

АЛЕКС КРАМЕР

СМЕСИ СПЕЦИЙ

МАГИЯ ВКУСА

ПРЯНЫХ КОМБИНАЦИЙ



12+

Алекс Крамер

Специи

«Автор»

2016

Крамер А.

Специи / А. Крамер — «Автор», 2016

Хмели-Сунели, Гарам Масала, Карри... Эти названия сухих смесей знакомы многим: как профессиональным поварам, так и кулинарам любителям. Но лишь немногие из них умеют правильно сочетать и использовать эти удивительные ароматные композиции в приготовлении блюд. Владение этим навыком высоко ценится в кулинарии. Эта поваренная книга посвящена искусству по смешиванию специй и пряностей. После ее прочтения вы научитесь гармонизировать специи, воспроизводить на своей кухне популярные и знаменитые смеси и создавать свои уникальные приправы. Шаг за шагом вы познаете искусство ароматного баланса специй и магию вкуса пряных комбинаций!

© Крамер А., 2016

© Автор, 2016

Алекс Крамер

Специи

ПРЕДИСЛОВИЕ

В комбинации друг с другом специи способны сделать вкусной и аппетитной самую простую еду, а неудачные сочетания пряностей легко испортят даже блюдо высокой кухни.

Смеси специй и пряностей, которые иногда называют приправами, несомненно, являются важнейшими ингредиентами для создания потрясающих блюд. Они способны превратить обычную еду в невероятный по вкусу шедевр.

На сегодняшний день существует тысячи различных книг о специях, однако в них практически не упоминаются смеси. Эта книга посвящена различным аспектам и нюансам по приготовлению пряных комбинаций. В ней мы не будем детально разбирать специи и пряности, а лишь упомянем некоторые из них, делая весь упор на пряные комбинации.

Многие из начинающих поваров и кулинаров любителей знакомы с такой ситуацией: они следуют рецепту, используют свежие продукты и качественные ингредиенты, но, приготовленное ими блюдо, на вкус желает быть лучше. А вам знакома такая ситуация? Почему же зачастую мы придерживаемся четкому рецепту, строго следим за временем приготовления, а на вкус блюдо получается пресным и безвкусным? Мы начинаем анализировать весь процесс и понимаем, что сделали все правильно. Так почему же приготовленная нами еда получилась не такая как мы ожидали?

Ответ кроется в следующем: мы боимся и совершенно не умеем использовать специи и пряности в нашей повседневной готовке. Я уверен, что у вас на кухне хранятся несколько, а, возможно, даже десятки специй и приправ. Так почему же вы не используете эти дары природы, чтобы приготовить поистине вкусное и полезное блюдо, а затем насладиться им?

В этой книге вы найдете решение проблем многих кулинаров. Здесь содержатся конкретные инструкции к познанию искусства смешивания специй и создание неповторимых, ароматных, пряных комбинаций, которые способны улучшить, подчеркнуть и придать невероятный вкус любому блюду.

Эта книга будет не менее полезна и тем, кто уверенно смешивает специи и умеет использовать их уникальное предназначение. Вы обязательно найдете новую для себя смесь и комбинацию пряностей, которую непременно будете добавлять в ваши любимые блюда.

ЧАСТЬ I. БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ.

ОБЩЕЕ ОЗНАКОМЛЕНИЕ

Практически все специи и пряности происходят от растений. Некоторые вобрали в себя все растение целиком, а другие лишь его отдельные части: цветы, корни, кору, листья, стебли или семена. Именно в них и скрыты все вкусовые и ароматические составляющие специй.

Свежеприготовленные пряности – слегка обжаренные на сковороде, растолченные в ступке или размолотые в кофемолке в порошок – проявляют невероятный аромат как отдельно, так и в комбинациях.

Опытные кулинары никогда не покупают смеси и приправы в магазине. Они изготавливают их сами на своей кухне. И не важно простая ли эта смесь для маринования говядины и заправки для плова, или же устоявшиеся, универсальные, региональные смеси такие как Гарам Масала и Рас-Эль-Ханут, изготовленные в домашних условиях комбинации намного дешевле, ароматнее, а главное полезнее, чем те, которые представлены на магазинных прилавках.

Еще немаловажным преимуществом домашнего приготовления является тот факт, что вы можете сделать небольшое количество смеси, а не покупать целую упаковку приправы, которая будет храниться на вашей полке долгие месяцы, что только способствует выветриванию ароматов и потере насыщенного вкуса.

В этой книге вы найдете рецепты смесей со всего света. Вы научитесь создавать поистине невероятные кулинарные изыски, наполненные изобилием вкусов и ароматов различных кухонь мира.

Возможность комбинаций специй поистине бесконечна, а изобилие вкусов и ароматов от каждой приготовленной вами смеси позволит совершенствовать одно и то же блюдо бесконечное множество раз. Вы познакомитесь со множеством разнообразных сухих смесей и пряных паст начиная от самых популярных, заканчивая редкими комбинациями. Изучив материал, вы сможете играть ароматами и вкусами блюд как никогда ранее.

Имея на своей кухне необходимые специи и пряности вы с легкостью сможете приготовить любую из смесей, представленных здесь. В наше время большинство специй можно купить в любом магазине, однако некоторые придется поискать в специализированных лавках вашего города.

Я рекомендую использовать только цельные специи. Перед помолом, в большинстве случаев, следует немного подогреть семена или зерна специй. В этом случае выделяются эфирные масла, что значительно способствует усилению вкуса и аромата.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ СО СМЕСЯМИ

Приготовление идеальной пряной смеси или пасты – процесс не трудный. И ниже я опишу различные приспособления, которые облегчат вам работу при создании пряных комбинаций.

Ступка с пестиком.



Она отлично подходит для смесей, которые требуют грубый или средний помол. Достаточно просто раздавить семена пестиком до нужного вам помола и смешать с другими компонентами смеси. Используйте ступку, чтобы подготовить специи к мелкому помолу или порошку. Сначала разотрите семена специй, гвоздику или корицу в ступке, а затем поместите их в кофемолку. Этот процесс поможет вам предотвратить неполный помол в кофемолке, так как далеко не каждый прибор способен справиться с этой задачей и создать идеальный поро-

шок. Без предварительной подготовки в кофемолке могут остаться кусочки неперемолотых специй. Также ступка незаменима для свежих ингредиентов таких как чили, имбирь, чеснок, лемонграсс и т.д, которые входят в состав пряных паст. Избегайте некачественных и деревянных ступок. Приобретите широкую каменную ступку, и она прослужит вам в течение многих лет.

Кофемолка (мельница, кухонный комбайн, блендер).



Эти инструменты незаменимы, когда смесь требует мелкого помола или порошка. Кроме того, кухонный комбайн пригодится вам для измельчения свежих ингредиентов с последующим смешиванием их с сухими компонентами пасты. Достаточно поместить нужную вам специю в кофемолку и перемолоть ее до необходимого состояния. Используйте конкретно взятую кофемолку исключительно для специй. Ни в коем случае не следует использовать один и тот же прибор для перемола кофе, специй и других продуктов.

Толстостенная сковорода.



Во многих рецептах из этой книги требуется предварительный прогрев, а иногда даже прожарка зерен и семян. Как я уже писал выше, прогрев воздействует на раскрытие ароматов и выделению эфирных масел из специй. Этот процесс улучшает вкус самих специй и впоследствии приготовленного блюда в целом. В некоторых случаях возможно подогреть сразу несколько ингредиентов, в других специи подгреваются поэтапно. Необходимо помнить, что

после подогрева семена и зерна следует выложить в отдельную посудину, иначе специи просто-напросто сгорят, так как сковорода, как вы понимаете, некоторое время сохраняет тепло даже после того как вы ее убрали с огня. Поэтому, как только вы почувствуете раскрывшийся аромат специй, сразу же переложите их в миску и остудите. Если в рецепте используется много цельных специй, которые нужно подогреть, то вам необходимо рассортировать их по размеру. Вначале подогрейте все специи одного размера, затем преступайте к подогреву специй другого размера. Никогда не подгревайте семена и зерна разных размеров вместе, иначе вы рискуете либо передержать, либо не довести до готовности, а значит не раскрыть весь аромат специй. Также сковорода поможет вам обжаривать свежие ингредиенты для последующей закладки их в пасту.

Контейнеры для хранения.



Лучшим контейнером для хранения специй, пряных паст и смесей является стеклянная баночка с плотно закрывающей крышкой на бугельном замке. Вы можете приобрести как целый комплект таких баночек, так и купить по отдельности банки разного размера.

Терка для мускатного ореха.



Существует специальная миниатюрная терка, которая позволит вам натереть нужное количества мускатного ореха. Если у вас нет возможности приобрести специализированную терку для муската, вы можете использовать для этой цели привычную вам терку. Помимо мускатного ореха терка поможет вам моментально натереть цедру с цитрусовых, имбирь, чеснок и даже чили.

Нож и разделочная доска.



Нож для нарезания свежих ингредиентов должен быть всегда хорошо заточен. Я рекомендую для таких целей иметь два ножа: один небольшой, которым вы сможете без труда очистить имбирь, чеснок и лук, и широкий качественный шеф-нож, который поможет вам быстро нарезать свежие ингредиенты и нашинковать травы. Разделочная доска незаменима для всех действий и манипуляций с ножом.

Пресс для чеснока.



Он позволит вам быстро измельчить необходимое количество зубчиков чеснока.

ПОДГОТОВКА ИНГРЕДИЕНТОВ ДЛЯ ПРЯНЫХ КОМБИНАЦИЙ.

Существует множество методов подготовки специй и дальнейшее приготовление смесей и паст. Выбор их зависит от конкретно взятой специи и свежего ингредиента. Но независимо от этих методов цель всегда должна сводиться к одному – сохранение аромата и вкуса ингредиента в частности и приготовленной вами пряной комбинации в целом.

Поджаривание.



Этот процесс заключается в подогревании цельных семян и зерен специй в результате чего происходит раскрытие и усиление вкуса и аромата. Сковороду ставят на средний огонь, прогревают и закладывают в нее специи. В зависимости от размера специй прогрев длится от одной до трех минут. Для того, чтобы специи не подгорели их следует перемешивать, встряхивая сковороду. После этого специи выкладывают на поверхность тарелки или миски и дают им остыть. Как только они остыли, их измельчают в ступке или в кофемолке до нужного помола. В большинстве случаев специи прогревают на сухой сковороде. Однако, некоторые рецепты требуют прогрев специй непосредственно в горячем масле. Обычно это делается перед тем как добавить свежие ингредиенты или для ароматизации масла.

Измельчение в ступке и в кофемолке.



Большинство поваров и кулинаров хранят специи в цельном виде, поскольку именно так они сохраняют свой вкус и аромат в течение длительного времени в отличие от молотых специй. При добавлении специй в пряную комбинацию их, разумеется, необходимо измельчить. Нетвердые виды специй измельчают в каменных ступках, при этом добавляют их понемногу – две столовые ложки за один помол. Для эффективного измельчения следует круговыми движениями передвигать пестиком по семенам. Кофемолка в свою очередь незаменима для измельчения более твердых видов специй и придание смеси порошковой консистенции. Свежие ингредиенты такие как имбирь, чеснок и перец чили легко поддаются измельчению все в той же ступке. Для более однородной пасты используйте кухонный комбайн при измельчении свежих ингредиентов. Чем меньше кусочки вы положите в комбайн, тем однороднее получится паста. Чтобы объединить все ингредиенты в однородную пасту, необходимо добавить немного растительного или оливкового масла.

Измельчение на терке.



Такие свежие ингредиенты как чеснок, имбирь и перец чили перед их закладкой в пасту измельчают на терке. Также терка незаменима для измельчения мускатного ореха и снятия цедры с цитрусовых.

Нарезка.



Этот метод используют для подготовки свежих ингредиентов для дальнейшего приготовления пасты. Он заключается в нарезки соломкой или небольшими кусочками для усиления аромата свежих специй таких как листья лайма, перец чили и лемонграсс. Листья лайма нарезают мелкой соломкой; перец чили разрезают вдоль на две части, удаляют ножом семена и произвольно нарезают; лемонграсс после удаления внешнего слоя нарезают кольцами. Помимо этих ингредиентов данным методом пользуются, чтобы подготовить различные травы к последующему приготовлению пасты.

Любая паста состоит из трех компонентов: пряная комбинация специй, свежие ингредиенты и жидкая составляющая (масло, сок, уксус, вода и т.д.).

Алгоритм создания пряных паст настолько же прост, как и для смесей специй.

Во-первых, следует подготовить все свежие ингредиенты: очистить, порезать или измельчить.

Во-вторых, объединить их со специями в миске, ступке или кофемолке, добавив при этом небольшое количество жидкости.

И, наконец, последним шагом будет придание пасте нужной консистенции.

ОБЩИЙ ОБЗОР ПО СМЕШИВАНИЮ СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ

Существует три основных способа смешивания специй:

Простое перемешивание ингредиентов в однородную смесь с использованием молотых и зерновых специй.

Измельчение специй в ступке, в мельнице или кофемолке и дальнейшее их перемешивание.

Подогревание специй на сухой сковороде, измельчение их и смешивание.



Далее на примере Китайской смеси из пяти специй я покажу как правильно ее приготовить. Этим алгоритмом можно пользоваться для изготовления любых сухих пряных комбинаций.

Для начала подготовьте все ингредиенты согласно рецепту: гвоздику, корицу, сычуаньский перец, бадьян и фенхель. Гвоздику и бадьян поместите в ступку и слегка раздавите. Палочку корицы поломайте на 2-3 части. Разогрейте сковороду на среднем огне без добавления масла и поместите в нее слегка раздробленные звездочки бадьяна и разломанные части корицы. Интенсивно перемешивайте специи характерными движениями сковороды. Это необходимо для равномерного прогрева специй. Как только вы почувствуете раскрывшийся аромат, это будет означать, что специи подогреты. Затем их необходимо остудить, выложив на поверхность чашки или тарелки. В ту же сковороду положите раздробленную гвоздику, семена фенхеля и сычуаньский перец. Повторите весь процесс прогрева. Затем остудите прогретые специи. Дальнейшим вашим действием будет придание специям нужной консистенции. Так как китайская смесь Усянмянь требует мелкого помола, ступка нам не подойдет. Воспользуемся кофемолкой. Переложите специи в нее и превратите в мелкий порошок. Заключаящим моментом будет правильное хранение смеси. Вам необходимо поместить смесь в контейнер для последующего хранения.

ПОКУПКА И ХРАНЕНИЕ СПЕЦИЙ



Ниже я дам вам несколько советов по покупке и хранению специй и их комбинаций.

В отличие от молотых специй цельные хранятся намного дольше. Поэтому старайтесь приобретать исключительно цельные. При необходимости вы всегда сможете размолоть их с помощью кофемолки, мельницы или ступки.

Хранить специи следует в плотно закрытом контейнере. Это необходимо для того, чтобы сохранить все ароматы от выветривания. Избегайте бумажную, целлофановую и пластиковую тару для хранения. Как я отмечал выше, стеклянная банка с бугельным замком – идеальное решение в пользу качественного хранения специй.

Старайтесь покупать специи в небольших порциях, если не уверены, что в ближайшие полгода употребите их. Намного лучше купить свежую специю, чем использовать ту, которая пролежала у вас на кухне больше года и потеряла все свои вкусы и ароматы.

Я настоятельно рекомендую покупать специи и пряности только в специализированных лавках и магазинах, желательно на развес. К сожалению, в наше время нельзя доверять большинству брендов, которые представлены на полках магазинов, супер и гипермаркетов. В большинстве своем специи, реализуемые в магазинах, содержат в себе различные добавки, глутаматы и другие вещества, которые не являются полезными как для здоровья, так и для самих специй. И конечно же не стоит приобретать специи на рынках и базарах, поскольку все специи в течение дня хранятся в открытом виде, а, следовательно, на них попадают пыль и бактерии. Помимо всего прочего они просто-напросто теряют свой вкус и аромат при таком хранении. Поэтому специализированные лавки специй и пряностей – это наилучший вариант для приобретения свежих, ароматных и полезных специй.

Хотя многие специи и пряности при правильном хранении могут прослужить вам несколько лет, я не рекомендую хранить их дольше одного года. В течение этого времени вкус и аромат выветриваются и теряются, специи тускнеют и не могут отдать блюду весь свой прежний аромат и по этой причине вы рискуете не получить тот вкус в готовом блюде, который ожидаете. Я обновляю свою коллекцию специй два раза в год: осенью и весной. Это необходимо делать, чтобы восполнить свою полку новыми ароматными пряностями, которые вознаградят вас в ваших кулинарных блюдах. И все же я хочу сделать акцент на том, что специи не портятся в течение многих-многих лет и вреда для здоровья они не приносят, но вот ценность такие специи, относительно вкуса и аромата, уже напрочь теряют.

Избегайте хранение вблизи печей и в местах попадания прямого солнечного света. Специи и пряности любят прохладное, сухое и темное место. Не забывайте об этом. Храните все свои специи и пряности при температуре не выше 20 °С.

Ни в коем случае не следует добавлять специи в сковороду или кастрюлю из того же контейнера, в котором они хранятся. Пар из кастрюли проникнет в контейнер и резко ухуд-

шит качество специй. Используйте сухую ложку, которой можно зачерпнуть необходимое вам количество пряности.

Приучите себя добавлять отдельные специи или их смеси несколько раз за процесс приготовления. В зависимости от блюда необходимо добавлять смесь в самом начале приготовления, чтобы специи и пряности смешались с маслом и с его помощью обогатили главные компоненты будущего блюда. Затем необходимо добавлять смесь в середине приготовления. А далее следует довести блюдо до вкуса уже на поздней стадии готовки. Приучайте себя пробовать, пробовать и еще раз пробовать ваш будущий кулинарный шедевр. Эта привычка поможет вам проверять и оценивать баланс вкусов вашего блюда.

КРАТКИЙ ОБЗОР СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ

Специи можно добавлять, как отдельную частичку к блюду, а также как ингредиент к целой смеси, который будет играть ароматными и вкусовыми композициями наряду с другими компонентами.

Каждая отдельно взятая специя модифицирует смесь и приносит в нее новые нотки вкусов и ароматов. Всего лишь одна пряность способна изменить всю смесь до неузнаваемости, добавив в нее новый колорит, а тем самым разнообразить ваше любимое блюдо.

Ниже я кратко опишу 35 самых популярных и чаще всего используемых в смесях специй и пряностей. Наверняка, вы знакомы с каждой из них, а возможно откроете для себя совершенно новую. Изучив ту или иную пряность, вы сможете приобрести ее и с легкостью приготовить понравившуюся вам смесь из этой книги или же создать свою собственную и неповторимую комбинацию к своему любимому блюду.

Помимо краткого обзора вы сможете ознакомиться с тем, какая специя гармонирует с другой и с какими продуктами она сочетается.

Изучив эту главу, вы познаете азы искусства смешивания специй и создания пряных комбинаций. Вы приобретете навыки дозирования и создания своих собственных уникальных смесей для мяса или овощей, для салатов или десертов, для шашлыка или гриля, курицы, рыбы и морепродуктов.

Конечно, это не означает что конкретно взятая специя не может сочетаться ни с чем другим: это приблизительный и упрощенный список. Но он поможет вам комбинировать специи и пряности друг с другом и создавать удачные, гармоничные и ароматные комбинации.

АНИС



Семена аниса придают блюду легкие и сладкие акценты. Для раскрытия аромата рекомендуется прогревать семена на сухой сковороде и только затем толочь в порошок. Анис в сочетании с укропом, фенхелем и кориандром идеален с рыбой, морепродуктами и птицей. Он улучшает вкус тушеного мяса, особенно говядины. Именно анис балансирует кислый сумак в сирийском Затаре и восполняет несладкий вкус в смеси Рас-Эль-Ханут. Анис в некоторых, даже редких, случаях возможно заменить фенхелем.

Сочетание Аниса:

Фрукты и овощи: яблоки, свекла, морковь, цитрусовые, корнеплоды, абрикосы, клюква, груши, ананас, гранат, картофель, репа, тыква.

Белковые продукты: свинина, говядина, дичь, рыба, морепродукты, зернобобовые (фасоль), сыры, курица, яйца, орехи.

Прочие продукты: напитки, чай, мед, лимонный сок, тесто.

Специи и пряности: укроп, фенхель, тмин, кориандр, бадьян, корица, имбирь, сельдерей, перец душистый, базилик, кардамон, перец кайенский, кинза, гвоздика, перец чили, зира, пажитник, чеснок, мята, мускатный орех, перец черный, кунжут, куркума.

БАДЬЯН



Бадьян имеет теплый, терпкий, сладкий, пряный аромат, схожий с солодкой, а его вкус похож на анисовый, но более яркий и с выраженной сладкой нотой. Для него характерны цветочные гаммы, сладковатый вкус и отдаленные оттенки гвоздики и горчицы. Является прекрасной составляющей китайской и вьетнамской кухни. Индийская и индонезийская кухня также использует эти удивительные ароматные звездочки. Он хорош со всеми видами птицы и дичи, в супах (незаменим во вьетнамском супе Фо Бо), различных соусах, тушеных блюдах и подливках. К сожалению, бадьян не популярен на Западе, но в восточной кухне он осел основательно. Чего стоит только знаменитая Китайская смесь пяти специй, в которой бадьян играет доминирующую роль!

Сочетание Бадьяна:

Фрукты и овощи: вишня, морковь, цитрусовые, груши, ананас, тыква, помидоры, слива, картофель, корнеплоды, свекла, капуста.

Белковые продукты: свинина, говядина, курица, птица (утка), дичь, рыба, морепродукты, орехи.

Прочие продукты: напитки, лимонный сок, мед, рыбный соус, соевый соус, тесто.

Специи и пряности: лук, чеснок, перец черный, гвоздика, фенхель, корица, мята, имбирь, лавровый лист, перец душистый, кардамон, базилик, перец чили, кинза, кориандр, зира, мускатный орех, кунжут, перец сычуаньский.

БАЗИЛИК



Базилик является наиболее распространенной пряной травой в кулинарном мире. Вкус его можно описать как смесь перечного аниса и своеобразная терпкость мяты, слегка горьковатый со сладковатым оттенком, а его аромат пряно-сладкий, с нотками аниса и гвоздики. В западной кухне – неотъемлемый компонент многих соусов, особенно томатных. Отлично подходит для различных блюд из птицы, мяса, рыбы и морепродуктов. Как моноспеция, хороша в самом конце готовки блюда, так как вкус базилика быстро исчезает при длительной тепловой обработке.

Сочетание Базилика:

Фрукты и овощи: картофель, помидоры, баклажаны, кукуруза, кабачки, листовые овощи, оливки, персики, малина, зеленый лук, свекла, цитрусовые.

Белковые продукты: зернобобовые (фасоль, горох, пшеница), рыба, говядина, сыры, орехи, яйца, птица, морепродукты, свинина, баранина, телятина.

Прочие продукты: уксус, грибы, сливочное масло, томатные соусы, напитки, соевый соус.

Специи и пряности: розмарин, кинза, чабер, майоран, петрушка, кориандр, мята, эстрагон, чеснок, орегано, тимьян.

ГВОЗДИКА



Гвоздика является не просто сильной, а мощной специей. Всего лишь несколько бутонов достаточно, чтобы вознести блюдо до небес, а переборчив с ней вы получите горечь во всем блюде. Цельные бутоны дополняют ваш шедевр в тушеных блюдах и соусах, молотая гвоздика хороша в выпечке. Она отлично подчеркивает другие специи и создает баланс в таких смесях как Гарам Масала, Бахарат, Бербере, Китайская смесь пяти специй и многих других.

Сочетание Гвоздики:

Фрукты и овощи: горошек зеленый, капуста, картофель, морковь, перец болгарский, помидоры, редька, яблоки, свекла, цитрусовые, персики, ананас, тыква, кабачки, груша.

Белковые продукты: зернобобовые (гречка, овес, перловка, пшено, рис, фасоль), молоко, дичь, рыба (тушеная/вареная), колбасы, орехи, говядина, сыры, яйца, баранина, свинина, птица.

Прочие продукты: напитки, мед, лимонный сок, шоколад.

Специи и пряности: корица, имбирь, мускатный орех, лук, перец душистый, перец черный, кардамон, лавровый лист, перец чили, бадьян, кориандр, зира, тмин, укроп, базилик, чеснок, горчица, фенхель, ваниль.

ГОРЧИЦА



В отличие от большинства специй, горчица практически лишена запаха. Ее ароматические составляющие начинают активироваться, когда она вступает в контакт с различными жидкостями. Поэтому зачастую ее кладут в самом начале приготовления, раньше, чем все остальные специи и пряности. Она с легкостью взбодрит ваше блюдо и добавит пикантные ароматы в соусы и пряные комбинации. Коричневые и черные семена взаимозаменяемые в отличие от желтых. Семена горчицы дополняют все остальные специи в таких смесях как Панч Фарон, Карри, Самбар Масала и Рас-Эль-Ханут.

Сочетание Горчицы:

Фрукты и овощи: картофель, свекла, капуста, морковь, огурцы, помидоры, перец болгарский, редис.

Белковые продукты: дичь, рыба и морепродукты, говядина, сыры, птица, колбасы, кролик, орехи, зернобобовые (горох, фасоль, чечевица, гречка, рис), курица, свинина.

Прочие продукты: уксус, хлеб, мед, грибы, лимонный сок, соевый соус, напитки.

Специи и пряности: перцы (красный, черный, душистый, кайенский), корица, мускатный орех, гвоздика, кориандр, чеснок, анис, сельдерей, лук, лавровый лист, кардамон, кинза, зира, укроп, пажитник, имбирь, паприка, бадьян, куркума, фенхель, петрушка.

ЗИРА (КУМИН)



Зира популярна в Индии, в регионах Ближнего Востока, в Юго-Восточной Азии, Северной Африке и Мексике. Она имеет сильный, пряно-сладкий аромат. Вкус ее слегка горьковатый, теплый и землянистый. Зира играет большую роль в таких смесях специй как Панч Фарон, Гарам Масала, Бахарат, Бербере, Каджун, Карри и Дукка. Хорошо сочетается с кориандром, в

следствии чего на свет рождается удивительный вкус и аромат от этой комбинации двух пряностей.

Сочетание Зиры:

Фрукты и овощи: морковь, перец болгарский, редис, редька, свекла, яблоки, ананас, вишня, клубника, крыжовник, малина, цитрусовые, смородина, огурец, помидоры, капуста, кукуруза, баклажаны, картофель, тыква.

Белковые продукты: зернобобовые (горох, гречка, рис, фасоль, чечевица), кефир, сметана, йогурт, говядина, орехи, птица (индейка), колбасы, яйца, морепродукты, сыры, курица, рыба, баранина, свинина, оленина.

Прочие продукты: сахар, лимонный сок, грибы.

Специи и пряности: кинза, чеснок, мята, лук, петрушка, перец душистый, анис, лавровый лист, кардамон, перец чили, перец кайенский, кориандр, корица, гвоздика, укроп, пажитник, имбирь, горчица, мускатный орех, орегано, паприка, перец черный, тмин, куркума, кунжут.

ИМБИРЬ



Свежий имбирь богат своей насыщенностью, которая в большинстве случаев будет перебивать все остальные ароматы. Поэтому молотый имбирь как нельзя кстати подходит к сухим смесям специй, которые и представлены в данной книге. Молотый имбирь – это теплая специя, которая обладает острым, пряным, горячим, слегка фруктовым вкусом и ароматом.

Сочетание Имбиря:

Фрукты и овощи: горошек зеленый, морковь, огурцы, тыква, яблоки, виноград/изюм, гранат, клубника, крыжовник, бананы, зеленый лук, цитрусовые, свекла, брокколи, капуста, перец болгарский, картофель.

Белковые продукты: зернобобовые (горох, манка, перловка, пшеница, пшено, рис, фасоль), молоко, сливки, кефир, сметана, йогурт, морепродукты, говядина, баранина, курица, птица (утка), яйца, рыба, орехи, свинина, колбасы.

Прочие продукты: конфеты, пирожные, печенье, напитки, шоколад, мед, лимонный сок, соевый соус, тесто.

Специи и пряности: перец душистый, анис, перец чили, гвоздика, кориандр, тмин, фенхель, чеснок, мускатный орех, перец черный, лук, сельдерей, кардамон, корица, зира, укроп, горчица, паприка, кунжут, бадьян, куркума.

КАРДАМОН



Кардамон имеет теплый, сладкий аромат с нежными цитрусовыми и цветочными нотами, дополняющими освежающим оттенком эвкалипта. Как одна из самых востребованных специй в индийской кухне, так и в других мировых, кардамон обеспечивает ароматизацию многих

блюдо. И неважно для мяса или для выпечки – он справится с любым блюдом. И конечно же он нашел свое применение в различных смесях специй. Кардамон является важным элементом в Карри, Гарам Масала, Бербере, Рас-Эль-Ханут, Бахарат и многих других.

Сочетание Кардамона:

Фрукты и овощи: картофель и другие корнеплоды, перец болгарский, редис, редька, тыква, ананас, виноград/изюм, вишня, груша, цитрусовые, слива, смородина, финик, бананы, яблоки, помидоры.

Белковые продукты: зернобобовые (пшеница, рис, фасоль, чечевица), молоко, сливки, сыр, творог, йогурт, жареная рыба, орехи, яйца, все виды мяса.

Прочие продукты: сахар, конфеты, пирожные, печенье, мороженое, напитки, шоколад, хлеб, лимонный сок, тесто.

Специи и пряности: корица, кориандр, имбирь, перец душистый, анис, лавровый лист, тмин, зира, перец чили, мята, гвоздика, фенхель, мускатный орех, паприка, перец черный, бадьян, куркума.

КИНЗА



Внешне кинза схожа с листьями петрушки, и иногда ее даже называют «китайская петрушка». Однако, вкус и аромат у этих двух трав абсолютно разный. Касательно вкуса, многие обожают эту полезную зелень, а другие испытывают к ней чуть ли не отвращение, сравнивая вкус кинзы с мылом. Сушеная кинза отлично подходит для добавления в блюдо в самые последние минуты приготовления.

Сочетание Кинзы:

Фрукты и овощи: морковь, кукуруза, листья салата, огурец, баклажаны, картофель, помидоры, зеленый лук, цитрусовые.

Белковые продукты: зернобобовые (фасоль, чечевица), говядина, сыры, курица, птица (утка), яйца, рыба, морепродукты, баранина, свинина, орехи.

Прочие продукты: рыбный и соевый соусы.

Специи и пряности: лук, базилик, перец кайенский, перец чили, кориандр, тмин, фенхель, чеснок, имбирь, майоран, мята, орегано, паприка, петрушка, куркума.

КОРИАНДР



Кориандр лучше всего использовать в качестве зерен, нежели молотым. Спелые зерна имеют теплый, ореховый, немного древесный аромат и сладкий, чуть терпкий вкус, с цитрусовыми нотками. Целые семена кориандра почти всегда прогревают на сухой сковороде перед закладкой в блюдо. Исключением является выпечка и десерты – в этом случае они не нуждаются в прогреве. Кориандр является отличной моноспецией, которая сочетается со многими пряностями. Эта специя является главнейшим компонентом всех видов порошка Карри. Практически все ближневосточные и африканские смеси также основаны на этой пряности (Дукка, Ариса, Рас-Эль-Ханут и прочие).

Сочетание Кориандра:

Фрукты и овощи: картофель, перец болгарский, свекла, цитрусовые, кукуруза, помидоры, яблоки, морковь, груша, слива, тыква.

Белковые продукты: зернобобовые (горох, манка, чечевица, фасоль), кефир, сметана, йогурт, свинина, жареная рыба, говядина, орехи, колбасы, дичь, птица (утка), морепродукты, курица, баранина.

Прочие продукты: грибы, лимонный сок, тесто.

Специи и пряности: перец чили, тмин, кинза, фенхель, чеснок, орегано, перец черный, мята, петрушка, лук, гвоздика, анис, лавровый лист, зира, кардамон, перец душистый, корица, укроп, пажитник, имбирь, горчица, паприка, мускатный орех, кунжут, куркума.

КОРИЦА



Теплый, сладкий, древесный и терпкий аромат корицы знаком каждому. Вкус теплый, с оттенками гвоздики и цитрусовыми нотками. Многие ошибочно полагают, что корица нашла свое применение лишь в сладких блюдах и десертах. И только опытные кулинары применяют ее в мясных и овощных блюдах, в напитках, рагу и даже в супах. Корица является неотъемлемым компонентом таких смесей как Рас-Эль-Ханут, Китайская смесь из пяти специй, Гарам Масала, Бесар, Бахарат, Карри, Бербере, Арисса и многих других.

Сочетание Корицы:

Фрукты и овощи: капуста, картофель, перец болгарский, редис, свекла, яблоки, тыква, огурец, слива, кабачки, помидоры, цитрусовые, груша.

Белковые продукты: зернобобовые (горох, гречка, рис, фасоль, чечевица), молоко, сливки, дичь, орехи, говядина, баранина, курица, птица (утка), свинина.

Прочие продукты: конфеты, пирожные, печенье, мороженое, напитки, шоколад, мед, тесто.

Специи и пряности: перец душистый, кардамон, перец чили, имбирь, мускатный орех, ваниль, сельдерей, лук, перец кайенский, анис, тмин, гвоздика, кориандр, зира, укроп, чеснок, лавровый лист, горчица, паприка, перец черный, кунжут, перец сычуаньский, бадьян, куркума.

КУНЖУТ



Согласно многим источникам кунжут считается самым старым ингредиентом из которого начали получать масло. Кунжут не является ароматической специей и раскрывает свой истинный вкус и аромат после того как его поджарить на сухой сковороде. Он далеко не самый востребованный компонент в смесях, однако он играет огромную роль в раскрытии ароматов других специй и пряностей, входящих в конкретную смесь специй. Он является отличной моноспецией в овощных блюдах, хлебе, салатах, рисе и лапше. Кунжут популярен в качестве простой присыпки, особенно в блюдах фастфуда. Японская смесь Гомасио (которая не будет описана в данной книге, поскольку она проста: в нее входит кунжут и морская соль) хорошо зарекомендовала себя в японской кухне. Белые семена нашли свое применение в западной

кухне, в то время как черные семена популярны в азиатской. Ну и раз эта книга посвящена смесям специй, вы, наверняка, оцените кунжут в таких комбинациях как Шичими Тогарашу и Затар, в которых его семена играют важную роль.

Сочетание Кунжута:

Фрукты и овощи: бананы, цитрусовые, баклажаны, корнеплоды, брокколи, капуста, морковь, перец болгарский, помидоры, лист салата, зеленый лук, кабачок.

Белковые продукты: зернобобовые (фасоль, горох, рис), орехи, дичь, птица, рыба, морепродукты, курица.

Прочие продукты: макаронные изделия, хлеб, уксус, грибы, мед, сахар, соевый соус, лимонный сок.

Специи и пряности: корица, чеснок, имбирь, горчица, лук, перец черный, розмарин, тимьян, перец душистый, кардамон, перец чили, гвоздика, кориандр, мускатный орех, орегано, парика, сумах, тимьян.

КУРКУМА



Молотая куркума имеет сложный древесный аромат с цветочными и цитрусовыми оттенками, и теплый, слегка горький и терпкий привкус. Ценится своими вкусовыми гаммами и в качестве природного красителя. Она способна окрасить абсолютно любое блюдо и именно она дает незабываемый желтый цвет многим пряным смесям. Куркума хороша в комбинациях с другими специями, нежели сама по себе. Она нашла себя как важный ингредиент индийского Карри, Рас-Эль-Ханут и некоторых видов индийских масал.

Сочетание Куркумы:

Фрукты и овощи: капуста, морковь, помидоры, свекла, перец болгарский, картофель, корнеплоды, баклажаны.

Белковые продукты: зернобобовые (горох, гречка, манка, овес, перловка, пшено, рис, фасоль, чечевица), молоко, сливки, кефир, сметана, йогурт, сыр, творог, орехи, курица, яйца, рыба, морепродукты, баранина, птица.

Прочие продукты: конфеты, пирожные, печенье, лимонный сок.

Специи и пряности: лук, кардамон, перец чили, кинза, корица, гвоздика, кориандр, зира, укроп, пажитник, чеснок, имбирь, горчица, паприка, петрушка, перец черный, сельдерей.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ



Именно эта пряность придает неповторимый аромат (сладкий, терпкий, бальзамический, с нотками мускатного ореха) во многих бульонах, супах и соусах. Лавровый лист содержит в себе сбалансированный вкус горечи, которым восхищаются многие повара. Дозировка для каждого блюда индивидуальна. Но несомненно его добавляют в умеренном количестве. Он схож с душистым перцем, поскольку эти две специи отдают свой вкус и аромат довольно долго, поэтому лавровый лист лучше всего добавлять в начале варки или тушения. Эта пряность входит в некоторые смеси специй, однако, наибольшую известность он принес Букету Гарни.

Сочетание Лаврового листа:

Фрукты и овощи: капуста, морковь, цитрусовые, огурцы, картофель, помидоры.

Белковые продукты: баранина, дичь, говядина, рыба, морепродукты, зернобобовые (горох, фасоль, рис, чечевица), курица, свинина.

Прочие продукты: грибы, томатные соусы.

Специи и пряности: сельдерей, лук, гвоздика, базилик, перец кайенский, перец красный, фенхель, перец душистый, чеснок, майоран, орегано, паприка, петрушка, перец черный, розмарин, шалфей, чабер, тимьян.

МАЙОРАН



Тонкий аромат этой специи знаком немногим. Майоран является близким родственником орегано. Хорошо подходит к жирным блюдам (свинина и утка). Он наподобие тмина характеризуется созданием баланса в травянистых смесях. Превосходно гармонирует с розмарином, шалфеем, чабром, тимьяном и, конечно же, с орегано. Дукка яркий пример использования этой пряности в смесях.

Сочетание Майорана:

Фрукты и овощи: картофель, помидоры, яблоки, абрикосы, свекла, капуста, морковь, вишня, баклажаны, цитрусовые, перец болгарский, тыква.

Белковые продукты: зернобобовые (горох, фасоль), рыба, морепродукты, сыры, курица, яйца, колбасы, птица, свинина.

Прочие продукты: грибы, томатные соусы.

Специи и пряности: сельдерей, лавровый лист, лук, чеснок, мускатный орех, орегано, петрушка, чабер, тимьян, перец черный, розмарин, шалфей.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ



Никогда не покупайте молотый мускатный орех, чтобы заменить цельным. Лучше приобретите специальную терку для муската и при помощи ее дробите орех: молотый мускат в кратчайшие сроки теряет свой аромат и становится безвкусным. Цельный орех богат свежим теплым ароматом, а вкус его немного горьковат, с гвоздичными и древесными нотками. Мускатный орех входит в состав большинства десертов и приносит особый акцент многим индийским и ближневосточным смесям, таким как Кашмирский Масала и Бахарат.

Сочетание Мускатного ореха:

Фрукты и овощи: картофель, огурцы, помидоры, редис, редька, свекла, яблоки, бананы, капуста, морковь, зеленый фасоль, персики, тыква.

Белковые продукты: зернобобовые (горох, манка, пшеница, фасоль), молоко, сливки, рыба, морепродукты, сыры, яйца, колбасы, телятина, курица, баранина, орехи.

Прочие продукты: сахар, конфеты, пирожное, печенье, макаронные изделия, мед, лимонный сок, тесто, грибы, напитки.

Специи и пряности: перец душистый, корица, тмин, лук, кардамон, гвоздика, кориандр, зира, чеснок, имбирь, перец черный, тимьян.

МЯТА



Вкус мяты можно описать так: освежающий, приятно-терпкий, с нотками лимона, сладко-острый, со свежим прохладным послевкусием. Мята хорошо дополняет практически все блюда из мяса (свинина, курица, баранина, телятина), овощные и фруктовые, десертные, рагу, супы, салаты и напитки.

Сочетание Мята:

Фрукты и овощи: тыква, дыня, малина, цитрусовые, морковь, помидоры, баклажаны, яблоки, огурец, картофель, ананас, клубника, арбуз, зеленый лук.

Белковые продукты: рыба, морепродукты, птица, йогурт, дичь, говядина, орехи, зернобобовые (фасоль, горох, чечевица), курица, сыры, баранина, свинина, телятина.

Прочие продукты: сахар, шоколад, рыбный соус, лимонный сок, напитки, уксус.

Специи и пряности: базилик, кинза, кориандр, фенхель, чеснок, петрушка, лук, кардамон, перец красный, корица, гвоздика, зира, укроп, пажитник, имбирь, сумах, майоран, орегано, паприка, перец черный, тимьян.

ОРЕГАНО



Орегано присущ приятный, тонкий запах и пряный, горьковатый вкус. Эта пряность несет в себе невероятные ароматы независимо от греческой, турецкой или мексиканской природы происхождения. И такая смесь специй как Затар является тому подтверждением. Орегано – фаворит в итальянских пряных комбинациях.

Сочетание Орегано:

Фрукты и овощи: помидоры, баклажаны, перец болгарский, морковь, картофель, кабачки, оливки.

Белковые продукты: баранина, курица, говядина, зернобобовые (фасоль), сыры, орехи, птица, морепродукты, телятина, яйца, рыба, свинина, колбасы.

Прочие продукты: грибы, макаронные изделия, лимонный сок, тесто, томатные соусы.

Специи и пряности: базилик, корица, тмин, укроп, чеснок, петрушка, тимьян, шалфей, сельдерей, лук, лавровый лист, перец кайенский, перец красный, тмин, горчица, паприка.

ПАЖИТНИК



Для многих эта специя незнакома, однако она является главнейшим компонентом в таких смесях как Карри, вариациях Самбар Масала, Панч Фарон и Бербере. Обладая приятным легким кленовым ароматом пажитник при переборе начнет источать горечь наподобие сгорев-

шего сахара. Но при правильной дозировке он будет излучать орехово-кленовые ароматы. Для уменьшения горечи семена пажитника прогревают на сухой сковороде и затем измельчают.

Сочетание Пажитника:

Фрукты и овощи: картофель, горошек зеленый, помидоры, свекла, тыква, морковь, капуста, баклажаны, зеленая фасоль, репа, перец болгарский.

Белковые продукты: зернобобовые (горох, манка, овес, перловка, рис, пшено, фасоль, чечевица), дичь, птица, курица, говядина, рыба, орехи, морепродукты, сыры, баранина.

Прочие продукты: лимонный сок.

Специи и пряности: перец душистый, кардамон, тмин, корица, имбирь, лук, анис, лавровый лист, перец чили, перец кайенский, кинза, гвоздика, кориандр, зира, фенхель, чеснок, горчица, мускатный орех, паприка, перец черный, кунжут, бадьян, куркума.

ПАПРИКА



Сладкая паприка играет большую роль в смесях, балансируя своим вкусом и ароматом острые нотки перцев. Помимо вкусовых оттенков, паприка придает блюду яркий цвет. Она имеет довольно сдержанный деликатный аромат, в некоторых случаях даже аромат карамельных нот. На вкус она варьируется от сладкого до слегка жгучего, с острыми оттенками. Обладает характерной особенностью подгорать, при этом вкус становится горьким и портит все блюдо. По этой причине при добавлении паприки во время приготовления не рекомендуется класть ее на горячую сухую сковороду или в перегретое масло.

Сочетание Паприки:

Фрукты и овощи: сочетается с очень большим количеством овощей.

Белковые продукты: курица, говядина, телятина, сыры, йогурт, птица (утка), яйца, баранина, свинина, колбасы, зернобобовые.

Прочие продукты: грибы, лимонный сок, томатные соусы, макаронные изделия.

Специи и пряности: лук, сельдерей, перец душистый, тмин, базилик, кардамон, зира, чеснок, имбирь, орегано, петрушка, перец черный, розмарин, тимьян, куркума, гвоздика, шалфей.

ПЕРЕЦ ДУШИСТЫЙ



Родом из Центральной Америки этот вид перца кроет в себе вкусы и ароматы корицы, мускатного ореха, гвоздики и черного перца как одна единая специя. Несравнимый поток вкусов и ароматов оправдывает его название (англ. Allspice). Пряность довольно сильная, придает блюдам аромат и меняет их вкус. Поэтому пользоваться им следует осторожно. Несмотря на это, он медленно отдает свой аромат жидким блюдам. Душистый перец является неотъемлемой частью таких смесей как Бахарат и Бербере. Так же его используют в различных пряных комбинациях в ямайской и карибской кухне.

Сочетание Душистого перца:

Фрукты и овощи: горошек зеленый, морковь, перец болгарский, помидоры, свекла, яблоки, капуста, тыква, баклажаны, кабачки, картофель.

Белковые продукты: зернобобовые (горох, гречка, овес, перловка), рыба, морепродукты, дичь, орехи, птица (индейка), говядина, курица, яйца.

Прочие продукты: мед, напитки, лимонный сок, тесто.

Специи и пряности: кардамон, корица, имбирь, мускатный орех, лук, перец кайенский, перец красный, гвоздика, кориандр, лавровый лист, тмин, чеснок, горчица, перец черный, розмарин, тимьян, майоран.

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ ЧИЛИ



Чили – это неотъемлемая часть большинства смесей. Нет ни одной специи, которая бы могла похвастаться изобилием видов. Будь то Птичий глаз или кайенский перец, любой вид из этого семейства найдет достойное применение на любой кухне.

Сочетание Красного перца чили:

Фрукты и овощи: горошек зеленый, картофель, морковь, помидоры, свекла, тыква, редька, яблоки, бананы, цитрусовые, кукуруза, огурцы.

Белковые продукты: зернобобовые (горох, гречка, манка, овес, пшеница, рис, фасоль), сыры, говядина, птица, морепродукты, курица, яйца, рыба.

Прочие продукты: шоколад, грибы, рыбный соус, лимонный сок, соевый соус.

Специи и пряности: кинза, корица, тмин, базилик, чеснок, имбирь, орегано, лук, лавровый лист, кориандр, паприка, петрушка, тимьян.

ПЕРЕЦ СЫЧУАНЬСКИЙ



Этот перец очень ароматный, насыщенный, с древесными терпкими цитрусовыми нотами. В избытке приводит к онемению во рту. Если вы полагаете, что его единственное предназначение – быть компонентом Китайской смеси из пяти специй – то это большое заблуждение. На его родине, в Китае, эта специя почитается как никакая другая. Она входит в состав многих блюд, начиная от соусов и подливок, заканчивая десертами и напитками. Популярен этот перец в блюдах, богатых жирным мясом (свинина и утка) и рыбой. Помимо Китая, эта специя используется и в Японии (смесь специй Шичими Тогарашу).

Сочетание Сычуаньского перца:

Фрукты и овощи: баклажаны, зеленая фасоль, зеленый лук.

Белковые продукты: говядина, курица, баранина, свинина, птица (утка), зернобобовые (фасоль), яйца.

Прочие продукты: грибы, лимонный сок, кунжутное масло, соевый соус.

Специи и пряности: лук, перец душистый, лавровый лист, перец чили, гвоздика, кориандр, укроп, чеснок, имбирь, паприка, петрушка, перец черный, розмарин, шалфей, кунжут, бадьян, тимьян, анис.

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ



Казалось бы, эта специя нашла свое применение в каждой семье из того или иного уголка нашей планеты. Но, к сожалению, эту специю подделывают достаточно часто. Настоящий и качественный черный перец на самом деле стоит дорого. Он имеет теплый терпкий аромат и такой же вкус. Несомненно, стоит приобретать только цельные горошины перца, чтобы впоследствии измельчить его перед добавлением в блюдо. Эта специя является универсальной и легче описать те смеси, в которые она не входит, чем описывать те, которые эта специя дополняет.

Белый перец. Этот вид перца получают путем удаления внешней оболочки. Простыми словами белый перец – это тот же черный, с которого была удалена внешняя часть. По вкусу он менее острый, а по запаху – более ароматней.

Зеленый перец. Эти зеленые горошинки являются недозрелыми ягодами того же черного перца. Он обладает пикантным свежим ароматом и приятной остротой. Хорош в соусах и колбасах.

Розовый перец. В отличие от черного, белого и зеленого перцев, розовый даже и не относится к перцам как таковым. Однако, упомянуть о нем следует. Отличительной его чертой является баланс острого и сладкого. Аромат фруктовый, с сосновыми нотками. Обладая пикантным вкусом, розовый перец хорошо зарекомендовал себя с такими деликатными продуктами как рыба и оленина, а также дробленный розовый перец идет в качестве присыпки к десертам, например, мороженому.

Сочетание Черного перца:

Перец черный сочетается и гармонирует практически со всеми овощами, фруктами и белковыми продуктами.

Специи и пряности: перец душистый, корица, имбирь, базилик, тмин, кардамон, перец чили, гвоздика, кориандр, зира, фенхель, пажитник, чеснок, майоран, орегано, паприка, петрушка, розмарин, шалфей, чабер, тимьян, куркума.

ПЕТРУШКА



Сушеная петрушка очень хорошо сохраняет свой пряный аромат с легкими оттенками аниса и лимона. Благодаря пикантному, травянистому, с легкой перчинкой вкусу, она зарекомендовала себя практически во всех кухнях мира, а самой популярной смесью, в которую входит петрушка, является знаменитый Букет Гарни. Но это далеко не единственная смесь, которую она дополняет.

Сочетание Петрушки:

Фрукты и овощи: картофель, огурцы, помидоры, зеленый лук, морковь, баклажаны, листья салата, кабачки, цитрусовые.

Белковые продукты: зернобобовые (рис, фасоль, горох, чечевица, крупы), говядина, рыба, морепродукты, птица, сыры, курица, яйца, дичь, баранина, свинина, колбасы, телятина.

Прочие продукты: грибы, макаронные изделия, лимонный сок.

Специи и пряности: базилик, лавровый лист, укроп, чеснок, лук, орегано, тимьян, перец кайенский, кориандр, тмин, фенхель, мята, перец черный, перец красный, паприка, шалфей, майоран, розмарин, сумах.

РОЗМАРИН



Розмарин в сочетании с чесноком является отличным дополнением к говядине и баранины. Древесно-вяжущий сосновый аромат этой пряности превосходно дополняет, улучшает и подчеркивает эти виды мяса. Обладая стойкостью к термической обработке, розмарин незаменим для жареного мяса и гриля, а также он хорош в маринадах для них. Оленина, паштеты, различные закуски – это далеко не полный список с чем можно использовать эту чудесную пряность. Являясь неотъемлемой частью Прованских трав розмарин играет балансом ароматов с такими пряностями как орегано, шалфей, чабер и тимьян. Из-за своего величия он всегда доминирует и угнетает своим ароматом другие пряности, поэтому его следует дозировать с осторожностью иначе вы рискуете заглушить не только вкус и аромат используемых с ним специй, но и всего блюда в целом.

Сочетание Розмарина:

Фрукты и овощи: цитрусовые, картофель, помидоры, яблоки, морковь, баклажаны, кабачки, зеленая фасоль, абрикосы, капуста, кукуруза, оливки.

Белковые продукты: баранина, дичь, говядина, оленина, рыба (лосось, тунец), морепродукты, зернобобовые (фасоль, горох, чечевица), сыры, орехи, птица, курица, яйца, свинина, кролик.

Прочие продукты: сахар, грибы, уксус, мед, лимонный сок, тесто.

Специи и пряности: базилик, чеснок, укроп, лук, орегано, петрушка, шалфей, тмин, сельдерей, лавровый лист, майоран, чабер, тимьян, мята.

СЕЛЬДЕРЕЙ



Он чаще всего служит добавкой в супах и салатах. По содержанию питательных веществ и вкусовым качествам он является наиболее ценной овощной культурой – листья содержат аскорбиновую кислоту, каротин, витамины и даже противоязвенные вещества. Сушеный сельдерей сохраняет свой аромат и обладает специфичным приятным запахом и пикантным, слегка горьковатым, вкусом.

Сочетание Сельдерея:

Фрукты и овощи: картофель, огурец, капуста, помидоры.

Белковые продукты: зернобобовые (фасоль, рис), курица, сыры, рыба.

Прочие продукты: грибы, соевый соус.

Специи и пряности: кинза, гвоздика, зира, перец черный, куркума, горчица, имбирь, петрушка.

СУМАХ



Сумах кроет в себе чистый фруктовый аромат, с приторным цитрусовым запахом и терпким фруктовым вкусом с легкой кислинкой. Способен заменить лимонный сок или иную кислотную среду для многих блюд, маринадов и соусов. Он особо популярен на Ближнем Востоке: в Турции, Ливане, Иране и Ираке. Вы можете попробовать посыпать сумахом лук и подать его к шашлыку. Он очень популярен в блюдах для гриля, будь то мясо, курица или рыба. Сумах является неотъемлемой частью смеси Затар.

Сочетание Сумаха:

Фрукты и овощи: авокадо, морковь, огурцы, баклажаны, перец болгарский, картофель, помидоры, кабачки, лист салата.

Белковые продукты: зернобобовые (фасоль, горох, чечевица), орехи, йогурт, говядина, курица, рыба, морепродукты, баранина.

Прочие продукты: лимонный сок.

Специи и пряности: лук, перец душистый, перец чили, кориандр, зира, чеснок, имбирь, мята, орегано, паприка, петрушка, перец черный, кунжут, розмарин, тимьян.

ТИМЬЯН



Тимьян является одной из самых старых пряностей и одной из самых востребованных трав в европейской, североамериканской и ближневосточной кухне. Его аромат содержит теплые пряные нотки, с оттенками сосны, цитрусовыми и мяты. Вкус пряный, с нотками гвоздики и мяты. Входит в состав многих смесей: Букет Гарни, Прованские травы, Каджун, Затар.

Сочетание Тимьяна:

Фрукты и овощи: картофель, морковь, цитрусовые, помидоры, бананы, перец болгарский, кукуруза, огурцы, баклажаны, зеленая фасоль, капуста.

Белковые продукты: говядина, рыба, морепродукты, сыры, орехи, птица (индейка), зернобобовые (горох, фасоль), курица, яйца, баранина, кролик, колбасы, телятина.

Прочие продукты: грибы, мед, напитки.

Специи и пряности: базилик, лавровый лист, укроп, мята, лук, орегано, петрушка, чеснок, майоран, горчица, розмарин, шалфей, чабер, перец душистый, перец чили, гвоздика, мускатный орех, паприка.

ТМИН



Как одна из старейших специй в мире, она играет огромную роль во многих композициях. Именно тмин способен связать все остальные специи между собой. Он обладает горьковатым, но теплым вкусом, который сочетает в себе ароматы укропа, аниса и пикантную ореховую ноту.

По сей день существует путаница между тмином и зирой. Вы сможете избежать ее, сравнив на вкус обе специи. Купите тмин и зиру и разгрызите сначала семя тмина, а затем зирой. Тмин является более насыщенной специей, чем зира, относительно вкуса. Зира же напротив более нежная на вкус, но аромат у нее намного едкий.

Тмин способен ослабить чрезмерную насыщенность той или иной пряности. Его используют как один из главных компонентов в таких смесях как Рас-Эль-Ханут и Арисса.

Сочетание Тмина:

Фрукты и овощи: капуста, картофель, свекла, яблоки, морковь, огурцы, помидоры, репа.

Белковые продукты: зернобобовые (пшеница, рис), кефир, сметана, йогурт, сыры творог, рыба, морепродукты, колбасы, бекон, говядина, птица (утка), яйца, свинина.

Прочие продукты: хлеб, мед, лимонный сок, тесто, грибы, напитки.

Специи и пряности: укроп, фенхель, чеснок, лук, орегано, сельдерей, гвоздика, кардамон, корица, кориандр, зира, горчица, ягоды можжевельника, паприка, перец черный, петрушка, тимьян, куркума, мускатный орех.

ФЕНХЕЛЬ



Семена фенхеля имеют свежий анисовый аромат и слегка горьковаты на вкус, однако после прожарки на сухой сковороде раскрываются и несут сладкий привкус независимо от того отдельно использованы или же в составе смеси. Главная его задача – доминирование над другими вкусами и создание вкусовых балансов. Улучшать вкусовые составляющие рыбы и морепродуктов, казалось бы, лучшее достоинство фенхеля. Но это не так. Фенхель так же хорошо себя преподносит в колбасах, свиных блюдах, блюдах из капусты и томатов, в маринадах. Он превосходен в гармонии с гвоздикой, корицей, зирой, кориандром, кардамоном, пажитником, горчицей, имбирем и чили. Вы с достоинством оцените его значимость в таких смесях как Кашмирский Карри, Панч Фарон, Китайская смесь из пяти специй, некоторых вариациях Гарам Масала и Бесар.

Сочетание Фенхеля:

Фрукты и овощи: капуста, огурцы, редька, вишня, гранат, груша, клубника, цитрусовые, слива, яблоки, баклажаны, оливки, картофель, помидоры, свекла, морковь, кабачки, зеленый лук.

Белковые продукты: кефир, сметана, йогурт, свинина, рыба, зернобобовые (фасоль, горох, чечевица, рис), сыры, колбасы, морепродукты, телятина, курица, птица (утка), баранина.

Прочие продукты: сахар, грибы, лимонный сок, тесто.

Специи и пряности: анис, базилик, кинза, укроп, чеснок, лук, орегано, петрушка, тимьян, сельдерей, кардамон, перец кайенский, корица, гвоздика, кориандр, тмин, пажитник, имбирь, мята, горчица, перец черный, куркума, лавровый лист, зира, имбирь, паприка, перец красный, розмарин, перец сычуаньский.

ЧАБЕР



Эта пряность чем-то напоминает тимьян, но с более выраженными перечными и горькими нотами. Хорош в маринадах и рагу, с жирными видами мяса, в тушеных блюдах и даже гриле. Чабер отлично дополняет жареную рыбу. К сожалению, многие повара недооценивают важность чабра в смесях специях. Однако, он является неотъемлемой составляющей Прованских трав.

Сочетание Чабра:

Фрукты и овощи: огурцы, свекла, капуста, картофель, помидоры, болгарский перец.

Белковые продукты: зернобобовые (горох, фасоль, чечевица), рыба, морепродукты, колбасы, курица, свинина, баранина, говядина, телятина, сыры, яйца, кролик.

Прочие продукты: уксус.

Специи и пряности: лавровый лист, базилик, петрушка, шалфей, тимьян, паприка, розмарин, зира, эстрагон, чеснок, майоран, орегано, мята.

ЧЕШНОК



Чеснок – это важный компонент многих блюд, и мы все знакомы с этим властным ароматом. Сочетается практически со всеми продуктами, специями и пряностями. Свежий чеснок хорош в пастах, соусах и маринадах. Гранулированный и молотый – фаворит в сухих пряных комбинациях, а именно им и посвящена эта книга.

Сочетание Чеснока:

Фрукты и овощи: капуста, морковь, баклажаны, перец болгарский, картофель, помидоры, кабачки.

Белковые продукты: зернобобовые (горох, рис, фасоль, чечевица), баранина, курица, дичь, говядина, рыба, морепродукты, сыры, яйца, свинина, колбасы.

Прочие продукты: грибы, мед, соевый соус, лимонный сок.

Специи и пряности: сельдерей, лук, базилик, лавровый лист, перец кайенский, зира, имбирь, орегано, петрушка, перец красный, розмарин, тимьян.

ШАЛФЕЙ



Шалфей является одной из самых ароматических пряностей средиземноморья с теплым, остро-сладким ароматом и свежим, приторным, даже лекарственным вкусом. Его аромат невозможно спутать с другим, потому что он знаком практически всем. К слову, он ценился за лечебные свойства многие века, прежде чем стал кулинарным изыском в мире пряностей. И конечно же, он достоин того, чтобы эффектно и удачно сочетаться с другими специями и пряностями (розмарин, тимьян, орегано, лавровый лист) и входить в ароматные смеси. Стоит упомянуть и о том, что он превосходен в блюдах с жирным мясом (свинина, индейка и утка).

Сочетание Шалфея:

Фрукты и овощи: цитрусовые, зеленая фасоль, сливы, яблоки, помидоры, тыква, кукуруза.

Белковые продукты: дичь, зернобобовые (фасоль), говядина, рыба, морепродукты, сыры, орехи, телятина, птица (индейка, утка), свинина, колбасы.

Прочие продукты: напитки, грибы, макаронные изделия, уксус.

Специи и пряности: чеснок, петрушка, розмарин, тимьян, орегано, лавровый лист, тмин, сельдерей, имбирь, майоран, паприка, чабер, фенхель, лук.

ШАФРАН



Что можно рассказать о шафране? Самая дорогая специя в мире, оценивается дороже золота. Эгоистичная по отношению к другим специям и пряностям, а поэтому мало с чем

гармонирует, если переборщить с ним. Является природным лекарем, входит в состав более чем 300 лекарственных препаратов и это число растет с каждым годом. При передозировке способен вызвать эйфорию наподобие наркотических средств, которая впоследствии может привести к летальному исходу, однако, он не вызывает никакого привыкания. При правильном добавлении поистине сможет сотворить настоящий кулинарный шедевр из обычного блюда. Ниже я привел краткий список продуктов, с которым шафран – король специй – сочетается. Но в реальности шафран подходит абсолютно ко ВСЕМ блюдам, если научиться правильно его дозировать. Самые известные блюда, обязательным элементом которых является шафран: паэлья, ризотто по-милански, буйабес.

Сочетание Шафрана:

Фрукты и овощи: зеленый лук, помидоры, яблоки, морковь, капуста, перец болгарский, картофель, цитрусовые.

Белковые продукты: зернобобовые (рис, горох), молоко, сливки, птица, морепродукты, колбасы, орехи, сыры, курица, рыба, баранина.

Прочие продукты: мед, лимонный сок, тесто, напитки.

Специи и пряности: базилик, корица, гвоздика, кориандр, тмин, укроп, чеснок, имбирь, мята, петрушка, лук, сельдерей, лавровый лист, кардамон, кинза, зира, паприка, розмарин, тимьян, куркума.

ТЕРМИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ

Немаловажным остается и тот факт, что для каждой специи подходят далеко не все способы приготовления и термической обработки. Ниже мы рассмотрим эти способы и подходящие для них специи.

Припускание: тмин, перцы цельные, шафран, укроп, лавровый лист, петрушка, сельдерей, тимьян.

Тушение в собственном соку: перец чили, фенхель, имбирь, чеснок, кориандр, зира, тмин, лук, укроп, майоран, петрушка, тимьян.

Тушение после обжаривания: перец чили, фенхель, гвоздика, имбирь, чеснок, куркума, зира, паприка, перцы, можжевельник, корица, лавровый лист, майоран, орегано, петрушка, розмарин, шалфей, сельдерей, тимьян.

Варка: тмин, перцы цельные, шафран, можжевельник, чеснок, лук, чабер, лавровый лист, майоран, петрушка, сельдерей, тимьян.

Приготовление на пару: имбирь, перец чили, чеснок, укроп, кинза, орегано, петрушка, розмарин, шалфей, тимьян.

Запекание или вытекание: анис, гвоздика, имбирь, чеснок, кориандр, перцы, тмин, кунжут, ваниль, корица, петрушка, орегано, розмарин, шалфей, тимьян.

Приготовление на гриле: перец чили, паприка, чеснок, тимьян, розмарин, орегано.

Копчение: кориандр, можжевельник, лавровый лист, петрушка, розмарин, тимьян.

Жаренье на сковороде: анис, пажитник, перец чили, фенхель, гвоздика, имбирь, кардамон, чеснок, кориандр, зира, куркума, перцы цельные, тмин, горчица, кунжут, бадьян, перец сычуаньский, корица, лук, орегано, петрушка, розмарин, шалфей, тимьян.

Жаренье в духовке: анис, пажитник, перец чили, гвоздика, чеснок, кориандр, зира, тмин, паприка, перцы, можжевельник, лавровый лист, орегано, розмарин, шалфей, тимьян.

ОСНОВНЫЕ СВЕЖИЕ КОМПОНЕНТЫ И ПРИПРАВЫ ПРЯНЫХ ПАСТ.

Ниже мы рассмотрим самые популярные свежие ингредиенты, которые входят в большинство пряных паст. Эти ингредиенты в зависимости от рецепта кладутся непосредственно в пасту, либо ароматизируют нагретое масло (для последующего вливания в пасту).



Чеснок является одним из часто встречающихся компонентов в пряных пастах. В отличие от смесей специй, в пасты он закладывается в свежем виде. Чеснок кладут как мелконарезанным, так и давленным при помощи пресса, ножа или пестика в ступке, а иногда его превращают в кашицу с помощью блендера и затем добавляют в пасту.

Имбирь и Калган вначале очищают, снимая тонкий слой кожицы ножом, а затем нарезают мелкими кубиками, пропускают через пресс или натирают на терке. Чем мельче нарезан или натерт имбирь, тем ярче и сильнее его аромат.



Чили в большинстве случаев добавляют в пасту свежим. Для этого стручок разрезают по всей длине на две части, удаляют семена и белые перегородки, чтобы уменьшить остроту, и затем применяют следующие методы измельчения: нарезают соломкой и затем мелкими кубиками; нарезают полукольцами; иногда трут на терке. Во избежание ожогов рекомендуется работать с чили в перчатках.

Лемонграсс добавляют в пасты не весь. Используют только нижнюю часть длиной от 8 до 15 см. Его стебли очень волокнистые и жесткие, поэтому перед использованием его слегка отбивают обратной стороной ножа, чтобы высвободить аромат. Перед использованием удаляют верхний слой. Из-за своей жесткости лемонграсс перед добавлением в пасту практически всегда очень мелко измельчают в блендере или растирают в ступке.



Лук-шалот незаменим для всех кухонь Юго-Восточной Азии. Используется чаще, чем зеленый и репчатый и применяется для приготовления паст, маринадов и соусов. В большинстве случаев его нарезают мелким кубиком и обжаривают, тем самым ароматизируя масло для будущей пасты.



Каффир-лайм играет огромную роль в различных паназиатских пастах. Используют его цедру и сок, а также листья (которые предварительно нарезают или разрывают руками) для ароматизации паст. Этот подвид лайма в западных странах найти не так просто, поэтому его заменяют классическим для нас лаймом. Хотя это делать крайне нежелательно, поскольку обычный лайм не дает того своеобразного вкуса и аромата как каффир-лайм.

Пряные травы такие как мята, базилик и кинза, являются неотъемлемой частью многих паст. Травы благотворно влияют на вкусовые и ароматические составляющие паст, а также изменяют их цвет. Обычно травы мелко нарезают, либо измельчают в кухонном комбайне.



Тамариндовая паста в большинстве своем используется в качестве подкислителя и применяется для приготовления паст и чатни. Заменить ее невозможно, а приготовить в домашних условиях крайне затруднительно.

Следовательно, для приготовления паст с тамарином необходимо закупить его заранее.

Креветочная паста, как и тамариндовая, применяется в приготовлении паст карри. Однако, в отличие от последней, креветочную возможно изготовить в домашних условиях, а в последствии добавлять в пасты.

СМЕСИ СПЕЦИЙ, НАТИРКИ, ПАСТЫ, МАРИНАДЫ, СОУСЫ. В ЧЕМ ИХ РАЗЛИЧИЕ?

В этой части я хотел бы дать определение каждой из этих видов приправ и пояснить различие между ними.

Смесью специй называется любая комбинация, в состав которой входит от двух и более сухих пряностей, специй и сушеных трав. То есть, если вы смешаете куркуму, молотый имбирь, кориандр, сушеный базилик, соль и перец, то эта комбинация вправе называться смесью специй.

Натиркой можно назвать ту же смесь специй, которая наносится на белковый продукт такой как мясо, курица, рыба и прочее с небольшим количеством растительного, оливкового или любого другого вида масел.

Паста – это пряная комбинация, которая содержит в себе смесь специй, свежие ингредиенты (чили, имбирь, чеснок, лемонграсс, лук и т.д.) и определенное количество жидкости (масло, сок, вода и т.д.). Паста – это база практически любого маринада и соуса.

Маринадом называют любую смесь специй или пасту с условием, что в состав входит какая-либо кислотосодержащая жидкость: сок (лимонный, лаймовый, апельсиновый), вино,

уксус, кефир и прочее. Цель маринования – разрушить белки в мясе и сделать его более нежным и, конечно же, более вкусным. Длительность маринования зависит от конкретного вида мяса. Следовательно, называть какую-либо пряную комбинацию, не содержащую кислотную среду, маринадом – это большая ошибка.

Соус – это пряная комбинация, которой сдабривают уже готовое блюдо, лежащее у вас на тарелке. Соус может быть получен из пасты или из маринада. Предположим вы замариновали курицу и запекли ее в духовке. Вся жидкость, скопившаяся на противне будет называться соусом. Однако, производственные соусы, такие как Терияки, Вустерский, Соевый, Рыбный, Устричный, Табаско, с легкостью могут входить как в состав маринада, так и быть самостоятельным соусом для готового блюда. Так же приготовленные соусы могут служить приправой в момент непосредственной готовки, например, запекания. Из этого следует, что соус может быть основным, а может быть производным.

ЧАСТЬ II. СМЕСИ СПЕЦИЙ.



ЕВРОПЕЙСКИЕ СМЕСИ СПЕЦИЙ

Большинство европейских стран, к сожалению, не может похвастаться изобилием специй в пряных композициях, однако, в некоторых регионах Европы, например, в Средиземноморье, пряности играют очень важную роль в кулинарии. Здесь больше всего популярны именно пряные травы нежели специи как таковые.

БУКЕТ ГАРНИ



Этот французский термин относится к небольшому пучку душистых трав, который традиционно используется во французской кухне. Он опускается в суп или бульон на несколько минут до готовности, чтобы придать мягкий, ароматный, пряный привкус, после чего его достают, чтобы не перенасытить вкус и аромат блюда. Классический рецепт букета содержит петрушку, тимьян и лавровый лист. Нередко дополняется такими пряными травами как базилик, чабер, эстрагон, розмарин, лук порей, сельдерей и т.д.

6 небольших веточек тимьяна

4 веточки петрушки

2 лавровых листа

Соединить все ингредиенты так, чтобы лавровые листья располагались посередине, между тимьяном и петрушкой. При помощи кулинарной нити обвязать посередине длины всего пучка. Оставить около 30-35 см нити, чтобы позднее вынуть букет из кастрюли. Если на вашей кухне не оказалось кулинарной нити, вы можете использовать чистый кусок марли, в который заворачиваются травы и погружаются в блюдо.

ИТАЛЬЯНСКАЯ СМЕСЬ СПЕЦИЙ ДЛЯ ПИЦЦЫ

Эта пряная смесь отлично подходит для ароматизации томатной пасты, которая используется как соус к пицце. Так же она дополнит приготовленный вами соус Маринара.

Томатные хлопья – 4 ч.л.

Чеснок молотый или хлопья – 2 ½ ч.л.

Базилик сушеный – 1 ½ ч.л.

Лук сушеный или хлопья – 1 ½ ч.л.

Орегано – 1 ½ ч.л.

Розмарин – 1 ½ ч.л.

Фенхель семя – ¾ ч.л.

Тимьян – ¾ ч.л.

Перец красный чили хлопья – ¼ ч.л.

Кукурузный крахмал – 1 ч.л.

Черный перец молотый – ½ ч.л.

Смешать все специи (кроме черного перца и крахмала) в кофемолке или ступке и измельчить до нужной консистенции. Добавить черный перец и крахмал, перемешать и поместить в контейнер для хранения.

ИТАЛЬЯНСКАЯ ПРЯНАЯ СОЛЬ

Прекрасная возможность приготовить свою собственную пряную соль и использовать ее для ароматизации своих любимых блюд с оттенками средиземноморья.

Чеснок молотый – 3 ст.л.

Соль морская или поваренная – 3 ст.л.

Лук молотый – 1 ст.л.

Орегано – 1 ст.л.

Бasilik – 1 ст.л.

Розмарин – 1 ч.л.

Черный перец молотый – ½ ч.л.

Кайенский перец – ¼ ч.л.

Выложить все ингредиенты в чашку или ступку и перемешать. Переложить в контейнер для хранения.

ИТАЛЬЯНСКАЯ СМЕСЬ ДЛЯ САЛАТОВ

Смесь идеально подходит в качестве салатной заправки с добавлением оливкового масла и бальзамического уксуса. Так же используется для ароматизации соуса к спагетти.

Чеснок молотый – 1 ½ ч.л.

Лук молотый – 1 ст.л.

Орегано – 2 ст.л.

Петрушка – 1 ст.л.

Сахарный песок – 1 ст.л.

Соль морская – 2 ст.л.

Черный перец молотый – 1 ч.л.

Бasilik – 1 ч.л.

Тимьян – ¼ ч.л.

Сельдерей – ½ ч.л.

Смешать все ингредиенты и поместить в контейнер для хранения.

ПРОВАНСКИЕ ТРАВЫ



Прованские травы являются классической французской смесью. Здесь я опишу традиционный рецепт Прованских трав. Оригинальную смесь трудно найти в магазинах, так как предлагаемый ассортимент смесей содержит совершенно неверные ингредиенты и отклонения от классического рецепта.

Эта душистая комбинация хороша, как с мясными блюдами, например, жареный ягненок, так и овощными, например, рататуй.

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.