

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИЙ



**Виктория Карпухина**  
**Энциклопедия целительных**  
**специй. Имбирь, куркума,**  
**кориандр, корица, шафран и**  
**еще 100 исцеляющих специй**  
**Серия «Академия здоровья и удачи»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6883346](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6883346)*

*Энциклопедия целительных специй: имбирь, куркума, кориандр, корица, шафран и еще 100 исцеляющих специй. / Виктория Карпухина.: АСТ;*

*Москва; 2014*

*ISBN 978-5-17-078652-7*

### **Аннотация**

Большинство пряностей, которые мы используем на кухне, являются лечебными травами. Значительную часть из них можно купить не только в супермаркете, но и в аптеке. Как и всякие лекарства, травы могут лечить, а могут и вредить. Как сделать наилучший выбор? Для этого нужны энциклопедические знания, вернее – книга в кухонном шкафу!

С помощью этой книги

- вы узнаете все о 100 наиболее востребованных пряностях и их традиционных сочетаниях: карри, хмели-сунели, букет гарни, пять специй и многие другие;
- получите необходимую информацию об особенностях мошенничества при производстве и продаже пряностей и специй;
- научитесь сочетать пряности наилучшим образом для получения особенного вкуса и аромата, но, главное, для укрепления здоровья.

# Содержание

Кисло, сладко, солоно, горько... что еще?	7
100 приправ, и все, что нужно о них знать	11
Аир, аптечная пряность	11
Как используют пряность	12
Польза от аира и предостережение	13
Айован (аджан, ажгон)	15
Ангелика	16
Анис – для дыхания полной грудью	17
Способы употребления аниса	17
Польза и вред аниса	18
Аннато, тайна краснокожих	21
Асафетида, или Восток – дело тонкое	22
Бадьян, звездная пряность	23
Область применения бадьяна	23
Полезные свойства бадьяна	25
Базилик. Кому фиолетовый, а кому зеленый	26
Базилик на любой кухне	26
Наилучшие сочетания пряностей с базиликом	27
Способы хранения базилика	28
Воздействие на организм	29
Барбарис, зимняя ягода	31
Где используют барбарис	31

Лечебные свойства ягод	32
Бархатцы (кардобенедикт)	33
Бергамот для графского чая	34
Свойства бергамота	34
Бурачник (бораго)	36
Ваниль. Сердце Черного Цветка	37
Продукты из натуральной ванили – выбор и хранение	38
Секреты употребления	39
Шоколад, конфеты, пудинги, кремы, мороженое	40
Выпечка, напитки	41
Польза и вред	41
Ванильный сахар	42
Васаби, корень Фудзиямы	44
Что должна содержать паста «Васаби»	44
Галангал	46
Гвоздика – прилив бодрости с бульоном и чаем	47
Гвоздика в Европе и России	47
Влияние гвоздики на организм	49
Гибискус. Где растет чай каркаде	51
Как правильно заварить каркаде	51
Воздействие на организм	52
Глутамат натрия. Выбор за вами	54
Горчица, изысканный сорняк	56

Горчица салатная и горчица морская	56
Белая горчица, она же желтая, она же английская	56
Черная горчица, она же французская и настоящая	57
Сарептская горчица, она же коричневая, китайская и индийская	58
Горчичный порошок	58
Паста горчица	59
Дижонская горчица	60
Бордосская горчица	60
Провансальская горчица	61
Баварская горчица	61
Датская горчица со сливками	62
Горчичное масло	63
Воздействие горчицы на организм	64
Душица	65
Дягиль для сибирского здоровья	66
Полезные свойства дягиля	67
Конец ознакомительного фрагмента.	68

**Виктория Карпухина**  
**Энциклопедия**  
**целительных специй:**  
**имбирь, куркума, кориандр,**  
**корица, шафран и еще**  
**100 исцеляющих специй**

**Кисло, сладко, солоно,**  
**горько... что еще?**

Традиционная китайская приправа «Пять специй» содержит пряности, соответствующие пяти вкусовым ощущениям. Пять пряностей совместно работают так, что после их употребления улучшается обмен веществ и наш организм испытывает прилив бодрости. Идея соединить полярные ощущения вытекает из представления о гармонии: целое складывается из противоположностей. Кисло, сладко, солоно, горько и остро – этими свойствами обладают пять пряностей, определяющих китайский обед. Остро, остро и еще острее – так можно подумать об индийской карри, если

сухую смесь попробовать на вкус. Но стоит ей поработать на сковороде, постепенно раскрыть многие ароматы, как весь Восток вспорхнет и закружится над нашей кухней. А в грузинскую приправу хмели-сунели могут войти любые травы, которые примерещатся хорошему повару в погожий день. И результат тоже будет отменный, поскольку гармония пряностей звучит у повара в душе!

Что же это, безошибочное чутье? Конечно! Искусство, наитие, чудо? Конечно! Но еще и огромный запас знаний, без которого манипулировать пряностями и специями сложно, да и опасно! К слову, давайте разберемся с кулинарными понятиями, чтобы использовать их уместно.

Приправой можно назвать все, от чего пища становится более аппетитной: специи, смеси пряностей, соусы, кетчупы и даже сметану! Полили оладьи сметаной – вот вам и замечательная приправа.

Понятие «специи» включает в себя усилители вкуса различного происхождения: соль, сахар, уксус, лимонную кислоту, пасту горчица, подготовленные пряные травы и так далее.

А что же такое пряности? Ароматные травы, вернее, то, что используется для приправы: листья, корешки, цветки или даже пестики, как у самой дорогой пряности шафран. Пряностями являются многие огородные растения – лук, чеснок, зелень. Они придают блюду особенный аромат, вносят собственные нотки во вкус. Большинство пряностей яв-



ляется лечебными травами, и часть из них можно купить не только в супермаркете, но и в аптеке!

Вы ведь никогда не покупали в аптеке лекарства исключительно по вкусу – сладенький сироп, горький порошок, кисленькая микстура? Вы всегда хотели доподлинно знать, чем должно помочь, а чем может и навредить то или иное средство. С пряностями дела обстоят точно так же: одни мы приобретаем во спасение, другие для усугубления проблем. Организм, к сожалению, не всегда подготовлен к идеальному здоровому выбору, иначе бы люди жили по 100 лет, не зная боли!

Вот вам простой пример. Мало кто не любит чеснок, и много кто испытывал неприятные ощущения после его употребления: раздражение кишечника, головную боль, давление в области сердца. Замечательная по сути своей пряность чеснок в больших дозах или при определенных состояниях организма может убить здоровую микрофлору кишечника, уменьшить жидкую фазу крови, вызвать спазмы сосудов. Что же теперь, не есть чеснок? Обязательно есть, только пробовать его комбинации с кинзой, гранатом, медом, которые приглушат отрицательное воздействие, а пользу увеличат!

Из этой книги вы узнаете все, что требуется знать о пряности, которую любите или только-только собрались опробовать. Обязательно удивитесь тому, как много у вас впереди открытий в области разнотравья.

Почерпнете печальную, но необходимую информацию об

особенностях товарных подмен в сфере пряностей и специй. Но быстро утешитесь новым благонадежным выбором.

Научитесь сочетать пряности волшебным образом для наилучшего вкуса и аромата, но, главное, для укрепления собственного здоровья!

Для того чтобы пользоваться книгой было удобно, названия приправ расположены по алфавиту. У многих трав в ходу несколько наименований, синонимы тоже размещены по алфавиту, но от одного названия возможна ссылка на другое.



# 100 приправ, и все, что нужно о них знать

## Аир, аптечная пряность

**Аир** родился в Гималаях и распространился в Индии. Говорят, еще воины Александра Македонского оценили эту лечебную пряную траву во время изнурительных индийских походов, после чего предприимчивые финикийские купцы стали поставлять его в Грецию.

Со временем болотный аир разросся по всему свету, и в средневековой Европе его использовали как заменитель дорогих пряностей – корицы, имбиря, мускатного ореха. В Старом и Новом Свете из аира готовили засахаренные цукаты, которые полюбили дети и взрослые. А вдумчивые ботаники и аптекари оценили живительную силу нового лакомства.

Пройдитесь вдоль берега медленной речки, побывайте на лугу, у тихой заводи – вы обязательно найдете высокие сабельные стебли аира, из-за которых его прозвали татарский сабельник (к слову, не перепутайте с лекарственной травой «болотный сабельник», это совсем другое растение). В России вообще много местных названий аира: **явр, ирный ко-**

рень, лепёха и другие.

## Как используют пряность

Значение аира, как пряности, в Европе упало – он стал достоянием фармацевтики. А в вегетарианских районах Индии никогда не перестают использовать все, что само растет и просится в котел. Справедливости ради, надо сказать, что индийский аир имеет более выраженный аромат, как все, что растет под тропическим солнцем. И там дробленный корень аира добавляют в мясо при тушении, в бульоны и супы.

✓ **Для тушеного мяса.** На европейский вкус корень аира горьковат, поэтому корень лучше не дробить, а поместить в кастрюлю большим куском незадолго до конца приготовления. А потом вытащить.

✓ **Для салатов.** В салатах используют побеги листиков аира. Только не переборщите с порцией! В больших количествах аир вызовет тошноту.

✓ **Для настоек и ароматизации ликеров.** Напитки с аиrom прекрасно возбуждают аппетит. Надо только помнить, что используется он в тех рецептах, где предполагаются *горькие* специи.

✓ **Для цукатов.** Чай с засахаренным аиrom напомнит средневековую Европу и поднимет иммунитет – см. рецепт.

# Польза от аира и предостережение

В давние времена аир использовали для очистки непригодной воды вместе с угольными поленьями, такова бактерицидная способность травы.

Сегодня аир болотный используется **в официальной медицине** как противомикробное средство, спазмолитик в составе сосудорасширяющих, кровоостанавливающих, мочегонных и тонизирующих препаратов.

**В народной медицине** его применяют:

- ✓ при болезнях желудка и кишечника, метеоризме, плохом аппетите, тошноте, рвоте;
  - ✓ для лечения простуд и бронхитов;
  - ✓ при желчнокаменной и мочекаменной болезни;
  - ✓ для лечения женских болезней, при климаксе. Для усиления потенции;
  - ✓ для ванночек при инфекционных заболеваниях кожи.
- Для усиления роста волос. В аюрведической медицине аир применяют для очистки крови и сосудов от токсинов, при нарушениях памяти, головных болях, неврозах.

## **Предостережение:**

Аир вреден при острых воспалениях почек, повышенной кислотности желудочного сока и острой язвенной болезни.

Корень аира может понизить давление крови.

## **Засахаренный аир**

Нарезанные кусочки свежего корня аира промываем и помещаем в густой сахарный сироп или растопленное засахарившееся варенье. Варим 5–10 минут, затем отцеживаем сироп, высушиваем цукаты и пересыпаем их сахарной пудрой.

# Айован (аджан, ажгон)

см. *Кумин*

# Ангелика

см. Дягиль



# Анис – для дыхания полной грудью

Сладковатый аромат **аниса** напоминает фенхель и бадьян. В Индии анис называют «иностранный фенхель», чтобы отличать от собственно фенхеля, и используют и в сладких, и в рыбных, и в мясных блюдах.

В русскую кухню и на российские огороды анис пришел в начале 19 века и довольно быстро получил достойную оценку виноделов. Но и не только! Семена аниса стали класть в заливку для мочения яблок. Через некоторое время зимний сорт яблок, наиболее подходящий для мочения, прозвали «анисовкой».

Ароматную траву издавна добавляли в блюда из сырых овощей: в свеклу, капусту. Сегодня зелень используется и во фруктовых салатах. А семена уже традиционно применяют для улучшения вкуса маринадов при закрутке кабачков, огурцов и томатов.

В Европе анис использовали в печеньях и пряниках, а также в рецептах фирменных напитков. Анис – важный компонент в составе абсента и ракии.

## Способы употребления аниса

✓ Несмотря на древнюю путаницу между ароматом аниса и бадьяна, взаимозаменяемость специй сомнительна.

✓ А вот в рецептах, включающих *фенхель*, можно использовать анис, как вариант, хотя чаще смешивают обе пряности.

✓ Кроме фенхеля, анис отлично гармонирует с *лавровым листом* и *кориандром*. Смесь этих трав значительно улучшит вкус ухи из морской рыбы.

✓ Молодая вареная картошка пойдет на ура в сметанном соусе со смесью *чеснока*, *укропа*, *аниса* и *фенхеля*. Этой же смесью специй со сметаной или йогуртом можно замариновать рыбу, птицу.

## Полезьа и вред аниса

### В официальной медицине

✓ Анис используется как дезинфицирующее и отхаркивающее средство при заболеваниях бронхов и легких.

✓ Анис входит в состав микстур от кашля. Много лет назад при простуде назначали эликсир «капли датского короля», его незабываемый вкус определяется маслом аниса.

✓ Иногда анис добавляют в препараты только для облагораживания вкуса.

### В народной медицине

✓ Семена аниса улучшают моторику кишечника, снижают возбудимость сердечной мышцы (то есть нормализует сердечный ритм).

✓ Анис полезен при метеоризме, кишечной колике.

✓ Чтобы укрепить нервную систему, пьют анисовый чай, в состав чая можно ввести также тмин и фенхель. Правда, этот чай имеет невыраженные мочегонные и слабительные свойства.

✓ Три грамма семян аниса в день нормализуют менструальный цикл – употребление аниса, как специи, как раз послужит для оздоровления.

✓ Считается, что употребление аниса улучшает лактацию. Если учесть, что анис снимает и кишечную колику, для малыша может быть двойная польза, а для мамы разнообразие в диетическом питании.

Есть несколько строгих **противопоказаний**: специю нельзя употреблять при беременности (из-за опасности сокращений матки) и при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (анис может вызвать дополнительное раздражение воспаленной слизистой).

### ***Настойка аниса***

Нельзя не сказать несколько слов об анисовой водке или настойке, которую любили наши предки. Вот один из *старых рецептов*:

Возьми фунт анису, двенадцать золотников тмину, девять золотников фиалкового корня и десять с половиною золотников сухой лимонной корки, искроша и истолокши все вместе, налей шестью штофами

хорошаго отъёмнаго вина и перегони.

В адаптированной к *современности* системе мер и в более скромных пропорциях (старый рецепт рассчитан на 7,3 литра крепкого напитка) этот рецепт выглядел бы так:

- 100 г аниса,
- 1½ столовой ложки тмина,
- 1 столовая ложка корня фиалки,
- 1½ столовой ложки сухой лимонной корки,
- 2 литра хорошаго отъёмнаго вина (в нашем представлении – хорошей водки).

# Аннато, тайна краснокожих

**Приправа аннато** – это красные семена вечнозеленого тропического дерева, растущего вдоль берегов Амазонки. Главным достоинством аннато является несмываемый красный пигмент, содержащийся в семенах.

Ацтеки считали аннато священными ягодами, отгоняющими злых духов, и вымазывали себя аннатовой краской от пяток до макушки. И по сей день в тех местах встречаются убежденные потомки краснокожих.

А зачем нам знать про аннато? Для спокойствия! Масло, маргарин, копченая рыба, кондитерские изделия из США, французские и английские твердые сыры часто окрашивают с помощью аннато. Таким образом, сыры Ливаро и Красный Чеширский – вкусны, безвредны, да еще и защищают от злых духов!

# Асафетида, или Восток – дело тонкое

Иранскую (а также афганскую и курдскую) пряность **асафетида** на родине называют *инг*, *асмаргок*, *илан*. И лучше бы нам не знать ни переводов, ни латинских уточнений, характеризующих асафетиду. Потому что любое уточнение подчеркивает отвратительный запах пряности.

В свежем виде асафетида способна нанести серьезный удар по всем кухонным ароматам, а также проникнуть в комнату и намертво впитаться в ковры и диваны.

В чем же секрет восточного вкуса? А в том, что запах становится удивительно приятным после обжаривания растения в масле. И слава жареной асафетиды пошла от древнего трактата «Камасутра», в нем она значится как специя, устраняющая сердечную боль и отдаляющая старость.

Готовая пряность – это миндалевидные зернышки обжаренной смолы или порошок асафетиды, которые являются заменителем чеснока, хорошо сочетаются с *куркумой*, *тмином*, *черной горчицей* и *имбирем*.

В азиатской кухне асафетиду используют как приправу к баранине и рису.

# Бадьян, звездная пряность

Бадьян часто называют звездчатым анисом. Его аромат точь-в-точь анисовый, хотя менее резкий, смягченный. А коробочка (розетка) похожа на морскую звезду с 8–12 лучиками. Еще бадьян называют анис *китайский*, или *индийский*, или *сибирский*, или *корабельный*.

Хотя вкус бадьяна от аниса заметно отличается – изначально нет анисовой приторности, он скорее сладко-горький. Анис и бадьян не взаимозаменяемы, если в рецепте значится бадьян, значит, анис не подходит.

## Предостережение!

На Кавказе, в Сибири и Средней Азии растет **японский бадьян** – ни в коем случае нельзя путать его с пряностью бадьян. *Японский бадьян* имеет сильный неприятный запах, а эфирное масло вызывает ожоги кожи. Японский бадьян – это ядовитое растение!

## Область применения бадьяна

Бадьян отлично сочетается с *черным перцем*, *фенхелем*, *корицей*, *гвоздикой*, *имбирем*.

**Для сладких блюд.** В Европе и у нас бадьян применяют в приготовлении сладких блюд и выпечки: печенья, пирогов, кексов, фруктовых желе и супов, пудингов и компотов, ва-

варенья – из слив, айвы, груш, вишни, яблок. Бадьян улучшает вкус варенья и продлевает срок хранения.

Если в вишневое варенье добавить бадьян, оно не засахарится в течение 3 лет. На таз варенья достаточно 1 звездочки бадьяна.

Для желе и компотов хватит 1/4 чайной ложки порошка бадьяна или 1–2 лучиков на 1 1/2 литра фруктового блюда.

В кондитерские изделия бадьян кладут в процессе замешивания теста или в начинку. При нагревании пряность постепенно отдает аромат, который сохраняется в готовом продукте (анис таким свойством не обладает).

В сладкие блюда бадьян надо добавлять за 5–10 минут до снятия с огня. После приготовления блюдо закрывают крышкой и дают настояться.

**Для консервации.** В последнее время в Европе бадьян стал популярен как пряность для маринадов.

**Для мяса.** На Востоке бадьян идет к жареной баранине, тушеной говядине, птице. Мясо посыпают бадьяном гуще, чем солью. А еще иногда смешивают порошок бадьяна с растительным маслом и сахаром.

В мясные блюда бадьян можно класть из расчета 1 грамм на порцию.

**Для подливок** к овощам, рису и яичным блюдам бадьян смешивают с луком, перцем и чесноком.

**Для напитков.** Во Франции бадьян – частый ингредиент



настоек и ликеров. В Индонезии и на Шри-Ланке популярен чай с бадьяном.

## Полезные свойства бадьяна

Бадьян, по уверениям восточных целителей, освежает дыхание и мысли. А в официальной медицине его используют для улучшения вкуса микстур, а также в составе некоторых лечебных сборов, поскольку:

- ✓ бадьян обладает противовоспалительным свойством. Лечит горло, снимает осиплость голоса и облегчает кашель;
- ✓ оказывает ветрогонное действие, улучшает пищеварение;
- ✓ полезен при учащенном сердцебиении, поскольку обладает успокоительным действием.



# Бasilic. Кому фиолетовый, а кому зеленый

Душистую пряность базилик в Закавказье называют *реган, рейхан, райхон* и обязательно используют при приготовлении баранины. В итальянской кухне эта приправа – обязательный компонент соусов. Поскольку базилик прекрасно прижился и в наших краях, есть возможность и в нашей кухне в полной мере использовать его ароматические и вкусовые качества.

Только для начала разберемся, листики какого цвета нам больше подходят. **Фиолетовые базилики** отличаются более резким запахом, их-то как раз используют на Кавказе и в Азии. А изысканный и нежный **зеленый базилик** – достоинство средиземноморской кухни.

Теперь посмотрим, как его используют в разных частях света!

## Базилик на любой кухне

Повсеместно эта пряность входит в состав маринадов и томатных соусов, а так же ароматных смесей, заменяющих черный перец. Обязательно добавьте базилик при консервации кабачков и томатов, при мариновании баклажанов и в кадушку с квашеной капустой.

✓ В Узбекистане свежие и сушеные листочки фиолетового базилика являются самостоятельным блюдом, дополнением к плову. В жаркий день несколько листиков кладут в пилу с чаем.

✓ В Азербайджане семена пряности добавляют в напитки, мясные паштеты, салаты из свежих овощей, практически во все супы (в том числе кисломолочные) и бульоны, в тушеную баранину, говядину, мясной фарш.

✓ В Германии молодые побеги и листики мел ко шинкуют и добавляют в бутербродное масло.

✓ Во Франции базилик считается дополнением к помидорам и зеленым овощам, приправой к колбасам, омлетам.

✓ В Италии базилик подают к сыру, пиццам и обязательно вводят в состав соусов к пасте (см. *Рецепты соусов/«Песто», итальянский соус с базиликом*). И во всем Средиземноморье считается, что блюда из крабов несовершенны без базилика.

## Наилучшие сочетания пряностей с базиликом

Молодые побеги базилика (листья и веточки) применяют для ароматизации *уксуса* (способ ароматизации см. *Уксус. Выбираем тип и улучшаем аромат*). Такой уксус идеально подходит к салатам. Для остроты блюда используют сочетание с *чабром*, для перечного запаха – с *розмарином*. Для

пикантного вкуса используют сочетание с *майораном, кориандром, мятой и эстрагоном*. Томатный сок с сухими толчеными листьями базилика – это изысканный напиток.

Базилик добавляется в блюдо непосредственно перед употреблением. Пряности нужно совсем немного, несколько листиков!

## Способы хранения базилика

✓ Сушеный измельченный базилик хорошо хранится в стеклянной или фарфоровой емкости.

✓ Свежий базилик можно нарубить и залить оливковым маслом, едва прикрывающим слой пряности. Хранится такой состав не долго, по скольку масло довольно быстро окисляется. Но на месяц запас сделать можно, поместив готовый состав в холодильник.

✓ Базилик можно засолить на зиму. Ароматические свойства сохранятся в полной мере. Способ засолки такой:

- 100 г рубленых листьев и побегов базилика,
- 20 г поваренной соли.

Вымытые побеги с листочками посушить и нарезать на куски до 1 см. Сложить в стеклянную банку, пересыпая солью. Хранить в холодильнике.

# Воздействие на организм

Начнем с приятного.

- ✓ Базилик – прекрасный источник витаминов, оказывает тонизирующее влияние на организм.
- ✓ Укрепляет стенки кровеносных сосудов, помогает противостоять артериальной гипертензии.
- ✓ Обладает спазмолитическим действием, за счет уменьшения спазмов в мускулатуре внутренних органов базилик уменьшает боль при почечной колике, кишечных спазмах.
- ✓ При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, воспалении мочевыводящих путей народная медицина рекомендует принимать настои и отвары базилика.

А теперь очень **важные предостережения**, отнеситесь, пожалуйста, внимательно!

Базилик увеличивает свертываемость крови, поэтому нежелателен при варикозной болезни вен, особенно тромбозах и тромбофлебитах, при повышении скорости свертывания крови.

Пряность не стоит употреблять при серьезных сердечно-сосудистых нарушениях, и категорически запрещено в послеинфарктных состояниях.

## # Мясо, маринованное в пряной зелени

- 500 г филе свинины или молодой говядины,
- 1 чайная ложка сухого базилика,

- 1 чайная ложка эстрагона,
- зелень петрушки,
- укроп,
- 1–2 зубчика чеснока,
- растительное масло,
- соль,
- черный молотый перец.

Нарезать филе свинины на стейки, выложить кусочки мяса в глубокую эмалированную посуду. Зелень укропа и петрушки измельчить, мелко порубить чеснок. Мясо посолить, натереть перцем, чесноком, зеленью и специями – базиликом и эстрагоном. Поставить в холодильник на 1½ –2 часа. В хорошо разогретую сковороду с растительным маслом выложить замаринованное мясо, обжарить до золотистой корочки, затем слегка потушить под крышкой до готовности.

# Барбарис, зимняя ягода

Плоды колючего барбариса называют «северным лимоном». К тому же «лимон» этот горчит, поэтому больше похож не на лимон, а на горький апельсин, он же бергамот.

Но если ягодки собирать не летом, а поздней осенью, в подмороженном виде, горечи почти нет. А пользы много: и для улучшения гастрономических свойств кушаний, и для здоровья.

К сожалению, в продаже не так уж часто встречаются свежие (мороженные) ягоды барбариса. Чаше можно встретить пакетики с высушенными ягодами или порошком. Предпочтительнее покупать сухие ягоды, так легче идентифицировать настоящий продукт.

Однако кусты барбариса не растут разве что в Австралии и на полюсах холода, поэтому насобирать ягодки можно и своими руками!

## Где используют барбарис

- ✓ Барбарис вводят в состав соусов к мясу (см. *Рецепты соусов/Барбарисовый соус для мяса*).
- ✓ На Кавказе ягодки добавляют в *хрен*.
- ✓ В Средней Азии кладут в плов в конце приготовления. Сушеными и истолченными в порошок ягодами приправляют

ют люля-кебаб, шашлык, бульоны из баранины.

✓ В старой русской традиции барбарис мариновали или солили, чтобы подавать к мясу и дичи.

✓ Из барбариса можно варить варенье, желе, сироп. Или добавлять для кислинки в варенье из сладких фруктов.

## **Лечебные свойства ягод**

Барбарис повышает аппетит, является природным антибиотиком, улучшает иммунную реакцию организма, чистит печень, лечит простудные заболевания. Ягоды являются антиоксидантом и обладают антиканцерогенным свойством. Барбарис является компонентом препаратов для лечения печени и желчного пузыря.

**В народной медицине** с помощью барбариса борются с повышенным давлением, ревматическими болезнями, кашлем и ангиной.



# Бархатцы (кардобенедикт)

см. *Шафран имеретинский*

# Бергамот для графского чая

Если вы любите английский чай Earl Grey, значит, запах бергамота вам по душе. Существует множество легенд, одна неправдоподобней другой, кто придумал ароматизировать цейлонский чай эфирным маслом бергамота (или *горького апельсина*) и почему свое название чай получил в честь графа Чарльза Грея.

Доподлинно известно только, что масло горького апельсина из Индии экспортировалось в Англию в те времена, когда граф Грей был крупным владельцем индийских чайных плантаций. И вот случайно или умышленно, но однажды чайный лист пришел к берегам Англии с «посторонним» ароматом. Торговцы были озадачены, но, к их удивлению, ароматизированный напиток пришелся англичанам по душе!

## Свойства бергамота

Теперь-то мы знаем, в чем кроется секрет чая с бергамотом:

- ✓ аромат бергамота избавляет от неуверенности и уныния, стабилизирует психику и повышает самооценку;
- ✓ активизирует мышление и творческие способности человека. Перед экзаменом рекомендуется вдыхать эфирное

масло бергамота (в крайнем случае, грейпфрута);

- ✓ снимает головную боль;

- ✓ стимулирует пищеварительный процесс, снимает спазмы кишечника;

- ✓ чай с бергамотом обладает антимикробным и антивирусным действием, способствует укреплению иммунитета.

В Китае и Японии бергамот входит в состав чая в виде цветочных бутонов. Такой чай тоньше и изысканней традиционного ароматизированного чая, но и намного дороже.

К слову, «Эрл Грей» довольно часто ароматизируют не бергамотом, а монардой, или бергамотной мятой. Не подумайте, что монарда является ложкой дегтя в стакане с чаем. Это замечательная пряность, но с иными свойствами (см. Мята .../Бергамотная мята)

# Бурачник (бораго)

см. *Огуречная трава*

# Ваниль. Сердце Черного Цветка

Ваниль появилась в Европе гораздо позже других десертных пряностей, проделав долгий путь из Мексики. Ацтеки хорошо знали и любили Черный Цветок из семейства орхидей. Цветок самой дорогой ванили открыт всего один день, опыляется только одним видом пчел и отдельными птичками колибри. После удачного опыления можно ожидать завязи темно-коричневого стручка, который используется как пряность – ваниль придает выпечке изысканный аромат и терпко-сладкий вкус.

**Мексиканская ваниль** признана лучшей. Но выращивание Черного Цветка давно перестало быть прерогативой Мексики, поэтому любимой европейской пряности теперь приходится обходиться без единственного вида мексиканских пчел. И постепенно пришло осознание, что и остальные виды натуральной ванили, которые раньше считались фальсификатом, по-своему хороши.

**Антильская** или **гваделупская** ваниль (маркировка *Vanilla Pompona*) и **таитянская** ваниль (*Vanilla Tahitiensis*) имеют цветочную ноту. **Мадагаскарская** ваниль обладает сильным, но гармоничным запахом и едва ли разочарует любителей сладкого.

Любую маркировку *Vanilla* мы можем считать вполне достаточной, чтобы рассчитывать на приобретение чудесной

пряности. Такая маркировка наносится на упаковку стручков или натуральной ванили (готовая смесь сахарной пудры с натуральной ванилью).

Обозначение на мороженом, например *Vanilla flavored ice cream*, означает, что в ванильном мороженом до 40 % искусственного ванилина. Надпись *Artificial vanilla-flavored* свидетельствует, что десерт изготовлен на синтетическом ванилине, то есть продукте сомнительного качества.

## Продукты из натуральной ванили – выбор и хранение

Качественный *стручок ванили* вырастает мягким, эластичным, маслянистым на ощупь. Длина стручка 10–12 см. Его поверхность покрыта белыми кристалликами ванилина. Отклонения от нормы снижают качество мексиканской ванили:

✓ если палочка твердая, ломкая, имеет трещины, раскрылась – значит, ценные масла выветрились из-за неправильного приготовления или хранения.

✓ светлый окрас тоже свидетельствует о низком качестве.

Ванильные стручки можно хранить годами, они не теряют аромат. Емкость для хранения должна быть сухой и герметичной, ее помещают в прохладное место.

Ваниль существует в разных формах.

✓ Из высушенных и размолотых стручков готовят *ва-*

**нильный порошок.** Порошок отлично раскрывает аромат при нагревании, поэтому используется в пекарном производстве.

✓ В кремы, мороженое, десерты добавляют **ванильный экстракт** – спиртовой раствор, настоянный на измельченных ванильных стручках. Экстракт прозрачный, имеет коричневатый цвет, сильный аромат. Совершенно не переносит тепловой обработки, поэтому не годится для выпечки.

✓ Концентрированный ванильный экстракт называется **ванильная эссенция**. Аромат экстракта и эссенции раскрыт сразу, поэтому на пробу вы всегда определите, достаточно ли ванили в вашем креме.

✓ При помещении ванильных стручков в сахарную пудру получается **ванильный сахар**, который используют в выпечке, для украшения фруктов, десертов. В продаже вы можете найти синтетический ванилин и ванильный сахар. Они изготавливаются из веществ, не имеющих ничего общего с цветом ванили. Чаще всего из побочных продуктов древесного производства. Но вы можете приготовить ванильный сахар и самостоятельно.

## Секреты употребления

Натуральная ваниль не любит соперничать с другими специями, но хорошо сочетается с кокосовой стружкой. На пробу можно взять сочетание ванили с корицей и шафраном,

может быть, вам понравится этот букет. Если нет – поэкспериментируйте с пропорциями.

## **Шоколад, конфеты, пудинги, кремы, мороженое**

Если вы стали счастливым обладателем *стручка ванили*, осторожно разрежьте его в продольном направлении, чтобы извлечь семена и жидкость. Семена и жидкость надо добавить в небольшое количество молока и, для более полного извлечения аромата, прокипятить молоко с ванилью. Полученный раствор надо процедить и уже душистое молоко добавить в изделие.

В зависимости от блюда, ваниль добавляют по-разному.

✓ Для ароматизации кремов можно также приготовить ванильный сахар (рецепт см. ниже), но сахар даст менее насыщенный аромат.

✓ В кремы, пудинги или мороженое ваниль добавляют сразу после приготовления.

✓ Для пропитки тортов, бисквитов можно использовать ванильный сироп. Для этого в сироп вводят молотую ваниль из расчета 1/8 стручка на 1 кг продуктов, составляющих тесто.



## Выпечка, напитки

Если включение молока не годится для рецепта (например в шоколаде или конфетах), то стручок ванили можно растереть в фарфоровой ступке и добавить в сахарную пудру из расчета 1 стручок на 500 г сахара. Не увеличивайте пропорции, иначе пудра станет горькой и испортит все изделие!

В тесто ваниль вводится перед тепловой обработкой.

А для обсыпки печенья используйте ванильный сахар.

## Польза и вред

Природная ваниль улучшает пищеварение, тонизирует организм, способствует лечению нервных расстройств, лихорадки.

Говорить о вреде ванили нет смысла, поскольку количества пряности, вызывающие аллергию, достаточно велики – с десертом их употребить не удастся. А ради удовольствия съесть 50 г ванили очень дорого, да и горько! Даже сладкая ваниль в больших количествах сильно горчит.

О **вреде синтетического ванилина** можно говорить много. Его производят из различного исходного сырья, но ни один конечный продукт нельзя назвать не только полезным, но и безвредным. Синтетический ванилин или ваниль-

ный сахар – это неудачный выбор для домашних изделий.

Лучше уж совсем обойтись без ванили, если нет натурального продукта, поскольку существует много других сладких натуральных специй. Хотя следует признать: равноценной замены, увы, нет!

## **Ванильный сахар**

- 500 г сахара,
- 2 стручка ванили.

Поместите сахар или сахарную пудру со стручками в плотно закрывающуюся емкость. Через 2 недели стручки можно удалить. Смесь в закрытой емкости будет сохранять аромат не менее 2 недель. А стручки останутся пригодными для дальнейшего употребления еще полгода.



# Васаби, корень Фудзиямы

О пряности васаби мы можем говорить только теоретически, но пропустить ее в энциклопедии пряностей невозможно: если вы еще не встречали тюбик с *пастой*, именуемой «Васаби», в комплектах для суши, то это лишь вопрос времени.

## Что должна содержать паста «Васаби»

Настоящей пастой «Васаби» можно считать приправу, приготовленную из жгучего корня одноименного растения. Растение можно встретить по берегам горных ручьев, сбегających с Фудзи. То есть только в Японии и больше нигде в дикой природе! Японцы культивируют васаби (в ботанике его называют «эвтрема японская») ради жгучего корня.

В других кухнях народов мира эту редкую пряность завистливо называют **японский хрен**, а в пасту «Васаби» кладут свой хрен, местный. Поэтому если вы встретите недоверчивую пасту «Васаби» на прилавке магазина, подумайте, не лучше ли свежего хрену натереть.

Наш корнеплод, к сожалению, не сравним с ароматом васаби. И про него не ходят удивительные легенды, что хрен способен, в случае чего, нейтрализовать токсины сырой рыбы, как васаби (поэтому, кстати, приправу и подают к суши).

Но и хрен обладает многими замечательными свойствами, о которых читайте, в статье ***Хрен***.

# Галангал

см. *Калган*

# Гвоздика – прилив бодрости с бульоном и чаем

Ничего общего с цветком гвоздики пряность не имеет, хотя тоже является цветком, вернее, бутоном или почкой гвоздичного дерева. Дерево растет в тропических странах, и жгучий жаркий вкус гвоздики издавна подчеркивает и даже определяет вкус национальной кухни на Цейлоне, в Индонезии, в Марокко, Тунисе, Занзибаре и в других странах.

В Индии пряность является составляющей известной смеси пряностей *карри* (см. *Смеси пряностей /Карри*). И так же, как на Цейлоне, бывает частым компонентом чайных смесей.

В Китае тоже хорошо знают и любят гвоздику, она входит в классическую смесь *Усяньмянь* (см. *Смеси пряностей / Усяньмянь, или Пять специй*).

Смесь употребляется в блюдах не только для улучшения вкуса, но, главным образом, для прилива бодрости, ускорения обменных процессов.

## Гвоздика в Европе и России

✓ **Сочетания пряностей.** В средневековой Европе была популярна классическая смесь *гвоздики, мускатного ореха, имбиря и перца*. Она использовалась довольно широко: от

супов и бульонов до выпечки. Сегодня она входит в состав промышленно производимого вустерского соуса (или соуса «Ворчестер», кисло-сладкий, слегка пикантный соус на основе анчоусов, овощей и пряностей).

✓ **Маринады и варенья.** В маринады для ово щей гвоздику кладут по всей Европе. Особенно удивительно сочетание гвоздики с краснокочанной капустой (в маринованном и тушеном виде). В последнее время гвоздика стала изысканной добавкой к вареньям и компотам: яблочным, грушевым, сливовым, вишневым.

✓ **Для мяса.** Гвоздика отлично сочетается с мясом, печеночным паштетом, холодцом и заливным языком. Смесью тертой гвоздики с *мускатным орехом, майораном* ароматизируют колбасы, печеную свинину.

✓ **В сочетании с апельсином.** Интересная смесь гвоздики и апельсинов нашла применение в приготовлении горячих напитков. Но, что удивительно, ее используют для жареной свинины. Смесь добавляют в конце обжарки, чтобы аромат апельсинов не был утрачен.

✓ **Для бульонов.** В Германии применяют та кую хитрость: для наваристых мясных бульонов в целую луковицу втыкают несколько гвоздичек. Такая приправа хорошо оттеняет вкус.

✓ **Для грибных блюд.** Наша кухня имеет индивидуальный почерк по отношению к гвоздике. Мы используем ее в грибных блюдах – при жарке, тушении, мариновании.



# Влияние гвоздики на организм

Сначала сделаем **предостережение**: гвоздика раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, поэтому при язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью она нежелательна. Еще гвоздика повышает тонус мышц – это хорошо для всех, но только не для беременных женщин: есть опасность сокращения матки. И еще гвоздика способна незначительно повышать артериальное давление, но это очень индивидуально!

А теперь длинный перечень **пользы** от гвоздики.

- ✓ Гвоздика обладает бактерицидным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

- ✓ Снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника и пищевода.

- ✓ Нормализует менструальный цикл, поскольку вне беременности улучшение тонуса матки полезно.

- ✓ Улучшает аппетит, стимулирует выработку ферментов и желудочного сока, нормализует пищеварение. На Востоке ее используют, чтобы лечить колики, диарею, вялость кишечника.

- ✓ Если заболел зуб или десна, раскусите соц ветие гвоздики и приложите на больное место. Настой гвоздики лечит пародонтоз, санирует ротовую полость.

- ✓ Есть исследования, подтверждающие, что гвоздика об-

ладает антиканцерогенным действием.

✓ У тех, кто абсолютно здоров, использование гвоздики позволит погасить физическую усталость и нервное напряжение, пополнить запас витаминов группы В.

# **Гибискус. Где растет чай каркаде**

Самый известный и популярный способ использования гибискуса, цветочного растения семейства мальвов, – заваривание чая.

В красном чае каркаде используются исключительно цветки суданской мальвы (или суданской розы), одного из видов гибискуса. Их же добавляют для кислинки в состав различных элитных многокомпонентных чаев на Цейлоне и в Индии. Для чая годится исключительно соцветие или «розанчик».

Суданская роза растет в Африке, на Цейлоне и острове Ява, в Китае, в Латинской Америке. И в местах ее культивирования в пищу идет все растение, кроме корня. Чашечки цветков суданской мальвы очень большие, сочные и мясистые. Из них делают желе, соусы, компоты, их даже маринуют и солят. Свежие листья или побеги кладут в суп и в мясо сырыми, а семена предварительно поджаривают.

## **Как правильно заварить каркаде**

В горячей воде большая часть полезных веществ каркаде сохранится не больше 5 минут. Поэтому не используйте крутой кипяток, дайте воде остыть до 60–70°. Заваривайте 4–5 минут, чтобы была возможность употребить напиток с наи-

большей пользой и не обжигаясь.

Наилучший способ сохранения полезных веществ – настаивать чай каркаде в воде комнатной температуры. Летом такой напиток будет особенно приятным, а лепестки, не прошедшие тепловую обработку, еще пригодятся для первых блюд и салатов.

## Воздействие на организм

✓ Цветок (и чай из него) содержит лимонную кислоту, обладает антимикробным и жаропонижающим действием. Он помогает при простудах, ангинах, бронхитах.

✓ В суданской розе много витаминов и провитаминов, поэтому чай действует на организм как природный активизатор. Улучшает состояние стенок сосудов, его полезно употреблять при варикозной болезни вен.

✓ Интересное действие чай оказывает на артериальное давление: **в горячем виде немного повышает, а в холодном – понижает.**

Суданская роза – антиоксидант и антидепрессант. Отлично чистит почки и печень. Нейтрализует действие алкоголя.

Благодаря содержанию линолевой кислоты (ненасыщенного жира) улучшается липидный обмен, то есть тормозится образование холестериновых бляшек.

### Предостережения

При гастритах и язвах каркаде пить не

рекомендуется, поскольку содержащаяся в нем кислота будет дополнительно раздражать слизистую пищеварительного тракта.

Больше 3 стаканов в день не стоит пить даже при хорошем здоровье, чтобы под влиянием кислоты не погибла микрофлора кишечника. И после употребления чая полезно прополоскать рот водой, поскольку зубная эмаль тоже не любит кислоты.

Для тех, кто склонен к аллергиям, каркаде попадает под подозрение, как и многие фрукты красного цвета.

# Глутамат натрия. Выбор за вами

В 20-х годах прошлого столетия японские биологи выделили из морских водорослей удивительное вещество, замедляющее окисление жиров.

Попробовали воздействовать веществом на яйца, фрукты, сладости – никакого эффекта. Зато *вкус* мяса, птицы, даров моря, грибов, многих овощей и даже табака под воздействием кристалликов нового вещества усилился. Вещество тут же назвали адзиномото, «корень вкуса». И, в общем-то, в мизерных количествах его использование вполне допустимо.

Правда, сегодня «корень вкуса» получают уже не из морских водорослей, а из соевых бобов. И чемпионом по производству и потреблению «корня» стал Китай.

В конце прошлого века в Европе и Америке вели споры о вреде или безвредности глутамата натрия. К единому мнению биологи и диетологи не пришли, обвинения с глутамата натрия в целом ряде вредных воздействий не сняты. Но международными стандартами считается допустимым присутствие 1/2 чайной ложки глутамата на 1 кг исходного продукта.

## Как маркируется глутамат натрия

Если вы стараетесь употреблять только натуральные пряности, надо следить, чтобы на фабричной упаковке **не значился глутамат натрия** или *пищевая добавка*

*E 621.*

И уж тем более, избегайте стыдливых формулировок «ароматизирующее вещество» и «усилитель вкуса»; что скрывается за этими словами – неизвестно!

# **Горчица, изысканный сорняк**

Сколько стран, столько и традиций употребления горчицы. Еще вернее: сколько городов, столько и традиций!

*Черная, коричневая, белая, листовая* – все это о растении и пряности горчица. А уж ее производные – это отдельная энциклопедия приправ. Поэтому нам придется ограничиться самыми интересными и важными сведениями о них.

## **Горчица салатная и горчица морская**

Обе эти горчицы относятся к листовым сортам. Морская горчица не является диковинкой и растет на побережье не только Черного и Азовского, но даже Белого и Баренцева морей.

Вкус листочков сочетает в себе отголоски горчицы, хрена и салата. Ее можно использовать в витаминных салатах для полученияпряного жгучего вкуса. А можно слегка бланшировать и подавать к рыбе или белому мясу.

Побеги хорошо подходят для закладки в маринады.

## **Белая горчица, она же желтая, она же английская**

В этой горчице в качестве пряности используются круп-



ные семена. Они обладают сладковатым привкусом, тонким ароматом и отличными консервирующими качествами.

Семена кладут в любые маринады для рыбы и овощей и используют как загустители для соусов. В немецкую кислую капусту для жгучести обязательно кладут белую горчицу, в пряную голландскую селедку – тоже.

И английская заливка-соус для рыбы немыслима без белой горчицы. Заливка, впрочем, так и называется «горчичная» и широко используется в английской кухне.

## **Черная горчица, она же французская и настоящая**

Про эту горчицу мы знаем сегодня не так уж много, хотя она обладает отменным жгуче-горьким вкусом. Дело в том, что это растение очень неудобно для сельскохозяйственного производства: стручки быстро раскрываются, осложняя сбор. Поэтому в Европе ее заменили коричневой, или сарептской горчицей.

А в Индии вам обязательно предложат в качестве приправы черные семена, обжаренные на сухой сковороде – приправа обладает ореховым ароматом. Она часто появляется у нас в «индийских лавках», ее можно использовать **в салатах** и горячих блюдах.

**В горячие блюда** черную горчицу кладут в конце приготовления.

## **Сарептская горчица, она же коричневая, китайская и индийская**

В начале 19 века близ города Сарепты в Поволжье был пущен горчично-маслобойный завод. На заводе началась промышленная переработка зерен, в общем-то, сорной травы коричневая горчица. Однако русская традиция использования сарептской горчицы ограничивается изготовлением жгучей пасты. Незначительная часть используется в хлебопечении, и совсем немного дают на масло. Горчичное масло является сегодня предметом споров диетологов, но о нем чуть ниже.

А в Индии и Китае семена сарептской горчицы продают на рынках и в магазинах. Хозяйки их проращивают и обжаривают в масле. Получается отличная витаминная и минеральная приправа к любым блюдам: овощным, мясным, бобовым, мучным. Но справедливости ради надо сказать, что эта приправа требует биологической привычки. Некоторая спорная пища становится полезной, когда ее употребляют несколько поколений предков.

## **Горчичный порошок**

Для приготовления майонеза, горчичной пасты, салатных заправок можно воспользоваться готовым горчичным по-

рошком — он никогда не был дефицитным товаром, и сегодня продается повсюду, от многих производителей.

Обратите внимание на упаковку. Если уж мы сами будем готовить горчичную пасту, нас должно заинтересовать, какую именно горчицу стерли в порошок. Виды горчицы приведены выше (см. *Горчица, изысканный сорняк*), а способы приготовления пасты — ниже, см. *Паста горчица*.

А еще горчичный порошок используется при запекании мяса и птицы. Соус для запекания с горчичным порошком дает аппетитную румяную корочку.

### **Основа соуса для запекания**

- Горчичный порошок,
- Вода.

Горчичный порошок смешиваем с водой до образования жидкого теста. В эту смесь можно добавлять по вкусу соль и любые приправы (в том числе горчичные зерна). И обмазываем мясо перед обжаркой.

## **Паста горчица**

Жгучую пасту «Горчица» придумали французские кулинары: размолотые горчичные зерна развели виноградным соком (кислым неперебродившим соком).

Сегодня в качестве жидкой фракции используют воду, уксус, вино, пиво или комбинацию жидкостей. А в качестве

основного сырья – отечественную горчицу. То есть белую (изредка черную) горчицу размалывают во Франции, сарептскую – в России.

Конечно, французская сладко-горькая паста не выдерживает сравнения с огненной горчицей «Российская». По горчичной шкале наша приправа вне конкуренции.

Зато французская горчица, вернее ее множественные варианты, служит основой для различных соусов (см. ***Рецепты соусов/Горчичные соусы***).

## **Дижонская горчица**

Изначально это смесь порошка черной горчицы с вином и солью. Теперь белая горчица вытеснила в производстве черную. Но в любом варианте паста хорошо подходит к жареному мясу и служит основой соусов и майонезов.

## **Бордосская горчица**

Смесь белой горчицы с небольшим количеством сарептской горчицы, приправленной травами (*эстрагоном*, в первую очередь). Разводится *уксусом*, виноградным суслом и сахаром.

## Провансальская горчица

Этот вид пряности изготавливается на бордосской основе, приправляется *чесноком, перцем, базиликом, медом и эстрагоном*.

## Баварская горчица

Довольно сложная пряность, производимая из белой горчицы с медом и ароматическими добавками. Немецкие хозяйки охотно готовят ее в домашних условиях. На основе этой горчицы мы освоим принцип изготовления горчицы с травами, чтобы в дальнейшем дать волю фантазии.

- 250 г порошка белой горчицы,
- 200 г *коричневого сахара*,
- 1 столовая ложка меда,
- 350 мл воды,
- 150 мл *винного уксуса*,
- ½ чайной ложки соли,
- 5 горошин *черного перца*,
- 1 лист лавра,
- 3 ягодки можжевельника,
- ½ чайной ложки сухого имбиря (или кусочек свежего корня).

Вскипятить воду, добавляя соль, перец,

можжевельник, лавр, имбирь и винный уксус (в конце). Раствор остудить и процедить. Развести в растворе мед.

Смешать горчичный порошок и сахар. Добавить смесь в раствор, размешать и оставить на несколько часов. Если приправа сильно загустеет, развести водой.

Поставить пасту на небольшой огонь и дать «запахтеть», но не кипятить! Горячую пасту разлить в баночки, остудить и поместить в холодильник. На 3 месяца гарантированного хранения горчицы будет вдоволь.

## Датская горчица со сливками

Горчица без добавления трав готовится совсем просто. Датская горчица со сливками – это не классический рецепт, но очень легкий в производстве и приятный на вкус. Подходит как остросладкий соус к любому блюду. Его надо готовить перед подачей на стол.

- 2 столовые ложки порошка горчицы,
- ½ столовая ложки сахарного песка,
- до 100 г *яблочного уксуса*,
- 1–2 столовые ложки взбитых сливок.

Смешиваем горчичный порошок и сахар. Постепенно добавляем яблочный уксус и помешиваем смесь. Необходимо достичь консистенции густой сметаны, смесь при этом должна быть идеально однородной.

Даем смеси настояться и созреть полчаса. Взбиваем небольшое количество сливок (несколько ложек) и медленно вводим их в горчицу, постоянно помешивая. После первой ложки снимите пробу, если острота вас устроит – паста готова. Для более сладкой пасты введите еще одну ложку сливок.

## Горчичное масло

Из зерен сарептской и черной горчицы давят горчичное масло. При царском дворе оно считалось особо деликатесным, а с развитием масложирового производства стало доступно и бедным слоям населения.

Сейчас нерафинированное горчичное масло часто появляется на прилавках наших магазинов. А в странах Евросоюза горчичное масло решено не производить. Его можно встретить только как экзотику в индийских магазинах во Франции. Почему так?

### ВНИМАНИЕ!

В диетологии принято серьезное **предостережение** против **нерафинированного** горчичного масла. Горчица и масло из нее содержат **эруковую кислоту**, которая не расщепляется ферментами нашего организма. Накапливаясь в тканях, вещество вызывает интоксикацию (отравление), в том числе воспалительные явления в миокарде, сердечной мышце.

Поэтому тем, кто страдает сердечными болезнями, а

также детям лучше не рисковать.

Сторонники употребления горчичного масла возражают, что его веками употребляют в Индии с пользой для здоровья. Но сочетание продуктов на европейском столе не соответствует индийскому, а, возможно, в сочетании и кроется секрет расщепления.

Рафинированное горчичное масло, как правило, не производят.

## Воздействие горчицы на организм

Горчичная паста – не масло, много не съешь, поэтому эруковая кислота (см. *Горчичное масло*) из пасты в миокарде не накопится.

Но и для потребления пасты есть **противопоказания**: аллергия, гастриты и язвенная болезнь желудка и кишечника, воспаления почек, туберкулез легких.

Если таких заболеваний нет, **горчица полезна**, поскольку:

- ✓ улучшает аппетит, способствует лучшему перевариванию пищи,
- ✓ укрепляет иммунитет,
- ✓ препятствует образованию застойных явлений в желчном пузыре (в том числе камнеобразованию).



# Душица

см. *Орегано*

# Дягиль для сибирского здоровья

С дягилем мы больше знакомы как с лечебной травой. В некоторых местностях его называют *дудник* и *купырь*. Интересно, что часто именуют и *кervель* (см. *Кervель*), но травы эти разные, и пряности эти по ароматическим свойствам – тоже разные.

Дягиль растет у нас повсеместно. Он отличается горьковатым привкусом и острым ароматом. Посмотрим, где же его можно применить, чтобы и кухня выиграла, и целительная сила была использована!

✓ Свежие молодые листочки пригодны для салата. Народы Севера их вообще с молоком едят, чтобы хоть как-то пополнить запас витаминов.

✓ Сухие стебли можно класть в кастрюлю с супом, только понемногу, чтобы блюдо потом не горчило.

✓ Из корешков варят варенье и засахаривают их как цукаты.

Во Франции дягиль является достоянием винного производства. Во всяком случае ликеры «Шартрез» и «Бенедектин», которые изготавливали в монастыре св. Бенедикта, содержат эту приправу.

Порошок из высушенных корней используют при тушении мяса, в хлебобулочном производстве.

## Полезные свойства дягиля

Полезные свойства дягиля неисчислимы. Он лечит горло и любой кашель, оздоравливает пищеварительную систему, очищает печень и желчные протоки.

Вещества, содержащиеся в дягиле, обладают **противоопухолевой активностью**.

В народной медицине дягиль использовали при тяжелейших инфекционных заболеваниях.

# 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.