



KARÁCSONY 2025

Fűszerillatú Karácsony -
Történetek és Ízek a
Léleknek

Ahogy közeledik az ünnep, a ház megtelik illatokkal:
méz, fahéj, rozsmaring és sült alma lengi be a levegőt.
A karácsony nemcsak az asztalról, hanem a
fűszerekből is épül – mindegyik hordoz valamit a
múltból: egy nép hitét, egy régi konyha melegét, egy
nagy mama mozdulatát.

Ezek a receptek a hagyományt és a természetet
kapcsolják össze: minden falatban ott egy gyógynövény
lelke, minden kortyban egy fűszer története.

Illatos, gyógyító és szeretettel teli – pont, amilyen a
karácsony maga.





Fűszeres narancsos-zsályás forró csoki

Hozzávalók (2 adag):

- 500 ml tej (vagy növényi ital)
- 100 g étcsokoládé (70%-os)
- 1 ek kakaópor
- 1 ek méz
- 1 narancs héja
- ½ tk szárított zsályá
- 1 csipet fahéj és szerecsendió

Elkészítés:

1. A tejet a narancshéjjal és zsályával forrald fel, majd szűrd le.
2. Add hozzá a csokit, kakaót és a mézet, keverd, míg elolvad.
3. Ízesítsd a fűszerekkel, és tálald tejszínhabbal vagy narancshéjjal díszítve.

A forró csokoládé a 17. századi Spanyolországból terjedt el Európában, és eleinte gyógyitalnak számított – fűszerekkel, gyógynövényekkel keverték a nemesek. A zsályát már az ókori rómaiak is az élet meghosszabbítójának tartották („Salvia salvatrix” – azaz a megmentő zsálya). A narancs a napfény és a bőség szimbóluma, így együtt igazi téli gyógyító ital: nyugtatja az idegeket, segíti az emésztést, és felmelegíti a szívet.



Fahéjas-kardamomos almasüti kakukkfűvel

Hozzávalók:

- 3 alma
- 150 g liszt
- 100 g cukor
- 2 tojás
- 100 g vaj
- 1 tk sütőpor
- 1 tk fahéj
- ½ tk Őrölt kardamom
- 1 tk friss kakukkfűlevelek

Elkészítés:

1. A vajat olvaszd meg, a tojást és cukrot keverd habosra.
2. Add hozzá a lisztet, sütőport, fűszereket.
3. Az almát reszeld, keverd bele, majd öntsd formába.
4. Süsd 180°C-on kb. 30-35 percig.



- A fahéj az egyik legrégebbi karácsonyi fűszer – már az ókori Egyiptomban is aranynál értékesebb volt, és az isteneknek ajánlották fel.
- A kardamom Indiából érkezett Európába, és a melegség, szeretet fűszere lett. A kakukkfű a bátorság jelképe (a középkorban lovagok köpenyére hímezték).
- Ez a süti tehát nemcsak finom, hanem igazi „lélekerősítő” is: a szeretet, bátorság és otthon illatát hordozza.



KIVÁLÓ VANÍLIÁS JOGHURTTAL VAGY EGY KANÁL MASCARPONÉVAL TÁLLALVA.



Rozmaringos-fahéjas forralt bor

Hozzávalók:

- 750 ml vörösbor
- 2 ek méz vagy barna cukor
- 2 rúd fahéj
- 3-4 szegfűszeg
- 1 ág friss rozmaring
- 1 narancs szeletelve

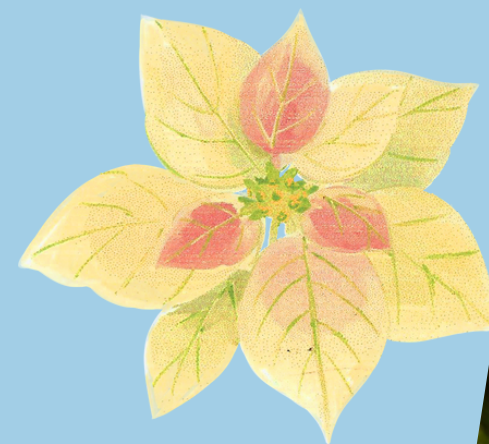
Elkészítés:

1. Minden hozzávalót lassú tűzön melegíts, ne forrald!
2. 10-15 percig hagyd összeérni az ízeket.
3. Szűrd le, és tálald narancskarikkával, rozmaringággal.

A forralt bort már a rómaiak is készítették, vinum conditum néven, gyógyító céllal. A borhoz rozmaringot, fahéjat és mézet adtak, mert ezek erősítették a testet a hideg évszakban.

A rozmaring a karácsonyi asztalon az emlékezés és a szeretet jelképe – régen a ház bejáratához is tettek belőle, hogy áldást hozzon az új évre.

A fahéj a gazdagságot és jólétet hívja meg az otthonba.



Kakukkfűves citromos-gyömbéres mini kuglófok

Hozzávalók:

- 200 g liszt
- 100 g vaj
- 100 g cukor
- 2 tojás
- 1 tk sütőpor
- 1 citrom reszelt héja és leve
- 1 tk reszelt friss gyömbér
- 1 tk apróra vágott friss kakukkfű
- 2 ek tej

Elkészítés:

A vajat és cukrot habosra keverd, add hozzá a tojásokat.

Keverd bele a citromlevet, héjat, gyömbért, kakukkfűvet.

Add hozzá a lisztet, sütőport, tejet.

Süsd mini kuglófformában 180°C-on kb. 20-25 percig.



Rozmaringos-fokhagymás sajtkeksz

Hozzávalók:

- 200 g liszt
- 100 g vaj
- 100 g reszelt kemény sajt (pl. parmezan vagy ementáli)
- 1 gerezd fokhagyma, finomra reszelve
- 1 tk aprított friss rozmaring
- csipet só

Elkészítés:

- Keverd össze a vajat, sajtot, rozmaringot és fokhagymát.
- Add hozzá a lisztet, gyúrd omlós tésztává.
- Formázd kis kekszekké, süsd 180°C-on kb. 12-15 percig, amíg aranyszínű lesz.



A rozmaringot az ókori görögök „az emlékezet növényének” tartották, diákok a hajukba fonták vizsgák előtt.

Karácsonykor a rozmaring a hűség és megbecsülés jelképe: a család, akikre mindig emlékezünk.

Ezek a ropogós kekszek tökéletesek egy pohár bor mellé – illatuk olyan, mintha fenyőerdő költözne a konyhába.





Boldog Karácsonyt