

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИЙ



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

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6883346

*Энциклопедия целительных специй: имбирь, куркума, кориандр, корица, шафран и еще 100 исцеляющих специй. / Виктория Карпухина.: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-078652-7*

Аннотация

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

С помощью этой книги

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

Содержание

Кисло, сладко, солоно, горько... что еще?	5
100 приправ, и все, что нужно о них знать	7
Аир, аптечная пряность	7
Как используют пряность	7
Польза от аира и предостережение	7
Айован (аджан, ажгон)	9
Ангелика	10
Анис – для дыхания полной грудью	11
Способы употребления аниса	11
Польза и вред аниса	11
Аннато, тайна краснокожих	13
Асафетида, или Восток – дело тонкое	14
Бадьян, звездная пряность	15
Область применения бадьяна	15
Полезные свойства бадьяна	16
Бasilik. Кому фиолетовый, а кому зеленый	17
Бasilik на любой кухне	17
Наилучшие сочетания пряностей с базиликом	17
Способы хранения базилика	17
Воздействие на организм	18
Барбарис, зимняя ягода	19
Где используют барбарис	19
Лечебные свойства ягод	19
Бархатцы (кардобенедикт)	20
Бергамот для графского чая	21
Свойства бергамота	21
Бурачник (бораго)	22
Ваниль. Сердце Черного Цветка	23
Продукты из натуральной ванили – выбор и хранение	23
Секреты употребления	24
Шоколад, конфеты, пудинги, кремы, мороженое	24
Выпечка, напитки	24
Польза и вред	24
Ванильный сахар	25
Васаби, корень Фудзиямы	26
Что должна содержать паста «Васаби»	26
Галангал	27
Гвоздика – прилив бодрости с бульоном и чаем	28
Гвоздика в Европе и России	28
Влияние гвоздики на организм	28
Гибискус. Где растет чай каркаде	30
Как правильно заварить каркаде	30
Воздействие на организм	30
Глютамат натрия. Выбор за вами	31
Горчица, изысканный сорняк	32
Горчица салатная и горчица морская	32

Белая горчица, она же желтая, она же английская	32
Черная горчица, она же французская и настоящая	32
Сарептская горчица, она же коричневая, китайская и индийская	32
Горчичный порошок	33
Паста горчица	33
Дижонская горчица	33
Бордосская горчица	33
Провансальская горчица	34
Баварская горчица	34
Датская горчица со сливками	34
Горчичное масло	35
Воздействие горчицы на организм	35
Душица	36
Дягиль для сибирского здоровья	37
Полезные свойства дягиля	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Виктория Карпухина

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

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

Традиционная китайская приправа «Пять специй» содержит пряности, соответствующие пяти вкусовым ощущениям. Пять пряностей совместно работают так, что после их употребления улучшается обмен веществ и наш организм испытывает прилив бодрости. Идея соединить полярные ощущения вытекает из представления о гармонии: целое складывается из противоположностей. Кисло, сладко, солоно, горько и остро – этими свойствами обладают пять пряностей, определяющих китайский обед. Остро, остро и еще острее – так можно подумать об индийской карри, если сухую смесь попробовать на вкус. Но стоит ей поработать на сковороде, постепенно раскрыть многие ароматы, как весь Восток вспорхнет и закружится над нашей кухней. А в грузинскую приправу хмели-сунели могут войти любые травы, которые примерещатся хорошему повару в погожий день. И результат тоже будет отменный, поскольку гармония пряностей звучит у повара в душе!

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

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

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

А что же такое пряности? Ароматные травы, вернее, то, что используется для приправы: листья, корешки, цветки или даже пестики, как у самой дорогой пряности шафран. Пряностями являются многие огородные растения – лук, чеснок, зелень. Они придают блюду особенный аромат, вносят собственные нотки во вкус. Большинство пряностей является лечебными травами, и часть из них можно купить не только в супермаркете, но и в аптеке!

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

Вот вам простой пример. Мало кто не любит чеснок, и много кто испытывал неприятные ощущения после его употребления: раздражение кишечника, головную боль, давление в области сердца. Замечательная по сути своей пряность чеснок в больших дозах или при определенных состояниях организма может убить здоровую микрофлору кишечника, уменьшить жидкую фазу крови, вызвать спазмы сосудов. Что же теперь, не есть чеснок? Обяза-

тельно есть, только пробовать его комбинации с кинзой, гранатом, медом, которые приглушат отрицательное воздействие, а пользу увеличат!

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

Почерпнете печальную, но необходимую информацию об особенностях товарных подмен в сфере пряностей и специй. Но быстро утешитесь новым благонадежным выбором.

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

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



100 приправ, и все, что нужно о них знать

Аир, аптечная пряность

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

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

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

Как используют пряность

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

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

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

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

Для цукатов. Чай с засахаренным аиром напомнит средневековую Европу и поднимет иммунитет – см. рецепт.

Польза от аира и предостережение

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

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

В народной медицине его применяют:

- # при болезнях желудка и кишечника, метеоризме, плохом аппетите, тошноте, рвоте;
- # для лечения простуд и бронхитов;
- # при желчнокаменной и мочекаменной болезни;
- # для лечения женских болезней, при климаксе. Для усиления потенции;

для ванночек при инфекционных заболеваниях кожи. Для усиления роста волос. В аюрведической медицине аир применяют для очистки крови и сосудов от токсинов, при нарушениях памяти, головных болях, неврозах.

Предостережение:

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

Корень аира может понизить давление крови.

Засахаренный аир

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

Айован (аджан, ажгон)

см. *Кумин*

Ангелика

см. Дягиль

Анис – для дыхания полной грудью

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

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

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

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

Способы употребления аниса

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

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

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

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

Польза и вред аниса

В официальной медицине

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

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

Иногда анис добавляют в препараты только для облагораживания вкуса.

В народной медицине

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

Анис полезен при метеоризме, кишечной колике.

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

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

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

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

Настойка аниса

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

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

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

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

Аннато, тайна краснокожих

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

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

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

Асафетида, или Восток – дело тонкое

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

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

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

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

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

Бадьян, звездная пряность

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

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

Предостережение!

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

Область применения бадьяна

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

Для сладких блюд. В Европе и у нас бадьян применяют в приготовлении сладких блюд и выпечки: печенья, пирогов, кексов, фруктовых желе и супов, пудингов и компотов, варенья – из слив, айвы, груш, вишни, яблок. Бадьян улучшает вкус варенья и продлевает срок хранения.

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

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

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

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

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

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

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

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

Для напитков. Во Франции бадьян – частый ингредиент настоек и ликеров. В Индонезии и на Шри-Ланке популярен чай с бадьяном.