



Умная
Усадьба

Анна Зорина

ПРЯНОСТИ

ВЫРАЩИВАНИЕ, ЗАГОТОВКА,
ПРИМЕНЕНИЕ

Анис, базилик, горчица, иссоп, кориандр,
любисток, майоран, чабрец, тмин...

Анна Зорина
**Пряности. Выращивание,
заготовка, применение**
Серия «Умная усадьба»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21614848

Анна Зорина. Пряности. Выращивание, заготовка, применение:

Центрполиграф; Москва; 2016

ISBN 978-5-227-07091-3

Аннотация

На протяжении многих тысячелетий пряности верно служат человеку. Они не только улучшают вкус нашей пищи, но и занимают достойное место в арсенале лечебных средств. Пряности обладают особенной способностью подавлять бактерии и тем самым способствовать более длительному сохранению пищи. Вместе с тем подавляющее большинство пряностей способствуют выведению различного рода шлаков из организма, очищать его от механических и биологических засорений, а также служить в нем катализаторами в ряде ферментативных процессов. Но, чтобы правильно, со знанием дела и с пользой употреблять пряности, надо хорошо знать их сущность и свойства. Читайте книгу, узнайте, как правильно выращивать и заготавливать пряные растения, как применять их в кулинарии и медицине.

Содержание

Предисловие	5
Посадки пряных растений	10
Условия выращивания пряностей	13
Заготовка пряных трав	15
Пряные растения	18
Анис обыкновенный	18
Выращивание аниса обыкновенного	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Анна Зорина
**Пряности. Выращивание,
заготовка, применение**

© «Центрполиграф», 2016

Предисловие

Сплошь и рядом не только в быту, но и в кулинарии и даже в научной литературе путают пряности, специи, приправы и просто душистые вещества, используемые для ароматизации некоторых пищевых продуктов. Между тем каждый из перечисленных терминов относится только к одной определенной группе веществ, наделенных совершенно отличными от других групп свойствами.

Пряности – продукт исключительно растительного происхождения. Однако все пряности объединяет, прежде всего, та роль, которую они играют в кулинарии, и в этом их истинная ценность.

К сожалению, вопрос о пряностях мало разработан. Отсюда в кулинарной практике существует путаница между пряностями, приправами и ароматизаторами, что ведет как к ограничению использования пряностей, так, отчасти, и к неправильному их применению.

На протяжении многих тысячелетий пряности верно служат человеку. Они не только улучшают вкус нашей пищи, но и занимают достойное место в арсенале лечебных средств. Но, чтобы правильно, со знанием дела и с пользой употреблять пряности, надо хорошо знать их сущность и свойства.

Пряные растения накапливают в листьях, корнях, стеблях ароматические вещества. Этим они были интересны людям

с глубокой древности. Их сначала использовали в различных ритуалах, а позднее как вкусовые приправы для пищи и как лекарственные растения.

Приправы придают пище только определенный вкус – соленый, кислый, сладкий, горький и их сочетания – кисло-сладкий, горько-соленый и т. д.

Ароматические вещества способны придавать пище только аромат, например: роза, какао, иланг-иланг, жасмин, эссенции.

Пряности же сообщают аромат в сочетании с характерным привкусом, заметным лишь в пище и особенно при нагревании. Это сочетание и создает своеобразный не столько душистый, сколько душноватый, плотный аромат, который мы и называем пряным и который в большинстве случаев сопровождается легким жжением.

Пряности не применяют в значительных количествах, как приправы (например, барбарис, слива, айва, гранат), и они не могут служить самостоятельными блюдами, как, к примеру, томатная паста или болгарский перец, которые можно есть с хлебом. Пряности употребляются лишь как добавки, необходимые для придания пище определенного акцента (иногда решающего).

Если мы увеличим дозу пряностей, то получим совершенно обратное воздействие на пищу, к появлению вместо приятного желаемого аромата – резкой, неприятной горечи.

Эта особенность пряностей обуславливает их место в ку-

линарии в отличие от приправ и ароматизаторов, пряности можно применять лишь в процессе приготовления пищи и в крайне малых дозах.

Кроме того, пряности обладают особенной способностью подавлять бактерии (бактерицидность), главным образом, бактерии гниения, и тем самым способствовать более длительному сохранению пищи (консервированию). Вместе с тем подавляющее большинство пряностей способствуют выведению различного рода шлаков из организма, очищать его от механических и биологических засорений, а также служить в нем катализаторами в ряде ферментативных процессов. Поэтому большинство пряностей применяется и особенно в прошлом применялись в медицине как лекарственные вещества. В этих случаях концентрация их повышается и длительность применения увеличивается по сравнению с применением в кулинарии.

Эта особенность пряностей объясняет широкое ее использование в кулинарии жаркого климата.

Употребление пряностей вместе с пищей способствует более полноценному усвоению пищи, стимулирует очистительные, обменные и защитные функции организма.

Пряности – это разнообразные части растений, обладающие каждая специфическим устойчивым ароматом (запахом), разной степенью жгучести и отчасти привкусом. Будучи употреблены в крайне малых дозах (в качестве добавок к пище), они способны придать любому пищевому продук-

ту эти свои свойства и изменить тем самым его вкус в желательном нам направлении, а также повысить сохранность (консервацию) пищевых продуктов и содействовать наилучшему усвоению их нашим организмом, стимулируя не только пищеварительный процесс, но и многие другие функции организма.

Известно более 200 видов пряных растений. Это лианы, кустарники или деревья, такие как черный перец, корица, гвоздика, перец душистый, ваниль, мускатный орех и другие. Используют корни (хрен), корневища (аир, имбирь), луковицы (чеснок, лук), внутреннюю кору вечнозеленого растения (корица), нераскрывшиеся цветочные почки (гвоздика, каперсы), пестики и рыльца цветущего луковичного растения (шафран), всю зеленую массу (укроп, эстрагон, петрушка), листья (лавр), плоды и их части (красный перец), высушенные семена (горчица, анис, тмин).

Пряные растения умеренной зоны – это ароматические травы: анис, тмин, сельдерей, кориандр, ажгон, петрушка, пастернак, фенхель, кароподиум, мелисса, базилик, майоран, мята, тимьян, горчица, кресс-салат, эстрагон, бархатцы, чернушка.

Все народы всех времен стремились иметь у себя пряности, которые ценились у них наравне с золотом, серебром, мехами и шелками.

При повседневном приготовлении вкусной и питательной пищи, а также при консервировании овощей и фруктов важ-

ным компонентом являются пряные растения. Они делятся на:

- пряно-ароматические (обладающие оригинальным запахом);
- пряно-вкусовые (со специфическим вкусом).

Исследованиями установлено, что пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения обладают консервирующими, антисептическими, бактерицидными и лекарственными свойствами.

Входящие в состав пряностей эфирные масла, другие ценные физиологически и биологически активные вещества улучшают кулинарные качества продуктов, возбуждают деятельность вкусовых и пищеварительных органов, вызывают аппетит, усиливают усвояемость пищевых продуктов, благоприятно влияют на обмен веществ, на деятельность нервной и сердечнососудистой систем, на общее состояние человека.

Посадки пряных растений

Пряные растения можно выращивать на подоконнике, балконе, лоджии и на участке.

Садик на подоконнике при правильном уходе обеспечит бесперебойную поставку пряностей не зависимо от сезона. Для получения растениями достаточного для их нормального развития количества световых люксов, необходимо использовать фито-лампы. Регулярные полив, питательные подкормки и ежедневная подсветка – три правила, которые гарантируют наличие свежайшей зелени на кухне. На подоконнике можно смело вырастить зеленый лук, укроп, петрушку, базилик, шпинат, рукколу, кресс-салат и другие виды салатов, розмарин, кинзу и мяту.

На балконе зелень высаживают в контейнерах, так же как и обыкновенные комнатные цветы. Поскольку различным видам растений необходимы индивидуальные режимы ухода, нельзя высаживать их в один контейнер. На балконе можно выращивать весь ассортимент с подоконника, кроме того – фенхель, тмин и другие.

Пряный сад – это великолепное украшение участка, которое также приносит несомненную пользу.

Если есть земельный участок, можно создать приподнятые грядки, они быстрее прогреваются и поэтому работы можно начинать гораздо раньше, что немаловажно для по-

лучения первой зелени к столу.

Формировать клумбы с пряными растениями можно по принципу цветочных клумб.

Для многолетних и однолетних растений лучше отводить отдельные территории. Место для таких клумб лучше выбирать с учетом доступности к растениям, если придется пользоваться ими в свежем виде. Место следует выбирать не на задворках усадьбы, а на видном месте, можно ближе к месту приготовления пищи. Эти растения красиво цветут, имеют необычную форму листвы, поэтому, если правильно их высадить, могут стать прекрасным украшением вашего участка. А если вы решили выращивать их дома, они станут изумительным украшением вашего подоконника или лоджии, балкона.

Форма клумбы может быть любой: круглой, квадратной, треугольной. Самые высокие растения такие, как тмин, фенхель, эстрагон, посадите в центре. Чтобы они не затеняли другие растения. Из красивоцветущих пряных растений в центре можно посадить огуречную траву с ярко-голубыми съедобными цветками и красную лебеду с яркими красивыми листьями. По бордюру можно высадить растения с изящными листьями – кервель, кудрявую петрушку, тимьян, чабер.

Если вы отвели для однолетних растений специальное место, то сделали правильно. На этом месте обязательно посеете базилик, кервель, укроп, листовую горчицу и другие рас-

тения по своему выбору, желанию и вкусу.

Непременным элементом сада на участке является огород, и посему даже самые незамысловатые грядки будут смотреться естественно.

Высаживая растения, постарайтесь, чтобы наиболее высокие, крупные из них располагались в центре клумбы. Чтобы они не затеняли другие растения, соорудите им легкую опору из прутьев или проволоки. Остальные, более мелкие пряные травы, должны группироваться вокруг высоких растений. Для того чтобы пряности хорошо росли и имели тот самый, ярко выраженный запах и вкус, клумбу лучше расположить на солнечном месте и чаще поливать.

Совсем не обязательно все травы высаживать прямо в землю. Часть из них можно посадить в горшках без дна и пластиковых контейнерах, например, мяту – ведь корни ее способны распространяться на большой площади.

Не нужно забывать и о декоративных функциях пряного сада-огорода. Использование оригинальных контейнеров и других элементов садовой архитектуры, а также своевременная замена однолетников сделают садик уникальным и привлекательным.

Условия выращивания пряностей

Определив какие пряные травы можно посадить на даче, выберите метод их высадки, это может быть посев в открытый грунт или рассадный способ. Конечно, семенной метод менее затратный, но потребует от вас большего усердия и внимательности. Готовая рассада в горшках из садового центра не принесет вам особых хлопот. Место для будущегопряного садика готовят заранее. С наступлением осени проводится перекопка и ликвидация сорняков. Если вы самостоятельно будете выращивать рассаду, в марте необходимо приобрести все семена и подготовить почву. У тех, кто собирается приобрести готовую рассаду, есть время до мая.

Когда почва достаточно хорошо прогреется под весенними солнечными лучами, ее разрыхляют и освобождают от остатков сорняков. Участок размечают и выкладывают дорожки и бордюры.

Стандартные требования к посадкам – несколько часов солнечного освещения в течение дня, хорошо дренированные почвы, достаточно регулярный сбор урожая, чтобы сохранять растение компактным, и замена многолетних растений каждые три или четыре года. Необходимо контролировать сильно разрастающиеся растения, таких как мята. Большинство трав можно вырастить из семян, но лучше купить готовую рассаду в горшках в садовом центре. Кустарнико-

вых трав, таких как розмарин, вам будет достаточно в одном экземпляре, но травянистых растений меньшего размера, таких как петрушка, понадобится несколько. Устройте травяной сад как можно ближе к дому – сбор трав, если грядка расположена в дальнем конце сада, как правило, не удобен в сырую погоду.

Использование пряно-ароматических растений в садовом дизайне необыкновенно увлекательно. Опираясь на древние традиции и современный опыт, вы можете создать весьма оригинальный и нарядный сад ароматных трав на участке.

Многие пряные растения лучше выращивать рассадным способом, например, сельдерей, майоран, базилик. При покупке рассады выбирайте закаленные растения, они отлично адаптированы к условиям открытого грунта. Преимущества рассады – хорошо развитая корневая система, ускоренное развитие вегетативной массы и сокращенный период до момента сбора урожая.

Заготовка пряных трав

Чтобы использовать надземную часть растений в качестве пряных добавок, их надо собрать в период полного развития (когда рост листьев закончен или растение находится в фазе полного цветения). Такие заготовки растений, как правило, проводят летом.

Собирать сырье надо в хорошую сухую погоду, днем или под вечер, когда на листьях не будет росы. Садовые растения накануне сбора желательно не поливать. Хороший полив лучше сделать после сбора сырья – для лучшего роста новых листьев или стимулирования образования соцветий.

Хорошо высушенное сырье ломкое, легко крошится от прикосновения. Оно имеет красивый зеленый или другой естественный цвет, без дефектов и повреждений. Чтобы сохранить естественный цвет растения, его сушить лучше под газетой: разложите измельченное растение тонким слоем на ровной поверхности и накройте бумагой. Не забывайте перемешивать ваши заготовки. Хранить сухое сырье лучше в стеклянных банках или бумажных пакетах типа «крафт».

Для небольшой семьи заготавливать много сухого сырья на зиму не стоит, так как высушенные эфирномасличные растения хранятся не более года. Начав делать заготовки и использовать эфирномасличные растения для приготовления блюд, в скором времени вы оцените и решите – сырье

каких пряных трав, и какие объемы вашей семье требуется заготавливать впрок на срок до года.

Собирайте урожай на надлежащей стадии роста – выбирайте по мере надобности для немедленного использования, когда растения активно растут, и также некоторое количество для сушки. Большинство трав может быть высушено для зимнего употребления, но везде, где возможно, базилик, петрушка, мята, шнитт-лук и кервель должны использоваться свежими. Сушить травы можно развешивая их пучками или раскладывая на подносе при температуре приблизительно 26–32 °С. Подходящее место – сушильный шкаф или оранжерея. После начального подсушивания в тепле травы можно держать при обычной комнатной температуре в течение приблизительно около 2-х недель, переворачивая их ежедневно, пока они не станут хрустящими. Измельчите их, отбросьте жесткие стебли и храните в воздухонепроницаемом контейнере в прохладном темном месте.

Глубокое замораживание произвело революцию в сохранении мягколиственных трав в кубиках льда. Заполните формы для кубиков льда нарезанными и бланшированными травами и долейте воды. Заморозьте и затем храните в полиэтиленовых пакетах в морозильнике. Для использования положите кубик льда с травами в блюдо или кастрюлю во время приготовления пищи.

Можно мелко измельчить травы, сложить в полиэтиленовый пакет и быстро заморозить. Заполнить пакет на 1/3. Та-

кой способ позволит в зимнее время использовать такие пряности как укроп, петрушку в салаты, они быстро размораживаются и выглядят свежими, не теряя вкуса.

Пряные растения

Анис обыкновенный

Анис обыкновенный – одно из древнейших эфирномасличных растений. Его плоды, а также эфирное масло, получаемое из них, широко используются в медицине, парфюмерно-косметическом производстве и пищевой промышленности.

В 30-х гг. прошлого столетия анис был завезен в Россию в Воронежскую губернию и в настоящее время широко культивируется в основном на европейской части России. Растения аниса культивируются из-за ценности семян. При созревании в них накапливается до 5 % эфирного масла, основной компонент которого анетол. Анисовое масло – это прозрачная, бесцветная или слегка желтоватая жидкость с характерным запахом и сладковатым вкусом без горечи. Плоды аниса и анисовое эфирное масло применяют как отхаркивающее средство, часто добавляя в детские микстуры. Оно оказывает стимулирующее действие на секреторную функцию пищеварительного тракта; входит в состав слабительного, грудного и желудочного чая. Масло обладает дезинфицирующим свойством, применяется также для натирания рук и лица с целью предохранения от укусов комаров. Анисовое

масло, растворенное в спирте или подсолнечном масле в отношении 1:100, – прекрасное средство в борьбе с птичьими клещами, пухоедами, вшами и блохами.

Выращивание аниса обыкновенного

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.