

Keleti fűszernövények és allergiák

Dr. Juhász Miklós, SZTE Növénybiológiai Tanszék, Szeged

Fűszereink eredete

A fűszerek ételünk, italunk étvágygerjesztő tulajdonságát, élvezhetőségét fokozó, emésztést elősegítő anyagok. Használatuk – kellő mérték-tartással – mind az anyagcserére, mind az idegrendszerre kedvező és kellemes hatású. Jobb emésztést, a fáradságérzés tompítását, kellemes hangulatot okoznak. Az ember ősidőktől kezdve használt olyan növényeket, amelyek – a hűtőszekrény hiányában – segítettek megakadályozni a húsok romlását, főzések pedig az ízletlen alapanyagokat élvezhetővé tették.

Az ókorban a mesés Keletről származó fűszerek voltak a „sztárok”, s bár e fűszerek megjelenése előtt is voltak mindenütt ízesítésre használt helybeli szerek, de ezek gyomrot izgató hatása messze elmaradt azokétól, melyeket az arab kereskedők kezdtek szállítani az öreg kontinensre. Ezekből az elsők között jutott el Európába a **fahéj**, a **gyömbér** és a **bors**, melyek főként Kínában teremtek és rendszerint karavánokon jutottak el Aleppoba, a Perzsa-öböl kikötőjébe, ahol arab kereskedők megvásárolták, majd onnan hajókon szállították tovább a Mediterraneum partvidékeire. A keleti fűszereket ebben az időben sokan nemcsak ételek ízesítésére használták, hanem orvosságnak is.

A középkorban már a híres kelet-ázsiai szigetekről, a Fűszer-szigetéről (Maluku-szigetek) származó **szegfűszeg**, **szerecsendió** és **szerecsendió-virág** is gyarapította a keleti fűszerek sorát. A hajóhadakkal bíró tengeri hatalmak között véres háborúk folytak a Fűszer-szigetekért. Az elsőként megjelenő portugálokat kiszorították erővel a spanyolok, majd őket a hollandok és egy ideig ők zsebelték be a fűszerekből származó busás hasznot. Végül a szigetekről a franciák és az angolok által kilopott magvak és saját gyarmataikon termesztett fűszernövények letörték a világpiaci árat. A trópusi fűszerek népszerűsége ma is töretlen, legfeljebb már nem kell vagyionokat fizetni értük, és nem okoz nehézséget e fűszerek beszerzése. Bármely konyhában ott lehet egy kis fűszertartó, melyben bors, sáfrány, gyömbér, szegfűszeg, fahéj, szegfűbors, babérlevél, majoránna feliratokkal ellátott üvegecskék vannak. Bár a fűszerallergia kapcsán egyre többet olvasunk e fűszerekről, sokszor nem tudjuk, mely részüket használjuk fel konyhai bíbelődéseink során, sőt akadnak olyanok, akik arra is kíváncsiak, hogy a fűszernövényeik melyik növény családba tartoznak. Az ő eligazításukra szolgál az 1. táblázat és a továbbiakban néhány fűszer rövid jellemzése.

1. táblázat:
Keleti
fűszernövények

Borsfélék (<i>Piperaceae</i>)	fekete bors (<i>Piper nigrum</i>)
Szerecsendiófélék (<i>Myristicaceae</i>)	szerecsendió (<i>Myristica fragrans</i>)
Babérfélék (<i>Lauraceae</i>)	babér (<i>Laurus nobilis</i>), fahéjfa (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>), fahéjkasszia (<i>Cinnamomum aromaticum</i>)
Mirtuszfélék (<i>Myrtaceae</i>)	szegfűszeg (<i>Syzygium aromaticum</i>), mirtusz (<i>Myrtus communis</i>)
Kutyatejfélek (<i>Euphorbiaceae</i>)	szegfűbors (<i>Pimenta officinalis</i>)
Keresztesvirágúak (<i>Brassicaceae</i>)	indiai vagy szarepta mustár (<i>Brassica juncea</i>)
Kapribogyófélék (<i>Capparidaceae</i>)	kapribogyó (<i>Capparis spinosa</i>)
Gyömbérfélék (<i>Zingiberaceae</i>)	gyömbér (<i>Zingiber officinale</i>), kurkuma (<i>Curcuma domestica</i>), kardamom (<i>Elettaria cardamomum</i>)
Ajakosok (<i>Lamiaceae</i>)	oregano, szurokfű (<i>Origanum vulgare</i>)
Rutafélék (<i>Rutaceae</i>)	curryfa (<i>Murraya konigii</i>)
Ernyősvirágzatúak (<i>Apiaceae</i>)	kumin (<i>Cuminum cyminum</i>)
Pillangósvirágúak (<i>Fabaceae</i>)	lepkeszeg vagy görögpszéna (<i>Trigonella foenum-graecum</i>)
Csillagánizsfélék (<i>Illiciaceae</i>)	csillagánizs (<i>Illicium verum</i>)
Kosborfélék (<i>Orchidaceae</i>)	vanília (<i>Vanilla planifolia</i>)

Keleti fűszereink

Szegfűszeg (*Syzygium aromaticum*) A középkorban a szerecsendió mellett a szegfűszeg számított az egyik legértékesebb és legritkább fűszernek Európában. Az aranyánál is értékesebb fűszert először a spanyolok hozták be hazájukba, majd a hollandok fedezték fel a kincshez vezető tengeri utat, és szerezték meg a monopóliumot.

A szegfűszegfa 8–12 m magas. A még ki nem nyílt rózsaszínű **virágbimbóit** gyűjtik be, napon szárítják. Ez adja a kellemes illatú, kesernyész ízű fűszert. A fűszerek közül a legtöbb illóolajat tartalmazza: 20% eugenolt, eugenont, kariofillint. Fűszerként befőttek, kompótok, töltelékek ízesítésére használják. Olaja az illatszer- és likőripar fontos anyaga

Szerecsendió (*Myristica fragrans*) Évszázadok óta az értékes, nemes aromájú fűszerek közé sorolják. Fája a Fűszer-szigeteken honos. Népi elnevezése: muskátdió. A fa termésének **szárított húsa** (magleple) **a szerecsendió-virág** (macidis flos), **magva** (*nux mochatata*) **a szerecsendió**. Mindkét részét hasznosítják. Népszerűségét illóolajainak köszönheti, melynek fő alkotórésze a miriszticin. A magban 5–16%, magköpenyben akár 15% illóolaj is lehet. Kellemesen aromás, de erős fűszer, óvatosan kell használni.

Bors (*Piper nigrum*) Szingapúr és a Malabár-szigetek vidékéről származik. A legrégebbi idők óta használt fűszer. A borscserjét fára vagy hosszú karóra futtatják, ahol 3–5 méteresre is megnő. Jelentéktelen virágaiból kalászonként 20–30 **bogyó** fejlődik ki. A fekete és a fehér bors ugyanazon a növényen terem. A fűszerbogyók színe attól függ, hogy mennyire éretten szedték le őket: a feketebors az éretlenül szedett szárított termés, a fehérbors az érett termés, melyről a külső héjat áztatással, dörzsöléssel eltávolították. Mindkettő illóolajat, piperint, pirolint, karicint, enzimeket tartalmaz. (A magyarok már az Őshazában megismerték és megkedvelték ezt fűszert!)

Szegfűbors (*Pimenta officinalis*) Nyugat-Indiában, Jamaikában honos fa. Nem egészen érett, bors nagyságú **termése** a fűszer, amit egészben vagy őrölten árusítanak. Enyhébb hatású, mint a bors, ezért diétás ételeknél is jól használható. Illóolajat, gyantát, zsíros olajat tartalmaz.

Fahéj (*Cinnamomum zeylanicum*) Sri Lankán és a Szunda-szigeteken őshonos ősi fűszer-

növény. Népies nevén ceyloni fahéj, cinet, cimet. A 10–15 méter magasra növő fa **fiatal ágainak kérgéből** lehántással, majd őrléssel készítik a fahéj néven ismert fűszert. Vágott darabokban, vagy őrölt állapotban kerül forgalomba. Illóolajat, csersavat, gyantát, cukrot, keményítőt és fahéj-aldehidet tartalmaz. Képes csökkenteni a koleszterinszintet, antioxidáns hatású.

Fahéjkasszia vagy kínai fahéjfa (*Cinnamomum aromaticum*) Fahéjnak nevezik a kassziát is. Kínában, Indiában őshonos. A fa 10–15 méter magas, szürkés kérgű. A kínai fahéjban a csípős íz dominál, míg az Európában ismertebb ceyloni fajta enyhébb, finomabb ízű. Őrletlen állapotban kinézetük is könnyen megkülönböztethető, a ceyloni fahéj vékonyabb (papírszerű), a kínai kb. 1 mm vastag és fás.

Babér (*Laurus nobilis*) Kis-Ázsiában és a Földközi-tenger környékén vadon élő örökzöld cserje vagy fa. **Levelei** szolgáltatják a fűszert. Ezek nagyon aromásak, így a fűszerezésnél óvatosnak kell lenni. Hatóanyagai: eugenol, mircén, kavikol, metil-eugenol. A levélből vízgőz desztillációval olajat lehet kinyerni.

Kapri (*Capparis spinosa*) Elő-Indiából és a Kaukázus területéről származó, lecsüngő ágrendszerű cserje. Görögországban már az ókorban is termesztették. A kapribogyó a kapricserje ecetben, sóban, olajban tartósított, még ki nem nyílt, **fonnyasztott bimbója**. A sötétzöld, borsó nagyságú virágbimbót begyűjtik, mielőtt felnyílna, majd sós ecetrel és gyakran olívaolajjal tartósítják. A zöld, nem túlságosan puha, zárt bimbó kellemesen kesernyész és csípős, jellegzetesen fanyar fűszer.

Oregano (*Origanum vulgare*) Őshazája: Kelet-Ázsia és a Földközi-tenger medencéje közötti térség. Felfutását és népszerűségét a gyorséttermi láncoknak köszönheti. Jelenleg a világon egyike a leggyakrabban használt fűszereknek. Bizonyos ételek, például a pizza fűszerkeverékében nélkülözhetetlen, de a chili-keverékekben is mindig megtalálhatjuk. Illóolaját és alkoholos kivonatát a kozmetikai ipar és az illatszeripar is felhasználja. **Virágos, leveles hajtásaiban** a 8% körüli „cserzőanyag” mellett 0,5–0,8% az illóolaj-tartalom. Az illóolajban timol, limonén, pinén, linalool található.

Gyömbér (*Zingiber officinale*) Kínában már időszámításunk előtt több évszázaddal használ-

ták. **Gyökértörzse** (*rhizoma*) szolgáltatja a sajátosan illatos, csípős, kesernyés ízű fűszert. Aromáját illóolaja, ízét az ingenol-tartalma okozza. Kitűnő gyomorerősítő, étvágyjavító, emésztést elősegítő hatása miatt kedvelik. A többi csípős ízfokozóhoz hasonlóan a gyömbér is felpezsdíti a vérkeringést, ezzel beindítja a zsírégetést, és a szervezet salaktalanításához is hozzájárul.

Kurkuma (*Curcuma domestica*) A trópusi Dél-Ázsia az őshazája. Sárga színű, gyömbérré emlékeztető **gyökértörzse és gumója** a fűszer. Méregmentes festékanyaga miatt „indiai sáfrány”-nak is nevezik. A hatóanyaga a kurkumin, amely enyhén kesernyés, enyhén csípős, borsos ízű. A trópusi konyhák elengedhetetlen fűszere.



A kardamom (*Elettaria cardamomum*) termése

Kardamom (*Elettaria cardamomum*) 2–3 méter magasra megnövő lágyszárú évelő növény. Indiában, Sri Lankán honos. 1–2 cm hosszú **termése** adja a fűszert. Egészben (hüvelyestül) vagy a termésfaltól mentesen, egész, illetve őrölt állapotban kerül forgalomba.

Curryfa (*Murraya konigii*) Indiában őshonos kis fa. A curry (ejtsd: kari) szó tamil nyelven levelet jelent, ami arra utal, hogy a **levele** a legértékesebb része. A levelek nagyon aromásak és a róla elnevezett fűszerkeverékek részeként, a babérlevélhez hasonló aromát adnak az ételeknek.

Az általunk is használt, „curry” néven ismert fűszer tehát nem csak a curryfa, hanem **több fűszernövény keveréke**. Három fűszer megtalálható a legtöbb curry-porban: kurkuma, koriander és kömény. Többféle összetételű curry van, attól függően, hogy melyik földrajzi régióban használják.

Csillagánizs (*Illicium verum*) Igen kellemes, a hazánkban ismertebb, de a tőle rendszertanilag távol eső ánizshoz hasonló aromájú, de annál valamivel erősebb illatú, édeskés ízű, Dél-Kínában őshonos gyógy- és fűszernövény. A termése sugarasan, csillag alakban helyezkedik

el, benne 3–4 mm nagyságú **mag** fejlődik, ez a fűszer. Illóolajat, csersavat, cukrot, fehérjét tartalmaz, jellegzetes illatát és ízét az illóolajának nagy részét kitevő anetolnak köszönheti.

Vanília (*Vanilla planifolia*) A vanília más növényekre felkúszó orchidea faj, eredeti hazája Mexikó. Félérett állapotban szüretelik, amikor a termés zöldes, vagy éppen sárgulni kezd. A leszedett termést először hőkezelik, szárítják, majd 8 hónapig dobozokban érlelik. A fűszer 10–20 cm hosszú és 3–10 mm vastag **toktermés**. Magas nedvtartalmú növény, csak kiszáradás után válik törékennyé. Ilyenkor már kevésbé értékes. Vanillint, vanillinsavat, illatanyagot, zsírt, gyantát tartalmaz.

Indiai vagy szarepta mustár (*Brassica juncea*) A Himalája lábánál lévő dombokon őshonos. Külsőleg a fej nélküli káposztához hasonlít, íze pedig torma vagy mustárszerű. A leveleit fogyasztják nyersen vagy főzve, mint a spenótot. A **magvaiból** nyert mustárolaj az egyik legfontosabb étkezési olaj Indiában, olajtartalma 28,6% és 45,7% között változik. Az olaja lehet hajolaj, kenőanyag és Oroszországban olívaolaj helyettesítő. A mustárnövények magvait már a történelem kezdete óta használják fűszerként Babilonban és Indiában, de használatukat gyakran említették a görög és római írások és a Biblia is.

Allergiát okozó keleti fűszerek

A keleti fűszerek használata esetén is gyakoriak az allergiás tünetek: a **fahéjra érzékenyek** vannak a legtöbben. Néhány fűszer esetén a bennük lévő szalicilátok a felelősek a kellemetlen hatásokért. Ilyenek lehetnek a curry-ben és az oreganóban. A felsorolt fűszereken kívül a fekete bors, a szerecsendió és a gyömbér, valamint az erős, csípős keleti fűszerek együttesen lehetnek irritálóak a betegek számára. A szakirodalom egy része külön kiemeli a vanillint is. ■