

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## HÍRLEVÉL

10. ÉVFOLYAM, 9. SZÁM – 2017. SZEPTEMBER

## FÜSZEREK

*A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA*

*HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ*

*ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA*

*HITELES INFORMÁCIÓKAT*

*NYÚJTSON AZ EGÉSZSÉGES*

*TÁPLÁLKOZÁSRÓL,*

*ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A*

*LEGÚJABB TUDOMÁNYOS*

*KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.*

### TISZTELT OLVASÓ!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A  
HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSEL  
SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT  
MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY  
ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE  
NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI  
LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*

### Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



## TUDTA-E?

- néhány kultúrában még ma is fennmaradt az a szokás, hogy kenyérrel és sóval fogadják a vendégeket a barátság és a hűség jelképeként (1)?
- a fűszereket és gyógynövényeket az ókori egyiptomiak és asszírok gyógyszerként, míg a rómaiak és görögök élelmiszerek tartósítására is használták (2)?
- az EU országokban a leggyakrabban termesztett fűszerek többek közt a bazsalikom, metélőhagyma, koriander, majoránna, oregánó, petrezselyem, rozmaring, zsálya, tárkony, kakukkfű (3)?
- a vasfű enyhén sós íze miatt alkalmas a só helyettesítésére?
- a Cayenne-bors valójában chili-paprika őrlemény?

## *Az élet sója és bors*

A 13. századig a só szinte luxuscikknek számított, melynek ára folyamatosan emelkedett (1). Volt idő, amikor még a levesbe való só ára is megfizethetetlen volt a nép számára. Ezért már a korai évszázadokban is törekedtek arra, hogy a sót más – megfizethetőbbnek vélt – ízesítővel váltsák ki, melynek lehetőségét a friss és a szárított fűszernövények alkalmazásában lelték fel. Ugyanakkor a fűszerek értékét sem szabad alábecsülnünk, hiszen a történelem során voltak olyan fűszerek, melyek ára az aranyéval vetekedett (1,4). Vitathatatlan, hogy az ételek élvezeti értékét meghatározza az ízesítés. Amikor például a kereszties lovagok először kóstoltak olyan ételt, ami keleti-fűszerekkel volt ízesítve, szinte alig tudtak betelni vele. Míg régen akár heteket, hónapokat is várni kellett a hajókon érkező fűszerszállítmányokra, addig mára a fejlett közlekedésnek köszönhetően pár óra alatt eljutnak a világ egyik tájáról a másikra. Az ókorban és a középkorban még háborúztak is a borsért, a fahéjért (1), ma pedig természetes hogy csak leemeljük a polcra. Annak ellenére, hogy a különféle fűszerek ilyen könnyen elérhetőek, mégis előfordul, hogy az ételek ízét mesterséges ízfokozókkal vagy a túlzott mértékű sózással növelik. Ennek nem kívánatos következménye lehet, hogy ízérzetünk rossz irányba változik, és még a kellően sós ételt is ízetlennek érezzük, megoldásként tovább sózzuk. Pedig ezt az utolsó mozzanatot jobb lenne elkerülni, hiszen a hazai lakosság sóbevitelének enélkül is bőven meghaladja az ajánlott értéket. A 2014-es Országos Táplálkozás- és Tápláltsági Állapot Vizsgálat alapján a napi átlagos sóbevitel legnagyobb része a kenyér és pékáruk, illetve a húskészítmények (felvágott, kolbász, konzerv) fogyasztásából származik nők és férfiak körében egyaránt. Emellett a zöldségkonzervek és savanyúságok, a sajtok és egyéb élelmiszerek is hozzájárulnak a sóbevitelhez (5). A túlzott mértékű tartós sóbevitel a magas vérnyomás betegség kialakulásának rizikófaktora, akár férfiről, akár nőről, felnőttről vagy gyermekről beszélünk. A magas vérnyomás pedig az agyvérzés és a szív-érrendszeri betegségek kockázati tényezője. Ezért nagyon fontos a sóbevitel mérséklése, különös tekintettel azoknál, akiknél már fennáll valamilyen szív-érrendszeri betegség.

Az angliai Reading Egyetem kutatói érdekes vizsgálatot végeztek arra vonatkozóan, hogyan lehet a fogyasztók ízlését a kevésbé sós ízek irányába fordítani (6). A résztvevőket három variációban elkészített paradicsomlevesrel tesztelték: volt egy hagyományos – átlagos sótartalmú – leves, emellett két 57%-al csökkentett sótartalmú leves, melyek közül az egyiket oregánóval és más fűszerekkel ízesítették, míg a másik csökkentett sótartalmú levest nem ízesítették további fűszerekkel. A vizsgálati alanyok többször is megkóstolták a leveseket. Az első körben mindhárom levest megkóstolhatták, melyek közül egyértelműen a hagyományos leves volt a nyerő. A következő kóstolásra 3 nap után került sor, de ekkor már csak egyfajta levest kóstolhattak. Ekkor azt vizsgálták, hogy az első kóstoláshoz képest, az újra kóstolt leves mennyire ízlik majd a résztvevőknek. Érdekes módon ekkor szignifikánsan megnőtt az oregánó ízesítésű leves kedveltsége. A tanulmány azt is vizsgálta, hogy a résztvevők mennyire érzik sósnak a különböző leveseket. A fűszerezés nélküli csökkentett sótartalmú levest szignifikánsan sótlanabbnak találták a hagyományos leveshez képest, azonban nem észlelték a különbséget a hagyományosan sózott és a csökkentett sótartalmú, fűszeres leves

sóssága között. A vizsgálat rámutat arra, hogy az ízpreferencia alakítható, szokás kérdése is, ki mit érez sósnak. A só mennyiségének csökkentésére, helyettesítésére kiválóan alkalmazhatók a különböző fűszernövények. Ezt felismerve ma már az élelmiszergyártók is egyre inkább törekednek arra, hogy minél természetesebb összetevőket használjanak a termékeikhez, és az adalékanyagok kiváltására egyre több fűszer és szárított zöldség kerüljön felhasználásra (például a szárazalapokhoz, levesekhez).

Mai változó világunk szinte megkívánja a változatosságra törekvést, aminek megvalósítására majdhogyan nem tálcán kínálják a lehetőséget a sokszínű fűszerek. Próbáljuk hát ki bátran ezeket, akár fokozatosan bevezetve az új ízeket. Most itt az alkalom, hogy néhányukat közelebbről is megismerjük.

### ***Fűszerek a só-bors-fűszerpaprika „triumvirátusán” túl***

Ha a nemzeti konyhának „fűszer ujjlenyomatai” lennének, akkor a magyar konyhának bizonyára a bors és a fűszerpaprika adná a lenyomatát. Méltán lehetünk büszkék messzi földön híres Kalocsai és Szegedi fűszerpaprikáinkra, amelyek hungarikumok lévén egyben a minőséget is szavatolják. Az indiai konyhán a kurkuma, az olasz és görög konyhákban a bazsalikom, a fokhagyma és az oregánó hagynak „ujjlenyomatot”, míg a citromfű, a gyömbér, a koriander és a chili paprika a thai konyhát idéznék (2). A fűszerekben szinte minden nemzet más fantáziát lát, míg hazánkban a kapor főzelékek, savanyúságok ízesítője, addig Skandináviában és Oroszországban a halételek fontos fűszere. A franciák halételeinek a kömény a domináns fűszere (1).

A fűszerek olyan növényi részek, melyeket frissen vagy szárítva az ételek, élelmiszerek ízesítésére, illatosítására használnak (7,8). Nézzük meg, mely növényekből származhatnak!

#### ***Fűszerpaprika (Capsicum annum)***

Az érett piros színű paprikából nyerik, melyet szedés után megszáritanak, majd változó mennyiségű paprikamaggal őrölnék. Minél nagyobb a mag aránya, a fűszer annál csípősebb és halványabb színű. Az ételeknek nem csak az ízet, de a színét is biztosítja. Három alapvető típusa az édes, a féledes és a csípős (7).

#### ***Bors (Piper nigrum)***

A bors egy trópusi kúszócserje csonthéjas termése (4). Attól függően, hogy a borsot melyik érési szakaszban szedik le, beszélhetünk fekete-, fehér-, zöld- és vörös borsról. Ha a termést még éretlenül, zölden szedik le és a termésfallal együtt szárítják, a bogyók felülete barnás-fekete lesz – így készül a fekete bors (4,7). A vörös bors különlegesség, a már teljesen érett szemeket leszedik, majd sós-ecetes páclébe teszik és így hozzák forgalomba, manapság szárított formában is jelen van a piacon (4).

#### ***Oregánó vagy szurokfű (Origanum vulgare)***

Az oregánó egy félcserje leveleinek szárításával és morzsolásával készül. Vadmajorannának is nevezik, mert íze a majoránnához hasonló (7). Aromájából sokat veszít a főzés során, ezért lehetőleg kevés ideig főzzük (9).

#### ***Rozmaring (Rosmarinus officinalis)***

A rozmaring egy örökzöld cserje széles levele, amit a növény virágzásakor vagy azután szednek le (7). Megszáritják, majd morzsolják. Íze kesernyés, ezért figyeljünk az adagolására. Illatát hosszan megtartja, azonban tálalás előtt távolítsuk el az ételből, mert szára erősen fás (9).

#### ***Kakukkfű (Thymus vulgaris)***

A kakukkfű egy félcserje virágzó ágvége és szárított levele, amit morzsolva formában hoznak forgalomba (7). Íze intenzív, aromás, ezért óvatosan használjuk (9)!

#### ***Majoránna (Majoranna hortensis)***

A majoránna egy lágyszárú fűszernövény levele, amit szárítanak, majd morzsolnak. Íze kissé kesernyés, erősen aromás, illata is erős, jellegzetes (7).

#### ***Babérlevél (Laurus nobilis)***

A babér egy örökzöld cserje fényes levele, amit megszáritanak s egészben, ritkábban töredékek formájában hoznak forgalomba (7,8). Íze kesernyés, kissé csípős, aromás.

Napjainkban igen népszerűek a különböző **fűszerkeverékek**, amelyek több fűszer hozzáadásával készülnek.

## Curry fűszerkeverék

A curry hallatán legtöbbször az indiai konyha jut eszébe, ugyanakkor e fűszer mást jelent egy indiai és egy nyugati szakácsnak. A curry összetevői többek között a római kömény, koriander, chili paprika, szerecsendió, édeskömény, görögszéna, bors, sáfrány, kurkuma (8), az egyes összetevők aránya, jellege régiók szerint változhat. A benne található koriander érdekessége, hogy a növénynek és az éretlen termésnek a szaga poloskára emlékeztet, erre utal görög neve a „koris” is, ami poloskát jelent. A koriander egy lágyszárú növény gömbölyű sárgás magja. Főleg a mexikói és a francia konyha kedvelt fűszere. Íze önmagában aromás, édeskés. A szerecsendió a muskátliófa termésének magja. A mag héját lefejtik, mésztejbe mártják végül megszáritják, amit egészben vagy őrölve is forgalomba hoznak. Íze önmagában kesernyés. A sáfrány egy aprócska, üde növény virága bibeszálainak összessége. 1 kg fűszerben 80-100 ezer bibe is megtalálható, melynek összegyűjtése nem kis feladat (7). Igen erős színező hatással bír, íze kesernyés.

A curry-n kívül népszerűek a francia-, Provence-i- vagy olasz- fűszerkeverékek is.

Fűszer	Mit ízesít?
<b>Fűszerpaprika</b>	A magyar konyhában szinte mindent (pl. pörkölt, gulyások).
<b>Bors</b>	Egészben pl. pácokat, gulyásokat, őrölve leveseket, egytálételeket. Salátaönteteket, szószokat, mártásokat.
<b>Oregánó</b>	Mediterrán jellegű ételeket, salátákat, pizzákat, spagettiket, paradicsomos ételeket.
<b>Rozmaring</b>	Sülteket (pl. bárány), szárnyasokat.
<b>Kakukkfű</b>	Leveseket (pl. bab, borsó) káposztát, salátákat, sülteket, körözöttet, növényi eceteket.
<b>Majoránna</b>	Leveseket (pl. krumpli), főzelékeket, mártásokat, húsokat (szárnyas és vadhúsok) húskészítményeket.
<b>Babérlevél</b>	Leveseket, főzelékeket, szószokat, mártásokat, savanyúságokat, ecetes ételeket.

1. táblázat Fűszerek és felhasználásuk (8,9,10)

## Fűszerek az egészség szolgálatában

A fűszerezés legfőbb célja, hogy kiemelje az ételek ízét, növelje az étel, élelmiszer élvezeti értékét. Az ízesítés mellett a különböző fűszerek tompíthatják a húsok jellegzetes illatát, gyengíthetik az erős ízeket. Így például a majoránna véres, vagy májas töltelékek elkészítésénél hasznos, mert tompítja a húsok mellékízét (10).

A fűszereknek fontos szerepük van a betegélemezésben is, többek között a gyomor-bélrendszeri betegségek diétájában, mivel az egyes fűszerek segíthetik az emésztést. Egy roboráló diétában fontos a beteg étvágyának fokozása, ami a fűszerek étvágyerjesztő hatóanyagainak köszönhetően könnyebben megvalósítható. A magas vérnyomás diétájában az egyik fő cél a sóbevitel csökkentése, amiben igazán nagy jelentőségük van a fűszereknek. Azonban vannak olyan esetek is, amikor nem javasolt egy-egy fűszer használata. Így például a borsot a legtöbb esetben helyettesíteni kell a diétás konyhatechnikában, amire pl. a borsikafű ad lehetőséget. A fűszerpaprika csípősségétől függően alkalmazható, de vesebetegek diétájában nem javasolt a használata. Ugyanakkor gyomorfekélyes betegnél akár még a panaszokat is enyhítheti a fűszerpaprika hatóanyaga, a kapszaicin, ami az újabb vizsgálatok tükrében gátolja a gyomorsav kiválasztást, s fokozza a gyomornyálkahártya vérkeringését, ami által javít a fekélyes állapotot (11).

Buiatti és munkatársai (14) megállapították, hogy a több húst, sós halat, felvágottakat és sajtokat fogyasztóknak nagyobb az esélyük a gyomorrák kialakulására, míg a több friss gyümölcsöt, zöldséget, hagymát, fokhagymát és fűszert fogyasztók kisebb rizikóval számolhatnak. Az Ázsiai országokban a kurkumafogyasztás, alacsony húsbevitellel párosulva a vastagbélrák kialakulásának kisebb gyakoriságát eredményezi (2).

Több kutatásban vizsgálják a fűszerek lehetséges szerepét a nem fertőző krónikus betegségek megelőzésében vagy kezelésében, azonban a legtöbb kutatás laboratóriumi körülmények között zajlik és rendkívül kevés az embereken végzett vizsgálat. Annak eldöntéséhez, hogy a fűszerek hatóanyagai – nevezetesen a bennük található polifenol vegyületek – valóban jelentősen hozzájárulnak-e az étrendben a polifenol bevitelhez, például olyan kérdéseket kellene megválaszolni, hogy mekkora a szokásos beviteli mennyiség, illetve a bevitt mennyiség szintjén mennyire jelentős az összetevő bioaktív hatása. További fontos kérdés, hogy a hatóanyagok az emésztés során mennyire jól hasznosulnak, illetve a különböző forrásokból származó hatóanyagok erősíthetik-e egymás hatását? Ha például a curry egyik összetevőjét, a kurkumát rezveratrolal kombináljuk, akkor „közös erővel” képesek meggátolni a tumor növekedését súlyosan immunhiányos nőstény egerekben. Érdekes Li és munkatársainak vizsgálata is, amelynek során antioxidánsokban gazdag fűszerek keverékét (fekete bors, szegfűszeg, fahéj, fokhagymapor, gyömbér, oregánó, paprika és rozmaring) hamburger húshoz adták. A fűszerezett hús és a fűszerezetlen (kontroll) hús összehasonlításában a fűszeres hús fogyasztása után a plazmában az oxidatív stressz egyik biomarkerének (a malondialdehidnek) csökkenését figyelték meg (12).

### ***Néhány gyakorlati útmutató a fűszerek használatához***

- A használt fűszer mindig igazodjon az étel jellegéhez, s ne feledjük, a kevesebb néha több. A fűszerezés ne legyen túlzó.
- A zöldséges ételek íze enyhébb fűszerezés hatására érvényesül jobban, míg egy vadhúsból készülő ételt bátrabban is fűszerezhetünk, amivel tompíthatjuk a vadhús jellegzetes szagát és ízét. A hidegen tált ételeket is fűszerezhetjük bátrabban (2).
- A szárított fűszerek íze erőteljesebb a frisshez képest.
- Ügyeljünk a fűszerek helyes tárolására. A friss fűszerek – pl. citromfű, zsálya – műanyag zacskóban kevés vízzel meglocsolva akár egy hétig is elállnak a hűtőszekrényben (13). A friss fűszerek mélyhűtőben is tárolhatók, így jobban megőrződik aromájuk és élettani értékük.
- A szárított fűszereket lehetőség szerint légmentesen zárt, fénytől védett edényekben tároljuk.
- Léteznek olyan feldolgozási technikák, melyekkel növelhető a szárított fűszerek ízesítő ereje, illata, aromája. Ilyen pl. az őrlés, amit leginkább a felhasználás előtt érdemes elvégezni, mert egészben tovább megőrzi aromájukat. Őrölhető pl. a bors, szegfűszeg, szegfűbors. Ha a gyömbért vagy a kardamomot kissé megtörjük, kedvezőbb lesz a fűszerező hatása. A mustármagot, koriandert szárazon pírítva fokozhatjuk annak illatát, aromáját (13).
- Ha netán elfogy otthon a babérlevél, akkor petrezselyemmel és kakukkfűvel helyettesíthetjük. Ha feketeborsból fogyunk ki, akkor borsikafűvel pótolhatjuk, a petrezselyem és a bazsalikom helyett pedig babérlevelet és kakukkfűvet használhatunk (8).
- A szakszerűen, az adott ételhez illő módon alkalmazott fűszerezés fokozza az élvezeti értéket és ugyanakkor táplálkozás-élettani szempontból is hasznos.

### **Felhasznált irodalom:**

1. Százados I, Százados M. Útikönyv a táplálékok világához. Budapest, Athanaeum, 2009.
2. Kaefer MC, Milner AJ. The role of herbs and spices in cancer prevention. *J Nutr Biochem.* 2008 June; 19 (6): 347–361.
3. CBI Market Information Database. The spices and herbs market in the EU. CBI market survey. 2009 március.
4. Orbán S. Egzotikus Fűszernövények. Eger, Eszterházy Károly Főiskola, 2013.
5. Nagy B, Lőrincz Zs, Bakacs M, Illés É, Sarkadi NE. A magyar lakosság ásványi anyag bevitele előadás. OTÁP Konferencia: Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (2014) eredményei. 2016. június 2. Budapest.
6. Herbs and spices: A useful approach for reducing salt content in soup. [Internet] 2014 nov. Elérhető: <http://www.eufic.org/en/whats-in-food/article/herbs-and-spices-a-useful-approach-for-reducing-salt-content-in-soup>
7. Varga Zs. Élelmiszerismeret és technológia II. Budapest, Semmelweis Egyetem, 2004.
8. Szőke É (szakmai vezető). Gyógynövény és Drogismeret Farmakognózia – Fitokémia, gyógynövények alkalmazása. Budapest, Semmelweis Egyetem, 2012.
9. Némedi J. Fűszerek, fűszerkeverékek. *Élelmezés*; 2012; (4):30.
10. Szabolcs M. Fűszerek, ízesítők. *Élelmezés*; 2013; (11):16-18.
11. Pécsi T. A csípős paprika haszna. *Új Diéta*; 2013; (2-3):9.
12. Opara IE, Chohan M. Culinary Herbs and Spices: Their Bioactive Properties, the Contribution of Polyphenols and the Challenges in Deducing Their True Health Benefits. *Int. J. Mol. Sci.* 2014, 15, 19183-19202.
13. Zajkás G (szerk.). Diétáskönyv szív-és érrendszeri betegeknek. Budapest, Medicina, 2005.
14. Buiatti E, Palli D, Decarli A et al.: A case-control study of gastric cancer and diet in Italy. *Int J Cancer.* 1989;44(4):611–616.

## KAPCSOLATFELVÉTEL

## IMPRESSZUM

### TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

#### Magyar Dietetikusok Országos

#### Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

[Facebook/Terítéken az Egészség](#)



Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)

Vincze-Bíró Andrea (dietetikus, biológus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

---

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

---