm pollen és a zeller-allergia társulása Dél-Európában gyakoribb.

Az egyéb főzelék- és zöldségfélék közül a paradicsom, a paprika és az uborka emelhető ki, mint allergiát előidéző étel-miszer, bár a paprika és a kel fogyasztásakor is feljegyeztek tüneteket. A paprika esetében a kapszaicin irritáló, hisztamin-fel szabadító hatása tehető felelőssé a tünetekért. Mivel a betegek a zeller-érzékenységgel egyidejűleg sárgarépára, petrezselyemre is reagálnak, az ezeket tartalmazó fűszerkeverékeket érdemes elkerülni azoknak, akik érzékenyek a fekete ürömmel és a parlagfűre (az ánizs, a paradicsom és az uborka is ellenjavallt ilyen esetekben). ■