

25

*Любимых*  
**СПЕЦИЙ**



Лидия Резник  
**25 любимых специй**

«Эдитус»

2017

**Резник Л. В.**

25 любимых специй / Л. В. Резник — «Эдитус», 2017

ISBN 978-5-00058-583-2

Книга «25 любимых специй» пошагово и вдумчиво знакомит читателей с миром разнообразных специй, местом их «рождения» и увлекательно описывает исторические события, кулинарные блюда и рецепты красоты, связанные с пряностями. Она полностью соответствует своему названию и жанру, а ее содержание станет настоящей находкой не только для кулинаров, но даже и для историков. Сладость ванили, терпкость можжевельника, легкий аромат корицы... Еще ни одна национальная кухня не смогла обойтись в создании повседневных и праздничных блюд без аппетитных специй. Острые и невероятно ароматные пряности способны кардинально изменить вкус конкретного яства или просто нежно подчеркнуть звучание всех составных блюда. Они насыщают еду полезными минералами и витаминами, дарят бодрость и помогают привести в порядок эмоции и чувства после тяжелого рабочего дня. Но как именно человечество открыло для себя разнообразие ароматных специй? И каким образом эти острые, сладкие, бодрящие и тонизирующие пряности повлияли на становление цивилизации людей и распределение богатств и власти в мире? Книга насыщена правдивыми историческими фактами и этнографическими описаниями разных стран мира. Она вполне может стать источником достоверной информации для людей, предпочитающих путешествовать по экзотичным уголкам планеты. Ее основная тема – описание специй и сферы их употребления – будет интересна многим читателям, а легкий стиль подачи не самого простого материала позволит прочесть книгу буквально «на одном дыхании». Ее содержание актуально для людей, чья домашняя библиотека наполнена полезными советами в разных областях повседневной жизни. После прочтения книга оставляет приятное впечатление и мотивирует провести кулинарные эксперименты со всеми описанными пряностями. Алла Александрова, рецензент Издательства «Эдитус».

ISBN 978-5-00058-583-2

© Резник Л. В., 2017

© Эдитус, 2017

# Содержание

От автора	8
Специи – тайная кладезь природы	9
Ваниль	12
Палочки и мякоть ванили	14
Цветки ванили	15
Использование ванили в кулинарии	16
Рецепт	17
Калорийность ванили	18
Пищевая ценность в 100 граммах:	19
Использование ванили в медицине	20
Использование ванили в эзотерике	21
Использование ванили в парфюмерии	22
Рецепт	23
Легенда о ванили	24
Ванильный экстракт	25
Ванильная эссенция	26
Ванильный порошок	27
Ванильный сахар	28
Ванилин	29
Мадагаскар	30
Государственное устройство	30
Экономика	30
Туризм	31
Достопримечательности Мадагаскара	32
Национальная кухня Мадагаскара	33
Королева специй – Ваниль	35
Гвоздика	36
Цветки гвоздики	38
Использование гвоздики в кулинарии	39
Рецепт	40
Пищевая ценность в 100 граммах:	41
Использование Гвоздики в медицине	42
Использование гвоздики в эзотерике	43
Использование гвоздики в парфюмерии	44
Рецепт	45
Масло гвоздики	46
Противопоказания и дозировки	47
Занзибар (Танзания)	48
Государственное устройство	48
История	48
Экономика	50
Внешняя торговля	50
Туризм	51
Озера	53
Вулканы	54
Пляжный отдых	54

Дайвинг	55
Глубоководная рыбалка	56
Сафари	56
Охота	56
Пеший туризм	57
Достопримечательности Занзибара	57
Национальная кухня Танзании (Занзибара)	59
Остров специй	60
Это интересно...	61
Кардамон	62
Использование кардамона в кулинарии	63
Рецепт	65
Пищевая ценность в 100 граммах:	66
Использование кардамона в медицине	67
Вред кардамона	68
Использование кардамона в эзотерике	69
Использование кардамона в парфюмерии	70
Рецепт	71
Масло кардамона	72
Легенда о кардамоне	73
Шри-Ланка (Цейлон)	74
Государственное устройство	74
История	74
Экономика	75
Туризм	75
Национальная кухня Шри-ланки (Цейлона)	76
Конец ознакомительного фрагмента.	78



## **Лидия Резник** **25 любимых специй**

*Посвящается моим любимым девочкам – Марии, Софии, Злате.*

© Резник Л., 2017

© Оформление. Издательство «Эдитус», 2017

## От автора

Написанию этой книги способствовал мой интерес к загадкам, которые таят в себе специи. С тонким, терпким шлейфом ароматов они будоражат воображение, переливы цветовой палитры притягивают внимание, и различные по размеру и форме специи хранят в себе свой информационный код природы, наполненный витаминами, минеральными солями, ферментами и эфирными маслами.

За эти разнообразные вкусовые качества история ведет свою летопись, в которой переключаются сюжеты арабского владения рынком специй и его распространение на Средиземноморье. Благодаря, в том числе, торговле специями, Венеция наращивала свою мощь, как влиятельная морская держава, перехватив место первенства в торговле пряностями и специями у арабов. За монополию на рынке специй разгорелся конфликт между Голландией и Англией, который длился около 200 лет. Америка, присоединившись позже за передел рынка специй, наполнила его новыми видами пряностей и расширила производство и сбыт.

В конце концов после войн, конфликтов, свершившихся переделов рынка специй сформировались основные центры влияния: Лондон, Гамбург, Роттердам, Сингапур и Нью-Йорк. В конце 19-го века пряности выращивались, главным образом, в колониальных владениях Англии, Франции, Голландии. Крупными производителями также оставалась КНР и Мексика, а основными экспортерами специй являются Индия, Вьетнам, Индонезия и Бразилия.

В то же самое время лидером по экспорту кориандра, например, является Марокко, Египет, Австралия, Болгария, Румыния. По поставкам тмина лидируют такие страны, как Россия, Сирия, Иран. Индия, например, экспортирует в год около 230–250 000 т/год различных специй, а крупнейшим перевалочным пунктом считается Сингапур, где сырье перерабатывают и фасуют. Второй по величине экспортной державой специй является Вьетнам.

Самой важной специей, которая влияет на состояние всего рынка специй – является перец: паприка, чили, кайенский, белый, черный. Именно этот продукт определяет обороты всего рынка специй, влияет на формирование цен. На экспорт перца из Вьетнама, Индии, Малайзии и Индонезии приходится более 180 000 т/год.

Самыми дорогими специями являются шафран, кардамон и натуральная ваниль.

Не правда ли, богатая страновая история пряностей и специй, которая предопределила формирование традиций и культуру многих стран, повлияла на развитие пищевой промышленности, медицины, науки и др.?

В воспроизводственном процессе рынка специй участвуют миллионы людей, формируя устойчивый рынок труда. Миллиарды долларов вращаются между производителями и конечными потребителями специй, делая данный сегмент рынка инвестиционно-привлекательным.

И я, как конечный потребитель специй, решила для Вас, уважаемые читатели, написать про свои любимые 25 специй с одновременным путешествием в те страны, родиной которой они являются, либо в те страны, где специи производятся в промышленных масштабах.

Написанное и осмысленное мною о свойствах и разнообразии специй открывает мир, полный знаний истории, культуры, традиций, здорового образа жизни и манящих путешествий туда, где специи являются неотъемлемой частью образа жизни человека.

Я хочу поблагодарить Вселенную и Бога за внимание на то богатство природы, которое открыло для меня новый мир – мир специй, а вместе с ним его многообразие, богатство и неограниченность познания.

## Специи – тайная кладезь природы

Специи имеют богатую и длинную историю завоевания мира вкусов, ароматов и применения в медицине, кулинарии, ароматерапии, аюрведе и эзотерике.



Особенно много знали о специях жители Индии и Дальнего Востока, которые употребляли их, придавая простым блюдам тонкий аромат и приятный вкус. Черный перец, корица, имбирь, куркума и кардамон – первые приправы, получившие широкое распространение в Индии.

О специях знали много в Древнем Египте – об этом говорят записи на папирусах, где писалось подробно о свойствах этих продуктов и их применении в кулинарии, медицине и косметологии.

В древних трактатах Китая указывается, как использовались бутоны гвоздики в качестве освежающего средства перед тем, как попасть на аудиенцию к императору.

Аюрведическая медицина в своей основе использовала для лечения различные природные компоненты, включая специи.

Целебные свойства этих продуктов предопределили интерес к местам их обитания. Приблизительно в 2000 г. до н. э. активизировалась торговля по всему миру, начиная с Ближнего Востока, когда корица и перец стали доставляться в Европу.

Более 5 тысяч лет до н. э., когда наладилась торговля между странами Ближнего Востока и Средиземноморской частью Европы, рынок специй находился под влиянием арабов. Продавая их Римской империи, затем торговцы распространяли продукты по всему Средиземноморью. При этом цена на специи увеличивалась в разы от их первоначальной стоимости.

Основными центрами торговли были Багдад и Басра, но с падением Римской империи рынок специй стал подвергаться переделу и различным религиозным запретам со стороны католической церкви. В конце концов, Венеция, Генуя и Пиза выторговали для себя статус новой морской державы, и торговля специями вновь приобрела свою мощь.

Путешественник Марко Поло развеял ранее созданные мифы арабов, что на караванном пути встречаются различные змеи, кишашие в своем изобилии, или о чудовищах, оберегающих специи. Его рассказы о том, что на островах свободно растет перец, мускатный орех, гвоздика и другие полезные растения, сподвигли многих мореплавателей снарядить корабли и отправиться в путешествие за чудодейственными, ароматными продуктами. А Венеция тем временем продолжала торговлю специями, став самым богатым городом Европы.

Открытие ближайшего пути до Индии Васко да Гама позволило наладить торговые отношения между Португалией и Индией и перехватить первенство в торговле специями Лиссабону.

За владение рынком специй велись настоящие войны, страдало островное население, которому колонизаторы запрещали разводить эти растения в собственных целях. Появление молодых побегов на острове вызывало беспокойство у них и разбирательство с местным населением, пока не выяснили, что птицы являются разносчиками семян той либо иной специи.

Таким образом, в то время сферы влияния были поделены между арабами, Венецией и Лиссабоном. А позже, когда Колумб открыл Новый Свет, в Европу стали завозиться перец чили, душистый перец, ваниль, столицей специй стала Голландия. Ее двухсотлетняя война с Англией завершилась спадом цен на специи, и Америка на какой-то период стала лидером в этой области.

В настоящее время основными рынками специй являются Лондон, Гамбург, Роттердам, Сингапур и Нью-Йорк.

Богатая история приправ предопределила влияние на развитие культуры национальных кухонь различных стран, их переплетение и разнообразие.

В настоящее время невозможно представить ни одну кухню мира без специй. Они определяют вкус блюд, их цвет и тонкий шлейф аромата.

Многие пряности обладают способностью влиять на вкусовые качества продукта, делать их мягче, или более нежными, или хрустящими. Ваниль и бергамот обогащают продукт ароматом, не меняя вкуса и консистенции. Бадьян, например, не позволяет засахариваться варенью.

Специи богаты витаминами, минеральными солями, эфирными маслами, ферментами, белками, обогащают ими пищу и сообщают продукту лечебные свойства.

Открывая тайны специй, мы находим ключ к своему здоровью.

Приправы подавляют рост и развитие болезнетворных микробов, активизируют вывод шлаков и токсичных веществ из организма, укрепляют иммунную систему, омолаживают и оздоравливают органы человека на клеточном уровне, наполняют организм энергией силы, свежести и бодрости.

Применение специй в косметологии раскрывает более полно их свойства и использование. Так, например, черный перец с солью рекомендуется использовать для укрепления и улучшения состояния десен. Такой смесью нужно делать их массаж после чистки зубов. Перец улучшит кровообращение, а соль очистит, укрепит и снимет воспаления.

Широкое применение в косметологии получила куркума. Она является сильнейшим антиоксидантом, хорошо убирает угри и покраснения на коже, очищает ее.

Имбирь обладает сильнейшим антисептическим действием, устраняет вялость и утомляемость кожи, омолаживает, тонизирует, восстанавливает и стимулирует ее клетки.

Хорошо на волосы влияет ваниль. Маска с добавлением этой пряности со временем делает их густыми, блестящими и шелковистыми благодаря тому, что способна отлично увлажнять кожу головы.

Чтобы оздоровить и улучшить состояние волос, используют отвар из пажитника. В качестве компрессов и припарок его измельченные семена используются для лечения различных кожных болезней – экзем, гнойных ран, фурункулов, а также перхоти и бородавок.

Положительно влияет на кожу мускатный орех. Он омолаживает ее, стимулирует регенерацию тканей, замечательно подойдет для ухода за увядшей, постаревшей, морщинистой кожей. Хорошо борется с грибковыми инфекциями, чесоткой и лишаями. Добавляется в незначительных количествах, так как обладает раздражающим эффектом.

О специях можно писать много, истории интересные и увлекательные. Поэтому настал час каждой из них уделить немного больше внимания.

*Итак, перевернем страницу...*

## Ваниль

Это многолетнее растение, представляющее собой вьющуюся травянистую лиану из рода орхидей с довольно длинными, взбирающимися на деревья стеблями, которые дают развитие многочисленным воздушным корням, поглощающим влагу из насыщенного парами воды тропического воздуха.



Сочные листья имеют форму удлинённого эллипса и дуговое жилкование. Растение насчитывает 110 видов, однако только два вида – *Vanilla planifolia* и *Vanilla pompona* – и их гибриды дают плоды, из которых получают ароматное вещество, остальные виды ванили имеют чисто декоративное значение.

Родиной ванильного дерева являются тропические леса Юго-Восточной Мексики и Центральной Америки.

По сведениям, в 1915 году царь ацтеков Монтесума якобы угощал завоевателя Мексики испанца Эрнана Кортеса (1485–1547) ароматизированным ванилью напитком какао.

Вскоре после завоевания Мексики эти редкие, дорогие стручки ванили из Нового Света попали к испанскому двору и оттуда начали свое триумфальное шествие по европейским королевским домам. Горячий шоколадный напиток, ароматизированный ванилью, стал модным в высших слоях общества.

В XVIII веке европейские ботаники и садоводы тщетно пытались выращивать ваниль в теплицах, не приживалась она и в тропических регионах за пределами Мексики. В Европе удалось вырастить саженцы и добиться обильного цветения ванили в теплице, но завязей и тем более плодов получить не удалось. Причина этой неудачи была обнаружена лишь в 1836–1837 гг.: только в экосистеме Мексики есть колибри и определенные виды насекомых, обеспечивающие сложное опыление этой орхидеи. Когда же удалось воспроизвести их функцию путем опыления вручную, ваниль стала плодоносить и в теплицах. Это открытие постепенно свело на нет испано-мексиканскую монополию на ваниль, и для колониальных держав откры-

лась возможность создания обширных плантаций новых культур в подходящих по климату регионах.

## Палочки и мякоть ванили

Плоды в коробочках, в так называемых стручках, могут достигать в длину 25 см, их ширина перед ферментацией, при которой они приобретают коричневый цвет, достигает 1,5 см. В них содержится темная мякоть, в которой располагается множество крохотных черных семян.

Созревшие плоды используются как пряность, однако самым сильным ароматом обладают семена и маслянистая жидкость, находящиеся в стручке-коробочке. Аромат придает глюкованилин – особый гликозид, и больше всего его содержится в незрелых стручках. Из лигнина, содержащегося в древесине, получают синтетический ванилин.



## Цветки ванили

раскрываются только на один день. Цветет она очень красивыми желто-зелеными, белыми или кремовыми цветками, собранными в кисть. Околоцветник составлен пятью продолговатыми листочками; шестой листочек, образующий так называемую «губу», свернут в трубочку и содержит одну тычинку и пестик. Подобное расположение крайне затрудняет опыление, поэтому на родине оно осуществляется отдельными видами чешуекрылых бабочек, а при выращивании в культуре практикуется искусственное опыление кисточкой.

Существует множество сортов ванили, но самой лучшей считается мадагаскарская. В 1898 году впервые были заложены коммерческие плантации, производившие до 200 тонн стручков в год. Мадагаскар до сих пор остается лидером продаж этой специи – 97 % мирового производства приходится на его долю.

● Мексиканская ваниль, *Vanilla planifolia*, растущая на своей исторической родине, в Мексике, считается самой высококачественной и дорогой. *Однако, если при посещении этой страны вам захочется приобрести эту местную знаменитость, не покупайте ее на туристических базарах – здесь часто продают под видом натуральной ванили ее экстракт, смешанный с экстрактом бобов тонка, содержащий алкалоид кумарин. На вкус и запах отличить этот экстракт от экстракта натуральной ванили очень трудно, однако кумарин небезопасен для печени. В США, например, он запрещен к использованию при производстве продуктов питания.*

● Бурбонская, или мадагаскарская, ваниль представляет собой несколько культурных сортов *Vanilla planifolia*. Это ваниль лучшего качества с длинными стручками длиной 20–25 сантиметров. Она прямой потомок мексиканской ванили, полностью ассимилировавшаяся на островах Индийского океана (Мадагаскар, Коморы и Реюньон). Бывшее название Реюньона – остров Бурбон, отсюда и название – бурбонская ваниль.

● Вест-индская ваниль представляет собой культивар *Vanilla pompona*, успешно выращиваемый на островах Карибского бассейна, в странах Центральной и Южной Америки. У нее более короткие стручки, да и качество ниже.

● Таитянская ваниль (*Vanilla tahitiensis*), растущая на островах Французской Полинезии, Таити и Ниюэ, является гибридом ванили плосколистной (*Vanilla planifolia*) и ванили душистой (*Vanilla odorata*). Появление ванили плосколистной в этом столь отдаленном регионе – почти кругосветное путешествие: в Полинезию с Филиппин ее привез французский адмирал Франсуа Альфонс Амелен (Francois Alphonse Hamelin, 1796–1864), куда она, в свою очередь, была доставлена на торговом галеоне с Гватемалы. Ее плоды отличаются красновато-бурой окраской, длина стручков – 12–14 сантиметров. *Однако качество этой ванили считается самым низким.*

## **Использование ванили в кулинарии**

Ваниль – самая тонкая пряность, которая используется в кулинарии. Ее добавляют во всевозможные сладкие блюда: в варенье, печенье, пирожные, торты, кексы, пряники, сладкие пироги, пудинги, творожные изделия, кремы, кисели, компоты, муссы, десертные блюда из фруктов, сладкие фруктовые и молочные супы, соусы и желе. Ваниль является основным ароматизатором мороженого, большинство людей считают ее основным, базовым запахом этого лакомства. Добавленная в какао и кофе, имеющие свой неповторимый аромат, ваниль, смешиваясь с ними, усиливает их запах и позволяет получить новое оригинальное сочетание, придавая неповторимое очарование этим продуктам.

## Рецепт

### *Ингредиенты /8 порций/Хлеб*

Мука пшеничная 800 грамм  
Молоко 3,5 % 150 мл.  
Масло сливочное 150 грамм  
Сахар 200 грамм  
Сухие дрожжи 10 грамм  
Кориандр молотый 1/2 столовой ложки  
Кардамон 1/4 чайной ложки  
Ванильный стручок 1 штука  
Коньяк 50 мл  
Апельсины 1 штука  
Апельсиновые цукаты 100 грамм  
Изюм 100 грамм  
Смородина сушеная 50 грамм  
Орехи кедровые 100 грамм  
Яйцо куриное 2 штуки

Молоко подогреть вместе с распотрошенным стручком ванили, дать настояться минут десять, после чего добавить дрожжи и дать постоять еще десять минут, пока молоко не начнет слегка пузыриться.

1. В миксере смешивать сливочное масло комнатной температуры с сахаром до тех пор, пока смесь не станет довольно пышной и белесой по цвету. Тогда добавить к этой смеси коньяк, цедру апельсина, кориандр, кардамон и яйца, смешивать еще минуту-другую, после чего добавить молоко с ванилью и дрожжами, а потом, когда молоко вмешается, всыпать просеянную муку. Через две-три минуты замешивания миксером теста надо добавить в него мелко нарезанные цукаты, изюм, смородину и кедровые орешки.

2. Тесто после всех этих пертурбаций должно оставаться достаточно влажным и липнуть к рукам. Его надо переложить в миску, накрыть салфеткой и поставить в теплое место, например, в духовку, включенную на температуру 40–50 градусов. Стоять ему надо три часа. Оно поднимется, но внешне не слишком значительно.

3. Через три часа разогреть духовку (убрав оттуда тесто, если вы держали его там) до 195 градусов, переложить тесто в форму, смазав ее небольшим количеством сливочного масла. Поставить форму в духовку на сорок пять минут. Готовый хлеб остудить. Подавать к сладкому белому вину.

## **Калорийность ванили**

Ваниль обладает высокой калорийностью. На 100 г продукта приходится 288 ккал. Поэтому не стоит увлекаться добавлением этой пряности во время приготовления пищи, т. к. это может привести к появлению лишнего веса.

## **Пищевая ценность в 100 граммах:**

Белки 0,05 гр

Жиры 0,05 гр

Углеводы 12,65 гр

Зола 0,25 гр

Вода 52,6 гр

Калорийность: 288 кКал

## **Использование ванили в медицине**

Показаниями к применению являются: невроз, гнев, расстройства сна, бессонница, задержка менструации, климактерические расстройства, склонность к алкоголизму, сахарный диабет (профилактика и лечение), метеоризм, колит, кишечные колики, заболевания прямой кишки.

В народной медицине ваниль применяется при расстройстве нервной системы, психических заболеваниях, лихорадке, хлорозе, диспепсии, ревматизме, сонливости, для усиления пищеварения. Особенно ценится как средство для лечения малокровия и средство, возбуждающее и стимулирующее мышечную деятельность. Способ применения эфирного масла – любой, кроме смазывания слизистой рта, закапывания в уши и нос, полоскания и микроклизмы. Варианты применения – ароматизация (воздуха, сухого чая, белья), растирание, компресс, уход за кожей тела, аромаванна, аромамассаж.

## **Использование ванили в эзотерике**

*Ваниль* оживляет, гармонизирует энергетику семьи. *Масло* помогает услышать то, что говорит собеседник, и встать на место человека, с которым Вы общаетесь. *Аромат* способствует избавлению от стресса и депрессии, гармонизирует, снимает усталость, усиливает чувственность, создает романтическую атмосферу.

Ваниль считается растением Юпитера, стихия – огонь, аура теплая.

Ваниль повышает жизненную силу, улучшает умственные способности, используют ее в ритуалах, нацеленных на приобретение силы.

Аромат этой пряности снимает раздражение, приносит чувство душевного комфорта, успокаивает. Целые бобы добавляют в любовные талисманы или носят на теле (для тех же целей).

В магии ванили соответствует понятие чистоты, женской привлекательности и привязанности.

## **Использование ванили в парфюмерии**

Во многих культурах ваниль считалась афродизиак, а в 18-м веке врачи выписывали ее мужчинам, страдающим от импотенции. Многие современные мужчины признаются, что ваниль – их любимый аромат, один из немногих, способных как вызывать нежные чувства, так и заставить сходить с ума от страсти.

Ее эфирное масло уменьшает раздражение и воспаление кожи, а также используется для смягчения и повышения ее эластичности.

## Рецепт

*Антицеллюлитный скраб для тела на зернах кофе. Ингредиенты: 3/4 стакана сахара, 1/4 стакана кофе, 10 капель ванильного масла, 10 мл миндального масла. Смешиваем кофе и сахар, затем добавляем миндальное масло, перемешиваем до образования жидкой массы, добавляем масло ванили. Если смесь густая – берем еще немного миндального масла. Скраб применяем во время мытья, он делает кожу более эластичной и мягкой. Не применять на лице и на нежной или поврежденной коже. Хранить в холодильнике 1–2 недели.*

При нанесении на кожу масло ванили вызывает ощущение легкого холода на протяжении 1–2 минут.

● Эфирное масло ванили удивительно нежно пахнет. Это масло – натуральный и сильный афродизиак, который способствует пробуждению в человеке чувственности и инстинктов. Кроме того, эфирное масло этого душистого растения оказывает седативное действие. Специалисты советуют применять его после тяжелого рабочего дня: оно расслабит и успокоит. Эфирное масло применяют для массажей и для ванн. В ванну нужно добавить 2–5 капель ванильного масла – и можете принимать аромаванну. Массаж делается следующим образом: надо смешать 3–5 капель масла с 15 граммами обычного масла для массажа и произвести массажные упражнения.

## Легенда о ванили

*До наших дней сохранилась древняя легенда индейцев-тотонака о том, откуда появилась на земле ваниль.*

*...Во времена, когда правил вождь тотонаков Теницли Третий, одна из его жён родила девочку, которую назвали Тцакопонцица – Утренняя Звезда. Девочка была такой необыкновенной красоты, что честолюбивый вождь и подумать не мог, что сможет отдать ее в жены простому смертному, как бы знатен и хорош тот не был. Поэтому было принято решение посвятить Утреннюю Звезду могущественной богине Тонакайохуа – покровительнице семян, плодов и урожая. Служительницы этой богини, от которой зависело так много для сытого и благополучного существования тотонаков, должны были с детства хранить целомудрие и оставаться девственными всю свою жизнь.*

*Юный сын вождя соседнего племени по имени Цкотан-охга – Молодой Олень, увидев как-то Утреннюю Звезду в храме, был ослеплен ее красотой и потерял голову от вспыхнувшей любви. Он знал, что за нарушение принесенных обетов их обоих ждет неминуемая гибель, но ничего не мог с собой поделать. Однажды, когда девушка покинула храм и пошла в очередной раз собирать цветы для его украшения, он похитил ее и убежал с ней в тропический лес. Сначала девушка не поняла, чего же хочет от нее красивый юноша, но вскоре прониклась взаимным чувством и охотно ответила ему взаимностью. Но только собрались они перебраться через высокий горный перевал, за которым их ждала свобода, беглецов нагнали оскорбленные жрецы богини Тонакайохуа. Они схватили молодых влюбленных и отрубили им головы. Жрецы извлекли еще трепещущие сердца и положили их на алтарь грозной богини, чтобы она не очень гневалась на отступницу, а тела, за ненадобностью, сбросили в глубокую расщелину.*

*Некоторое время спустя на месте, где пролилась кровь Молодого Оленя и Утренней Звезды, стала сохнуть трава. Затем на нем с фантастической скоростью стал расти неизвестный кустарник. За несколько дней он достиг высоты человеческого роста и покрылся густой листвой. Вскоре рядом с кустом выросла изящная гибкая лиана, которая трогательно обвилась вокруг его ветвей. Растения были похожи на нежных любовников, слившихся в объятии. Все наблюдали за этим феноменом в изумлении, и вот как-то утром на лиане появились цветы, похожие на юную женщину, мечтающую о возлюбленном. После того, как они отцвели и засохли, на их месте появились тонкие изящные стручки. От цветов и плодов исходил бесподобный аромат, с которым не могли сравниться лучшие благовония храма Тонакайохуа. Жрецы поняли, что кровь молодой послушницы и ее возлюбленного переродилась в густой кустарник и нежную орхидею. Оба растения стали считать священными. Тотонаки стали называть их кахиханат (сахиханат), и с тех пор приносили в дар могущественной богине Тонакайохуа – покровительнице семян, плодов и урожая.*

## **Ванильный экстракт**

Полупрозрачная коричневая жидкость с сильным ванильным ароматом. По сути, это спиртовая настойка стручков ванили крепостью 35 %, которая выдерживается в течение нескольких месяцев.

Ванильный экстракт при тепловой обработке практически полностью теряет свои ароматические свойства, поэтому его целесообразнее добавлять в кремы, пудинги, десерты и т. п.

Ванильный экстракт можно приготовить самостоятельно. Для этого нужно залить 200 г водки 2–3 разрезанных вдоль стручка ванили, плотно закупорить емкость и оставить в прохладном месте на 2–3 недели.

## **Ванильная эссенция**

Тот же ванильный экстракт, но с более сильной концентрацией. Поэтому эссенция добавляется в блюда в меньшем количестве, чем экстракт.

## **Ванильный порошок**

Порошок из размолотых ванильных стручков. В отличие от эссенции и экстракта, очень хорошо переносит термообработку и сохраняет свой аромат, поэтому активно используется при выпечке тортов, хлеба, печенья и других мучных изделий.

## **Ванильный сахар**

Сегодня можно встретить два вида ванильного сахара – натуральный и искусственный. Для изготовления натурального ванильного сахара используются все те же стручки ванили: пара стручков засыпается 500 г сахара, плотно закрывается и выдерживается в течение недели. Искусственный ванильный сахар – результат смешивания сахара с кристаллическим ванилином.

## **Ванилин**

Искусственный заменитель ванили, «побочный продукт при производстве канифоли из сосновой смолы». Представляет собой кристаллический порошок белого цвета с сильным запахом. В выпечку добавляется в малых количествах – щепоткой или на кончике ножа. Если с ванилином перестараться – выпечка и десерты приобретают неприятный горьковатый химический привкус.

*А теперь отправимся в путешествие на родину ванили – Мадагаскар...*

## Мадагаскар



Мадагаскар – страна в Африке. Островное государство, омывается водами Индийского океана и располагается около восточного побережья Южной Африки, отделено от нее Мозамбикским проливом. Высшей точкой является потухший вулкан Марумукутру (2876 м), который находится в горном массиве Царатанана, в северной части острова. Общая площадь государства – 587 040 км. Длина около 1600 км, ширина свыше 600 км. Население – 21,3 млн. Центральную часть острова занимает высокогорное плато Анджафи, полого спускающееся на запад и круто обрывающееся к низменностям восточного побережья.

### Государственное устройство

Парламент двухпалатный – Национальная Ассамблея из 127 депутатов избирается населением на 4-летний срок, Сенат (100 мест) на две трети заполняется представителями ассамблей провинций, одна треть назначается президентом.

### Экономика

Мадагаскар – преимущественно аграрная страна. Относится к числу наименее развитых стран мира. По данным МВФ, ВВП страны в 2007 году составил 18 120 миллионов долларов, таким образом ставя республику в мировом рейтинге на 116-е место. Доход на душу населения в 2007 году составил 1 068 долларов (157-е место в мире).

Основными отраслями экономики Мадагаскара являются сельское хозяйство, рыболовство и выращивание пряностей и специй на экспорт. Основными продуктами экспорта являются кофе, ваниль, порошок какао, сахарный тростник, рис, тапиока, бобовые, бананы и арахис.

Основными источниками роста экономики на данный момент являются туризм, экспорт текстильной и легкой промышленности, экспорт продуктов сельского хозяйства и полезных ископаемых.

Благодаря уникальной фауне острова, био-туризм привлекает все большее количество людей из разных уголков планеты. Примерно 80 % всей флоры и фауны острова являются эндемиками, 5 % от общего количества видового разнообразия планеты проживают на Мадагаскаре.

Зоны свободной торговли, расположенные около Антананариву и Анцирабе, имеют своей целью торговлю с США и Европой. В качестве природных ископаемых в основном добывают каменный уголь, ильменит и никель на экспорт. На юге республики обнаружены два крупных нефтяных месторождения.

## Туризм



Остров Санта Мария считается любимым местом отдыха не только иностранных туристов, но и малагасийцев.

Остров как бы разделен на две части, с одной стороны расположились все отели, а с другой – достопримечательности острова, включая рестораны, бары, банки.

Белоснежный вытянутый пляж, периодически переходящий в бухточки, лазурная вода Индийского океана и склоняющиеся над ней пальмы напоминают рекламу о баунти.

С июня по октябрь можно увидеть горбатых китов возле побережья Мадагаскара, самых необычных животных в мире.

А в парках, которые являются достоянием Мадагаскара, живут разного вида лемуры. Их голоса эхом разносятся по всему пространству, перекликаясь с другими. Лемуры, являясь символом Мадагаскара, любимы жителями острова.

Мадагаскар – странная и прекрасная страна, это место эволюции, где живут самые необыкновенные животные в мире. Миллионы лет назад Мадагаскар откололся сначала от Африки, а затем от Индии и превратился в уникальный остров-заповедник. Будучи изолированными на острове, животные адаптировались и развились по-своему. Здесь мало хищников,

поэтому многие виды умудрились выжить и поселиться в самых необычных местах. На острове много животных, которых не найти нигде в мире, и растут огромные баобабы. Все это делает экосистему Мадагаскара по-настоящему уникальной.



## Достопримечательности Мадагаскара

*Вулкан Анкаратра.*

*Национальный парк Де-Раномафана*, расположенный в его центральной части, недалеко от одноименной деревни. В парке удивительным образом уживаются холмы и пологие долины, покрытые тропическими вечнозелеными лесами. Местные жители считают, что это один из самых красивых парков на острове.

*Лес Киринди (Kirindy)* – лучшее место на Мадагаскаре для изучения животных, ведущих ночной образ жизни. В лесу резвятся редкие виды млекопитающих и птиц, растут три уникальных вида баобабов.

*Махадзанга* – любимый многими туристами город и второй по величине порт Мадагаскара. Один из крупнейших торговых центров, где современная цивилизация граничит со зданиями колониальной эпохи.

*Монтань-д'Амбр* — самый посещаемый в стране национальный парк.



*Национальный парк Перине* находится в восточной части Мадагаскара. Здесь раскинулись дождевые вечнозеленые леса, ставшие домом для самой большой популяции лемурув индри.

*Заповедник Цинги-де-Бемараха* находится на западном побережье острова. Цинги-де-Бемараха был создан для защиты карстовых ландшафтов и разных видов лемурув. Его площадь – 150 тысяч га. Ландшафт заповедника непростой для прогулок. По большей части он состоит из непроходимых лабиринтов. Это гряды известняковых зубцов, которые местные жители называют «цинги», что означает «ходить на цыпочках».

*Королевский дворец Амбухиманга*. История у этого дворца богатая и интересная – здесь жили целые поколения мадагаскарских монархов, а в настоящее время здесь находятся их усыпальницы.

*Дворцовый комплекс Рува* – главная достопримечательность города – находится на самом высоком из двенадцати холмов Антананариву.

*Остров Нуси-Таникели, Остров Нуси-Бураха, Остров Нуси-Иранья, Остров Нуси-Бураха.*

*Анджаджави* – фешенебельный курорт на одноименном полуострове, расположенном на берегу Мозамбикского пролива.

## **Национальная кухня Мадагаскара**

Она отличается своей простотой, теми традициями, которые культивировались на протяжении жизни острова.



Главный продукт, который всегда использовался жителями острова, – это рис. Рис выращивают разного сорта, и составляет он основу национальной кухни Мадагаскара. Продукт подается с овощами и чрезвычайно острым стручковым перцем, кукурузой, мясом зебу, рыбой, кусочками сыра и пряностями. Блюда, как правило, острые.

Одним из самых известных национальных кушаний является «*равитуту*» – филе говядины с пюре из листьев маниоки и кокоса и «*румазава*» – мясное рагу с помидорами и пряностями. Широко распространено традиционное тушение вари амин’анана состоящее из риса, мяса и нарезанной зелени. На завтрак рис могут слегка посыпать сахаром или обложить фруктами, или подать вместе с лаукой из жареных яиц и сосисок.

Поклонники европейской кухни по достоинству оценят местную гусиную печенку. На побережьях широко распространена морская кухня – langoustes, крабы, устрицы, морские ежи. Фрукты в изобилии круглый год.

Гарниры, подаваемые в обычных малагасийских семьях, сильно зависят от времени года и доступных продуктов, выращиваемых в данном регионе. Наиболее распространенные гарниры: *вуанджубури* (орех бамбара, тушеный со свининой), *китуза* (вяленые полоски мяса с пряностями), *триндру гаси* (белая рыба, такая как треска, сайда, пикша или мерлуза, тушенная с цуккини и помидорами), *румазава* (говядина жареная с имбирем, томатами и луком, декорированная зеленью), *царамасу* (бобы вареные в томатном соусе) и всяческие морепродукты. В качестве пряностей и приправ употребляют чеснок, лук (разных сортов), имбирь, помидоры, неострое карри и соль. На побережье также используют кокосовое молоко, ваниль и гвоздику.

В отличие от африканской кухни, малагасийской не свойственны очень острые блюда, однако в последнее время появились острые соусы-полуфабрикаты, изготавливаемые на побережье из традиционных фруктов (манго, лимон, и др.), набирающие популярность в стране. С некоторыми из данных соусов подается популярный салат *ласари караути*, состоящий из бобов, моркови.

На Мадагаскаре хорошо развито производство вина и алкогольных напитков, что и неудивительно, если вспомнить, что в прошлом страна долгое время была французской колонией. *Ранун’ампангу* является наиболее популярным напитком среди малагасийцев. Широко распро-

странены кофе и чай. Сырое молоко практически не употребляют, используя его на производство йогуртов и сыров.

Малагасийские десертные традиции берут свои истоки из кухни туземных племен с вкраплениями французской кухни.

Таким образом, десертом может считаться любой свежий фрукт, посыпанный сахарным песком, начиная от обычного яблока и заканчивая экзотическим плодом баобаба или эндемичным «пок-пок». На Мадагаскаре выращивают какао отличного качества, что не могло не сказаться на локальной кухне и особенно десертах, обусловив присутствие шоколада во многих сложных десертах и французской выпечке.

По всей стране продаются круассаны (влияние французской кухни), жареные бананы и рисовые лепешки. В кофе тут любят добавлять изрядное количество сгущенного молока.

## Королева специй – Ваниль

Мадагаскар – главный поставщик ванили в мире. Громадные ванильные плантации, на которых работают тысячи женщин и детей, простираются на северо-востоке страны – в районе городков Анталаха, Андапа и Вохемар. *Именно мадагаскарскую ваниль Коко Шанель сделала составной частью знаменитых духов «Шанель № 5».*

Культивируется специя во многих странах экваториального пояса. Более половины мирового объема производства ванили приходится на Мадагаскар – 59 %, Индонезию – 23 %, Китай – 10 %. Мексика, родина ванили, утратила свое монопольное положение производителя ванили в период, когда ученым удалось открыть секрет опыления цветков, и доля ее на мировом рынке снизилась.

Мадагаскар вместе с Коморскими островами является самым крупным в мире производителем ванили, и совместно они дают 85 % мирового производства. Потребность в естественно производимой ванили резко падает. В 1960 году ее производилось 8 000 тонн, а в 1974 году было произведено только 700 тонн. Впоследствии показатели производства поднялись до 3 000 тонн. Причины падения связаны с тем, что в кондитерской промышленности стали все более широко использовать очень дешевые заменители ванили, производимые в искусственных условиях.

В производстве ванили существует картель трех стран – Мадагаскара, Коморских островов и Реюньона. В реальности этот картель контролируется французскими компаниями. Реюньон до сих пор является французской колонией, а Коморские острова и Мадагаскар – это бывшие французские колонии. Причем Коморские острова становились даже объектом открытой интервенции со стороны Франции после обретения ими независимости. Столь пристальный интерес к Коморам связан не в последнюю очередь с их ролью в мировом производстве ванили и некоторых других пряностей. Сокращение продажи ванили есть беда не столько Мадагаскара, сколько французских компаний, которые контролируют такого рода внешнеторговые операции. Итогом сокращения продаж стало то, что на Мадагаскаре скопились достаточно большие запасы нереализованной ванили.

## Гвоздика

Относится к семейству Миртовые.



Вечнозеленое тропическое дерево высотой 10–12 м, с красивой пирамидальной вершиной. Листья супротивные, широколанцетовидные, цельнокрайные, темно-зеленые, кожистые и блестящие, на поверхности заметны светлые точки – эфиромасличные вместилища. Соцветия верхушечные, в виде сложных полузонтиков. Цветки состоят из ярко-красного цилиндрического цветоложа (гипантия), несущего вверху 4 мелких красных чашелистика, и бледно-розового 4-лепестного венчика, опадающего при распускании в виде полушаровидного колпачка; тычинок много, завязь нижняя.

Родина гвоздики – Молуккские острова. С 1512 года ими завладели португальцы и стали монопольными владельцами плантаций этой пряности. У них гвоздику выкрали французы и стали разводить ее на Маскаренских островах, расположенных к востоку от острова Мадагаскар, в Кайенне и на Сейшельских островах. На Маскаренах, в состав которых входят крупные острова Маврикий, Реюньон и Родригес, гвоздика прижилась совсем неплохо. А для Реюньона даже была некоторое время основным источником дохода. Но время шло, пряностей во всем мире производили все больше и больше, спрос никак не справлялся с предложением – и гвоздика дешеvela. Когда-то, в 20-х годах XIX века, правитель Занзибара султан Сейид Сайд обратил внимание на этот источник доходов. Он распорядился привезти гвоздичное дерево на Занзибар и Пембу. Прижились деревья на новом месте просто превосходно. Почвы на островах были плодородные, температура высокая – 23–28 °С, влажности в достатке – 1500–2000 миллиметров в год. Местным жителям оставалось ухаживать за гвоздикой, правда, преодолевая недоверие к новому делу, под жестким надзором хозяев. Не зря же Занзибар с арабского переводится как «страна рабов». Так или иначе, а к середине XIX века Занзибар стал ведущим производителем гвоздики, давая около 3/4 всего мирового объема этой пряности. Сегодня его во всем мире называют «гвоздичным островом», но на самом деле название это незаслуженное. Ведь пряных плантаций на Пембе в 8–9 раз больше. Но в тонкости никто не вникает. Из

4,5 миллионов гвоздичных деревьев, что растут на двух островах, 4 миллиона растет на Пембе. Воздух этого острова насквозь пропитан гвоздикой, так что через несколько минут чистая вода в стакане приобретает гвоздичный привкус.

## Цветки гвоздики



Гвоздика цветет дважды в год и дает обильные урожаи. Обычно сбор ее начинается в сентябре – октябре. В декабре сельхозработы приостанавливаются и начинаются вновь уже в январе, чтобы продолжиться в течение последующих 2–3 месяцев. Но если лето выдается дождливым, гвоздичные деревья зацветают гораздо раньше, а это значит, намного раньше нужно начинать сезон уборки. Причем работы будут вестись уже без перерыва. Срывать бутон нужно еще нераспустившимся, за пару дней до появления цветков. Если показались розовые лепестки – пряность будет некачественной, с более слабыми жгучестью и ароматом.

Высушенные бутоны из красных становятся темно-бурыми и похожими на привычные для нас «гвоздики». Признак готовности пряности: если сломать стерженек, слышится легкий треск. Со временем, когда он пропитается эфирным маслом, гибкость частично восстановится.

## Использование гвоздики в кулинарии

Гвоздика – очень сильная пряность, поэтому применение ее в домашней кулинарии требует особой осторожности и внимания. При приготовлении пищи ее следует использовать в очень маленьких количествах. В противном случае она может не только перебить аромат любой другой специи, но и забить собой естественный вкус используемых продуктов.

Пользоваться ею надо осторожно еще и потому, что при длительном нагревании жгучесть вкуса усиливается, а запах ослабляется. Поэтому гвоздику не рекомендуется добавлять в блюда, требующие продолжительной по времени тепловой обработки. Для приготовления блюд лучше использовать целую гвоздику, а для соусов – молотую. Для тех изделий, где не нужна горечь (например, в сладких блюдах или кондитерских изделиях), специалисты советуют использовать головки (шляпки) гвоздики.

В мясные блюда и маринады для придания им оттенка горчинки, напротив, предпочтительнее добавлять черешки. В мясо, блюда с рисом, фрукты, подготовленные к запеканию, лучше всего воткнуть несколько целых бутонов гвоздики.

Гвоздику в кулинарии лучше всего употреблять в составе различных специй.

Например, для приготовления соусов больше подойдет в качестве добавки черный перец, в кондитерских изделиях – корица.

В зависимости от блюда и способа его приготовления нормы и время закладки гвоздики существенно различаются. Например, в бульоны, супы, компоты ее добавляют за 3–5 мин до готовности, в мясные блюда – за 10–15 мин до конца приготовления, в тесто и фарш – в процессе замеса, до начала тепловой обработки.

Нормы закладки гвоздики для супов, бульонов и компотов – 1–2 бутона на 1 л жидкости. При приготовлении мяса можно использовать до 2 бутонов. Причем, если продукт предполагается тушить, гвоздику применяют в целом виде, если жарить – в молотом. В тесто чаще всего закладывают 4–5 бутонов гвоздики на 1 кг его массы.

Творожные пасты должны содержать не более 2–4 молотых бутонов гвоздики в расчете на 1 кг творога. Содержание этой специи в ягодных, фруктовых и овощных маринадах составляет 3–4 г на 10 л заливки, в грибных – 2 г на 10 кг продукта. Если наряду с гвоздикой используются другие пряности, ее норму следует уменьшить приблизительно наполовину.

## Рецепт

### *Ингредиенты /2 порции/Массала*

Молоко 100 грамм

Вода 200 мл

Сахар 2 чайных ложки

Черный чай 1 чайная ложка

Мускатный орех тертый 1/4 чайной ложки

Мелконарезанный имбирь 1/4 чайной ложки

Гвоздика (бутоны) 3 штуки

Кардамон (порошок) По вкусу

1. Заварить чай.
2. Смешать все специи.
3. В кастрюлю налить молоко, затем добавить приготовленные специи, чай и медленно размешать.
4. Кастрюлю поставить на плиту, содержимое довести до кипения и на медленном огне варить массалу в течение 2–3 минут.
5. Затем разлейте по чашкам и сразу выпивайте, чтобы насладиться тонким ароматом специй.

## **Пищевая ценность в 100 граммах:**

Белки 6 гр  
Жиры 20 гр  
Углеводы 27 гр  
Зола 34 гр  
Вода 6 гр  
Калорийность: 274 кКал

Гвоздика обладает высокой калорийностью. На 100 г продукта приходится 274 ккал. Около 20 % этой специи составляет эфирное масло, богатое ценными ароматическими соединениями (эвгенолом, кариофиллеомом, илангеном и др.).

Самой ценной составляющей гвоздики является эвгенол (85 %) – гвоздичное масло. Именно оно придает пряности такой специфический аромат.

В составе высушенных соцветий находятся: бета-каротин, основная масса витаминов группы В (В1, В2, В3 или РР, В4, В6, В9), аскорбиновая кислота, токоферол (витамин Е) и филлохинон (витамин К).

Минеральные вещества представлены микро- и макроэлементами, такими как: калий (1020 мг на 100 г), кальций (632 мг на 100 г), натрий (277 мг на 100 г), магний (259 мг на 100 г), фосфор, железо, марганец, медь, селен, цинк.

Также в бутоны гвоздики входят гликозиды, дубильные вещества, слизи.

## **Использование Гвоздики в медицине**

Гвоздику с незапамятных времен использовали как лекарство. В качестве последнего – для облегчения дыхания при заболеваниях дыхательных путей. Она хорошо согревает тело. Укрепляет желудок и печень, память, кровообращение. Отваром из нее лечат глазные болезни.

Фармакологи считают гвоздичное масло прекрасным антисептиком и эффективным средством от зубной боли.

Благодаря большому содержанию витаминов группы В, неоценима польза гвоздики для нервной системы. Эта пряность ускоряет восстановительный процесс после физического или психического переутомления, снимает напряжение, успокаивает.

Эфирное масло гвоздики очень полезно для женского организма, так как оно нормализует менструальный цикл, помогает при лечении бесплодия, стимулирует родовую деятельность, а также замедляет процесс старения.

Гвоздика относится к разряду жгучих пряностей и раздражающе воздействует на слизистую оболочку органов пищеварения, поэтому лицам, страдающим язвенными поражениями гастродуоденальной области, не стоит ее употреблять, также эта приправа противопоказана при гипертонии и при гастрите с повышенной кислотностью.

## **Использование гвоздики в эзотерике**

Аромат гвоздичного масла создает эффект защищенности, неуязвимости для негативных эмоций, помогает сконцентрироваться на личностном развитии и избавиться от нервозности. Это одно из лучших масел для психоэмоционального восстановления после операций, травм и болезней.

Считается, что оно притягивает вещи сны, процветание, богатство и выступает защитным магическим талисманом. Благоприятно влияет при состоянии напряжения, умственного переутомления, согревает и позволяет справиться с психосоматической дрожью. Эмоционально гвоздичное масло несет спокойствие и тепло, позволяет справиться со своими переживаниями, сомнениями и опасениями. Это активный афродизиак, несущий уверенность в своей привлекательности, усиливающий влечение.

## **Использование гвоздики в парфюмерии**

Эфирное масло гвоздики обладает антиоксидантными свойствами, что позволяет использовать его для восстановления тонуса увядающей кожи.

Масло гвоздики входит в состав кремов, бальзамов, духов, широко применяется в косметологии, сочетание приятного аромата со снятием раздражения кожи делает крема на основе гвоздичного масла востребованными на рынке.

Аромат эфирных масел гвоздики встречается в таких шедеврах французской парфюмерии, как «Fidji» (Laroche, 1966), «Opium» (Yves St. Laurent, 1977), «Vanderbilt» (Vanderbilt, 1981).

## Рецепт

*Антицеллюлитный скраб для тела на пряностях гвоздики. Ингредиенты: 1 столовая ложка порошка гвоздики, 200 мл оливкового (миндального) масла, 4 капли эфирного масла лимона.*

В кофемолке измельчить до состояния муки гвоздику. В стеклянный сосуд высыпать ее и залить миндальным (оливковым) маслом, перемешать. Добавить в полученное массажное масло для похудения эфирное масло лимона, взболтать. Массажное масло для похудения применять для антицеллюлитного массажа.

Массажное масло для похудения рекомендуется хранить в плотно закрытом сосуде в холодильнике. *Седативное действие масла.* Специалисты советуют применять его после тяжелого рабочего дня: оно расслабит и успокоит.

## **Масло гвоздики**

Для производства эфирного масла гвоздики нераспустившиеся цветочные бутоны сначала высушивают, а затем перерабатывают методом водно-паровой дистилляции. При изготовлении масла из плодов гвоздичного дерева их собирают в период созревания, в этом случае их аромат и пряный вкус становятся идентичными бутонам.

Для получения одного килограмма эфирного масла гвоздики (гвоздичного масла) требуется до восьми килограммов бутонов либо до пятнадцати килограммов плодов гвоздичного дерева.

Основной компонент гвоздичного масла (до 85 %) – эвгенол, он находит применение в самых разнообразных сферах – парфюмерной и табачной промышленности, фармацевтике, стоматологии и даже при разработке средств для борьбы с насекомыми. Особенность эфирного масла гвоздики заключается также в том, что оно долго не испаряется.

## Противопоказания и дозировки

Из-за влияния на тонус матки и гормональный фон гвоздичное масло лучше не применять во время беременности.

Даже гвоздичное масло, добытое из почек, довольно активно раздражает кожу, поэтому его никогда не используют в чистом виде или при высокой концентрации. Оптимальной считается 1 %-я доза масла в любом базовом или растительном.

Рекомендации по дозировкам превышать нельзя ни в коем случае даже на 1 каплю масла. Нельзя совмещать применение этого масла с состояниями нервной возбужденности и гипертонических кризов.

Гвоздичное масло принимают и внутрь, но только с большой осторожностью:

- с хлебом, медом или вареньем до 3 раз в день можно принимать только по 1 капле гвоздичного масла;

- для лечения расстройств пищеварения – в смеси с 2 частями растительного масла;

- в качестве обезболивающего средства 2 капли растворяют в чайной ложке меда.

Для стандартных методов ароматерапии дозировка уменьшенная:

- для аромамедальонов используют не более 2 капель гвоздичного масла;

- для аромалампы – до 4, при этом «знакомство» начинают всегда с 1 капли;

- в слегка теплую аромаванну можно добавить не более 4 предварительно разведенных капель аромамасла.

На десны наносят смесь 6 капель гвоздичного масла с 15 г базового (или по 3 капли апельсинового и гвоздичного масла на то же количество основы).

Для плохо заживающих или инфицированных ран нужно приготовить смесь 100 г воды и 30 капель гвоздичного масла.

Для массажа не стоит добавлять более 4 капель аромамасла.

4 капли масла уместно добавить к 10 мл любого базового масла для создания лосьона от насекомых.

*А теперь отправимся в путешествие на «гвоздичный остров» Занзибар...*

## Занзибар (Танзания)



Занзибар – это остров-архипелаг, расположенный в Индийском океане, всего в 35 км от восточного побережья Танзании. Название острова послужило одной из основ современного названия Танзании – от объединения слов Танганьика и Занзибар. Архипелаг состоит из нескольких островов: собственно острова Занзибар, или Unguja, острова Pemba и еще около 50 маленьких островков по соседству.

Занзибар является главным островом одноименного архипелага, который с 1890 по 1964 год был султанатом, входящим в состав британского протектората, а с 1964 года стал республикой, входящей в состав Танзании. Размеры Занзибара достаточно велики: в длину он достигает 85 км, в ширину – до 35 км, площадь – 1658 кв. км. Население этого окруженного романтическим ореолом острова – свыше 800 тысяч человек, основная масса которого (99 %) – мусульмане.

### Государственное устройство

Автономная область Танзании с административным центром в г. Занзибар, или Стоун-таун. Входит в состав Объединенной республики Танзании. В Парламент Танзании входят 5 представителей Занзибара.

### История

Считается, что первыми жителями Занзибара стали народы банту, 2 тысячи лет назад переправившиеся сюда через пролив с континента. В «руководстве для моряков», написанном безвестным греческим торговцем через 60 лет после рождения Христа, упоминался некий остров Миносиас к востоку от берегов черной Африки. Возможно, именно так древние греки называли Занзибар.

С незапамятных времен Занзибар жил торговлей. В Индию и Азию отсюда поставляли рабов, золото, слоновую кость и дерево. В обмен торговцы с Востока везли на острова специи, стекло и текстиль. Вместе с дефицитными товарами на остров импортировали Ислам. «Золотой век» древнейшего «супермаркета» посреди океана кончился с приходом португальцев, рыскавших в поисках морского пути в Индию. Впрочем, португальцы продержались на Занзибаре недолго. Оманские арабы выбили их из построенных ими же крепостей. На смену арабам пришли дипломатичные, но жесткие англичане, использовавшие Занзибар как перевалочную базу на пути в ту же Индию. В начале XIX века, при арабах, Занзибар превратился в крупнейший торговый центр. Главные доходы поступали от продажи слоновой кости и черных рабов. Острова обрели такое влияние, что султан Омана перенес свою резиденцию из Персидского залива на Занзибар. В 1810-м на Занзибаре произошло событие на первый взгляд незначительное, но изменившее всю дальнейшую жизнь архипелага: на одном из кораблей, шедших из Индонезии через Маврикий, на остров завезли гвоздику... Через несколько лет Занзибар стали называть не иначе как «остров специй». Султан Сеид Сэд лично владел 45 плантациями на западе острова и получал от них неплохие доходы. К концу века гвоздика стала основой экономики всего Занзибара. Благодаря удачной торговле в 1882-м на Занзибаре появилось большое постоянное посольство Соединенных Штатов Америки. После прибытия в Америку посла Занзибара о его баснословном богатстве ходило множество слухов. Еще бы: ведь он мог позволить себе заплатить художнику за портрет 500 долларов – неслыханные деньги по тем временам... Как это ни невероятно звучит, «гвоздичная монополия» Занзибара кончилась всего 15 лет назад в 1985 г., когда к великому неудовольствию занзибарцев Индонезия, наконец, сама стала продавать гвоздику, по качеству намного превосходящую ту, что растет на Занзибаре.

С появлением пароходов и установлением британского протектората жизнь на Занзибаре в очередной раз изменилась. Европейские миссионеры в гневных письмах на родину описывали ужасы работорговли, и британцам во что бы то ни стало потребовалось защитить честь мундира. Сначала в 1798 г. они заключили осторожный договор с султаном Омана. Потом постепенно давили на арабов, чтобы те перестали продавать невольников французам на острова Маврикий и Реюньон. И хотя в самой Британии работорговля была запрещена с 1772-го, искоренить ее на Занзибаре им удалось только через 100 лет...

С британских времен жители Занзибара называют свой архипелаг не иначе как «мусульманской страной с английскими порядками». Хотя 99 из 100 жителей острова мусульмане, официальные выходные здесь – суббота и воскресенье. Чай неизменно подают с молоком, а застигнутого с поличным вора в лучших традициях Востока могут забить камнями... Вплоть до середины XX века все жители Занзибара были поделены на касты – негры и арабы жили отдельно. Только с большим скандалом арабская девушка могла взять в мужа чернокожего юношу. Во время революции на Занзибаре в 1964 г. недовольство чернокожих вырвалось на свободу. Остров залили реки крови. В ходе арабских погромов разъяренные толпы уничтожали арабов – потомков работорговцев – везде, где только могли их найти. Тогда за несколько дней погибли более 10 тысяч человек. Арабское население острова было на грани истребления. Спасительное для арабов решение нашлось быстро и неожиданно. На Занзибаре организовали... насильственные свадьбы. Было провозглашено, что любой чернокожий может свободно взять арабскую девушку в жены. Парней и девушек выстраивали шеренгами лицами друг к другу. Юноша мог бросить в понравившуюся девушку камешек и... жениться на ней. Идея сработала. Теперь в жилах большинства занзибарцев течет смешанная арабо-негритянская кровь. И узнать на улице чистокровного араба или негра практически невозможно...

## Экономика

ВВП Танзании в 2014 году – 33 миллиарда долларов. Природные ресурсы – гидроэнергия, олово, фосфаты, железная руда, уголь, алмазы, драгоценные камни, золото, газ, никель. В конце февраля 2012 года было обнаружено месторождение газа Зафарани на танзанийском шельфе. Его запасы оценили в 170 миллиардов кубометров. По состоянию на начало 2012 года, объем подтвержденных запасов газа в Танзании составил 200 миллиардов кубометров, прогнозируемые – 1,7 триллиона кубометров.

Несмотря на богатейшие природные ресурсы, экономика Танзании базируется на сельском хозяйстве, в котором занято около 80 % работающих. ВВП на душу населения в 2012 году – 1,6 тыс. долларов (156-е место в мире).

Сельское хозяйство (27 % ВВП) – кофе, сизаль, чай, хлопок, орехи кешью, табак, гвоздика, кукуруза, зерно, тапиока, бананы, фрукты, овощи; разводится крупный рогатый скот, овцы, козы.

Промышленность (23 % ВВП) – обработка сельхозпродукции (сахар, пиво, сигареты), добыча алмазов, золота, железной руды, соли, производство обуви.

Сфера обслуживания – 50 % ВВП.

## Внешняя торговля

Экспорт в 2009 году составил 3 млрд долларов США – золото, кофе, орехи кешью, хлопок.

Основные покупатели: Индия (8,5 %), Китай (7,6 %), Япония (7,1 %), Нидерланды (6,2 %), ОАЭ (5,7 %), Германия (5,2 %).

Импорт в 2009 году – 5,8 млрд долларов США – потребительские товары, машины и транспортные средства, топливо.

Основные поставщики: Китай – 32 %, Индия – 17,3 %, ЮАР – 7,8 %, Кения – 6,9 %, ОАЭ – 4,4 %, Япония – 2,3 %.

Входит в международную организацию стран АКТ.

Более половины острова Занзибар занимают плантации гвоздики, корицы и других пряностей.

## Туризм



В Танзании создано 12 национальных парков, 1 заповедник, 13 заказников и 38 природоохранных территорий.

Танзания славится своими знаменитыми заповедными местами. Главной туристической достопримечательностью страны является *Национальный парк Серенгети*. Он был основан в 1951 году и занимает площадь 14,8 тысяч кв. км. Это единственный в мире национальный парк, где происходят естественные сезонные миграции диких животных. Пики миграции приходится на периоды с мая по июль и с января по март. Газели, зебры и антилопы гну в поисках еды и воды продвигаются на 800 км по всей территории парка и за ее пределы, за ними идут и хищники. В Серенгети обитают 35 видов млекопитающих, среди которых слоны, буйволы, леопарды, львы, жирафы, носороги, антилопы и зебры. Местные ландшафты меняются от невысоких травяных сообществ на юге парка до высокотравных саванн в центре и лесных массивов на севере. В Серенгети расположены озера Лагая и Магади, где на берегах можно увидеть стаи фламинго.

С Серенгети граничит заповедник Нгоронгоро. Его площадь составляет 8 тысяч кв. км. В заповеднике находится огромная вулканическая кальдера – самая крупная в мире. Диаметр ее – 22 км, площадь – 250 кв. км, а стены кальдеры поднимаются до высоты 610 м. На ее дне расположено озеро Магади. В окрестностях кратера Нгоронгоро проживают люди из народа масаи. Посетив их деревни, можно ознакомиться с культурой и обычаями этого древнего народа.

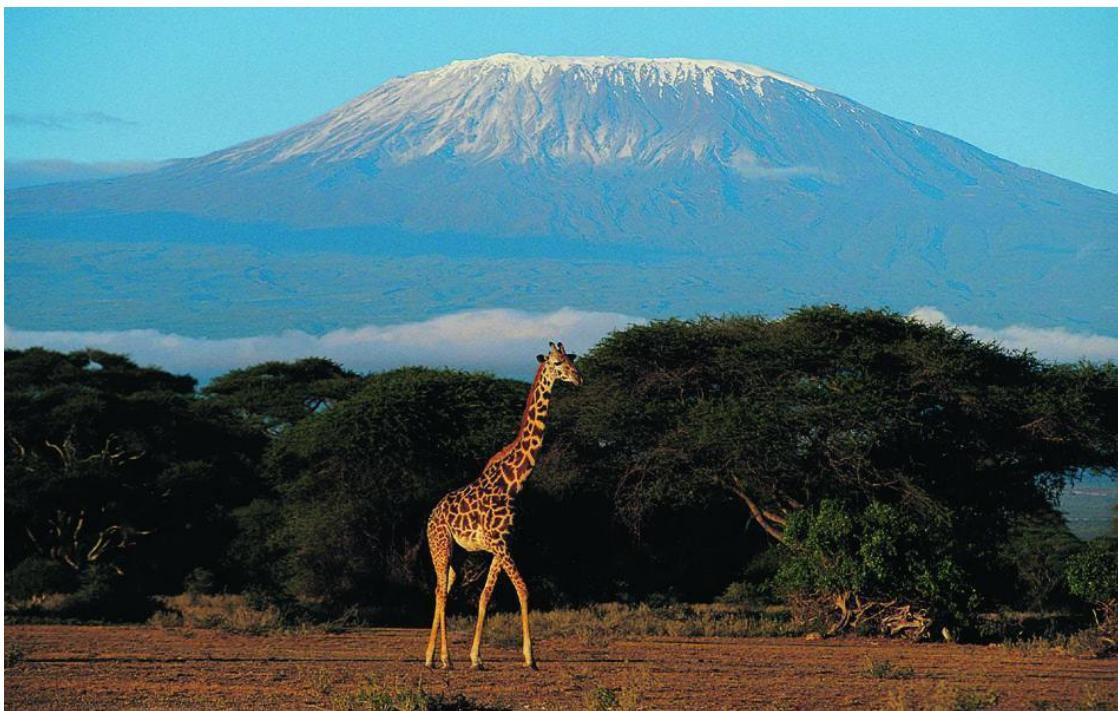
Нгоронгоро – очень популярное место, здесь всегда много машин с туристами. В заповеднике обитают около 30000 животных – львы, леопарды, гиены, копытные, бегемоты, двурогий носорог и множество птиц. В Нгоронгоро расположено известное на весь мир *ущелье Олдувай*, где были обнаружены черепа и кости человека умелого, возрастом около 1,5 млн лет. Ущелье тянется на 8 км и является частью Восточно-Африканской Рифтовой долины. Здесь расположен музей антропологии и эволюции человека, в котором представлены останки предшественников современного человека, останки доисторических животных и бивни мамонтов.

*Национальный парк озера Маньяра* расположен рядом с Нгоронгоро. Здесь можно увидеть редких львов, которые могут взбираться на деревья. В западной части парка проходит Восточно-Африканская Рифтовая долина, которая возвышается над озером. На берегах озера обитают фламинго, аисты и цапли. Наблюдать за птицами здесь можно только на расстоянии, потому что передвигаться по берегам затруднительно из-за вязкой почвы. Парк открыт и в ночные часы для наблюдений за ночными видами животных.



Чуть южнее озера Маньяра находится *Национальный парк Тарангире*. Большая часть его покрыта лесами. Лучше всего отправляться сюда во время засушливого сезона – с июля по сентябрь, когда животные собираются по берегам одноименной реки, протекающей по территории парка.

*Национальный парк Аруша* совсем небольшой, площадь его 137 кв. км, но отсюда начинаются все путешествия по северным паркам страны. Он находится у подножья вулкана Меру и больше подойдет для любителей птиц, ведь здесь было зарегистрировано около 570 видов пернатых.



В Национальном парке Килиманджаро расположена единственная заснеженная вершина Африки и высочайшая ее точка – гора Килиманджаро (5895 м). Этот парк славится своими туристическими маршрутами, по которым можно взобраться на знаменитый потухший вулкан.

*Национальный парк Руаха* расположен в центральной части страны. Это второй по величине Национальный парк Танзании. Вдоль его границы протекает одноименная река, образуя красивые ущелья. В парке обитает самая большая популяция слонов в Танзании, также здесь можно увидеть огромные львиные прайды численностью более 20 особей.

В южной части Танзании находится резерват Селоус. Это самый большой заказник в Африке, площадь его – 50 тысяч кв. км. Река Руфиджи течет через заказник и привлекает большие стада Танзанийских слонов. Здесь обитают львы, дикие собаки, черные носороги, гепарды, жирафы, гиппопотамы, крокодилы. Резерват является одним из самых популярных мест в мире для охоты на диких животных.

*Национальный парк Гомбэ* находится на северо-восточном берегу озера Танганьика недалеко от города Кигома. Площадь этого парка всего 158 кв. км. В здешних лесах обитает несколько тысяч шимпанзе.

На нескольких близлежащих к матерiku островах был создан *Морской парк*. Он включает в себя острова *Бонгойо*, *Мбудья*, *Пангавини* и *Фунгу Ясини*. Этот парк был создан для защиты коралловых рифов, которые окружают острова. Здесь можно позаниматься дайвингом, увидеть коралловые рифы или просто узнать побольше об обитателях прибрежных вод. Подводный мир парка крайне разнообразен – в коралловых рифах встречаются рыба-бабочка, рифовый окунь, коралловые креветки, морские ежи, осьминоги, тигровые улитки каури, крабы, черепахи.

На юге острова Занзибар расположена природоохранная зона *Менай Бэй*, где охраняются морские черепахи, которые приплывают к этим берегам для кладки яиц.

## Озера

На севере Танзании расположена часть озера *Виктория*. Это третье по величине озеро в мире и самое крупное озеро Африки. Площадь его составляет 68 тысяч кв. км, а глубина достигает 40–80 м. Вдоль западной и юго-западной границ страны протянулись озера Танга-

ньяка и Ньяса, которые образовались в тектонических разломах. Они имеют крутые, высокие берега. Глубина озера Танганьика – 1470 м, чуть меньше, чем у Байкала, его дно расположено на 660 м ниже уровня океана. Площадь озера Танганьика – 34 тыс. кв. км. Озеро Ньяса имеет глубину 706 м и площадь 31 тыс. кв. км. Эти озера будут интересны любителям дикой природы. На их берегах обитает большое количество животных и птиц, а в водах водятся крокодилы и разнообразные рыбы.

На северо-востоке страны в пределах Восточно-Африканской Рифтовой зоны находится несколько солевых озер – *Маньяра* и *Наatron*. Вокруг них обитают фламинго, аисты и цапли. Наблюдать за птицами здесь можно только с расстояния, потому что передвигаться по берегам озер затруднительно из-за вязкой почвы.

## Вулканы



На территории Танзании расположены потухшие вулканы Килиманджаро (5895 м), Меру (4567 м), Нгоронгоро (2286 м), а также единственный активный вулкан страны – Олдони Ленгай («Гора Бога») (2890 м). Все они сосредоточены на северо-востоке страны и находятся в Восточно-Африканской Рифтовой зоне. Эта местность известна как Нагорье Гигантских Крайеров, а здешние ландшафты похожи на лунные. Кальдера вулкана Нгоронгоро – самая крупная в мире. Ее диаметр достигает 22 км, площадь равна 311 кв. км, а стены поднимаются до высоты 610 м.

Активный вулкан Олдони Ленгай извергался в последний раз в 1983 году.

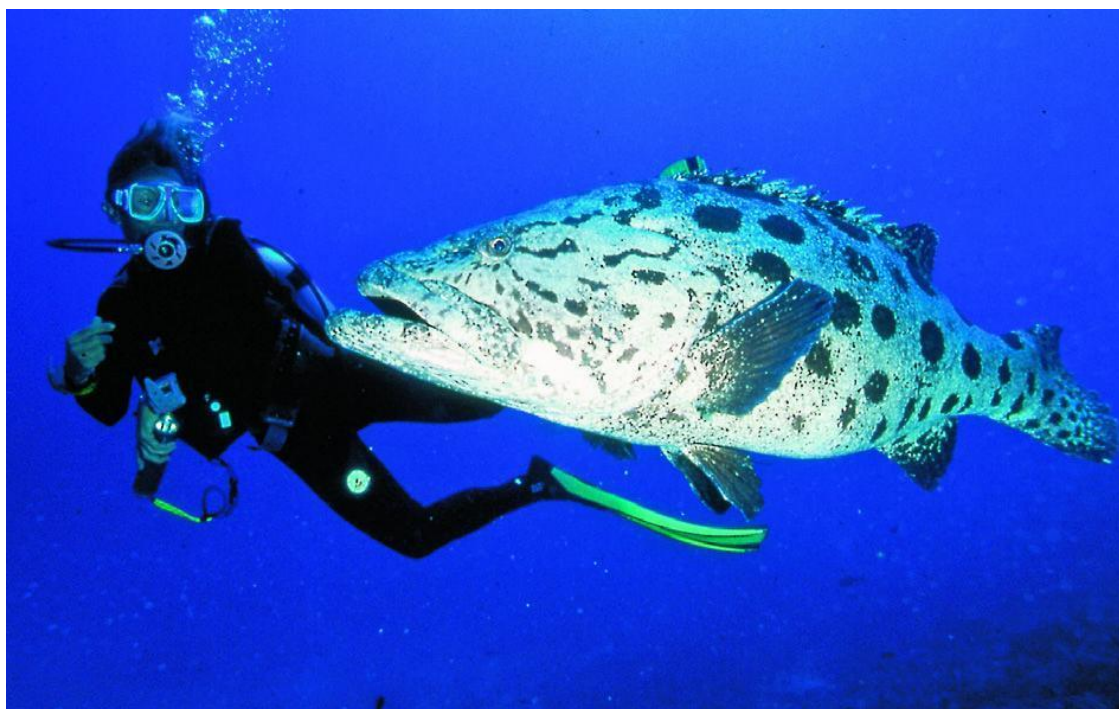
## Пляжный отдых

С востока Танзания омывается Индийским океаном, ее береговая линия имеет протяженность 804 км. Основные песчаные пляжи материковой части страны находятся в окрестностях Дар-эс-Салама. В самом городе пляжей нет, ближайший расположен в бухте Ойстер-Бэй в 10 км от города. Также популярны пляжи Рас-Кутани в 50 км южнее Дар-эс-Салама и пляж Кундучи в 24 км севернее города. В Танзании практически нет публичных пляжей, в

основном они принадлежат гостиницам. Самые популярные *пляжи* страны, где отдыхает большинство туристов, расположены на островах *Мафия*, *Пемба* и *Занзибар*. Из них можно выделить Хлоэ Бэй на острове Мафия, который является частью Морского парка с коралловыми рифами, Нунгви, Мангапвани, Матенве, Мапензи, Кивенга, Уроа, Пингве, Бреуу и Джамбиани на севере и востоке острова Занзибар и Вумавимби на острове Пемба.

## Дайвинг

Лучшим местом для занятий дайвингом в Танзании являются острова в Индийском океане, которые окружены коралловыми рифами. Подводная видимость здесь колеблется от 10 до 30 м, в проливах между островами достаточно сильны течения. Лучшее время для погружений – период с октября по март.



Основные дайв-сайты Занзибара – рифы Морого и Борибо, где среди прочих обитателей океана в январе можно увидеть мант; Черепашня пещера с большим количеством черепаш. Между близлежащими островами Панге и Баве есть затонувшее в 1897 году судно «Грейт-Нозернер». Оно лежит на глубине 12 м, здесь обитает большое количество рыбок-клоунов.

Место Лэвел Бэнк подойдет только для подготовленных дайверов, средняя глубина погружения составляет 17 м, а максимальная – 40 м. Находится оно в проливе Пемба севернее Занзибара.

Погружения у северо-восточного побережья острова Мнемба проходят вдоль коралловых стен и садов. В марте здесь можно увидеть китовых акул.

Основные дайв-сайты *острова Пемба* расположены на восточном побережье, потому что рифы здесь более красивые и морская жизнь более разнообразная, чем на западном. Но эти места больше подойдут для подготовленных дайверов, так как здесь отмечаются сильные течения.

На *острове Мафия* в районе Хлоэ Бэй находится Морской парк, который считается прекрасным местом для новичков и для тех, кто хочет научиться погружаться.

## Глубоководная рыбалка

На островах Мафия, Пемба, Занзибар, а также в Дар-эс-Саламе и Пангане можно заниматься глубоководной рыбалкой. Рыболовный сезон здесь длится с сентября по март. Улов состоит из таких рыб, как бонито, барракуда, желтоперый тунец, марлин, и больших пелагических рыб.

## Сафари

Один из самых популярных видов отдыха Танзании. Здесь находится множество природоохранных территорий, где можно увидеть диких животных в естественной среде обитания. Сафари устраивается на джипах и небольших автобусах, в некоторых местах и пешком. Наиболее популярны два маршрута – сафари по северным паркам страны и сафари по южным паркам.

Северное сафари, как правило, продолжается более 7 дней. Наиболее популярными направлениями являются парк Серенгети, заповедник Нгоронгоро, парк озера Маньяра и парк Тарангире. Северные парки Танзании всегда полны туристов, потому что здесь более развита инфраструктура – есть много гостиниц и кемпингов, где можно остановиться. Сафари в северной части Танзании начинается с города Аруша.



Южное сафари охватывает парки Руаха и Селоус. Они менее посещаемы туристами, но от того и более интересны, потому что создается ощущение, что вы оказались один на один с дикой природой.

## Охота

В Танзании было создано более 50 специализированных мест для охоты. Каждый турист, который хочет заняться охотой, должен получить разрешение. Разрешение выдается непосред-

ственно по месту приезда за определенную плату. Наибольшей популярностью среди охотников пользуется резервация Селоус.



Основными трофеями являются леопарды, львы, буйволы, гиппопотамы, газели, зебры и антилопы. Цены на охоту в Танзании очень большие. Один день охоты на один вид животного или птицы обойдется вам как минимум в 1500 долларов США.

## Пеший туризм

Пешим туризмом можно заниматься в горных районах Танзании. Здесь устраиваются однодневные и более длительные походы. В окрестностях кратера Нгоронгоро есть немало деревень, где проживают люди из народа масаи. Посетив эти деревни, вы ознакомитесь с их культурой и традициями.

Восхождения на Килиманджаро очень сложные и требуют серьезной физической подготовки, но они стоят того. Они занимают около 4–6 дней. Наиболее популярные маршруты на Килиманджаро – Марангу и Махаме. Марангу считается более легким для восхождения, в то время как Махаме предлагает пути через леса и дикие природные участки. Также можно взобраться на вулкан Меру, который находится у Национального парка Аруша.

## Достопримечательности Занзибара

*Старый арабский город Стоун-Таун*, построенный в 30-х годах XX века султаном Занзибара, как новая столица, входит в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. В наши дни «Каменный город» представляет собой настоящую сеть из узких извилистых улочек, маленьких двorcов, традиционных арабских каменных домов с башенками и резными воротами, маленьких магазинчиков, рынков, мечетей и фортификационных сооружений.

*Старый арабский форт* (1710–1780 гг.) на месте португальской часовни, англиканский Кафедральный собор Христа (1873–1874 гг.), католический собор Св. Джозефа (1893–1897 гг.).

*Индустский храм Шакти*, одна из самых старых мечетей «Каменного города» – Малинди, с редким коническим минаретом, мечети Ага-Хан и «Голубая мечеть» (построена в 1995 г на месте одноименной мечети XVII века), бывшая резиденция королевы Фатумы – Бейт-эль-Аджаиб («Дом Чудес», самое большое здание острова, 1883 г), Национальный музей Занзибара, сады Фородхани и старинное здание британского консульства, маленький Музей естествознания на Крик-роуд и Дворцовый музей в старом дворце султана Саида, Культурный центр Ага-Хан в здании старого госпиталя (1887–1894 гг.), персидские бани Хамамни, дом Ливингстона (1866 г.), живописная площадь Келете («шум» – на суахили), огромные фруктовые ряды Большого рынка (основан в 1904 г.), базар Дараджани и колоритный автовокзал Дала-Дала («дала-дала» – грузовичок-пикап, переоборудованный для пассажирских перевозок).

Севернее города Занзибар лежат руины дворцов Марухуби (построен в 1880 г. для гарема султана Баркхаша) и Мтони (начало XIX в., резиденция султана Саида).

От этих руин, по дороге Бубубу, обычно начинаются туры на плантации, где выращиваются знаменитые занзибарские специи. От плантации к плантации, от завода до завода – можно часами идти между зарослей ванили, корицы, гвоздики, мускатного ореха, десятков сортов перца, куркумы, шафрана, имбиря и других, часто незнакомых европейцу, растений.

Не менее интересны руины Мбвени, Кидичи, Би-Холе, Тумбату, Фукучани, Чуини, Кизимбани и Бунги, дворец Дунга, город-крепость Кизимкази с уникальной мечетью Ширази – самая старая мечеть в Восточной Африке, церковь Св. Джона (XIX в.) в Мазизини, комплекс пещер Мангапвани, султанские бани Кизимбани и Кидичи, уникальный заповедный лес Хосани (Йозани) с последней на острове колонией обезьян-колобусов, деревенька Кизимкази, славящаяся обитающей у ее берегов стаей дельфинов, и много других интересных мест. Окружающие Занзибар острова сами по себе могут считаться достопримечательностями страны: Пемба с ее руинами древних городов Рас-Мкумбу и Риджини, остров Ньюка («змеиный»), остров-тюрьма Чангу (сейчас здесь живут лишь гигантские сухопутные черепахи), остров Грейв-Айленд или Чапвани с британским кладбищем, отличные места для сноркелинга – острова Санд-Бар и Боуи, изолированный остров Тумбату с руинами персидских сооружений XII века, первый Морской Национальный парк в стране – остров Чумбе с его Коралловым парком (СНІСОР) и множество мелких островов, вокруг которых расстилаются насыщенные морской жизнью воды Индийского океана.

Занзибар является признанным региональным центром дайвинга и сноркелинга. Практически все побережье острова опоясано рифами, а напротив них, как по заказу, берега образуют великолепные пляжи. Стоит посетить деревню Нунгви (Рас-Нангви) с ее белоснежным пляжем и мастерскими, в которых строят традиционные судна «доу», или «дау», а в самой деревне есть небольшой аквариум, в котором разводят морских черепах. Но главное здесь – море. Всего в нескольких сотнях метров от Нунгви лежат остров и атолл Мнемба с его уникальными участками Кичвани, Ваттабони, Аквариум, Нунгви-Корал-Гарден, Тартл-Гэп и Лион-Уолл (остров считается одним из лучших мест в Индийском океане для подводного плавания). Не менее интересны рифы в заливе Чуака, остров Узи, рифы Барибу, Пайе, Мурого, Кизимкази, Кивенква, Хунга и Ньянге, банка Ливен, острова Мафия, Пемба, Санд-Бар, Боуи (между ними еще и лежит затонувшее в 1897 году судно «Грейт-Нозернер»), рифы у полуострова Фумба и острова Чангу, у деревни Макундучи, а также во многих проливах между островами. Роскошные песчаные пляжи, идеально подходящие для спокойного отдыха, находятся у *Мангапвани*, *Матенве*, *Мапензи*, *Кивенга*, *Уроа*, *Пингве*, *Бреуу* и *Джамбиани*, а также на многих островах. Отличная глубоководная рыбалка практикуется у побережья островов Мафия и Пемба.

## Национальная кухня Танзании (Занзибара)

Это особая часть культуры государства, которую, несомненно, оценят любители покушать. Национальные блюда Танзании поражают воображение своей необычностью, великолепным вкусом и разнообразием, они одни из самых вкусных в мире! Помимо того, что блюда Танзании имеют свой неповторимый и изысканный вкус, они еще и отличаются оригинальным оформлением. Повара Танзании очень хорошо готовят, а что касается туристов, то для них они особо стараются и всегда рады угостить иностранцев своими фирменными блюдами национальной кухни.

Танзанийская кухня традиционна для Восточной Африки. Еда не отличается изысканностью, но сытна и вкусна. Основу национальной кухни составляют мясные блюда и морепродукты.

Сформировавшись под влиянием традиций и культуры Индии, Аравии, Европы, чьи торговые пути проходили через Зимбабве, она впитала лучшее от них. Основу занзибарской кухни составляют разнообразные дары моря, которые присутствуют на острове в изобилии – лобстеры, кальмары, осьминоги, креветки, крабы, всевозможная рыба, приправленные щедро специями.



Не менее популярна и мясная кухня. Большинство блюд изготавливается из различных видов мяса диких животных и птиц.

Особой популярностью пользуются бифштекс из мяса буйвола, жаркое из страуса, тушеное мясо слона, филе антилопы, утка тушеная в кокосовом молоке, а также блюда из свинины и говядины.

Мясо подается с гарниром угали, густой кашей из различных зерновых – рассыпчатой или скатанной в шарики и обжаренной.

Среди традиционных мясных блюд также пользуется популярностью жареная дичь в тесте, куриный суп-пюре с горошком, телятина с овощами, колбаски из различных видов мяса, которые жарятся на открытом огне.

Бобовый суп на кокосовом молоке является повседневным национальным блюдом. Популярны в Танзании и зеленые бананы – их жарят и тушат, используют для приготовления соусов. Бананы совершенно не сладкие и на вкус напоминают картошку, поэтому хорошо сочетаются с мясом.

К обеду предлагаются также национальные лепешки на-ан, а на острове Занзибар – чапати и блинчики самоса.

Козлятина в Танзании является одним из самых дешевых видов мяса, однако козел, зажаренный целиком, считается центральным блюдом богатого праздничного стола и главным свадебным кушаньем. Животное опаливается, потрошится, запекается целиком и подается к столу – для европейцев зрелище непривычное, для танзанийцев – весьма аппетитное.

Наиболее вкусное блюдо – пряный рис пилау (pilau). Отличная добавка к пилау – салат из лука. Лук маринуют соком лайма, приправляют перцем чили и небольшим количеством сахара.

Один из самых популярных местных напитков – коньяги, который изготавливается из папайи и по вкусу немного напоминает джин.

Танзанийское пиво очень вкусное и дешевое.

Чай и кофе также щедро сдабривают пряностями – имбирем и корицей, сахар добавляют тоже не простой, а пропитанный апельсиновым соком.

Основные сладости Танзании – это пончики, кофейно-миндальный десерт халуа и пирожные с банановым кремом.

## Остров специй

В начале XIX века сюда из Индонезии завезли гвоздику, и уже через пару десятилетий Занзибар стал главным поставщиком гвоздичного масла в мире.



По сию пору плантации корицы, мускатного ореха, гвоздики и других ароматных пряностей живут и процветают на этом острове, причем до такой степени, что специальные «спайс туры» (Spice tour) – один из главных экскурсионных маршрутов на Занзибаре: вы попадаете в

мир всех возможных цветов и запахов, наблюдаете за тем, как выращивают и собирают специи, шоколадные бобы, лекарственные травы, и, самое главное, пробуете все, что хотите.

### **Это интересно...**

На африканском острове Занзибар полностью истребили муху цеце, наносившую большой ущерб скотоводам. Для этого специально развели огромное количество самцов мухи, стерилизовали облучением и выпустили в природу. В силу своего численного превосходства они быстро вытеснили нормальных самцов.

Занзибар известен самой непродолжительной войной в истории (согласно книге рекордов Гиннеса). Она произошла между Великобританией и султаном Занзибара и длилась всего 38 минут.

Также остров известен как место рождения музыканта Фредди Меркьюри и как остров, где похоронено сердце Дэвида Ливингстона.

## Кардамон

Это плоды многолетнего травянистого растения Кардамон настоящий (*Elettaria cardamomum* Maton) семейства Имбирные. Плоды созревают на третий год, обладают очень сильным ароматом с камфорными тонами и принадлежат к числу самых дорогих пряностей, отчего прозваны «царицей специй».



Семена их содержат острое, приятно пахнущее эфирное масло – жидкое (кардамоновое) масло, и потому принадлежат к сильно действующим на желудок пряностям.

Недозрелые плоды растения – коробочки, в поперечном разрезе треугольные – собирают, сушат на солнце, затем увлажняют и повторно сушат. Получаются трехгранные капсулы белого цвета длиной от 0,8 до 1,5 см.

*Родина* кардамона – *Малабарский берег Индии и Цейлон (Шри-Ланка)*, а также остров Мадагаскар. В Индии торговля кардамоном насчитывает более чем тысячелетнюю историю. В XXI веке наибольшее количество пряности производит Гватемала.

Гватемала – крупнейший производитель кардамона в мире со средним ежегодным урожаем 25 000–29 000 метрических тонн. Индия – второй производитель во всем мире (раньше самый крупный), производит приблизительно 15 000 мт ежегодно.

## Использование кардамона в кулинарии

Сушеные плоды и семена кардамона используются для придания неповторимого вкуса рису, мясу, овощам и другим блюдам, ароматизации и консервации пищи.

В пищевой промышленности кардамон добавляют в горчицу, соусы, в варенье из орехов. Он входит в пряные смеси для маринования сельди, кильки, салаки. В небольших количествах выправляет вкус колбас, особенно ливерной. Сочетание кардамона с мускатным орехом прекрасно подходит к отварной рыбе ценных пород.



Семена молотого кардамона добавляют для ароматизации кофе, чая, кондитерских и хлебобулочных изделий. Кардамон высоко ценится в Кашмире в качестве основного компонента напитка Кахва (ароматный и сладкий черный чай Кашмира). Кардамоновое эфирное масло также производится в Индии. Оно в основном используется для приготовления напитков, таких как сиропы, настойки и ликеры, а иногда и в парфюмерии.

Поскольку масло кардамона обладает также антибактериальными свойствами, его добавляют в малых количествах в продукты питания в качестве консерванта.

Смола кардамона идентична его эфирному маслу. Она в основном используется для ароматизации мясных изделий с коротким сроком хранения, таких как сосиски.

Хотя это не строго пищевое применение, но ароматические свойства кардамона используют для освежения дыхания. Его часто жуют после еды. Также в качестве ароматизатора его используют в табачных смесях (жевательный табак).

В Шри-Ланке плоды кардамона с корицей добавляют во время приготовления мяса на огне или курицы карри.

Несмотря на то, что огромная часть кардамона потребляется Индией и Шри-Ланкой, 60 % мирового производства этой пряности идет на экспорт в арабские (Юго-Западная Азия, Северная Африка) страны, в которых большая часть импортированного кардамона используется для приготовления кофе.

Кофе с кардамоном (qahwa-al-arabia), можно сказать, стал символом арабского гостеприимства. Обычно он готовится путем перемалывания кофейных зерен и плодов кардамона, после чего все это варится с сахаром в джезве. Иногда плоды кардамона добавляют в уже сваренный, горячий кофе.

В Эфиопии приготовление кофе играет важную роль и превратилось в своего рода ритуал или кофейную церемонию. После обжарки кофейные зерна, перед тем как заваривать, пробуют на вкус вместе с разными специями, в том числе с кардамоном.

Однако кардамон в арабских странах используется не только для приготовления кофе, его добавляют в рисовые, овощные, мясные блюда. Например, пряная смесь бахара (baharat), йеменский соус-паста Жуг (zhoug).

Вкусен и полезен чай из равных частей (по 0,5 чайной ложки) кардамона, кумина и кориандра. Этот тонизирующий напиток поможет вам избавиться от чувства тяжести в желудке и во всем теле.

## Рецепт

*Ингредиенты /2 порции/Чай*

Кардамон 1/2 чайной ложки

Кумин 1/2 чайной ложки

Кориандр 1/2 чайной ложки

1. Измельчить и смешать все специи.
2. В чай добавить измельченные специи и медленно размешать.
3. Содержимое довести до кипения и на медленном огне варить в течение 2–3 минут.
4. Разлить по чашкам и сразу выпить, чтобы насладиться тонким ароматом специй.

## **Пищевая ценность в 100 граммах:**

Белки 10,8 гр  
Жиры 6,7 гр  
Углеводы 68,5 гр  
Калорийность: 311 кКал

Говоря о химическом составе кардамона, прежде всего стоит упомянуть о сложносоставном эфирном масле, преобладающем в семенах. Это масло содержит лимонен, вид углерода с явным лимонным запахом; терпинеол – моноциклический спирт с ароматом сирени, цинеол с характерным запахом эвкалипта, борнеол с запахом хвои, ладана и камфоры. Все эти составляющие вместе образуют уникальный букет ароматов.

### *Витамины:*

В1 – 0,198 мг, В2 – 0,182 мг, В6 – 0,23 мг, С – 21 мг, РР – 1,102 мг.

### *Минералы:*

кальций – 383 мг, магний – 229 мг, натрий – 18 мг, калий – 1119 мг, фосфор – 178 мг, железо – 13,97 мг, цинк – 7,47 мг, медь – 383 мкг, марганец – 28 мг.

## Использование кардамона в медицине

Семена кардамона обладают лечебными свойствами. Они содержат 3–8 % эфирного масла, в состав которого входит жирное масло; содержат 10 % резина и амидона, а также терпенеол, терпинилацетат, цинеол, белок. В средние века кардамон продавался в аптеках, из него готовили лекарства с применением других трав, названия которых держали в секрете. Кардамон используют для стимуляции выделения желудочного сока, укрепления мускулатуры желудка, как ветрогонное средство, его рекомендуют при астме и мигрени, как антисептик.

Диоскорид рекомендовал гималайским кардамоном лечить кашель, астматические спазмы и боли в животе. А вот в аюрведической медицине кардамон используют гораздо шире – считают, что он ослабляет «жжение в сердце», вызываемое действием лука и чеснока, а также лечат им головную боль, связанную с проблемами в пищеварении, и... импотенцию.

Согласно древней науке о здоровье, Аюрведе, кардамон воздействует на наше тело также на тонком, психофизическом уровне – в значительной степени способствует активности и ясности ума, стимулирует работу сердца, дает ощущение легкости, спокойствия и благополучия. Уже в IV веке до н. э. в традиционной индийской медицине эту специю использовали при ожирении и болезнях кожи. Римский эпикуреец Апиций рекомендовал использовать кардамон при чрезмерном чревоугодии.

Эфирное масло из кардамона снимает депрессию, устраняет меланхолию, вялость, апатию, страхи, головную боль. Его используют также при задержке мочеиспускания и для устранения болезненных состояний перед менструацией. Несколько семян кардамона могут устранить тошноту, остановить рвоту и, согласно недавним исследованиям врачей, являются также прекрасным тоником для сердца.

Пожевав семена кардамона, можно избавиться от плохого запаха во рту, снять утреннюю слабость и вялость. Полоскание рта настоем кардамона и корицы излечивает фарингит, сухость в горле, хрипоту и смягчает горло на критической стадии гриппа. Ежедневно съедая 4–5 черных семян кардамона с чайной ложкой меда, вы улучшите свое зрение, укрепите нервную систему и воспрепятствуете попаданию в ваш организм вредных микробов. Кардамон – усилитель обменных процессов, снижает вес и сжигает жир. Поскольку он является очень острой пряностью, им следует пользоваться осторожно.

## **Вред кардамона**

Как и большинство пряностей, кардамон может вызвать аллергию. Поэтому перед его употреблением желательно сделать медицинский тест. В группе особого риска находятся люди с непереносимостью ближайшего родственника этого растения – имбиря. Обычно советуют избегать этой пряности людям с повышенной кислотностью желудочного сока, недавно перенесенным острым панкреатитом, проблемами с желчным пузырем. Иногда эфирные масла кардамона обвиняют в чрезмерной выработке желчи. Не следует употреблять его тем, у кого обострилась гипертоническая болезнь. Эта пряность является мягким стимулятором физического и психоэмоционального состояния и может поднимать давление.

Не советуют сочетать кардамон с кофеином натурального кофе, особенно если вы склонны к тахикардии или имеете диагностированное кардиологическое заболевание. Всем остальным же следует выбирать натуральный кардамон, не содержащий усилителей вкуса.

## Использование кардамона в эзотерике

Кардамон относится к мягким специям. Особенно рекомендуется для улучшения пищеварения при дисбалансах Ваты. Хорош кардамон и для людей Питта- и Капха-конституции. Он является саттвичным продуктом, то есть относящимся к благости. Поэтому особенно полезен для тех, кто занимается духовными практиками.

Кардамон обладает свойством выводить из организма Аму (яды и токсины). В этой связи, наряду с другими средствами, его можно применять в программах очищения организма от шлаков. Для этого можно приготовить горячий настой из кардамона, заварив 1 чайную ложку молотого кардамона стаканом кипятка. Пить горячим.

Применяется специя и в составе тонизирующей терапии, когда нужно придать организму силы. В этом случае кардамон добавляется к пище как специя, а сама пища должна готовиться на масле, лучше всего на масле Ги.

Кардамон способствует сохранению равновесия Агни – пищеварительного огня. Когда Агни в норме, регулярный прием приправы является лучшим способом эту норму сохранить. Однако при серьезных нарушениях пищеварительного огня – Агни – один кардамон вряд ли сможет помочь ввиду своей мягкости.

## **Использование кардамона в парфюмерии**

Эфирное масло кардамона любят использовать из-за содержания в нем сесквитерпеновых и терпеновых спиртов и ацетатов, которые в сочетании с основными компонентами дают свой неповторимый аромат.

В косметологии оно служит превосходным тоником для кожи, немного осветляет ее. Обладает антисептическим, противогрибковым, регенерирующим действием на кожу. Используется при лечении лишая, кандидоза, чесотки.

По исследовательским данным лаборатории Laboratoire Rosier-Davenne кардамон является отличным маслом для длительного увлажнения кожи на клеточном уровне.

В ароматерапии отмечают способность кардамонового эфирного масла воздействовать на системы пищеварения, кровообращения, дыхания, мочеполовую, нервную.

Сочетается с эфирными маслами: лимона, сосновой хвои, можжевельника, имбиря, мирта, розового дерева.

## **Рецепт**

Ванны с эфирным маслом кардамона: добавьте пару капель этого масла в горячую ванну, чтобы снять усталость.

## Масло кардамона



Эфирное масло кардамона получают из плодов перегонкой с водяным паром. Выход – 1 кг масла из 20 кг сырья. В масле содержатся цинеол, терпинеол, лимонен, эвкалиптол, цингеберен, борнеол.

Эфирное масло кардамона представляет собой желтоватую или бесцветную жидкость с пряным, сладковатым, слегка камфорным запахом, с цитрусовыми нотками.

Приятный и теплый букет и своеобразный аромат семян кардамона невозможно забыть. У него приятный, слегка напоминающий лимонный привкус с явным оттенком эвкалипта и камфары, который освежает дыхание, если пожевать семена.

Благодаря высокому содержанию эфирного масла (до 8 %) очень душист, экономичен при использовании. Широко используется при приготовлении мясных изделий (вареных, сырокопченых, ливерных колбас), рыбных, кондитерских изделий, входит в состав высших сортов ликеров («Кюрасао», «Шартред»), а также используется при консервировании овощей, фруктов, рыбы.

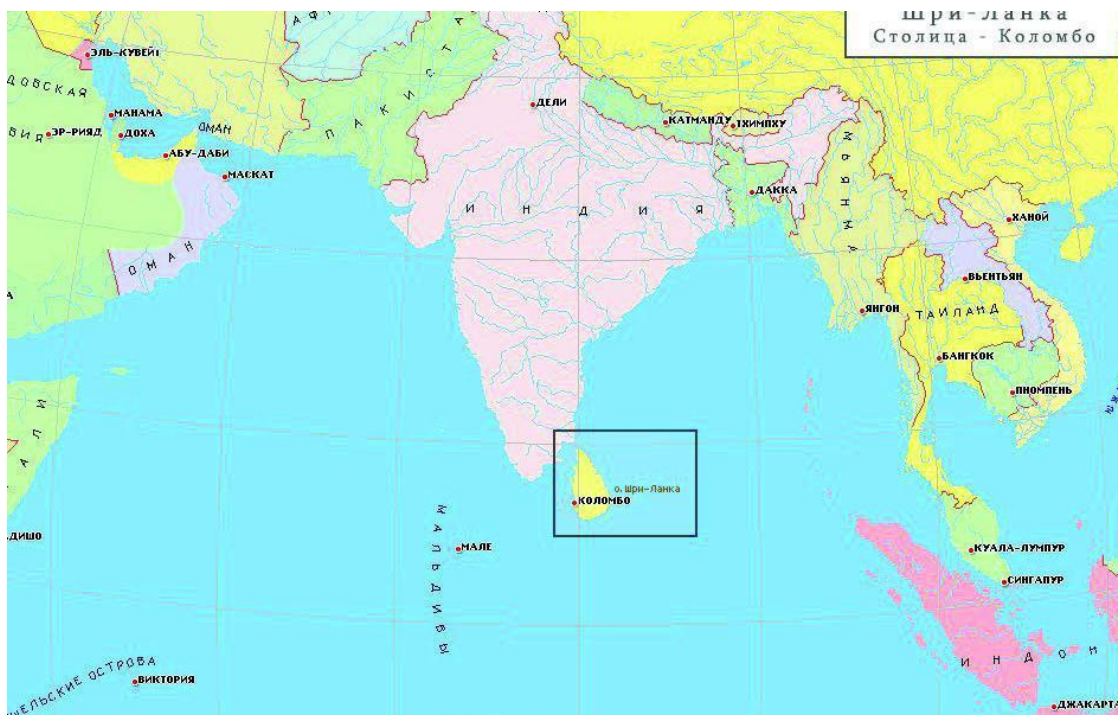
## Легенда о кардамоне

Согласно легенде, кардамон явился миру из вавилонских висячих садов. Более реальная версия говорит, что это тропическое растение, которое относится к семейству имбирных, и его семена называли кардамоном. В Древней Индии кардамон был повсеместно распространен, и в настоящее время страна является лидером среди экспортеров этого продукта, так же как и Гватемала.

В средние века кардамон считался лекарственным средством, и специя входила в ряд элитных среди прочих редких и дорогих пряностей. Целенаправленное культивирование и выращивание кардамона массово начато лишь в девятнадцатом столетии.

*А теперь отправимся в путешествие на родину кардамона – Цейлон (Шри-Ланка)...*

## Шри-Ланка (Цейлон)



Остров Шри-Ланка расположен в Южной Азии, немного восточнее южной оконечности Индостана и омывается водами Индийского океана и Бенгальского залива. Отделен от Индостана Манарским заливом и Полкским проливом. Так называемый Адамов мост – отмель в Полкском проливе – когда-то полностью соединял Шри-Ланку с материком, но, по данным летописей, был разрушен землетрясением около 1481 г. Остров имеет южный и западный мысы: Дондра и Датч-Бей соответственно.

Официальная столица: Шри-Джаяварденепура-Котте (местопребывание парламента и верховного суда), фактическая столица: Коломбо (местопребывание правительства, резиденция президента).

Численность населения – 21,3 млн чел. (оценка на июль 2009).

## Государственное устройство

Глава государства – президент, избираемый на 6 лет всеобщим прямым голосованием. Президент является главой правительства и верховным главнокомандующим. Парламент Шри-Ланки – однопалатный, 225 мест.

## История

История Шри-Ланки полна драматических событий. В XVI веке остров стал колонией Португалии, в XVII – Нидерландов, с XVIII по середину XX вв. Великобритании. Независимость страна получила в 1948 г., а 22 мая 1972 г. была принята конституция, которая провозгласила бывший Цейлон свободной и суверенной республикой.

В 80-х и 90-х годах в стране вновь обострились старые противоречия. Живущие на севере тамильские индусы не желали подчиняться сингальским буддистам юга. Партизанская война унесла тысячи жизней, многим тамилам пришлось бежать в Индию.

С 1983 г. сингало-тамилский конфликт перешел в стадию открытой вооруженной конфронтации. Тогда же в стране было введено чрезвычайное положение.

1 мая 1993 г. в результате террористического акта погиб президент страны Р. Премадаса.

## Экономика

В 1977 году правительство Шри-Ланки начало проводить рыночную и экспортно-ориентированную политику, включая поощрение иностранных инвестиций.

Шри-Ланка пережила жестокую гражданскую войну с 1983 по 2009 год. Несмотря на войну, рост ВВП составлял примерно 5 % в течение последних 10 лет.

В Шри-Ланке самый динамично развивающийся сектор в настоящее время – пищевая промышленность, текстиль и одежда, продукты питания и напитки, портовое строительство, телекоммуникации, страхование и банковское дело.

Около 1,5 млн. граждан Шри-Ланки работают за границей, 90 % из них на Ближнем Востоке. Они пересылают домой более \$ 3 млрд. в год.

Президент Раджапаксы, переизбранный в 2010 году отмечал, что правительство Шри-Ланки, вероятно, продолжит экономический подход, который нацелен на сокращение бедности посредством перераспределения инвестиций в неблагополучные районы, развития малых и средних предприятий, развитие сельского хозяйства.

ВВП на душу населения 4500 долларов США (2009 г.).

Экономика Шри – Ланки во многом зависит от сельского хозяйства – сельскохозяйственная продукция составляет основу экономики страны.

Основной доход в экономике приносят экспорт таких товаров, как чай, кокосы, и резина, являющиеся главными плантационными культурами. Другими значимыми экспортными товарами Шри-Ланки являются: кофе, корица, кардамон, гвоздика, перец, цимбологон, мускат, и табак. Страна производит рис, фрукты и овощи, для внутреннего потребления. Значимый доход в экономику внес экспорт аморфного графита, который составляет основу горнодобывающей промышленности.

Быстротекущие реки страны обладают потенциалом для получения гидроэнергии, и могут внести вклад в экономику Шри-Ланки.

Экспорт – товары:

Текстиль, одежда, чай и пряности; бриллианты, изумруды, рубины, кокосовые продукты, резиновые изделия, рыба

Экспорт – партнеры:

США 20,59 %, 12,87 % Великобритания, Италия 5,51 %, 5,29 % Германия, Индия 4,54 %, Бельгия 4,43 % (2009).

## Туризм



Туризм на Шри-Ланке является одной из наиболее развитых отраслей экономики. По состоянию на 2011 год, 8 объектов Всемирного наследия на Шри-Ланке подразделяются на 7 культурных объектов и 1 природный объект. 2 культурных объекта признаны шедеврами человеческого гения.

Исторические достопримечательности сосредоточены в центральной части страны. К ним относятся: Города Дамбулла с одноименным храмом, Полоннарува, Анурадхапура и плато Сигирия. Города Канди и Нуvara – Элия. Это область древней, двухтысячелетней истории сингалезских королевств и империи, Канди и Нуvara-Элия – новой истории, в составе Британской империи.

На территории страны находится несколько всемирно значимых буддийских реликвий:

● дерево Бодхи в Анурадхапуре – «потомок» священного баньяна из индийской Бодх-Гайи, под которым обрел просветление Гаутама Будда,

● Храм Зуба Будды.

Природные достопримечательности – это многочисленные заповедники, сохраняющие богатый животный и птичий мир острова, такие как национальный парк Яла на юге, национальный парк Уилпатту на северо-западе и множество других, более мелких, но не менее интересных, в особенности для любителей птиц. Кроме того, Шри Ланка примечательна тем, что в ней единственной до сих пор сохранилось значительное количество свободно живущих в природе диких индийских слонов.

*Королевский ботанический сад* удивит своим совершенством и разнообразием. Расположен в местечке Перадения, в излучине самой большой на Шри-Ланке реки Махавели. Коллекция флоры известного ботанического сада просто уникальна – более пяти тысяч видов различных растений, посаженных на огромной холмистой территории размером в 95 гектаров. В Королевском саду можно увидеть редкие виды растений, деревья-гиганты, оранжерею орхидей, многочисленные кактусы, бамбуки, папоротниковую рощу, уникальную экспозицию комнатных растений и другие интересные тропические экспонаты.

## **Национальная кухня Шри-ланки (Цейлона)**

Кроме кухни Индии, Шри-Ланка впитала в себя кулинарные традиции арабов, голландцев, англичан, китайцев, а также инных народов этого региона. Так, арабская кухня принесла в местный рацион бурияни – похожее на плов блюдо, а также широко распространенные на ближнем востоке кебабы. Из кулинарной традиции Великобритании в ланкийскую кухню перекочевал пудинг и кексы. Китайская кухня поделилась рецептами приготовления блюд из сои и других бобовых.

Хотя у ланкийской кухни есть параллели с южноиндийской кухней, тем не менее у нее есть свои особенности. В течение нескольких лет колонизации и влияния других стран Шри-Ланка создала свою культуру еды из смеси различных карри и других блюд. *Карри* может называться любая еда, приготовленная с добавлением смеси специй, растертых в порошок. Среди обязательных компонентов смеси – *черный перец, кориандр, жгучий перец чили (чилли), семена горчицы, тмин, корица, куркума, имбирь, чеснок, а также листья вечнозеленого кустарника карри.*



На Шри-Ланке компоненты смеси обычно предварительно поджаривают на сковороде, и в этом заключается основное отличие ланкийского карри от индийского. Кроме этого, ланкийские смеси все же менее острые. С данной смесью специй готовят чечевицу, рыбу, мясо, курицу, морепродукты, кокосовую стружку, любые овощи и даже фрукты.

Будучи островом с тропическим климатом, кокосы и рыба – два самых важных компонента ланкийской кухни. Из рыбы делаются блюда, а кокос в той или иной форме включен почти во всю подаваемую еду.

*Рис с карри* — основная ланкийская еда. Также повсеместно распространены различные виды пресных лепешек.

*Кирибат* — белый рис на кокосовом молоке. Кирибат прекрасно сочетается с с измельченной смесью острого красного перца, лука, лимона и пряностей – *катта самбола*.

*Питу* – смесь из рисовой муки, тертого кокоса и воды. Его готовят на пару и подают вместе с карри или с ката самбола.

*Роти* — пресная лепешка из рисовой муки и тертого кокоса подается с карри, острыми закусками и бананами.

*Хонперс* — тонкая рисовая вермишель, приготовленная на пару.

Самые распространенные сладости на Шри-Ланке – это кявум (нечто вроде сладких пончиков), алува – (местная халва), кокис (мучные колесики со спицами, жаренные в кипящем масле, напоминающие наш "хворост").

Самым основным напитком в Шри-Ланке является настоящий цейлонский чай.

Из спиртных напитков можно попробовать местную пальмовую водку "арак".

## **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.