

## A tél fűszerei



Fűszereket télen-nyáron használunk ételünk, italunk ízesítésére. Bár az utóbbi években minden fűszer, szinte minden évszakban elérhető szárítva és frissen is, azért vannak olyan fűszerek, amelyeknek az íze és illata inkább a téli hónapokhoz kötődik. Ilyen például a fahéj, szegfűszeg, szerecsendió, vanília és a gyömbér.

Elég, ha csak a téli teák ízére (fahéjas alma, fahéjas szilva, gyömbéres-citromos) vagy a süteményekre (gyömbéres sütemény, fahéjas-almás sütemények) gondolunk. Vagy például ilyen a forralt bor is, ami sajnos több ok (elsősorban cukortartalom) miatt nem ajánlott a cukorbetegeknek. Na de lássuk, miért olyan egészséges az említett fűszerek fogyasztása.

### Fahéj

A fűszerrel nem csak teát, gyümölcsleveseket és mártásokat ízesíthetünk, hanem desszerteket is. Akik pedig nyitottak a merészebb ízekre, használhatják húskéteknél is, hiszen a fahéj – mint köztudott - segít szabályozni a vércukorszintet. Ha szeretnénk a hatóanyagaiból naponta megfelelő mennyiséget biztosítani a szervezet számára, akkor praktikusabb kapszula formájában fogyasztani.

### A fahéj társa a szegfűszeg

Gyümölcslevesek, mártások készítésére, illetve kompótok és befőttek ízesítésére is alkalmas. Karácsony táján narancsba tűzve kellemes levegő illatosító. Illetve, mézes (vagy diétás mézpótlóval készített) sütemények egyik alap fűszere.

### Gyömbér

Antioxidánsokban gazdag, ezért hozzájárul az immunrendszer megerősítéséhez. Baktérium-, vírus- és gombaölő hatásokkal rendelkezik. Az utóbbi években olvashattunk arról, hogy rendszeresen fogyasztva hozzájárulhat a daganatos betegségek megelőzéséhez, csökkenti a

gyulladást és segíti az emésztést. Az egyik legfontosabb fűszernövény a hideg téli hónapokban, ezért lehetőleg ne csak karácsonykor használjuk. Ha gyakran szeretnénk fogyasztani, akkor inkább teákhoz, mint süteményekhez használjuk. A merészebbek – különösen torokfájás esetén - tisztított gyömbér szeleteket is rágcsálhatnak.

### **Szerecsendió**

Ezzel a fűszerrel leveseket és mártásokat ízesíthetünk, illetve egy-két húsételhez is illik. A csöben sült ételek esetében elengedhetetlen fűszer. Segíti az emésztést, hozzájárul a nyugodt és pihentető alváshoz, jó hatással van az agy működésére és a vérkeringésre. Érdemes csak mérsékelt mennyiségben fogyasztani, mert nagyobb mennyiségben túlzott izzadást és heves szívdobogást okozhat.

### **Vanília**

Bár a trópusok kedvelt fűszernövénye, de a világon annyira használják már minden évszakban, hogy az előző fűszerek mellett a legkevésbé köthető a fogyasztása a téli hónapokhoz. A vanília több mint kétszáz fitonutrientet tartalmaz, amelyek gyógyító tulajdonsággal rendelkeznek.

Mivel diabétesszel élők számára kevésbé ajánlottak a sütemények, őrölt gyömbérrel, mézes sütemény fűszerkeverékkel remekül ízesíthető a sütnivaló tök is. Igaz, nem túl alacsony a szénhidrátartalma, ha egy kis adagot szeretnénk belőle enni, érdemes „beáldozni” a vacsorát érte. 25-30 dkg sütőtök ugyanis 40-50 g szénhidrát, igaz, csak 200-240 kcal-val.