



Fűszerek

Ánizs

Általános használata: főzelékek (sárgarépa, tök, cékla, vöröskáposzta), vadételek mártásaiba, édességekhez (tészták, sütemények, rizsfelfújtak, gyümölcslevesek, cukorkák), likőrök ízesítésére, pálinka készítésére (pl.: ouzó)

Gyógyhatás: étvágyjavító, emésztést serkentő, szélhajtó, hurutoldó, epe-, bélbántalmak ellen, tejelválasztást serkentő



Ánizs

Babérlevél

Általános használata: levesek (krumpli, paradicsom, hús, hal, bab), főzelékek (krumpli, lencse, bab), mártások, sertés-, marhasültek, vadhúsok, halak, kocsonya, savanyúság

Gyógyhatás: étvágyjavító, emésztést serkentő, vizelethajtó.



Babér levél

Bazsalikom

Általános használata: levesek (paradicsom, hús, bab, gomba), mediterrán ételekhez (tészták, pizza, csőben sült, rakott zöldségek), mártások, darált húsokhoz, sonkához, csirkéhez, pulykához, halételekhez

Gyógyhatás: étvágyjavító, emésztést serkentő, szélhajtó, köhögés ellen, nyugtató, vizelethajtó, nemi vágyfokozó



Bazsalikom

Boróka - *Általános használata:* húislevesek, mártások, sertés-, marhasültek, vadhúsok, halak, savanyúság, savanyú káposzta, grillezett ételek, páclevek, lekvár, pálinka (gin)

Gyógyhatás: étvágyjavító, vizelethajtó, vese-, epekő oldó, köszvény, csúz ellen



Bors

Általános használata: levesek, főzelékek, zöldségek, húsételek, halak, saláták, mártások, töltelékek

Gyógyhatás: étvágyjavító, vizelethajtó, szélhajtó, élénkítő, ízületi gyulladás ellen



Bors

Borsikafű

Általános használata: olaszos ételek, babételek, káposztafélék, krumpli, gomba, majonéz, saláták, húsételek, savanyúságok (uborka)

Gyógyhatás: étvágyjavító, szélhajtó, görcsoldó



Borsika





Borsmenta

Általános használata: sülték, darálthús, töltelékek, saláták, tea, italok, likőrök, cukorkák

Gyógyhatás: étvágyjavító, szélhajtó, görcsoldó

Cayenni bors (chili paprika)

Általános használata: erősen csípős, babételek, húsételek, halak, mártások, savanyúság

Gyógyhatás: étvágyjavító, élénkítő, vérnyomás növelő, meghűlés ellen

Citrom

Általános használata: saláták, húsételek, halak, gyümölcsételek, dió-, mák-, túró-töltelékek, sütemények, krémek, italok

Gyógyhatás: étvágyjavító, emésztést serkentő, meghűlés ellen

Curry

Általános használata vegetáriánus ételekhez, illetve a currypör fűszerkeverék alap-alkotóeleme



Curry

Citromfű

Általános használata: húsételek, halak, gomba, gyümölcsök, saláták, mártások

Gyógyhatás: étvágyjavító, nyugtató, fejfájás ellen, vérnyomás csökkentő, görcsoldó

Csillagánizs

Általános használata: édességekhez (tészta, sütemények, mézesek, rizsfelfújtak, gyümölcslevesek, cukorkák), likőrök, puncs ízesítésére

Gyógyhatás: görcsoldó, szélhajtó, hurutoldó, gyomorerősítő



Csillag ánizs

Édes kömény

Általános használata: levesek, főzelékek, húsételek, halak, gomba, saláták, mártások, sós sütemények

Gyógyhatás: étvágyjavító, szélhajtó, görcsoldó, tejszaporító



Citromfű

Fahéj

Általános használata: gyümölcsös ételek, rizsételek, tejes ételek, krémek, sütemények (mézes, almás, diós, meggyes), italok

Gyógyhatás: étvágyjavító, emésztést serkentő, gyomorerősítő



Fahéj

Fekete üröm

Általános használata: sülték (liba, kacska, disznó), vadételek, káposzta, gomba

Gyógyhatás: étvágyjavító, epeműködést serkentő, idegerősítő, görcsoldó





Fokhagyma

Általános használata: levesek, húsételek, töltelékek, főzelékek (spenót), halak, gomba, mártások

Gyógyhatás: étvágyjavító, emésztést serkentő, antiszeptikus, érelmeszesedés ellen, vérnyomás csökkentő



Fokhagyma

Gyömbér

Általános használata: húslevesek, húsételek, gyümölcsök, saláták, mártások, sütemények, italok

Gyógyhatás: étvágyjavító, gyomorerősítő, görcsoldó



Gyömbér

Izsóp

Általános használata: krumplicsok, petrezselyem, zeller, húsételek, halak, saláták, mártások, pácok

Gyógyhatás: vérnyomás emelő, köhögés csillapító, gyomorerősítő, izzadáscsökkentő



Kakukkfű

Általános használata: levesek (bab, borsó, krumplicsok, paradicsom, káposzta), húsételek, halak, töltelékek, mediterrán ételek, gomba, mártások

Gyógyhatás: étvágyjavító, frissítő, köhögéscsillapító, görcsoldó



Kakukkfű

Kapor

Általános használata: mártások, húsételek, töltelékek, halak, főzelékek (tök), saláták, savanyúságok (kovászos uborka)

Gyógyhatás: étvágyjavító, emésztésjavító, vízhajtó, nyálkaoldó, fejfájás ellen



Kömény

Általános használata: kenyérfélék, sós sütemények, sajtételek, túró, levesek (gulyás, krumplicsok), zöldségek (káposzta, krumplicsok), húsételek, töltelékek, savanyúságok

Gyógyhatás: étvágyjavító, emésztésjavító, szélhajtó, görcsoldó

Kömény

Koriander

Általános használata: húsételek, pácok, sonka, káposztafélék, savanyúságok (uborka, paprika)

Gyógyhatás: étvágyjavító, emésztésjavító, szélhajtó, vértisztító, görcsoldó



Koriander





Kurkuma

Általános használata: levesek sárgára színezője, fűszerkeverékek alkotórésze

Gyógyhatás: étvágyjavító, emésztésjavító

Lestyán

Általános használata: levelét levesekbe, salátákba, sajtokhoz, magját kenyértésztákhoz, salátákba, rizshez, likőrökhöz, meghámozott gyökerét levesekbe tehetjük

Gyógyhatás: gyomorerősítő, emésztést serkentő, erős vízhajtó



Lestyán

Majoranna

Általános használata: levesek (krumpli, gomba), főzelékek (krumpli, bab, káposzta), húsételek, májételek, grillezett húsok, mártások

Gyógyhatás: étvágygerjesztő, gyomorerősítő, szélhajtó, nyugtató, nemivágy csökkentő

Mustár

Általános használata: savanyúságok (uborka), pácok, szószok

Gyógyhatás: vérnyomás csökkentő, érlemeszesedés ellen, emésztési panaszokra, epe-, májpanaszokra, felfúvódás, reuma, bőrkiütések ellen (méregtelenítésre: étkezés előtt egy-egy kávéskanál magot rágás nélkül nyeljük le)



Mustármag

Paprika

Általános használata: levesek (gulyás, krumpli, hal), sülték, pörkölték, halak, főzelékek, mártások, szendvicsskrémek

Gyógyhatás: vérnyomás emelő, bőrbetegségek ellen



Paprika

Petrezselyem

Általános használata: levesek, főzelékek, rizs, krumpli, húsételek, sülték, töltelékek, saláták, mártások, szendvicsskrémek

Gyógyhatás: étvágygerjesztő, gyomorerősítő, vesetisztító



Petrezselyem

Rozmaring

Általános használata: húsételek, sülték, halak, töltelékek, mediterrán ételek, mártások, pácok

Gyógyhatás: vérkeringési problémákra, ideg-, és gyomorerősítő, görcsoldó



Rozmaring





Sáfrány

Fűszerként használt növényi rész: bibeszál, drága fűszer, macerás a begyűjtése (80-100000 bibeszál ad 1 kg száraz fűszert), helyettesíthetjük az olcsóbb sáfrányos szeklicével.

Általános használata: sárgára színezi az ételt (húsleves, rizs, sütemények, főzelékek, mártások, sajt, vaj, bor)

Sáfrányos szeklice

a sáfrány pótfűszere, olcsóbb, ugyanúgy sárgára festi az ételt



Sáfrány



Sáfrányos szeklice

Szefűbor

Általános használata: húskételek, halak, saláták, mártások, pácok

Gyógyhatás: gyomorerősítő, felfúvódás ellen



Szefűbors

Szefűszeg

Általános használata: gyümölcsételek, rizs, húskételek, káposzta, mártások, sütemények (mézes), italok

Gyógyhatás: antiszeptikus, görcsoldó, nyugtató, fogfájáscsillapító



Szefűszeg

Szerecsendió

Általános használata: levesek, főzelékek, húskételek, halak, gomba, töltelékek, sajtok, saláták, mártások

Gyógyhatás: gyomorerősítő



Szerecsendió

Szurokfű (Oregáno)

Általános használata: levesek, húskételek, halak, mediterrán ételek, töltelékek, saláták, mártások

Gyógyhatás: étvágygerjeszt, nyugtató, köhögéscsillapító



Oregáno

Tárkony

Általános használata: levesek (bab, hús), húskételek, halak, főzelékek (bab, borsó, krumpli), saláták, mártások, pácok, ecetek

Gyógyhatás: vese-, epetisztító, étvágygerjesztő



Tárkony





Turbolya

Általános használata: levesek, főzelékek, húskételek(tyúk), sülték (bárány), töltelékek, saláták, mártások, szendvicsskrémek

Gyógyhatás: vese, húgyhólyag, emésztőszervi, légzőszervi betegsége



Turbolya

Vanília

Általános használata: édességek, sütemények, krémek, rizs, italok

Gyógyhatás: nyugtató



Vanília

Zeller

Általános használata: levesek, húskételek, grill-ételek, főzelékek, saláták, mártások

Gyógyhatás: idegerősítő, erős vízajtó, nemivágy serkentő

Zsálya

Általános használata: húskételek, halak, sülték, máj, töltelékek, saláták, sajtok, tészták, mártások

Gyógyhatás: torokgyulladás ellen, fogínybetegség esetén, gyomorerősítő, izzadáscsökkentő



Zsálya

