

Большая  
книга



здоровья

ВИКТОРИЯ  
КАРПУХИНА

БОЛЬШАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
**СПЕЦИЙ,**  
ПРИПРАВ  
и ПРЯНОСТЕЙ



**Виктория Карпухина**  
**Большая энциклопедия**  
**специй, приправ и пряностей**  
**Серия «Большая книга здоровья»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9237385](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9237385)*

*Виктория Карпухина. Большая энциклопедия специй, приправ и пряностей: АСТ; Москва; 2015  
ISBN 978-5-17-094490-3*

### **Аннотация**

Пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть пищей», – утверждал Гиппократ. Мы помним об этом в применении к мясу, овощам и фруктам. Но не задумываемся, что большинство пряностей на кухне является целебными травами. Значительную часть из них можно купить в аптеке. Как и всякие лекарства, травы могут лечить, а могут и вредить. Как сделать наилучший выбор? Для этого нужны энциклопедические знания, а еще лучше – эта книга в кухонном шкафу! Практически все пряности и специи, которые мы используем при приготовлении блюд – от перца до петрушки, являются целебными. Они не просто улучшают вкус блюд, но и оздоравливают нас! Но каждая приправа ценна своими полезными свойствами. Поэтому добавлять в пищу специи нужно максимально разнообразно! И не забывать, что у каждой пряности есть свои противопоказания

– это не так страшно, как может показаться. Просто подберите для себя другие с такой же пользой – и будьте здоровы! *Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

# Содержание

В аптеку – только за пряностями!	9
Приправы, специи, пряности – в чем разница	12
Целительные специи, приправы, пряности	15
Как покупать пряности	16
Хранение пряностей	18
Аир	19
Аптечная пряность на столе	22
Засахаренный аир	23
Анис	25
Как дышать полной грудью с анисом	27
Настойка аниса	28
Аннато	30
Асафетида	33
Бадьян	36
Звездчатая пряность на столе	38
Базилик	40
Мясо, маринованное в пряной зелени	46
Барбарис	47
Как съесть барбарис и не скривиться	50
Бархатцы (кардобенедикт, шафран имеретинский)	51
Бархатцы на кухне	54
Бергамот	55

Боярышник	59
Сердечный тоник	62
Бурачник (Бораго)	63
Ваниль	64
Конец ознакомительного фрагмента.	67

# **Виктория Карпухина**

## **Большая энциклопедия специй, приправ и пряностей**

© Карпухина В., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

**\* \* \***

Соль, перец, укроп и майонез – все мои добавки к пище. Были. Но, полистав вашу книгу, вдохновился. Теперь попробую всякие другие травы, порошки и зернышки. Обнаружил, что на рынке много разных специй можно купить. И если правильно угадал, то еда получается просто отменной! Даже друзья не поняли, что я их пельменями из пакета накормил.

*Владислав, 27 лет*

Ваша книга – просто кладезь полезных и вкусных советов. Вы большая мастерица. Спасибо за то, что благодаря вашей книге мой стол стал гораздо вкуснее и намного целебней. Я теперь могу добавить в каждую порцию что-то свое, и пища оказывается полезной и для нашей бабушки, и для ее внуков, моих детей, и для

мужа, и для меня. И выглядит по-разному, хоть из одной кастрюли накладываю! И все довольны.

*Настасья Павловна, 32 года*

Я ужасно люблю экспериментировать с разными приправами – на каждое блюдо подбираю свои смеси перцев, трав и т. д. Но мне никогда в голову не приходило, что это полезно! Бабушка ворчала раньше, что «вкусно» и «полезно» – разные вещи, а теперь показала ей вашу книгу, и она прониклась! Теперь спрашивает, все ли самое полезное и безопасное я добавила, даже в ее кашу!

*Вероника, 23 года, Тверь*

Смешал хмели-сунели по вашему рецепту, получилось лучше, чем на рынке продают. Впечатлен. Спасибо, дорогая!

*Тетико, 36 лет*

Спасибо-спасибо за такую дивную книжку! Просто невероятно, как много пользы может быть от одной-единственной книги, если она лежит на холодильнике! Я много лет увлекаюсь разными диетами и теперь только поняла, что главного в свои диетические блюда не добавляла! Это просто чудо. Даже самая противная диета вдруг стала вкусной!

*Тамара Степановна, 45 лет, Москва*

Тридцать пять баночек для специй теперь стоят на моей кухне! И баночки не пустуют и не простаивают!

И все благодаря Вашей книге, Виктория! Помучилась я поначалу, подбирая, чтобы и вкусно, и полезно было, но быстро разобралась. И вот теперь я могу любое блюдо сделать уникальным и неповторимым. Даже борщи, каши и компоты теперь у меня два раза одинаковыми не бывает. Так что спасибо и от меня, и от нашей большой семьи!

*Стефания, 40 лет*



# **В аптеку – только за пряностями!**



В каждом доме на кухне найдется небольшой запас свежих и сухих пряностей – и растущих на наших грядках, и заморских, привыкших к мягкому или жаркому климату. Они интересны нам как ароматные компоненты блюда, и как про-

явление живой природы, и как вещественные носители истории, как культурная ценность, наконец! Пряности – это отдельный мир, который люди осваивают не одну тысячу лет и не могут жить без их вкуса и аромата. Хотя редко задумываются, что за каждым ароматом кроется целый набор биологических свойств, так или иначе воздействующих на здоровье. Древние лекари использовали каждую известную им пряность в приготовлении лекарств, внимательно изучали ее свойства, оставляли для нас подробные записи. Арсенал специй в Древнем Риме и Древней Греции, в Индии и Китае был достаточно широк.

Многие из пряных трав мы сегодня открываем для себя заново. И нельзя упустить из виду, что значительная часть пряностей – аптечные растения. Вы ведь никогда не покупали в аптеке лекарства исключительно по вкусу: сладкий 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 сто 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 в комбинации с кинзой, гранатом, медом, которые приглушат отрицательное воздействие, а пользу увеличат!

Современному человеку, заботящемуся о самочувствии, нужна быстрая, легкодоступная и конкретная информация: нервный срыв – успокойся с мятой; устал – вот тебе бульон с гвоздикой; предстоит длительная работа – запасайся бергамотом; переохладился и чувствуешь недомогание – немедленно заваривай гибискус; одолевают болезни и замечаешь возрастные изменения – на кухне есть целая армия специй для восстановления и поддержания организма, специи-антиоксиданты.

Чтобы превратить свой обед не только в гастрономическую радость и энергетическую подпитку, но еще и в орудие борьбы с инфекциями и простудами, хроническими болезнями, нервным перенапряжением, возрастными изменениями, организовать отражение постоянных онкологических атак на клетки – нужны не только полезные продукты, но и правильно подобранные специи. Специи-обереги, приготовленные из тех растений, что издревле представители разных народов помещали в дома для духовной чистоты жилища. А еще точнее – пряности. Однако давайте разберемся с кулинарными понятиями, чтобы использовать их уместно.

# Приправы, специи, пряности – в чем разница

Что же называют приправами, специями, пряностями, и чем они отличаются друг от друга?

Приправой к пище можно назвать все, от чего она становится более аппетитной: специи, смеси пряностей, соусы, кетчупы, сметану и даже варенье! Полили блинчики сметаной или вишневым вареньем – вот вам и замечательная приправа. Но о сметане мы будем говорить в последнюю очередь. Потому что самая полезная для организма приправа – растительное масло, концентрат полезных веществ, содержащихся в масличных растениях. Мы также не оставим без внимания многокомпонентные классические соусы, которые отлично возбуждают аппетит, сами служат энергетической подпиткой и передают обеду витаминный и минеральный состав ингредиентов.

Понятие специи включает в себя усилители вкуса различного происхождения: соль, сахар, уксус, лимонную кислоту, пасту горчица, соевый соус, подготовленные пряные травы и т. д. Многие из них являются отличными антиоксидантами и обладают целым рядом других полезных свойств.

А что же такое пряности? Ароматные травы, вернее, то, что используется для приправы: листья, корешки, цветки или даже пестики, например как у самой дорогой пряности –

шафран. Пряностями считаются многие огородные растения – лук, чеснок, зелень. Они придают блюду особенный аромат, вносят собственные нотки во вкус. Большинство пряностей являются лечебными травами, и часть из них пока что можно купить только в аптеке! Пряности или смеси пряностей довольно часто работают как хорошие иммуностимуляторы и антиоксиданты.

В нашу Энциклопедию вошли душистые дары растительного мира разных стран, имеющие не только ароматические, но и целебные свойства. Происхождению пряностей мы уделим особое внимание, хотя бы потому, что традиции сохранения полезных свойств растений вырабатывались на их родине столетиями, а результаты разумного использования прекрасно отражаются на здоровье.

В щепотке традиционной китайской смеси пряностей «Пять специй» содержится больше антиоксидантов, чем в стакане свежих ягод. Два-три лепестка самой дорогой пряности шафран способны творить чудеса с женским здоровьем. А душистый порошок корицы на кончике ножа может предотвратить надвигающуюся простуду. И, между прочим, по антиокислительным свойствам чайная ложка корицы, гвоздики, сушеного орегано и куркумы превосходит стакан черники, клюквы, земляники, а также один гранат или киви. Другое дело, можно ли без ущерба для здоровья съесть чайную ложку корицы? Конечно, нельзя! Но постоянное употребление нужных специй, особенно зимой, когда

лес в снегу и до ягод далеко, это полноценная замена необходимым элементам питания.

Из этой книги вы узнаете все, что требуется знать о приправе, которую любите или только-только собрались опробовать. Обязательно удивитесь тому, как много у вас впереди открытий в области кулинарных трав, подлив и усилителей вкуса.

Почерпнете печальную, но необходимую информацию об особенностях товарных подмен в сфере приправ. Но быстро утешитесь новым благонадежным выбором!

Научитесь сочетать пряности и специи 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 пряных трав в ходу несколько наименований, синонимы тоже размещены по алфавиту, и от одного наименования возможна ссылка на другое. Чтобы вам легче было определить нужные специи, в конце книги приведен Указатель. Он поможет найти описанные здесь приправы (даже если они имеют несколько названий) и различные заболевания, при которых эти приправы помогают или которые, к сожалению, способны усугубить.

Энциклопедия приправ – это удобный справочник здоровья, возбуждающий отменный аппетит и направляющий его в полезное русло!

# **Целительные специи, приправы, пряности**



# Как покупать пряности

Пряностями пользуются все кулинары мира. Пряные травы не обязательно собирать и заготавливать, их можно без труда приобрести в продовольственном магазине. Даже экзотические смеси индийской или китайской кухни теперь продаются не только в специализированных магазинчиках, но и на рынке, и на продуктовых полках супермаркетов.

Упаковки пряностей разнообразны: бумажные и полиэтиленовые пакетики, стеклянные банки. Стеклянные банки – самый предпочтительный способ упаковки. Герметично закупоренная банка позволяет надолго сохранить аромат и предохраняет целостность ягод и хрупких семян (например, стручки ванили) от механических повреждений. Хорошая упаковка дает надежду и на соблюдение гигиенических норм при производстве и продаже пряностей.

Банки с пряностями не должны пребывать на свету, поэтому при покупке выбирайте банки, которые спрятаны глубоко на полках. Однако учтите, что с точки зрения потребителя, предохраняющее, казалось бы, от солнечных лучей темное стекло – не самая удачная упаковка, поскольку она скрывает от нас товарный вид пряности. При покупке мы должны иметь возможность убедиться, что пряность не выцвела, не потемнела, сохраняет привычную первоначальную окраску и целостность.



Какие пряности вы предпочитаете покупать – целые или молотые? Конечно, молотые пряности сокращают время приготовления пищи. Зато целые пряности в полной мере сохраняют аромат и вкус. Перемалывать или раздавливать пряности лучше всего перед употреблением. А хранить их следует в небольших количествах, в темном месте, в емкостях, хорошо защищенных от воздействия влажного воздуха.



Некоторые пряности, например паприка или перец чили, продают только в молотом виде. Ничего страшного! Эти пряности прекрасно сохраняют аромат и вкус.

# Хранение пряностей

Мы уже упомянули, что баночки, в которых хранятся пряности, должны быть защищены от источников света и влажного воздуха. Запомним еще несколько правил хранения:

- Стекланные баночки с пряностями нельзя хранить близко от плиты, поскольку из-за тепла и образующегося конденсата пряности не выдерживают гарантированного срока хранения. Место хранения должно быть не только сухим и темным, но и прохладным, поэтому все баночки «под рукой» около плиты – неудачный выбор хранения.

- Пряности свободно выделяют в воздух свои ароматические вещества, и сами могут вбирать посторонние запахи. Не храните различные пряности в общей емкости.

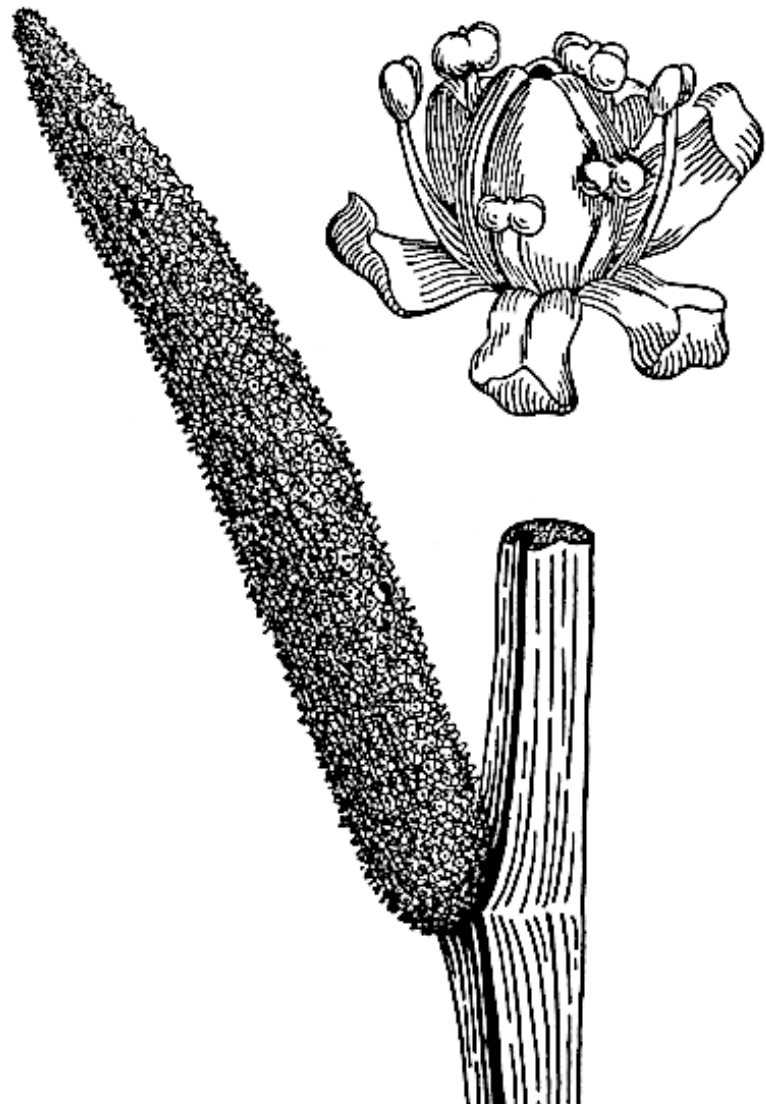
- Целые корневища или клубни надо хранить с хорошим доступом воздуха, иначе они просто загниют. Храните их в корзиночках, плетеных туесах, в глиняных горшочках.

# **Аир**

## **Нормализация пищеварения, очистка. Регенерация кожи и волос. Укрепление памяти**

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 аир 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 – вам обязательно повстречаются 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 корень, лепёха** и другие.

## Лечебное значение

В качестве лекарственного сырья обычно используются только корневища или масло из них, но иногда и листья аира.

В официальной медицине аир используют как тонизирующий препарат с выраженным антибактериальным свойством, как спазмолитик и компонент в составе сосудорасширяющих, кровоостанавливающих, мочегонных препаратов.

В народной медицине аир давно нашел широкое применение:

- Для быстрого излечения от простуд и бронхитов.
- Для лечения женских болезней и при климаксе.
- При лечении импотенции и для усиления потенции.
- Для ванночек при инфекционных заболеваниях кожи.

Для усиления роста волос.

- При болезнях желудка и кишечника, метеоризме, плохом аппетите, тошноте, рвоте.

- При желчно-каменной и мочекаменной болезни.
- В аюрведической медицине аир применяют для очистки крови и сосудов от токсинов, при нарушениях памяти, головных болях, неврозах.



### **Предостережение!**

Будьте осторожны: аир вреден при острых воспалениях почек, повышенной кислотности желудочного сока и острой язвенной болезни.

И еще корень аира может вызвать понижение артериального давления, хотя для гипертоников это свойство является полезным!

## **Аптечная пряность на столе**

В давние времена аир использовали не столько в пищу, сколько для очистки непригодной воды. Такова бактерицидная способность травы. Сегодня 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.

Порошок аира, добавленный в нежирный куриный бульон, поможет быстро снять спазмы и отек слизистой обо-

лочки бронхов, усилит отхождение мокроты при кашле.

- *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 аиром прекрасно возбуждают аппетит. Надо только помнить, что используется он в тех рецептах, где предполагаются *горькие специи*.

- Душистые аирные корневища в небольших дозах заменяют лавровый лист, придают приятный аромат *супам, печенью и компотам*. Добавьте сушеные измельченные корневища в конце приготовления в компот – очистка крови и повышение общего тонуса организма будет происходить после каждого выпитого стакана!

- *Для цукатов.* В качестве полезного лакомства в Индии используют засахаренный аир. А чай с засахаренным аиром напомнит Средневековую Европу и поднимет иммунитет – см. *рецепт*.

## 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.*



# **Анис**

## **Здоровье легких и бронхов, сердца и нервной системы.**

### **Пряность для женского здоровья**

В Европе анис – важный компонент в составе абсента и ракии. В русскую кухню и на российские огороды анис пришел в начале XIX века и тоже довольно быстро получил достойную оценку виноделов. А еще семена аниса стали класть в заливку для мочения яблок. И через некоторое время зимний сорт яблок, наиболее подходящий для мочения, прозвали «анисовкой».

### **Свойства аниса**

- В официальной медицине анис используется как дезинфицирующее и отхаркивающее средство при заболеваниях бронхов и легких. Интересно, что даже в крепких напитках анис не теряет своего лечебного действия на пищеварительный тракт и бронхолегочную систему. Правда, для лечения и мера употребления должна быть аптечной: не переусердствуйте!
- Анис входит в состав микстур от кашля. Много лет на-

зад при простуде назначали эликсир «капли датского короля», его незабываемый вкус определяется маслом аниса. Пряность держит первую линию обороны на пути инфекции, потому что от чистоты дыхательной системы зависит чистота крови.



- Семена аниса улучшают моторику кишечника, снижают возбудимость сердечной мышцы (то есть нормализуют 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.
- Всего 3 г семян аниса в день нормализуют менструальный цикл – употребление аниса как специи как раз послужит для оздоровления.
- Считается, что анис улучшает лактацию. Если учесть, что анис снимает и кишечную колику, для малыша может быть двойная польза, а для мамы разнообразие в диетическом питании.

Иногда анис добавляют в препараты только для «облагораживания вкуса», но это не мешает ему проявлять лечебные свойства, используемые в народной медицине.



### 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 оболочки).

## **Как дышать полной грудью с анисом**

- Самым правильным способом употребления аниса явля-

ется добавка нарезанной зелени в овощные (в свеклу, морковь или капусту, в том числе квашеную) и фруктовые салаты. Такое использование дает возможность не растерять полезные свойства замечательной сладковатой пряности.

- Молодая вареная картошка пойдет на ура в сметанном соусе со смесью аниса с *чесноком, укропом* и *фенхелем*. Это тоже правильный способ употребления пряности при плохой работе кишечника или при ослабленном иммунитете.

- Аромат аниса напоминает *фенхель* и *бадьян*, поэтому в Индии анис называют «иностранным фенхелем», чтобы отличать от собственно фенхеля, и используют и в сладких, и в рыбных, и в мясных блюдах. 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*. Смесью этих трав значительно улучшит вкус ухи из морской рыбы.

## 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

*истолокиши все вместе, налей шестью штофами хорошаго отъемнаго вина и перегони».* В адаптированной к современности системе мер и в более скромных пропорциях (старый рецепт рассчитан на 7,3 л крепкого напитка) этот рецепт выглядел бы так:



- аниса – 100 г
- тмина – 2 ст. л.
- корня фиалки – 1 ст. л.
- сухой лимонной корки – 1,5 ст. л.
- отъемного вина (в нашем представлении – хорошей водки) – 2 л

# **Аннато**

## **Лечение отравлений, инфекций. Здоровье суставов**

Пряность аннато – это красные семена вечнозеленого тропического дерева *Бикса аннатовая*, 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.

В давние времена пряность в буквальном смысле «краснокожих» применялась при лихорадке, дизентерии и заболеваниях почек. Сегодня пряность используется как краситель медицинских препаратов, мазей.



Различные части растения могут входить в состав лекарств, снимающих последствия солнечного удара, ожога. Иногда их вводят в препараты, снимающие боль, в том числе головную.

Семена аннато насыщены алкалоидами и флавоноидами. Флавоноиды определяют мочегонное свойство растения. Аннато имеет также противовоспалительные и противоревматические свойства.



К сожалению, аннато у нас пока не продается. Зачем же нам знать про аннато, если мы не сможем приобрести эту пряность? 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» – не только вкусны, полезны, но еще и защищают от злых духов и всяких болезней!



# Асафетида

## Лечение радикулита, артрита.

### Здоровье сердца, половой сферы, почек. Умственная и физическая активность

Иранскую (а также афганскую и курдскую) пряность асафетида на родине называют **инг, асмаргок, илан, ферула вонючая, хинг, чёртгов кал**. Восток – дело тонкое, 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 хорошего вкуса асафетиды? А в том, что запах становится удивительно приятным после обжаривания растения в масле! По вкусу пряность несколько напоминает чеснок, но превосходит его по лечебным свойствам.

## Целебные свойства и способ использования

Асафетида была весьма популярна как пряность и целебная трава в Римской империи. Ее использовали для лечения периодических головных болей по типу мигреней. И считалось, что это одно из самых действенных средств. А слава жареной асафетиды пошла от древнего трактата «Камасутра», в нем она значится как специя, устраняющая сердечную боль и отдаляющая старость!

Асафетида, используемая в пище:

- снижает проявления полиартрита, радикулита, остеохондроза,
- восстанавливает функцию надпочечников и половых желез,
- избавляет от метеоризма,
- лечит горло при простудах и ангинах (размешайте щепотку асафетиды и 1/2 ч. л. куркумы в стакане теплой воды и полощите горло),
- помогает от зубной боли (щепотку асафетиды смешайте с несколькими каплями лимонного сока, чтобы получилась кашица, и приложите к десне или больному зубу, а чтобы подержалась подольше, можно прижать ее тампоном),
- успокаивает нервную систему,
- повышает умственную и физическую активность (добавляйте ее в различные блюда).

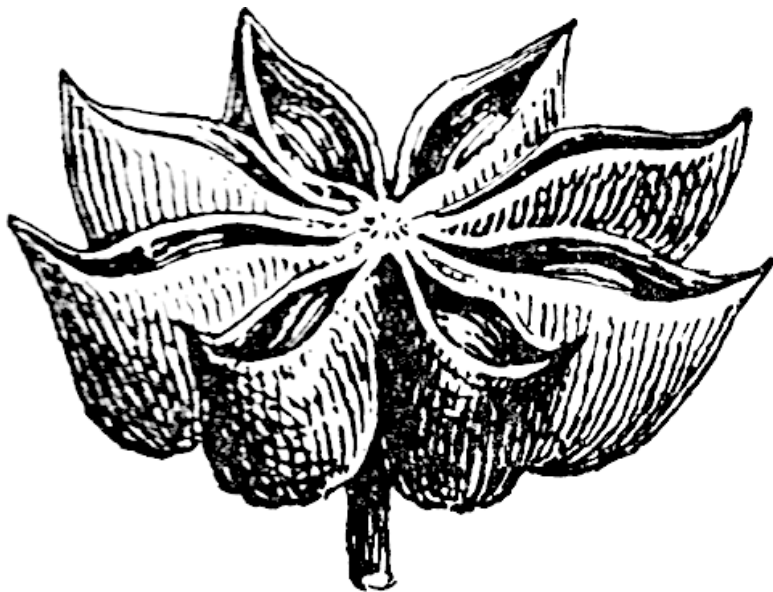
Готовая пряность – это миндалевидные зернышки обжаренной смолы или порошок асафетиды, которые являются заменителем чеснока, хорошо сочетаются с *куркумой, тмином, черной горчицей* и *имбирем*. В азиатской кухне асафетиду используют как приправу к баранине и рису. Мы можем добавлять ее в первые и вторые блюда по вкусу (от щепотки до 1/2 ч. л. на порцию).

# Бадьян

**Для свежего дыхания и мышления.**

**Противовоспалительная и  
общеукрепляющая приправа**

Коробочка (розетка) бадьяна похожа на морскую звезду с 8–12 лучиками. А его аромат точь-в-точь анисовый, хотя менее резкий, смягченный. Поэтому бадьян часто называют **звездчатым, китайским** или **индийским анисом**. Хотя вкус бадьяна от аниса заметно отличается – изначально нет анисовой приторности, он, скорее, сладко-горький. Гурманы знают, что бадьян отлично сочетается с такими антиоксидантами, как *корица, гвоздика, имбирь*, а также с *черным перцем* и *фенхелем*.



## **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 и общеукрепляющим свойством. Лечит горло, снимает осиплость голоса и облегчает кашель.
- Оказывает ветрогонное действие, улучшает пищеваре-

ние.

- Полезен при учащенном сердцебиении, обладает успокаивающим действием.

## Звездчатая пряность на столе

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

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



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

Для желе и компотов хватит 1/4 ч. л. порошка бадьяна или 1–2 лучика на 1 1/2 л 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).

- **Для консервирования.** В последнее время в Европе бадьян стал популярен как пряность для маринадов (1 звездочка на 1 л маринуемого продукта, например шашлыка или огурцов).

- **Для мяса.** На Востоке бадьян идет к жареной баранине, тушеной говядине, птице. Мясо посыпают бадьяном гуще, чем солью. Но можно и смешать порошок бадьяна с растительным маслом и сахаром и обмазать продукт.



В мясные блюда бадьян можно класть из расчета 1 г 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.

# **Базилик**

## **Источник витаминов, антиоксидант. Регулятор пищеварения и давления крови**

Изысканный и нежный зеленый базилик – это достояние средиземноморской кухни. В Италии пряность является обязательным компонентом соусов. А фиолетовые базилики, которые отличаются более резким запахом, чаще используют на Кавказе и в азиатских странах для приготовления мяса. Там это душистое растение называют **реган**.





Базилик прекрасно прижился в наших краях, и мы можем в полной мере использовать его ароматические, вкусовые качества, а также лечебные свойства.

## **Воздействие на организм**

Природа наградила пряность базилик высокой антиоксидантной способностью. Бронхит, астма, пневмония, даже рак стараются не поселяться в организме человека, если чувствуют в нем присутствие базилика. И сердечно-сосудистую систему пряность стойко защищает от воздействия свободных радикалов. Фитонциды базилика, как и любые фитонциды, оказывают антибактериальное действие, а рутин обеспечивает сохранность кровеносных сосудов.

- Базилик – важный источник витаминов, он тонизирует организм, активизирует жизненные силы.
- Укрепляя стенки вен и артерий, помогает противостоять гипертонии.
- Базилик обладает спазмолитическим воздействием. За счет снижения спазмов в гладкой мускулатуре внутренних органов уменьшаются боли при почечной колике и кишечных спазмах.
- Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, воспаления мочевыводящих путей в народной медицине тоже лечатся отварами базилика.



### **Предостережения!**

*Бasilik повышает свертываемость крови, по этой причине употребление его **нежелательно** при варикозной болезни вен.*

*А при тромбозах и тромбофлебитах, при повышенной агрегации тромбоцитов его вообще лучше **исключить** из рациона!*

*По той же причине базилик **осторожно** употребляют при серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях и совершенно исключают в послеинфарктных состояниях.*

## **Кому фиолетовый, а кому зеленый**

Повсеместно эта пряность входит в состав маринадов и томатных соусов, а также 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 пиалу 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 ту-

шеную баранину, говядину, мясной фарш.

- **В Германии** молодые побеги и листики мелко 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. «*Песто*»). 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*). 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.

Заверните свежие листья базилика во влажное полотенце, поместите в пластиковый мешочек или контейнер и храните на нижней полке холодильника. Используйте пряность, по возможности, в течение 4 дней, пока листья не завяли.

Свежий базилик можно нарубить и залить оливковым маслом, едва прикрывающим слой пряности. Хранится такой состав недолго, поскольку масло довольно быстро окисляется. Но на месяц запас сделать можно, поместив готовый состав в холодильник. Свежий базилик также хорошо замораживается.



Оливковое масло в сочетании с базиликом – мощный антиоксидант.

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



- рубленых листьев и побегов базилика – 100 г
- поваренной соли – 20 г

*Вымытые побеги с листочками посушить и нарезать на куски до 1 см. Сложить в стеклянную*

*банку, пересытая солью. Хранить в холодильнике.*

## **Мясо, маринованное в пряной зелени**



- *филе свинины или молодой говядины – 500 г*
- *сухой базилик – 1 ч. л.*
- *эстрагон – 1 ч. л.*
- *зелень петрушки, укроп*
- *чеснок – 1–2 зубчика*
- *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 1,5–2 часа. В хорошо разогретую сковороду с растительным маслом выложить замаринованное мясо, обжарить до золотистой корочки, затем слегка потушить под крышкой до готовности.*

# Барбарис

## Антиоксидант. Анतिकанцероген.

### Природный антибиотик

Колючий барбарис, вернее, его ягодки, давно окрестили **северным лимоном**. «Лимон» этот, впрочем, немного горчит, поэтому больше напоминает не лимон, а 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 большому сожалению, в магазинах не так уж часто можно встретить свежие или замороженные ягоды барбариса. Чаще мы покупаем пакетики с высушенными плодами или с порошком. Порошок покупать не стоит, предпочтительнее приобретать сухие ягоды, чтобы легче идентифицировать настоящий продукт. Однако кусты барбариса не растут разве что на полюсах холода, поэтому собирать ягодки можно и своими руками!

## **Лечебные свойства ягод**

- Ягоды барбариса являются антиоксидантом и обладают антиканцерогенным свойством.
- Улучшают иммунную реакцию организма.
- Являются природным антибиотиком, лечат простудные заболевания.
- Повышают аппетит.
- Барбарис является компонентом препаратов для лечения и чистки печени и желчного пузыря.
- В народной медицине с помощью барбариса борются с повышенным давлением, ревматическими болезнями, кашлем и ангиной.

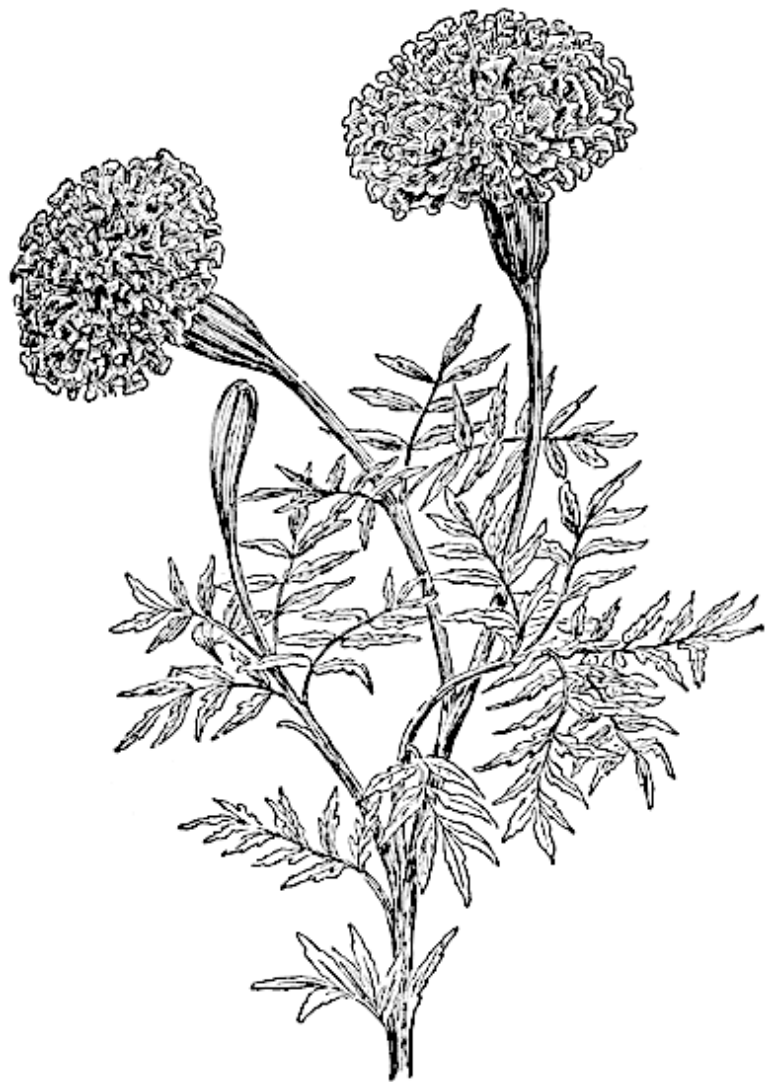
При таком наборе полезных качеств любой способ употребления барбариса является благом!

# Как съесть барбарис и не скривиться

- Барбарис вводят в состав соусов к мясу (см. *Приправы, без которых не обойтись.../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 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.

# Бархатцы (кардобенедикт, шафран имеретинский) Для гормонального баланса и здорового пищеварения

Бархатцы родились в Южной Америке и прижились у нас очень давно. Пряность бархатцы часто путают с самой дорогой в мире пряностью *иранским шафраном*. Шафран и бархатцы – разные цветы, принадлежащие к далеким друг от друга ботаническим видам. И только в России и на Кавказе пряность, получаемую из бархатцев, называют **имеретинский шафран**. Более того, ее иногда называют **кардобенедикт**, который лишь при хорошем воображении может напомнить бархатцы. Но отставим в сторону ботанику, потому что полезные свойства «имеретинского шафрана» очевидны!



## Полезные свойства бархатцев

Имеретинский шафран содержит смолу, камедь, дубильные вещества, яблочнокислую магнeзию, горечь (в медицине горечь используется для возбуждения аппетита). Бархатцы вводят в состав противоалкогольных смесей, поскольку растение благотворно влияет на печень.

- Бархатцы обладают успокаивающим, желчегонным, мочегонным и потогонным свойствами.
- Постоянное употребление этой пряности в пищу способствует восстановлению клеток печени, улучшает кровообращение.
- В народной медицине используют благотворное влияние бархатцев на функцию почек, поджелудочной железы и селезенки.
- Пряность повышает активность пищеварительных желез.
- Нормализует свертывание крови и гормональный баланс.
- С помощью бархатцев можно нормализовать обмен веществ и даже восстановить работу **поджелудочной железы** при сахарном диабете.

## Бархатцы на кухне

Как же используют эти важные лечебные свойства в кулинарии? Бархатцы совершенно необходимы в приправах, содержащих дробленый грецкий орех. В грузинской кухне с орехом готовят мясо и птицу, а норма использования бархатцев при этом 1 ст. л. на 1 кг мяса или птицы.

Молодые листья можно добавить в салаты, они обладают пряным перечно-мятным ароматом и лимонным привкусом. Можно заварить чай с бархатцами. Горсть свежих листьев настаивают на 1,5 стаканах горячей воды. Чай пьют теплым или холодным.

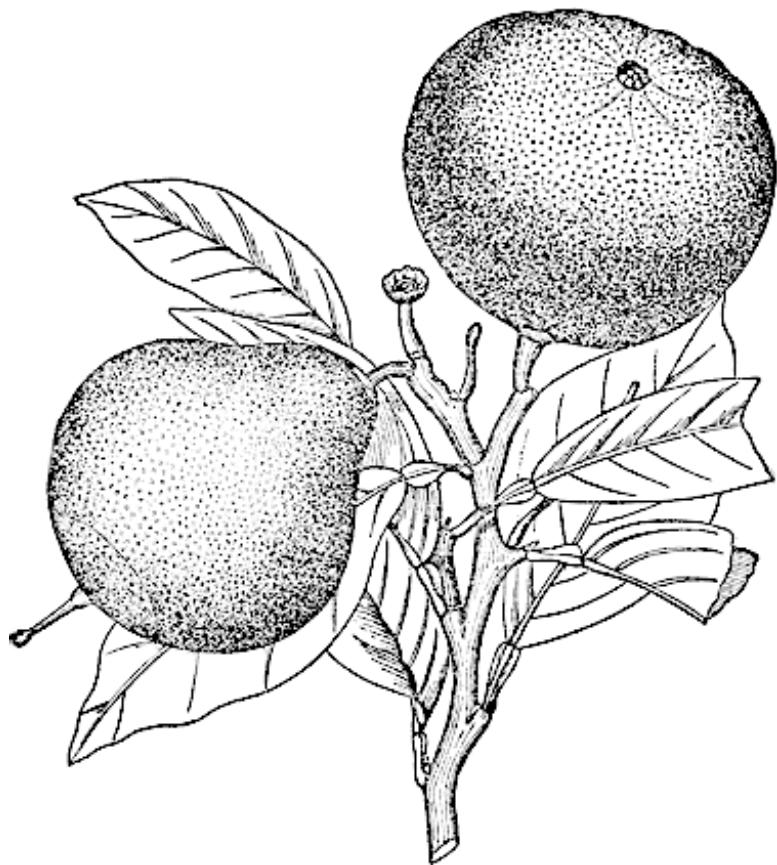


Между прочим, чтобы придать бульонам и выпечке оранжевый цвет, используют крепкий настой из цветков бархатцев в горячей воде. Блюдо выглядит красиво и приносит много пользы организму!

# **Бергамот**

## **Антимикробное и противовирусное средство. Источник творческих способностей и повышения самооценки**

В Европе мало кто знает, как выглядит пряность бергамот (другое название – **горький апельсин**), но многие любят аромат его эфирного масла. Вкус плодов не вызывает удовольствия, зато чай с бергамотом – настоящее наслаждение. В Китае и Японии бергамот входит в состав чая в виде цветочных бутонов.



Такой чай тоньше и изысканней английского ароматизированного «Эрл Грей», но и намного дороже. Английский чайный бренд окутан множеством старых легенд, поддержи-



вающих его и без того безупречную репутацию. Масло бергамота поставляли еще в колониальную Англию. В те времена граф Чарльз Грей был крупным владельцем индийских чайных плантаций. Утверждают, что однажды чайный лист пришел к берегам Англии с «посторонним» ароматом: бутылки с маслом бергамота разбились, и вездесущий аромат пропитал мешки с чаем. Торговцы были озадачены, но, к их удивлению, ароматизированный напиток пришелся англичанам по душе!



Не стоит смущаться, если на упаковке с чаем написано «ароматизировано бергамотом». В данном случае ароматизация – это не подмена добавки, а соблюдение технологии.

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).

## Лечебные свойства бергамота

- Чай с бергамотом обладает антимикробным и антивирусным действием, способствует укреплению иммунитета.
- Аромат 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.

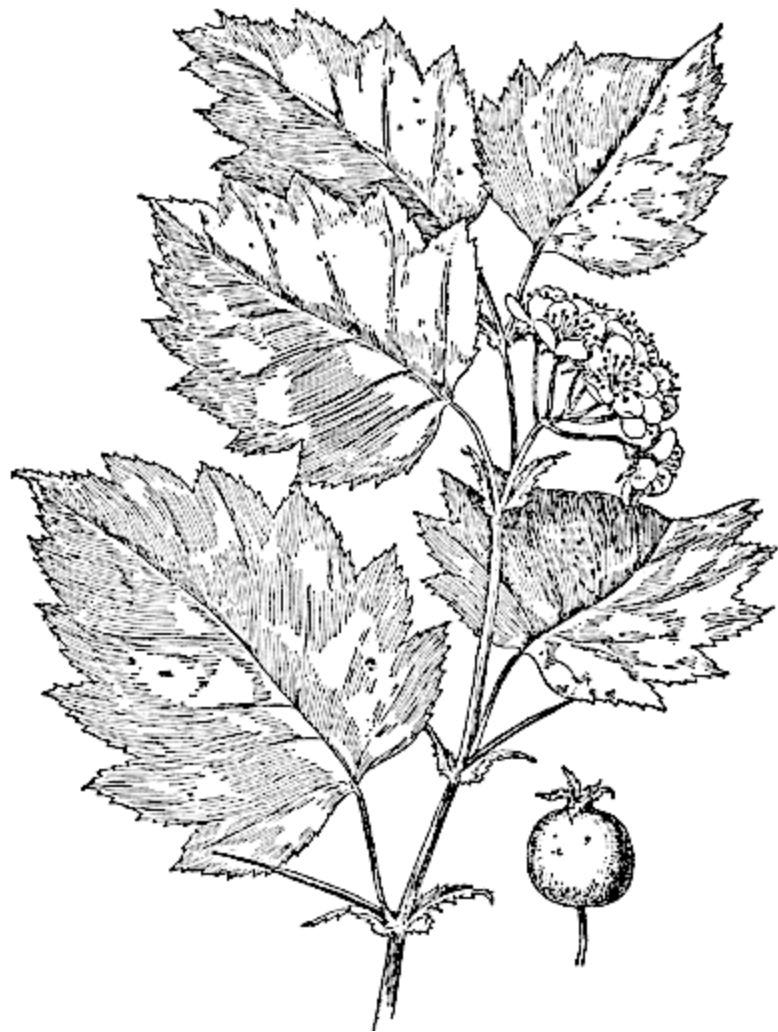
## **Пропорции**

- Чай с бергамотом заваривают как обычный.
- Эфирное масло бергамота продается в закупоренных пробирочках. Его можно добавлять в чай, вводить в тесто при выпечке печенья по 1–3 капли, а также использовать в ароматерапии.

# **Боярышник**

## **Для сердца и нервной системы**

Боярышник на латыни называли *cratanos*, что означает «сильный». Такое название связано с тем, что растение обладает сильной крепкой древесиной, легко переносит тяжелые природные условия и живет несколько сотен лет.



Из ягод боярышника готовят травяные вина и настойки, которые благотворно влияют на сердце – успокаивают сердечный ритм. Если к таким настойкам добавить другие сердечные тоники, например *кардамон* и *корицу*, то лечебное свойство увеличивается.

## **Лечебные возможности боярышника и способы употребления**

Кисловатые ягоды боярышника оказывают стимулирующее воздействие на кровообращение и пищеварительную функцию. Но самое ощутимое воздействие боярышник оказывает на сердечную мышцу. При сердечных аритмиях настойка боярышника издавна была самым первым средством, она же употребляется для нормализации холестерина обмена. В фитотерапии свежие и сушеные ягоды используют:

- При застойных явлениях в пищеварительном тракте. Улучшая пищеварение, боярышник выводит скопления пищевых масс, а в некоторых случаях из кишечника выходят и полипы, образующиеся в желудочно-кишечном тракте.
- При бессоннице.
- При тромбозе сосудов, гипертонии, недостаточности сердечных клапанов, артериосклерозе.

Боярышник может придать блюдам приятную кислинку.

Это свойство используется при тушении мяса и птицы, при приготовлении тушеных овощных блюд. С травяным вином из боярышника процесс переваривания происходит активней, даже баранина и жирное утиное мясо усваиваются довольно легко.

## Сердечный тоник

Если вы чувствуете учащение *сердечного ритма* при малейшем нервном возбуждении, приготовьте укрепляющий чай для сердца:

*15 г ягод боярышника и 1 ч. л. кардамона или корицы засыпьте в 1/2 л воды. На медленном огне кипятите в течение 20 минут. Принимают отвар 3 раза в день вместе с ложечкой меда.*

# **Бурачник (Бораго)**

*см. Огуречная трава*

# **Ваниль**

## **Антиоксидант. Регулятор пищеварения и нервной системы**

Ваниль – вторая после шафрана по цене специя – 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 открывается только на один день, опыляется только одним видом пчел и одним видом 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*

# 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.