

Kapor (*Anethum graveolens* L.)

Háromezer éves egyiptomi sírokban talált emlékek bizonyítják, hogy már az ókorban is használták. Az I. században élt görög orvos, Dioszkoridész olyan gyakran ajánlotta használatát, hogy évszázadokon keresztül Dioszkoridész füveként ismerték a kaprot.

Jelentősége

A kínaiak is ezer éve használják emésztést segítőnek. Hazánkba a Földközi-tenger vidékéről került. Nagyüzemi módszerekkel és a kertekben is termesztik. Sokoldalú felhasználása az egész világon híres, kedvelt fűszernövénné teszi.



Táplálóértéke

Hajtásait és leveleit frissen és szárítva is használjuk. Virágos részét nyersen és szárazon morzsolva, magját egészben és darálva fogyasztjuk. A friss hajtásokból készült szósz húshoz kiváló. Levesek, főzelékek, saláták ízesítésénél és különböző zöldségek (uborka, paprika, káposzta, tök) befőzésénél is használják.

Gyógyhatása

Gyógynövény. Bélpangás és felfúvódás ellen pora és főzete hatásos. Vizelethajtó és epehajtó, külsőleg szemgyulladásra használható. Hatékony a gyermekkori kólikás hasfájások csökkentésére. Teája serkenti a szoptatós anyák tejelválasztását. Ha gyökerét főzzük meg teának, segít a megfázáson, náthán, influenzán.

Jellegzetes illatával az édeskés ételek alkotója. A magyaroknál szinte mindenütt elterjedt a tök és a burgonyafőzelék, valamint a túrós lepény ízesítőjeként.



Gyógyhatású készítményei

Csuklás esetén elmúlhat a kellemetlenség, ha néhány szál kaprot elrágunk. Fenti betegségekre teáját használjuk.

20 g kaprot 1 liter forrásban lévő vízzel leöntünk, 10 perc állás után leszűrjük. Naponta 2-3 csészevel fogyasztunk belőle.

A növény számos olajféléseget tartalmaz, de található benne A- és C-vitamin is. A fentiekén túl gyomorerősítő is, de használ álmatlanság esetén is. Süteménykészítéshez is felhasználható, ilyen a kaportorta.

