



Марям Петросян

О специях,
приправах и соусах в
мировой кухни.

Марям Петросян

О специях, приправах и соусах в мировой кухне.

<https://litres.ru/74390944>

SelfPub; 2026

Аннотация

Здравствуйте, дорогие читатели! Это книга о специях, приправах, соусах, пряностей в кулинарии мира. Без них прием пищи был бы однообразным и безвкусным. Они маленькие, но играют очень большое значение и в мире кулинарии, и в мировом бизнесе. Так же о их пользе и противопоказаний, составе и другие цели в которых их можно использовать. Рецепты популярных соусов.

Содержание

Введение.	4
Глава 1. О специях, пряностях и приправах.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	21

О специях, приправах и соусах в мировой кухне.

Введение.

Специи, приправы, соусы — они отдельный вид большого кулинарного искусства. Их правильное количество и сочетание делает блюдо божественно вкусным и даёт радость во время приёма пищи. Но а если их добавить излишне или смешать их виды, которые не сочетаются, то не только еда будет испорчена, но и наши старания и настроение...

Глава 1. О специях, пряностях и приправах.

Специи — понятие более широкое. К ним относят не только растительные пряности, но и другие вещества, которые меняют вкус, консистенцию или технологические свойства продукта. Это могут быть соль, сахар, уксус, крахмал, глутамат натрия и другие компоненты.

Приправы — это готовые смеси, которые объединяют несколько компонентов: пряности, специи, а также могут включать соль, масло, кислоту, овощи или фрукты. Их задача — быстро и эффективно усилить вкус блюда. Это могут быть горчица, барбекю, аджика, карри, хмели-сунели. Приправы могут изменять не только вкус, но и текстуру, цвет или консистенцию блюда.

Пряности — это исключительно продукты растительного происхождения. Для их получения используют различные части растений: семена, корни, кору, листья, бутоны, плоды. Они придают блюдам особый вкус и аромат благодаря содержанию эфирных масел и других активных веществ. Это черный перец, гвоздика (цветочные почки), лавровый лист, имбирь (корневище), корица (кора), кардамон (плоды), куркума (корневище). Пряности добавляют в небольших количествах, чтобы не испортить блюдо резким горьким привку-

сом. Пряности также могут стимулировать пищеварение и обладать антибактериальными свойствами.

Советы по использованию:

Выберите цельные специи, так как их аромат хранится дольше, чем у молотых, которые быстрее теряют эфирные масла.

Проверяйте упаковку. Предпочтительны бумажные или герметичные стеклянные баночки.

Обращайте внимание на состав готовых смесей. Часто в них много соли, усилителей вкуса и ароматизаторов.

Учитывайте время добавления. Сильные пряности (лавровый лист, зира) кладут в начале готовки, а лёгкие (базилик, мята) — за несколько минут до готовности.

Не приборщите.

Соль

Соль — это чистый хлорид натрия, который усиливает и балансирует вкус блюд.

Разновидность соли:

Поваренная (столовая). Самый распространённый вариант, бывает мелкого и крупного помола. Крупная соль медленнее растворяется, поэтому её часто используют для засолки и консервации.

Йодированная. В неё добавляют йодосодержащие соли, чтобы восполнить дефицит йода в рационе.

Морская. Получается естественным выпариванием морской воды. Сохраняет минеральные примеси (магний, кальций, калий), которые придают ей особый, чуть морской привкус.

Гималайская розовая. Отличается розовым оттенком из-за примесей оксида железа. По вкусу похожа на обычную, но некоторые находят её менее резкой.

Копчёная. Соль коптят на древесных щепках (ольхи, яблони), что придаёт ей дымный аромат.

Приправленная (ароматная). Это соль, смешанная с различными специями и травами.

Сахар

Сахар — это пищевой продукт со сладким вкусом, основу которого составляет сахароза. Это общее название для класса простых углеводов (сахаридов), которые используются в основном как подсластитель.

Сахар — универсальный ингредиент в кулинарии, промышленности и других сферах. Его добавляют в напитки, кондитерские изделия, выпечку, консервирование, а также используют в качестве консерванта, загустителя и для создания определённых текстур. В химической промышленности сахар служит сырьём для производства некоторых веществ, например, витамина С и многоатомных спиртов.

В умеренных дозах сахар может быть полезен как источ-

ник энергии. Однако избыток добавленного сахара (того, который добавляется при производстве или приготовлении пищи) может привести к негативным последствиям для здоровья: ожирению, кариесу, диабету второго типа и другим заболеваниям.

Важно учитывать не только явный сахар, который добавляют в пищу, но и «скрытый», который может содержаться в таких продуктах, как хлеб, соусы, фастфуд, подслащённые молочные продукты и др.. Чтобы узнать о наличии сахара в составе, нужно изучать этикетки продуктов.

По сырью для производства выделяют:

Свекловичный (свекловичный) сахар — изготавливается из сахарной свёклы.

Тростниковый сахар — получается из сахарного тростника.

Кленовый сахар — изготавливается из сока сахарного клёна.

Пальмовый сахар — получается из сока различных видов пальм (кокосовой, финиковой и др.).

Сорговый сахар — изготавливается из сока соргового тростника.

По степени очистки выделяют:

Рафинированный сахар — максимально очищенный от примесей.

Нерафинированный (сахар-сырец) — может содержать остатки мелассы (патока).

Уксус

Уксус — это водный раствор уксусной кислоты, который применяется в кулинарии в качестве приправы и консерванта. Обычно содержит 6–9% активного вещества.

Уксус можно получить двумя способами: Натуральный — путём сбраживания спиртосодержащего сырья (вина, яблочного сока, риса, злаков и др.) уксуснокислыми бактериями. В результате образуются уксусная и другие пищевые кислоты (лимонная, виннокаменная, яблочная и т. п.), альдегиды, сложные эфиры и спирты, которые создают аромат и букет продукта.

Синтетический — методом химического синтеза из природного газа, побочных продуктов производства химических удобрений или при сухой перегонке древесины. Для кулинарного использования эссенцию разбавляют водой до нужной концентрации.

Некоторые распространённые виды уксуса:

Столовый — может быть как натуральным, так и синтетическим.

Яблочный — получают из яблочного сырья (сока или прессованных яблок). Имеет мягкий аромат и вкус, используется в салатных заправках, маринадах, соусах, при консервировании овощей и фруктов, в выпечке.

Винный — изготавливают из перебродившего красного

или белого вина. Бывает белым и красным. Используется в маринадах, заправках для салатов, соусах, особенно в французской кухне.

Рисовый — традиционен для азиатской кухни. Делают из рисового вина или ферментированного риса. Бывает белым, красным и чёрным, отличается цветом и оттенками вкуса.

Бальзамический — ферментированный уваренный виноградный сок, выдержанный в бочках из определённых пород дерева. Густой, тёмный, с мягкой кислотностью, используется как приправа, для заправок салатов, соусов, в том числе для десертов, а также в итальянской кухне для блюд из мяса, рыбы и овощей.

Также существуют ароматизированные уксусы — настоянные на специях, травах, фруктах, овощах, ягодах или цветах.

Уксус добавляют в:

Заправки для салатов — он добавляет приятную кислинку и помогает сбалансировать вкус блюд.

Маринады для мяса, рыбы и овощей — придаёт кислотность и аромат, может размягчать текстуру мяса.

Соусы, подливки, майонез.

Выпечку — например, для гашения соды.

Консервацию — кислотность помогает предотвратить рост бактерий.

При использовании столового уксуса в кулинарных целях нужно действовать осторожно, строго по рецепту, так как он

обладает сильным запахом, который может перебивать аромат других продуктов.

Для сохранения качества уксуса важно соблюдать следующие условия:

Хранить в герметичной стеклянной таре, чтобы избежать контакта с воздухом и окисления.

Защищать от прямых солнечных лучей — ультрафиолетовое излучение может ухудшить качество продукта.

При умеренной температуре, вдали от высоких температур;

Не хранить в пластиковых ёмкостях — некоторые материалы могут вступать в реакцию с кислотой.

При появлении осадка уксус лучше не использовать — это признак порчи.

Крахмал

Крахмал — это природный полисахарид, то есть сложное углеводное соединение, которое растения синтезируют в процессе фотосинтеза и накапливают как запас энергии.

Крахмал представляет собой смесь двух полисахаридов:

Амилоза — имеет линейную структуру. Её молекулы свёрнуты в спираль, внутри которой могут размещаться другие молекулы, например, йода, образуя соединение включения, которое даёт интенсивное синее окрашивание.

Амилопектин — отличается сильно разветвлённой структурой.

Обычно амилозы в крахмале около 20–30%, а амилопектина — 70–80%.

Внешне крахмал выглядит как белый аморфный порошок. Он не растворяется в холодной воде, но при нагревании набухает, разрушается и образует вязкий коллоидный раствор — крахмальный клейстер. Под микроскопом видны отдельные зёрна крахмала, а при сжатии порошка слышен характерный скрип из-за трения частиц.

Химические свойства:

Гидролиз. При нагревании с кислотами или под действием ферментов крахмал постепенно расщепляется с образованием сначала «растворимого крахмала», затем декстринов, мальтозы и, в конечном счёте, глюкозы.

Качественная реакция с йодом. При добавлении спиртового раствора йода к крахмалу появляется интенсивное синее окрашивание. При нагревании этот цвет исчезает, а при охлаждении — возвращается.

Термическое разложение. При нагревании сухого крахмала до 200–250 °С происходит его частичное разложение с образованием смеси менее сложных полисахаридов

Крахмал синтезируется растениями в хлоропластах и накапливается в виде гранул (зёрен) в семенах, клубнях, корневищах и луковицах. Больше всего его содержат: клубни картофеля (до 24%); зёрна риса (до 86%); зёрна пшеницы (до

75%); зёрна кукурузы (до 72%).

В промышленности крахмал получают из этого сырья: его измельчают, промывают водой, отстаивают взвесь и выделяют крахмал.

Для растений крахмал — это форма хранения энергии. В организме человека под действием ферментов он расщепляется до глюкозы, которая затем окисляется с выделением энергии. Избыток глюкозы превращается в гликоген (животный крахмал) и откладывается в печени и мышцах.

Крахмал — важный компонент рациона. Он содержится в хлебе, картофеле, макаронах, различных крупах. В зависимости от источника и обработки он по-разному влияет на уровень сахара в крови: цельнозерновые продукты с клетчаткой замедляют расщепление крахмала, а рафинированные (белый хлеб, выпечка) вызывают резкий скачок глюкозы. Особую ценность представляет резистентный (устойчивый) крахмал, который не переваривается в тонком кишечнике и служит питательной средой для полезной микрофлоры толстого кишечника.

Крахмал широко используется в разных сферах:

Пищевая промышленность: как загуститель для соусов, киселей, пудингов, в производстве кондитерских изделий, колбас, майонеза, кетчупа. Из крахмала получают глюкозу, патоку, этанол.

Фармацевтика: в качестве наполнителя для таблеток и капсул.

Целлюлозно-бумажная и текстильная промышленность: для проклейки бумаги, обработки тканей.

Быт: для накрахмаливания белья, приготовления клейстера для обоев, в качестве присыпок.

Существуют модифицированные крахмалы — это крахмалы, свойства которых специально изменены (физически, химически или биохимически) для конкретных технологических задач.

В зависимости от исходного сырья выделяют: картофельный, кукурузный, рисовый, соевый, пшеничный, тапиоковый.

Каждый вид имеет свои особенности: размер и форму зёрен, вязкость клейстера, температуру набухания и другие свойства, что определяет сферу его применения.

Горчица

Горчица как растение — это род однолетних травянистых растений семейства Капустные (Brassicaceae). У них жёлтые или белые цветки, собранные в кистевидные соцветия, и плоды в виде стручков. Семена содержат жирное пищевое масло (16–49%) и эфирное горчичное масло (0,1–1,7%).

Некоторые виды, которые выращивают ради семян:

Белая горчица (*Sinapis alba*). Семена светлые, соломен-

но-жёлтые, обладают более мягкой остротой.

Сарептская горчица (*Brassica juncea*). Семена коричневых оттенков, дают более жгучую приправу.

Чёрная горчица (*Brassica nigra*). Семена мелкие, чёрные, отличаются самым ярко выраженным острым вкусом.

Также существуют листовые сорта (например, сорт «Волнушка»), которые выращивают ради сочных листьев, богатых витаминами.

Для приготовления приправы используют целые, молотые или истолчённые семена одного из этих видов. Их смешивают с жидкостью (водой, уксусом, лимонным или яблочным соком, вином) и добавляют соль, сахар и другие ингредиенты для вкуса. В результате получается пастообразная масса, цвет которой варьируется от бледно-жёлтого до интенсивного оливково-жёлтого и жёлто-коричневого.

Интересный факт: характерный жгучий вкус горчицы возникает из-за биохимической реакции. В семенах содержатся глюкозинолаты и фермент мирозиназа. При разрушении клеток (например, при измельчении) мирозиназа расщепляет глюкозинолаты, образуя едкие изотиоцианаты (например, аллилизотиоцианат), которые и вызывают слезотечение и ощущение остроты.

Существует множество разновидностей горчицы, которые различаются по вкусу и составу:

Дижонская горчица — мягкая, с лёгким привкусом трав, часто готовится из семян чёрной горчицы с добавлени-

ем белого вина или виноградного уксуса.

Американская горчица — часто содержит много сахара и куркуму.

Английская горчица — более щадящая, делается на основе уксуса, сидра или яблочного сока.

Баварская горчица — может быть как гладкой, так и зернистой, с добавлением имбиря, можжевельника, перца и карамельного сиропа.

Горчица широко используется в кулинарии:

Как приправа к мясным блюдам, сыру, в салатах, бутербродах, гамбургерах и хот-догах;

Как компонент соусов (например, майонеза) благодаря своим эмульгирующим свойствам (помогает стабилизировать смесь несмешивающихся жидкостей — масла и воды);

Для маринования мяса, птицы или рыбы перед запеканием (горчица создаёт пикантную корочку, удерживает сок);

В маринадах как натуральный консервант.

Кроме кулинарии, семена горчицы применяют в фармацевтике (для горчичников), а также в качестве инсектицида.

Хранение. Неоткрытую горчицу можно держать при температуре от 0 до +20 °С, избегая прямых солнечных лучей. После вскрытия продукт необходимо хранить в холодильнике. Срок годности зависит от состава и обычно составляет 6–9 месяцев. Признаки порчи: кислый или тухлый запах, нехарактерный горький или кислый вкус, плесень на поверхности, расслаивание (для готового соуса).

Противопоказания. Употребление горчицы в пищу противопоказано при туберкулёзе и воспалительных заболеваниях почек. Также все части растения (семена, порошок) могут вызывать сильную аллергию, вплоть до анафилактического шока.

Домашняя горчица. Её легко приготовить из порошка или молотых семян, добавляя жидкость (воду, рассол), соль, сахар, уксус, растительное масло и по желанию специи. Чтобы вкус полностью раскрылся, готовой горчице нужно дать настояться несколько часов.

Барбекю

Барбекю — это метод медленного томления продуктов при относительно низкой температуре (обычно 100–120 °С) в течение нескольких часов. Ключевая особенность — использование косвенного жара: источник тепла (угли, газ) располагается сбоку или в стороне от продукта, а крышка устройства удерживает жар и дым, создавая эффект запекания. Именно благодаря этому крупные куски мяса (говяжья грудинка, свиные рёбрышки) получаются сочными, а соединительные ткани размягчаются.

Для придания характерного аромата часто используют щепу плодовых пород дерева (ольхи, вишни, яблони).

Приправа для барбекю — это сбалансированная смесь специй и трав, которая усиливает вкус мяса, птицы, рыбы

или овощей перед приготовлением на гриле или копчением. Она помогает создать аппетитную корочку, размягчить волокна и добавить сложные ноты — от сладковатых и дымных до пряных и острых.

В состав обычно входят специи, которые гармонично дополняют друг друга. Вот какие компоненты чаще всего встречаются:

Паприка — придаёт сладковатый, чуть дымный вкус и яркий цвет. Бывает сладкой, копчёной или острой — выберите под свои предпочтения.

Разные виды перца (чёрный, красный, кайенский, чили) — отвечают за остроту.

Чеснок и лук (в сушёном, гранулированном виде) — добавляют пикантность и мягкость.

Кориандр, тмин, зира — вносят пряные, тёплые оттенки.

Розмарин, тимьян, орегано — придают средиземноморский или травянистый аромат.

Соль — базовая составляющая, которая также помогает мясу выделять сок.

Иногда добавляют сахар или коричневый сахар — для баланса сладости и создания карамельной корочки при жарке.

На рынке много готовых вариантов, которые упрощают приготовление. Они могут быть универсальными или созданными под конкретные виды мяса или кулинарные тра-

диции.

Приправу можно применять разными способами:

Натереть мясо перед приготовлением, чтобы создать ароматную корочку.

Смешать с маслом или соком — получится влажная приправа, которая дополнительно размягчит волокна.

Посыпать готовое блюдо перед подачей для усиления аромата.

Добавить в маринад — так мясо лучше пропитается вкусами.

При покупке готовой смеси учитывайте:

Для какого мяса она предназначена (свинина, курица, говядина).

Стиль (классический, азиатский, пряный и т.д.).

Наличие сахара — если планируете жарить на сильном жаре, убедитесь, что смесь не содержит слишком много сахара, иначе он подгорит.

Аджика

Аджика — это острая приправа, которая родом с Кавказа. Интересно, что само слово «аджика» абхазского происхождения и переводится как «соль». Изначально пастухи добавляли в соль горький перец, чтобы животные лучше набирали вес, а позже стали использовать эту смесь как приправу.

В традиционном варианте это густая паста без то-

матов. Её основу составляют:

Острый красный перец (часто с семенами, которые и дают основную жгучесть).

Чеснок.

Пряные травы (кинза, укроп, кориандр, базилик).

Соль, которая работает как консервант.

В зависимости от рецепта в пасту могут добавлять грецкие орехи, уцхо-сунели (пажитник голубой), хмели-сунели.

По цвету и консистенции классическая аджика бывает трёх видов:

Красная — из красного перца, самая острая.

Зелёная — из зелёного перца и трав, более ароматная и мягкая.

Сухая — смесь молотых специй, долго хранится и удобна для натирания мяса.

Соусы с помидорами, которые сейчас часто продаются под названием «аджика», — это современная адаптация, ближе к острому кетчупу. В таких рецептах томаты смягчают вкус, добавляют сочности. Часто в них также добавляют сладкий перец, яблоки, морковь, кабачки.

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.