

Kardamom (*Elettaria cardamomum*)



A fűszertilom-félék családjába tartozik, valójában egy gyömbérfajta. A növény tokterméseiben lévő illatos magokat használjuk fűszerként. Íze éles, friss, kicsit kámforos. A zöld héjú kardamom magjai a legjobbak, de van fehér és barna burkú is. Őshazája India, karavánutakon jutott el Európába. Már a görögök és a rómaiak is használták, de nemcsak fűszerként, hanem illatszerekbe keverve is. A sáfrány meg a vanília után az egyik legdrágább fűszerként

tartották számon, így nem csoda, hogy használata régen a tekintély és a gazdagság jele volt. Igazi fényűzésnek számított például az étkezések utáni kávékat kardamommal ízesíteni. A népi gyógyítók szélgörcsök és emésztési rendellenességek ellen ajánlották; a magvakat pedig azért rágcsálták, hogy tisztítsa a légutakat és kellemes lehelletet biztosítson. Sok fajtája kapható, de könnyű hamisítani, érdemes figyelni erre a vásárláskor. A kardamom elmaradhatatlan alapja az indiai garam maszala fűszerkeveréknek, sőt legtöbb esetben a curryporba is kerül belőle. Remek ízesítője a rizsnek, de ínycsiklandóbbak tőle a kalács, a kenyér, a mézeskalács és a különféle pástétomok is.