

Kardamom, a szív fűszere

Ha van a kamrában egy zacskó kardamommag, gyakorlatilag az idők végezetéig ízesíthetünk vele basmati rizst, tehetjük mézeskalácsba, vagy készíthetünk belőle isteni indiai szószokat. Ismerjük meg a világ egyik legrágább fűszernövényét!

A szív fűszere

A kardia (szív) és amomum (fűszer) szavak összetétele azt jelenti, a szív fűszere. A latin nevén *Elettaria kardamum* nevű fűszernövényt mi csak kardamom, kardamomi vagy kardamomum néven ismerjük. Illetve kevésbé ismerjük, pedig számtalan módon felhasználhatjuk, nagyon izgalmasan ízesíthetünk vele sós és édes ételeket, sőt italokat is.

Speciális ázsiai boltokban vagy bioboltokban, de egyre gyakrabban nagyobb élelmiszerboltokban is megtalálható. Indiában ősidők óta fogyasztják, már a szanszkrit írások is említik.



Ez a zöld kardamom, de fekete is létezik

Hogy néz ki?

A kardamom a gyömbérfélék családjába tartozik. A 2-3 méter magasra megnövő növény világoszöld termésével ízesítünk. Ebben termésenként 15-20 darab kámforos, illóolajokban gazdag magot találunk. Használatkor a zöld burkot megroppantjuk, kiszedegetjük a magokat, és mozsárban, esetleg kés fokával összezúzzuk, hogy felszabaduljanak az aromák.

Kapható őrölt formában, illetve néha látni a tokból kibontott magok formájában árusított kardamomot is, de legjobb, ha az egyben maradt terméseket választjuk, így nem veszítik el a magok az aromájukat.



A zöld hüvelyből kiszedegetett fekete magokat megtörjük, így szabadul fel a fűszer aromája

Egyesek szerint a friss zöld kardamom a legízletesebb, de létezik fekete kardamom is, amelynek termése kissé nagyobb. Elsősorban Indiában termesztik, de mára elterjedt, és Délkelet-Ázsiában és Guatemalában is találunk kardamom ültetvényeket. Termesztése

bonyolult, ráadásul csak kézzel lehet begyűjteni, ezért a kardamom igen drága (egy 50 gr-os csomag 600-700 Ft). Viszont jó hír, hogy nagyon kevés elég belőle, mivel igen intenzív aromájú fűszer.



A fekete kardamom kicsit nagyobb, érdemes ezt is kipróbálni

Mire használjuk?

Süteményekhez, a Közel-Keleten kávéhoz. Indiában a tejes teát ízesítik vele, de a forró csokival, illetve minden féle csokoládés édességgel jól harmonizál.



A kávé is gyakran ízesítik kardamommal, egy kis kétszemélyes kotyogóba elég 2-3 apró kardamommag összezúzva

Észak-Indiában szósok fűszere, a curry fűszerkeverék egyik összetevője. A svédek almapudingba teszik, a norvégok hamburgert, kolbászt ízesítenek vele. Nagyon jól harmonizál hússal, például báránnyal. Ha rizst főzünk, tegyük bele néhány szemet egészben, egészen különleges, új ételt kapunk.

Desszertekhez is jól passzol, főleg a tejalapú finomságokhoz: megbolondíthatjuk vele a tejberizst vagy panna cottát, de a répatortát, mindenféle lekvárt vagy chutneyt is.



A legjobb, ha egész kardamomot veszünk, így mindig friss, aromás fűszert használhatunk

Gyógyító hatása

Rágcsálása **kellemes szájízt ad, és állítólag a fogaknak is jót tesz**. Használják felfűvódás ellen, illetve **rossz emésztés esetén**. A **fejfájást is enyhíthetjük** vele. **Serkenti a szívizmok működését**. Tonizál is, ezért kozmetikumokban is használják.

[Receptjeink kardamommal >>>](#)

[Mindenféle fűszerek >>>](#)



Fűszerekkel - így a kardamommal is - egészen új jelleget adhatunk egy-egy ételnek.