

## Fűszerek és ízesítőszer

a, 1. Fűszerek: olyan növényrészek, amelyek kedvező kémiai összetételükkel fogva kellemes ízt és illatot, esetleg tetszetős színt kölcsönöznek ételünknek, italainknak.

Értékeiket hatóanyagaik adják: -alkaloidok → erős élettani hatásúak  
-illó olajok → szervezetre ártalmatlanok

Néhány fűszer színező, mások fitoncid (tartósító) hatásúak.

Felhasználásuk széleskörű.

Csoportosításuk történhet: -származási helyük szerint: -hazaiak  
-külföldiek

-növényrész szerint: -termések  
-magvak  
-virágok, virágrészek  
-levelek  
-héjrészek  
-gyökerek

-ízesítőszeréről később!

1.1. Hazai fűszerek:

1.1.1. Termékek :

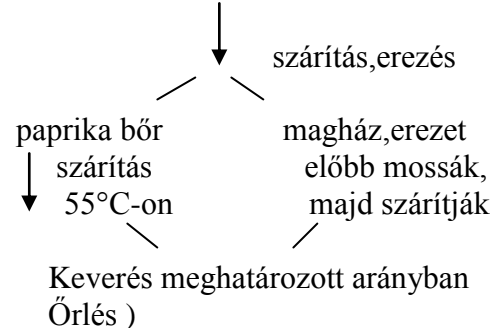
**a, fűszerpaprika**: A teljesen beérett és megszáritott paprika őrleménye.

Hatóanyaga: alkaloid: kapszaicin

Színezőanyagai: kapszantin, kapszorubin, karotin

(Készítésének lépései: -szedés

-felfűzés és szikkasztás → légszáraz paprika



Minőségüket: -a paprikafajta

-a keverési arány (a termésfal+magvak) határozza meg

Felhasználása: minél több példát mondasz, annál jobb!

pl: levesek, húskételek, magyaros ételek nélkülözhetetlen fűszere.

Sokat használnak fel belőle a húsiparban is.

**b, kömény**:

Hatóanyaga: illóolaj

Értékét: az illóolaj mennyisége, és a termés nagysága befolyásolja.

Felhasználása: levesek, főzelékek, sült húsok, kolbászok, savanyúságok ízesítésére. De likőrt is készíthetnek belőle.

**c, koriander**: barnássárga 3-4 mm átmérőjű gömböcske

Hatóanyaga: illóolaj

Felhasználása: kolbászok, pácolt halak, savanyúságok ízesítésére

**d, borókabogyó**: másnéven fenyőmag, a feketeborsnál kb. 1,5X nagyobb

Hatóanyaga: illóolaj

Felhasználása: savanyúságok ízesítésére, vadhúsok, sonka pácolására alkalmas, de alapanyaga a borókapálinkának, és ízesítője a ginnek.

**e, ánizs:** szintén szárított ikerkaszat termés

Hatóanyaga: illóolaj: hurutoldó hatású (édes, aromás fűszer)

Felhasználása: negró gyógycukorka stb...; likőrt és pálinkát is készítenek belőle, mézeskalács.

#### 1.1.2. Magvak

**a, Mustármag:** -fehér –sárgás

-fekete –barnásfekete

Hatóanyaga: (szinalbin, szinigrin -> ghikozid) illóolaj

Felhasználása: savanyúságok és pácolt halak készítéséhez ill. az étkezési mustár gyártásához.

#### 1.1.3. Levelek

**a, Majoranna:** szárított, morzsolt formába forgalmazzák

Hatóanyaga: illóolaj

Felhasználása: levelek, mártások, töltött húsok, hurka ízesítése

**b, Szurok fű:**

**c, Bazsalikom:** } Paradicsomos ételek készítésére

### 1.2. Külföldi fűszerek:

#### 1.2.1. Termések:

**a, Bors:** trópusi – bogyószerű termése

Választéka: -fekete -> éretlenül szedik

-fehér -> éretten szedik

-zöld, vörös

Hatóanyaga: illóolaj, gyanta és a piperin nevű alkaloid !

Forgalomba kerül: egészben és őrölve

Felhasználása: fekete változatát levelek, mártások, húsok, savanyúságok, pácolt halak ízesítésére a fehérborsot a töltelékes húsételekhez.

**b, Szefűbors:** szárított bogyótermés, alakja gömbölyű, a borsnál valamivel nagyobb.

Hatóanyaga: pimentolaj, íze a szefűszeg és a fahéj keverékére emlékeztet

Felhasználása: a húsparban pástétomok és különleges húsárúkból nehezen nélkülözhető fűszer.

**c, Vanília:** -> édes fűszer, toktermés, erjesztés és szárítás után kerül forgalomba.

Hatóanyaga: vanillin és illóolaj

Felhasználása: A friss fűszer fényes, puha, könnyen hajlítható. Sütemények, krémek, pudingok, mártéj, fagyaltok kedvelt fűszere, de ízesíthetnek vele csokoládét vagy likőröket is. Az illat-és gyógyszeripar is felhasználja (helyettesítésére a vaníliás cukor szolgál.)

#### 1.2.2. Magvak:

**a, Szerecsendió:** a termés szárított magja. A csonthéj feltörésével készül: A fűszer 2-3cm, tojásdad alakú, felülete ráncos.

Hatóanyaga: illóolaj 2-10%, édes fűszer elsősorban

Felhasználása: sütemények, mézesárú, italok és húsételek ízesítésére.

#### 1.2.3. Levelek:

**a, Babérlevél:** a levél felül fényes, fonákoldala matt.

Hatóanyaga: illóolaj, csersav

Felhasználása: savanyú levesek, főzelékek, mártások, savanyúságok, pácolt halak ízesítésére.

#### 1.2.4. Virágok, virágrészek:

**a, Szegfűszeg:** a szegfűszegfa kifejlődött, de nem teljesen kinyílott, szárított virágbimbója, (tömzsi, rövid szöghöz hasonlítható fűszer.)

Hatóanyaga: illóolaj 16-20% , édes aromás fűszer

Felhasználása: befőttek, sütemények, mézeskalács, forralt bor, fűszerezett borok ízesítésére, és a kormetikában.

**b, Sáfrány:** -> színező hatású fűszer, a növény szárított bibéje és bibeszára.

Felhasználása: tészták, rizsek, aszpic színezésre.

#### 1.2.5. Héjrészek:

**a, Fahéj:** szárított ágkéreg

Minőségét: vastagsága, állománya, színe -> származási helye befolyásolja, édes fűszer.

Hatóanyaga: fahéjaldehyd. Darabosan és őrölve is forgalmazzák.

Felhasználása: sütemények, tejes ételek, befőttek, likőrök, forralt bor ízesítésére használják. A csokoládénak is fontos fűszere.

#### 1.2.6. Gyökerek:

**a, Gyömbér:** szárított gyökértörzs

Hatóanyaga: kesernyés-csípős ízű illóolaj

Felhasználása: -édes, fűszeres ételek, italok ízesítésére.

Ma kaphatók fűszerkeverékek, amelyeket szakemberek állítanak össze, a meghatározott izharmónia kialakítása miatt.

Sülthús, pulyka, csirke, pizza, hal, bab, forraltbor, mézeskalács. Legismertebbek: a -Kotányi család

Ma kaphatók fűszersók és pácok is. Kaphatók friss fűszernövények is: pl. kakukkfű, bazsalikom.

A fűszerek minőségét meghatározó tényezők:

íz, illat, tisztaság, hatóanyagtartalma, külső tulajdonságok

Értékcsökkenthetők

b, 2. Ízesítőszer: ugyancsak javítják ételünk ízét, illatát, de nem növényrészek

##### 2.1. Egyszerű ételízesítők:

1. Étkezési só: ásványi anyag, kémiai nátrium-klorid (NaCl)

-ízesítő hatású

-életteni szerepet tölt be: -a gyomorsav termelésének kiindulási anyaga (híg sósav)

-vízszabályozó

-idegrendszer működésében

-segíti a globulinok (vizes sóoldatban oldódó fehérjék) oldódását.

-tartósító hatása: -nagyobb töménységben sejtmeleg

-vízelvonó hatású

Előállítás: -bányászással → kősó

-tengervíz bepárlásával → főtt só

Megjelenése: ½; 1kg-os kiszerelésben, kartondobozban vagy műanyag zacskóban

Jódozott só: a pajzsmirigy megbetegedés megelőzéséhez.

2. Ételecet: az ecetsav (CH<sub>3</sub>-COOH) híg vizes oldata

-ízesít

-élettani hatása: segíti az emésztést

-tartósító hatású is → halkészítmények, savanyúságok

Előállítása: -alkoholtartalmú italokból –régebbi módszer

-nagyüzemekben: -gyorseljárás: híg alkoholos oldat biológiai oxidációjával

-szintetikus

-fa száraz desztillációjával

leggyakrabban: 10,15,20 V/V %-os töménységűek.

Az almaecet, borecet, balzsamecet, fűszeres ecetek, ezek hígabbak.

2.2. Összetett ételízesítő készítmények: többféle ízesítő hatású anyag egyidejű felhasználásával készült élelmiszerek.

-étkezési mustár (Dijoni)

-paradicsom, paprikasűrítvények (ketchup, piros arany, Erős Pista, Édes Anna)

-hagymás ételízesítők (hagyma, fokhagyma krém)

-húsízt adó ételízesítők: vegeta, delikát

—  
▶ Nagyobb mennyiségű fogyasztása nem ajánlott.

-majonéz

Tárolásukról néhány szó!!