



A finom, gyerekeknek való fűszer

Kellemes íze miatt a gyerekteák alapanyaga, ízt adó fő komponense. Gyógyhatása is számottevő, emellett sokféle felhasználási lehetősége miatt érdemes lenne újra felfedezni...

A *Pimpinella anisum*, magyarul ánizs (más néven: bécsikömény) a Közel-Keleten és a Földközi-tenger medencéjében őshonos, de manapság világszerte termesztett fűszer-, és gyógynövény. Étkezési és gyógyászati célokra egyaránt a növény termését és az abból előállított illóolajat használják. A jellegzetes illatú és ízű terméseit vadas ételek, mártások, főzelékek, édességek, sütemények, kompótok, teák, borok, szirupok ízesítésére használják. A középkorban annyira népszerű volt, hogy az angolok a London Bridge javítási költségeit az ánizsmag kereskedelemből befolyt adókból finanszírozták. VI. György ruháit a feljegyzések szerint ánizzsal illatosították. Érdekesség, hogy a kutyák annyira kedvelik az ánizs illatát, hogy agárversenyeken is használják úgynevezett ánizsnyom kialakítására.

Fertőtlenítő, emésztésserkentő, étvágyjavító és szélhajtó tulajdonságai miatt kiválóan alkalmazható gyomor-, bél-, és epebántalmak, émelygés, bél-, és szélgörcsök, felfúvódás esetén. Nyálka-, és görcsoldó hatása révén köhögéscsillapító szerek, köptetők gyakori összetevője. Elősegíti a szülési folyamat, valamint a szülés utáni tejelválasztás beindulását.





Kisbabák hasfájása esetén ánizsteát érdemes itatni velük. Ehhez egy kávéskanál ánizsmagot forrázzunk le 2-3 dl vízzel, majd hagyjuk 5-10 percig állni, végül szűrjük le. Sokan csuklás esetén is ánizsmagot rágcsálnak.

De gyulladáscsökkentő (pl. mandulagyulladás esetén), helyi érzéstelenítő és enyhe nyugtató hatásokkal is rendelkezik. A termésekből desztillált illóolajat fogkrémek, gyógyszerek ízesítésére használják. A szürkésbarna, ovális kis magokat általában összetörve fogyasztjuk. Csak annyit érdemes összetörni, amennyit felhasználunk, mivel gyorsan elveszíti különleges aromáját.

Álmatlanság ellen hasznos lehet meginni egy pohár meleg, mézes, ánizsos tejet. Az ókorban élt idősebb Plinius Természetrájában azt állítja, hogy a párna alá tett ánizsmag megvéd a rossz álmoktól.

Külsőleg – kenőcs, vagy oldat formájában – reumás fájdalmak enyhíthetők vele, de tetűölőnek is tartják, főként fejtetvek irtásában alkalmazzák. Az állatgyógyászatban féregűző szerek adalékanyaga. Az ánizs ritkán allergiás bőrtüneteket vagy légúti reakciót válthat ki arra érzékenyeknél. Az illóolaj nagy dózisban májkárosító, hányást, görcsöket, légúti ödémát okozhat.



Ánizsos teasütemény

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 1 késhegynyi sütőpor, 10 dkg porcukor, 1 csomag vaníliás cukor, 1 citrom reszelt héja, 1 csipetnyi só, 1 csapott teáskanál őrölt ánizs, 12,5 dkg margarin, 2 tojás

A lisztet átszitáljuk, és sorban hozzámérjük a többi alkotót, utoljára a tojást és a margarint. Robotgéppel nagyon alaposan összekeverjük, majd nyomózsákba tesszük, és fél diónyi adagokat nyomunk a sütőpapírral kibélelt tepsibe. Sülés közben nem nőnek nagyra, inkább picit szétterülnek. Előmelegített sütőben 2-3 fokozaton 18 perc alatt készre sülnek.

Ánizsos italok

Az ánizsos italok jellemzője, hogy vízzel keverve az illóolajok kicsapódnak belőle - ez a Louche-hatás -, így az ánizsos likőrökhöz vizet adva opálos, zöldecsint kapunk. A görög ouzo (ejtsd úzó), vagy a francia abszint alapja is az ánizs, de az olasz anesone és galliano nevű italok is ánizsosak. Törökországban az ánizsos rakit oroszlántejnek is nevezik, és gyakran fogyasztják étkezések kiegészítéseként vízzel hígítva.

Ánizslikőr

Hozzávalók: 1 liter 60 százalékos alkohol, 10 dkg ánizs, 50 dkg cukor, 5 dl víz

A porrá zúzott ánizst egy hétig áztatjuk az alkoholban, naponta megrázva. Majd leszűrjük, és a cukorból és vízből főzött szirupot hozzákeverjük. Néhány napig hűvös helyen állni hagyjuk, ezután fogyasztható.

Ánizs süti

A tésztához 125 g puha margarin, 150 g cukor, 1 csomag vaníliás cukor, 2 evőkanál ánizs, 160 g finomliszt, 1 db tojás, fél teáskanál szódabikarbóna, fél teáskanál sütőpor kell. A szóráshoz 1 evőkanál ánizs szükséges.

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. Keverjük össze a margarint és cukrot egy nagy tálban. Keverjük habosra a tojással, adjuk hozzá az összes száraz hozzávalót, végül az ánizsmagot. Rakjunk kis halmokat teáskanállal tapadásmentes, vagy kikent sütőlapra, vagy sütőpapírra. Hagyjunk nekik elég helyet, mert nőni fognak. Szórjuk meg ánizsmaggal. Süssük 8-10 percig, vagy amíg világosbarnák lesznek. Hagyjuk a sütőlapon 1-2 percig (hogy tovább süljön), majd tegyük fémrácsra, amíg teljesen kihűlnek.



Hasznos és szórakoztató segítség a kertben

Ízelítő lapunk legutóbbi számának tartalmából:

- Nyári hangulatban B. Tóth Lászlónál
- Élelő virágpompa
- Azok a gaz gyomok!
- Hortenziacsodák
- Kertből a vázába
- Élet a zürichi botanikus kertben
- Természetes talajgyógyítás
- Parti a kertben +8 oldal

Keresse az újságárosoknál, vagy fizessen elő akár egész évre!

Már online változatban is: magyarmezogazdasag.hu/kertbaratmagazin

BŐSÉGES ISMERET A KERTÉSZET MINDEN TERÜLETÉRE A MEGÚJULT KERTI KALENDÁRIUMBAN!

Zöldségtermesztés

Gyümölcstermesztés

Szőlőtermesztés

Növényvédelem

Diszkertészet

Fűszerkertészet

Borászat

Fizessen elő gyorsabban:
www.magyarmezogazdasag.hu



Előfizethető továbbá: a Magyar Posta Zrt. Hírlap Üzletágánál (1900 Budapest, Tel.: +36-1-767-8262 | email: hirlapelofizetes@posta.hu) valamint az ország bármely postáján és a kézbesítőknel is.