

Художник Inna Z

СПЕЦИИ

Едим со вкусом
и
с пользой для здоровья



InnaZ Художник

СПЕЦИИ. Едим со вкусом и с пользой для здоровья

<https://litres.ru/74163923>

SelfPub; 2026

Аннотация

Дорогой читатель!

Я художник, зовут меня Inna Z. Но эта книга не про жизнь художника а про специи, которые я люблю и активно применяю в своей жизни.

То что вы сейчас читаете, это материал про специи, который я собирала из разных источников в 2012 году и собрала столько, что получилась книга. Это полезная подборка , которая может пригодиться в жизни как добрый помощник. Здесь и полезные свойства и лечебные свойства и вкусные . Я хочу поделиться этой книгой с вами . Надеюсь она окажется вам полезной, так же как и мне. А теперь продолжу введение...

Совсем недавно наши познания пряностей, специй и их использование ограничивалось несколькими видами. Наши родители , бабушки не подозревали что есть великое множество других пряностей, которые можно сочетать или использовать в отдельности с уже привычными рецептами . Эта книга более

подробно познакомит и раскроет всю палитру специй и их чудесных свойств.

Содержание

Введение	5
Немного истории	7
Витамины и минералы в специях	18
Сочетание специй с продуктами	21
Покупка и хранение пряностей	26
Профилактические и лечебные свойства специй	30
Специи и характер человека	36
Асафетида	40
Аджван (Ажгон)	45
Анис	49
Бадьян	53
Конец ознакомительного фрагмента.	57

СПЕЦИИ. Едим со вкусом и с пользой для здоровья

Введение

Дорогой читатель!

Я художник, зовут меня Inna Z. Но эта книга не про жизнь художника а про специи, которые я люблю и активно применяю в своей жизни.

То что вы сейчас читаете, это материал про специи, который я собирала из разных источников в 2012 году и собрала столько, что получилась книга. Это полезная подборка , которая может пригодиться в жизни как добрый помощник. Здесь и полезные свойства и лечебные свойства и вкусные . Я хочу поделиться этой книгой с вами . Надеюсь она окажется вам полезной, так же как и мне. А теперь продолжу введение...

Совсем недавно наши познания пряностей, специй и их использование ограничивалось несколькими видами. Наши родители , бабушки при консервировании овощей обязательно добавляли лавровый лист, черный перец горошком, корень хрена и т.д., но они и не подозревали что есть великое множество других пряностей, которые можно сочетать или

использовать в отдельности с уже привычными рецептами .
Каждая пряность по- своему воздействует как на вкус приготавливаемого блюда так и на каждого человека в отдельности раскрывая для него новые горизонты в осознании многогранности вкусов и яркости ощущений. Основная задача специй не в том чтобы перебить, а чтобы подчеркнуть и выделить истинный вкус продукта и блюда. Пряности дополняют вкус привычного блюда и ставят решающую точку в создании его аромата. Эта книга более подробно познакомит и раскроет всю палитру специй и их чудесных свойств. Все указанные лечебные и профилактические свойства специй имеют рекомендательный характер. При заболеваниях обращайтесь к врачу. Приятного чтения !

08.07.2026

Inna Z

Немного истории

С чего же все началось...

Пряности известны людям с древних времен, о чем свидетельствует история их открытия, употребления и распространения. Мир пряностей многолик. Одни пряные травы произрастают лишь в странах с жарким тропическим климатом, другие менее прихотливы и растут в различных климатических условиях, порой достигая северных широт. Отдельные виды человек научился выращивать как сельскохозяйственные культуры. С развитием садоводства и огородничества появилась возможность выращивать пряные травы на дачных участках. И, наконец, некоторые разводят их на балконах, в цветочных горшках на подоконниках, сочетая хобби с полезным делом.

В самых ранних рукописных материалах встречаются трактаты с описанием и исследованием свойств специй. Указания о приготовлении лекарств на основе пряных растений находили на египетских папирусах, но больше всего о специях знали жители Индии и Дальнего Востока. Известные по всему миру черный перец, корица, имбирь, куркума и кардамон – первые специи, получившие широкое распространение в Индии. Употребление в пищу различных специй лежало в основе первой аюрведической медицины. Знали о специях и пряностях и в древнем Китае. Упоминание об полез-

ных свойствах специй найдено сочинениях Конфуция, а в других древних трактатах упоминается, что китайские придворные жевали сухие бутоны гвоздики перед аудиенцией у императора, освежая таким образом свое дыхание. В Древнем Риме специи добавляли в вино, а также ароматизировали им воду. Арабские врачи готовили на основе пряных трав и персидского сахара первые лекарственные сиропы, в составе которых были имбирь, черный перец, мускатный орех, гвоздика, корица и кардамон.

О пряностях также не раз упоминали в своих трудах Гипократ и Парацельс, правда исследования рынка их, как врачей, не интересовали. Свой небольшой бизнес на специях делали и древние греки, закупавшие напрямую в Индии большие партии черного перца, корицы и имбиря, на Среднем Востоке — асафетиду, в Малой Азии — шафран, в Южной Азии — перец, корицу, гвоздику. У своих ближайших соседей по Средиземноморью греки покупали лавровый лист. В то время как перец был самой распространенной специей, шафран был самым редким и самым дорогим. Важными центрами торговли пряностями были в то время города Басра и Багдад.

Во времена крестовых походов, возвращаясь из стран Ближнего Востока, крестоносцы везли с собой не только драгоценности и ткани, но и пряности. Среди них были уже известные перец и корица, но и некоторые новые, например мускатный орех и мускатный цвет, которые были впервые

использованы в Европе в качестве благовония на коронации императора Генриха IV. Из специй стали составлять смеси и благовонные масла. Из специй была приготовлена мазь «священное миро», которым мазали при коронации лицо и руки королей, царей и императоров. В состав этой мази первоначально входило свыше 50 пряностей, а аромат ее сохранялся годами. Но Европе было мало того, что привезли крестоносцы и тут снова выступили потомки Римской империи, не желающие выпускать из рук нить торговли специями. В Средиземном море появилась новая морская торговая держава – Венеция, купцы которой уговорили папу Иннокентия III в виде исключения разрешить вести с мусульманами торговлю пряностями. И с начала XIII века право торговли было поделено между Венецией, Генуей и Пизой, им разрешили основать свои торговые центры в Индии. В Генуе пряности были и денежными единицами – ими можно было расплачиваться с кредиторами, а в качестве жалования наемным солдатам платили 48 золотых монет и 2 фунта перца. Но затем стала столицей по торговле пряностями в Европе. Монополизация торговли пряностями привела к тому, что цена и без того дорогих заморских товаров поднялась настолько, что они стали недоступными для подавляющего большинства европейцев. За фунт мускатных орехов, например, давали трех-четыре овец или корову. И это при том, что еще в Древнем Риме за 3 000 фунтов черного перца давали 5 000 фунтов золота. В том числе благодаря и специям — в средние века Венеция

стала одним из богатейших городов Европы.

В начале V в. н. э. при осаде, а затем и взятии Рима королем вестготов Аларихом I с черным перцем познакомились и германские народы, у которых он пользовался успехом.

С конца XI и до конца XIII в. уже после окончания крестовых походов, которые предпринимали европейские феодалы в страны восточного Средиземноморья (Малая Азия, Сирия, Палестина), торговля пряностями значительно расширилась. В крестовых походах принимали участие и многие политически независимые итальянские города, стремившиеся забрать торговлю с восточными странами в свои руки. Наиболее удачливой в этом отношении оказалась Венеция. Благодаря расширяющейся торговле специями, шелками и маслами, она вскоре стала самым крупным средневековым городом мира. Добилась определенного успеха и Генуя. Из этих городов пряности путешествовали далее, через Альпы в Инсбрук и Базель, а затем по течению Рейна в Северное море и Англию. После столь долгого и сложного пути цена специй поднималась еще выше. Другая ветка тогдашних торговых путей отклонялась от Инсбрука к Аугсбургу, а оттуда вела к Нюрнбергу, Лейпцигу, городам Балтийского моря и дальше, к древнерусскому торговому центру — вольному городу Новгороду. Венеция держала в своих руках выгодную торговлю пряностями вплоть до 1543 г., когда турки захватили Константинополь и перекрыли дорогу в Индию. С той поры торговое могущество итальянского города стало посте-

пенно падать, хотя цены на специи по-прежнему продолжали расти. Жажда разбогатеть за счет Восточной и Южной Азии достигла небывалой силы после того, как вышла в свет книга путешествий венецианского купца Марко Поло, который семнадцать лет провел в Китае и был первым европейцем, увидевшим собственными глазами, как растет черный перец у себя на родине в Индии. Его книга, написанная в 1298 г., была вскоре переведена на многие языки, став средневековым бестселлером. Однако ее главное значение в том, что она побудила отправиться в экспедиции славных мореплавателей Христофора Колумба и Васко да Гама. В результате был не только найден прямой путь по морю в Восточную Индию, но и открыта «по ошибке» Америка. Ведь Колумб, как известно, стремился найти новую дорогу в страну пряностей Индию, а не объявить новую часть света. В этом отношении больших успехов удалось добиться португальскому мореплавателю Васко да Гама, который, проплыв вокруг Африки и миновав мыс Доброй Надежды, пристал в 1498 г. к Малабарскому берегу. В Лиссабон он возвратился с ценным грузом пряностей. В 1502 г. во время повторного плавания он пристал на Цейлоне. За свои успешные открытия Васко да Гама был в 1524 г. назначен вице-королем Индии. Португальцы постепенно забирали в свои руки чрезвычайно выгодную торговлю специями, снабжая Европу черным перцем, корицей, мускатным орехом и имбирем. До сооружения Суэцкого канала Средиземное море в течение долгих столе-

тий оставалось сравнительно маловажным районом торговли, центр которой окончательно переместился тогда из Венеции в Лиссабон.

Последующие поколения колонизаторов расширили португальское влияние не только на Мадагаскар, Суматру и Яву, но и на прославленную столицу пряностей Малакку на юге одноименного полуострова. Ключевое торговое значение приобрел остров Тернате, где, огнем и мечом подавляя упорное сопротивление местных мусульман, португальцы постепенно овладели мировой торговлей специями. В то время самыми большими конкурентами португальцев были испанцы, искавшие более короткий путь в восточные страны, нежели морская дорога вокруг Африки. Волей случая и на этот раз отличился португалец Фернан Магальяйнш, известный под именем Магеллан. Служа испанскому королю Карлу V и пользуясь его поддержкой, он в 1519 г. отправился с 265 моряками на пяти кораблях в западном направлении от берегов Европы, надеясь приплыть к островам пряностей. Во время плавания он открыл Филиппины, где был убит туземцами. Только один корабль из всей флотилии достиг одного из Молуккских островов — Тидоре. С богатым грузом гвоздики восемнадцать оставшихся в живых членов экипажа через три года вернулись в Испанию. Капитан корабля Х. С. Элькано был возведен в дворянское сословие и получил право на собственный герб: на нем изображено двенадцать гвоздичек, три мускатных ореха и два прутика коричневого дерева.

Возникновения конкурентной борьбы между испанцами и португальцами удалось избежать путем заключения браков между двумя королевскими родами, а Карл V продал своему коронованному родственнику Хуану III права на острова пряностей за 350 тыс. дукатов. Португальская монополия на специи просуществовала до конца XVI в., когда голландцам удалось сбросить испанское господство и создать в Северных Нидерландах самостоятельное процветающее государство. Первая голландская экспедиция достигла островов пряностей в 1595 г. Голландцы быстро установили хорошие торговые отношения с местными султанами и организовали торговлю специями; центр этой торговли отныне переместился в Амстердам. Успехи голландцев подтолкнули англичан к основанию в 1600 г. Вест-Индской компании. Через два года после этого, в 1602 г., голландцы создали свою Вест-Индскую компанию. С той поры торговля пряностями стала объектом конкурентной борьбы между этими компаниями.

В итоге специи способствовали развитию оживленной торговли между Европой и странами Востока и пробудили интерес ко всему экзотическому, что вскоре стало одной из характерных особенностей европейской культуры барокко XVII—XVIII вв. Вест-Индские компании, завладевшие в различных странах монопольным правом на торговлю с Юго-Восточной Азией, сыграли при этом значительную роль. Так закладывались основы колониального владения Англии в Индии и Голландии в Индонезии. Отстаивая

свои интересы, колонизаторы с помощью жестких мер пытались не позволить вывозить ароматические растения в другие страны. Однако помешать их распространению им удалось лишь отчасти. В течение XVIII в. пряности уже выращивали во всех тропических областях.

В эпоху барокко мода на восточные пряности царила на всех европейских королевских дворах. Особенно блистал экзотикой двор Людовика XIV. Не отставала от французских аристократов и новая прослойка разбогатевших мещан, появившаяся в Голландии и в немецких ганзейских городах. Убедительно свидетельствуют об этом натюрморты голландских живописцев. Скромность, взявшая было верх в начале XIX в., когда довольствовались скромными сладостями и пирожными к кофе и шоколаду, к концу века снова отступила перед ожившим интересом к кухне отдаленных континентов. Китайские, индийские, индонезийские и другие национальные рестораны стали появляться не только в Париже, Лондоне, но и в других европейских столицах, где пользуются успехом и по сей день.

После окончания Второй мировой войны специи приобретают все большую популярность. Их искусное употребление — неперемнное качество каждого хорошего повара. Для многих людей специи стали и личным увлечением. Их любители не только приправляют ими пищу, но и изучают ароматические и кулинарные растения, разводят их сами, готовят собственные пряности и специи, хранят их в соответствующ-

щей красивой декоративной посуде.

В России в трудно было получать пряности через западноевропейские страны. Поэтому в это время особое значение приобретает древний торговый путь из Индии и Ирана через Шемахинское ханство и Каспий, по которому в Москву доставлялись перец, кардамон и шафран. Тогда же налаживается новый торговый путь из Китая через Монголию и Сибирь — по нему поступают не только в Россию, но и в Западную Европу пряности Юго-Восточной Азии, произрастающие на территориях, не захваченных европейцами. Таковыми пряностями были в первую очередь бадьян и галгант, а также китайская корица. Бадьян получил в Западной Европе название «сибирского аниса», поскольку его доставляли на Запад в основном караванным путем через Сибирь. Из Китая ввозили в Россию довольно много имбиря, который наряду с перцем был там самой ходовой пряностью. Слово «пряность» вошла в русский язык именно как производная от слова «перец», отсюда же возникло и слово «пряник», так как в пряничное тесто клали перец, имбирь и другие специи. В России активно использовали местные пряные травы — укроп, борщевник, мяту, хрен, лук и чеснок. Петрушку, черный перец, корицу, гвоздику, имбирь, шафран, кардамон узнали только в XV-XVI веках. Русская кухня тех времен была острой и ароматной. Пряности добавляли в супы, мясные, овощные, рыбные блюда, подливки, пряники и в напитки: чай, меды, квасы, сбитни, морсы. Большой популярно-

стью пользовался и сбитень. Его готовили из меда и не менее пяти видов трав, составляя различные комбинации их в зависимости от желаемого вкуса. Основными были имбирь, кардамон, лавровый лист, мускатный орех, душица, можжевельник. В квасы, кроме натурального сырья, также добавляли мяту, лист черной смородины, хрен, молотую корицу. Русская кухня XIX столетия, щедро ароматизировалась уже сельдереем, кинзой, кервелем, огуречной травой, портулаком, эстрагоном, цикорием, розмарином, лавандой, шалфеем, майораном, чабром и другими пряностями.

Сейчас в России можно найти почти любые специи – от обычных до индийской смеси «гарам масала», эфиопской «бербере» и североафриканской «захтар». Но, как бы не развивалась история специй – интерес к ним не угасал никогда. И в настоящее время без их невозможна ни одна кухня мира. Даже в малых дозах они способны сильно повлиять на вкус и цвет блюда, пряности могут дать продукту совершенно новый аромат. Многие пряности обладают способностью влиять на состояние продукта, делая мясо, например, более нежным, огурец более хрустящим и т. д., а другие — ваниль, бергамот – не меняют вкус и консистенцию продукта, но обогащают ее своим ароматом. Широко используют пряности в качестве консервантов. Например, бадьян, не позволяет засахариваться варенью. Пряные растения обогащают пищу витаминами, минеральными солями и другими полезными веществами. Но важно помнить, что вкус блюда зави-

сит не от количества добавляемой пряности, а от умелого, ее использования.

Витамины и минералы в специях

Для поддержания здоровья и хорошего самочувствия необходимо употреблять пищу богатую витаминами и микроэлементами. В современном мире натуральных и полезных продуктов становится все меньше и меньше. К тому же все большую популярность приобретают синтетические витаминно-минеральные комплексы. Вот здесь огромную пользу в нашей жизни и нашем питании могут принести пряности. Пряности представляют собой то небольшое из еды, что не подвергается рафинированию, при котором разрушаются многие витамины и минеральные вещества: железо, кальций, калий и магний.

При недостатке магния человек быстро устаёт и раздражается. Его мучает покалывание в пальцах рук и ног. Развивается необъяснимое внутреннее беспокойство. Нарушается ритм сердца. Возникают ночные судороги мышц, в особенности, икроножных. Нередки приступы мигрени, могут выпадать волосы. Все эти симптомы могут проявлять и в другом случае, но дефицит магния всегда сопровождается ими. В наибольшем количестве магний содержится в фенхеле, кумине, горчичных зёрнах и кориандре. Недостаток магния в организме часто наблюдается на фоне дисбаланса количественного состава других электролитов – прежде всего при нехватке калия. При этом мёрзнут руки и ноги, ухудшается

память, не заживают порезы, кожа чешется, как будто она не мыта, развивается кариес и неуверенность в себе. Калий – это чили.

Дефицит кальция ведёт не только к болезням зубов и костей. Кальций необходим для того, чтобы не разрушалась нервная система и мышцы. Кальций – это кумин, кунжут, корица, кориандр, гвоздика.

Дефицит железа ведёт к характерной бледности и слабости. Это признаки анемии. Больше всего железа содержится в шамбале, шафране, кумине, корице и куркуме.

Недостаток йода приводит к заболеваниям щитовидной железы. Применение куркумы является надёжной профилактике этих заболеваний.

Недостаток витамина С снижает работоспособность, ведёт к кровоизлиянию, выпадению зубов. В чили витамина С в 2-5 раз больше, чем в лимоне. С чили по количеству и концентрации витаминов сопоставимы гвоздика и имбирь.

Недостаток витамина В₁ ведёт к нарушению нервных функций, к болезни бери-бери, он важен для правильного обмена углеводов. Его много в горчичных зёрнах, фенхеле.

Дефицит витамина В₂ вызывает воспаление слизистых оболочек и глаз. Нарушаются процессы кроветворения. Витамин В₂ много в фенхеле, шафране и чили.

Дефицит витамина А проявляется сухостью глаз, снижением остроты зрения. Этот витамин важен для нормального роста и физического развития. Содержится, прежде всего, в

гвоздике, корице.

Ниже представлена таблица, показывающая содержание витаминов в некоторых специях:

Наличие витаминов в специях

Асафетида В1, В6

Имбирь В6, С

Кардамон В1, С, РР

Куркума РР, D, С, В12

Кориандр D, С, В1, В2, глюкоза

Кумин В1, В2, В6

Манго В1, В6, С (по содержанию С превосходит все цитрусовые)

Калинджи А, В2

Фенхель В1, В6, С, К, Е, каротин, глюкоза

Шамбала D, А, С, В

Перец чили В2, В6, С, Е, РР, Р, каротин (по содержанию С превосходит все овощи)

Горчица черная В1, В2, С, D

Тамаринд С

Мускатный орех А, D, В1, В6

Шафран В1, В2, каротин

Сочетание специй с продуктами

При приготовлении блюд и применении пряностей необходимо учитывать сочетание специй между собой и по отношению к конкретному продукту. Это позволит еще больше подчеркнуть вкус ваших любимых блюд в полной мере и насладится полученным результатом.

Для мяса: красный, чёрный, душистый перец или гвоздика, майоран, тимьян, тмин, куркума, кумин, лук, орегано.

Для птицы: тимьян, майоран, розмарин, шалфей, чабрец, базилик.

Для рыбы: лавровый лист, белый перец, имбирь, душистый перец, лук, кориандр, перец чили, горчица, укроп, тимьян.

Для гриля: красный перец, душистый перец, кардамон, тимьян, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, тмин, имбирь, перец чили.

Для дичи: тимьян, душица обыкновенная, душистый перец, красный перец, можжевельник.

Для рагу: красный перец, имбирь, куркума, кориандр, горчица, кардамон, тмин, чёрный перец, душистый перец, мускатный орех, гвоздика.

Горох – имбирь, корица, чили, душистый перец, куркума, кориандр, шамбала, кумин, калинджи, мускатный орех,

укроп (семя), карри, черный перец.

Гречка – душистый перец, чили, кумин, куркума, корица, гвоздика, горчица черная, укроп (семена), укроп (зелень), асафетида, карри.

Манка – имбирь, куркума, корица, чили, шамбала, асафетида, карри, мускатный орех.

Овес – куркума, душистый перец, шамбала, гвоздика, асафетида, карри, чили, укроп зеленый.

Перловка – имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

Пшеница – чили, имбирь, карри, мускатный орех, кардамон.

Пшено – имбирь, куркума, гвоздика, горчица черная, манго (плоды), черный перец, шамбала, карри.

Рис – чили, имбирь, корица, гвоздика, куркума, кумин, асафетида, горчица черная, тмин, калинджи.

Фасоль – чили, душистый перец, имбирь, кумин, корица, гвоздика, шамбала, калинджи, мускатный орех.

Ячка – имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

Горошек зеленый – шамбала, чили, имбирь, гвоздика, душистый перец, карри, манго (плоды).

Капуста – карри, куркума, корица, укроп (семена, стебель). Картофель – кориандр, черный перец, чили, шамбала, калинджи, асафетида, корица, мускатный орех, карри.

Огурцы – мускатный орех, имбирь, фенхель, черный пе-

рец.

Перец болгарский – душистый перец, кориандр, корица, гвоздика, карри, кардамон, черный перец, кумин, плоды манго.

Помидоры – асафетида, шамбала, чили, куркума, гвоздика, душистый перец, мускатный орех.

Редис – черный перец, корица, мускатный орех, горчица черная, кумин, кардамон.

Редька зеленая – чили, гвоздика, мускатный орех, карри, фенхель, кардамон.

Редька черная – черный перец, мускатный орех, душистый перец, корица, кумин, имбирь, карри.

Свекла – корица, душистый перец, кориандр, асафетида, ванилин, кумин, куркума, мускатный орех, карри, шамбала, семя укропа, сок лимона, чили.

Тыква – кардамон, шамбала, чили, мята, имбирь, калинджи.

Яблоки (в острых блюдах) – чили, имбирь, кумин, гвоздика, корица, калинджи, ванилин, мускатный орех, манго, сахар.

Сахар – мускатный орех, ванилин, кумин, фенхель, кардамон, плоды манго, мята.

Ананас – кардамон, кумин.

Банан – ванилин, плоды манго.

Боярышник – имбирь, кардамон, кумин, лимон, мята.

Виноград (изюм) – кардамон, имбирь, апельсин (корка).

Вишня – кумин, кардамон, лимон, фенхель.

Гранат – имбирь, фенхель.

Груша – кардамон, плоды манго, фенхель.

Ирга – кумин, кардамон, мускатный орех.

Калина – кардамон, кумин, плоды манго.

Клубника ("Виктория") – имбирь, корка лимона, манго, кумин.

Клубника (лесная) – кумин, калинджи, фенхель, имбирь.

Крыжовник – кумин, фенхель, имбирь.

Курага – фенхель.

Лимон – ванилин, фенхель, плоды манго.

Малина – мята, кумин, плоды манго.

Мандарин – мята, кумин, кардамон.

Облепиха – кумин, фенхель, мята, ванилин, плоды манго.

Рябина красная – куркума, имбирь, кардамон, манго, калинджи, кумин.

Рябина черноплодная – кардамон, карри, фенхель, калинджи.

Слива синяя – плоды манго, ванилин, фенхель, кардамон.

Слива белая – плоды манго, кардамон, фенхель.

Смородина белая – лимон, кумин, мята.

Смородина красная – лимон, апельсин (корка), кумин, плоды манго.

Смородина черная – кардамон, фенхель, ванилин, лимон, калинджи.

Финик – кардамон, плоды манго, фенхель, ванилин.

Черемуха черная – кардамон, лимон, ванилин, фенхель.

Яблоки – фенхель, ванилин.

Земляника – имбирь, корка лимона, манго, мускатный орех, калинджи.

Молоко – мускатный орех, кардамон, куркума, имбирь, корица.

Йогурт – тмин, черный перец.

Сыр – кардамон, тмин, куркума, красный и черный перец

Грамотное использование специй уменьшает действие отрицательных свойств продуктов и усиливает положительные.

Газообразующие продукты. Все пряности в той или иной мере уменьшают газообразование.

С **картофелем** лучше всего и вкуснее сочетаются кориандр и куркума.

С **бобовыми** – кумин, имбирь, перец и кориандр.

С **капустой** – кориандр, фенхель, кумин.

Покупка и хранение пряностей

Покупка

При покупке специй и пряностей следует обращать внимание на многие параметры, в том числе и на стоимость. Конечно же, лучше покупать пряности там, где они произрастают, но не у каждого есть возможность регулярно посещать Индию, страны Востока, Перу, Уругвай и другие страны Латинской Америки. Не сложно убедиться в простой истине: чем дешевле пряность, тем хуже ее качество. Поговорка «Чем дешевле пряность, тем меньше в ней пряности» до сих пор не утратила своей актуальности.

Желательно приобретать специи и пряности в магазине, нежели на рынке, где подчас условия хранения не выдерживают никакой критики. Многие почему-то считают, что покупать пряности лучше всего на рынке. В качестве аргумента обычно приводится более сильный и стойкий запах «рыночных» специй. На самом же деле эффект усиления запаха достигается за счет хранения пряностей в мешках, то есть за счет большого объема. Проверка и санобработка рыночных специй до сих пор оставляет желать лучшего. Поэтому в специях может оказаться целый «букет» несъедобных веществ

– кирпичная крошка (для приправ с красноватым цветом), пыль, мука и многое другое, в том числе бактерии Покупателей магазинных специй и приправ может поджидать другой сюрприз. Содержание непосредственно приправ и специй в пакете может составлять менее половины, все же остальное – искусственные специи, «усилители вкуса и запаха», такие, как глутамат натрия и т.д. Конечно, производители честно указывают состав на упаковке, но далеко не все привыкли читать такие надписи. Если вы покупаете приправу в пакетиках, нужно внимательно осмотреть упаковку: она не должна быть мятой и уж тем более рваной, потрясите ее - специи в ней не должны быть слепленными в однородную массу. Так что при выборе приправ, специй и пряностей нужно соблюдать осторожность. Внимательно читать состав на упаковке, покупайте пряности только известных производителей. Кроме того, обратите внимание на срок хранения или конечную дату использования.

Хранение пряностей.

Хранение специй и пряностей требует особого подхода и здесь нужно соблюдать целый ряд правил. Специалисты утверждают, что хранение специй и пряностей должно производиться исключительно в стеклянных емкостях с плотно закрывающимися крышками. Многие производители посуды выпускают специальные емкости для хранения специй,

с герметично закрывающимися крышками. Такие емкости могут быть разных объемов. Банки со специями необходимо поместить в темное, сухое, прохладное место, например, в кухонный шкаф и кладовую.

Не рекомендуется хранение специй и пряностей вблизи электрических и газовых плит, кухонной мойки, возле или напротив окна (специи будут терять свои свойства при попадании на них прямых солнечных лучей). Хранить специи и пряности в холодильнике совершенно не обязательно. Исключение составляют лишь красный перец, перец-чили и паприка. В холодильнике они лучше сохранят цвет.

Даже при условии соблюдения всех правил, хранение специй и пряностей не может быть длительным. Перемолотые специи сохраняют свои вкусовые качества и аромат порядка 9 месяцев, целые – один год.

Хранение специй и пряностей требует бережного отношения. Нельзя доставать специи из банки мокрыми руками, лучше использовать сухой инструмент (ложку или нож). Если в емкость попадет влага, то специи отсыреют, и может начаться процесс гниения. Гурманы и опытные кулинары хранят специи только в неразмолотом виде. Правильное хранение специй и пряностей станет залогом сохранности вкуса, цвета и аромата. Если же осмотр показал, что пряности утратили свой первоначальный вид и запах, то их необходимо заменить, иначе вкус пищи может быть безвозвратно испорчен. В процессе приготовления блюда не следует держать

банку с пряностями над кастрюлей или сковородкой, пар может попасть в банку. От этого аромат и вкус специй станет слабее. Сразу же после использования емкости с пряностями надо плотно закрывать крышкой.

Хранение специй и пряностей должно быть в разных емкостях. Нельзя сыпать все в одну банку, специи смешаются и приобретут несвойственные им ароматы. Не следует доверять и целлофановым пакетам. Они ненадежные, могут легко порваться, и в специях заведутся насекомые. Естественно такие пряности не годятся для приготовления блюд, их придется выкинуть.

Для измельчения таких специй как черный, белый, зеленый, розовый перец, мускатный орех можно использовать специальную кулинарную мельницу, но настоящие профессионалы приемлют только ступку. Идеальный вариант – это ступка, сделанная из натурального камня. Измельчают пряности непосредственно в процессе приготовления блюда.

Профилактические и лечебные свойства специй

Современный ритм жизни требует от человека хорошего здоровья. Среди специй можно найти замечательных помощников в поддержании хорошего самочувствия .

Пряности оказывают воздействие на физиологический и психологический настрой нашего организма, что помогает лучшему усвоению пищи. Употребление пряностей стимулирует обменные и защитные функции организма.

Самым высоким антибактериальным действием, по мнению американских исследователей, обладает кориандр. Кориандр также используется для профилактики онкозаболеваний.

Противостоять раку могут также душица, розмарин, тимьян, шалфей, имбирь, перец чили и анис. А содержащиеся в укропе и тмине, терпеноиды не только препятствуют возникновению злокачественных опухолей, но и помогают снизить уровень холестерина в крови.

Куркума обладает целым набором целебных свойств, препятствует развитию рака, поскольку содержит антиоксиданты. В восточной медицине куркума используется для лечения диабета. Она обладает целым рядом полезных свойств. Отвар куркумы помогает при простудных заболеваниях, а

также используется для полоскания горла при ангине и фарингите. Лечебные свойства куркумы сохраняются и при термической обработке.

Снизить количество сахара в крови и понизить уровень холестерина поможет и корица.

А шафран и перец помогут повысить иммунитет. Кроме того, шафран успокаивает нервы и используется в качестве мочегонного и потогонного средства.

Справиться с нервным перевозбуждением поможет и корень имбиря. А еще имбирь помогает при простуде, а его сок избавляет от ревматических болей.

Лечебный эффект специй

Антисептики: красный и черный перец, гвоздика, кориандр, куркума

Болеутоляющие средства: фенхель, манго, имбирь, гвоздика, мускатный орех, шамбала

Бронхит (кашель): манго, фенхель, кумин, кардамон, имбирь, чили

Бессонница: манго, фенхель, куркума, корица, асафетида

Вывод токсинов из организма: куркума, имбирь, кумин, фенхель

Жаропонижающие средства: фенхель, кумин, куркума

Желчегонные средства: манго, фенхель, кумин

Кожные заболевания: имбирь, мускатный орех, куркума, горчица

Кровоочистительные средства: куркума, имбирь, манго, кумин, фенхель

Мочегонные средства: имбирь, фенхель, кумин, куркума

Тонизирующие средства: имбирь, кардамон, кумин, кориандр, черная горчица, шафран

Улучшающие пищеварение средства: имбирь, красный перец, чили, куркума, шафран

Улучшающие память: калинджи, черный перец, кумин, имбирь

Повышенное артериальное давление: фенхель, кумин, куркума, асафетида, черная горчица

Пониженное артериальное давление: имбирь, куркума

Заболевания костной системы (полиартриты, остеохондрозы): шамбала, куркума, черный и красный перец, имбирь, черная горчица, душистый перец

Пряности – Афродизиаки

Афродизиаки, названные так по имени богини любви Афродиты, - это вещества, повышающие сексуальную активность. К афродизиакам традиционно относили вещества как животного, так и растительного происхождения.

Среди пряностей признанными афродизиаками являются шафран, имбирь, кардамон, мускатный орех, ваниль, гвоздика.

Анис- возбуждающее средство, любимое древними и прекрасно вписавшееся в русскую и европейскую традицию. Анисовый ликер, анисовая водка (её, кстати говоря ува-

жал Иван Грозный, знаменитый своей любвеобильностью), абсент Но не увлекайтесь: перебор алкоголя может сыграть недобрую шутку.

Базилик. Эфирные масла, находящиеся в базилике, оказывают мягкий мочегонный эффект и повышают эрекцию

Ваниль. Свойства ванили известны нам по сказкам "Тысячи и одной ночи". Эта пряность действует не только вкус, но и обоняние : аромат ванили воспринимается мужским мозгом как признак безопасности и уверенности в себе.

Имбирь. Китайцы и индийцы стали первыми употреблять имбирь в пищу. Они же выяснили и целебные свойства этого корня. Имбирь в переводе с санскрита - "рогатый", с китайского - "мужественный" – всегда занимал одну из лидирующих позиций в любовной кулинарии. Считается, что аромат имбиря ускоряет циркуляцию крови и предотвращает вздутие живота. Чай из кипяченого корня имбиря с медом – легендарный напиток, восстанавливающий силы.

Мускатный орех. Сильный и известный с глубокой древности афродизиак используется почти повсеместно и сочетается по вкусу как со сладкими блюдами и напитками, так и с мясом и с рыбой. Масло из ядер мускатного ореха, а также редко встречающееся масло из шелухи ореха обладают сильным регенерирующим эффектом.

Розмарин. Эта пряность доказывает положительное действие на память и отрицательное на возбудителей многих инфекционных заболеваний. Розмарин придает мясу вкус и

аромат дичи, а розмариновое масло, применяемое наружно, омолаживает, укрепляет сосуды, помогает при варикозной болезни, повышает упругость кожи.

Сельдерей повышает не только сексуальную активность: он усиливает физическую и умственную работоспособность, улучшает периферическое кровоснабжение, в том числе и половых органов. Сельдерей содержит гормон андростерон, усиливающий половое влечение. Помимо того, в сельдерее есть вещество терпен, эффективно уничтожающее бактерии на слизистых оболочках. Здесь уместно вспомнить, что сельдерей был одним из "фаворитов" в рационе мадам де Помпадур, которая кормила супом из его стеблей Людовика XV.

Фенхель, или сладкий укроп, широко применяется в кухне теплых стран Европы, а в индийской народной медицине фенхель сваренный в молоке, награждает выпившего особыми сексуальными достоинствами. Считается, что он продлевает жизнь, увеличивает силы и изгоняет духов. Англичане называли это растение "семенем встреч" – жевание семечек фенхеля хорошо освежает дыхание, особенно это актуально во время свидания.

Чили. В остром перчике Чили содержится капсаицин, улучшающий кровообращение и способствующий выработке "гормона радости" – эндорфина.

Шафран. Одна из самых дорогих, но очень эффективных специй. Шафран содержит витамины А и В12, калий, небольшое количество кальция, фосфора, натрия и молоч-

ной кислоты. Способствует пищеварению, смягчает слизистые желудка и толстой кишки, снижает уровень холестерина, нейтрализует мочекишные отложения в организме. В Валенсии (Испания), где шафран используется ежедневно, наблюдается наиболее низкий уровень кардиологических заболеваний.

Корица. Пряность прекрасно тонизирует, вызывает прилив энергии, усиливает страсть. На изощренном в любви Востоке корицу считают особенно полезной для мужчин, так как она улучшает работу почек, состояние которых в китайской медицине тесно увязывают с мужской силой и сексуальностью.

Кардамон. Это очень утонченное средство, стимулирующее половое влечение. Еще в Средневековье считалось: стоит отведать блюдо, приправленное кардамоном, и непременно окунешься в праздник страсти нежной.

Гвоздика. Как и большинство восточных пряностей, гвоздика с давних пор имеет репутацию сексуального стимулятора. Рекомендовали ее своим пациентам и китайские целители, и средневековые доктора, советовавшие для укрепления мужской силы пить молоко с размолотой гвоздикой (из расчета 5 грамм сушеных бутонов на стакан молока)

Специи и характер человека

Асафетида — если ее использовать в пищу, в Вашем характере появится больше нежности, спокойствия. Асафетида поможет нормализовать отношения с близкими родственниками. Она улучшает цвет лица, кожа становится эластичной, разглаживаются мелкие морщины.

Имбирь — придаст Вам способность противостоять трудностям. Он активизирует умственную деятельность, улучшает память. Имбирь дает возможность находиться весь день в бодром состоянии, снимает усталость после физического и психического напряжения, стресса. Имбирь способствует развитию таких черт характера, как целеустремленность, смелость, решительность.

Куркума — развивает в человеке обстоятельность, трезвую оценку ситуации, спокойствие в решении проблем. При употреблении ее в пищу Ваша психика постепенно становится невосприимчивой к тем факторам повседневной жизни, которые раньше раздражали. Куркума дает силы для разработки и реализации долговременных планов, освобождает от суетливости, придает больше уверенности в себе.

Манго — способствует выработке оптимизма, жизнерадостности, открытости. Ваш характер при употреблении плодов манго станет живым, больше захочется смеяться, шутить. Плоды манго делают человека общительным, он с ра-

достью смотрит в будущее.

Чили — эта приправа поможет Вам избавиться от суеты, грубости, преждевременных решений. Смена вида деятельности не вызовет беспокойства. При общении появится ощущение взаимопонимания. Он способствует более личностному подходу к людям. Вы станете способны выполнять любую, даже самую непривлекательную работу.

Мускатный орех — развивает решительность в преодолении трудностей. Укрепляет волю человека. При решении какого-либо вопроса можно быстро мобилизовать все свои силы. От более быстрого и активного ритма жизни появится свободное время. Мускатный орех улучшает сосредоточенность на объекте вашего внимания.

Кориандр — улучшает стойкость к грязным проявлениям окружающей действительности. Потребление в небольшом количестве даст возможность переносить наглых, грубых, раздражительных людей. Следует принимать в пищу людям, которые работают в тяжелых нравственно-психологических условиях.

Кумин — позволяет быть более независимым от сплетен, плохого мнения в ваш адрес. Даст силы одним рывком справиться с плохой привычкой. Позволит отладить режим дня, восстановить крепость характера. Тонизирует психику, повышает настойчивость в решении проблем.

Фенхель — замечательно снимает гнетущую усталость от тяжелой обстановки, изменения погодных условий. Все

проблемы решаются мягко, незаметно, делает характер гибким, перестает беспокоить излишняя прямолинейность, раздражительность. Движение по жизни становится спокойным, поступательным.

Шамбала — увеличивает мягкость в характере, теплее становятся отношения с людьми. Вы станете добрым, нежно спокойным, уравновешенным, покладистым. Шамбала помогает улучшить семейные отношения, снять излишнее перевозбуждение у детей.

Горчица черная — способствует выработке в характере мягкого спокойствия. постепенно все грубые проявления поведения исчезают. Черная горчица дает возможность лучше углубиться в свой внутренний мир, снимает суетливость, напряженность. Хорошо помогает тем, кто не умеет отдыхать, улучшает сон, лечит депрессивные состояния.

Кардамон — придает характеру способность простить обидчика. При необходимости поможет выработать смирение, освободить Вас от напряжения при общении с неприятными людьми. Можно научиться избегать ссоры в семье, лучше относиться к детям, пожилым людям. Кардамон уменьшает привычку быть жадным, убирает лишние мысли о ненужных покупках.

Карри — учит сдержанно, без лени и перенапряжения относиться к самому себе. Облегчает груз внутренних противоречий. Появляется тишина, спокойствие в душе. Помогает без суеты постепенно решать проблемы.

Калинджи — при использовании его в пищу мысль становится яркой и стремительной. Если необходимо быстро и четко решить проблему, калинджи просто незаменим. Он укрепляет твердый оптимизм в душе, веру в свои силы. В глазах появляется сила и блеск радости. Улучшается кратковременная память, ярче воспринимается окружающий мир

Асафетида

Асафетида (специя) - ароматическая смола корней растения *Ferula asafoetida*. Самые приличные названия этой пряности - хинг, асмаргок и илан, все остальные понятнее, но отнюдь не приятней - ферула вонючая, дурной дух и даже чертов кал. Асафетида применяется в небольших количествах. Она имеет специфический вкус и обладает лечебными свойствами. По вкусу асафетида несколько напоминает чеснок и с успехом может заменить его в овощных блюдах. Едкий и стойкий запах "вонючей ферулы" обусловлен большим содержанием в ней серных веществ.

Латинское название *ferula* означает "носильщик". Оно возвращает нас к мифу о Прометее, который, пожалев людей, передал им огонь в асафетиде - поллом тростнике. Есть версия, что и доисторический человек использовал именно асафетиду, чтобы переносить огонь с места на место.

Употребление асафетиды в пищу способствует предотвращению метеоризма (скопления газов) и облегчает переваривание пищи. Ферула настолько эффективна, что с ее помощью, как говорят на Востоке, "можно излечить от несварения желудка даже лошадь".

Асафетида продаётся в виде смолы или мелкого порошка. Смола чище, чем порошок, однако её нужно молоть. Порошок асафетиды обычно имеет небольшую примесь. Обычно

это мука (рисовая или пшеничная). Мука делает аромат асафетиды менее резким и предотвращает слипание кусочков смолы.

Щепотку асафетиды кладут в горячее растительное или топленое (масло ги) масло за одну-две секунды перед тем, как закончить приготовление масалы. В европейской и русской кулинарии асафетида употребляется пока достаточно редко, хотя она была довольно популярна в Римской империи.

В Древней Греции и Риме высоко ценили эту пряность за лечебные свойства и за пикантный острый вкус, который ферула придает пище. Купцы доставляли асафетиду на рынки Европы из стран Среднего Востока. Когда римляне предпринимали военные походы, то среди прочих лишений походной жизни им приходилось терпеть крайне незатейливое ежедневное меню — чечевичную похлебку, которая хоть и дает много энергии, но вызывает вздутие живота. Вряд ли войско долго сохраняло бы боевой дух, если бы не асафетида. Эта «вонючая смола» была настоящим спасением.

Между тем сегодня асафетида мало известна на Западе и в нашей стране. До революции асафетида была известна и в России, но продавалась исключительно в аптекарский лавках в качестве лечебного средства. Ценили асафетиду за то, что она избавляла от головных болей, успокаивающе действовала на нервную систему, способствовала работе кишечника и нормализации обменных процессов в организме.

Никогда не забывали "ферулу вонючую" в Восточном Иране, Западном Афганистане и штате Кашмир в Индии (асафетида растет только в этих странах).

До начала 90-х годов огромные заросли асафетиды были в Заилийском Алатау на территории СССР, но кампания по борьбе с дикими наркотическими растениями 1989-1990 годов уничтожила их значительную часть. Это редчайшее растение жгли, топтали, срезали под корень бульдозерами совершенно зря - никакого отношения к наркотическим веществам оно не имеет абсолютно.

Асафетида популярна в качестве специи в таких азиатских странах, как Иран, Афганистан, Индия, где она произрастает. Асафетиду добавляют к сложно перевариваемым блюдам из жирной баранины, с ней готовят рис и овощи, а также лепешки. С этой специей готовят различные консервы. Асафетида используется в микроскопических количествах для придания аромата соленым, острым (редко сладким) блюдам. Входит в состав некоторых смесей карри. Люди, по каким либо причинам не употребляющие лук или чеснок, с успехом могут их заменять асафетидой. Асафетида часто используется в блюдах из бобовых, которые являются одним из немногих источников белков для вегетарианцев. Асафетида, обладающая острым горячим вкусом, разжигает огонь пищеварения, повышает аппетит и тонизирует организм, с успехом заменяя лук и чеснок и не оставляя запаха изо рта.

Если распуścić асафетиду в воде и пить маленькими глотками, она тотчас прочищает голос и помогает от хронической шершавости горла. Аюрведа относит асафетиду к сильнейшим антимикробным и бактерицидным средствам. Наружно пасту из асафетиды прикладывают при артритах и болях в суставах.

При скоплении газов в желудочно-кишечном тракте возьмите молотый кардамон, фенхель и асафетиду заварите по 1 ч. л. в равных частях на 1 стакан кипятка. Когда настой немного остынет - его нужно выпить.

Говорят, вдыхание запаха смолы асафетиды помогает успокоиться и предотвращает приступы истерии.

Считается, что асафетида лечит многие женские заболевания. Ферула вонючая применяется при бесплодии, угрозе выкидыша, болезненных менструациях и болях: щепоть асафетиды поджарить в топленом масле (масло ги), смешать с 0,5 стакана козьего молока и 1 ч.л. меда. Принимать 3 раза в день в течение месяца. Поскольку асафетида улучшает пищеварение и действует как тонизирующее средство, ее также рекомендуют женщинам в послеродовой период, когда организм нуждается в дополнительной поддержке. Если нужно успокоить зубную боль, а получить помощь зубного врача нет возможности, растворите асафетиду в половине чайной ложки лимонного сока, слегка нагрейте. Обмакните в раствор ватный тампон и положите его на больной зуб. Боль скоро утихнет.

Аджван (Ажгон)

Аджван (Ажгон) (семена дикорастущего сельдерея) -однолетнее растение, родиной которого считают Индию, где в настоящее время оно выращивается как культурное. Оттуда же в основном попадает на мировой рынок. В диком виде почти не встречается. Культивируют в Северной и Восточной Африке, Юго-Восточной Азии, Афганистане, Иране, в государствах Средней Азии.

Аджван - прямостоящее ветвистое растение, достигающее высоты 60-120 см, довольно пахучее. Относится к семейству сельдерейных. При цветении выбрасывает сложные зонтики наподобие тминных. Часто аджван сравнивают с тмином по внешнему виду растения, запаху и вкусу семян, которые и являются пряностью. Но они более напоминают семена петрушки. Созревая, плоды ажгона приобретают темно-коричневую окраску. Каждый плодик содержит по два семечка небольшого размера, на вкус острые, жгучие. Семена отличаются от тмина более мелкими размерами и темной окраской, кроме того, они обладают более резким, сильным и приятным запахом, чем семена тмина, более жгучи, остры на вкус, и особенно резко отличаются при нагревании.

Аджван — резкая пряность, обладающая приятным запахом, за что ценится на мировом рынке. Наиболее часто используют в Индии и государствах Средней Азии. Иногда в

качестве пряности кроме семян используют зелень. Аджван входит в состав индийской смеси «карри», его добавляют в овощные блюда, в Африке — в мясные.

В Средней Азии многие пловы готовят только с аджваном. В Туркмении добавляют также в рыбные, мясные блюда, каши. В Киргизии кладут в жареное мясо с овощами, в соусы, маринадные подливки для мяса. В Узбекистане — в супы, мясные блюда, салаты, холодные закуски, реже — в мучные изделия. Мясо, посыпанное солью и молотыми семенами аджвана, не портится в течении недели. Овощи гриль, овощи приготовленные на углях картофель и рыба могут приобрести необыкновенный аромат при использовании аджвана. В Индии он популярен в составе смеси специй для чечевицы а на Юге Индии аджван используют также при приготовлении риса и зеленых отварных овощей в составе приправы тадка. Тадка это -смесь пряностей, например, кумин семена укропа аджван, которые обжариваются в топленном или кокосовом масле, пока не становятся бурыми и не источают характерный сильный аромат, а затем добавляются чеснок или асафетида и тертый имбирь. Смесь специй добавляется обычно в почти готовое блюдо.

Ценность аджвана как лекарственного сырья определяется наличием в семенах эфирного масла.

Аджван сильный стимулятор пищеварительной, дыхательной и нервной систем. Улучшает функцию почек и укрепляет нервную систему. Показания к применению - та-

кие же, как для семян моркови в западной фитотерапии.

Это сильное средство от застоя в органах дыхания и в пищеварительном тракте, оживляющее нарушенные застойными явлениями метаболические процессы, снимающее кишечные спазмы. По сути дела, аджван способствует повышению целеустремленности и активизирует восходящие потоки психической энергии. Аджван обладает антисептическими свойствами, которые используют в стоматологии при лечении парадонтита. Аджван имеет острый вкус, оказывает согревающее действие. Это прекрасное болеутоляющее средство и сердечный тоник. Аджван также действует как ветрогонное. Он горячий, глубоко проникает, острый и, таким образом, способствует улучшению пищеварения. При острой боли в животе на фоне расстройства пищеварения попробуйте пожевать 1 ч. л. аджвана с щепоткой соли, запивая стаканом теплой воды. При тошноте и рвоте пожуйте 1/2 ч. л. аджвана с одной гвоздичиной 2-3 раза в день, запивая 1/2 стакана теплой воды. Употребление два раза в день 1/2 ч. л. аджвана, 1 ч. л. пиппали и 1/2 ч. л. зерен мака, настоянных в стакане горячей воды в течение 10 минут, благотворно действует при кашле с выделением мокроты и других видах простудных заболеваний

При возникшем остром раздражении в горле и кашле пожуйте 1/2 ложки аджвана, запив его стаканом теплой воды. При сухом кашле жуйте по четверти ч. л. аджвана, смешанного с ч. л. натурального сахара. При обильном, чрезмерном

мочеиспускании помогает смесь из 1/2 ч. л. аджвана и такого же количества черных семян кунжута. После разжевывания запить 1/2 стакана теплой воды.

В Индии, где любое количество водопроводной воды может привести к расстройству пищеварения, Аджван может оказать неоценимую помощь как дезинфицирующее средство: если вы не уверены в чистоте выпитого напитка Аюрведа в этом случае рекомендует просто жевать ложку плодов несколько минут и сполоснуть рот горячей кипяченой водой. Семена или несколько капель эфирного масла аджона помогут вам защититься даже от холеры.

Анис

Анис - одно из древнейших эфиромасляничных и лекарственных растений. О его целебных свойствах знали в Древнем Риме и Греции, оно упоминалось в трудах Авиценны и Гиппократов. Считается, что культивировать это растение впервые начали в Восточном Средиземноморье. По другим сведениям это произошло в Древнем Египте.

Древние римляне первыми использовали семена аниса для оздоровительных целей, а также в пищу. В первом веке Рима анис использовался в популярном пряном пироге, выпекающемся в лавровых листьях и употребляющемся после пиров, чтобы избежать несварения желудка. Плиний писал, что анис освежает дыхание, омолаживает организм. Растения аниса привязывали у изголовья для очищения воздуха и избавления от кошмарных сновидений. Анис стал таким ценным в Англии, что на импорт наложили налог.

Анис как растение описывается в гербариях средних веков, где отмечают его полезные свойства от многих недугов. Именно тогда ценность его была очень велика. Английский король Эдуард I в XIV столетии устанавливал налоговую пошлину за ввоз этого товара. Продажная цена семян аниса была очень высокой. По ценности его сравнивали с такими пряностями, как фенхель, кориандр и тмин. Во многих мудрых кулинарных книгах анис рекомендовали употреб-

лять для ароматизации варенья из орехов, меда и изюма. Сочетая с лавровым листом, корицей, посыпали мясные, холодные блюда особенно заливные.

Эту культуру возделывают в Европе, Азии, Америке, Северной Африке. Анис - древнейшая пряность русской кулинарии: его употребляли еще в Киевской Руси. В 1830 г. в стране заложили первые плантации растения, а чуть позже Россия стала главным поставщиком аниса на международный рынок, что продолжалось вплоть до первой мировой войны. Анис выращивают на Украине, Северном Кавказе и в Средней Азии. Как промышленную эфирномасличную культуру его возделывают в основном в Белгородской области.

Произрастает в настоящее время в Ливане, Греции, на Кипре. Из-за ароматических плодов анис выращивают во многих странах: Испании, Италии, Турции, Индии, Китае, Мексике, Чили, США. В России - в Белгородской области. Культивируют в Молдавии, Украине, государствах Средней Азии, на Северном Кавказе. Другое название: ганус. Аромат: пряно-сладкий, вселяет в человека оптимизм, делает его дипломатичным, улучшает умственную деятельность, повышает способность к адаптации.

В нашей стране это растение было введено в культуру в 30-х годах прошлого столетия. В начале нынешнего века Россия поставляла за границу около 4000 тонн его плодов.

В кулинарии используют молотые плоды, которые обладают освежающим, пряным ароматом и сладковатым вку-

сом. Чаще всего анис добавляют в пироги, печенье, пряники, оладья, кексы, применяют для приготовления блюд из молока (молочные и фруктовые супы), овсяную кашу, сладкие блюда из риса, пудинги, фруктовые салаты, кремы и торты. Своеобразный вкус придает овощам - свекле, краснокочанной капусте, огурцам и моркови, а также фруктовым компотам, в особенности из яблок, слив и груш.

Анис придает рыбе ясно выраженный пряный аромат и улучшает ее вкус; обладает сильными антиокислительными свойствами. Употребляют анис при приготовлении сырной закваски, солении огурцов, а также для ароматизации напитков, хлебобулочных и кондитерских изделий.

Из семян перегоняют анисовое масло и готовят анисовую эссенцию; они употребляются также в виде пряности и идут на приготовление ликёров и краски для шелка. Особенно ценятся семена испанские и из Тюрингена.

Плоды аниса оказывают стимулирующее действие на моторную и секреторную функции пищеварения, обладают отхаркивающим и слабым дезинфицирующим действием. Оказывает противоспазматическое действие при желудочной и кишечной колике.

Кроме того, в народной медицине настой из семян (анисовый чай) употребляют как жаропонижающее, мочегонное, противоспазматическое средство. С древних времен чай с анисом использовали как успокаивающее средство. Настой семян увеличивает количество молока у кормящих матерей.

Смесью растертых плодов с яичным белком лечат ожоги. При кожных заболеваниях используют корни, а при цинге - анисовое масло.

Наличие эфирных масел делает анис отличным антисептическим, отхаркивающим средством, что дает возможность успешно использовать его при кашле, бронхите, коклюше, катаре верхних дыхательных путей, а также при трахеитах и ларингитах. Из плодов аниса в фармацевтической промышленности готовят настои, масла, сиропы, нашатырные анисовые капли. Анис служит для улучшения вкуса многих лекарств, зубных порошков и паст.

Применяется при наличии кишечных кровотечений и болезненных менструаций, диспепсии нервного происхождения, нервной рвоте, мигрени, связанных с нарушениями пищеварения, а также при головокружении, усиленном сердцебиении, астме.

Семена аниса лучше покупать целыми и хранить в плотно закрытых банках подальше от прямых солнечных лучей.

Молотые семена аниса быстро теряют вкус и аромат.

Бадьян

Бадьян — плоды дерева семейства Бадьяновые (Шлизиасеае). Родина — Юго-Восточный Китай. Распространение получил так же в Индокитае (Вьетнам, Камбоджа), в Абхазии.

Бадьян особенно любим китайцами. Они первыми использовали эту пряность при приготовлении пищи еще до нашей эры. В Европу бадьян попал в начале XVI века и был очень дорогим.

Европейцы сразу приняли эту необычную пряность, так как она во много раз улучшала вкус выпечки и сладких блюд. Уже тогда люди научились различать вкус аниса и аниса звездчатого, как иногда называли бадьян. Анис звездчатый пользовался популярностью и в России. Знаменитые русские пряники и коврижки выпекались обыкновенно с применением этой пряной приправы.

Известно, что многие пряности в Россию попадали из Европы, куда в свою очередь они доставлялись водным путем. И когда Россия поняла невыгодность закупки пряностей в Европе и предприняла поиски своих торговых путей через Монголию и Сибирь, то первой пряностью, привезенной из Китая, был бадьян, или сибирский анис, как его стали называть.

Самые обширные насаждения бадьяна находятся в Китае,

который и потребляет его больше всех. Культивируется бадьян также во Вьетнаме, Камбодже, в Японии, на Филиппинах, Ямайке, в Индии и других тропических странах. На Европейском континенте — в Абхазии. Другие названия бадьяна: анис звездчатый, анис индийский, анис китайский, анис сибирский, анис корабельный (иллициум настоящий выращивают не только как пряность, но и для получения красивой красноватой древесины, которую высоко ценят краснодеревщики).

Размножается бадьян семенами. Плодоносить бадьян начинает на пятый год. Цветёт светлыми цветками, от бледно-жёлтых до светло-зелёных. Отцветая, образует звёздообразное соплодие, которое по мере созревания деревенеет и меняет цвет на тёмно-коричневый.

Соплодие бадьяна представляет собой розетку в виде 8, иногда 7, 9, 10 или 12 лучевой звезды. Каждый луч представляет собой деревянистую, твёрдую на ощупь лодочку с семенем внутри.

Обыкновенно используют плоды бадьяна. Они обладают сильным запахом и сладковатым насыщенным вкусом. Выращивают бадьян в теплом и влажном климате. Собирают еще незрелые плоды, которые затем сушат на солнце, после чего они становятся коричнево-красными.

В плодах бадьяна содержится значительное количество (5-10%) богатого анетолом (до 90%) эфирного масла. Анетол бадьяна обыкновенного представлен Е-изомером, менее

токсичным, чем Z-анетол.

В медицине бадьян используют для улучшения вкуса лекарств и иногда как составную часть грудных сборов. Эту пряность многие знают с раннего детства по известному противокашлевому лекарству "Пертусин". Именно бадьян придает ему специфический запах и вкус. Бадьян на вкус сладковато-горьковат, а по запаху напоминает анис, поэтому его еще называют звездчатый анис, и он очень хорошо известен в России. Сейчас в большинстве микстур вместо бадьяна используют анис, обладающий похожим, но более резким запахом.

Бадьян является сильным антигриппозным природным компонентом, используемый в медицине. Эта пряность является важнейшим компонентом лекарственного средства Tamiflu, признанного Всемирной организацией здравоохранения наиболее эффективным лекарством от "нового гриппа" – вируса гриппа A/H1N1/ (называемого также "свиным гриппом"). В связи с началом распространения этой эпидемии население Китая, будучи хорошо осведомленным об опасности этого вируса, запасает проверенные временем народные средства борьбы с эпидемией, что даже привело к значительному росту цен на бадьян на рынке Китая (около 80 % бадьяна в мире экспортируется Китаем). Министр здравоохранения Китая в обращении к населению страны порекомендовал ежедневно добавлять эту пряность в пищу в целях профилактики гриппа. Корень бадьяна в истолченном

виде и кожица с корня применяется при профилактике глистов. Препараты из семян используются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, лихорадке, малярии. Для купирования приступов эпилепсии применяют масло из плодов.

Бадьян оказывает противоспазматическое, ветрогонное действие, улучшает деятельность желудка.

Опыты на животных показали, что эфирное масло бадьяна способно существенно усиливать перистальтику кишечника. Медицинская практика показала, что действие бадьяна на человека, особенно связанное с анетолом, в разных условиях различно. В малых дозах растение стимулирует пищеварение и снимает спазмы кишечника, а в высоких дозах - возбуждает центральную нервную систему. Для нормализации пищеварительных процессов организма применяется разбавленный 1-10 отвар плодов бадьяна. При высокой консистенции отвара может произойти возбуждение нервной системы.

Отвар семян бадьяна концентрации 1:10 по 2-3 столовые ложки употребляют перед едой при болях в животе, лихорадках, судорожных припадках.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.