

# Чудодейственный имбирь против 100 болезней



1г имбиря  
действенной,  
чем 100 мг  
химических  
лекарств!

- Первое средство при любой боли
- Разжижает кровь
- Снимает похмельный синдром
- Укрепляет память
- Защищает от паразитов
- Очищает организм
- Афродизиак
- Антиоксидант
- Самая полезная специя на вашем столе

**Суперполезно!**  
**Вкусно!**



# **Татьяна Петровна Поленова**

## **Чудодейственный имбирь**

### **против 100 болезней**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3942525](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3942525)*

*Чудодейственный имбирь против 100 болезней: Астрель; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-271-41927-0*

### **Аннотация**

Не любите глотать таблетки? И правильно! Есть гораздо более эффективные и безвредные средства. С древних времен имбирь употреблялся во всем мире – и как целебное растение, и как пряность, вкусная добавка к различным напиткам и блюдам. На страницах этой книги вы найдете множество разнообразных рецептов с имбирем – и от самых разных болезней, и косметологических. И вдобавок – в подарок любителям хорошей кухни – изысканные кулинарные рецепты, которые украсят любой стол, а попутно и укрепят ваше здоровье.

# Содержание

Легенда о чудесном корне	7
Глава 1. Это полезно знать	10
Имбирь шествует по миру	10
Волшебный корешок на Руси	15
Где купить имбирь	17
Внешний вид и критерии качества	19
Обработка корня и его хранение	22
Выращивание в домашних условиях	25
В каком виде употребляют имбирь	28
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Татьяна Петровна Поленова

## Чудодейственный имбирь против 100 болезней

*Пищеварительной силе желудка и печени  
служит.*

*Пагубу лечит укусов, брезгливость собой  
убивает,*

*Часто при разных болезнях груди он приходит на  
помощь;*

*Жар, что у нас обычно лихорадочным  
приступом вызван,*

*Он унимает, когда до его наступления пьется.  
Одо из Мена. Отрывок из тракта об имбире.*

*Многое забытое должно быть открыто  
и благожелательно истолковано языком  
современности.*

*М. К. Рерих. Листы дневника*

«Новое – хорошо забытое старое» – эта поговорка как нельзя больше подходит к теме нашего разговора. И в самом деле: в Древней Руси такую восточную пряность, как имбирь, любили и широко применяли в качестве и лечебного средства, и добавки к различным напиткам и блюдам. Истори-

ческие катаклизмы прошлого столетия, увы, способствовали почти полному забвению этого уникального растения, обладающего, однако, широчайшим спектром полезных качеств, которые были подмечены нашими предками и восточными целителями много веков назад.

Сейчас времена изменились, и «волшебный корешок», как часто называют имбирь, стал все чаще появляться на прилавках магазинов. Но чем он полезен и как его использовать, знают пока что далеко не все. Предлагаемая вашему вниманию книга способна восполнить этот пробел. Прочитав ее, вы узнаете, откуда произошел имбирь и как вырастить его в домашних условиях, ознакомитесь с лечебными рецептами от множества недугов.

Диетологи и врачи самых разных направлений признают, что добавление в пищу тертого корня имбиря, сока, имбирного масла или порошка придает блюду пикантный вкус и способствует лучшей усвояемости продукта. Это в конечном итоге избавит от проблем с желудочно-кишечным трактом и окажет оздоровительное действие.

Трудно, а может быть, и невозможно перечислить все те болезни, с которыми поможет справиться этот замечательный корешок. В этой книге, которую мы метафорично называли «Имбирь от 100 болезней», из-за ее небольшого объема собрана, наверное, лишь малая часть рецептов, накопленных в багаже традиционной медицины многочисленных народов мира. Но и эта малая часть даст вам возможность

позаботиться о своем здоровье с помощью полезного и вкусного растительного средства.

# Легенда о чудесном корне

Девушка необыкновенной красоты, чьи губы были похожи на лепестки розы, и юноша, храбрый и ловкий, как горный олень, однажды встретились и полюбили друг друга. Вечером они часто гуляли по лугам и полям, признаваясь в чувствах друг к другу и строя планы на будущее. Луна и Ветер позавидовали влюбленным и решили, сговорившись, разрушить их счастье. Ветер, став по приказу Луны леденяще-холодным, налетел на девушку и заморозил ее. Ее сердце превратилось в кусочек льда, а глаза, по-прежнему ярко-голубые, приобрели неживой отблеск, да и тело ее, доселе живое и прекрасное, стало, высыхая, словно бы таять на глазах. Ведь в нем вместо живого тепла поселился холодный мрак.

Это видели все, кто жил поблизости, и все сочувствовали красавице, однако никто не мог ей помочь. Больше всех горевал, конечно, жених, но ему подсказали, что есть в дальних краях чудодейственное лекарство, которое одно только и сможет спасти его любимую. Недолго думая юноша отправился в путь.

Шел он много дней и ночей, многих людей повстречал на пути, но никто не знал, где растет чудо-лекарство, способное исцелить замерзающую девушку. Наконец после нескольких месяцев странствий, изможденный и потерявший надежду, он вернулся обратно с мыслями: «Нет, уж не вернуть мне,

видно, свою любовь, и моя доля – оплакивать ее». Однако сердце его не успокоилось, а напротив, стало болеть все чаще, и влюбленный по весне снова отправился в путь. Теперь он странствовал уже больше года. Понятно, что людей мудрых и ученых он повстречал много больше, чем в прошлое путешествие, и среди них нашелся один, кто дал дельный совет. Лекарство, способное исцелить девушку, есть на Востоке, но как туда добраться и к кому обратиться, он не сказал.

После нескольких попыток отыскать владельца спасительного средства юноша опять вернулся домой ни с чем. Между тем любимая продолжала его ждать, несмотря на тающие силы. Ее члены сковал холод, но сердце, пока еще не замерзшее, все же тянулось к нему, единственному. Уловив любовные флюиды, парень снова отправился в путь.

Шел он, шел, устал и присел под дерево передохнуть. Только было задремал, как перед ним появилось огромное чудище – Дэв. Однако испуг парня быстро прошел, поскольку Дэв заговорил вполне мирно: «Я намеренно строю тебе препоны и стремлюсь сломать тебя. Но вижу, твоя любовь и упорство выше моих стараний. Ну что же, ты достоин награды: следуй туда, куда я скажу, но и этот путь тоже будет трудным. Тебя встретят сотни дорог и несколько перекрестков. Наконец ты встретишь птицу Абу, которая переправит тебя к чудесному цветку. Именно он и хранит чудо-лекарство, которое воскресит к жизни твою любимую. Но отнесись к цветку и его корням бережно: ведь это дитя матуш-



ки-земли. Осторожно выкопай корень и сделай отвар, который и согреет ее тело и душу».

Настойчивый и окрыленный надеждой, юноша сделал все, что подсказал ему Дэв. И чудо свершилось: девушка возродилась к жизни, и любовь, таким образом, восторжествовала. Слух о необыкновенном растении и, в частности, о его целительном корне разнесся далеко вокруг. И сегодня он помогает людям, даруя им здоровье и любовь. Имя этому растению – ИМБИРЬ.

# Глава 1. Это полезно знать

## Имбирь шествует по миру

Широко известный имбирь, который по-научному называют имбирь аптечный (*Zingiber officinale*), относится к роду травянистых многолетних растений семейства Имбирных (*Zingiberaceae*). Заменой настоящего имбиря служат и некоторые другие виды этого рода: имбирь зерумбет (*Z. zerumbet*), имбирь касумунар (*Z. cassumunar*) и имбирь японский (*Z. Mioga*), хотя по качеству они и отличаются от настоящего. *Zingiber* – это латинское название, которое пошло от санскритского *singaber* и в переводе означает «рогатый корень». Имбирные – многолетние корневищные растения, у которых все вегетативные органы и семена содержат эфирные масла со специфическим ароматом. Родина имбиря – Юго-Восточная Азия и Западная Индия, а в диком виде в природе он не встречается. Его возделывают в тропических и субтропических районах Китая, Японии, Западной Африки, Бразилии, Вьетнама, Индии, Ямайки, Аргентины. Произрастает он во влажном и теплом климате, обычно на высоте до 1500 м над уровнем моря, может превосходно расти в различных агроклиматических условиях.

Удивительные свойства растения люди обнаружили со-

вершенно случайно: ведь внешне имбирь не так уж и ярок, а о его полезных качествах нужно было еще догадаться. Это уже спустя некоторое время стали разводить имбирь специально ради его уникальных корней, отбирая лишь те растения, у которых мясистые клубни. Первоначально вкус чудо-растения немного отличался от сегодняшнего.

Большая часть средиземноморской истории возвращается именно вокруг торговли ароматными специями: перцем, имбирем, корицей. Имбирь, обладая способностью долгое время сохранять свежесть, был одной из пряностей, которая проникла далеко на Запад. Франция и Германия смогли впервые познать вкус ее в IX веке, Англия – в X веке. В те времена пряности считались роскошью и стоили очень дорого. Например, один фунт имбирного корня оценивали в один шиллинг семь пенни – как раз столько стоила овца.

Но несмотря на дороговизну, народная любовь к имбирию росла и крепла. Победное шествие имбиря продолжалось, а его география расширялась. Португальцы вывезли его в Западную Африку, а арабы – в Восточную Европу в XIII веке. Даже страны-колонизаторы смогли перенять у азиатов любовь к этому чудо-растению. Ведь недаром в европейской кухне часто встречается имбирный пудинг, имбирные пряники и даже имбирное пиво.

Испанцы успешно расширяли торговлю, поставляя имбирь в Вест-Индию, в Мексику и на Ямайку. Именно на Ямайке начали разводить имбирь, так как там оказались бо-

лее подходящие для этого погодные условия и почва.

На Востоке имбирь высоко ценили не только за целебное действие. Было замечено, что это растение обладает уникальными свойствами афродизиака, то есть оно способно вызывать и усиливать половое влечение, раскрепощать фантазию и разум, даруя любовные наслаждения. В магических книгах Индии данная пряность упоминалась в рецептах по созданию напитка любви и ассоциировалась с властью, успехом и богатством.

До сих пор в Японии существует традиция подавать такое блюдо в день праздника мужественности как средство, которое пробуждает душу и тело. Ближе к XIX веку были созданы лекарями «гаремные леденцы» из имбирного корня: его очень тонко шинковали, потом обваливали в меде или тростниковом сахаре. Такие леденцы пользовались огромной популярностью, их экспортировали во многие страны. Известно, что на протяжении нескольких сотен лет их привозили специально для турецких гаремов.

Имбирь стал любимой и самой первой восточной специей, которая проникла на Запад и удачно распространилась вдали от своей родины. Это растение превосходно переносило транспортировку, не нуждалось в каких-либо особых условиях перевозки и могло очень долго храниться в мешках. Следует отметить, что деятельные арабские купцы внесли огромный вклад в распространение «рогатого корня» по всему миру. Они быстро оценили его возрастающую попу-

лярность и стали активно завозить имбирь в Африку, а потом в Рим и Грецию. Растение доставляли в Европу на кораблях, а пока его везли, оно успевало дозреть до конца и даже подсохнуть. В этом виде он становился более жгучим, и именно тогда возникла мысль перемалывать его в порошок.

Арабские купцы, которые торговали этой пряностью в Европе, часто выдумывали интересные легенды, уверяя, что имбирь растет на краю земли в далекой стране троглодитов, которые зорко его охраняют. Поэтому и цена на него столь высока: ведь приходится рисковать жизнью, чтобы его добыть.

Но если вдуматься, данное утверждение не так уж далеко от истины. Пусть даже на Востоке никогда и не жили троглодиты, но в то время морские путешествия были очень опасны: не было точных карт, оснащение кораблей оставляло желать лучшего, да и береговая линия была до конца не изучена. А плюс ко всему тропические болезни, отсутствие лекарств и прививок, проблема хранения провизии на борту... А налеты морских разбойников – разве это не риск? Морские торговцы тщательно скрывали информацию о месте произрастания этого удивительного растения, чтобы не утратить монополию на его ввоз в Европу и Африку.

В 1509–1547 годах король Англии Генрих Восьмой любил имбирь за его лечебные свойства. Именно с его легкой руки «рогатый корень» стал в Англии, а потом в континентальной Европе самым лучшим средством лечения и профи-

лактики чумы. А королева Елизавета Первая была самым настоящим фанатом этого растения. Именно она придумала и ввела в моду «имбирного человечка» – коврижку, которую и по сей день обожают дети во многих странах мира. Чтобы вывести в свет «имбирного человечка», королева организовала бал и подала его высоким гостям. Потом сотни таких коврижек появились на королевском столе, при этом повара смогли проявить настоящие чудеса, сделав человечков похожими на самых известных приглашенных гостей. Вскоре появился и «имбирный домик», который и по сей день выпекают на Рождество.

Спрос на имбирный порошок и свежий корень растет из года в год. Только одна Индия поставляет имбирь более чем в 50 стран мира. В настоящее время ведется очень строгий научный отбор самых лучших сортов имбиря для получения хороших урожаев вкусных и полезных корешков.

Больше пяти тысячелетий этому уникальному растению слагаются песни, о нем рассказываются удивительные легенды, описание полезных свойств имбиря входит как во все древние, так и в современные лечебники Индии и Китая. Это чудо-растение упоминают в своих трактатах великие просветители и философы Запада и Востока.

# Волшебный корешок на Руси

Редко какое застолье в стародавние времена обходилось без имбирных пряников и куличей, без медовухи и варенья, одной из составных частей которых являлся имбирь.

Вот какой призыв базарных продавцов можно встретить у В. И. Даля: «Патока с имбирем – варил дядя Симеон! Тетушка Арина кушала, хвалила; дядя Елизар пальчики облизал».

Упоминание о чудесном корне есть и в былине «Садко» А. К. Толстого. Царь удивлен плохим настроением Садко: «Кутья ли с шафраном моя невкусна? Блины с имбирем не жирны ли?» А в «Росписях царских кушаний» у этого же автора находим: «На столы поставили сперва разные студни; потом журавлей с пряным зельем, рассольных петухов с имбирем...» Встречаются упоминания об имбире и в «Домострое», и во многих других произведениях русской литературы. Но даже из этого весьма скромного цитирования можно сделать вывод о том, что наши предки с уважением относились к имбирю и ценили его как пряность. Корень добавляли в холодные и горячие напитки, в том числе и алкогольные, мясные и рыбные блюда, выпечку. Он широко использовался и для сохранности продуктов: например, в том же «Домострое» дается совет консервировать корки арбуза в патоке с имбирем.

Поскольку Русь находилась на полпути из Азии в Европу, ввоз имбиря из Китая был относительно несложным, а цена корешка – невысокой. По популярности он стоял в одном ряду с перцем, а все прочие пряности использовались значительно реже.

К сожалению, в годы Советской власти – после революции и Великой Отечественной войны – растение было предано забвению: торговые связи с Востоком разладились и ввоз его прекратился. Даже обычные для России продукты стали дефицитом, что уж говорить об экзотической заморской пряности! Сейчас традиция широкого использования имбиря возрождается, и он снова появился на прилавках магазинов и рынков. Можно встретить и маринованный продукт, и засахаренный, имеющий вид леденца. Однако как готовить свежий корень, мало кто знает: ведь многие рецепты, и не только кулинарные, но и лечебные, канули в Лету...

На страницах этой книги мы попробуем восполнить пробел: вы узнаете, что имбирь – не только восхитительная пряность, но и целебный продукт, способный излечить множество болезней. А блюда с добавлением сухого или свежего корешка приобретут пикантно-неповторимый вкус, одновременно с этим нормализуя обмен веществ, оздоравливая и повышая настроение.



# Где купить имбирь

Имбирь – продукт, который существенно изменяет свои вкусовые и ароматические качества в зависимости от вида обработки. Перемолотый имбирь, к примеру, кардинально отличается от свежего, а сушеный имеет значительно более резкий и острый вкус. Такое разнообразие продуктов из имбиря делает довольно сложным выбор и покупку подходящего товара.

Самый оптимальный вариант – прибегнуть к поиску в Интернете и найти корешок в виртуальных магазинах. Это довольно удобно: с большой степенью вероятности вы найдете то, что вам нужно, но здесь важную роль играет способ и время доставки. Так, если вам предложат свежие корни имбиря, то за время пересылки продукт может испортиться.

Рассмотрим другие торговые точки, которые могут предложить покупателям продукты из имбиря. В супермаркете вы можете найти свежие и сухие корни разной степени измельчения – от цельных корней до порошка. Изредка можно встретить маринованный имбирь, а также различные чаи с добавлением имбиря. Последние являются желанными гостями в специализированных магазинах элитных и экзотических напитков, где чай продается на развес. Кроме того, в крупных супермаркетах бывает и имбирный эль.

Довольно много имбиря продается на рынках. Здесь мож-

но найти как свежие, так и сухие корни, и молотый имбирь – в рядах, где продаются пряности. А засахаренный имбирь встречается рядом с другими экзотическими сушеными фруктами и корнями.

Некоторые продукты из имбиря предлагаются и в аптеках. В частности, довольно широко в аптечной сети представлено имбирное масло, а также ароматические и эфирные масла на основе этого растения. Продукты из имбиря подаются в японских ресторанах как дополнение к суши.

Есть еще один специфический продукт – экстракт имбиря для производства пива. Но купить его можно только в промышленных объемах, на оптовых базах, где отовариваются пивзаводы.

Поэтому необходимо очень внимательно и тщательно осматривать то, что вы намерены купить, а если есть возможность – проверять дату изготовления. Разумеется, это не защитит вас полностью, но хотя бы поможет избежать откровенного обмана.

# Внешний вид и критерии качества

Вид наиболее значимой для лечебных целей части – корня – прямо скажем, своеобразен. Он имеет отнюдь не правильную, а изогнутую, даже причудливую форму. При наличии некоторой доли фантазии можно увидеть в корне фигурки человека или другого существа. На самом деле это не корень, а так называемое корневище, то есть видоизмененный подземный побег. От него отходят придаточные корни и зеленые надземные побеги, по которым и можно определить, что на не слишком большой глубине находится чудодейственное корневище.

Придаточные корни образуют мочковатую корневую систему. Стебель имбиря прямостоячий, округлый, с междоузлиями, расположенными друг от друга в среднем на расстоянии немногим более 1 см. Очередные, неширокие – около 1 см – продолговато-линейные листья с заостренной верхушкой делают имбирь несколько похожим на бамбук.

Как и любое другое высшее растение, имбирь цветет и дает семена. Цветки собраны в колосовидное верхушечное соцветие; чашечка трубчатая, зеленого цвета, с пятью чашелистиками. Сами цветки – с тремя лепестками и могут иметь разную окраску – сине-фиолетовую или оранжево-желтую. Они довольно красивы и благоуханны, но целебными качествами почти не обладают. Ну а плод представляет собой

трехстворчатую коробочку.

Как определить, покупая имбирь хоть в магазине, хоть у частных лиц, что перед вами именно он, желаемый продукт, а не, допустим, родиола розовая или топинамбур? Поверхность корня имбиря ровная, длина в среднем 6 см, а диаметр – 2–4 см, цвет буровато-желтый, светлый. Если его разломить, то отчетливо видна структура – и зернистая, и волокнистая. Цвет свежего разлома бурый. Одним из отличительных признаков является и запах – приятный, пряный. А если лизнуть внутреннюю часть, то ощутима жгучесть и терпкая сладость. Топинамбур при разломе и на вкус похож на кукурузную сладкую кочерыжку, в то время как корень имбиря более волокнистый и тяжелый, если его подержать на ладони.

При выборе отдавайте предпочтение гладкому и плотному корню, без каких-либо пятен и повреждений. О плесени или даже намеках на нее не стоит и говорить: такой продукт хранился в неподобающих условиях и не пригоден к употреблению. То же самое относится и к видимым прожилкам и волокнам – это свидетельствует о весьма «почтенном» возрасте корня.

Выбирая корешки, можно ориентироваться на цвет: самый светлый и гладкий корешок без пятен, скорее всего, окажется самым вкусным и полезным. Не стоит выбирать самый короткий и толстый корень: не исключено, что в нем меньше эфирных масел и микроэлементов. Свежий, пряный запах –

показатель высокого качества имбиря. Если слегка поддеть ногтем кожицу и она легко отходит, а терпкий аромат станет ощутим, следует купить этот корень, не сомневаясь!

Существует еще и так называемый «молодой» имбирь – у нас он не продается, но если вы любите путешествовать, то можете купить его на рынках Китая и Индии. К достоинствам «молодого» имбиря можно отнести то, что волокна у него почти не заметны, а кожица настолько нежная, что очищать ее не нужно – достаточно его просто помыть, и сразу можно использовать для приготовления пищи или лекарственных препаратов. Впрочем, даже не посещая экзотических стран, вы можете получить «молодой» корешок, вырастив его у себя дома. О том, как это сделать, мы поговорим немного позже.

С порошком имбиря проблем выбора, казалось бы, нет – он продается в фабрично упакованных пакетиках. Однако все же рекомендуется смотреть на срок годности и целостность пакета. То же самое относится и к покупке имбирного масла – если срок его годности истек, вам гарантирован некачественный продукт, который вряд ли сможет оказать существенную пользу.

# Обработка корня и его хранение

Различают два вида корня – белый (бенгальский) и черный (барбадосский). Первый получается, если тщательно очистить имбирь от кожицы, лучше всего – с помощью щетки или острого ножа, а затем протереть слабым раствором (не более 2 %) сернистой кислоты или раствором хлорной извести. В таком виде корень оставляют примерно на 6 часов, а затем промывают проточной водой. При любом способе обработки нужно принять к сведению, что наиболее полезные вещества находятся прямо под кожицей, поэтому процедуру очистки надо проводить бережно, снимая самый тонкий слой и аккуратно вырезая возможные «глазки».

Второй вариант – ошпаривание корня кипятком, без чистки. Вне зависимости от способа обработки корень надо высушить на солнце, в результате чего он теряет до четверти веса. Черный имбирь имеет более сильный запах и острый вкус.

Как правило, молодые корни собирают через 5–6 месяцев после посадки. Имбирь, оставленный в земле дозревать на срок около года, становится волокнистым и приобретает сильную жгучесть. Он годится только для перетирания в порошок.

Иногда дома может скопиться некоторое количество имбиря, которое вы не сможете использовать сразу. Для того

чтобы продукт не пришел в негодность, его следует правильно хранить. Способов хранения имбиря несколько. Например, можно нарезать его маленькими ломтиками, сложить в банку, залить белым вином и хранить в холодильнике. Такой способ подойдет, если впоследствии вы хотите использовать имбирь для добавки в блюда, не предназначенные для детей. То же самое относится и к способу хранения имбирного корня в водке или чистом спирте.

Если из имбиря будут готовиться блюда для детей – вино использовать не нужно: в таком случае достаточно просто заморозить корень, но не целиком, а измельчив его в пюре. Если вы уверены, что в будущем имбирь будет использоваться для десертов – целесообразнее сразу же законсервировать его в сахарном сиропе. Сироп при этом должен состоять из одинаковых объемов сахара и воды, а корень должен быть нарезан тонкими ломтиками. Перед консервацией следует соединить имбирь с сиропом и прокипятить массу до загустения.

Можно и просто заморозить имбирь в холодильнике, плотно упаковав в бумажное полотенце, а сверху – в пакет, правда, после размораживания его придется использовать как можно быстрее. Замораживать его можно и в виде стружки – это удобно тем, что впоследствии вы будете отламывать от общей массы только нужное количество, не размораживая всю порцию. От целого замороженного корня тоже можно отрезать куски нужного размера, однако это не столь удобно,

как при замораживании имбирной стружки.

Есть и альтернативный метод хранения имбирного корня – в виде настойки. Для начала нужно выжать из корня сок и смешать в любой пропорции с водкой или спиртом. Впоследствии такую настойку можно добавлять в блюда и напитки. Эта настойка хранится долго – несколько лет.

Если у вас имбирь сушеный – проблем с его хранением не возникнет: он останется годным к применению и через полгода после покупки, главное – хранить его нужно в герметично закрытой посуде, иначе он вберет в себя посторонние запахи. Молотый имбирь также следует защитить от посторонних запахов, температура в месте хранения при этом должна быть не более 10–15 градусов. Консервированный или маринованный имбирь хранится в его же оригинальной упаковке в холодильнике до даты, указанной на упаковке.

Свежевыжатый сок из корня имбиря следует употребить сразу же, а его отвары или настои можно оставлять на три часа при комнатной температуре или на пять дней в холодильнике.



# Выращивание в домашних условиях

У любителей имбиря и гурманов нередко возникает вопрос – можно ли вырастить имбирь в домашних условиях? Конечно, можно, если вы проживаете в теплых странах вроде Австралии, Индонезии или Восточной Индии и хорошо знакомы с технологией выращивания этого растения.

Ну а что делать, например, россиянам, живущим в других климатических условиях, желание которых вырастить этот пряный пищевой продукт велико? Сразу скажем: такое вполне возможно!

Имбирь – растение неприхотливое, обитающее в субтропическом поясе, и поэтому для хорошего роста ему необходимы обильный полив и повышенная влажность. Материалом для посадки служит корень (точнее, как уже говорилось, корневище). Поэтому вам нужно пойти в супермаркет или другую торговую точку и приобрести корень – плотный, свежий, без повреждений. Он также должен быть гладким и иметь целые секции с видимыми свежими или так называемыми «спящими» почками. Наличие почек – обязательное условие проращивания растения. Для пробуждения «спящих» почек вы можете поместить корневище в полиэтиленовый пакет недели на две-три или на несколько часов в теплую воду. Корень имбиря можно высаживать целиком или аккуратно разрезав на секции, при этом не допуская по-

вреждения почек. Срез рекомендуют присыпать древесной золой.

Перед высадкой корневища следует купить горшок невысокий, но широкий, так как имбирь будет разрастаться вширь, а не вглубь. Горшок должен иметь специальные дренажные отверстия для подпитки корневища кислородом и для фильтрации воды.

Уделите особое внимание почве. Сначала на дно горшка приблизительно на 3–4 см насыпьте дренажный материал (например, гравий), а затем заполните горшок доверху покупной землей, богатой минералами. Специалисты также советуют использовать смесь дерна, земли, торфа и речного песка. После этого корневище имбиря поместите в почву, на глубину двух сантиметров, почками вверх.

Имбирь любит жару и влажность, поэтому вам нужно обильно поливать его, особенно в жаркий период года. Летом растение рекомендуют выносить на свежий воздух, предотвратив попадание солнечных лучей, а зимой – ограничивать влажность грунта, чтобы не допустить гниения. Температура, при которой имбирь имеет наивысшую интенсивность роста, летом составляет 20–25 °C, а зимой 18–20 °C. Именно при такой зимней температуре имбирь не впадает в «спячку», а продолжает расти. Весной у него начинается вегетационный период, длящийся с апреля по октябрь, который должен сопровождаться опрыскиванием растения и подкормкой его минеральными удобрениями. Также в этот пе-

риод производят пересадку и размножение. Желаемого результата придется ждать 8-10 месяцев.

Имбирь, а точнее его листья, в любое время года можно срезать для добавления в салат, но если ставка делается именно на корень имбиря, то листьев нужно срезать немного, а корневищу дать хорошенько разрастись. Лучше всего сбор урожая листьев проводить где-то в конце октября.

Ну вот, теперь вы владеете информацией по выращиванию этого превосходного продукта и можете радоваться тому, что ваш корешок не только полезен, но и лишен каких бы то ни было химикатов! Ведь он вырос на ваших глазах и в экологически чистых условиях.

И совсем не исключено, что свойства вашего «детища» станут известны и соседям, и друзьям, и знакомым, которые с удовольствием приобретут у вас растение, выращенное своими руками и по всем правилам. Чем ходить в поисках по рынкам или по магазинам, лучше купить продукт у проверенного человека.

# В каком виде употребляют имбирь

*Чай.* Он стоит, пожалуй, на первом месте, если говорить о применении имбиря внутрь. В зависимости от метода обработки, «рогатый корень» может выступать лекарством от многих недугов. И если в необработанном виде его применяют далеко не всегда, то чай из имбиря пользуется огромной популярностью. Способов его приготовления множество, среди них и самый простой (имбирь плюс вода), и более сложные – с добавлением трав, ягод, фруктов, меда и т. д.

К числу несложных рецептов относится такой. Небольшой кусочек имбиря следует натереть на крупной терке.

На выходе должно получиться около 2 столовых ложек имбирной массы, которую нужно поместить в емкость объемом 1 л. К имбирию для усиления лечебных свойств и улучшения вкуса можно добавить 3 столовые ложки свежесжатого сока лимона, а также мед. Получившуюся смесь необходимо залить кипятком и оставить на час. Имбирный чай обладает приятным вкусом, однако не рекомендуется выпивать в день более 2 л этого напитка.

Можно приготовить напиток на основе известного сорта чая «Дарджилинг». Возьмите 0,5 л нежирного молока, столько же воды, немножко гвоздики и зерен кардамона – всего 9-12 штук. Смелите их вместе в кофемолке. Кроме того, потребуется 1 столовая ложка свежего тертого имбиря, полови-

на чайной ложки молотого мускатного ореха, 2 чайные ложки зеленого чая без ароматизаторов и 1 чайная ложка «Дарджилинга». Несмотря на обилие ингредиентов, процесс приготовления очень прост. В небольшую кастрюлю нужно налить воду, поставить емкость на огонь. Затем добавить смесь из гвоздики и кардамона и зеленый чай. Через минуту после того, как вода закипит, нужно добавить молоко. Затем в чай «Дарджилинг» добавьте свежий имбирь и уж потом – мускатный орех. Напитку необходимо прокипеть несколько минут, после чего чай процедите. Для того чтобы вкус и запах чая оставались неизменными, его лучше хранить в керамической посуде.

Заметим, что рецепты чая из имбиря могут немного или даже существенно различаться в зависимости от того, что именно собираются лечить с его помощью. Более подробные сведения о вариантах приготовления имбирного чая вы можете встретить в разделах, касающихся конкретных способов лечения.

*Масло.* Имбирное масло часто путают с эфирным маслом. Изготовление эфирного масла имбиря – достаточно сложный процесс, поэтому в домашних условиях его не производят, но купить такой продукт можно, например, в аптеке.

Другое дело – имбирное масло. Секрет его приготовления прост.

Необходимо тщательно вымытый и очищенный имбирь сильно измельчить. Если вам попался молодой корень, его

достаточно будет просто вымыть. Для очистки можно использовать металлические моющие мочалки для посуды – это немного ускорит процесс. Для измельчения можно просто нарезать корень маленькими кубиками либо натереть на мелкой терке, что предпочтительнее. После этого высыпьте измельченный имбирь в стеклянную посуду и залейте растительным маслом, не имеющим запаха. Для этих целей подойдет арахисовое, кукурузное или оливковое. Накройте посудину с сырьем и поставьте в темное место на 20–25 дней. По истечении этого срока масло процедите. Такой способ используют в основном в медицинских целях: для массажей, компрессов и растираний, а также в косметологии и ароматерапии.

Существует еще один способ приготовления имбирного масла. Имбирь нарезают тонкими кусочками или опять же трут на терке и на медленном огне прожаривают в масле. Такое масло считается съедобным, его можно использовать для приготовления разных блюд. Иными словами, применение имбирного масла в кулинарии или для ароматизации блюд не представляет никакой опасности.

Следует учесть, что масло обладает высокой биологической активностью, поэтому далеко не всегда показано его использование в чистом виде, особенно для наружного применения при нежной коже. В ряде случаев масло следует разбавлять другими маслами в пропорции 1:2–1:10.

Если нет времени или желания готовить имбирное масло

самостоятельно, можно купить его в аптеке в готовом виде. Большинство видов этой продукции также имеет добавки в виде сандалового, жасминового, арахисового или других масел. С одной стороны, это хорошо, но с другой – некоторые добавочные масла могут вызвать аллергию или плохо сочетаться с другими лекарственными препаратами, и это стоит учитывать. Нелишним будет и совет лечащего врача.

*Маринование.* Для того чтобы замариновать имбирь, понадобится свежий корень имбиря, соль, сахар и рисовый уксус. Следует очистить и нарезать 250 г имбиря тонкими кусочками, лучше всего сделать это на регулируемой овощерезке. Затем пересыпьте его 2 столовыми ложками соли и отставьте в сторону.

Тем временем приготовьте маринад. В 300 г рисового уксуса добавьте 3 столовые ложки сахара и 0,5 столовой ложки соли. На медленном огне нагрейте жидкость до растворения сахара и соли, затем ломтики имбиря поместите в посуду с маринадом и на медленном огне кипятите 25–30 минут. После этого продукт охладите и поставьте в холодильник, а через 5–6 часов маринованный имбирь, который можно применять в кулинарных целях, готов.

*Имбирный сок.* Для его получения свежий корень имбиря нужно натереть на мелкой терке, после этого отжать через марлю или через крепкую тонкую ткань. Сок желательно употреблять сразу, но можно хранить его в холодильнике несколько дней. Такой продукт используют как заправку или

как добавку к уже заправленному салату или второму блюду. Также применяют сок в медицине.

*Порошок.* После приготовления имбирного сока у вас останется мякоть, которую можно использовать для приготовления имбирного порошка. Эту мякоть высушивают на солнце или в духовке при температуре 40–60 °С до полного высыхания, а затем мелют в кофемолке или в мясорубке. Имбирный порошок применяют в косметологии, кулинарии, медицине. Иногда для усиления эффекта его смешивают с другими компонентами.

*Отвар.*



# 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.