

18+

Автор-составитель Г. Саидов

Энциклопедия вкуса

Всё о специях, пряностях и приправах



Энциклопедия вкуса
Всё о специях, пряностях и приправах

Автор-составитель Голиб Саидов

ISBN 978-5-0056-0298-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава I – Немного истории

Вместо предисловия

*Лучшая приправа к пище – голод
Сократ*

Ещё одна несчастная попытка – разобраться и внести ясность в такую совершенно запутанную область, как «специи, пряности и приправы».

А поводом, послужившим вплотную заняться этим не благодарным делом явился, казалось бы, совершенно безобидный эпизод, связанный с ...ажгоном.

До недавнего времени, я был уверен в том, что ажгон – это и есть та самая пряность, которую в Средней Азии принято называть зирой. И чуть ли не с пеной у рта, всем «доказывал», что ажгон – это русское название азиатской зиры, не удосужившись, при этом, хотя бы визуально сравнить между собой эти две совершенно разные пряности. Более того, к своему величайшему стыду и позору, я являюсь автором (на момент написания данной статьи) нескольких книг, посвящённых среднеазиатской кухне, где, среди прочих утверждений, зафиксирован и данный ляп. Но и это ещё не конец.

Беда состоит в том, что я имею наглость, преподавать курсы восточной кухни, где до недавнего времени, с умным видом знатока, «растолковывал» своим подопечным, что «ажгон», «зира» и «кумин» это – «братья-близнецы». Пока, вдруг, совершенно случайно, не выяснил для себя, что и «ажгон» (*Trachyspermum ammi* [L.] Sprague), и «кумин» (*Cuminum cyminum* L), являясь «родственниками», тем не менее, имеют весьма отдалённое отношение к тому, что принято именовать зирой (*Bunium persicum*) или (*Bunium badachshanicum*). Хотя, справедливости ради, следует отметить, что два последних (кумин и зира) достаточно часто взаимозаменяют друг друга при приготовлении плова, и это – как я полагаю – вполне допустимо, поскольку отличие этих пряностей, в основном, только внешнее, но не столь значительно отражается на вкусе самого плова. И – тем не менее...

Признаюсь честно: упомянутый казус послужил мне прекрасным уроком, из чего я извлёк только одно – как говорил «великий» Ленин, «Учиться, учиться и ещё раз учиться!» Или, обращаясь к русскому народному фольклору: «Век живи – век учись». Про «дураком помрёшь» – лучше опустим...

А учиться, братцы, как я понял, никогда не поздно. Правда, это вовсе не означает, что настанет время, когда я смогу, как «Чапай», стукнуть по столу и решительно бросить: «Всё, что вы тут наговорили – это наплевать и растереть. А теперь слушай, что я говорить буду...»

Более того, всю свою сознательную жизнь я старался избегать людей, наделенных от природы двумя мало привлекательными для меня качествами: агрессивностью и категоричностью. Всем нам свойственно ошибаться и в этом нет ничего плохого. Плохо – осознав ошибку, не признаваться в своих заблуждениях. И уж, совсем неприлично – упорно настаивать на своём, когда истина всем очевидна.

Вот и сейчас, когда я – как говорится – «замахнулся на самого... понимаешь ли... Вильяма... так сказать, Шекспира...» Одним словом, по меткому выражению своего проницательного товарища, «воткнул лопату слишком глубоко», так, что уже и сам не уверен, выберусь ли? А потому, заранее приношу свои извинения, если по ходу прочтения вы обнаружите неточности и ошибки. А без последних – не сомневаюсь – никак не обойтись. Буду искренне признателен, если недостающие «лакуны» и пробелы будут заполнены с вашей помощью.

При составлении данного «трактата», мне пришлось обложиться приличной грудой справочного материала (см. «Использованная литература, источники и ссылки»), что позволило в значительной степени обойтись без попыток – «изобретения велосипеда». Впрочем, как я вскоре убедился, здесь тоже пришлось столкнуться с неожиданными «открытиями», которые внесли немало сумятицы и сомнений в эту совершенно запутанную область. Одно очевидно несомненно: разгребать эти «Авгиевы конюшни» не под силу не только одному простому смертному, но и целой дюжине научных специалистов. И последнюю точку, по всей вероятности, тут поставят не скоро. Так что, я заранее великодушно прошу снисхождения к возможным моим ошибкам и заблуждениям. А потому, буду признателен за любые замечания и исправления.

И последнее: во избежание недоразумений и всякого рода обвинений в плагиате, я исключаю любое своё авторство, поскольку считаю, что составить подобный труд с «нуля», с «чистого листа», вряд-ли представляется возможным. С меня достаточно будет, довольствоваться скромным определением – «составитель». Однако, я с удовольствием готов буду упомянуть имена и фамилии тех энтузиастов и знатоков, которые сочтут необходимым, своими дельными и существенными замечаниями поправить, указать на серьёзную неточность или дополнить ту или иную статью излагаемой ниже работы.

Краткий исторический экскурс

Пряности и специи сыграли важную роль в истории развития цивилизации, открытия новых земель и торговли. Как пишет Х.Н.Ридли в первом предложении своей книги о пряностях «среди всех растительных продуктов, история выращивания и использования пряностей, вероятно, является самой увлекательной и романтической».

Древнейшие обитатели земли питались семенами трав, хотя несколько позже они время от времени обогащали свою трапезу мясом различных животных, но ели его сырым, так как не знали огня и не умели варить. Переход к современному, весьма широкому ассортименту пищи осуществлялся очень медленно. В наше время процесс расширения набора продуктов питания продолжается; немалая заслуга в этом принадлежит именно пряностям и специям. Ведь благодаря им и, разумеется, другим вкусовым приправам сегодня могут быть переработаны и предстать в виде вкусных паштетов даже неприятные на вид водоросли.

Сначала специи и пряности вносили в пищу человека приятное разнообразие, затем становились культурной привычкой и, наконец, превратились в необходимость. Весьма наглядный пример тому мы находим в Индии. За две тысячи лет до начала нашего летоисчисления рис был практически единственной пищей бедных жителей индийского Малабарского берега. Однако эта довольно узкая полоса земли одновременно была и колыбелью тропических пряностей. Там впервые люди научились смешивать черный перец с кардамоном, имбирем, куркумой и кокосовым молоком, а затем полученную желтую кашу добавлять к безвкусному рису. Такая старая рецептура и легла в основу известной сегодня всем смеси пряностей, называемой «карри».

Упоминания об ароматических растениях и их использовании в кулинарии мы находим уже в письменных документах китайской культуры, датированных третьим тысячелетием до нашей эры. Древнеегипетские рецепты, сохранившиеся на папирусах и относящиеся к середине второго тысячелетия до нашей эры, предписывали при приготовлении того или иного блюда добавлять анис, горчичное семя, тмин, кориандр, мяту, полынь, корицу и шафран.

Глиняные таблички с клинописью свидетельствуют о том, что шумеры в Месопотамии выращивали фенхель, тмин, кориандр, шафран и тимьян, а древние индийцы были уже знакомы с кардамоном, куркумой, гвоздикой, мускатным орехом, черным перцем и корицей. Много сведений дошло до нас и из античной Греции благодаря прославленному Гиппократу, которого называют «отцом медицины», и философу-естествоиспытателю Теофрасту. О кухне древнего Рима мы узнаем благодаря известному ученому того времени Плинию. Так что, как свидетельствует история, пряности служили людям еще задолго до развития нашей цивилизации.

Понятно, что отдельные пряности поначалу были известны и употреблялись в пищу только в местах своего естественного произрастания. Это относится не только к тропическим видам, распространенным на Малабарском берегу, но и к благоуханным травам средиземноморской области, к американской ванили или красному перцу. Поэтому в те времена, когда между отдаленными областями мира еще не существовало контактов, возникали типично местные народные и национальные блюда, и по сей день характерные для тех или иных территориальных областей. По мере развития цивилизации такие кушания приобретают международный характер.

Пряности из средиземноморской области распространились по всей Европе, прежде всего благодаря Карлу Великому, который познал их значение во время своих многочисленных военных походов, а в 812 г. приобретенные в этой области знания объединил в своеобразной инструкции, предназначенной для королевского управляющего. Инструкция содержала перечень 74 различных трав, которые монарх повелел выращивать в императорских садах. Этот список сохранился как часть его знаменитой рукописи «*Capitulare de villis*». Из пряностей в нем фигурируют пажитник, или «греческое сено», шалфей, римский тмин, розмарин, обыкновенный тмин, эстрагон, анис, петрушка, сельдерей, лук, шнитт-лук или лук-резанец, любисток, укроп, фенхель, чабрец и черная горчица.

Трактаты с описанием и исследованием свойств специй и лекарственных трав можно отнести к самым ранним рукописным работам на Земле. Указания о приготовлении лекарств на основе растений (в том числе специй) содержатся в Египетских папирусах, возраст которых исчисляется 2000 годами до нашей эры и которые,

по всей видимости, являются копиями других авторитетных источников, составленных веками раньше.

В древние и средние века ценность специй и пряностей была так велика, что их часто приравнивали к золоту и драгоценным камням. Так, например, в библейском Паралипоменоне II говорится: «когда Царица Шебы посетила Царя Соломона в 992 веке д. н. э., она явилась в сопровождении огромной свиты, с верблюжим караваном, груженным пряностями, золотом и драгоценными камнями. И одарила она царя 120 талантами золота, множеством пряностей и драгоценных камней: и не было такой пряности, которую Царица Шебы не преподнесла Царю Соломону»



Карл Великий – король франков

А своим последнем напутственном письме Колумбу (датированном 14 марта 1502 года) Испанский король Фердинанд и королева Изабелла написали: «Все найденные на вышеупомянутых островах сокровища, такие как золото, серебро, жемчуг, драгоценные камни, пряности и другие продукты, должны быть переданы Франциско де Поррасу», королевскому управляющему, который сопровождал Колумба в его экспедиции.

В первом и втором тысячелетии до н.э. монополия на торговлю между Западом и Востоком находилась в руках арабских торговцев. Одними из наиболее важных предметов этой торговли были пряности и ароматические смолы. Арабы держали место произрастания пряностей в секрете, выдумывая всевозможные страшные небылицы об опасности их сбора, чтобы воспрепятствовать возможной конкуренции. Главным покупателем пряностей в древности был Египет.

Большинство, если не все специи, были из покон веков известны жителям Индии и Дальнего Востока, которые употребляли их, чтобы придать различные вкусы и разнообразие рисовым и другим простым блюдам. Ф. Розенгартен (1969) отмечает, что известные сегодня всему миру черный перец, корица, куркума, кардамон и другие специи использовались в Индии на протяжении тысяч лет. При раскопках в Долине реки Инд были найдены пряности, которые использовались людьми, жившими еще в 3 тысячелетии до нашей эры, когда в основе медицинской науки лежали древние религиозные трактаты Аюрведы. Названия пряностей также упоминаются в Чарака Самхите и Шушрута Самхите, возраст которых исчисляется более 5000 лет.

Древние Греки и римляне закупали в Индии большие партии черного перца, корицы и имбиря, со Среднего Востока они получали асафетиду, а из Малой Азии – шафран. Караваны с пряностями, двигавшиеся со стороны Персидского залива и Крисного моря через Аравию, стекались в финикийский город Тир, на восточном побережье Средиземного моря, отсюда их по морю вывозили во все остальные города Срезидемноморья.

После захвата Тира войсками Александра Македонского в 332 году до н. э. мировой столицей торговли восточными специями и другими товарами стала Александрия.

Дорога тропических видов пряностей в Европу была куда более тернистой. В древнейших индийских литературных памятниках – священных книгах «Яджур-веда» (Наука о жизни), относящихся к XVI – IX вв. до н. э. и написанных на санскрите, мы находим первые исторические упоминания о черном перце, хотя, вероятно, индийцы его употребляли в пищу еще многим раньше. В течение последнего тысячелетия до нашей эры черный перец проник к Персидскому заливу и Красному морю. Тогда и познакомились с перцем культурные народы Древнего Востока, прежде всего – персы. Из европейцев первыми о перце узнали греки во время военных походов Александра Македонского, который в 327 г. до н. э. дошел до Индии. Вскоре от греков о черном перце узнали и древние римляне, которые завязали с Индией оживленную торговлю через тогдашних жителей Южной Аравии (Йемена). Во II в. нашей эры римляне уже обходились без перекупщиков. Их корабли vyplывали из Александрии и направлялись не только к арабскому перевалочному пункту, известному под названием Счастливая Аравия (*Arabia felix*), но и доплывали до Индии. Главный склад драгоценных пряностей, прежде всего черного перца, корицы и имбиря, был географически выгодно размещен в Александрии, где римляне обкладывали привезенный товар пошлиной. Поскольку пряности стоили очень дорого, употреблять их в пищу было привилегией лишь знатных греческих и римских семей.

Приобретение пряностей в древнем Риме составляло одну из важнейших статей расходов: ценились они чрезвычайно высоко. Римский историк Плиний сетовал, что ежегодно на экзотические ароматные снадобья тратится до 50 миллионов сестерций (около 4 миллионов рублей золотом) и что пряности продаются на рынках Империи в 100 раз дороже их первоначальной стоимости. О пряностях также не раз упоминали в своих трудах такие греческие ученые как Гиппократ (460—357 д.н.э.), Теофрастус (372—287 д.н.э.), и Диоскоридис (40—90 н.э.).

Пряности широко использовались в древнем Китае. Исследования полезных свойств имбиря проводил китайский ученый Конфусиус (551—489 д.н.э.). Говорится также, что китайские придворные (в третьем веде до нашей эры) сластили и освежали свое дыхание сухим бутоном гвоздики, который держали во рту, когда разговаривали с императором.

Римляне использовали специи довольно экстравагантно для своего времени. Они не только добавляли их в пищу и вина, но применяли также как лекарство, в качестве благовоний и в косметике.



Фрагмент из восточной миниатюры

Когда полчища варваров вестготского короля Алариха обрушились в 408 году на Рим, они потребовали в качестве дани не только 5 000 фунтов золота, но и 3 000 фунтов черного перца – как еще большую драгоценность! Иначе они грозились затопить город.

К середине 8 века Мусульманская империя простиралась от Испании до границ Китая. Город Басра, основанный мусульманами на побережье Персидского Залива в 635 году, стал важнейшим торговым центром пряностей. Арабские врачеватели смешивали пряности с персидским сахаром и приготавливали из них лечебные сиропы и эликсиры, прототипы будущих Европейских бальзамов и микстур. В лечебных целях восточные целители широко использовали имбирь, черный перец, мускатный орех, гвоздику, корицу и кардамон.

«В середине XI века, – пишет в одной из своих книг В.В.Похлебкин, – турки нанесли удар арабской цивилизации и захватили Багдад – крупнейший центр арабской культуры и торговли. Таким образом хорошо налаженная торговля Востока и Европы была полностью нарушена. Обеспокоенные этим государства католической Европы предприняли в 1096 году первый крестовый поход. Возвращаясь из стран Ближнего Востока, крестоносцы везли с собой не только награбленные драгоценности и восточные ткани, но и пряности, ценимые ничуть не меньше. Среди них были известные с древнейших времен перец и корица и некоторые новые пряности, например мускатный орех и мускатный цвет, которые были впервые использованы в Европе в качестве благовония на коронации императора Генриха IV. Надо отметить, пишет автор книги «Все о пряностях», что набор самых изысканных пряностей составлял особую мазь, известную под названием «благовонное священное миро», которым мазали при коронации лицо и руки королей, царей, императоров и других так называемых «помазанников божьих». В состав этой мази первоначально входило свыше 50, а с 1853 года – 30 пряностей, образующий столько прочный и стойкий аромат, что он сохранялся годами и даже десятилетиями. Находящийся в Москве в Оружейной палате Кремля пустой серебряный сосуд, в котором прежде хранилось миро, до сих пор издает приятный аромат, хотя в последний раз этот сосуд наполнялся миром в...1894 году!

В 11 и 12 веках потребность Европы в пряностях возросла, а сфера их применения все более и более расширялась. Однако наладить торговлю с Востоком было нелегко, так как западным купцам католическая церковь запрещала торговать с «неверными» мусульманами, угрожая отлучением. И все же некоторые европейские города, в частности Венеция – новая морская торговая держава Европы – уговорила папу Иннокентия III в виде исключения разрешить вести с мусульманами торговлю пряностями и ей было разрешено основать свои торговые центры на берегах Святой Земли и Индии, что привело к резкому возрастанию вывоза пряностей в Европу. К 14 веку Венеция баснословно обогатилась за счет продажи пряностей, таким образом, весьма справедливо утверждать, что пряности сыграли немаловажную роль в развитии Эпохи Возрождения.

С конца XI и до конца XIII в. уже после окончания крестовых походов, которые предпринимали европейские феодалы в страны восточного Средиземноморья (Малая Азия, Сирия, Палестина), торговля пряностями значительно расширилась. В крестовых походах принимали участие и многие политически независимые итальянские города, стремившиеся забрать торговлю с восточными странами в свои руки. Наиболее удачливой в этом отношении оказалась Венеция. Благодаря расширяющейся торговле специями, шелками и маслами, она вскоре стала самым крупным средневековым городом мира. Добилась определенного успеха и Генуя. Из этих городов пряности путешествовали далее, через Альпы в Инсбрук и Базель, а затем по течению Рейна в Северное море и Англию. После столь долгого и сложного пути цена специй поднималась еще выше. Другая ветка тогдашних торговых путей отклонялась от Инсбрука к Аугсбургу, а оттуда вела к Нюрнбергу, Лейпцигу, городам Балтийского моря и дальше, к древнерусскому торговому центру – вольному городу Новгороду. Венеция держала в своих руках выгодную торговлю пряностями вплоть до 1543 г., когда турки захватили Константинополь и перекрыли дорогу в Индию. С той поры торговое могущество итальянского города стало постепенно падать, хотя цены на специи по-прежнему продолжали расти.

В Средние века специи были неслыханно дорогим товаром и пользовались большим спросом у тех, кто мог осилить их покупку. Среди самых дорогих специй были перец, шафран и корица. Две последние считались такой большой ценностью, что шафран, например, венецианским дожам запрещалось принимать в дар как нечто соблазнительно ценное, а корицу, наоборот, не стыдно было преподносить в качестве самого дорогого подарка папам, королям и императорам.

В Средние века пряности, вследствие своей высокой стоимости, нередко заменяли собой золото в штрафах, контрибуциях и других платежах. Зерна черного перца использовались в качестве валюты для уплаты налогов, счетов, аренды и приданного. Так горожане французского города Безье в XIII веке за убийства виконта Роже обязаны были уплатить налог размером в 3 фунта перца.

Чтобы торговать пряностями в XIV – XVI веках требовалась сложная и длительная подготовка, причем кандидатов в торговцы

утверждал сам королевский прокурор.

Исключительная роль пряностей обусловила частые попытки подделывать их. За подделку были установлены строгие наказания. Во Франции за попытку подделки молотого перца в первый раз полагался штраф в 1 000 парижских ливров (почти 60 кг чистого серебра), а при вторичной попытке – полная конфискация имущества, закрытие торговли и арест. В Германии за подделку шафрана фальсификаторов либо сжигали, либо закапывали живьем в землю вместе с подделанным товаром.

Пища жителей средневековых городов была крайне скудной: было всего лишь несколько видов овощей, совсем не было картофеля, сахара, чая и кофе. И уж конечно, не было и речи о морозильных устройствах. Скот резали в октябре и мясо приходилось хранить до весны, что было весьма трудно. Именно благодаря пряностям отвратительный вкус мяса можно было замаскировать и даже сделать приятным. В то же время были выявлены презервирующие и антисептические свойства пряностей. Позже их стали более широко использовать в медицине и для окуривания помещений.

Черная Смерть, обрушившаяся на Европу в 1347—50 годах, унесла жизни более 25 миллионов европейцев (около четверти всего населения континента). Отчасти предотвратить тяжелые условия эпидемии помогло использование пряностей.

Во многих странах, особенно в средние века пряности (такие как имбирь, перец, мускат, гвоздика) также считались могущественными средствами усиления полового чувства и потенции. Это было еще одной причиной, обусловившей их популярность и высокие цены на рынке.

После падения Константинополя в 1453 году, необходимость поиска морских торговых маршрутов на Восток стала еще более острой. Султан Египта возложил непомерные налоги на все специи, проводимые сухопутным путем по территории его страны.

Португалия, и вскоре Испания, с завистью взирали на богатство Венеции, возросшее за счет продажи специй, которые закупались на Востоке. Дж. Р. Хейл (1972) отмечает, что стимулом к поискам португальцами и испанцами новых земель, служила не столько жажда новых географических открытий, сколько желание проложить торговый путь в Индию, Китай и Восточные острова, где находились

плантации пряностей. Возрождающаяся Европа нуждалась в драгоценных металлах и пряностях.

Правитель Португалии Принц Генри (известный впоследствии под именем Генриха-Навигатора) основал в 1418 году морской колледж и привлек к обучению в нем выдающихся навигаторов, географов и астрономов того времени. Его целью было найти новый путь на Восток, новые источники торговли золотом, слоновой костью, рабами и специями. Снаряженная в 15 веке экспедиция, исследовавшая западное побережье Африки, открыла Канарские и Азорские острова, пересекла в 1473 году Экватор (причем обошлось без сгоревших жертв, о которых с полной уверенностью предупреждали некоторые ученые). К сожалению Принц Генри умер в 1460 году, так и не дождавшись результатов экспедиции, которая вернулась на родину с грузом рабов, райскими злаками и африканской разновидностью перца. Таким образом поиски золота и специи в Африке оказались безуспешными и теперь желанными трофеями европейцев были специи Индии. Однако, чтобы достичь Индии, необходимо было обогнуть африканский материк.



Из воспоминаний Марко Поло: «На Цейлоне, жители с собачьими головами, торговали пряностями...»

Жажда разбогатеть за счет Восточной и Южной Азии достигла небывалой силы после того, как вышла в свет книга путешествий венецианского купца Марко Поло, который семнадцать лет провел в Китае и был первым европейцем, увидевшим собственными глазами, как растет черный перец у себя на родине в Индии. Его книга, написанная в 1298 г., была вскоре переведена на многие языки, став средневековым бестселлером. Однако ее главное значение в том, что она побудила отправиться в экспедиции славных мореплавателей Христофора Колумба и Васко да Гама.

Король Мануэль, взойшедший на престол Португалии в 1495 году снарядил экспедицию Васко де Гама из четырех судов и 170 человек, с целью проложить морской путь в Индию. Васко да Гама. Экспедиция вышла из Лиссабона 8 июля 1497 года и едва войдя в зону мусульманской цивилизации, пришельцы начали захватывать купеческие лодки, считая их военной добычей, пытали их хозяев, чтобы получить сведения, нужные для дальнейшего плавания. И так продвигались на север вдоль восточного побережья Африки, пока не вошли в сомалийский порт Малинди. Местный шейх встретил Гама дружелюбно и сразу откликнулся на его просьбу, дать лоцмана, способного провести корабли в Индию. «Вас поведет сам Ахмад ибн Маджид» – пообещал шейх.

На следующий день, Гама повел лоцмана на капитанский мостик и вынул из шкафчика астролябию и секстант. Эти важнейшие для мореходов приборы были изготовлены лучшими специалистами Европы по заказу короля Мануэла I. Араб скользнул по приборам безразличным взглядом, не выразив никакого удивления и интереса. Гама охватила паника – если лоцман не оценил, а может, даже и не понял, что ему показывают, как же он поведет его корабли? А лоцман неторопливо подошел к своему сундуку и вынул блеснувший на солнце прибор. Гама догадался, что ему показывают более сложную и, возможно, более точную астролябию – один из старейших астрономических инструментов, появившийся в Древней Греции. Как бы извиняясь за скептическое отношение к достижению европейцев, ибн Маджид пояснил, что такими инструментами, как у Гама, пользовался его прадедушка.

24 апреля 1498 г. Ахмад ибн Маджид вывел португальскую эскадру из Малинди и взял курс на северо-восток. Он знал, что здесь в это время дуют попутные ветры-муссоны. Лоцман блестяще провел флотилию, прорезав западную часть Индийского океана почти по самой середине. 17 мая показался берег.

Это была Индия – страна, к которой рвались европейцы. К вечеру 20 мая португальские суда остановились на рейде против города Каликут (ныне Кожикод). Лоцман подошел к адмиралу со словами: «Вот она, страна, к которой вы стремились».

По дороге большая часть моряков погибла в Индийском океане от цинги, а один из кораблей пришлось оставить близ Момбасы. Побыв там некоторое время и загрузив корабли перцем, гвоздикой, мускатным орехом, корицей и имбирем, экспедиция вышла в обратный путь и вернулась в Лиссабон в сентябре 1499 года, преодолев всего за два года расстояние в 24 000 морских миль, с оставшимися в живых всего лишь 44 моряками (из 170). Затем, спустя три года, Васко де Гама вновь организовал грандиозную экспедицию, привезшую 2 000 тонн пряностей. Это вызвало небывалую сенсацию в торговых, да и не только торговых кругах Европы.

Было очевидно, что экономическому и политическому могуществу Венеции приходит конец. Строжайшая монополия Испании и Португалии на пряности, естественно не повлекла за собой снижения их цен. Можно только представить себе, насколько дороги были пряности, если экспедиция Магеллана, возвратившись после трехлетнего плавания всего лишь с одним кораблем из пяти и потеряв во время этого путешествия все свое состояние, и 262 человека из 280, смогла не только возместить ущерб, но и оплатить долги и даже получить прибыль, продав пряности, которые удалось сохранить на одном-единственном небольшом корабле.

Примерно в это же время, в 1492 году, Колумб открывает Новый Мир. Христофор Колумб (1452—1506), генуэзец, обучившийся мореходному искусству в Португалии, был убежден, что сможет проложить морской путь в Китай, к островным плантациям пряностей в Восточной Индии, плывя на Запад от Канарских островов. Покорение Колумбом Нового Света После многочисленных петиций к королю Фердинанду и королеве Изабелле, Колумб получил их

согласие на финансирование этого похода.



Покорение Колумбом Нового Света

19 октября 1492 года в своем дневнике Колумб написал: «Я верю, что на этой земле растет множество различных пряных растений и деревьев, которые представляют для Испании огромную ценность и которые можно использовать в качестве красок и медицинских снадобий; однако, я не знаю как определить их и это причиняет мне сильную боль». (С. Е. Морисон 1963 «Дневники Христофора Колумба»)

По словам автора книги «Все о пряностях» В. Похлебкина: «Страны, имевшие доступ к пряностям, строго охраняли тайну своих торговых путей, зачастую военной силой устраняли действительных

и возможных конкурентов, устанавливали жесткий контроль над территориями, где добывались пряности.

Голландцы, вытеснившие португальцев с Цейлона в 1656 году, ввели для местного населения к о р и ч н ы й налог: каждый мужчина, начиная с 12 лет, обязан был сдавать ежегодно 28 килограммов корицы. Затем эта квота неоднократно повышалась, пока не достигла чудовищного размера – 303 килограмма. Такой налог, несмотря ни на какие насильственные методы, мало кто мог выплатить.

Чтобы поднять или хотя бы поддержать высокие цены на пряности, европейские плантаторы уничтожали целые лесные массивы с пряными деревьями, сосредотачивая плантации в каком-либо одном месте. Голландцы шли даже на то, что время от времени уничтожали на складах уже собранные пряности. В один из летних дней 1760 года в Амстердаме было сожжено 8 миллионов фунтов (около 4 000 тонн) мускатных орехов, гвоздики и корицы. Потрясенные очевидцы рассказывали потом, что над городом долго висело желтое облако, источавшее тонкий пряный аромат чуть ли не на всю Голландию.

Позднее средневековье мы могли бы назвать «золотым веком пряностей». Именно тогда возникла наука о приготовлении пищи, появились первые поваренные книги. Кулинария считалась искусством, а хорошее блюдо – лучшим лекарством. Приведем для примера один из тогдашних рецептов блюда, названного «Douce Ate», что в переводе означает «сладкое дыхание», записанный в 1390 г. шеф-поваром английского короля Ричарда II. «Возьми хорошее коровье молоко», говорится в этом рецепте, «и налей его в горшок. Возьми петрушку, шалфей, иссоп, чебрец и другие хорошие травы, придай их к молоку и повари. Возьми жареного каплуна, наруби на куски и придай к ним очищенный мед. Потом все смешай, посоли, подкрась шафраном и подавай».

О том, сколь большое значение придавалось тогда приготовлению пищи, свидетельствует такой факт: поваренная книга, из которой нами взят рецепт, изданная в Лондоне в 1780 г. под названием «Способ варки», была написана «с согласия и по советам магистров медицины и философии, пребывавших при королевском дворе». В этой книге мы также найдем рекомендации по приготовлению печеного павлина или котлет из цветов яблони, салата или гиппократового вина и многих других средневековых лакомств королевской кухни. Менее

аристократическое сочинение, вышедшее из-под пера французского автора и опубликованное в 1393 г. «Le menagier de Paris» (Парижское домоводство), содержит в себе также многочисленные кулинарные рецепты, а также советы по выращиванию иссопа, фенхеля, чабреца, розмарина, майорана и других ароматических растений.

По сравнению с Западной Европой в России, лежащей на пол-пути из Азии в Европу, цены на ходовые пряности были в это время сравнительно невысокими. В Москве в XVI – XVII веках килограмм черного перца стоил примерно 65000 рублей (в пересчете на современные деньги), а килограмм имбиря – 120000 рублей, в то время как килограмм кардамона стоил 555 000 рублей, а килограмм шафрана – 1 800 000 рублей.

Борьба за монополию нередко приводила к открытому соперничеству между странами. Организовывались грабительские набеги на плантации пряностей в чужих странах с целью похищения семян и саженцев. Так, В 1769 году, губернатор Маскаренских островов, принадлежавших Франции, снарядил военно-морскую экспедицию для завоевания... гвоздики и мускатного ореха. После многих неудачных попыток французам удалось, наконец, высадить незаметно десант в голландских владениях и похитить проросшие семена. Пущенный вдогонку французам голландский флот не смог догнать легких французских судов и те благополучно доставили груз из Маскарены, и даже повторили эту дерзкую операцию на следующий год.

Соединенные Штаты Америки присоединились к торговле специями в восемнадцатом веке, начав с импорта перца. С тех пор всем существовавшим до этого монополиям на специи пришел конец. Многие страны начали самостоятельно выращивать специи, и некоторые из них являются на сегодняшний день крупнейшими мировыми производителями той или иной пряности, к примеру Занзибар (Танзания) дает сейчас до 90% мирового производства гвоздики.

Специи, пряности, приправы: в чём отличие?



Мир специй и приправ

Первые упоминания о пряностях встречаются в документах, относящихся к древнейшей истории Индии, Китая и Египта. Искусство их употребления для придания пище особого вкуса и целебных свойств в Индии восходит к индийским священным писаниям «Аюр-Веда» и «Артха-Шастра». На египетских папирусах II тысячелетия до н. э. сохранились рецепты блюд с добавлением аниса, горчичного семени, тмина, кориандра, мяты, корицы и шафрана. Во времена античности Египет, Греция и Рим знали большинство из известных сегодня экзотических специй. Их доставляли сюда в основном из Индии и с Цейлона. Из Южной Азии привозили черный перец, корицу, кардамон, гвоздику, имбирь, из Малой Азии – шафран.

Специями, как правило, называют пряности и приправы, содержащие вкусовые ароматические вещества, эфирные масла и другие субстанции. Однако известный отечественный теоретик кулинарного искусства Вильям Васильевич Похлебкин настаивал на более точном определении специй, пряностей и приправ.

Специи

К специям он причислял: соль, пищевую соду, поташ, аммоний, пекарский порошок, кремортартар, уксус, лимонную кислоту, глютамат натрия, квасцы, крахмал, алкоголь, сахар, дрожжи, желатин, агар-агар, пепсин, лакрицу и даже борную кислоту.

Пряности

К пряностям – классическую россыпь высушенных частей таких растений, как ваниль, гвоздика, имбирь, калган, кардамон, корица, куркума, лавр, мускатный орех, перцы, цедры, шафран и другие ароматные, жгучие, горькие или пряные на вкус вещества. К пряным культурам он также относил лук, чеснок, черемшу, петрушку, пастернак, сельдерей, фенхель, базилик, дягиль, кервель, кориандр, крессы, лаванду, майоран, мелиссу, мяту, тмин, укроп, чабер и так далее.

Приправы

Что же касается приправ, как таковых, то их, по мнению Похлебкина, никоим образом нельзя путать ни со специями, ни с пряностями. Приправы он отнес к группе пищевых добавок, «которая ориентирована исключительно на улучшение качества пищи и повышение ее ароматическо-вкусового разнообразия». В любой национальной кухне, добавлял он, приправы – важнейший показатель качества вкуса блюд, их оригинальности и искусного соединения вкуса и аромата. Приправы – это всегда результат компоновки множества различных продуктов. К ним он относил разнообразные соусы, заправки, горячие русские взвары, хрен, горчицу, чатни и т. д. При этом вполне убедительными кажутся объективные признаки, отличающие

пряности от приправ, – пряности употребляются лишь в виде мельчайших (для акцента) пищевых добавок, приправы же вполне могут выступать и в качестве самостоятельной еды.

В международной практике специями зачастую называют все, чем сдабривают, приправляют и ароматизируют пищу: высушенные семена тмина, кориандра, кардамона, горчицы, кунжута, почки гвоздики, плоды перцев, мускатного ореха, кора корицы и корни имбиря, куркумы, калгана, хрена, чеснок, листья пряно-ароматических растений, стручки ванили – это лишь некоторые из полутора сотен известных миру специй.

Пряные смеси

Наиболее популярна индийская карри, которая разошлась по миру в различных вариациях. Классическая смесь карри обязательно должна включать в себя лист карри (его чаще всего заменяют фенугреком) и порошок корней куркумы. Основа смеси неизменна – кориандр, куркума, фенугрек и красный перец. Вообще же карри может состоять из 20 и более компонентов.

Из свежих перцев, кокосовых орехов и сушеных листьев кориандра с добавлением лимонного сока и соли в Индии готовят пастообразную пряную смесь чатни.

Так называемая «сиамская смесь» специй распространена в странах Индокитая. Ее основу составляет лук-шалот, как свежий, так и высушенный, и еще 10 сухих специй: чеснок в порошке, фенхель, анис, бадьян (звездчатый анис), куркума, мускатный цвет и черный перец.

В европейской кухне часто используется сложный в приготовлении вустерский соус, компоненты которого также заимствованы из индийской кухни. В его состав входят ямайский перец, черный перец, гвоздика, имбирь и сушеный лук в порошке.

В Балканских странах, Румынии и Молдове популярны смеси пряностей из 3, 5 и 7 компонентов. В них обычно комбинируют пряные овощи и травы с классическими специями – черным и красным стручковым перцем с основным акцентом на красный.

Самые известные в грузинской и армянской кухне пряные смеси – аджика и хмели-сунели. Сухой порошок хмели-сунели сочетает в себе фенугрек, кориандр, укроп, сельдерей, петрушку, базилик, чабер, мяту, майоран, лавровый лист, красный перец и шафран. Его используют в приготовлении сациви, харчо и других грузинских блюд. Аджика – пастообразная приправа. Ее готовят из трех частей хмели-сунели с добавлением красного перца, чеснока, кориандра и укропа.

Глава II – От А до Я

*Чтоб мудро жизнь прожить, знать
надобно немало*

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

*И лучше будь один, чем вместе с кем
попало.*

(Омар Хайям)

Ажгон (ajowan)



Ажгон (Ajowan)

Научная классификация:

Царство: Растения

Отдел: Покрывосеменные

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Айован

Вид: Ажгон

Этимология

Латинское написание Ажгона (*ajvain*) происходит, по всей вероятности, от индийского «*uavanaka*», что, в свою очередь, является производным от прилагательного «*uavana*», которое переводится с санскрита, как «Греческий». Из чего можно предположить, что эта специя родом из Восточного Средиземноморья и прибыла в Индию в ходе греческого завоевания Средней Азии. Причём, одно из арабских прочтений («Аль Юнан»), обозначает ту же самую Грецию (отсюда, и в среде персоязычных народов, «юнони» – обозначение страны, расположенной вокруг Эгейского моря, как, впрочем, и самих греков.) Большинство индо-европейских языков имеют схожие названия, хотя правописание иногда различается. В некоторых европейских и азиатских языках, название ажгона в той или иной степени соотносится с Египтом (например, см. турец. «*Misir anason*» «Египетский анис» или фин. «*Kortilainen kumina*» «Коптский тмин»). Арабское название «аль-Мулуки» означает «Королевский тмин». Видовое название «амми» является латинизированной ссылкой на альтернативное ботаническое название «*copticum Carum*» («Коптский тмин»).

Ботаническое описание

Однолетнее растение с сильно разветвлённым стеблем высотой 20—120 см. Лист дважды или трижды перисторассечённый с мелкими линейными сегментами. Цветки собраны в 10—12-лучевые зонтики, на длинных цветоносах. Зубцы чашечки тупые, заметные, яйцевидные, толстоватые. Венчик белый, лепестки глубоковыемчатые с загнутой внутрь верхушкой. Тёмно-коричневые зрелые плоды ажгона содержат по два семени, размером и формой похожие на сельдерейные, на вкус горьковатые, с пряным ароматом, напоминающим чабрец.

Химический состав

Все части растения содержат эфирное масло, его содержание максимально в плодах (2—11%). Масло представляет собой бесцветную или коричневатого цвета жидкость с резким жгучим вкусом и сильным запахом тимола, содержание которого в масле достигает 30—40%. Физические константы и состав эфирного масла сильно изменяются в зависимости от стадии вегетации растения. В эфирном масле из растений в фазе полного цветения содержится большое количество п-цимола и сравнительно немного у-терпинена и парафина. В масле из зрелых плодов содержится много тимола, п-цимола, дипентена, а-терпинена, карвакрола. Кроме этого, в состав масла входят а- и б-пинены, б-фелландрен, до 20—30% жирного масла, в состав которого входят глицериды петрозелиновой кислоты.

С точки зрения современной медицины у плодов ажгона наиболее выражены антимикробное, противогрибковое, спазмолитическое, ветрогонное действия, способность устранять расстройство пищеварения и сопутствующие ему диарею и болевые ощущения в кишечнике. Употребление плодов в качестве приправы к самым разнообразным блюдам позволяет улучшить пищеварение.

Применение

Ажгон мало известен европейцам, зато, находит широкое применение в кулинарии Центральной Азии и Индии (Пенджаб и Гуджарат). Немалой популярностью ажгон пользуется и в арабском мире, а также на африканском континенте, где является одним из элементов знаменитой универсальной эфиопской смеси «Berbere». Индийские вегетарианские блюда, приправленные топленным маслом («Ги»), как правило, редко обходятся без ажгона, сильный аромат которого усиливается во время жарки. Как и большинство ароматических соединений, Ажгон относится к липофильным веществам (буквально – родственный к жирам), а потому, растворяется намного лучше в жире, чем в воде. Таким образом, в процессе жарки (из-за высокой температуры), он не только улучшает вкусовые качества блюда, но обладает свойством передавать свой аромат в жир, что позволяет ему активно расходиться по всей пище. Хорошо

сочетается с картофелем, рисом, рыбой. Однако самое важное поле для применения ажгона – бобовые.

В бенгальской кухне часто применяется смесь пяти специй *panch phoron* («пять частей», «пять специй»). Для приготовления этой смеси, на сухой сковороде обжаривают семена ажгона, фенхеля, шамбалы, нигеллы и черной горчицы. После чего, обжаренные специи соединяют вместе, размалывают и добавляют к блюду.

Достаточно часто, в кулинарной литературе с ажгоном ошибочно отождествляется зира (*Bunium persicum*) или (*Bunium badachshanicum*). Как лекарственное растение, Ажгон активно используется в индийской аювердической медицине, как средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. На Западе, экстракт Ажгона тимол, используется в лекарствах от кашля и горла.

Аир (sweet flag)



Air (sweet flag)

Научная классификация:

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Аироцветные

Семейство: Аирные (Acoraceae)

Род: Аир

Этимология

Научное название рода в переводе с греческого означает – «неукрашенный, некрасивый» – и связано с незвучностью соцветий, имеющих зеленовато-жёлтый цвет. Под этим названием растение описано у Теофраста ещё в III в. до н. э.

Русское название рода происходит от турецкого названия этого растения – *agir*. Другие названия растения: гаир, ирный корень, каламус, камыш, косатник, лепешник, сабельник, татарское зелье, татарский сабельник, явер, яер.

По преданию аир был завезен в наши широты еще при татаро-монгольском нашествии. В каждый, встречающийся на пути водоем, воины бросали кусочки корневищ, считая, что таким образом вода очищается и становится пригодной для питья.

Видовое название *calamus* происходит от греческого *calamos* – тростник. Он был известен еще древнеиндийским лекарям, а в Европу для греков и римлян его привозили арабские и финикийские купцы. Кстати, в переводе с санскрита и арабского – также, обозначает «тростник», «перо».

Достаточно часто, в символическом значении соцветие аира сравнивается с гордо поднятым мужским пенисом. Таким образом, *Calamus* является своего рода привлекательной метафорой для отдельных представителей секс меньшинств с нетрадиционной ориентацией.

В этой связи небезынтересным будет упомянуть о древнегреческом мифе (Нонн. Деяния Диониса XI 387), где аир рассматривается как один из символов мужской любви.

Каламос, сын речного бога Меандра, был безумно влюблен в Карпоса (в греческой мифологии – бог плодов) – сына Зевса и богини цветов Хлориды (другой вариант – Зефира и Хлориды). Во время состязаний в реке, Карпос, заплывший далеко, внезапно тонет. Безутешный Каламос же, не выдержав такого горя, также умирает (версии: тонет, лишает себя жизни). Сжалившись, Боги превращают возлюбленного Каламоса в карпа, а самого его самого в тростник

(камыш).

Таким образом, известную песню «Шумел камыш, деревья гнулись...» можно интерпретировать ещё и иначе: как плач по безвозвратно ушедшей любви. Или – как более определенно выразился один из отечественных блоггеров – «Везде п@дарасы... даже в шелесте тростника...»

На Востоке, и в древнем Египте, корневища аира считались мощным афродизиак, а настой аира – средством, усиливающим половую деятельность.

Родовое латинское название связано с греческим словом «асогон»; «коге» – глазное яблоко, так как в древности аир применяли для лечения глазных заболеваний.

Аир – древнейшая пряность, соперничающая с лавровым листом. Его сушеными корневищами на Ближнем Востоке торгуют вот уже 4000 лет. Он придает блюдам своеобразный вкус и запах.

Засахаренный аир заменяет имбирь, корицу, мускатный орех. Диоскорид говорил, что лучший аир – белый, плотный, не изъеденный, не пористый, полный, с приятным запахом. Авиценна рекомендовал его в качестве очищающего, при заболеваниях желудка, печени, в качестве мочегонного средства. Вот что, например, он писал о свойствах корня аира:

«Рассасывает вздутие и ветры, разрешает, очищает без жжения, открывает... очищает цвет лица... помогает при спазмах и разрывах мышц; также действует и его отвар в виде обливания и питья... Аир помогает от зубной боли и хорош при тяжести языка... он утончает роговицы и помогает от бельма, но особенно подходит в обоих случаях выжатый из него сок... Отвар аира хорош при болях в боку и груди... Аир помогает от боли в холодной печени, укрепляет ее и желудок. Он также помогает от затвердения селезенки и даже сильно сморщивает селезенку и очищает желудок... Он помогает от резей и боли в кишках и от грыжи, а отвар его полезен при болях в матке. Он сильно гонит мочу и месячные и помогает от истечения мочи по каплям... Аир увеличивает похоть и возбуждает страсть».

Ботаническое описание

Аир (лат. *Asorus* от греческого названия растения с душистым корнем) – род многолетних вечнозелёных травянистых растений семейства Аирные (*Asoraceae*). Насчитывает от двух до шести видов, растущих в сырых местах или на мелководьях – по берегам ручьёв, рек и озёр, на окраинах болот. Аиры – многолетние корневищные травы. Высота взрослых растений – от 10 см у некоторых культиваров аира злакового до 120 см у аира обыкновенного.

Корневище толстое, ползучее, горизонтальное, бурого цвета, толщиной до 3 см, внутри бело-розового цвета, съедобное, с приятным ароматом, напоминающим запах корицы или мандарина.

Стебель прямостоячий, неветвистый, трёхгранный, с острыми рёбрами.

Листья длинные, линейно-мечевидные, очерёдные, ярко-зелёные. Располагаются на корневище подобно вееру – как у ирисов. Листья сростаются друг с другом, окружая главный стебель, так что соцветие как бы выходит из середины листа. Листья аиров на изломе издают характерный пряный запах с болотной нотой.

Химическая характеристика:

Химический состав растения: Трава аира содержит до 20% крахмала, холин, смолы, гликозид люцинон. Корни и корневища аира содержат эфирное масло, в состав которого входят – пинен, камфен, камфора, борнеол, эвгенол, также определены гликозид акорин, каламенол, азарен. В корнях аира большое количество витамин С, гептиловой, пальмитиновой кислот, дубильных веществ, определены крахмал, камеди, слизи, фитонциды.

Основные свойства:

Бактерицидное.

Болеутоляющее.

Отхаркивающее.

Седативное.

Противогрибковое.

Стимулирует секрецию пищеварительных желез.

Применение

В качестве пряности высушенные корневища аира можно использовать вместо лаврового листа, имбиря и корицы. Аир используют в небольших количествах для приготовления различных супов, прозрачных бульонов, белых рыбных бульонов, темных соусов, капусты, особенно краснокочанной, жареного жирного мяса, жареного картофеля и овощей, при консервировании рыбы (способствует ее уплотнению и придает пряный аромат и горьковатый привкус).

Для сладких блюд (компотов, фруктовых супов, киселей, салатов) корни аира можно засахарить, для чего в густой сахарный сироп поместить кусочки корней и пропарить 5—10 минут, затем вынуть из сиропа, просушить на доске, сложить в банки и пересыпать сахаром. Их можно употреблять и как самостоятельное блюдо, подавая на десерт к чаю.

Сухие корневища и эфирное масло из корневищ часто используется для ароматизации (отдушки) ликеров, иногда прибавляются в пиво, а также для ароматизации печенья, кремов и пудингов, для отдушки хлеба.

Высушенные и растертые в мелкий порошок корневища аира болотного – традиционная пряность индийской и исламской кухни. Применяются для приготовления сладких блюд и компотов. В Англии и в Америке из аира болотного прежде делали засахаренные цукаты. В Турции засахаренные корневища аира – дорогое лакомство. Из совсем молоденьких листовых побегов этого растения можно приготовить вкусный тонизирующий салат.

В научной медицине, парфюмерии и пищевой промышленности используется аирное масло (лат. *Oleum calami*), извлекаемое из корневищ (его содержание в корневищах достигает 4,5%).

В народной медицине, а также в кулинарных целях (для ароматизации пищевых продуктов) используются сырые и сушёные корневища и листья.

Корневища аира обыкновенного в высушенном и засахаренном виде ещё в XIX веке считались лакомством.

Установлено, что препараты из аира обыкновенного обладают спазмолитическим, сосудорасширяющим, противомикробным, обезболивающим (местноанестезирующим), вяжущим, обволакивающим, седативным, репаративным, кровоостанавливающим, мочегонным и тонизирующим свойствами.

Препараты из корневища аира в народной медицине используют в первую очередь при проблемах, связанных с желудочно-кишечным трактом: при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при расстройствах кишечника и метеоризме, при отсутствии аппетита. Также аир используется при бронхите, плеврите, желчно-каменной и почечно-каменной болезнях, при нерегулярных менструациях, при патологическом прохождении климакса – и как средство, усиливающее половую потенцию.

В монгольской народной медицине корневища употреблялись как общеукрепляющее и тонизирующее средство при утомлении, истощении и ослабленном питании. Аир обыкновенный входил в состав многих лекарственных смесей и очень широко применялся при различных заболеваниях пищеварительной системы, а также при мучительной тошноте, рвоте, икоте. Настой аира применялся при заболеваниях мочеполовой системы и анурии. Из корневища готовили ванны для лечения кожных заболеваний, особенно чесотки. Раньше аир использовали вместе с порошком угля для очистки воды, непригодной для питья.

Все виды аира используются в ландшафтном дизайне: их сажают по берегам искусственных прудов и ручьёв. Ценятся растения за декоративность своих листьев. Все виды аира не требовательны к уходу и нуждаются лишь в обрезке для ограничения своего распространения; растения размножают путём деления. Морозостойкость – примерно до минус 35° С.

Аир злаковый используется также как аквариумное растение.

Анис (anise)



Анис (anise)

Научная классификация:

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Бедренец

Вид: Анис

Этимология

Анис обыкновенный, или Бедренец анисовый (лат. *Pimpinella anisum*) – однолетнее травянистое растение, пряность; вид рода Бедренец (*Pimpinella*) семейства Зонтичные (*Apiaceae*).

Анис – древнейшая пряность в русской кулинарии. Выращивают анис в Центральных областях России, на Украине, на Северном Кавказе, в Средней Азии. Родиной его считают Малую Азию или Египет.

На хинди *saunf* обозначает фенхель, индусы считают, что анис является иностранным вариантом фенхеля, и часто используется вместо него. Чтобы четко отделить анис от фенхеля используются приставки *patli* – тонкий или *vilyati* – иностранный фенхель.

В Древнем Египте, Греции на Крите из семян готовили очистительный ликер. Анис жгут для укрепления сил вуду.

В середине 14 века анис стал распространен и в Центральной Европе. В первую очередь его использовали как платежное средство: так в те времена поступали со многими пряностями, которые стоили очень дорого. Так что в то время нельзя было сказать, что деньги не пахнут!

И только во вторую очередь анис применяли при выпечке мучных изделий и приготовлении джемов. Первыми активно употреблять анис стали англичане, и классические рецепты английских имбирных пряников обязательно в своем составе содержали анис. Анис был очень популярен в Англии. В лондонских хрониках говорится, что мост через Темзу был построен на налоги, которые были собраны с продаж аниса.

Ботаническое описание

Однолетнее растение с сильно разветвлённым стеблем высотой 20—120 см.

Лист дважды или трижды перисторассечённый с мелкими линейными сегментами.

Цветки собраны в 10—12-лучевые зонтики, на длинных цветоносах. Зубцы чашечки тупые, заметные, яйцевидные, толстоватые. Венчик

белый, лепестки глубоковыемчатые с загнутой внутрь верхушкой.

Тёмно-коричневые зрелые плоды ажгона содержат по два семени, размером и формой похожие на сельдерейные, на вкус горьковатые, с пряным ароматом, напоминающим чабрец.

Применение

В кулинарии анис добавляют в сладкие блюда – печенье, пряники, пироги и фруктовые салаты, с другой – в овощные и рыбные. Во Франции, Греции, Турции на основе аниса делают знаменитые «Перно», «Узо» и «Раки». Анис также входит в качестве основного компонента в состав абсента.

Семена аниса в русской кухне издавна применяли для мочения яблок, а «анисовкой» называли специальный зимний сорт некрупных, душистых и крепких яблок, наиболее подходящих для этого. Семена и зонтики применяют для маринадов в консервировании, патиссонов, кабачков и томатов. Добавляют в компоты из слив, яблок и груш. Ароматную зелень добавляют в овощные и фруктовые салаты. Своеобразный вкус анис может придать салатам из свеклы, красной капусты. На Востоке анис менее известен, т.к. более доступны бадьян и фенхель. Поэтому в восточных кухнях не делается различия между анисом и фенхелем. И дается одинаковое название – «анис».

Анис хорошо сочетается с лавровым листом, кориандром, фенхелем – и в таком сочетании он очень подходит для рыбных бульонов и супов, особенно из морской рыбы. Семена в марлевом мешочке лучше положить в начале приготовления. Анис также может быть интересной добавкой к чесноку, укропу и фенхелю в йогуртовых и сметанных соусах к молодой картошке, припущенной рыбе и маринадам для птицы.

Лекарственное использование: Плоды аниса стимулируют функции пищеварительных органов, обладают слабым дезинфицирующим и антисептическим действием. Используют в качестве отхаркивающего средства при бронхитах, как слабительное. Настой из семян (анисовый чай) употребляют как жаропонижающее, мочегонное, противоспазматическое средство. При полоскании горла для

приготовления отвара ис ползуют 2 чайные ложки измельчению корня. Анис увеличивает количество молока у кормящих матерей. Арнольд из Виллановы пишет: «Зрение лучше и крепче желудок у нас от аниса».

Растение рекомендуется также при почечных расстройствах и нарушениях работы мочеполовой системы. Анис нормализует работу кровеносной системы, выступает как потогонное и мочегонное средство. Настой: I чайная ложка измельченного корня заливается стаканом воды и оставляется на 8 часов. После этого настоем процеживается, оставшийся при этом корень заливается стаканом кипятка. Через 10 минут настой снова процеживается. Полученный настой и вытяжка смешиваются; пить в течение дня мелкими глотками.

Антипка (mahaleb cherry)



Антипка (mahaleb cherry)

Научная классификация:

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Розоцветные

Семейство: Розовые

Род: Слива

Вид: Антипка

Ботаническое описание

Вид деревянистых растений подрода Вишня (*Cerasus*) рода Слива (*Prunus*) семейства Розовые (*Rosaceae*).

Родиной магалебской вишни считается территория Центральной и Малой Азии. В диком виде она растёт в предгорьях Кавказских гор, в Крыму, в юго-западных районах Украины, в Пакистане, Северной Африке и Западной Европе. Как культурное растение её выращивают в Иране и Турции.

Магалебская вишня неприхотлива в уходе, способна приносить плоды в любых климатических условиях, обладает высокой зимостойкостью. Сорт этой вишни очень популярен среди садоводов. Многие питомники садовых растений часто продают саженцы этого дерева. Долговечность магалебской вишни составляет около 200 лет.

Распространённые названия этого растения: махалеб, Антипка, магалебская вишня, черёмуха Антипка, вишня Сент-Люси, паделлус магалепский.

Листья почти округлые, по краю городчатые, сверху блестящие, светло-зелёные, снизу светлее с желтоватым опушением, 9 см длиной.

Цветки мелкие, белые, до 1,5 см в диаметре, собранные в небольшие кисти до 7 см длиной. Цветет в мае – июне.

Сочные плоды, до 1 см в диаметре, сначала жёлтые, потом краснеющие, по мере созревания приобретают чёрную окраску, с яйцевидной косточкой. Плоды созревают в июле – августе. Цветёт и плодоносит с девяти лет.

Размножается семенами, корневых отпрысков не даёт, поэтому чистых зарослей, как правило, не образует.

Химический состав

Кумарины, которые содержатся в махлабе, очень полезны для организма человека, а кроме того, они являются основным источником

насыщенного аромата этой специи. Кумарины уничтожают вирусы, выводят токсины и подавляют многие виды грибка.

В этой ароматной специи содержатся также олеиновая и линолевая кислоты.

Олеиновая кислота снижает уровень холестерина, замедляет старение и благоприятно влияет на работу сердца. А линолевая кислота – одна из кислот Омега-6. Такие жиры необходимы организму, в них есть вещество (простагландин E1), которое защищает организм от заболеваний сердца и многих других болезней.

Применение

Древесина пригодна для изготовления небольших изделий (курительные трубки, мундштуки и т. п.).

Используется в качестве подвоя для вишни и черешни, а также как декоративное растение.

Несмотря на горький вкус, плоды употребляют в пищу.

Соком плодов подкрашивают вина и лимонад.

Из листьев и плодов отгонкой водяным паром получают ароматную жидкость, используемую для отдушки мыла и как косметическое средство.

Махлаб отлично подходит для сыра, фруктовых салатов, кофе и чая. Его можно добавлять в молоко. Махлаб хорошо сочетается с тмином, гвоздикой, анисом, корицей и мускатным орехом.

В Турции эту специю используют в лепёшках и другой выпечке. Арабы добавляют её в печенье маамуль. Мусульмане многих арабских стран едят это печенье в ночь во время Рамадана, Ураза-байрама и Курбан-байрама.

В Египте эту ароматную специю превращают в пасту с мёдом, семенами кунжута и орехами, которую едят как десерт или закуску с хлебом.

Апельсин (orange)



Апельсин (orange)

Научная классификация:

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Сипиндоцветные

Семейство: Рутовые

Род: Цитрус

Вид: Апельсин

Этимология

Слово «апельсин» заимствовано из нидерландского языка; нидерл. *appelsien* (ныне чаще употребляется форма *sinaasappel*), равно как и нем. *Apfelsine*, есть калька с фр. *pomme de Chine* (буквально – «яблоко из Китая»; теперь это название вытеснено словом *orange*).

Ботаническое описание

Довольно высокое дерево, относится к трибе Цитрусовые (*Citreae*) подсемейства Померанцевые (*Aurantioideae*) семейства Рутовые (*Rutaceae*). Цельные многолетние листья апельсина соединяются со своими крылатыми черешками посредством промежуточного широкого сочленения. Белые цветки сидят по шесть, кистями и состоят из пятираздельного малораскрывающегося околоцветника с толстыми долями, множества тычинок и одиночной свободной, или «верхней», завязью (известные как «*fleurs d'orange*»).

Плод – многогнёздный, многосемянный, с толстой двуслойной кожурой. Мякоть состоит из множества соковых мешочков – веретеновидных, заполненных соком волосков (по своему происхождению соковые мешочки представляют собой выросты внутренней эпидермы плодолистиков). Плод такого устройства, который происходит из верхней завязи и характерен также и для других представителей рода Цитрус (лимон, померанец и др.), называется «гесперидий»; это – весьма своеобразная разновидность ягодообразного плода. У апельсина мякоть легко разделяется на доли, являющиеся гнёздами плода; каждая содержит одно или два семени, расположенных одно над другим.

Наружный слой гесперидия апельсина, называемый из-за жёлто-оранжевой окраски зрелых плодов флаведо (от лат. *flavus* – жёлтый), содержит большое количество крупных просвечивающих шаровидных желёзок, содержащих эфирное масло. Внутренний слой из-за белой губчатой структуры у зрелых плодов называется альбедо (от лат.

albus – белый); у апельсина альбедо рыхлое, так что мякоть легко отделяется от кожуры. Сорта так называемых пупочных апельсинов обладают интересной аномалией гесперидия: гинецей у них образует два ряда плодолистиков, в результате чего развиваются два плода, причём один из них рудиментарен и находится у верхушки второго, большего плода; этот маленький плод можно видеть через небольшое отверстие («пупок») в коже большого плода.

Применение

Благодаря наличию в апельсинах комплекса витаминов и других биологически активных веществ, эти citrusовые рекомендуют для профилактики и лечения гиповитаминозов, заболеваний печени, сердца и сосудов, обмена веществ. Пектины, которые содержатся в апельсинах, способствуют процессу пищеварения, усиливают моторную функцию толстого кишечника и уменьшают в нём гнилостные процессы. Сок апельсина – противогрибковое средство.

Из кожуры апельсинов получают цедру, используют для приготовления настоев и варенья. В Болонье и Флоренции кожура апельсинов используется для приготовления разного рода ликёров. Из апельсиновой цедры получают апельсиновое масло.

Сок апельсина широко используется в качестве напитка в ресторанах и кафе.

Апельсины требуют при перевозке очень хорошей укладки и легко портятся, поэтому их снимают недозрелыми и упаковывают в ящики по 200—500 штук, завернутые каждый в непроклеенную бумагу.

По вкусовым качествам всего более ценятся тонкокожие, сочные, крупные и полновесные апельсины мальтийские, генуэзские, малагские и сицилийские, или мессинские.

Отдельные деревья имеют большую – как у дуба – крону и живут до 100—150 лет; в урожайный год они способны дать до 38 000 плодов.

Памятник апельсину, созданный скульптором Александром Токаревым, был открыт в Одессе 2 сентября 2004 года в честь 210-летия города. Согласно легенде, когда-то именно апельсины спасли

Одессу от упадка. Павел I не любил начинания Екатерины II, по этой причине финансирование строительства одесского порта было прекращено. Узнав о любви императора к апельсинам, жители Одессы отправили ему в феврале в качестве презента 3000 греческих апельсинов, которые в то время в России были диковинным товаром. Благодаря этому через несколько месяцев Одесса получила 250000 рублей «заимообразно» на строительство порта. Скульптура диаметром около 12 м представляет собой бронзовый апельсин, установленный на постаменте. Внутри него вместо одной из долек установлена статуя Павла I и тройка лошадей, впряжённых в апельсин.

Асафетида (asafoetida)



Асафетида (asafoetida)

Научная классификация:

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные
Порядок: Зонтикоцветные
Семейство: Зонтичные
Род: Ферула
Вид: Асафетида

Ферула вонючая (лат. *Ferula assa-foetida*) – многолетнее травянистое растение; вид рода Ферула семейства Зонтичные (Apiaceae). Из млечного сока корней растения получают пряность.

Ботаническое описание

Высота растения может достигать 1,5 м (по другим данным, 3 м).

Подземная часть представлена сильно разросшимся реповидным корнем.

На 7—9-й год жизни развивается толстый конусовидный стебель. В течение этого времени образуется прикорневая розетка. Листья в очертании треугольные, длинночерешковые, многократно перисто рассечённые с продолговато-ланцетными конечными сегментами. Число листьев зависит от возраста особи. Верхушечные листья имеют укороченный черешок и иногда представлены одним влагалищем.

Цветки бледно-жёлтые, собраны в зонтики, составляющие сложные зонтики, не имеющие обёртки, которые образуют мощное соцветие.

Плод – вислоплодник, при созревании распадающийся на два односемянных мерикарпия с весьма широкими краевыми рёбрами.

Распространение

Родина – Иран (Хорасан), Афганистан (Герат), Таджикистан. Растёт и на территории иранского и иракского Курдистана, а также в районах бывшего СССР, пограничных с Ираном и Афганистаном. В начале

1971 года экспедиция Академии наук Казахской ССР открыла большие заросли асафетиды в Заилийском Алатау.

В VI веке до н. э. асафетида была завезена на территорию Северной Африки (Киренаика), где вначале распространилась, но затем ещё во второй половине I века нашей эры была хищнически истреблена из-за большого спроса на неё.

Произрастает также в пустынях и высокогорьях Таджикистана, Туркмении, Узбекистана, где имеет названия коврак (каврак), ковраг (кавраг), сассик (сазик), используется пчеловодами для сбора пыльцы и нектара.

Свойства

В готовом виде пряность асафетида представляет зернистую массу неопределённой формы. Зёрна («миндалины») разной величины связаны между собой жёлто-коричневой липкой массой. Зёрна внутри молочно-белые с розовыми прожилками. На месте разреза от действия воздуха становятся пурпурно-красными, а затем красно-бурыми.

При комнатной температуре асафетида мягкая, как воск. Эластичность повышается при более высокой температуре. На холоде же, наоборот, пряность становится хрупкой и легко измельчается в порошок. Едкая смесь запаха чеснока и лука с более выраженной чесночной составляющей являет основу запаха пряности. Одной из самых примечательных характеристик асафетиды является летучесть её запаха и въедливость вкуса. Вкус ощущается во рту в течение нескольких часов и не удаляется даже полосканием полости рта. А запах за несколько минут пропитывает комнату так, что в течение суток не выветривается.

Употребление асафетиды способствует предотвращению метеоризма (скопление газов) и облегчает переваривание пищи.

Применение

В кулинарии используют высушенный латекс (млечный сок), добываемый из корней растения и используемый в качестве пряности. Известно под другими названиями:

смола вонючая
дурной дух
чёртов кал
асмаргок
хинг
илан

Из ферул других видов получают латекс с другим названием: гальбан, или маточная смола. Их нельзя применять как пряность, их применяют лишь как медицинское средство. По внешнему виду гальбан отличается от асафетиды: зёрна грязно-коричневые, на ощупь сухие, иногда слепленные вместе, иногда отдельные. На вкус похожи на затхлый лук, горький, неприятный, более резкий и отталкивающий. Гальбан часто выдают за асафетиду.

Качественную асафетиду отличают крупные зёрна, большая эластичность и яркий цвет. На рынках Азии принято считать, что иранские сорта лучше патанских (афганских). По ухудшению качества пряность делится на 2 разряда и 3 сорта:

Хинг
Хадда
Шабани
Кабулидана
Хингра

Разряд Хингра на сорта не делится и является самым низким по качеству.

Распространена пряность и в виде порошка, но в данной форме она менее чистая, так как для предотвращения слипания применяется пшеничная, рисовая или кукурузная мука.

В настоящее время асафетида является почти исключительно азиатской пряностью.

Применяется в мясных блюдах, преимущественно из баранины, в иранской, афганской и курдской кухнях. В других кухнях, индийской и яванской, асафетида применяется в рисовых и овощных блюдах. При применении асафетиды с другими пряностями неприятные оттенки аромата смягчаются.

Особенно широко асафетида применяется в рисовых и бобовых блюдах.

В медицине высушенная камее-смола (лат. Gummi-resina Assa foetida) применялась как ветрогонное, противосудорожное и отхаркивающее в виде порошка, эмульсии и настойки, была включена в российские фармакопеи I – VII изданий и входит в Британскую травяную фармакопею.

Семена и плоды разрешены к использованию в медицине ряда стран Западной Европы как ветрогонное, улучшающее пищеварение, при инфекциях дыхательных путей.

Бадьян (star anis)



Бадьян (star anis)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Австробэйлиецветные

Семейство: Лимонниковые

Род: Бадьян

Вид: Бадьян настоящий

Бадьяном называют высохшие плоды растения иллициума (*illicium verum*). Пряность также известна под именами звездчатый анис, так как форма высохших плодов напоминает именно звезду, а по вкусу бадьян наиболее близок к пряным сородичам: анису, фенхелю и, наиболее всего, лакрице.

Бадьян настоящий или Анис звёздчатый – вечнозелёное древесное растение, вид рода Бадьян (*Illicium*) семейства Лимонниковые (*Schisandraceae*) (ранее этот род нередко выделяли в монотипное семейство Бадьяновые).

Принято считать, что слово «бадьян» позаимствовано из татарского «баджан», что в переводе означает – анис. В Средней Азии, в персоязычной среде населения, его называют «бодиён».

Родина этой пряности считается Юго-западный Китай. Уже позже в XVI веке специя попала и в Европу, куда была привезена Томасом Кэвендишем. А еще через какое время его стали выращивать в большинстве тропических стран.

Ботаническое описание

Вечнозелёный кустарник или дерево. В высоту растение может достигать 18 м, в поперечнике – 7—12 м.

Листья простые, кожистые, тёмно-зелёные, овальные.

Цветки с двойным околоцветником. Венчик белый, обычно с розоватым или красноватым оттенком с внутренней стороны, с большим числом лепестков. Цветки обоеполые; гинецей апокарпный.

Плод, как и у других представителей рода, – деревянистая многолистовка; несколько листовок соединены в многолистовку характерной шести- или восьмиконечной звёздчатой формы, в каждом из лучей которой находится одно семя (у некоторых многолистовок число плодиков может отличаться в большую или меньшую сторону).

Эта специя прорастает из семечек. Цветет это дерево уже с пяти лет. Цветение начинается со светло-желтых цветков и постепенно деревенеет, приобретая все более коричневый оттенок, однако на этот процесс нужно время. Использовать плоды бадьяна можно лишь через пятнадцать лет. Вкус такой пряности имеет выраженный сладковатый

с легкой горчинкой оттенок.

Применение

Плоды используются как пряность, особенно широко – в китайской и индийской кухне. Кроме того, плоды используются как составная часть травяных чаёв.

Плоды содержат эфирное масло (температура застывания +15° C), близкое по составу к анисовому; в нём содержится 85—90% анетола. Масло из плодов бадьяна нередко называют анисовым, – так же как и масло, получающееся из растёртого семени или зелёных частей высушенного растения аниса обыкновенного (*Pimpinella anisum*) из семейства Зонтичные.

В медицинской практике бадьян настоящий применяется для улучшения вкуса лекарств и входил в состав грудного чая.

Базилик /Реган/ (basil)



Базилик /Реган/ (basil)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Яснотковые

Род: Базилик

Родовое название базилика происходит из греческого языка и образовано от слова «пахнуть», а видовое латинское *basilicum*

означает «королевский, царский». Объединённое родовое и видовое название переводится как «благоухание, достойное королей» и подчёркивает особенность базилика и ту важность, которую придавали древние греки и римляне этому растению.

В XVI веке базилик попал в Европу и быстро завоевал популярность в кулинарии в качестве пряного растения.

Базилик также известен под народными названиями реган, рейхан, райхон, реан и душистые васильки.

Оба распространенных вида его, *Ocimum Basilicum*, более крупный (до 30 см высоты), с розовыми цветами, и *Ocimum minimum*, с белыми цветами, культивировались, по-видимому, уже в древнем Египте, так как в пирамидах найдены на гробницах венки из Базилика.

Первый из названных видов встречается в нескольких разновидностях, из которых особенно интересны: *var. bullatum*, с крупными вздутыми листьями и белыми цветами, *var. crispum*, с курчавыми, иногда пятнистыми листьями и красными цветами и *var. violaceum*, все части которого окрашены в темно-фиолетовый цвет.

Ботаническое описание

Цветки в 6-10-цветковых мутовках собраны прерванным колосом или кистью. Чашечка яйцевидная или колокольчатая, при плодах разрастающаяся и отвороченная вниз, пятизубчатая, верхний зубец шире остальных, перепончатый, широкояйцевидный, низбегающий на трубку чашечки и прикрывающий краями два соседних задних зубца. Венчик с трубкой, двугубый, нижняя лопасть длиннее остальных и отогнута вниз, четыре образуют «верхнюю губу». Тычинок четыре, верхние с придатком в виде пучка волосков.

Плоды – гладкие орешки.

Выращивание происходит в различных теплицах и на открытых, но защищенных от ветра, грунтах. Первые листья, пригодные в пищу, вырастают в течение первого месяца, дальше стебель начинает расти вверх.

Применение

Благодаря содержанию ароматических веществ листья и стебельки некоторых видов базилика используют в свежем и в сушёном виде в качестве приправы к соусам и супам, для ароматизации овощных консервов, солений и колбас. Истолчённые в порошок листья базилика в смеси с листьями розмарина применяют как перец. В свежем или сушёном виде применяется в овощных салатах, холодных закусках.

Базилик обладает приятным запахом из-за эфирных масел, которые содержатся в надземной части растения. Содержание масла в различных видах базилика может достигать до 1,5—2%. В масле базилика содержатся полезные для человека вещества: камфора, цинеол, оцимен, сапонин, метилхавинол. Кроме того, в базилике обнаружены витамины: B2, PP, аскорбиновая кислота, рутин, каротин.

Это интересно

Считается, что в Европу базилик попал с солдатами Александра Македонского, которые возвращались из азиатских походов и везли ароматную приправу с собой.

Вообще, с базиликом связано немало разных суеверий.

Одно из них связано с Дж. Бокаччо — итальянским поэтом и писателем эпохи раннего Возрождения — а точнее, с историей о девушке, поливавшей слезами горшок с базиликом, в котором была зарыта голова ее возлюбленного. Позднее эта история вдохновила английского поэта Джона Китса на создание поэмы «Изабелла, или горшок с базиликом».

В Мексике верят, будто базилик оберегает от того, что возлюбленный положит глаз на кого-нибудь другого, на Гаити же базилик вообще считается мощным оберегом.

А «отдельные товарищи» даже уверены, что базилик способен увеличить и укрепить мужскую потенцию.

Впрочем, ничего удивительного, если учесть тот факт, что в Индии ученые настаивают на свойствах базилика улучшать память

и стимулировать мозговую деятельность. Там базилик считается вторым священным растением – после лотоса.

А древние египтяне, ещё 5 тысяч лет назад, использовали базилик при мумифицировании в связи с наличием у него репеллентных свойств.

Бальзамин (garden balsam)



Бальзамин (garden balsam)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Верескоцветные

Семейство: Бальзаминовые

Бальзаминовые (лат. *Balsaminaceae*) – семейство однолетних и многолетних травянистых растений, реже полукустарников, порядка Верескоцветные.

Состоит из двух родов: монотипного рода Гидроцера (*Hydrocera*) и рода Недотрога (*Impatiens*), включающего в себя около 500 видов.

Ботаническое описание

Однолетние и многолетние травянистые растения. Листья простые, у основания расположены железы. Цветки зигоморфные, одиночные или в соцветиях; чашелистиков 5, часто окрашены, один из них вытянут в шпорец; венчик 5-членный, лепестки свободные или попарно сросшиеся, непарный лепесток расположен напротив шпорца. Тычинок 5, тычиночные нити сросшиеся пыльниками и образуют крышечку, которая отпадает в период созревания рыльца, что обеспечивает перекрёстное опыление. Гинецей состоит из 5 плодолистиков с коротким столбиком и 1—5 рыльцами. Плод – сочная коробочка, раскрывающаяся внезапно посредством 5 скручивающихся створок у видов рода Импатиенс (Недотрога), или ягодообразная коробочка, как у рода Гидроцера.

Еще в прошлом столетии ученые подметили одну интересную особенность бальзаминовых – орнитофилию. Некоторые тропические виды рода Импатиенс, имеющие ярко-красные цветки и обильную пыльцу, охотно посещают птицы, обеспечивая растениям перекрёстное опыление.

У бальзаминовых есть одно удивительное свойство – активное разбрасывание семян. При малейшем прикосновении к плоду он с треском раскрывается и пять быстро скручивающихся в спираль створок выстреливают семена, которые отлетают порой на расстояние до 2 м. Отсюда произошло русское название самого большого рода бальзаминовых – недотрога. Животные, проходящие по тенистому лесу, задевают недотрогу, облепляются её семенами и разносят их на большие расстояния.

Это интересно

Бальзамин был завезен в Европу в конце XVII века из тропических регионов Африки и Азии, немногим позднее появился и в России, где быстро завоевал всеобщую популярность. Этот приятный яркий цветок начали дружелюбно называть Ванькой, зачастую прибавляя эпитет «мокрый».

Действительно, можно заметить, что периодически листья растения становятся как будто немного влажными, а на нижней части листы появляются небольшие капельки. Чаще всего это явление можно заметить при приближении ненастной погоды, если на улице стоит густой туман или идет дождь.

Это гуттация – биологический процесс, при котором некоторые растения посредством особых органов (гидатод или водных устьиц) выделяют избыток влаги наружу. Обычно это свойственно тропическим растениям, произрастающим во влажном климате, к которым относится и бальзамин. Этот феномен напрямую зависит от повышения влажности воздуха.

Еще одна особенность бальзамина отражена не только в русском названии «Недотрога», но и в латинском наименовании растения – *Impatiens*, что можно перевести как «нетерпеливый» или «чувствительный».

Дело в том, что после цветения образуются семенные коробочки, в которых зреет до 100 семян. В конце созревания эти коробочки лопаются и выстреливают семенами на достаточно существенное расстояние. Это происходит при любом малейшем прикосновении к цветку.

Другая причина, по которой бальзамин считается очень нежным растением, – его привычка сбрасывать цветы при нарушении условий содержания. Это может произойти при неправильно подобранном удобрении, избытке света или недостатке влаги.

Ласковое прозвище, которое дали бальзамину наши предки – «Огонек». Оно появилось из-за яркой окраски цветов – алой или насыщенно-розовой.

Также, об этом существует красивая и трогательная легенда.

Жила на Руси девица Лада, у нее был молодой и красивый жених. Он должен был отправляться на войну с половцами, и сердце девицы было беспокойно – она не хотела отпускать любимого воевать, боялась, что он не вернется.

Жених, чтобы успокоить возлюбленную, попросил ее засветить огонек на родном окне, чтобы после войны быстрее найти свой дом. Девушка так и сделала, поставив на окно яркий светильник.

Юноша не вернулся с войны, а Лада продолжала его ждать до самой старости. Она прожила всю жизнь в одиночестве, храня верность своему суженому. Через много лет она умерла от старости, а огонек на окне превратился в кустик бальзамина, чтобы уже никогда не погаснуть.

Бамия / Абельмош (okra)



Бамия /Абельмош съедобный (okra)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Мальвоцветные

Семейство: Мальвовые

Род: Абельмош

Вид: Абельмош съедобный

Абельмош съедобный (бамия, окра, гомбо, Дамские пальчики; лат. *Abelmoschus esculentus*, по другой классификации – *Hibiscus esculentus*) – однолетнее травянистое растение, вид рода Абельмош (*Abelmoschus*) семейства Мальвовые, овощная культура.

Ботаническое описание

Высота растения – от 30—40 см (карликовые сорта) до 2 м (высокорослые формы).

Стебель – толстый, древеснеющий, опушённый редкими жёсткими волосками. Он разветвлён у основания и образует от двух до семи стеблей.

Листья – длинночерешковые, светло- или тёмно-зелёные, довольно большие, пяти – семилопастные, опушённые.

Цветки – одиночные, крупные, обоеполые, желтовато-кремового цвета, расположены в пазухах листьев на коротких опушённых цветоножках.

Плоды – многосемянные пирамидальные коробочки удлинённой формы, напоминающие стручки зелёного перца, покрыты тонкими волосками. У некоторых сортов бамии плоды достигают 25 см.

Распространение

Родиной бамии считают тропическую Африку, в диком состоянии она сохранилась на Антильских островах. Распространена в ряде стран Южной Европы, в Америке, Африке и Азии. На территории России бамию выращивают только на небольших плантациях в Краснодарском и Ставропольском краях.

Химический состав

Ба́мья богата полезными веществами, в том числе аскорбиновой кислотой и другими витаминами. В семенах содержится до 20% масла, напоминающего оливковое. Стручки бамии богаты слизистыми веществами, содержат много белков, углеводов, органических кислот, витаминов и различных минеральных солей.

Применение

Молодые стручки бамии употребляют в пищу. Стручки бамии нельзя долго хранить, они быстро становятся волокнистыми. По вкусу плоды бамии являют собой нечто среднее между баклажанами и спаржей, что делает её применение в кулинарии достаточно широким. Из плодов бамии готовят салаты и супы, кроме того, стручки сушат, замораживают и консервируют. Варёная или слегка обжаренная бамия, не требующая длительной тепловой обработки, может быть гарниром к мясу или птице, а также заправкой для супов. Она хорошо сочетается с помидорами, чесноком, луком, имбирем, красным стручковым перцем и другими специями. Из зрелых семян готовят напиток, по вкусу напоминающий кофе.

Убирают плоды бамии многократно, примерно каждые 3—4 дня, до самых заморозков, более зрелые плоды грубеют, становятся жёсткими и несъедобными.

Наиболее известные сорта – «Белый бархат», «Зелёный бархат», «Карликовая зелень».

Благодаря высокому содержанию в плодах бамии слизистых веществ, блюда из бамии полезны для профилактики и лечения различного рода заболеваний желудочно-кишечного тракта. Замечено, что бамия помогает восстанавливать истощённые силы организма после тяжёлой физической работы или длительной болезни. По данным некоторых учёных употребление бамии наилучшим образом отражается и на половой потенции. Отвар и блюда из свежих или замороженных стручков бамии применяют при бронхите

и простуде.

Источники гласят, что красавица Клеопатра частенько увлекалась бамией, многие исследователи твердят, что в этом и заключался ее секрет красоты. Кто знает, возможно, это и есть правда. В современной косметологии экстракт окры добавляют в крем для лица, это способствует защите кожи от внешних раздражителей. Отвар из плодов овоща укрепляет волосы и делает их более здоровыми.

Барбарис (barberry)



Барбарис черный (barberry black)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Лютикоцветные

Семейство: Барбарисовые

Род: Барбарис

Вид: Барбарис обыкновенный

Ботаническое описание

Барбарис обыкновенный – высокий (до 2,5 м), сильно ветвистый, колючий кустарник с ползучими, одревесневающими корневищами. Кора снаружи светло-бурая, внутри тёмно-жёлтая. Побеги гранистые, прямостоящие, желтоватые или желтовато-пурпурные, позднее беловато-серые.

Почки длиной до 1 мм, острые, голые, окружённые расширенными остающимися влагалищами листьев. На укороченных побегах развиваются нормальные листья, на удлинённых вместо листьев – колючки. Листья – очередные тонкие, обратнояйцевидные или эллиптические, длиной до 4 см, шириной 2 см, к основанию клиновидно суженные, с закруглённой, реже несколько заострённой верхушкой, мелко- и остро-зубчато-пильчатые, на коротких черешках. Колючки в числе трёх – пяти, обычно трёх-, реже пятираздельные, длиной 1—2 см.

Кисти 15—25-цветковые, длиной до 6 см. Цветки – жёлтые, диаметром 6—9 мм. Каждый цветок имеет по шесть обратнояйцевидных чашелистиков и лепестков. Кисть состоит из 15—25 цветков. В основании цветка – ярко-оранжевые нектарники. Пестик один, тычинок шесть, супротивных лепесткам. Завязь верхняя, одногнёздная с сидячим головчатым рыльцем.

Барбарис (красный и чёрный)

Род барбарисов включает в себя множество видов, среди которых есть как вечнозелёные, так и листопадные растения. Общей чертой этих кустарников является наличие колючек – одинарных, двойных, тройных, а иногда даже по пять штук вместе. Размещены они у основания почек, могут быть очень жёсткими или же мягкими, почти незаметными. Цветут кусты барбариса начиная с конца мая и до начала июля. Цветы жёлтые, мелкие. Ягоды светло- или тёмно-красные, иногда чёрные, с выраженным кислым вкусом. В природе

насчитывается около ста семидесяти видов этого растения, каждый из них имеет свои особенности и отличительные черты.

Черный (или шароплодный) и красный барбарис, относящиеся к одному семейству, имеют множество отличительных особенностей. Красный барбарис неприхотлив, он свободно произрастает на территории России в большом количестве. В то время, как зона выращивания черноплодного кустарника – теплые азиатские страны. В основном, это Монголия, Китай и страны Центральной Азии. Этим объясняется его широкое применение в блюдах восточной кухни. Сухой климат, невысокая влажность, которые он так любит, позволяет ему сохранять благородный внешний вид на протяжении всего года.

Отличается и плод этих двух видов растения. Кожица у ягод черноплодного кустарника намного плотнее, чем у красного. Связано это с его естественной средой обитания. Таким образом он защищается от засушливой погоды, лучей палящего солнца.

Применение

Широко культивируется в садах и на дачных участках. Примечателен красивой округлой формой кроны, массовым цветением в течение почти трёх недель. Особенно декоративен осенью, в плодах. Пригоден для создания труднопроходимых живых изгородей, в том числе стриженных.

Ценное пищевое растение. В пищу употребляют зрелые плоды. Сушёные молотые или истолчённые плоды барбариса – ошибочно называемые сумахом – используют как приправу для мясных блюд и супов из бобовых. Для промышленной переработки используются в основном ягоды бессемянной разновидности (*Berberis vulgaris* var. *asperma*). Молодые листья используют вместо щавеля в зелёных щах. Известен барбарисовый ликёр.

Из плодов барбариса получают отличные джемы, варенья, компоты, соки, желе и сиропы. Хорошо просушенные и перемолотые ягоды используют, как приятную кислую приправу к мясным блюдам. Народы Кавказа и Средней Азии, довольно часто добавляют барбарис во время приготовления купата и плова. Из кисловатых ягод готовят

ликеры и вина. Немного недозрелые ягоды барбариса солят и маринуют. Барбарис относится к медоносным растениям. Пчелиный мед из его пыльцы имеет золотисто-желтый цвет и нежный вкус. Листья барбариса используют при изготовлении маринадов. Из древесины, коры и корней получают чудесную, довольно стойкую краску, наподобие гуммигута.

Зрелые плоды с квасцами окрашивают в розовый цвет шерсть, лён и бумагу, корни – в жёлтый цвет шерсть и кожу.

Древесина твёрдая, с широкой ярко-жёлтой заболонью, употребляется для изготовления сапожных гвоздей и на токарные изделия.

Медонос. Мёд из барбариса золотисто-жёлтого цвета, приятного аромата и нежного сладкого вкуса.

Лекарственное применение

Как лекарственное растение известен с древних времён, в Древнем Вавилоне и Древней Индии.

Все части растения содержат изохинолиновые алкалоиды, главный из которых берберин, а листья – витамины С, Е, каротиноиды, органические кислоты (яблочную, лимонную, виннокаменную), минеральные соли, а в период плодоношения – эфирное масло. В коре корней содержится также пальматин, колумбамин, ятропорицин и оксиакантин.

Лекарственным сырьём являются лист (лат. *Folium Berberidis*) и корень (*Radix Berberidis*) барбариса обыкновенного. Листья заготавливают во время бутонизации и цветения; корни – ранней весной до распускания почек или осенью после созревания плодов.

Настойка листьев барбариса обладает кровоостанавливающим (повышает свёртываемость крови) и желчегонным действием. Препараты барбариса стимулируют сокращение мускулатуры, суживают сосуды отдельных органов, вызывают понижение тонуса жёлчного пузыря, обладают болеутоляющим и противовоспалительным действием. Берберин, выделяемый из барбариса, применяется в научной медицинской практике. Он

используется при лечении заболеваний жёлчного пузыря (хронический рецидивирующий холецистит, дискинезия жёлчного пузыря), а также некоторых злокачественных опухолей.

В народной медицине барбарис используется как кровоостанавливающее средство, а также при заболеваниях почек, печени, мочевых путей, а также как потогонное. Экстракт из листьев барбариса известен как кровоостанавливающее средство при женских заболеваниях.

В гомеопатии барбарис обыкновенный применяется в виде тинктуры из высушенной коры и корней с 60-процентным спиртом. Вместо тинктуры изредка применяется алкалоид берберин в виде порошка с молочным сахаром или раствора в 90-процентном спирте.

Это интересно

Русское и латинское название рода происходит от арабского *berbaris*, что означает берберская раковина. Сходство с этой раковиной имеют ягоды барбариса. Корни и корневища кустарника на срезе окрашены в желтый цвет. Это когда-то позволило людям использовать растения для получения желтой краски, которая применялась для придания тканям различных оттенков этого цвета.

Барбарис выращивался и тщательно оберегался в Древней Греции и Риме, считалось, что это растение приносит счастье и удачу.

Лекари тибетских монастырей с давних времен считают барбарис растением, продлевающим молодость, а также эффективным средством против тысячи болезней. Барбарис ценят как самое верное средство для обеспечения активного, здорового долголетия.

Бедренец (lesser burnet)



Бедренец (lesser burnet)

Научная классификация:

Домен: Эукариоты
Царство: Растения

Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Зонтикоцветные
Семейство: Зонтичные
Род: Бедренец
Вид: Бедренец камнеломковый

Ботаническое описание

Бедренец камнеломковый, или Бедренец-камнеломка (лат. *Pimpinella saxifraga*) – многолетнее травянистое растение, типовой вид рода Бедренец (*Pimpinella*) семейства Зонтичные (*Apiaceae*).

В Европе распространен от Альп до Северного моря, встречается и в Азии. Повсеместно встречается на лугах, в луговых степях, среди кустарников, на опушках, в разреженных лиственных и сосновых лесах, на холмах, сухих лугах, открытых травянистых склонах, по обочинам дорог и полей.

Синонимы: бедренец-камнеломка, зубной корень, сердечная трава. English Lesser Burnet, Salad Burnet

Название *Pimpinella* – искаженное *bipennula* – бедренец получил из-за двух типов листьев.

Другой вид бедренца – бедренец большой *Pimpinella major* L. Greater Salad Burnet отличается от меньшего не только по размерам, но и более грубым вкусом.

Часто путают бедренец-камнеломку с похожим на него растением – кровохлебкой малой (*Sanguisorba minor* L.) – Burnet Saxifrage, которая имеет похожий, слегка огуречный вкус и аромат, и отличается формой соцветий и цветков. Кровохлебка относится к семейству розоцветных. Здесь претворяется в жизнь извечная народная мудрость – что одинаково выглядит, одинаково и используется. В народной медицине их применение также одинаково, хотя официальная медицина применяет только кровохлебку лекарственную.

Применение

Все части растения представляют интерес, т.к. обладают многими достоинствами. В корнях и корневищах обнаружено эфирное масло, бензойная кислота, сапонины, фурукумарины, дубильные вещества, горькое вещество – пимпинеллин и камедь. Кроме того, отмечено значительное содержание солей К и Са. Трава содержит белки, эфирные масла, в фазе цветения витамин С и каротин. Растение используется в народной медицине как отхаркивающее при кашле, болезнях желудка, мочегонного и болеутоляющего средства.

Корень бедренца содержит до 0.3% эфирного масла, сапонин, сахар, смолы, камедь, дубильные и другие вещества; в плодах – эфирное масло (3%), в листьях – витамин С и каротин, 0, 5% пимпинеллина (лактон), бергаптен, кумарины, пектины и другие вещества.

В качестве пряности употребляют все части растения. Молодые листья и стебли используют в свежем виде, корни в свежем и сушеном виде.

Запах у зелени бедренца слабый, при растирании немного напоминает огурцы, а также бораго (огуречную траву), вкус терпкий, слегка вяжущий и освежающий. Аромат бедренца усиливается после добавления нескольких капель лимонного сока.

Листья и стебли срезают пока они молодые и нежные – хорошо их добавить в салаты из сырых овощей. Некоторые книги рекомендуют сушить листья – для сушки их собирают до начала цветения в мае, сушат в тени на сквозняке. Вряд-ли, однако, высушенные дома листья сохраняют свой огуречный вкус. Как и из других трав, теряющих аромат при домашней сушке, удобнее делать из них травяные уксусы – добавить в бутылку с уксусом 2—3 хорошо очищенных стебля бедренца, кервеля, эстрагона – получится пикантный уксус для салатов.

Молодые листья используют и как приправу к супам – например к гамбургскому супу с угрем, соусам, овощам. Бедренец в составе других трав входит во франкфуртский зеленый соус. Аналогичным образом используется бедренец большой

Соцветия и семена бедренца применяют при солении огурцов, патиссонов, томатов. На цветках готовят настойки, отличающиеся

золотистым цветом, бархатным вкусом и приятным запахом. Семена собирают в августе или в начале сентября: срезают зонтики, связывают в снопики и развешивают в тени. Затем их обмолачивают и очищают от примесей, семенами можно ароматизировать выпечку.

Корень имеет жгучий перечный вкус, слабый мускусный запах, при высушивании или долгом хранении жгучесть улетучивается. Корневище заготавливают обычно весной или поздней осенью, после увядания зеленой части растения: корень откапывают, очищают, разрезают вдоль и сушат под навесом. Для использования их необходимо растереть в порошок.

Свежие корни используют для овощных супов. В кухне европейских стран корнем бедренца сдабривают блюда из яиц, соусы, жареную, тушеную и вареную рыбу, картофельные и овощные супы, салаты, овощные блюда (особенно из кольраби).

Это интересно

Старо-германский Франкфуртский зелёный соус

Этот соус известен даже за пределами Германии. Этот соус как правило готовили в Пасхальную неделю и подавали к вареным яйцам. Хорош этот соус к угрю и другой жирной рыбе. Традиционный Пасхальный рецепт включает ровно 7 трав: петрушка, кервель, лук-резанец, кресс, бедронец-камнеломка, щавель и бораго. Зеленый соус также подается к отварному или запеченному мясу, отварному молодому картофелю и овощам.

Вариант 1

3 чашки смеси зелени – петрушка, лук-резанец, кервель, огуречник, водяной кресс, бедронец, щавель,

1 чашка сметаны или йогурта, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. майонеза, 3/4 чашки cottage cheese,¹ протертого через сито, молотый белый перец, щепотка сахара, 1 или 2 крутых яйца.

Ополосните зелень под водой, обсушите бумажными полотенцами и порубите ножом. Возьмите 2/3 от всего количества зелени, соедините его со сметаной или йогуртом и сделайте пюре в блендере, добавьте сливки, если покажется несколько густовато. Оставшуюся зелень порежьте мелко и смешайте с полученным соусом. Добавьте майонез и cottage cheese и мешайте еще, чтобы получилась пышная кремовидная масса. Приправьте солью, перцем и сахаром если необходимо. Яйца можно вмешать в соус или украсить ими блюдо.

Вариант 2

2 ст. л. майонеза, 1 чашка сметаны, сок 1 лимона, 9 яиц вкрутую, 1/2 ч.л. соли, 1/4 ч.л. перца, 1/2 ч.л. сахара, 1, 5 чашки свежих трав, порезанных. Укроп, петрушка, эстрагон, лук-резанец, даже мелисса могут быть добавлены к традиционным травам по вашему желанию. В блендере смешать майонез, сметану, лимонный сок. Приправить солью, перцем, сахаром по вкусу. 1 яйцо искрошить, вмешать в соус. Помыть зелень, обсушить и мелко порубить, смешать с соусом. Остальные яйца почистить, порезать на половинки и украсить соусом.

Вариант 3

Взять различные травы, зелень, порубить или пропустить через мясорубку. Мелко порубить 2—3 крутых яйца и перемешать с травами. Добавить растительное масло и лимонный сок, все тщательно перемешать в зернистый соус.

Намазка с редисом

Молодые листья бедренца промыть, ошпарить кипятком, отжать и мелко нарезать, добавить мелкорубленный редис, зеленый лук, творог или брынзу, заправить сметаной или майонезом.

Намазать пасту на бутерброды из ржаного хлеба, сверху украсить веточкой укропа.

Заправка-соус с бедренцом

1 плавленый сырок, 0, 5 стакана измельченной травы бедренца, 50г сливочного масла, 0, 5 стакана сливок (20%)

Нагреть сливки не до кипения, опустить в них порезанный сырок, снять с огня, хорошо размешать до соединения соуса, добавить масло и бедренец, все тщательно размешать. Соусом можно заправить макароны или отварной/печеный картофель.

Бергамот (Bergamot orange)



Бергамот (bergamot orange)

Научная классификация:

Царство: Растения

Отдел: Покрытосеменные

Класс: Двудольные
Порядок: Сипиндоцветные
Семейство: Рутовые
Подсемейство: Цитрусовые
Род: Цитрус
Вид: Бергамот

Бергамот, или апельсин-бергамот (лат. *Citrus bergamia*) – гибридный вид растений семейства Рутовые. Это – гибридный вид растений семейства Рутовые. Получен путём скрещивания померанца и цитрона. Родиной бергамота считается Юго-Восточная Азия.

Происхождение названия

Название «бергамот» получил в честь итальянского города Бергамо, где его впервые начали культивировать и продавать, как масло. По другой версии название вероятно происходит от турецкого слова «beyarmudu», что в переводе означает «княжеская груша» или «bey armudu» – господская груша.

Такое имя бергамот получил благодаря своей необычной грушевидной форме и светло-жёлтому цвету, который делал плоды бергамота похожим на груши сорта бергамот, однако на самом деле к грушам он не имеет совершенно никакого отношения.

Ботаническое описание

Бергамот – вечнозелёное дерево, высотой от 2 до 10 метров. Ветви с длинными, тонкими, острыми колючками длиной до 10 см.

Листья очередные, черешковые, кожистые, яйцевидно-продолговатые или эллиптические, заостренные, сверху зелёные, блестящие, снизу – более светлые, слегка зубчатые, волнистые.

Цветки крупные, очень душистые, одиночные или собранные в немногочетковые пазушные пучки, обоеполые, белые или пурпурные, с сильным приятным запахом.

Плод – шаро- или грушевидной формы, с толстой трехслойной оболочкой. Мякоть состоит как бы из ряда легко расщепляемых сегментов, внутри которых расположены немногочисленные семена. Имеет приятный кисловатый вкус.

Цветёт в марте – апреле. Плоды созревают в ноябре – декабре.

Распространение и экология

Производство главным образом ограничено Ионическим побережьем провинции Калабрия в Италии, до такой степени, что это – символ всей области. Большей частью бергамот выращивается на небольшом участке побережья, где состав почвы и температура наиболее благоприятны. Также бергамот выращивается на плантациях в Аргентине, Бразилии и штате Джорджия (США).

Применение

Эфирное масло извлечённое из плодов и цветков используется в парфюмерии и микроскопической технике, а также в кондитерском производстве – например, оно идёт на отдушку таких чаев, как Earl Grey и Lady Grey. Кожица бергамота используется в ароматерапии, для лечения депрессии и улучшения пищеварения. Содержащиеся в нём фурукумарины обладают сильным фотосенсибилизирующим эффектом, способствующим более быстрой пигментации кожи. В медицине на основе одного из компонентов – бергаптена – созданы препараты для лечения витилиго и гнездовой плешивости.

Итальянский изготовитель продуктов питания, Caffè Sicilia в Noto, Сиракузах, Сицилии, производит коммерческий мармелад, используя

фрукты как основной компонент. В Греции популярно варенье из кожуры бергамота сваренное с сахаром.

Бергамотное масло применяется для отдушки мазей и в парфюмерии. Кожица бергамота используется в парфюмерии из-за её способности объединяться с различными ароматами, формируя букет ароматов, которые дополняют друг друга.

Это интересно

Про чай с бергамотом сегодня знают почти все, но вот что собой представляет это растение, точно известно немногим. Бергамот не растёт в природе – считается, что он выведен человеком. Точных сведений об этом, однако, нет: предполагается, что это произошло в Китае, но когда это было, учёные точно не знают. Есть и другая версия, очень интересная: бергамот не является гибридом – его появление вызвано мутацией апельсина.

Считается, что использовать бергамот первыми научились французские парфюмеры, желая придать духам живой аромат.

По другим источникам, бергамот сначала использовали в Италии, создав на основе его эфирного масла одеколон, и произошло это ещё в XIV веке, в одном из флорентийских монастырей.

Секрет изготовления «aqua regina» – «царской воды», до второй половины XVII века не мог узнать никто, хотя пытались многие. И только аптекарь из Кёльна сумел это сделать, так что сегодня большинство людей думает, что одеколон – «Eau De Cologne», «Кёльнская вода» – действительно впервые появился в этом городе.

В те времена, когда не было антибиотиков, его использовали, как антисептик: готовили из него бальзам, хорошо помогающий при кожных инфекциях и воспалениях. Даже при серьёзных ранах использовали плод бергамота: его разрезали и прикладывали к повреждённому месту.

До сих пор бергамот используется при лечении вирусных и простудных заболеваний, для укрепления иммунитета и улучшения

половой функции.

Баргамот снимает спазмы и успокаивает, улучшает пищеварение; чай с бергамотом, который любят многие, способствует очищению кожи и исчезновению пигментных пятен, тонизирует и уменьшает расширенные поры.

Ароматный, слегка пряный чай с бергамотом отличается особенным, изысканным и нежным вкусом, помогает снимать усталость, избавиться от стресса и от последствий напряжения.

В косметологии масло бергамота используется для ухода за жирной и смешанной кожей: снимает воспаление и нормализует работу сальных и потовых желез, уничтожает болезнетворные грибки и паразитов.

При простуде и насморке масло бергамота применяется для снижения температуры, снимает воспаление носоглотки, очищает пазухи носа.

В ароматерапии сегодня масло бергамота используется очень часто — как отдельно, так и в комбинации с другими маслами.

Бессмертник (strawflower)



Бессмертник (strawflower)

Научная классификация:

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Астроцветные

Семейство: Астровые

Род: Цмин

Распространение.

Бессмертник итальянский (*Helichrysum italicum* (Rhot) Guss)

Произрастает на островах Корсика, Эльба, Кипр, Сардиния, побережье Франции и Испании. Заросли бессмертника встречаются на побережье Югославии и Апеннинском полуострове. Из изучавшихся в ГНБС 26 видов бессмертника бессмертник итальянский выделен как перспективное ароматическое растение для возделывания на юге СССР.

Ботаническое описание

Бессмертник итальянский (*Helichrysum italicum* (Rhot) Guss) – полукустарник высотой 50—60 см, диаметром 40—50 см семейства Астровые (*Asteraceae*).

Стебель сильноребристый, одревесневший, прямостоячий. Листья цельнокрайние, мелкие (длиной 2—5 см, шириной 1—2 см), сидячие, узколинейные, с сильно загнутыми краями, опушенные. Молодые листья сизые, взрослые – почти белые. Соцветия головчатые, плотные, слабоветвистые, собраны в щиток на верхушке побегов. Корзинки боковидные, крупные, диаметром 4—5 мм, в фазе бутонизации – шаровидные. На одном растении развивается 300- 770 соцветий.

Цветки сrostнолепестные, трубчатые, желтые, состоят из пяти лепестков, пяти тычинок и одного пестика, чашечки-щетиновые летучки (парус). По 13- 19 цветков-корзинок, плотно прилегающих друг к другу, расположены на цветоложе по спирали. Краевые цветки женские, остальные обоеполюе, окружены оберткой, состоящей из 25 кожистых листков, расположенных черепитчато. При созревании семянков листки обертки остаются сомкнутыми. По форме они различны: внутренние – узколинейные, лопатовидные (длина

превышает ширину в три-четыре раза), средние – продолговатые (длиннее в полтора-два раза наружных), крупные – сильно опушенные. Функцию чашелистиков выполняют хорошо развитые обертки. Пантус состоит из 18—25 жестких многоклеточных щетинок длиной 2—3 см, венчик симметричный, пятичленный, пятилопастный. Плод – семянка округлой формы, без ребер, мелкая (1—2 мм), с крупными продолговатыми, прозрачными железками. Семена длиной 12—15 см.

Биологические особенности

Свежесобранные семянки прорастают при температуре 10—15 °С. Высокая всхожесть сохраняется до 15 мес, после чего резко снижается.

В первый год жизни сеянцы развиваются медленно. Сеянцы в возрасте 10 мес достигают высоты 87 см, на них образуются 13—14 побегов. На Южном берегу Крыма у бессмертника два периода роста (весенне-летний и осенне-зимний) и два периода покоя (летний и зимний). Продолжительность вегетации зависит от метеорологических условий года (от 202 до 338 дней). Частые зимние оттепели вызывают пробуждение ростовых процессов, что отражается на их зимостойкости. Вегетация обычно начинается при уровне среднесуточной температуры 6—8 °С в течение четырех-шести дней. Наиболее активны ростовые процессы в мае, соцветия появляются в конце июня и первой половине июля, массовое цветение наблюдается во второй половине июля. В это время рост прекращается, возобновляется он после созревания семян. Листья продуцируют один-два года. Отмирают они в период бутонизации, в пазухах закладываются вегетативные побеги.

Тип ростовых побегов смешанный: вегетативные побеги симподиальные, цветоносные – моноподиальные. Генеративные побеги закладываются в мае. На одном растении образуется 200—800 сложных соцветий. Число ярусов в соцветии 10—17, корзинок 47-119, цветков в корзинке 26—32.

Бессмертник хорошо развивается на коричневых и бурых карбонатных хрящевато-щебенистых почвах, красноземах,

известковых суглинках. Засухоустойчив, выносит длительное отсутствие осадков.

На одном месте бессмертник растет пять-шесть лет. Размещают его вне поля севооборота.

Применение.

Бессмертник итальянский обладает сильным терпким приятным ароматом.

Экстракты из соцветий применяют при бронхиальной астме, ревматизме, желудочных заболеваниях. Отвар из соцветий оказывает желчегонное действие, увеличивает количество желчи, разжижает ее. Рекомендуются при холецистите и других заболеваниях. В Италии бессмертник используют как антимикробное средство.

Эфирное масло употребляют в парфюмерно-косметических изделиях. Оно обладает сильным и стойким ароматом и фиксирующими свойствами. В его состав входят нерол, геранил, линалоол, а-пинен, фурфурол и др.

В европейских странах бессмертником ароматизируют кондитерские изделия, напитки, ликеры. Аромат бессмертника хорошо сочетается с тушеными рыбными блюдами. Пряностью сдабривают мясо, тушенное в кисло-сладком соусе.

Бобы тонка (tonka bean)



Бобы Тонка (tonka bean)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Бобовоцветные

Семейство: Бобовые

Род: Диптерикс

Вид: Диптерикс душистый

Ботаническое описание

Диптерикс душистый (лат. *Dipteryx odorata*) – древесное растение, произрастающее в тропиках Южной Америки, особенно в Боливии, Бразилии, Гайане, Перу и Венесуэле; вид рода Диптерикс (*Dipteryx*) семейства Бобовые.

Использование

Внутри плода диптерикса душистого находится одно чёрное морщинистое семя длиной 3—4 см и шириной 1 см. Эти семена имеют приятный аромат, напоминающий ваниль, миндаль, корицу и гвоздику и продаются под названиями бобы тонка, кумаруна, сумбару́, саррапиа, тагуа.

Частое применение этих бобов при изготовлении мужской парфюмерии вызвано приписываемым им гипнотически эротизирующим действием. Ими ароматизируют трубочный табак, свежую стружку используют как благовоние.

В Южной Америке считают, что растение обладает магической и исцеляющей силой и талисманы из него приносят удачу, защищают от болезней и исполняют желания.

Древесина этого дерева используется под названием кумару. Имеют хождение также следующие названия: кумару́ вердадейро, муймапажé, коэмароз, тонка, кайеннский гваяк, шихуахуако, висгуэро, иэсгуэро.

Имеющая красивую текстуру, обусловленную сложным рисунком волокон, древесина кумару лишена видимых годовичных колец. Обладает отчётливым запахом.

Больдо (*Peumus boldus*)



Больдо (Peumus boldus)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Лавроцветные

Семейство: Монимиевые

Под: Пеумус (*Peumus*)

Вид: Больдо (*P. boldus*)

Пеумус Больдо, или Больдо – единственный представитель монотипного рода двудольных растений, входящий в семейство Монимиевые (Monimiaceae).

В природе ареал вида охватывает центральные районы Чили между 33 и 40 градусами южной широты.

Биологическое описание

Больдо или дикий лимонник, болдо. Больдо – это вечнозеленый кустарник или дерево, произрастающее в сухих местностях государства Чили. Вечнозелёное дерево высотой до 7 м, во всех частях сильно пряно пахнущее; в культуре часто растет кустом. Листорасположение супротивное. Листья эллиптические, на конце закруглённые, с клиновидным основанием; поверхность листьев несколько бугристая, сверху и снизу покрытая пузыречкообразными выпуклостями (папулами), несущими пучки мельчайших, волосков. Черешок очень короткий.

Цветки раздельнополые, в коротких метельчатых конечных и пазушных соцветиях. Тычиночные цветки с 10—12 листочками околоцветника, расположенными в 2—3 ряда, из которых внутренние более лепесткообразные; тычинок много, спирально расположенных на внутренней поверхности чашевидного цветоложа; пыльники раскрываются продольными трещинами. Пестичные цветки несколько мельче тычиночных, с немногими маленькими стаминодиями и большей частью многочисленными свободными пестиками. Цветоложе пестичных цветков после цветения делается мясистым.

Использование

Листья употребляются в медицине. Древесина отличается большой твёрдостью. Кора содержит много дубильных веществ. Спелые плоды съедобны.

Растение содержит изохинолиновый алкалоид болдин, обладающий противокашлевой активностью.

Наибольшую ценность имеют его листья, из которых получают эфирное масло. Запах больдо напоминает аромат перечной мяты.

Листья, имеющие сильный древесный и слабый камфорный аромат, используются в странах Южной Америки в кулинарных целях в качестве приправы и для приготовления травяного чая.

Борщевик (hogweed)



Борщевик (hogweed)

Научная классификация

Царство: Растения
Отдел: Покрытосеменные
Класс: Двудольные
Порядок: Зонтикоцветные
Семейство: Зонтичные
Род: Борщевик

Латинское название
Heracleum L.

Борщевик – род растений семейства Зонтичные, насчитывающий приблизительно 60—70 видов, распространённых в умеренном поясе Восточного полушария (один вид – в Северной Америке). Разные виды борщевика выращиваются как декоративные растения, часть – как силосные на корм скоту, некоторые годны в пищу и человеку. Часть видов (относящиеся к секции *Pubescentia* Manden.) содержит фотосенсибилизирующие вещества (фуранокумарины), вызывающие фотохимические ожоги у человека и крупных млекопитающих.

Название

В русском языке в старину борщевик назывался «борщ» (засвидетельствовано с XVI века). В древности это слово означало нечто зазубренное. Такое название было дано растению за форму листьев. (Ср. в отдалённо родственных языках: нем. *Borste* – «щетина».) Молодая зелень некоторых растений этого рода (в основном, борщевика сибирского) использовалась для приготовления блюд, которые по этой причине также назывались «борщ». В такие блюда, кроме борщевика, входили и другие овощи, а сам борщевик со временем почти перестал употребляться в пищу. С XVIII в. «борщ» значит уже суп со свёклой, а само растение в литературном языке стало называться «борщевик». Аналогичное название растение имеет и в других славянских языках: укр. Борщівник, чеш. *Bolsevník*, польск. *Barszcz*, белор. баршч, *barsc*.

В то же время к борщевiku, как и к растениям из родов купырь и дудник, на Руси применяли обобщённое наименование «дягиль».

На тюркских языках, в том числе на башкирском, тувинском, борщевик называется башк. балдырган. На татарском борщевик называется тат. «балтырган».

Латинское название *Heracleum* происходит от имени героя древнегреческой мифологии Геракла, и дано Линнеем за исполинские (по сравнению с другими зонтичными) размеры растений из этого рода

(хотя он и не был знаком с гигантскими кавказскими видами, они стали известны европейским ботаникам значительно позже), а также за высокую скорость роста побегов.

В Западной Европе борщевик известен под названием «медвежья лапа» (нем. Barenklau, нидерл. Berenklauw, дат. Bjorneklo).

Ботаническое описание

Борщевики – преимущественно двулетние, реже многолетние травы. Стебли у разных видов возносятся на различную высоту – от 20—50 см до 250 см; как правило, они полые, с редким опушением либо опушены по всей длине (у северных видов). Листья собраны в прикорневую розетку, длинночерешковые, очень крупные; могут быть тройчато-, дважды тройчато- либо перисто-раздельными, с сегментами различной формы.

Цветки мелкие, белые, реже зеленовато-жёлтые или ярко-розовые, собраны в сложные зонтики до 40 см в поперечнике. Плод – двусемянка особого типа, называемая вислоплодником.

Зацветает большинство видов в июне, но продолжается цветение у разных видов до июля-августа. Семена созревают в июле-сентябре, легко осыпаются.

Территория распространения

Борщевик произрастает в основном в умеренных областях восточного полушария. Лишь один вид – в Северной Америке.

В России и странах СНГ произрастает около 40 видов, больше половины из них встречается на Кавказе, преимущественно в субальпийском горном поясе. В Европейской части России, в Западной Сибири и Казахстане широко распространён борщевик сибирский (*Heraclium sibiricum*).

В связи с культивированием борщевика Сосновского как силосной культуры он получил широкое распространение, постепенно

переселившись и в дикую природу, засеая берега водоёмов, пустыри, полосы отвода дорог, необрабатываемые участки полей. Таким образом, стремительное распространение борщевика нарушило экологическое равновесие и стало серьёзной проблемой в европейских странах. В Германии, Чехии, скандинавских странах, Эстонии действуют правительственные и общественные программы борьбы с борщевиком.

В России особенно проблемными по распространению борщевика, вызывающего сильнейшие ожоги, являются северный, северо-западный и центральные регионы. Распространение происходит эпидемически, и решительных действий по его предотвращению, к сожалению, своевременно принято не было, что привело, на сей день, к значительному заселению дикой природы этим опасным для людей и животных сорняком.

В Белоруссии основная масса современных популяций борщевика находится в Витебской (43%) и Минской (41%) областях, но они быстро двигаются на юг и запад.

Применение

Несмотря на фототоксичность сока многих видов растения (см. ниже), листья, стебли и молодые побеги многих видов борщевика – в особенности борщевика сибирского (*Heracleum sibiricum*) – съедобны в сыром, солёном и маринованном виде, служат приправой для супов. Борщевик мохнатый (*Heracleum villosum*) пригоден в пищу в качестве пряности; его также используют при производстве рассольных сыров Закавказья. Листья и плоды борщевика богаты эфирными маслами.

Сухие (перезимовавшие) стебли соцветий борщевика издревле использовались на Руси для изготовления народного музыкального инструмента – калюки, разновидности обертонной флейты. В настоящее время такие стебли используют также для изготовления рейнстиков (музыкальный инструмент, род перкуссии).

Ваниль (Vanilla)



Ваниль (Vanilla)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Спаржецветные

Семейство: Орхидные

Род: Ваниль

История

Ваниль (лат. *Vanilla*) – род многолетних лиан семейства Орхидные (*Orchidaceae*). Латинское родовое название происходит от исп. *vainilla* – «стручок». Но с ботанической точки зрения, плод ванили, как и всех орхидных, называется «коробочка».

В Испании, Италии, Австрии ваниль известна с середины XVI столетия. В остальных странах Европы – с начала XIX века. В древности ванильные стручки использовались в качестве денег. Во время правления императора Монтесумы ацтеки собирали налоги ванильными стручками.

На протяжении долгого времени ваниль в Европу привозили из Мексики, и её стоимость была исключительно высокой. Попытки выращивать ваниль за пределами Мексики не приносили успеха: растение приживалось, но стручки не завязывались. Проблема заключалась в том, что на родине ваниль опыляли эндемичные пчёлы-мелипоны, которые не водились в других странах.

Лишь в 1841 году двенадцатилетний чернокожий раб с острова Реюньон, Эдмонд Альбиус, открыл способ ручного опыления ванили. После этого растение широко распространилось по свету, а остров Реюньон стал одним из главных экспортёров ванили.

Распространение

Виды рода распространены в тропических и субтропических регионах всего земного шара. Культивируется эта пряность во многих странах экваториального пояса. Более половины мирового объёма производства ванили приходится на Мадагаскар (доля в 2006 году – 59%). Также среди крупнейших производителей – Индонезия (23%) и Китай (около 10%).

Значение и применение

Технология производства данной пряности довольно сложна. На первом этапе незрелые плоды собирают и погружают на 20 секунд в горячую воду (80—85° С), осуществляя таким образом своеобразное кратковременное бланширование. Затем происходит ферментация плодов при температуре 60° С в течение недели. Только после ферментации ваниль приобретает характерный аромат и коричневый цвет. После этого пряность в течение нескольких месяцев сушат в тени на открытом воздухе. После появления на стручках белого налёта считается, что пряность готова к употреблению.

Качество ванили зависит от множества факторов, начиная от ботанического вида лианы, из которой она получена, и заканчивая условиями проведения ферментации и сушки. Поэтому в мировой практике ваниль разделяют по качеству на 8 сортов.

Применение

Ваниль применяют при нервных расстройствах, неврозе, бессоннице, задержке менструации, сахарном диабете, коликах и метеоризме. Особенно ваниль ценна в качестве средства при лечении малокровия и препарата, который не только возбуждает, но и стимулирует работу мышц. В народной медицине ваниль применяют для растираний, как средство для компрессов, ухода за кожей, для аромамассажа и аромаванн. Лекарственные средства, способ применения ванили и дозы.

В кулинарии и медицине используются ее плоды – незрелые зеленые стручки длиной 20—30 см, наполненные небольшими черными семенами. Собранные плоды подвергают ферментации: их помещают на 20 секунд в горячую воду, после чего заворачивают в шерстяные одеяла и оставляют «дозреть» на 7—8 дней. Из одеял палочки ванили – уже потемневшие, ставшие мягкими и маслянистыми – досушивают в течение нескольких месяцев в тени на открытом воздухе. Именно из этих стручков делают ценный пряный порошок, экстракт и эссенцию.

Это интересно

Между прочим, ваниль и ванилин вовсе не одно и то же, как можно подумать из названия. Ваниль – это пряность природного происхождения. А вот ванилин – творение рук человека.

Ваниль – это растение многолетнее, которое относится к лианам. Из плодов этой лианы и получают пряность ваниль. Но процесс это долгий и дорогой.

В то время, как ванилин – это побочный продукт производства бумаги. Происходит образование бурой жидкости, которая появляется при соединении полимера лигнина и сернистой кислоты. Эту жидкость обрабатывают щелочами и окислителями. И уже после получали ванилин с помощью очистки полученного соединения.

Кстати, ванилин получают и некоторыми другими химическими способами. И разница между этими ароматизаторами – настоящей ванилью и химических ванилином, практически не ощущается.

Вербена лимонная (lemon verbena)



Вербена лимонная (lemon verbena)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Вербеновые
Род: Алоизия
Вид: Алоизия трёхлистная

Алоизия трёхлистная, или Лимонная вербена (лат. *Aloysia citrodora*) – растение, вид рода Алоизия семейства Вербеновые, произрастающее в Аргентине, Парагвае, Бразилии, Уругвае, Чили и Перу. В Европу оно было ввезено испанцами в XVII веке. Возделывают для получения зелёной массы, из которой извлекают эфирное масло.

Биологическое описание

Южноамериканская липпия, полукустарниковое эфирномасличное растение семейства вербеновых. Родина – Южная Америка. Стебель высотой до 2 м, прямой, голый с мутовками заостренно-ланцетовидных цельнокрайних листьев. Цветки мелкие, с белым, внутри пурпуровым венчиком.

Плод – сухая двусемянная костянка, покрыта чашечкой. В листьях и цветках содержится эфирное масло (в котором более 30% цитраля), обладающее приятным запахом и используемое в парфюмерии и пищевой промышленности.

Возможные районы возделывания В. л. в СССР – Таджикистан и Азербайджан. В культуре В. л. размножают в основном черенками. Травянистые черенки длиной 5—8 см укореняют осенью в теплицах, а весной пересаживают в питомник, где их на зиму утепляют окучиванием. Весной саженцы высаживают в грунт с междурядьями 150 см и расстоянием между растениями 100 см. Уход за плантацией состоит в прополке, рыхлении почвы, периодических поливах и подкормках азотными и фосфорными удобрениями. Осенью кусты окучивают. На следующий год весной их раскрывают, поврежденные за зиму побеги обрезают. В дальнейшем ежегодно осенью стебли срезают на высоту 30 см и окучивают. К уборке урожая приступают на 3-й год после посадки В. л.; первый укос зелени во время цветения

(август), второй – в октябре.

Применение

Благодаря лимонному запаху растение используется в качестве приправы к сладким блюдам и как компонент травяных чаёв.

Вербеновое масло применяют в парфюмерной и пищевой промышленности. В состав масла входит до 30% цитраля, около 1% гераниола, метилгептенон и сесквитерпены. Масло получают паровой перегонкой листьев и молодых ветвей с выходом 0,3—0,7% (в зависимости от соотношения в сырье листьев и стеблей). Масло обладает приятным лимонным запахом и окрашено обычно в коричневый цвет.

Алоизия трёхлистная часто культивируется в холодных оранжереях под именем «пуншевого растения» (нем. Punschpflanze); иногда ею пользуются для придания аромата чаю. В Южной Испании распространена как садовое растение.

Это интересно

В мире существует около 120 видов растений семейства Вербеновые. Однако большая их часть годится лишь на корм насекомым. Истинную ценность для человека представляют только два вида вербены – лекарственная (*Verbena officinalis*) и лимонная (*Lippia Citriodora*, *Aloysia triphylla*). Вербена лекарственная обладает мощными терапевтическими свойствами. Препараты на основе вербены лекарственной назначают при различных заболеваниях и в качестве общеукрепляющего средства.

Впрочем, история использования вербены человеком насчитывает около 2-х тысяч лет. Считается, что именно ветвями вербены обкладывали тело распятого Иисуса Христа, чтобы его раны перестали кровоточить.

С тех самых пор за вербеной тянется шлейф загадочного и таинственного растения, окруженного множеством тайн и легенд. В оккультных науках считается, что вербена способна отгонять злых духов и противостоять им.

В средневековых книгах вербена упоминается как растение, обладающее магической силой. На основе вербены создавались различные зелья и отвары, которые могли, как лечить, так и калечить.

Вид вербены лимонной нередко используется в парфюмерии. Ее аромат – слегка терпкий, освежающий, с заметными цветочными аккордами идеально подходит для создания цветочно-фруктовых композиций. В арабских странах запах вербены считается афродизиак.

Вербена мексиканская (verbena mexican)



Вербена мексиканская (verbena mexican)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Вербеновые

Род: Вербена

Описание

Липпия пахучая или вербена пахучая (*Lippia graveolens*) известна в Мексике как Yerba dulce. Аромат *Lippia graveolens* очень схож с запахом орегано (*Origanum vulgare*), за что в народе она получила название «мексиканский орегано».

Произрастает в юго-западных Соединенных штатах (Техасе и на юге Нью-Мексико), в Мексике и Центральной Америке, на юге Никарагуа. Общие названия включают также, «мексиканский орегано», «красная липпия» или «дикий орегано». Видовой эпитет происходит от двух латинских слов: «гравис», означающего «тяжелый», и «олео», означающее «нефть». Это кустарник или небольшое дерево, достигающее 1—2,7 метра в высоту. Ароматные белые или желтоватые цветы можно найти на растении в течение всего года, особенно после дождей.

Мексиканский орегано относится к семейству вербеновых, что делает его родственником лимонной вербены. Хотя лимонная вербена действительно обладает ярким лимонным ароматом, она не так сильна, как аромат других трав с ароматом лимона, таких как лемонграсс и лимонный тимьян. Лимонная вербена также слаще, чем все они. Наряду с ароматом лимона, в нем присутствует отчетливый цветочный компонент.

Применение

Из-за содержания ароматических масел многие виды липпии используются в кулинарии, медицине и в парфюмерии.

Эфирное масло из *Lippia Graveolens* содержит 0—81% тимола, 0—48% карвакрол, 3—30% пара – кумол, и 0—15% эвкалиптол. Первые два компонента придают растению аромат, похожий на аромат орегано (с которым он не имеет непосредственного отношения), а листья широко используются в качестве травы в Мексике и Центральной Америке.

Мексиканский орегано довольно широко используется в традиционных блюдах по всей Мексике. Однако, многие люди из соседних стран практически незнакомы с этим растением. Его аромат уникален, и поэтому, его нелегко воспроизвести. Если вы не можете достать эту траву, попробуйте один из перечисленных ниже заменителей мексиканского орегано.

В то время как мексиканский орегано разделяет свое название со «средиземноморским орегано» – что является истинным орегано, – его аромат ближе к аромату другой травы из Южной Европы: «майорана». Майоран имеет вкус орегано, но с добавлением мятной сладости. Имейте в виду, что майоран, орегано и мексиканский орегано получают большую часть своего аромата из одного и того же соединения: тимола.

Хотя майоран действительно имеет вкус, похожий на вкус мексиканского орегано, его характеристики не совсем совпадают. Вы можете обнаружить, что майорану самому по себе не хватает той же лакрицы и цитрусовых нот. Чтобы получить аромат, более близкий к аромату мексиканского орегано, добавьте немного свежего нарезанного «базилика» в майоран. Сочетание майорана и базилика даст вам почти идеальную замену мексиканскому орегано.

Восковница (sweet gale)



Восковница (sweet gale)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Букоцветные

Семейство: Восковниковые

Род: Восковница

Вид: Восковница обыкновенная

Распространение

Восковница обыкновенная, или Восковник болотный (лат. *Myrica gale*) – вид кустарников рода Восковница (*Myrica*) семейства Восковниковые (*Myricaceae*). Встречается практически на всей территории Европы, в Японии, Корее и в Северной Америке (от Аляски и арктических районов Канады до США). На территории России произрастает на северо-западе европейской части и на Дальнем Востоке.

Восковник болотный растёт вдоль морского берега, по берегам озёр, верещатникам, лесным опушкам, на моховых, реже травяных болотах и влажных лугах.

Ботаническое описание

Кустарник высотой 1—1,5 м, ветвистый, шаровидной формы. Ветви тёмно-бурые, густо олиственные.

Корни длинные, ползучие. Листья от удлинённо-обратнояйцевидных до обратнояйцевидных, длиной 2—6 см, шириной 0,8—1,5 см, с клиновидным основанием, вверху заострённые или закруглённые, короткочерешчатые, сверху тёмно-зелёные, тусклые, снизу бледнее.

Растение двудомное. Серёжки с тычиночными цветками многочисленные, сидячие, цилиндрические, длиной 0,7—1,6 см, светло-бурые, собраны на концах ветвей. Пестичные серёжки развиваются несколько позже тычиночных, более короткие, длиной 0,3—0,5 см во время цветения и 0,6—1,5 см во время плодоношения, плотные, овальноланцетные, острые. Рыльца нитевидные, пурпурные.

Плоды – сборные костянки овально-яйцевидные, зеленоватые, железистые, около 4 мм в диаметре.

Цветёт до распускания листьев в Европе в апреле – мае, в Северной Америке в марте – апреле. Плодоношение в июле – сентябре (Европа), июне – сентябре (Северная Америка).

Применение

Восковница прекрасно используется подавляющим числом садоводов во всем мире для влагоемких почв. По типу ствола Восковницу обыкновенную можно отнести к группе кустарники.

Листья содержат восковниковое масло (0,037%), которое считается ядовитым. Листья поедаются козами и лошадьми, но не поедаются овцами и крупнорогатым скотом. Кормового значения не имеет. Представляет интерес в лесоводстве как растение азотособираетель, способное обогащать бедные азотом почвы.

В Дании, особенно в Ютландии, где восковник болотный пока достаточно широко распространён, побеги растения являются основным компонентом при производстве восковникового шнапса (Porsesnaps), отличающегося мягким вкусом.

В Бельгии есть пиво с добавлением этого растения «gagel». На вкус горько-травенистое, горечь напоминающая клюквенную, без кислоты.

Гармала (harmal)



Гармала (harmal)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Сапиндоцветные

Семейство: Селитрянковые

Род: Гармала

Гармала обыкновенная, или могильник – многолетнее травянистое растение; вид рода Гармала (*Peganum*) семейства Парнолистниковые (*Zygophyllaceae*). Произрастает в полузасушливых степях Восточной Европы и Центральной Азии. Ядовитое растение, обладающее лекарственными свойствами.

Научное название происходит от др.-греч. *πήγανον* – «рута», так как гармалу часто смешивали с садовой рутой; *harmala* – от арабского названия растения.

Русские народные названия растения, приведённые Н. И. Анненковым: могильная трава, дикая, чёрная и горная рута, библика, пёсье дерьмо, пиган, сплотник, стрелина, юзерлик, юзюрлюн.

На Востоке название травы звучит по-разному: исирик, испанд, адраспан, хармал.

В Средней Азии, в частности в Бухаре, Самарканде, а также в Таджикистане это растение известно род именем «хазориспанд» (т.е. «лекарство от тысячи напастей и болезней»). В народе считается, что окушивание этим растением предохраняет человека от всякой «нечистой и болезнетворной силы» и от «сглаза». По этой же причине, хазориспанд кладут в колыбель, под подстилки и тюфяки, носят под одеждой на теле вроде амулета, который предохраняет от всякой нечисти. В Узбекистане пучки этой травы вешают над входом в дом, чтобы отогнать нечистую силу и отвести друной глаз, окушивают помещения и больных с теми же целями.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой около 50 см с мощным многоглавым корнем до 2—3 м длины, вертикально уходящим в почву к водоносным слоям. Стебли высотой 30—80 см, разветвлённые, голые, зелёные. Листья очерёдные, короткочерешковые, сидячие, глубоко трёх-, пятираздельные, с линейными острыми долями.

Цветки жёлтые или белые, крупные, на цветоножках одиночные или до трёх на концах ветвей. Чашечка, остающаяся при плодах, почти до основания пятираздельная, доли её линейные, заострённые, цельные или слегка надрезанные. Венчик из пяти эллиптических лепестков, длиной 1,5—2 см. Тычинок 15.

Плод – шаровидная, несколько приплюснутая коробочка, диаметром 6—10 мм, трёхгнездная, с перегородками. Семена коричневые или буровато-серые, клиновидные, трёхгранные, длиной 3—4 мм, с бугорчатой поверхностью.

Цветение в мае – июле, семена созревают в июле – августе. Имеет сильный специфический запах.

Применение

Ну, во-первых, конечно же в медицине. Исследования гармалы показали, что в растении содержатся алкалоиды, обладающие лечебными свойствами: гармалин – оказывает спазмолитическое действие на гладкие мышцы организма, кроме мышц матки, успокаивает сердечный ритм; гармин – антидепрессант; гидрохлорид гармина активен против возбудителей туберкулеза, эффективен при лечении дрожательного паралича и болезни Паркинсона; пеганин (вазицин) – используется в лечении астмы; дезоксипеганин гидрохлорид применяется в качестве слабительного, а также как лекарство при невралгии, миопатии и других заболеваниях нервной системы; пеганидин – обладает противомикробными свойствами, активностью против стафилококков.

В качестве лекарственного сырья используют траву (стебли, листья, цветки), семена и корни. Траву заготавливают в начале цветения (в апреле и первой декаде мая), срезая ее без грубых приземистых частей. Сушат на чердаках под железной крышей или под навесом с хорошей вентиляцией. Хранят 2 года. Корни собирают в мае – июле. Семена заготавливают во время созревания, когда коробочки начинают раскрываться. Сушат под навесом с хорошей вентиляцией или на солнце, расстелив на ткани, затем обмолачивают траву и отделяют семена. Туркменские народные целители считают лучшей ту гармалу, которая собрана в пустыне, а не в горах.

По данным научных исследований последних лет, могильник (сирийская рута) оказался очень перспективным инсектицидным растением и с успехом может быть использован для борьбы с вредителями сельскохозяйственных культур.

Кроме того, гармала – хорошее красительное растение. Традиционно семена гармалы использовались для окраски шерсти. При варке семена сирийской руты выделяют красящий фермент в зависимости от времени варки: от получаса к часу цвет отвара гармалы меняется

от желтого к голубому. Из семян добывали превосходную красную краску, так называемую «турецкую», которую широко употребляли для окрашивания турецких национальных головных уборов – фесок. Красный пигмент семян растения можно употреблять для окраски ковров. По литературным данным, 10 г гармаловой краски может окрасить 5 квадратных метра шелка в темно-малиновый цвет и 50 квадратных метров – в розовый. Имеется старинный способ получения красной краски из могильника: семена гармалы настаиваются 6 месяцев на спирте в соотношении 1 к 5. Предварительно в спирт добавляют равные части нашатыря и натриевой селитры (на 1 л спирта по 10 г того и другого).

Это интересно

При простудных заболеваниях, неврастении, нервных и эпилептических припадках помогает настой и отвар травы. В качестве настоев и отваров применяется внутрь при простуде, малярии, лихорадке, сифилисе, а ванны из травы – при ревматизме, а также при чесотке и кожных болезнях.

Отвар травы пьют при неврастении, эпилепсии, а в виде полоскания употребляют при болезнях десен.

В Афганистане дымом этого растения окуривают больных параличом, из листьев делают припарки к опухолям. Отваром семян лечат астму и пьют как мочегонное и потогонное средство.

В Индии гармала издавна известна как противоглистное и инсектицидное средство, ее используют также как имеющую стимулирующее и abortивное свойство.

На Кавказе свежий сок применяют для лечения катаракты в начальной стадии, как средство, помогающее рассасывать ее. В растертом виде с медом, вином, желчью курицы и соком фенхеля гармала помогает при лечении слабости зрения. При болях в суставах и воспалении седалищного нерва нужно смазывать ею больное место.

Для лечения паркинсонизма, последствий эпидемического энцефалита алкалоиды гармин или пеганин применяют внутрь или подкожно. Под их влиянием произвольные движения становятся

быстрее и свободнее, они повышают артериальное давление, учащают дыхание, расслабляют мускулатуру кишечника, матки, сердца. Ванны из травы применяют при суставном ревматизме и других заболеваниях суставов.

Лечебные свойства гармалы были известны еще в древности. Настой свежих семян в вине принимали внутрь при эпилепсии, считали, что они обладают одурманивающими свойствами. В виде компрессов, обмываний отвар использовали при болезнях костей и лихорадках слизистой природы, при экземе и лишаях.

Окуривание плодами применяли для лечения геморроя.

Авиценна говорил, что если в течение 12 суток каждую ночь принимать по 4,4 г неразмельченных семян, то они вылечат с высокой эффективностью болезнь седалищного нерва.

Средневековый армянский врач Амирдовлат Амасиаци советовал применять семена гармалы для лечения геморроя путем окуривания сожженным растением.

Гвоздика (cloves)



Гвоздика (cloves)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Миртоцветные

Семейство: Миртовые

Род: Сизигиум

Вид: Гвоздичное дерево

Гвоздика — пряность, представляющая собой высушенные нераскрывшиеся бутоны (цветочные почки) тропического гвоздичного дерева (*Syzygium aromaticum*) из рода Сизигиум, иногда относимого к роду Евгения, семейства миртовых (*Myrtaceae*).

Распространение

Родиной гвоздики считаются Молуккские острова (Малайский архипелаг в Индонезии). В настоящее время выращивается:

- в Индонезии (включая Молуккские острова), Малайзии, Индии;
- на Цейлоне, Мадагаскаре;
- в Танзании (90% мирового производства);
- остров Занзибар;
- остров Пемба.

Ботаническое описание

Вечнозелёный кустарник или деревце с пирамидальной кроной, обладающее сильным ароматом. Листья кожистые, супротивные, черешковые, эллиптические, голые, тёмно-зелёные.

Цветки пурпурно-красные, мелкие, собраны в сложные полузонтики.

Плод — ложная ягода.

Производство гвоздики не так сложно как, например, ванили. Цветёт дерево два раза в год и даёт при этом обильные урожаи. Ферментация собранных бутонов тоже не представляет трудности. Происходит она на солнце и продолжается до появления у гвоздики специфического треска при перемалывании.

Из-за относительно небольших затрат на производство цена пряности довольно невелика.

Свойства

Именно благодаря плодам гвоздичное дерево получило своё название: высушенные нераскрывшиеся цветочные почки напоминают по форме гвозди старой ручнойковки. Гвоздика обладает жгучим вкусом и своеобразным сильным ароматом. Причём жгучесть и аромат сконцентрированы в разных местах бутона. Наиболее тонкий аромат дает шляпка, а жгучая часть расположена в черешке. Черешок у гвоздики после ферментации должен стать эластичным и оставлять маслянистый след от эфирного масла на бумаге при нажиме.

Молотая гвоздика сравнительно быстро теряет свои потребительские качества и мало приемлема для употребления.

Для определения качества гвоздики её достаточно с силой бросить в воду. Пряность должна тонуть, в крайнем случае, плавать вертикально, шляпкой вверх. Если же она плавает горизонтально, то это признак низкого качества (так как пряность «пересохла», и эфирное масло почти улетучилось).

Применение

В кулинарии гвоздика применяется, главным образом, для приготовления маринадов (грибных, фруктово-ягодных, мясных, овощных, реже рыбных). Смеси пряностей, в которые входит гвоздика, используются в кондитерском, рыбоконсервном и колбасном производствах.

Для приготовления сладких блюд (компотов, пудингов, кондитерских изделий) используется гвоздика – или самостоятельно, или в смеси с корицей. Лучше использовать головки (шляпки) гвоздики.

В смеси с чёрным перцем гвоздика применяется при приготовлении тушёного мяса, баранины, свиных и мясных жирных фаршей, мясных крепких бульонов, а также соусов, подаваемых к домашней птице (куры, индейки). В этом случае, для усиления жгучего качества

пряности можно использовать только черешки.

Гвоздику используют как сырьё для получения нескольких видов гвоздичного эфирного масла, существенно различающихся по свойствам, применяемых в парфюмерии, консервном и ликёрово-водочном производстве, в стоматологии и в ароматерапии.

В лечебных целях используют цветочные бутоны (лат. Flores Caryophylli) и плоды. Бутоны и плоды гвоздичного дерева включены в Британскую травяную фармакопею (БТФ).

В китайской медицине гвоздику применяют как ароматическое средство, способствующее пищеварению при плохом аппетите; как болеутоляющее направленного действия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как глистогонное, при диспепсии, рвоте, отрыжке, вздутиях живота и при женских заболеваниях простудного характера. Бутоны растения входят в состав «спасительного напитка» при раке. Наружно используют при ревматизме. Гвоздичное масло назначают в качестве антисептика при некоторых заболеваниях кожи и слизистых оболочек, при стригущем лишае.

Это интересно

Первые упоминания о гвоздике встречаются еще глубокой древности. В Китае, Индии, на Ближнем Востоке и в Египте еще в незапамятные времена она была известна и как пряность, и как лекарственное средство. В Древнем Египте ожерельями из ароматных гвоздик украшали умерших. Очень ценилась эта пряность в Греции и Риме, куда ее доставляли из Индии. Первые европейские описания гвоздики получены от известного римского автора Плиния. Европейцы получали гвоздику от арабов, арабы – из Индии, Индия – с Цейлона. Из-за такого количества перекупщиков европейцы долго не могли узнать, где растет эта пряность.

В 20-х годах XIX века правитель Занзибара султан Сейид Сайд и обратил внимание на гвоздику как на источник доходов. Он распорядился привезти гвоздичное дерево на Занзибар и Пембу.

Прижились деревья на новом месте просто превосходно. Почвы на островах были плодородные, температура высокая – 23—28 °С, влажности в достатке – 1500—2000 миллиметров в год. Местным жителям оставалось ухаживать за гвоздикой, правда, преодолевая недоверие к новому делу, под жестким надзором хозяев. Не зря же Занзибар с арабского переводится как «страна рабов».

Китайские императоры династии Хань, правившие более двух тысяч лет назад, были людьми утонченными и любили все прекрасное. Выносить смердящее дыхание своих подданных они не могли. Поэтому все, кто хотел или вынужден был лицезреть императора, усердно жевали бутон гвоздики перед приемом. А во время всей аудиенции держали его во рту. В Древнем Египте ожерельями из ароматных гвоздик украшали умерших.

В Индии, Бирме, Таиланде и других странах Юго-Восточной Азии гвоздику добавляют в бетель – популярную там жвачку. Главная составляющая бетеля – кусочки семян пальмы арека. А в Индонезии испокон веков гвоздикой ароматизируют сигареты. Дым от этих сигарет («кретек», как их называют) не такой едкий и обладает антисептическими свойствами. Из-за своих курильщиков Индонезия даже стала главным импортером гвоздики. И это несмотря на то, что она сама производит гвоздику в значительном количестве. Ценители отмечают, что занзибарская гвоздика придает «кретек» более тонкий вкус. На каждого жителя Индонезии приходится не менее 70 граммов пряности в год, тогда как в других странах данный показатель раз в десять ниже.

Гибискус (roselle)



Гибискус (roselle)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Мальвоцветные

Семейство: Мальвовые

Род: Гибискус

Распространение

Гибискус (лат. *Hibiscus*) – обширный род растений семейства Мальвовые (*Malvaceae*). Дикие и окультуренные растения. В основном

кустарники и деревья. Встречаются также многолетние и однолетние травы. Распространены в Старом и Новом свете, в субтропиках и тропиках. Разводятся садоводами в резко континентальном климате.

В мясистых чашечках содержатся органические кислоты и сахара. Они служат сырьём для изготовления приятного на вкус напитка каркаде (каркадэ), а также используются при приготовлении варенья, тортов и желе. Листья и молодые побеги употребляются как овощи.

Самый распространённый у нас в комнатной и оранжерейной культуре вид – так называемая китайская роза (*Hibiscus rosa-sinensis*). Это кустарник с цветами различных цветов (часто – красные), как простые, так и махровые, родиной которого считают Малайский архипелаг. В тропиках разводится повсюду в садах. В последние 15—20 лет выведено огромное количество сортов гибискуса вида «*Rosa chinensis*» разнообразной формы и сочетания цветов. При опылении использовались гибискусы нескольких других видов.

Применение

В восточных странах считают гибискус талисманом, который помогает в делах, является хранителем дома, даёт своим хозяевам дополнительную энергию и устраняет депрессию. Настой из суданской розы давно обрел популярность не только на Востоке. Большинство людей знакомы с ним как с каркаде – бодрящим напитком с цветочным вкусом и легкой кислинкой.

При всем этом богатстве настой из суданской розы имеет крайне низкую калорийность. На 100 мл готового продукта приходится только 5 калорий. Поэтому этот отвар отлично впишется в диетическое питание.

Витамины группы В принимают участие в метаболизме и работе нервной системы. С их помощью каркаде нормализует обмен веществ и поддерживает ЦНС в работоспособности.

Красный цвет напитку придают антоцианы. Они же благоприятно воздействуют на функционирование кровеносной системы, укрепляют стенки сосудов.

Противовоспалительный эффект оказывает лимонная кислота вместе с аскорбиновой. Они же предотвращают образование холестериновых бляшек, способствуют активному расщеплению жиров.

Такие элементы, как кальций и фосфор, обеспечивают прочность костной ткани, волос, ногтей и зубной эмали.

Это интересно

Китайцы называют его «цветком смерти». Почему растение так называют, что кроется за ярким, красным окрасом? Они считают, что если растение зацветёт раньше времени или сбрасывает все листья, то это приводит к смерти хозяина или одного из его родственников.

Чтобы избежать плохих событий, зацветшее растение нужно сжечь. Также считается, что гибискус красиво цветет после ухода из жизни хозяина дома, словно использует энергию умершего человека. Другое название растения – кровохолебка. Связано оно с тем, что лепестки его ярко красного цвета, напоминающего кровь. С гибискусом также связаны другие негативные приметы: Цветок нежелательно держать в спальне.

Горец (vietnamese coriander)



Горец (vietnamese coriander)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Гвоздичноцветные
Семейство: Гречишные
Род: Персикария
Вид: Горец ароматный

Горец ароматный, или Вьетнамский кориандр (лат. *Persicaria odorata*) – растение семейства Гречишные, происходящее из Юго-Восточной Азии и культивируемое также в других субтропических и тропических областях, как пряное и эфиромасличное. Другие названия: вьетнамская кинза, фак фэй, горячая мята (хотя, никакого отношения к семейству мятных *Lamiaceae* не имеет), камбоджийская мята...

Это многолетнее растение лучше всего растёт в тропических и субтропических широтах, в тёплых и влажных условиях. В подобных условиях растение может вырасти до 15—30 см. Верхняя часть листа тёмно – зелёная с каштановыми пятнами, а нижняя – бордово-красная. Стебель соединяется с каждым листом. Во Вьетнаме его можно найти в дикой природе. Также он может расти и в нетропической Европе. Предпочитает солнце и хорошо дренированную почву. Очень редко цветёт за пределами тропиков.

Растение содержит бледно-желтое масло, источающее свежий и приятный аромат. Самое удивительное в этой траве то, что она также является популярной восточной медициной. Азиаты уже сотни лет используют вьетнамский кориандр для лечения различных заболеваний.

Использование

Лист растения используется во вьетнамской кухне, где его обычно едят в свежем виде, иногда делают салаты (в том числе куриные салаты). Его также добавляют в некоторые супы и сыры.

В кухне Камбоджи лист используется в супах, рагу, салатах, роллах.

В Сингапуре и Малайзии измельчённый лист является важным компонентом супов, лакса.

В Лаосе и некоторых частях Таиланда листья едят с сырой говядиной.

Листья локально известны как фак фэй в Манипуре. Община Хойбу измельчает листья с прозрачным перцем и орехом, известным как «бонра», чтобы приготовить острый гарнир.

Прежде всего, лист отождествляется с вьетнамской кухней, где его обычно едят свежим в салатах и в сыром ги куне, а также в некоторых супах, таких как кань чуа и бун тханг, тушеных блюдах, а также с рыбой.

В Сингапуре и Малайзии измельченный лист является важным ингредиентом лаксы, острого супа с лапшой, настолько, что лист обычно называют «лист лаксы». Малайцы называют листья «даун кесум» и используют в Малайзии для приготовления блюд наси керабу и асам педас.

В Австралии растение исследуется как источник эфирного масла (масло кесома)

Это интересно



Балут

Традиционно во Вьетнаме считается, что трава подавляет сексуальные позывы. Во вьетнамском языке есть поговорка «рау рам, гиа сон» («Вьетнамский кориандр, ростки сырой фасоли»), которая относится к распространенному мнению, что вьетнамский кориандр снижает сексуальное желание, в то время как ростки фасоли оказывают противоположный эффект. Многие буддийские монахи выращивают кориандр в своих частных садах и часто едят его, полагая, что это помогает им сохранять целибат.

Самое популярное блюдо с вьетнамским кориандром – Балут. Это вареное утиное яйцо с развивающимся птичьим эмбрионом внутри. Оно – это блюдо – входит в топ-10 самых странных кулинарных деликатесов в мире.

Ещё одно экзотическое блюдо азиатской кухни – «Жареные улитки с вьетнамским кориандром». Существует множество способов приготовления этих морских улиток. Самое распространенное блюдо, которое вы легко можете найти у уличных торговцев – это улитка, жареная с лимонником и чили. А вьетнамский кориандр -восхитительное дополнение к улитке.

Ну и наконец, ещё одно потрясающее блюдо, которое наиболее распространено в Ханое, столице Вьетнама. Называется оно «Омлет из песчаного червя». Поскольку червь доступен только осенью, то это блюдо считается символом удачи. Поэтому для вьетнамцев это ценный способ угостить своих гостей.

Блюдо приготавливается из живых песчаных червей и сырых яиц с несколькими специями, в том числе вьетнамским кориандром. Приятного аппетита!

Горчица белая (mustard white)



Горчица белая (mustard white)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Капустоцветные

Семейство: Капустные

Род: Горчица

Вид: Горчица белая

Горчица белая, или Горчица английская (лат. *Sinapis alba*) – вид однолетних травянистых растений рода Горчица (*Sinapis*) семейства Капустные (*Brassicaceae*).

Видовой эпитет «белая» происходит от цвета семян.

Ботаническое описание

Однолетнее растение высотой 25—100 см.

Стебли жёстковолосистые, иногда почти голые, прямостоячие, вверху разветвлённые.

Нижние листья лировидно-перистонадрезанные, верхняя лопасть широкоовальная, состоящая из трёх долей, боковых лопастей – 2—3 пары; верхние листья на более коротких черешках, с меньшим числом лопастей и с более острыми их очертаниями; реже нижние листья рассечены на узкие доли; все жёстковолосистые, реже почти голые.

Цветки бледно-жёлтые или белые, собраны в многоцветковое (25—100 цветков) кистевидное соцветие; ноготок в 1½ раза короче отгиба. Цветоножки при плоде горизонтально отклонённые, реже восходящие, 0,8—1,3 см длиной. Растение насекомоопыляемое.

Плод – стручок, заполненный мелкими, круглыми семенами светло-жёлтого цвета. Стручки прямые или изогнутые, грубые, бугорчатые, обычно покрыты жёсткими оттопыренными волосками, 2—4 см длиной, с плоским мечевидным носиком, равным по длине створкам или длиннее их, реже несколько короче; иногда стручки с очень короткими створками и 1—2-семянные.

Зацветает через 40 дней после посева и цветет на протяжении 20—30 дней.

Распространение и экология

Родина горчицы белой – Средиземноморье, откуда она распространилась почти по всей Европе, Америке, попала в Индию, Японию. В настоящее время в диком виде встречается в Южной Европе (Греция, включая Крит, Италия, включая Сицилию и Сардинию, Франция, включая Корсику, Португалия, Испания), в Западной Азии (Кипр, Иран, Ирак, Израиль, Иордания, Ливан, Сирия, Турция), на севере Пакистана, в Северной Африке (Алжир, Египет, Ливия, Марокко, Тунис) [3]. На Украине встречается рассеянно, чаще в районах Полесья и лесостепи.

Как сорное растение распространено по всей территории России, кроме северных районов.

Химический состав

Семена содержат 16,5—38,5% жирного масла и приблизительно 0,2—1% эфирного (горчичного) масла, синальбин (около 2,5%), белки, минеральные вещества (до 10%), фермент мирозин. В состав масла входят гликозид синальбин, слизь, кислоты (эруковая, олеиновая, линолевая, пальмитиновая, арахидовая, линоленовая). Масло представляет собой жидкость тёмно-жёлтого цвета с приятным запахом и характерным своеобразным горьковатым вкусом.

Использование и применение

Семена горчицы издавна используются в медицине. Из них изготавливается горчичный порошок, из которого готовится горчичное тесто, используемое в качестве горчичного пластыря для уменьшения болей при ревматизме. Семена горчицы белой используются и при различных болезнях – склерозе сосудов, гипертонии, заболеваниях печени и жёлчного пузыря, расстройствах пищеварения, метеоризме, ревматизме, ишиасе и кожных экземах.

Употребление горчицы в пищу способствует нормализации пищеварения. Ещё во времена Гиппократ и Галена горчицу ценили

как хорошее отхаркивающее и противокашлевое средство, а также как пряно-вкусовое растение, улучшающее переваривание пищи и аппетит.

Горчица белая имеет в основном значение масличной культуры, масло весьма стойко и при хранении долго не прогоркает, его используют в пищевой, технической и химико-фармацевтической отраслях промышленности. Масло особенно ценится в хлебопечении и консервном производстве. Обезжиренный порошок добавляется к порошку столовой горчицы как фиксатор запаха. Значительное количество семян используется в пищевой промышленности для производства различных видов смесей, специй и пряностей для консервирования овощей и грибов. Но самое большое количество их используется для приготовления столовой горчицы.

Семена горчицы белой обладают более нежным и пикантным вкусом в сравнении с горчицей чёрной и сарептской. Горчичное семя используется в целом или в молотом виде для консервировании овощей, грибов, рыбы, для приготовления блюд из овощей (белокочанной и краснокочанной капусты), мясных супов, фаршей и т. п. Горчичный порошок употребляется для приготовления говяжьего и свиного мяса, различной дичи, холодных и горячих подливок. Горчица – хороший эмульгатор, так как служит защитным покрытием при тепловой обработке мяса домашней птицы, телятины и рыбы. При этом горчица не только предотвращает вытекание мясного сока, но и ароматизирует его.

В пчеловодстве горчица белая является важнейшим медоносным растением, даёт нектар и пыльцу.

Гравилат (*gity avens*)



Гравилат (gity avens)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Розоцветные

Семейство: Розовые

Род: Гравилат

Гравилат (лат. *Geum*) – род многолетних растений семейства Розовые (*Rosaceae*), встречается на всех континентах, кроме Антарктиды.

Название

Этимология латинского родового названия (лат. *Geum*) в точности неизвестна. Возможно, это слово имеет связь с др.-греч. *geuo* – пробовать, по более или менее заметному гвоздичному запаху корневища.

По «Флоре СССР» – название растения у Плиния, относящееся, вероятно, к гравилату городскому (*Geum urbanum*).

Происхождение русского названия рода «Гравилат» восходит к старой аптечной латыни, на которой были написаны средневековые лечебники и травники первой половины XVI века, в которых описывались многие отечественные растения под их латинскими названиями, позаимствованными из аналогичных сочинений западных авторов.

Ботаническое описание

Многолетние луговые, реже лесные растения.

Прикорневые листья большие, перисто-лопастные или перисто-рассечённые; стеблевые – почти сидячие, по большей части трёхнадрезные; верхушечные – маленькие, цельные.

Цветки жёлтые, белые и розовые, широко раскрытые, смотрящие вверх или колокольчатые, собраны по 3—10 штук в зонтиковидные или метельчатые соцветия. Чашечка и венчик свободные, пятичленные. Опыляется насекомыми.

Плод – многоорешек. Семена с хвостиком, загнутым крючком на конце, легко отпадают от цветков.

Цветёт в конце весны – начале лета.

Распространение и экология

Распространены в умеренном поясе на всех континентах, кроме Антарктиды.

В культуре размножаются делением кустов или семенами.

К почве нетребовательны, однако плохо развиваются на сырых и закисленных почвах.

Использование и применение

Гравилат ярко-красный (*Geum coccineum*) и ряд других видов иногда разводят как декоративные растения. Корневище Гравилата применяется в народной медицине как вяжущее и закрепляющее средство.

Лечебные свойства травы гравилат широко используются в народной медицине и косметологии. На территории РФ распространены 7 разновидностей данного растения. К самым часто встречаемым относится городской и речной. Иначе гравилат именуют авенсом, чистец-травой, хрещатником, полесником.

Гравилат – лекарственное растение, применяемое в народной медицине для лечения болезней желудка и кишечника, органов дыхания, кожных болезней.

Применение в кулинарии. Растение используют в производстве вермутов, ликеров, пива. Гравилат добавляют в яблочный торт. Сушеные корни используют как заменитель гвоздики и корицы. Зеленые листья гравилата городского служат хорошей, улучшающей аромат, добавкой в различные салаты, супы, борщи, овощные блюда.

Гранат (pomegranate)



Гранат (pomegranate)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Миртоцветные

Семейство: Дербенниковые

Род: Гранат

Вид: Гранат обыкновенный

Гранат обыкновенный (лат. *Punica granatum*) – вид растений из рода Гранат семейства Дербенниковые (*Lythraceae*) со съедобными плодами.

Плоды граната употребляются в пищу в сыром виде, в приготовленных блюдах, напитках, для получения гранатового сока. Сезон гранатов в Северном полушарии длится обычно с сентября по февраль, в Южном – с марта по май.

Гранат происходит из Передней Азии, и употребляется людьми с древности. В наши дни он широко выращивается на Ближнем востоке и Кавказе, северной и тропической Африке, ряде регионов Азии и Средиземноморья.

Название

Родовое название лат. *Punica* «пуника» происходит от латинского слова лат. *punicus* – пунический, карфагенский, по широкому распространению растения в этой стране (современный Тунис).

Видовое название лат. *granatum* происходит от *granatus* – зернистый, по находящимся внутри плода многочисленным, окружённым сочным покровом семенам.

В Средневековье гранат был известен под названием *Pomum granatum* – семенное яблоко, которое позднее К. Линнеем заменено современным научным ботаническим названием *Punica granatum* L..

В Древнем Риме у него было ещё одно имя – *malum granatum*, то есть «зернистое яблоко». Яблоком его до сих пор называют и на других языках: по-немецки нем. *Granatapfel*, по-итальянски итал. *melograno* (от *apfel*, *mela* – яблоко). Итальянцы считают, что именно гранат был тем самым запретным плодом, которым соблазнилась Ева

Ботаническое описание

Гранат – долголетнее дерево субтропического климата, однако к 50—60 годам урожайность снижается, и старые посадки заменяют

молодыми. Цветки колокольчиковые двойные и одиночные, оранжево-красные, достигают 4 см в диаметре.

Листья овальные, светло-зелёные, размером 3 см в длину. Образуют шаровидные плоды гранатины с кожистым околоплодником и многочисленными сочными семенами. Живёт до 50 лет, достигая в высоту до 5—6 м. Ветви тонкие, колючие, листья глянцевые, цветки воронковидные оранжево-красные диаметром 2,5 см и более. Плод размером с апельсин, кожура его от оранжево-жёлтой до буро-красной. Урожайность 50—60 кг с дерева.

Одна из особенностей граната – «незасыпаемость». Если стебель и ветви растения занесет песок, то растение пускает новые придаточные корни. Растения как бы возрождаются заново, а старая корневая система постепенно отмирает.

Большой знаток культурной флоры П. М. Жуковский писал, что «раскопки Я. И. Гуммеля в долине реки Ганджа-гай обнаружили „кладбище“ гранатов с многократным укоренением ярусов по стволу по мере засыпания растений».

Распространение и экология

Естественный ареал граната охватывает Переднюю Азию, включающую территории Турции, Азербайджана, Абхазии, Южной Армении, Грузии, Ирана, южную часть Западной Туркмении и Афганистана. По данным Б. С. Розанова границы ареала заходят на востоке в Северо-Западную Индию, Северо-Восточный Афганистан. Северная граница ареала достигает южных окраин среднеазиатских государств бывшего СССР, проходит по иранскому побережью Каспийского моря и по южным отрогам Большого Кавказского хребта в Закавказье. Западные пределы естественного ареала граната достигают побережья Малой Азии, на юге ареал дикорастущего граната простирается до берегов Аравийского моря.

Гранат – растение субтропического климата, нормально растет там, где температура не опускается ниже —15... —17 °С. При —20° обмерзает вся надземная часть. Гранат светолюбивая культура, лучше

растет на открытых местах, однако плоды лучше развиваются в тени листьев.

К влажности почвы мало требователен, однако в сухих субтропиках без искусственного орошения хорошего урожая не дает. Воздушную засуху выдерживает хорошо, но только при достаточно влажной почве. К почве нетребователен, хорошо растёт на различных почвах, даже на засоленных.

Использование и применение

Плоды богаты сахарами, таннинами, витамином С. Гранатовый сок считается полезным при малокровии; отвар кожуры и плёчатых перегородок используется, как вяжущее средство при ожогах и расстройствах желудка (благодаря высокому содержанию дубильных веществ). Кислая красноватая мякоть граната используется в десертах и салатах, а также для приготовления прохладительных напитков. В Армении гранат используется для приготовления купажированных десертных и креплёных вин.

В качестве лекарственного сырья использовалась (а в тропических и субтропических странах и сейчас используется) кора корней (реже стволов и ветвей) граната обыкновенного – лат. *Cortex Granati*.

Гранат в кулинарии встречается в рецептах:

- кондитерских изделий и выпечки;
- мясных и рыбных блюд;
- слоёных многокомпонентных салатов;
- приправ (например, соусов, для которых чаще используются кислые сорта граната);
- коктейлей, пуншей, композиционных вин;
- компотов, киселей;
- варенья, джема, пастилы, сиропа, повидла;

На Востоке (в частности, в странах Средней Азии и Закавказья), гостю непременно предложат блюдо с всевозможными фруктами, в числе которых непременно присутствует гранат. Кроме того, зёрна граната достаточно часто используют в качестве добавки к различным салатам. К примеру, украшение блюда с пловом обильно

присыпленным зернами граната, достаточно распространённое явление в среднеазиатской кухне.

Это интересно

Возникновение культуры граната Н. И. Вавилов связывает с переднеазиатским очагом происхождения культурных растений, который включает в себя внутреннюю Малую Азию, Закавказье, Иран и горный Туркменистан. Именно здесь сосредоточены дикорастущие заросли граната и наибольшее разнообразие культурных форм.

Многие исследователи во главе с А. Декандалем сходятся в том, что зарождение культуры граната следует относить к самым отдалённым доисторическим векам, исчисляемым по меньшей мере 4 тысячелетиями. Ботанические, исторические и филологические документы свидетельствуют о том, что современные формы граната происходят из Северного Ирана, Восточного Закавказья и Западного Копетдага. По мнению Ходжсона, в названных географических районах гранат был высоко почитаем ещё до появления в культуре миндаля, абрикоса и персика. Как пишет Ходжсон, подобно инжиру, винограду, маслине, гранат претендует на одно из первых мест в самых ранних анналах истории, поскольку по своему потребительскому значению он занимал у первобытных людей место наряду с зерновыми культурами и мёдом, служившими основной пищей человека с первых шагов цивилизации.

Теофраст дал весьма подробное описание граната в своей «Истории растений», написанной за 350 лет до н. э. Культурное растение гранат несколько раз упоминается в Ветхом Завете. По преданию, израильтяне, долго скитаясь в пустыне и страдая от жажды, впервые познакомились с гранатником и его плодами в Египте. При царе Соломоне гранатовые сады были весьма популярны и воспевались в особых песнях.

Многочисленные упоминания о гранате сделаны римскими авторами. Так, Плиний рассматривал гранат как ценный плод и отмечал, что наилучшие сорта его пришли к ним, то есть римлянам,

из Карфагена. Гален и Диоскорид упоминали о лечебных свойствах граната, а Колумелла и Палладий – о культуре граната.

В Испании гранат хорошо привился, процветал и даже сделался символом золотого века Гранады. Современные широко распространённые культурные насаждения граната в Испании представляют собой один из ярких следов пребывания на этой территории мавританских племён. Абу-аль-Авам, живший в XII веке, описал 11 сортов граната, распространённых в то время на территории Испании. Недаром Гранада в Испании обязана своим именем широко распространённой славе её сортов граната, достигших высокой степени совершенства в этом благодатном для них географическом районе.

Б. С. Розанов пришёл к выводу, что культура граната в среднеазиатских государствах насчитывает не менее 2 тысяч лет, а возможно, и значительно больше. Такой вывод возможен благодаря некоторым археологическим находкам, добытым, в частности, экспедицией С. П. Толстова при раскопках Хорезмского замка Топрак-Кала, время существования которого датируется началом IV в. В остатках настенной живописи замка обнаружено изображение богини плодородия Анахиты с плодами в руке.

Грейпфрут (grapefruit)



Грейпфрут (grapefruit)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Сапindoцветные
Семейство: Рутовые
Род: Цитрус

Вид: Грейпфрут

Грейпфрут, помпельмус гроздевидный (лат. *Cītrus paradīsi*) – субтропическое вечнозелёное дерево; вид рода Цитрус семейства Рутовых (Rutaceae); а также его плод, достигающий в диаметре 10—15 см.

Название

Название образовано от англ. *grape* (виноград) и *fruit* (фрукт), так как плоды грейпфрута часто собираются в грозди, напоминая тем самым грозди винограда. Растение принимали за помело до 1830-х, когда ему было присвоено латинское название *Citrus paradisi*.

Первым поведал миру о грейпфруте валлийский ботаник-священник Гриффитс Хьюджес в 1750 году. Он назвал фрукт «запретным плодом». Позднее грейпфрут стали называть «маленьким шеддоком» из-за его сходства с помело, которое тогда называли шеддоком (по фамилии английского капитана Шеддока, завёзшего его в XVII веке на остров Барбадос), а в 1814 году на Ямайке торговцы переименовали плод в грейпфрут. Является случайным гибридом помело и апельсина. После 1880 года начался быстрый рост промышленного производства этой культуры в США, затем в странах Карибского бассейна, Бразилии, Израиле и ЮАР). В XX веке грейпфрут занял ведущее место на мировом фруктовом рынке.

Ботаническое описание

Вечнозелёное дерево, обычно бывает около 5—6 м в высоту, однако отмечены случаи, когда дерево достигало 13—15 м. Листья тёмно-зелёные, длинные (до 15 см) и тонкие. Цветки белые, с четырьмя – пятью лепестками и около 5 см в диаметре.

Плод около 10—15 см в диаметре с кисло-сладкой горьковатой мякотью, разделённой на дольки. Цвет мякоти варьирует в зависимости от сорта от светло-жёлтого до красно-рубинового. Кожура плодов жёлтая, у сортов с красной мякотью может приобретать красноватый оттенок. В плодах содержится глюкозид наринген, придающий им горьковатый вкус.

Существует около 20 сортов грейпфрута, которые можно разделить на две основные группы: белые (или жёлтые) грейпфруты, с мякотью желтоватого оттенка, и красные. Причём, чем больше красного оттенка содержит мякоть грейпфрута, тем она слаще. Американский сорт с красной мякотью Ruby был запатентован в 1952 г. От него произошли другие красные сорта, выведенные главным образом в Техасе. Из них наибольшую популярность на рынке получили сорта Rio Red, Star Ruby и Flame.

Использование и применение

Плоды грейпфрута едят преимущественно сырыми, используют в качестве ингредиента для фруктовых и пряных салатов. Из него также варят варенье и изготавливают соки. Эфирные масла грейпфрута используют в кондитерском и ликеро-водочном производстве, а также в парфюмерии для изготовления разнообразных одеколонов и туалетных вод.

Некоторые вещества, содержащиеся в грейпфруте, вступают в активное взаимодействие с определёнными лекарственными средствами. Особенно это касается содержащихся в нём нарингенина и бергамотена, которые ингибируют одну из изоформ цитохрома P450 в печени. Поэтому имеет смысл осведомиться о возможном влиянии на организм компонентов грейпфрута во время приёма лекарств. В целом, не рекомендуется принимать грейпфрутовый сок с лекарствами, так как он повышает содержание действующего вещества в потоке крови и тем самым вызывает эффект передозировки.

Утверждается, что экстракт семян грейпфрута обладает сильным противомикробным и противогрибковым действием. Тем не менее, это

требует подтверждения более глубокими научными исследованиями.

Сок грейпфрута повышает кислотность желудочного сока, поэтому он рекомендован людям с пониженной кислотностью.

Это интересно

Грейпфруты на 92% состоят из воды, что делает их одними из самых влагосодержащих фруктов на планете.

Исследования показали, что люди, которые едят половину свежего грейпфрута или пьют грейпфрутовый сок перед каждым приемом пищи, теряют вес быстрее, чем люди, которые этого не делают.

Согласно исследованию 2006 года, один грейпфрут в день может помочь снизить уровень «плохого» холестерина на целых 15,5%.

У грейпфрута есть особенность – он снижает артериальное давление. Не на много – обычно это около пяти пунктов.

Грейпфрут имеет низкий гликемический индекс (ГИ), около 25, что означает, что он не поднимает уровень сахара в крови так сильно, как продукты с высоким ГИ, такие, как банан (48) или арбуз (72).

Один грейпфрут содержит около 72 мг витамина С, что составляет 120% от суточной нормы потребления. Витамин С помогает сформировать здоровую рубцовую ткань и ускоряет заживление ран.

Гусеничник /rukkola/ (rocket)



Гусеничник /rukkola/ (rocket)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Капустоцветные
Семейство: Капустные
Род: Индау
Вид: *Eruca vesicaria*
Подвид: Руккола

Руккола, или Гусеничник посевной, или Индау посевной, или Эрука посевная (лат. *Eruca satíva*) – однолетнее травянистое растение рода Индау (*Eruca*) семейства Капустные (*Brassicaceae*). Культивируемые формы, принимаемые в качестве самостоятельного вида рода, либо подвида *Eruca vesicaria*.

Распространение и экология

В диком виде произрастает на севере Африки, в Южной и Центральной Европе; в Азии встречается от Малой до Средней Азии и Индии. На территории России растёт в европейской части, предгорьях Кавказа и Дагестане.

В настоящее время выращивается в разных местах, особенно много – в области Венеция, Италия. Руккола прижилась в местах с достаточно суровым по сравнению со средиземноморским климатом, например, в Северной Европе и Северной Америке.

Произрастает на сухой, разрыхлённой земле. Листьями рукколы питаются личинки некоторых видов чешуекрылых (бабочек).

Ботаническое описание

Однолетнее растение высотой 30—60 см. Стебель высотой до 40 см, прямой, ветвистый, слабо опушенный. Все листья несколько мясистые, рассеянно-волосистые, реже голые, со своеобразным запахом. Нижние листья лировидно-перистораздельные или рассечённые, с зубчатыми долями.

Соцветие – редкая длинная кисть. Цветки бледно-, реже ярко-жёлтые с фиолетовыми жилками. Чашелистики длиной 9—12 мм; лепестки длиной 15—22, обратнойцевидно-клиновидные, иногда слегка выемчатые.

Плод – стручок, овально-продолговатый или продолговатый, слегка сжатые, на коротких утолщенных ножках, с выпуклыми створками, резкой продольной жилкой длиной 2—3 см; носик 5—10 мм дл.,

мечевидный, сжатый. Семена длиной 1,5—3 мм, 1—2,5 мм, светло-бурые или светло-коричневые, расположены в два ряда, сжато-овально-округлые.

Цветёт в мае – июле. Плоды созревают в мае – июне.

Использование и применение

Выращивается на территории Средиземноморья со времён Римской империи, где она считалась афродизиак. Также её рекомендовали в качестве обезболивающего средства. Так, подвергавшимся наказанию кнутом советовали принять вино, куда опускали листья растения, что по античным воззрениям позволяло легче перенести боль. Смесь руколы использовалась для избавления от веснушек. По словам шеф-повара Алексиса Сойера: «Какой бы ни была степень доверия к этим двум рецептам, руккола пользовалась у древних популярностью. Они смешивали дикую и садовую рукколу, чтобы умерить жгучесть одной прохладой другой». До 1900-х годов в основном собирали дикорастущую руколу, в массовых масштабах руколу не культивировали, наука практически не изучала её.

Обладает богатым, острым вкусом. В основном используют в салатах, а также как овощную добавку к мясным блюдам и пастам. В прибрежной Словении (особенно в Копере) добавляют также в сырный чебурек. В Италии часто используют при приготовлении пиццы; обычно руколу добавляют в неё незадолго до окончания приготовления либо сразу после этого. Используют также в качестве ингредиента для песто в дополнение к базилику (или заменяя его). На Кавказе едят молодые побеги и листья. Листья употребляют как приправу к кушаньям в виде салата, молодые побеги едят в свежем виде, семена идут на приготовление горчицы.

В индийской медицине семена применяют как раздражающее и противокожнонарывное средство; в народной медицине – при кожных болезнях, сок – при язвах, веснушках, гематомах, мозолях, полипах носа.

Во-первых, в ней очень много кальция и железа, которые нужны для здоровья наших костей и крови. Во-вторых, она оберегает клетки

от старения, нормализует водно-солевой баланс, заряжает энергией и успокаивает нервы.

Руккола полезна для пищеварения, снижает давление, борется с микробами и вредным холестерином.

Это интересно

Наряду с привычной нам зеленью (петрушкой, укропом и т. д.), существует немало других видов растений, которые активно употребляются в пищу и приносят пользу для организма. Одним из таких является руккола – её пикантный вкус и запоминающийся аромат, способны наградить любое блюдо новыми вкусовыми качествами.

Руккола – это сорняк. Что, однако, нисколько не помешало попасть ей в рестораны на стол гурманам.

Руккола – одно из самых неприхотливых в уходе и выращивании растений. Её легко можно вырастить прямо на подоконнике.

И наконец, Руккола – любимый продукт тех, кто соблюдает диету и следит за фигурой. Мало того, что она содержит мало калорий, так еще и «хранит» в себе большое количество клетчатки.

Если хотите, чтобы руккола не горчила, тогда выбирайте молодую зелень с небольшими листьями. Но, если вдруг руккола оказалась горькой, тогда воспользуйтесь одним из способов, которые позволят избавиться от горечи:

Залить рукколу на полчаса подсоленной водой, а затем промыть в холодной воде и высушить;

Ошпарить кипятком и тут же промыть в ледяной воде;

Добавить к рукколе нейтральные продукты: авокадо, помидоры, курицу, шпинат;

Приготовить заправку из лимонного сока, мёда и оливкового масла.

Девясил (scabwort)



Девясил (scabwort)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Астроцветные

Семейство: Астровые

Род: Девясил

Девясил (лат. *Ínula*) – род многолетних растений семейства Астровые (*Asteraceae*), произрастает в Европе, Азии и Африке.

Латинский термин *Inula* (от греческого *íneo* – опорожнять, очищать) объясняют целебным действием растения. По старинным поверьям, в нём заключены «девять сил», отсюда – «Девясил», «Девятисил», «Девятисильник» и другие созвучные названия. Инула – кустарниковое травянистое растение, цветущее с июля по октябрь.

Ботаническое описание

Многолетние, реже однолетние растения с цельными листьями и жёлтыми крупными соцветиями. Корзинки с жёлтыми или оранжевыми цветками, одиночные или собраны в кистевидные или щитковидные общие соцветия. Цветение летом во второй половине. Размножение весеннее.

Фармокология

Девясил обладает противовоспалительным, желчегонным, отхаркивающим и слабым мочегонным действием, замедляет перистальтику кишечника и его секреторную активность и в то же время повышает выведение жёлчи в двенадцатиперстную кишку, что в сочетании с антисептическим эффектом положительно сказывается при лечении органов пищеварения.

Из девясила делают таблетки: алантолактон (против аскарид) и алантон (применяется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки).

Лекарственным сырьём служат корни и корневища. При заготовке их выкапывают, отряхивают от земли, обрезают надземную часть и тонкие корешки, промывают в холодной воде, разрезают на куски длиной 10—20 см и на несколько частей вдоль. Почерневшие, отмершие и повреждённые вредителями корни отбрасывают. Сырьё провяливают 2—3 дня на открытом воздухе и сушат в тёплом, хорошо

проветриваемом помещении или сушилке при температуре не выше 40° С, раскладывая слоем не более 5 см. Хранят в мешках, деревянной или стеклянной таре 3 года.

Использование и применение

Цветоводы Азии, Европы и Америки обратили внимание на этот вид природной флоры не так давно, оценив не только его лекарственные, но и эстетические свойства. В ландшафтном дизайне используют 20 декоративных видов Девясила, которые хорошо переживают зиму без укрытия.

Эфирное масло является хорошим антисептическим средством и может служить для ароматизации кулинарных изделий.

Применяют девясил и в кулинарии. Кусочки стебля можно выварить в сахарном сиропе. Получаются вкуснейшие цукаты. Траву добавляют в варенье и компоты, она облагораживает вкус и уменьшает риск «взрыва» банки. Также она является частым компонентом овощных супов и рагу. Иногда в рецептах заменяют сельдерей на девясил. В консервной и рыбной промышленности корни и корневища девясила используют как пряность и в качестве заменителя имбиря.

Из корней и корневищ можно получить синюю краску, если смешать настой с карбонатом калия или калиевой щёлочью.

Девясил принимают при заболеваниях дыхательных путей и бронхитах с повышенной секрецией густой вязкой мокроты, при кашле, гастритах, заболеваниях печени и жёлчного пузыря. Он обладает антимикробным и противоглистным свойствами, особенно при аскаридозе. Его используют при геморрое, нерегулярных менструациях, дисменорее, ревматизме и сахарном диабете. Отвар корня пьют при заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни, водянке. Он регулирует обмен веществ в организме. Кроме того, он действует болеутоляюще при заболеваниях суставов – ревматизме, подагре, артритах, воспалении седалищного нерва, люмбаго.

Растение обладает тонизирующими свойствами, улучшающими состояние организма, его применяют при головных болях,

головокружении, болях в сердце, при гипертонии, эпилепсии, спазмах сосудов головного мозга.

В болгарской народной медицине настойку корня применяют при сердцебиениях, головных болях, эпилепсии, коклюше и как средство, предупреждающее преждевременные роды. При лечении ревматизма корень девясила используют в смеси с корнем лопуха.

Это интересно

В старинной легенде рассказывается, что давным-давно одному мужчине гадалка сказала, что он умрет, если притронется к сыну. Тот любил единственного сына, но и своею жизнью дорожил, потому велел отвезти его в далекую страну, чтоб не сбылось то пророчество, лишь гонцы изредка приносили вести о нем.

Прошли года. Однажды отец получил известие о том, что сын ходил на войну, был ранен и сейчас лежит при смерти. Затужил отец. Нанял лучших врачей и послал их спасать своего сына. Но врачи ничем не смогли помочь.

Тогда старый отец сам бросился к сыну и омыл его раны слезами. Случилось чудо: раны затянулись и сын исцелился. Счастливый отец обнимал его и прижимал к груди и не мог натешиться, совсем забыв про слова гадалки. Но словам тем надлежало сбыться: умер отец и стал цветком девясилом. С тех пор люди лечатся этим зельем.

Древнеримские патриции употребляли растение в пищу в качестве овоща и пряностей.

В средние века порошок девясила применяли в магии, ценили как оберег.

Растение известно как приворотное средство («девять сил любви»).

Джамбиль /Чабер садовый/ (summer savory)



Джамбиль /Чабер садовый/ (summer savory)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Яснотковые

Род: Чабер

Вид: Чабер садовый

Чабер садовый, или Чабер душистый (лат. *Satureja hortensis*) – однолетнее растение, вид рода Чабер (*Satureja*) семейства Яснотковые (*Lamiaceae*). Произрастает в Южной Европе, Крыму, Турции, Средней Азии.

Растёт на сухих щебнистых и каменистых склонах, скалах. Разводится на огородах и в садах, иногда дичает и произрастает как сорное.

Горный чабер (*Satureja montana* L.) и его вариации, названные в зависимости от места, где они обнаружены: *Satureja montana taurica*, *Satureja montana illyrica*, *Satureja montana pisidica* (Wettst.) – один из самых известных видов дикорастущих многолетних чаберов. Также как и тимьян, он имеет две формы – прямостоячую и ползучую. Ползучая форма чаберов распространена главным образом по всем Балканам. В горах Далмации можно встретить и дикорастущую лимонную разновидность чабера.

Ботаническое описание

Корень тонкий, прямой, почти цилиндрический, длиной 10—15 см. Стебли 15—30 см длиной, ветвистые от основания, с расставленными ветвями, мелко и прижато волосистые от загнутых вниз коротких волосков.

Листья линейные или линейно-ланцетные, длиной 1,5—2,5 см, острые.

Цветки по 3—5 в пазушных ложных мутовках, верхние сидячие, нижние на коротких цветоножках, образуют рыхлое вытянутое соцветие. Чашечка длиной 4 мм, волосистая, почти правильная. Венчик светло-лиловый или розоватый с пурпурными пятнышками в зеве. Тычинки обычно короче верхней губы.

Плод – орешек, яйцевидно-трёхгранный, почти голый. Цветёт в июле – октябре.

Использование и применение

Растение имеет сильный аромат, пикантный, острый и пряный вкус. Используются свежие и сушеные листья в качестве пряности при солении огурцов и томатов, а также в кулинарии для ароматизации пищи.

Свежий чабер садовый пользуется популярностью при приготовлении блюд из зелёной и белой фасоли, а также из других бобовых, грибов (за исключением шампиньонов), мясных и картофельных салатов, варёной рыбы, жареной сельди, супов, майонеза, начинок для птицы, бифштексов, котлет, колбас, жареного картофеля, рагу из мяса, блюд из сыра, гренки и солёного печенья.

Фармацевтическая промышленность использует чабер садовый для получения эфирного масла, лекарственных чаев и настоек. В клинических исследованиях подтверждена эффективность использования лекарственных форм из чабера при метеоризме, как вяжущего при желудочно-кишечных расстройствах, а также как противоглистного средства, при желудочных коликах и для укрепляющих ванн.

В народной медицине Болгарии настой чабера использовали как мочегонное, потогонное средство, при тахикардии, мигрени, как средство, повышающее аппетит, противорвотное, бактерицидное, спазмолитическое и противокашлевое.

Это интересно

Чабер садовый давным-давно научились выращивать как пряное и лекарственное растение во многих странах Европы в виде однолетней культуры. Еще древние римляне считали чабер растением, посвященным Сатиру, римскому аналогу греческого Пана – бога лесов и полей, или Сатурну – римскому богу посевов и лугов – об этом говорит латинское название чабера – *satureia*.

Древние римляне соус из чабера с уксусом подавали к рыбным и мясным блюдам. Позднее в Европе чабер добавляли как наполнение

в рулеты из телятины и индейки, в соусы для рыбы и других блюд, в колбасу и пироги со свиной.

В Болгарии это растение (болг. чубрица) является популярной приправой для блюд из овощей, мяса и рыбы, входит в рецептуру «болгарского кетчупа». С давних времён применяется как приправа в молдавской кухне, где носит название чимбру. Активно используется в абхазской, армянской, грузинской и узбекской кухне, где соответственно носит названия ацыбра, цитрон, кондари и джамбуль. Во многих национальных кухнях широко применяется для засолки и маринования овощей.

Жамбыл, жамбил, джамбул – так называют чабер в Центральной Азии. Вместе с базиликом его пряная свежая или сушеная зелень определяет аромат среднеазиатской шурпы.

В Средней Азии собирают джамбул на специю, как и положено, молодыми листиками. И это не случайно – аромат чабера сосредоточен в именно в листьях, пронзенных эфирными железками. Наибольшее количество эфирного масла накапливается в них перед цветением.

По мере роста и развития, чабер преобразуется почти до неузнаваемости. Есть одна особенность, как и у всех его родственников, пахнет трава разных чаберов немного по-разному – это зависит от условий его произрастания – почвы-климата, влаги да солнечного света. Поэтому и кажутся они разными, а на само деле – это одно растение.

Джусай (garlic chives)



Джусай (garlic chives)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные
Порядок: Спаржецветные
Семейство: Амариллисовые
Род: Лук
Вид: Лук ветвистый

Лук ветвистый или Лук душистый (лат. *Allium ramosum*, *Allium odorum*) – многолетнее травянистое растение семейства Луковые (*Alliaceae*), обладающее всеми свойствами лука и чеснока. В пищу употребляются листья, имеющие неповторимый луково-чесночный вкус. Все части растения съедобны. Листья в сыром и солёном виде кладут в салаты, добавляют к мясу, рыбе, любому гарниру, используют при приготовлении горячих блюд, пирогов и прочего. Стрелки цветков маринуют, как черемшу.

Название

Известен ряд синонимов научного латинского названия, от которых в русском языке произошли иногда упоминаемые названия: лук дикий, лук китайский, лук душистый, лук пахучий, лук татарский. Другие старые русские названия почти забыты: степной чеснок, вшивый лук.

На современном китайском языке этот лук называется ецзю, однако, распространённое в Средней Азии и Казахстане название джусай происходит из китайского названия цзюцай для другого вида лука *Allium tuberosum*.

Ботаническое описание

Растение многолетнее, морозоустойчивое. Луковица узколинейная, диаметром 0,8—1,5 см, прикреплена к корневищу. Цветоносный стебель высотой 60—70 см.

Листья длинные 35—60 см, плоские, мясистые, шириной 0,8—1,2 см, тёмно-зелёного цвета, со слабым восковым налётом. На одном побеге 6—12 общей массой 35—70 г.

Белые звёздчатые цветки с фиолетовой центральной жилкой на лепестке по 100—150 штук, собраны в густые шаровидные зонтики. До распускания цветков соцветия покрыты чехлом. Цветки отличаются приятным нежным запахом, что и дало растению одно из названий «Лук душистый». Цветёт на второй год в июле – августе.

Использование и применение

Родиной растения считаются горные районы Китая и Монголии, откуда его распространили кочевые племена по южным районам Алтая, горам Средней Азии, Западной и Восточной Сибири.

По сравнению с другими видами многолетних луков, это относительно теплолюбивый вид, хотя при небольшом снежном покрове он может переносить морозы до -45°C . Джусай является засухоустойчивым растением, но высокий урожай качественных листьев можно получить только при достаточных поливах. Нетребователен к почвам, может произрастать на солонцеватых почвах. Хорошо растёт в тени и на освещённых участках.

В Китае и Таиланде в пищу употребляются и нераскрывшиеся цветки и стрелки с соцветиями.

В Киргизии растение в свежем виде используют как закуску, а в соленом – добавляют в салаты из пророщенного маша и жареного мяса с овощами.

В Казахстане его кладут в салаты из редьки, редиса, весенних овощей, добавляют в холодные закуски из фаршированного легкого, мозгов под майонезом. С листьями растения тушат и отваривают баранину, говядину, делают фарш для пельменей и мантов, готовят разнообразные блюда из субпродуктов и овощей, лапшу.

Лук ветвистый – неперенный компонент сложных киргизских, уйгурских и дунганских соусов и жаркого из дичи, например, такого блюда, как лагман. Лук ветвистый является важным ингредиентом

блюд Юго-Восточной Азии. Там, где в кулинарных книгах говорится «нарезать стебли зеленого лука» – это говорится именно о нем.

В тибетской медицине все части растения используются для лечения хронических гастритов, неврастении, астматического кашля. Лук ветвистый обладает также кровоостанавливающим свойством, благоприятно действует на сердце, является хорошим противоядием при укусах змей и насекомых. По данным современной фармакологии, он обладает желчегонным, мочегонным и укрепляющим капилляры действием, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Это интересно

Лук джусай весьма неприхотлив к уходу. Он многолетний – сажают один раз, и ближайшие 5 лет наслаждаются полезным, насыщенным луком. Почему 5 лет – потому что именно через пятилетку стоит менять насаждение, обновляя луковый покров. Он менее прихотлив, чем обычный лук и чеснок.

Джусай не станет расти там, где раньше садили картофель и капусту.

Еще один плюс в пользу, растение не любят всякие грибки, противен он болезням и луковой мушке.

Не стоит путать джусай с черемшой. Это два разных растения. Хотя оба многолетники, оба имеют чесночный вкус, оба очень полезны и неприхотливы в уходе.

Донник (melilot)



Донник (melilot)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Бобовоцветные

Семейство: Бобовые

Род: Донник

Название

Донник (лат. *Melilotus*) – род травянистых малолетников семейства бобовые подсемейства мотыльковые. Ценные кормовые растения, хорошие медоносы. Некоторые виды – лекарственные растения.

Слово «донник» происходит от «донной» – древнего названия подагры и «дна» – древнерусского обозначения болезней нижней части брюшной полости. Научное название происходит от греч. – мёд и названия многолетних кормовых трав, в том числе клевера. Среди русских общеупотребительных названий растения – донная трава, буркун, сладкий клевер.

Ботаническое описание

Корень стержневой. Стебель ветвистый. Листья с тремя листочками. У основания черешка – прилистники (значительно мельче листочков и отличаются по форме). Средний листочек на более длинном черешке, чем боковые. Часто листочки сидячие.

Цветки в длинных и узких многоцветковых рыхлых кистях, повислые, жёлтые или белые, 2—7 см длиной. Все лепестки до основания свободные. Бобы мелкие, часто длиннее чашечки.

Использование и применение

Ценные кормовые растения для сельскохозяйственных животных, в культуре донник лекарственный даёт много питательной биомассы и улучшает структуру почвы. Существуют сорта донника белого Омский белый и Арктический, выведенные канадскими учёными из донника белого, собранного в Сибири. Донник зубчатый хорошо поедается всеми видами животных и считается хорошим молокогонным и нажировочным кормом.

Донник лекарственный и донник белый применяются для отдушки табака. Донник лекарственный применяется для ароматизации мыла и как фиксатор запаха в парфюмерной промышленности. Донник неаполитанский используется для ароматизации вермута.

Благодаря целебным свойствам донник лекарственный применяется в официальной медицине, которая использует препараты из него в качестве эффективного противосудорожного средства. В народной медицине применение донника значительно шире. Препараты из него используют как болеутоляющее, антисептическое, ранозаживляющее, смягчительное, отхаркивающее, противосудорожное средство. Донник применяется при лечении головной боли, простуд, кашля, астмы, заболеваний органов слуха, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря, почек, при женских болезнях и для увеличения количества молока у кормящих матерей. Считается, что препараты из донника лекарственного могут помочь больным лучевой болезнью, так как способствуют увеличению количества лейкоцитов в крови.

Донники – прекрасные медоносы. Донниковый мёд – янтарного или белого цвета, его аромат напоминает запах ванили.

Это интересно

Целебные свойства донника лекарственного известны издревле. Его широко применяли в лечебной практике врачеватели многих стран. Донник описал в справочнике лекарственных веществ «De materia medica» древнеримский врач Педаний Диоскорид. Донником лечил раны и увечья гладиаторов римский врач Гален. Знаменитый целитель древности Авиценна (ибн Сина) неоднократно упоминал это растение в своих трудах. Он рекомендовал применять препараты из донника при лечении язв, нарывов, гнойных ран, фурункулов, женских болезней, различных опухолей, в том числе внутренних, для снятия болей, включая головную и суставные. Уважительное отношение Авиценны к доннику подчеркивается и тем, что он называл это растение «царским венцом». В средние века препараты из донника широко применял Парацельс.

Дудник (*angelica*)



Дудник (angelica)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Дудник

Дудник, дягиль или ангелика (лат. *Angelica*) – род травянистых растений из семейства Зонтичные (*Apiaceae*). Родиной растения считают север Евразии. В корнях многих видов содержатся кумарин и дубильные вещества. Некоторые виды используются как лекарственные растения, а также в кондитерской и ликёро-водочной промышленности.

Представители рода произрастают в Северном полушарии и Новой Зеландии. Растения предпочитают луга, редколесья, поляны, опушки лесов.

Название

Русское традиционное название этого растения – дягиль (дягель). Так, впрочем, называли и другие зонтичные растения – и дягиль лесной, и растения из родов купырь и борщевик. Имеется несколько версий происхождения слова «дягиль»:

от слов дяглый («крепкий, здоровый, сильный»), дягнуть («поправляться»);

от праславянского *degili* (растение с лекарственным действием);

от нижненемецкого *de engil* («ангел»).

В современной научной и научно-популярной литературе в качестве русского названия вида употребляется как слово дягиль, так и выражения, построенные по образцу научных названий: дягиль лекарственный (для научного названия *Archangelica officinalis*) или дудник лекарственный (для научного названия *Angelica archangelica*).

Имеется также множество устаревших и местных русских названий растения: аптечный дягиль, волчья дудка, вонючий дягиль, дудочник (это же слово использовалось и для других растений с пустотелым стеблем), дягель, дягильник, дяглица, дудел, дудник, кухотина, луговая

дудка, подраница, подрянка, пушка, садовый дягиль.

Ботаническое описание

Двулетние или многолетние травянистые растения, имеющие стержневые корни. Стебель дудчатый, 30—90 см длиной. Некоторые экземпляры до 2,5 м. Листья дважды- или трижды перисторассечённые.

Цветки мелкие белые, зеленовато-жёлтые или розоватые, собраны в сложные зонтики, лепестки ланцетовидные или эллиптические.

Плоды сплюснутые со спинки, с крыловидными краевыми рёбрами, ширококрылые.

Использование и применение

В молодом возрасте дудник (дягиль) лекарственный хорошо поедается крупным и мелким рогатым скотом, но к выпасу неустойчив. Даёт хороший силос. Урожай зелёной массы 500—700 ц/га.

Хороший медонос, даёт много нектара и пыльцы. Мёд ароматный, красный. Мёдопродуктивность до 300 кг/га, нектаропродуктивность 60—300 кг/га.

Эфирное масло применяется в парфюмерной промышленности для ароматизации одеколонов, паст, кремов. В качестве пряновкусового, лекарственного и источника эфирного масла растение культивируется в Бельгии, Голландии и ряде других европейских стран, в России ангеликовое масло не добывается.

Высушенные стебли используются для изготовления народных духовых инструментов — таких, как калюка.

Дягиль — своеобразное растение, обладающее сильным запахом, сладковатым, пряным, жгуче-горьковатым вкусом. Все части растения можно употреблять в качестве пряности. Зелёные побеги и черешки листьев применяют в кулинарии и кондитерской промышленности, корневища и корни — как пряность для ароматизации ликёров, напитков, вина, в табачной промышленности. Высушенные

и истолчённые в порошок корни используют как ароматизатор для конфет, добавляют к муке при выпечке хлебобулочных и кондитерских изделий, а также в мясные соусы и к жареному мясу. Семенами ароматизируют водку, соусы, рыбные консервы. Используют также как корригенс в медицине (для улучшения вкуса лекарств). Из свежих корней и побегов делают цукаты, варенье, повидло, пастилу, суррогат чая.

Листья растения, выросшие на первом году, употребляют в качестве салатов и гарниров, улучшая их вкус и обогащая полезными веществами. Надземная часть широко используется в кулинарии таких стран, как Исландия, Норвегия, Швеция, Финляндия, Англия, Франция, США. Любую часть растения используют для приготовления пикантных соусов.

Народы Севера используют в пищу сваренные в оленьем молоке побеги.

Душица /орегано/ (oregano)



Душица /орегано/ (oregano)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Ясноткоцветные
Семейство: Яснотковые
Род: Душица
Вид: Душица обыкновенная

Душица обыкновенная, или Орегано (лат. *Origanum vulgare*) – вид многолетних травянистых растений из рода Душица семейства Яснотковые (Lamiaceae).

Другие русские названия – материнка, ладанка, мацердушка, душница, зеновка, матрешка.

Ботаническое описание

Высота растений достигает 50—70 см. Корневище ветвистое, часто ползучее. Стебель четырёхгранный, прямостоячий, мягкоопушённый, в верхней части ветвистый.

Листья супротивные черешковые, продолговато-яйцевидные, цельнокрайные, на верхушке заострённые, сверху тёмно-, снизу серовато-зелёные, длиной 1—4 см.

Цветки мелкие, многочисленные, собраны в щитковидно-метельчатые соцветия. Венчик двугубый из пяти лепестков, которые, срастаясь, образуют трубку венчика и двугубый отгиб. Верхняя губа сростается из двух лепестков, нижняя – из трёх. Поэтому в формуле цветка $C_0 - C_{(2/3)}$ – указано (2/3), то есть 2 – вверху, 3 – внизу. Цветёт в июне – июле, начиная со второго года жизни.

Использование и применение

Траву душицы применяют в составе грудных, потогонных, ветрогонных сборов при простудных и других заболеваниях органов дыхания в качестве противовоспалительного и отхаркивающего средства. Эфирное масло из травы употребляют как наружное средство при зубной боли, в индийской медицине – стимулирующее и укрепляющее средство. Душицу используют при атонии кишечника (усиливает перистальтику), спазмах в области желудка, гастритах, воспалении печени, желтухе, бессоннице, нервных расстройствах,

коклюше, а также как отхаркивающее средство. Листья и цветки добавляют в ванны при золотухе, сыпях.

Душица – хороший нектаронос. Зацветает после прекращения цветения липы. Высокая нектарная продуктивность позволяет пчёлам на Алтае и Казахстане собирать до 30 кг ароматного мёда на семью. В горных районах Таджикистана и Узбекистана на задернованных склонах и каменистых грядках душица дает до 10 кг мёда на семью.

В кулинарии растение входит в состав пряных смесей для паштетов, начинок из ливера или мяса, домашних колбас. Душицу добавляют к жареному, тушёному и запечённому мясу, соусам и подливкам. В итальянской кухне ею ароматизируют пиццу. В некоторых европейских странах с душицей готовят блюда из шампиньонов, отличающиеся нежным вкусом и ароматом.

В Белоруссии, на Кавказе душицу добавляют при солении огурцов и грибов. В Сибири с ней готовят ароматную начинку для пирогов, смешивая с творогом, мясом, яйцами. Душица хорошо сочетается с многими пряностями, но особенно с чёрным перцем, базиликом, розмарином, майораном.

В русской кухне душица используется для заваривания чая.

Эфирное масло применяют при изготовлении ликёров и наливок, в пивоваренном производстве.

Цветки окрашивают шерсть в оранжево-красный цвет.

В парфюмерно-косметической промышленности эфирное масло душицы используют для ароматизации туалетного мыла, одеколонов, зубных паст и помад.

Это интересно

Считается, что если ветку душицы зашить в подушку, то ребенок будет спокойно спать, не видя кошмаров.

Раньше орегано причисляли к «травам любви». На самом деле масло из него притупляет либидо. Женщины пытались отвести мужа от отношений на стороне, кладя ветку растения под матрас супружеской постели.

Орегано применяют для борьбы с молью.

Мужчинам не стоит злоупотреблять чаем с душицей, так как он ухудшает эрекцию.

В Италии душицей приправляют пиццу, из-за чего траву нередко именуют «травой-пиццей».

Душица чрезвычайно богата витамином С, концентрация которого высока в стеблях растения (565 мг на 100 г). В апельсинах аскорбиновой кислоты намного меньше (всего 60 мг на 100 гр).

На Руси душицу часто добавляли в квас, а европейцы варили с ней пиво. Это позволяло продлить срок годности напитков.

Зизифора (ziziphora)



Зизифора (ziziphora)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Яснотковые

Род: Зизифора

Зизифора (лат. *Ziziphora*) – род растений семейства Яснотковые (*Lamiaceae*), распространённых от Европы до Центральной Азии.

Почти все виды сильно ароматичные и содержат значительные количества эфирных масел, используемых в парфюмерии.

Зизифора обладает очень приятным, напоминающим мятный, ароматом, за что и получила в народе названия «пахучка», «душичка».

Ботаническое описание

Представители рода многолетние полукустарники или однолетние травы с деревянистым, толстым корневищем. Стебли высотой 8—40 см покрыты короткими волосками.

Листья яйцевидные, цельнокрайные или едва зубчатые, слегка волосистые.

Цветки мелкие, розовато-лиловые, в немногочисленных ложных мутовках, очень часто скученные в верхней части стебля и ветвей, сидячие или на цветоножках. Чашечка удлинённая, узко трубчатая с 13 жилками, в зеве мохнатая. Венчик небольшой с едва выдающейся расширенной кверху трубкой без кольца волосков.

Цветёт с конца июня по конец августа.

Использование и применение

Листья и соцветия растения содержат эфирное масло, в состав которого входят пулегон, ментол, спирты, обнаружены также фитонциды.

Установлено, что зизифоровое масло обладает болеутоляющим действием. Отвар из надземной части растения используется для компрессов и ароматических ванн.

В народной медицине Сибири водный настой травы применяют как успокоительное сердечное средство, а также при золотухе и простуде. Наружно – при ревматизме и зубной боли.

Плоды и эфирное масло зизифоры головчатой используют при приготовлении соусов к бараньему мясу, добавляют в различные смеси пряностей, в овощные супы и к блюдам из сыра.

Зира /Бунийум/ (black cumin)



Зира/Бунийум (black cumin)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Зонтикоцветные
Семейство: Зонтичные
Род: Бунийум
Вид: Бунийум

Синонимы: черная зира, черный кумин, бунюм. Однолетнее травянистое растение семейства Зонтичные (Сельдереиные) Umbelliferae (Apiaceae).

Происхождение зиры – Центральная Азия – Иран, Афганистан, Средняя Азия – Киргизия, Таджикистан, Туркмения. В Индии зира распространена в северных штатах Джамму и Кашмир и в Пакистане. Растение внешне схоже с кумином, но высушенные семена имеют более темный, черный цвет.

До сих пор много споров вызывает вопрос – какой же ботанический вид растений следует считать зирой. По видимому, зира – это название, закрепившееся за некоторыми представителями зонтичных, семена которых употребляют как пряность в различных регионах Центральной и Средней Азии. Стоит вспомнить ажгон – который так же мог именоваться зирой. И все же под зирой в этой статье мы будем упоминать бунюм.

И еще один немаловажный факт – семена бунюма (о котором речь в этой статье) и ажгона для усиления их аромата могут предварительно обжариваться, приобретая при этом более темный цвет. Что наводит на некоторые мысли о низкой всхожести семян «настоящей зиры».

Зира (бунюм, о котором и пойдет речь ниже) представлена двумя разновидностями – таджикской (памирской, кулябской) и горной (бадахшанской), причем последняя встречается только в Горном Бадахшане и больше нигде.

Если разжевать семена зиры – чувствуется сладковато-горький вкус, и еле различимая слабая смолистость. Бадахшанская зира имеет довольно сильный смолистый и копченый привкус и довольно ощутимую жгучесть. При обжаривании, сухом или с жиром, запах усиливается и немного меняется. Запах также усиливается, если щепотку бунюма растереть в пальцах перед добавлением его в зирвак.

Зира – это то, что почти всегда определяет аромат среднеазиатского плова и кумин – малоподходящий ее заменитель. Молотую зиру широко используют тюркские народы при приготовлении блюд из мяса.

Зира является довольно редкой и дорогой приправой.

Род бунюм получил свое имя от греческого *bouñion* «земляной орех». Основной представитель этого рода имеет съедобные корни и довольно хорошо был известен в России в 19 веке. Происхождение

буниума, который интересует нас под древним индоиранским названием Zirahe – Центральная Азия – Иран, Афганистан, Средняя Азия – Киргизия, Таджикистан, Туркмения. Об этом свидетельствует и тот факт, что латинское название этой специи *persicum* – означает «из Персии». И тот и другой буниумы плохо поддаются окультуриванию – семена имеют очень плохую всхожесть и поэтому выращивать их экономически не слишком выгодно. И это – одна из причин малой известности буниумов за пределами региона.

Можно также предположить, что название *jeera* имеет древнее индийское происхождение и изначально относилось именно к кумину. А уже позднее распространилось и на специю так на нее похожую, но принесенную в Индию потомками Тамерлана – Великими Моголами из-за северных гор. Вполне естественно, что жители Индии не очень разбирались в ботанической специфике и все, что похоже на свою специю, называли «зирой». Но различие все же сохранили – более темные семена буниума называли – *Kala jeera* «черная зира», да и социальное положение также отразилось в названии – *Shahi jeera* «шахская зира». Династия Великих Моголов правила в Индии в течение трехсот лет с конца 16 века, когда её основатель Бабур Тимурид после ряда побед и поражений, укрепился в Дели, а затем его потомки расширили свои владения по всему Индийскому субконтиненту.

Змееголовник (dragon head)



Змееголовник (dragon head)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Ясноткоцветные
Семейство: Яснотковые
Род: Змееголовник

Змееголовник (лат. *Dracoserphalum*) – род травянистых растений семейства Яснотковые (*Lamiaceae*).

Цветки по форме напоминают змеиную голову, отсюда и латинское название – *Dracoserphalum*, от греч. (дракон, змея) и (голова). У Владимира Даля в его Словаре в качестве русского названия рода приводится название «драконова голова».

Ботаническое описание

Многолетние или однолетние травянистые растения, полукустарнички. Стебли голые, восходящие или стелющиеся, простые или разветвленные. Листья цельные или перисто-рассечённые, сидячие или на черешках, цельнокрайные или зубчатые.

Соцветия плотные или расставленные, ложные мутовки 2—6-цветковые или многоцветковые. Прицветники перисто-рассечённые или цельные, остисто-зубчатые или цельнокрайные, короче или длиннее чашечки. Чашечка неясно двугубая (пятизубчатая, с более крупным верхним зубцом) или резко двугубая, прямая или согнутая; центральный зубец верхней губы ланцетный, обратнойцевидный, почти равен или шире боковых, желваки расположены между зубцами верхней и нижней губ или между зубцами нижней губы. Венчик значительно или едва длиннее чашечки, голубой, синий, фиолетовый, лиловый, палевый, розовый, красноватый, редко белый; двугубый: верхняя губа прямая, согнутая или дугообразная, выемчатая, нижняя губа трёхлопастная. Тычинки двусильные, скрыты под верхней губой венчика, пыльники голые. Плод – гладкий орешек.

Использование и применение

Змееголовник – отличная кулинарная пряность, она не только возбуждает аппетит, но и улучшает процесс пищеварения. Змееголовник богат витаминами и другими полезными веществами, поэтому используется в качестве болеутоляющего,

противосудорожного, ранозаживляющего, успокаивающего и расслабляющего средства. Настои змееголовника применяют при невралгиях, головных болях, учащенном сердцебиении, мигренях и ломоте в суставах, а также при зубных болях.

Иван-чай (fireweed)



Иван-чай (fireweed)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Миртоцветные

Семейство: Кипрейные

Род: Иван-чай

Вид: Иван-чай узколистный

Иван-чай узколистый, Иван-чай, Кипрей узколистый, или Копорский чай (лат. *Chamaenerion angustifolium*, или *Epilobium angustifolium*) – многолетнее травянистое растение семейства Кипрейные (*Onagraceae*). Типовой вид рода Иван-чай (*Chamaenerion*), во многих классификациях включаемого в состав широко принимаемого рода Кипрей (*Epilobium*).

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение высотой 50—150 (до 200) см. Корневище толстое, ползучее; на вертикальных и горизонтальных корнях развиваются многочисленные дополнительные почки, которые способствуют быстрому вегетативному размножению. Стебель прямостоячий, округлый, простой, голый, густо облиственный.

Листья очерёдные, сидячие, иногда с очень короткими черешками, простые, линейно-ланцетные, заострённые, к основанию клиновидно суженные, иногда почти округлые, 4—12 см длиной, 0,7—2 см шириной, по краю мелко железисто-зубчатые или цельные, сверху темно-зелёные, блестящие, снизу сизо-зелёные, пурпурно-красные, иногда бледно-розовые.

Цветки с двойным околоцветником, четырёхчленные, обоеполые, диаметром 2,5—3 см, собраны в редкую верхушечную кисть длиной 10—45 см, бледно-розовые, реже белые. Нектарное кольцо расположено вокруг столбика. Цветёт с начала второй половины лета в течение 30—35 дней.

Использование и применение

До начала XX века значительной популярностью в различных регионах России у самых широких слоёв общества пользовался горячий напиток из Иван-чая узколистого – копорский чай (копорка, иван-чай, русский чай). Название «копорского» получил по названию

местности Копорье в Петербургской губернии, которая стала центром производства «копорского чая» и его торгового распространения по всей России и Европе. Его получали, заваривая листья растения после их ферментирования и сушки. Сейчас в Копорье базируется производство чая «Родной», специализирующегося на изготовлении классического иван-чая, а также иван-чая с различными травяными и фруктовыми добавками.

Основной мёдонос в таёжной зоне Сибири, способный давать до 600 кг кипрейного мёда и более с гектара, но с возрастом мёдопродуктивность растения быстро падает, а к концу жизни сходит на нет. Один цветок даёт до 15 мг нектара, а единичные (как правило, первые) до 26 мг. При прохладных ночах и теплых днях выделяется наибольшее количество нектара. Продуцирование нектара повышается по мере продвижения на север, и достигает максимума в Красноярском крае и Якутии. В нектаре преобладают глюкоза и фруктоза. Сахаристость нектара сильно зависит от погодных условий: при высокой температуре и средней относительной влажности воздуха (самые благоприятные условия) содержание сахара в нектаре составляет от 4 до 6 мг, при прохладной погоде и высокой влажности падает до 1,3—2,3 мг сахара с одного цветка. Мёд прозрачный с лёгким зеленоватым оттенком (за счёт ярко-зелёной пыльцы), со слабо выраженным вкусом и ароматом, немного пряный. Кристаллизуется вскоре после откачивания крупной белоснежной крупкой.

Молодые листья пригодны для салатов и супов. Из корней кипрея на Кавказе делали муку и выпекали хлеб; при сбраживании она давала спиртовой напиток. Молодые побеги, корни и листья в свежем виде пригодны для приготовления витаминных салатов, варёными их можно употреблять в пищу вместо спаржи или капусты.

Кипрейным пухом набивают подушки. В давние времена кипрейный пух пряли и вязали платки, а из волокон стебля делали верёвку.

Корм для скота (в свежем и силосном виде).

Это интересно

Английское название кипрея узколистного, или иван-чая – Fireweed – означает «сорняк пожарниц». На опустошённых пожаром землях это растение появляется первым, подготавливая условия для заселения в дальнейшем других растений. Иван-чай имеет летучие семена и быстро заселяет места с нарушенным растительным покровом; розовое полыханье цветков иван-чая можно видеть на пустырях, в огородах и поселках, на вырубках, на опушках леса.

Во времена Петра I Иван-чай занимал второе место по экспорту в Европу.

В народе Иван-чай называют: «универсальная домашняя аптечка», «эликсир жизни», «эликсир молодости».

На Руси считалось, что Иван-чай может предупредить или вылечить 90% всех известных заболеваний того времени.

Петр Александрович Бадмаев – лекарь, занимающийся изучением Иван-чая, прожил сто десять лет, и за десять лет до смерти в очередной раз познал радость отцовства.

В Иван-чае содержится в шесть с половиной раз больше витамина С, чем в любом лимоне.

Иван-чай можно заваривать до 5 раз без ущерба его вкусу и полезным свойствам.

Имбирь (ginger)



Имбирь (ginger)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Имбирецветные

Семейство: Имбирные

Род: Имбирь

Вид: Имбирь аптечный

Имбирь аптечный, или Имбирь лекарственный, или Имбирь настоящий, или Имбирь обыкновенный (лат. *Zingiber officinale*) – многолетнее травянистое растение; типовой вид рода Имбирь семейства Имбирные (*Zingiberaceae*). В русском языке часто называется просто имбирь; имбирём называют также сырые или переработанные корневища растения.

Происходит имбирь из стран Южной Азии. На данный момент выращивается в Китае, в Индии, в Индонезии, в Австралии, в Западной Африке, на Ямайке, на Барбадосе.

В Средние века был завезён в Европу, где использовался в качестве пряности и лекарства. В частности, имбирь считался одним из основных средств для профилактики чумы.

Ботаническое описание

Корни по происхождению придаточные, образуют мочковатую корневую систему. За корень нередко принимают видоизменённый подземный побег – корневище, от которого отходят зелёные надземные побеги и придаточные корни. Корневище – первичного строения: покровная ткань – пробка; центрально-осевой цилиндр – кольцо из сосудисто-волокнистых пучков (закрытые коллатеральные), паренхима с многочисленными сосудисто-волокнистыми пучками (закрытые коллатеральные) и клетками с эфирным маслом (жёлто-зелёного цвета). Стебель прямостоящий, округлый, не опушён. Междоузлия более 1 см, удлинённые.

Листья очерёдные простые, цельные, ланцетовидные цельнокрайние, с заострённой верхушкой, имеют листовое влагалище. Основание листа сердцевидное.

Цветки зигоморфные, располагаются на коротких цветоносах, собраны в колосовидные соцветия. Чашечка зелёного цвета состоит из пяти чашелистиков, сросшаяся. Венчик раздельнолепестный из трёх лепестков фиолетово-бурого или жёлто-оранжевого цветов. Андроей многобратственный, одна тычинка фертильная, остальные бесплодные. Гинецей состоит из трёх сросшихся плодолистиков.

Плод – трёхстворчатая коробочка.

Использование и применение

Чаще всего имбирь применяют в молотом виде. Молотая пряность представляет собой серовато-жёлтый мучнистый порошок. Если он имеет сильный и устойчивый аромат, то считается более качественным. В кухнях разных народов он используется в качестве приправы:

- в напитках (квас, сбитень, чай, кофе);
- в выпечке (печенье, кексы, бисквиты);
- в консервировании (пресервы, варенье);
- в соусах (к мясу, овощные и фруктовые маринады).
- в качестве закуски к суши (маринованный имбирь)

Имбирь употребляют и как самостоятельный продукт в виде варенья, цукатов или маринованного имбиря.

Имбирь входит в состав индийской приправы карри.

Имбирь с сахаром и газированной водой, в которую добавлены дрожжи и специи, составляют традиционный рецепт имбирного эля. Зачастую дополнительно используют мёд, различные фрукты или ягоды, а также чайные лепестки.

Имбирное пиво – алкогольный напиток. Его готовят из имбиря, сахара и воды с добавлением пивных или пекарских дрожжей и молочнокислых бактерий. Содержание алкоголя в имбирном пиве может достигать 11%.

Корневище имбиря (лат. *Rhizoma Zingiberis*) поступает в продажу в аптеки в очищенном или неочищенном от пробки виде.

Имбирь в виде настоя, настойки, порошка применяется при заболеваниях суставов (артрит, артроз, остеоартроз), морской болезни, при язвенной болезни желудка, для повышения аппетита и улучшения пищеварения, атеросклерозе, нарушении жирового и холестерина

обмена, для нормализации состояния кровеносных сосудов. Кроме того, имбирь является иммуномодулятором, что используется при профилактике простудных заболеваний.

Отвар имбиря с мёдом и лимоном часто используют при простудных заболеваниях.

Компрессы используют для снятия головных болей, болей в спине и при хроническом ревматизме.

Это интересно

Впервые имбирь обнаружили в предгорьях северной Индии. На санскрите его называли «рогатый корень» – этому названию больше 5 000 лет. Когда имбирь стал более известен, ему придумывали все новые названия, порой романтические: Корень жизни, Золотой воин, Меч самурая.

Имбирь очень любили в Древней Греции и Римской империи. Туда эту пряность привозили купцы, а как она попадал к ним – никто не знал: торговцы держали это в секрете. Изучением имбиря занимались древнегреческие и древнеримские ученые, например, Плиний и Диоскоридис. Их интересовали лечебные свойства имбиря: считалось, что он может выступать в качестве отличного противоядия.

По одной из теорий, в Европу имбирь привез Марко Поло. Лечебные и вкусовые свойства пряности так понравились европейцам, что ее стали считать лучшей профилактикой против чумы. Такая популярность сподвигла купцов завысить цены на имбирь еще больше: они стали рассказывать, что добыть чудодейственный корень очень сложно, потому что его стерегут злобные троглодиты. Тем не менее, несмотря на по-настоящему высокую цену, имбирь покупали. В Англии, например, 450 грамм имбиря стоили столько же, сколько и 1 овца.

В восточных странах очень любят имбирь. О нем есть упоминания в Коране, где корень называют пряностью из Рая. Конфуций описывал имбирь в своих научных работах, рассказывая о его лечебных свойствах. Кроме того, одним из первых врачей, описавших благоприятное воздействие имбиря на здоровье, стал Абу Али ибн Сина. Все его заключения относительно пользы имбиря подтвердились современными учеными.

Этот корень действительно полезен. Он помогает при простуде и тошноте, укрепляет иммунитет, улучшает аппетит и пищеварение, укрепляет сосуды, снижает давление, снимает боль и обладает выраженным успокаивающим эффектом. В имбире содержится множество антиоксидантов и витаминов.

Имбирь – один из редких продуктов, чьи полезные свойства не разрушаются при длительной заморозке. Поэтому хранить его можно в морозильной камере, целиком или же нарезав на порционные ломтики. Если же имбирь нарезать тонкими ломтиками, сварить в сахарном сиропе и посыпать сахаром или сахарной пудрой, вы получите жгучие и ароматные цукаты, которые помогут от боли в горле. Их можно добавлять в чай и выпечку, а хранятся они сколько угодно.

При приготовлении блюд имбирь следует использовать правильно, чтобы он передал все свои ароматические и полезные свойства. В соусы его нужно добавлять в самом конце, уже после того, как его вскипятили. В напитки и кисели – за несколько минут до готовности. В тесто имбирь добавляется во время замешивания, а при приготовлении вторых блюд – за 20 минут до готовности. Кстати, имбирь помогает сделать мясо мягким. Если маринад для мяса содержит свежий имбирь или его порошок, мясо станет нежным и сочным.

Интересно, что именно благодаря имбирю появилось привычное нам название «пряник». На Руси очень любили имбирное печенье, привозимое купцами из Европы. На его основе русские повара стали делать свое, которое из-за пряного вкуса называли пряником.

Самый популярный напиток из имбиря – имбирный лимонад. Приготовить его просто: смешайте теплую воду, лимон, тонко нарезанный свежий имбирь и мед. Количество ингредиентов можно варьировать в зависимости от вкуса. А вот выбрать хороший корень имбиря совсем несложно: он должен быть большой, сочный, с множеством ответвлений, золотистого цвета, с тонкой и блестящей неповрежденной шкуркой.

Ирис (iris)



Ирис (iris)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Спаржецветные

Семейство: Ирисовые

Род: Ирис

Ирис, или касатик, или петушок (лат. *Iris*, др.-греч. — радуга) — род многолетних корневищных растений семейства ирисовые, или касатиковые (*Iridaceae*). Встречается на всех континентах. Род

насчитывает около 800 видов с богатейшим разнообразием форм и оттенков.

Ботаническое описание

Стебли – одиночные или пучками, простые или ветвистые. Листья – плоские, мечевидные, собранные большей частью у основания стебля. Корневая система расположена в верхнем пахотном слое.

Цветки – одиночные или в соцветиях, у отдельных видов слегка душистые. Околоцветник простой (то есть не дифференцированный на чашечку и венчик), венчиковидный – трубчатый, с шестьюраздельным отгибом. Основания лепестков срастаются в трубку, внутри которой находится нектар. По своему внешнему виду цветки отдалённо напоминают цветки орхидей. В средней полосе России ирисы цветут с конца мая и до июля.

Использование и применение

Доказано, что ирис помимо эфирного масла содержит изофлавоноиды, флавоноиды, гликозид иридин, каротиноиды, жирное масло, различные органические кислоты и дубильные вещества. Он оказывает иммуномодулирующее, противовоспалительное, противоопухолевое, антибактериальное, антимикотическое, детоксикационное, антиоксидантное, антигельминтное, гемостатическое, вяжущее, жаропонижающее, диуретическое, общеукрепляющее, анальгезирующее, тонизирующее и родовспомогательное действие.

Корень ириса иногда называют фиалковым корнем, он применяется в европейской кулинарии как ароматизатор для выпечки, кондитерских изделий, варенья, различных напитков: пива, вина, кваса, компотов.

Иссоп (hyssop)



Иссоп (hyssop)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Яснотковые

Род: Иссоп

Вид: Иссоп лекарственный

Иссоп лекарственный (лат. *Hyssopus officinalis*) – вид полукустарников рода Иссоп (*Hyssopus*) семейства Яснотковые (*Lamiaceae*), произрастающих в Евразии и Африке.

Ботаническое описание

Ветвистый полукустарник высотой 20—80 см. Корень стержневой, деревянистый. Стебли многочисленные четырёхгранные, у основания одревесневающие, коротко опушённые или почти голые.

Листья супротивные, почти сидячие, ланцетные, со слегка завёрнутыми на нижнюю сторону краями, верхушечные более мелкие. Соцветия продолговатые, колосовидные, нередко однобокие, состоящие из собранных в пазухах листьев 3—7 ложных полумутовок. Чашечка светло-зелёная, обычно с одной стороны фиолетовая. Венчик двугубый, синий, фиолетовый, реже розовый или белый. Четыре тычинки заметно выдаются из венчика.

Плод – ценобий: дробный плод, состоящий из четырёх равномерно развитых орешковидных плодиков (эремов). Зрелые плодики трёхгранно-яйцевидные, тёмно-коричневые.

Цветёт растение в июле – сентябре. Плоды созревают в августе.

Использование и применение

Ценный медонос, даёт много ароматного нектара и цветочной пыльцы. С 1 га сплошного произрастания пчёлы могут собрать 120—300 кг ароматного мёда. Иссоповый мёд относится к лучшим. Нектаропродуктивность 1961 года в условиях Тюмени для растений второго года жизни составила 277, а растений третьего года —405 кг на гектар.

Иссоп относится к древнейшим лекарственным растениям, которыми пользовался ещё знаменитый древнегреческий врач Гиппократ.

В медицине многих стран применяются верхушечные части стеблей с листьями и цветками. По лечебному действию иссоп подобен шалфеем лекарственному. Иссоп лекарственный включён в фармакопеи Румынии, Франции, Германии, Португалии и Швеции, в научной медицине России не используется.

Болгарская медицина рекомендует траву при хронических бронхитах и катаре кишечника как средство, уменьшающее выделение пота, как антисептик. В народной медицине Болгарии его применяли при диспепсии, запорах, анемии и как отхаркивающее.

В русской народной медицине листья и цветущие верхушки иссопа применяли как отхаркивающее средство при хронических катарах верхних дыхательных путей (бронхитах, трахеитах, ларингитах), а также при бронхиальной астме, неврозах, стенокардии, чрезмерной потливости, ревматизме, хронических колитах, метеоризме, как противоглистное, мочегонное и лёгкое тонизирующее средство.

Молодые побеги с листьями и цветками в свежем и сушёном виде имеют имбирно-шалфейный аромат и горьковатый приятный пряный вкус. Используются как душистая приправа для ароматизации первых, вторых блюд и холодных закусок. В некоторых странах иссоп применяют при производстве тонизирующего напитка для пожилых людей. Иссоп занимает важное место в диетическом питании. Он употребляется при приготовлении нежной жареной телятины, которой придаёт терпкий пряный вкус. Многие любят добавлять иссоп в фаршированные яйца и колбасы. Пригоден для приготовления жареной свинины, рыбных блюд, рагу, зраз из говядины, супов из фасоли и картофеля, маринадов. Иссоп улучшает вкус салатов из свежих огурцов и помидоров. Мелконарезанный свежий иссоп смешивают с сыром, что придаёт продукту пикантный вкус и приятный аромат. Входит в состав абсента.

Иссоповое масло, а также сухая трава находит широкое применение при ароматизации напитков и парфюмерных изделий.

Это интересно

Слово «иссоп» по-древнееврейски обозначает «священная пахучая трава».

Иссоп впервые упомянут в Библии. В одном из псалмов Ветхого Завета царь Давид воскликнул: «Окропи меня иссопом, и буду чист».

Авиценна прописал в своем трактате применять иссоп как антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее, обезболивающее, противокашлевое средство.

В Россию иссоп изначально попал для возделывания в монастырях.

В некоторых странах это растение называют – Синий зверобой.

Всего известно около 50 видов иссопа.

Большой популярностью пользуется и эфирное масло иссопа.

В настоящее время иссоп используется в качестве приправы, при изготовлении ликеров и фруктовых напитков.

Калган (greater galangale)



Калган (greater galangale)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Имбирецветные

Семейство: Имбирные

Род: Альпиния

Вид: Альпиния лекарственная

Альпиния лекарственная, или Калган лекарственный, или Галангал малый (лат. *Alpinia officinarum*) – вид травянистых растений рода Альпиния (*Alpinia*) семейства Имбирные (*Zingiberaceae*), встречается в Средиземноморье, Средней Азии и Передней Азии, на Кавказе, в Южной Африке, Южной и Северной Америке.

На других языках: англ. chinese-ginger, lesser galanga, lesser galangal, фр. galangal officinal, petite galanga, нем. galgant, итал. galanga, исп. galangal.

Ботаническое описание

Калган лекарственный – многолетнее травянистое растение, высотой до 1,5 метров. Корневище горизонтальное, сильноветвистое, толщиной 1—2 см., покрыто кольчатыми светлыми листовыми рубцами, снаружи красно-бурое, внутри почти белое; снизу отходят немногочисленные корни. Стеблей по 25—40 на одном растении. Из них одни цветоносные, другие облиственные.

Листья тёмно-зелёные, сидячие, влагалищные, узколанцетные, очерёдные, длиной 18—30 см, шириной до 2 см.

Цветки белые с тёмно-розовыми прожилками, с короткой трубкой и длинными лопастями, собраны в короткий, до 10 см, верхушечный колос. Чашечка трубчатая, венчик коротко трубчатый, трёхлопастной.

Плод – красная коробочка с семенами.

Использование и применение

В восточной медицине семена альпинии рекомендуются при малярии, холере, расстройстве желудка, изжоге, зубной боли. Корневище применяют при хроническом энтерите (воспалении тонкой кишки), при расстройстве пищеварения, болях в области желудка, оно способствует газоотделению, предотвращает рецидивы при хронических заболеваниях внутренних органов, стимулирует слюноотделение, повышает функциональную активность желудка.

Корневище также используется при истощении, отсутствии аппетита, головных болях, сопровождающихся обмороками, ипохондрии и морской болезни.

В качестве пряности употребляется преимущественно в виде порошка (главным образом в индийской и индонезийской кухне). Молодые листья, стебли и цветки – также популярны в свежем или приготовленном виде. Добавляется он к жареной говядине, которая приобретает приятный вкус, к картофельному супу, к блюдам из овощей, гуляшу, рису, соусам, грибам, салатам и рыбе.

Это интересно

На первый взгляд калган очень похож на имбирь. Это неровный, странно выглядящий корень со светлой кожурой и выпуклыми белыми цветами с розовыми кончиками. Скорее всего, любители тайской еды хотя бы раз в жизни да пробовали галангал. Это ключевой ингредиент многих тайских блюд, например, супа том-ям-кунг.

Кроме того в знаменитую приправу карри тайцы часто добавляют кроме корня куркумы еще и калган. В тайской кухне имбирь часто заменяют калганом. Хотя у этого ароматного корня свой уникальный вкус.

Свежий корень – поистине волшебный ингредиент. Его мелко нарезают для острых и кислых салатов из морепродуктов и для придания вкуса супам. Он помогает замаскировать плохое качество морепродуктов и красного мяса, делая их вкус нежнее и сочнее.

Калган выращивали в Китае еще до 1000 года нашей эры. В конце 11 – начале 12 веков святая Хильдегарда Бингенская (немецкий философ, христианский деятель и целительница) назвала калган «специей жизни». Она ссылалась на то, что это одно из ее самых любимых лекарств от различных болезней.

Куркума, а также имбирь имеют некоторые схожие свойства с этим корнем. Но у всех их разные вкусы и особенные уникальные преимущества.

Календула (pot marigold)



Календула (pot marigold)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Астроцветные

Семейство: Астровые

Род: Календула

Календула, или Ноготки (лат. *Calendula*) – род травянистых растений семейства Астровые (*Asteraceae*).

Представители рода произрастают в Средиземноморье, Западной Европе и Передней Азии.

Некоторые виды, например, Ноготки лекарственные (*Calendula officinalis*), принадлежат к числу популярных декоративных растений.

Ботаническое описание

Одно- или многолетние травы, пушковато железисто опушенные, с жёлтыми или оранжевыми цветками.

Корзинки многоцветковые, верхушечные; обёртка из 1—2 рядов удлинённых листочков. Наружные (ложноязычковые) цветки пестичные, плодущие, с линейным рыльцем; внутренние цветки трубчатые, обоеполые, но бесплодные, с головчатым рыльцем.

Семянки располагаются в 2—3 ряда, они изогнутые (до кольцевидных), гетероморфные: наружные отличаются по форме и структуре поверхности от средних и внутренних.

В высоту достигает 70 см. Календула произрастает на Ближнем Востоке, в Южной Европе и Азии. Светолюбивое растение. Отпугивает вредителей.

Использование и применение

Календулу в лечебных целях применяют, как антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее средство. Используют её как для внутреннего, так и для наружного применения. Препараты из этого растения обладают вяжущим, спазмолитическим, желчегонным и успокаивающим воздействием, улучшают работу сердца, снижают артериальное давление. Довольно часто календулу применяют для лечения болезней внутренних органов, нервной системы, в качестве седативного средства, как антикоагулянтный, иммуномодулирующий препарат. Используют её также как

мочегонное, потогонное, отхаркивающее, болеутоляющее, десенсибилизирующее и общеукрепляющее средство. Календула также нашла применение как средство, повышающее мужскую потенцию.

Календула – это ещё и пряность, привычная для юга. В кухне азиатских и ближневосточных народов ею приправляли и приправляют блюда. Жирный плов легче переваривается благодаря терпковатой специи, а само блюдо выглядит как приготовленное с шафраном, потому что окрашивается в желтоватый цвет и благоухает. Применяется календула в сиропах и наливках, различной сладкой выпечке.

Вкусный и красивый летний омлет готовится из 2 яиц, молока, масла и 2 ст. л. свежих лепестков календулы. Смесь перемешиваем, выливаем на сковороду, солим, перчим и через 3 минуты снимаем с огня.



Омлет с календулой

Это интересно

Кстати, цветки календулы входят в топ-10 гурманов веганской и просто здоровой пищи. Японские кулинары – великие эстеты – добавляют оранжевые лепестки в так называемые осенние супы, украшают ими гарниры и десерты. Во многих странах мира существуют цветочные кафе, где основа блюд – лепестки цветов. И там золотой цвет занимает своё почётное место наряду с настурцией, хризантемой и лотосом, молодыми цветками тыквы. Свежими лепестками гарнируют крупы, овощи, усыпают мороженое.

В средневековой Англии дичь подавали на стол непременно усыпанную золотыми лепестками календулы. Это способствовало устранению специфического запаха дикой кабанины и другого мяса, лучшему пищеварению. А в густых супах этот цветок присутствовал точно так же, как и другие пряности – майоран, петрушка, укроп, дикий чеснок и шнитт-лук.

Калонджи /Калинджи/ (nigella)



Калонджи (nigella)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Лютикоцветные

Семейство: Лютиковые

Род: Чернушка

Вид: Чернушка посевная

Чернушка посевная, Калонджи или Калинджи, или Сиёдона (тадж. «чёрные семена»), или Седана, или Чёрный тмин, или Римский кориандр (лат. *Nigella sativa*) – однолетнее травянистое растение

семейства Лютиковые (Ranunculaceae). Культивируется по всему миру как специя.

Родина калонджи – Юго-Западная Азия и Средиземноморье. В настоящее время произрастает в Средиземноморье, на Балканском полуострове, в Крыму, на Кавказе, в Малой и Средней Азии.

Растёт в посевах, садах и огородах, в лесостепях, по степным склонам. Сорняк.

Ботаническое описание

Растение высотой 10—40 см с прямым ветвистым стеблем. Листья длиной 2—3 см, дважды-трижды перисторассечённые на короткие, линейные, расходящиеся дольки.

Цветки правильные, одиночные. Чашелистики продолговатые, на вершине притуплённые, при основании суженные в короткую ножку, в числе пяти, голубоватые, 1—1,5 см длиной. Лепестки-нектарники короче чашелистиков.

Плоды – крупные удлинённые многолистовки; состоят из трёх – семи листовок, каждая из которых содержит многочисленные семена. Листовки зернисто-бугристые, вздутые, почти до вершины сросшиеся, длиной до 1,5 см, по спинке округлые, с закруглённым носиком. Семена трёхгранные, морщинисто-бугорчатые. Они похожи на семена лука, но по вкусу не имеют с ним ничего общего.

Цветёт в мае – августе. Плоды созревают в августе.

Использование и применение

Свидетельства о культивировании чернушки в древности скудны. Считается, что письменное упоминание о калонджи есть в Ветхом Завете:

25 Нет; когда уравнивает поверхность её, он сеет чернуху, или рассыпает тмин, или разбрасывает пшеницу рядами, и ячмень

в определённом месте, и полбу рядом с ним.

26 И такому порядку учит его Бог его; Он наставляет его.

*27 Ибо не молотят чернухи катком зубчатым, и колёс
молотильных не катают по тмину; но палкою выколачивают
чернуху, и тмин – палкою.*

– Исаии 28

Семена имеют инсектицидное свойство, их применяют для предохранения одежды от моли. Декоративное и масличное растение, хороший медонос.

Эфирное масло пригодно в пищу, имеет приятный запах малины. Оно используется в мыловарении и парфюмерии.

Традиционно используется для различных процедур, связанных с проблемами дыхательной системы, желудка, кишечника, почек, печени, сердечно-сосудистой системы, повышения иммунитета и улучшения общего состояния организма. Чернушка посевная применяется как БАД; в частности, её используют в аюрведической медицине. Заявляется о её эффективности при лечении астмы, диабета, расстройств пищеварения, гипертонии и многих других заболеваниях.

По последним данным цветковое растение *Nigella sativa* (чернушка посевная), может быть использовано в будущем как новое средство против COVID-19. Об этом сообщается в статье, опубликованной в журнале *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*.

Семена калонджи имеют острый горький вкус и запах, используются в основном для производства кондитерских изделий и напитков. Часто их применяют так же, как чёрный перец, однако их преимущество в том, что они не раздражают слизистую оболочку желудка.

Семена употребляют как пряность в хлебопечении, при засолке огурцов, арбузов, квашении капусты, а также в качестве приправы в кулинарии.

В качестве специи традиционно используется в египетской кухне, а также в других арабских странах и в Индии.

Кануфер (costmary)



Кануфер (costmary)

Научная классификация

Царство: Растения

Отдел: Покрытосеменные

Класс: Двудольные

Порядок: Астроцветные

Семейство: Астровые

Род: Пижма

Вид: Пижма бальзамическая

Название

Общеславянское слово «пижма», обозначающее как весь род в целом, так и многих его отдельных представителей, можно считать

происходящим от чешского или польского «*řízmo*», что означает мускус (сильный запах органического происхождения) и в свою очередь восходит к искажённому произношением латинскому слову «*bisátum*». Большинство представителей рода Пижма обладают сильным и близким по оттенку эфирно-смолистым запахом, причём запах этот исходит ото всех наземных частей растения. Что же касается вида пижмы бальзамической, то произнесённое по-русски, это словосочетание включает в себя по существу одно и то же слово (масло масляное), произнесённое дважды – в разной исторической форме.

Пижма бальзамическая – очень распространённое и популярное в течение тысячелетий культурное растение. В словаре почти каждого народа оно имеет своё особенное название или даже несколько. Многие из них будут приведены в тексте ниже. Наиболее употребительные местные названия пижмы бальзамической на территории бывшего СССР – канупер (слово со множеством вариантов произношения: кануфер, колуфер, калуфер и т. д.), а также сарацинская мята и бальзамическая рябинка. Несколько реже можно встретить другие народные названия – пахучая пижма, девятисильник благовонный, рябинник и шпанская ромашка.

Ботаническое описание

Пижма бальзамическая – многолетнее травянистое растение (кустарничек) с более или менее разветвлённым ползучим деревянистым корневищем. Стебли немногочисленные, прямостоячие, неотчётливо-ребристые, высотой от 30 до 120 см (в благоприятных условиях даже более), в нижней части сильно облиственные (с большой розеткой прикорневых листьев), в верхней части – разветвлённые. Листья цельные, овальные или эллиптические, мелкозубчатые, серовато-зелёного или тускло-зелёного цвета, мелкоопушённые и немного бархатистые на ощупь. Нижние листья черешковые, верхние – сидячие, более мелкие. Листья дикорастущих растений обыкновенно менее ароматные, чем у садовой формы.

Соцветия – корзинки (из 10—60 цветков), мелкие, до 10 мм в диаметре, на относительно коротких черешках, собраны на вершине стебля в довольно плотное щитковидное соцветие (у природного вида бывает рыхлым, очень рыхлым или даже одиночным). Все цветки в корзинке трубчатые, желтоватого или бледно-жёлтого цвета, лепестков нет. У дикорастущей пижмы бальзамической встречаются одиночные соцветия с белыми язычковыми цветками (так называемыми «лепестками») до 5—10 мм длиной.

Плод – семянка до 2,5 мм длиной, с пятью – восемью продольными рёбрами и коронкой. Впрочем, садовый кануфер семена завязывает крайне редко.

Использование и применение

Издавна кануфер ценился как лекарственное растение. В народной медицине надземная часть растения рекомендуется в небольших дозах как желудочное и болеутоляющее средство при спазмах. Порошок из высушенных цветков употребляется в качестве глистогонного (это общее свойство для многих видов пижмы). Также кануфер входит в состав ароматных чаёв вместе с душицей, мятой и чабрецом. Сбор травы производится в период бутонизации.

На всей территории Европы кануфер был очень популярен как пряное растение в течение двух тысяч лет, вплоть до начала XX века. В России известность пижмы бальзамической была более кратковременна, но в течение примерно двух веков её выращивали охотно и много.

В пищу употребляются надземные части: цветки, бутоны и молодые листья. Используется как приправа к сладким блюдам и кондитерским изделиям, добавляется в домашние квасы. В качестве пряности рекомендуется к рыбным продуктам. В Литве и Латвии входит в рецепты приготовления сыра и творожных изделий. Листья кануфера используют и в свежем, и в сушёном виде для придания аромата различным блюдам и напиткам, в качестве добавки к салатам, наподобие того, как употребляют кинзу или пастернак. Также пижму бальзамическую добавляют в качестве одного из компонентов при

засолке огурцов и грибов, а также при мочении яблок. В Германии кануфер (вместе с другими травами) издавна добавляли (и добавляют до сих пор) в традиционные сорта пива для придания ему особенногопряного привкуса. Букеты из равных частей лаванды и кануфера, как считается, отпугивают моль, но также при длительном хранении придают белью приятный свежий запах.

Это интересно

История с кануфером совсем непроста и даже, можно сказать, забавна. Дело в том, что при классификации растения, кануфер вызвал у ботаников много споров, они никак не могли его куда-нибудь «всунуть». В разное время кануфер относили то к пижмам, то к хризантемам, и остановились... на пиретруме. Хотя исправления не были внесены, к общему знаменателю так и не пришли, потому в различных литературных источниках кануфер носит имена: *Leucanthemum balsamita* (L.), *Tanacetum balsamita* L., *Chrysanthemum balsamita* (L.) Baill., *Pyrethrum majus* (Desf.) Tzvel.

Например, англичане знают кануфер под такими синонимами: *Alecost*, *Bible leaf*, *Mint geranium*, *Costmary*. В Америке кануфер называли «библейским листом» (*Bibleleaf*), его душистые листья использовали как закладки для Библии и нюхали эти листья во время проповедей.

Происхождение английского названия кануфера – *Costmary*, и некоторых других европейских названий, связано с очень редким на сегодняшний момент растением, *costus*, корни которого когда-то использовались аптекарями и парфюмерами как редкие восточные специи и лекарства. Вторая часть названия – *Mary*, указывает на Деву Марию. Французам также по душе – «трава Святой Марии» (*Herbe Sainte-Marie*). В средние века это растение часто ассоциировались с ее именем.

И что самое интересное: ведь всегда «цепляли хвостик», указывающий на ароматические свойства растения, а потом взяли, да и внесли полную неразбериху, остановившись на пиретруме, причем – большом. А в литературе прижилось название бальзамической пижмы

(*Tanacetum balsamita* L.), под которым его и следует искать.²

Кануфер известен в культуре очень давно, возделывался еще в Древней Греции и Риме. Он упоминался в числе 72 видов растений, перечисляемых в «Городском капитулярии» Карла Великого (изданного в 800 году), для обязательного выращивания в монастырских садах. Позднее, вместе с расцветом культуры садов, он перебрался и в садики у дома, и в огороды как пряное растение. Его использовали как лекарственное средство и как хороший репеллент. Сушеные листья кануфера применяли в ароматных мешочках или букетиках вместе с лавандой, пижмой и полынью для сладкого и приятного запаха в шкафах, для защиты от моли и других насекомых.

Есть сведения, что кануфер был любимым растением Петра I. Петр вообще любил душистые растения, выписывал их отовсюду для разведения, почти как я. На Руси это растение появилось в его времена, и с его легкой руки «вышло в народ». Растение полюбили и стали выращивать на огородах в России и на Украине ради очень приятного запаха листьев. И присваивали ему разные имена: калуфер, канупер, поповник большой, нивяник бальзамический, пижма бальзамическая, девятисильник благовонный, рябинник, шпанская ромашка. Все это – кануфер многоликий!

Каперсы (caper)



Каперсы (caper)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Капустоцветные

Семейство: Каперсовые

Род: Каперсы колючие

Каперсы колючие (лат. *Capparis spinosa*) – травянистое растение; типовой вид рода Каперсы (*Capparis*) семейства Каперсовые. Овощная культура: маринуют нераспустившиеся цветочные бутоны, в которых содержатся белки, масло, витамины. Дикорастущие каперсы в кулинарных целях используют в Европе, Северной Африке, Северной Америке, Индии и в Дагестане.

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение с мощной корневой системой. Стебли стелющиеся, длиной до 1,5 м. Листья округлые, обратнойцевидные, с колючими прилистниками и короткими черешками. Листорасположение очерёдное.

Цветки одиночные, 5—8 см в диаметре, с белыми, розовыми или желтоватыми лепестками, расположены в пазухах листьев на длинных цветоножках. Чашечка и венчик четырёхчленные, тычинок много, пестик один, с завязью на длинной (3—5 см) ножке. Цветёт с мая до осени.

Плоды – продолговатые, 2—4 см длиной, мясистые ягодообразные многосемянные коробочки, зелёные снаружи, ярко-красные внутри, с бурыми семенами. Созревание плодов растянуто с июня до октября.

Опыляется насекомыми, такими как пчелы-плотники. Размножается семенами. В распространении семян главную роль играют животные. Плодоношение наступает на пятый год.

Продолжительность жизни особи – более 50 лет

Использование и применение

Свежие части каперсов обладают мочегонным, антисептическим и обезболивающим свойствами. Плоды используют при заболеваниях щитовидной железы, геморрое, болезнях дёсен и зубной боли. Соком каперсов лечат незаживающие раны, а настоем и отваром молодых

листьев и побегов каперсника – сахарный диабет. Кору свежих корней растения жуют при заболеваниях полости рта и зубной боли. Отвар коры корней употребляют при ипохондрии, истерических припадках, параличе, болезнях селезёнки и при простудной и ревматической ломоте. В состав каперсов входит рутин, поэтому их применяют при повышенном артериальном давлении. Отвар цветков, коры и корней каперсника используют для улучшения сердечной деятельности, при болях разного характера и неврозах.

В кулинарии (особенно в средиземноморской, итальянской, испанской, французской кухнях) используются нераспустившиеся цветочные бутоны, а также плоды растения.

Бутоны сортируют по размеру, подвяливают в течение ночи, а затем солят, маринуют, иногда консервируют в уксусе и растительном масле. Считается, что мелкие каперсы имеют более нежный, а крупные – более пряный вкус. Иногда перед приготовлением солёные каперсы предварительно вымачивают, промывают или ошпаривают для удаления избытков соли. Вкус пикантный, островатый, слегка терпкий, кисловатый, немного горчичный. Имеют сильный аромат благодаря горчичному маслу, которое появляется при растирании стебля растения.

Спелые плоды каперсового куста можно употреблять сырыми. Они представляют собой стручковидные ягоды с красноватой мякотью, похожи на маленькие полосатые огурчики – капперони.

На Кавказе иногда употребляют как приправу и холодную закуску квашенные молодые ветви с цветками. В некоторых рецептах вместо каперсов могут использоваться недозрелые зелёные завязи плодов настурции. Кавказские джонджоли иногда путают с каперсами.

Корни используют также в кустарном промысле для окраски шёлка в зелёные и коричневые тона.

Это интересно

А знаете ли вы, что каперсы – это чрезвычайно живучее растение? Помимо того, что длина их веток может достигать полутора-двух

метров, их корни доходят до грунтовых вод, вырастая до 20 метров!

Жители Кипра предпочитают нераспустившиеся бутоны и стебли и именно из них готовят вкуснейший деликатес. Здесь эта отличная закуска называется капари. Кстати, существует мнение, что название каперсов, возможно, произошло от греческого названия острова («Кипрос»), потому что они здесь произрастают в изобилии.

Кардамон (cardamom)



Кардамон (cardamom)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Однодольные
Порядок: Имбирецветные
Семейство: Имбирные
Род: Элеттария
Вид: Кардамон настоящий

Кардамон настоящий (лат. *Elettaria cardamomum*) – растение; типовой вид рода Элетария. Известен также под названиями эла, элачи, малабарский кардамон или просто кардамон. Иногда называется зелёным кардамоном для отличия от чёрного кардамона.

Ботаническое описание

Кардамон настоящий – многолетнее травянистое растение с ярко выраженным запахом, высотой до 2—4 м. Листья широколанцетные, до 60 см длиной и 8 см шириной. Цветки неправильные, от белых до сиреневых или светло-фиолетовых, собраны в кисти на необлиственных цветоносных побегах. Околоцветник простой, чашечка трубчатая трёхлопастная, венчик светло-зелёный, одна тычинка фертильна, две другие лепестковидные, приросшие к губе.

Плод – жёлто-зелёная трёхгнездная коробочка до 2 см длиной. Семена чёрного или коричневого цвета, ароматные, содержат эфирные масла.

Использование и применение

В медицине применяют плоды, семена которых содержат эфирное масло, богатое лимоненом, терпинеолом, борнеолом и цинеолом.

Кардамон – выраженный тоник. На Ближнем Востоке и в Индии его принято добавлять в кофе и в чай (т. н. бедуинский кофе и чай масала). При этом зёрна кардамона и кофе часто перемалывают вместе. При сочетании с другими специями кардамон, как правило, перебивает их аромат.

Благодаря наличию вышеперечисленных веществ в Средние века кардамон прописывали для стимуляции выделения желудочного сока, укрепления мускулатуры желудка, а также как ветрогонное средство и афродизиак (повышение потенции). В кардамоне содержатся

кальций, фосфор, железо, магний и цинк. Природного цинка в нём больше, чем во многих других пряностях. Витамины: B1, B2, B3.

В восточной медицине считается, что кардамон помогает удалить из организма слизь, и поэтому его используют при лечении астмы, бронхитов, при простуде и кашле. Сторонники народной медицины утверждают, что кардамон очищает желудочно-кишечный тракт, его включают во многие сборы, призванные улучшить пищеварение. Используется для очищения полости рта и дыхания, ибо эффективно нейтрализует патогенную флору.

В кулинарии пряность применяется для придания аромата и вкуса супам, блюдам из риса, овощей, картофеля, салатам, закускам, рагу. На азиатских кухнях кардамон используется для приправы плова и мясных блюд. Во многих странах пряность в составе смесей и приправ добавляют в фарши и тесто, в блюда из говядины, баранины, телятины.

Кардамон используется при приготовлении колбас и паштетов, а в комбинации с мускатным орехом и шафраном он гармонирует с морепродуктами. С этой специей пьют кофе и чай.

Многие десерты и кондитерские изделия не обходятся без этой пряности. Специя добавляется при выпечке хлебобулочных изделий для ароматизации теста, а также для кофейной начинки, используемой в печеньях, тортах и пирожных. Кардамон также можно добавлять при приготовлении домашнего мороженого или желе.

Это интересно

В каких формах используется эта пряность:

Мясные и вегетарианские блюда, бобовые супы, соусы – Черная разновидность кардамона

Десерты – Зеленая и белая разновидности.

Творог, запеканки – Пряность свежего помола.

Салаты – Листья (сушеные измельченные или свежие).

Колбасы, паштеты – Семена.

Тесто для выпечки – Порошок.

Напитки (в т.ч. алкогольные) – Семена.

Кардобенедикт (tagetes)



Кардобенедикт (tagetes)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Астроцветные

Семейство: Астровые

Род: Бархатцы

Бархатцы (лат. Tagetes) – род однолетних и многолетних растений семейства астровые.

Латинское название дал в 1753 году Карл Линней, название образовано от имени этрусского божества Тагеса, родившегося из борозды. Скорее всего, это название дано из-за лёгкости, с которой растения этого рода появляются каждый год либо из семян, произведённых в предыдущем году, либо из отростка стебля.

Происходят из Америки, где дико произрастают от Нью-Мексико и Аризоны до Аргентины, и откуда в XVI веке были завезены конкистадорами в Испанию, а затем распространились по Европе, России, Малой Азии и так далее.

У этого растения существует несколько названий: бархатцы, кардобенедикт, шафран имеретинский...

На Украине называются укр. «чорнобривці», в Беларуси – белор. «аксаміткі», в Англии – англ. «marigolds» (золото Мэри), в Германии – «студенческий цветок» или «турецкая гвоздика».

Ботаническое описание

Стебли – прямостоячие, разветвлённые, образуют компактный или раскидистый куст высотой от 20 до 120 см.

Корневая система мочковатая. Листья – перисто-рассечённые или перисто-раздельные, редко цельные, зубчатые, от светло- до тёмно-зелёных, расположенные супротивно или в очередном порядке, с просвечивающими желёзками.

Соцветия корзинки, простые или махровые, жёлтые, оранжевые или коричневые. Головки у представителей этого рода средней величины (от 1 до 4—6 см), с цилиндрическим покрывалом, состоящим из одного ряда сросшихся между собой листочков; краевые женские цветки – язычковые; семянки линейные, к основанию суженные. Цветут обильно с июня до заморозков.

Плод – чёрная или чёрно-коричневая сильно сплюснутая семянка. Семена сохраняют всхожесть 3—4 года. В 1 г от 280 до 700 семян.

Запах растений, напоминающий астровый, специфический, для кого-то может быть неприятен. Обыкновенно разводят *Tagetes patula* L., с жёлтыми язычками и вверх стоящими ветвями.

Использование и применение

В декоративном цветоводстве используют обычно многочисленные гибридные сорта некоторых видов. Одним из основных сортовых признаков бархатцев является строение соцветий. Различают гвоздикоцветные (преимущественно из язычковых цветков) и хризантемovidные (в основном из крупных трубчатых цветков); махровые, полумахровые и простые.

В некоторых областях бархатцы используются в качестве лекарственного чая. Листья употребляются в Мексике от перемежающейся лихорадки, кахексии, запоров и как мочегонное и потогонное средство, а в больших дозах – как рвотное. Бархатцы считались цветком мертвых в доиспанской Мексике, аналогично лилии в Европе, и до сих пор широко используются в праздновании Дня мёртвых. Они могут продаваться на рынках для ежедневных поклонений и ритуалов.

Из-за антибактериальных тиофенов, выделяемых корнями, бархатцы не следует сажать рядом с бобовыми культурами.

В некоторых странах Европы и Латинской Америки высушенные цветы употребляются как приправа, известная в России и на Кавказе под названием имеретинский шафран.

Бархатцы используют во время приготовления говядины, свинины, птицы, реже при готовке рыбы. Хорошо сочетаются с грецкими орехами, овощами. В грузинской кухне приправа пользуется огромной популярностью. Без нее не обходятся такие блюда как сациви, харчо, а также различные традиционные соусы, смеси приправ, особенно «хмели-сунели». Приправа используется для выпечки, десертов, мороженого, напитков в качестве натурального желтого красителя.

Бархатцы также широко культивируются в Индии и Таиланде, особенно виды «Бархатцы прямостоячие», «Бархатцы мелкоцветные» и «Бархатцы тонколистные». Огромное количество бархатцев используется в гирляндах и украшениях для свадеб, праздников и религиозных мероприятий. Культивирование бархатцев широко распространено в индийских штатах Телангане, Андхра-Прадеш,

Тамил-Наду, Западная Бенгалия, Карнатака и Уттар-Прадеш для
праздника Дивали.

Кервель /купырь/ (chervil)



Кервель (chervil)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Купырь

Вид: Кервель ажурный

Кервель ажурный, или Купырь бутенелистный, или Кервель обыкновенный (лат. *Anthriscus cerefolium*) – вид однолетних растений из рода Купырь (*Anthriscus*) семейства Зонтичные (*Apiaceae*).

Ботаническое описание

Однолетнее растение высотой 15—50 см с веретеновидным корнем. Стебли прямые, коротко опушённые, почти от основания ветвистые, вздутые в узлах. Листья треугольные, триждыперисто-рассечённые.

Цветки белые.

Плоды с коротким носиком, гладкие и голые, линейно-продолговатые, длиной 7—10 мм, бурые.

Цветёт в июне – июле. Плоды созревают в августе – сентябре.

Использование и применение

Блюда из купыря являются хорошим витаминным и общеукрепляющим средством. В народной медицине листья и плоды растения использовали при болезнях почек, мочевого пузыря, как отхаркивающее и вяжущее при желудочно-кишечных расстройствах.

Хороший медонос.

Кервель широко используется в кулинарии, особенно во французской кухне. Зелень этого растения обладает уникальным свойством – усиливает ароматы других трав, входящих в блюдо. В пищевой промышленности используются, прежде всего, свеженарезанная зелень этого растения: ее добавляют в различные холодные супы, а также зеленые щи с крапивой, рассольник, овощные салаты, блюда из грибов, мяса, яиц, птицы, картофелю, сыру, творожной пасте, для ароматизации уксуса.

Обладает сладковатым анисовым запахом, пряным сладковатым напоминающим петрушку вкусом, благодаря чему используется в качестве пряности. Хорошо сочетается с другими зелеными овощами – эстрагоном, петрушкой, базиликом. В Северной Америке

молотый купырь используют при жарке птицы в гриле, рыбы и блюд из яиц. Употребляется он к яйцам, сваренным вкрутую, к соленым омлетам, соусам к рыбе, в зеленое масло, картофельный суп, картофельный салат, к шпинату, птице, рыбе, ягнятине и баранине.

Кизил (corneliancherry)



Кизил (corneliancherry)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Кизилоцветные

Семейство: Кизиловые

Род: Кизил

Вид: Кизил обыкновенный

Кизил обыкновенный, или мужской (лат. *Cornus mas*) – кустарник или небольшое дерево; вид рода Кизил семейства Кизиловые.

Название

В тюркских языках слово «кизил» означает «красный». Плоды кизила получили такое название благодаря своей насыщенной алой окраске. Алый цвет указывает на высокое содержание Р-активных веществ (антоцианов); плоды кизила богаты также витамином С и пектиновыми веществами.

Макс Фасмер в «Этимологическом словаре русского языка» указывает, что слово кизил (или кизиль) заимствовано из турецкого, уйгурского или чагатайского языков, где *kuzyl* означает красный, или происходит от тур. – кизил.

Ботаническое описание

Листопадное дерево высотой 5—6 м или многоствольный кустарник высотой 3—4 м. Корневая система мочковатая, в основном на глубине 40 см. Ветви горизонтально распростёртые, с черноватой корой. Листья супротивные, простые, длиной 3,5—8 см, овальные, блестящие, ярко-зелёные, с тремя – пятью парами жилок.

Цветки мелкие, золотисто-жёлтые, обоеполые, собраны в зонтичные соцветия; в зонтике 15—25 цветков. Цветок правильный, обоеполый, чашечка едва заметная с четырьмя зубчиками, венчик жёлтый с четырьмя лепестками, тычинок четыре, завязь нижняя двугнёздная, столбик простой, у основания его развит мясистый диск. Цветёт до распускания листьев в апреле при температуре 8—12° С, цветение растянуто на 10—14 дней.

Плод – сочная псевдомономерная костянка (пиренарий), косточка удлинённо-овальная. Плоды кизила имеют различную форму и величину. Они бывают коротко- и длинноовальными, шаровидными и грушевидными. Поверхность плода гладкая, бугристая,

слабобугристая; окраска светло-красная, красная, тёмно-красная, тёмно-фиолетовая и почти чёрная. Средняя масса плода 2—6 г. Вес 100 плодов вместе с косточками колеблется в зависимости от их величины и формы – от 190 до 400 г. Вес мякоти от веса плода составляет от 68 до 88%. Плоды созревают в конце августа – в сентябре.

Использование и применение

Кизил был известен человеку ещё в глубокой древности. Косточки его обнаружены в Швейцарии в постройках, насчитывающих пятитысячелетнюю давность. Известно, что древние греки и римляне солили кизил, как маслины.

Кизил обладает лечебными свойствами: отвар из листьев помогает при кишечных заболеваниях, отвар из сухих плодов применяют как противодиарейное средство при простудах и для аппетита. Кизил также известен как противодиабетическое средство.

Биологически активные компоненты, входящие в состав ягод, нормализуют артериальное давление, предупреждают склероз, кроме того, ягоды применяют как общеукрепляющее, тонизирующее, противовоспалительное средство, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Медонос. На одном растении насчитывается до 6300 цветков. Один цветок выделяет 0,302 мг сахара в нектаре. В насаждениях лесостепи Украины и в лесном насаждении Молдавии кизил даёт от 0,132 до 0,316 мг сахара в нектаре. Мёдопродуктивность условно чистых насаждений в условиях Ростовской области 15 кг/га.

Сочные костянки кизила имеют приятный аромат, кисло-сладкий, терпкий, вяжущий вкус. Кизил используют в свежем и переработанном виде в кулинарии, кондитерской и консервной промышленности. Из кизила варят варенье, делают повидло, джем, желе, применяют для приготовления соков, сиропов, компотов, безалкогольных напитков, ликёров, вин. На Кавказе очень популярны сушёные туршу и лаваш. В туршу обычно содержится 10—15% кислот, 30—40% инвертного сахара. Лаваш – это тонко раскатанная сухая пастила, приготовленная

из протёртой массы мякоти дикорастущих или культурных форм плодов кизила. Обычно лаваш содержит 15—22% воды, 12—16% кислот, 35—40% общего сахара.

В пищу используется не только мякоть плода, но и косточки, которые служат сырьём для приготовления суррогата кофе. Листья кизила заваривают вместо чая. Иногда плоды добавляют к мясным и рыбным блюдам и супам как приправу.

Это интересно

Древесина кизила отличается особо ценными свойствами, плотная и твёрдая. В литературе имеются сведения о том, что прежде для изготовления механизма часов колёсики делали из древесины кизила.

В одной из археологических раскопок в слоях бронзового века была обнаружена рукоятка меча из кизиловой древесины. Из неё же в недалёком прошлом делали пуговицы, а в Дагестане были мастера, славившиеся изготовлением кизиловых тростей. Древесина употребляется также для изготовления музыкальных инструментов.

Из косточек в Турции делали чётки.

Кислица (wood sorrel)



Кислица (wood sorrel)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Кисличноцветные

Семейство: Кисличные

Род: Кислица

Oxalis – крупный род цветковых растений семейства щавелевых щавелевых, включающий более 550 видов. Род встречается на большей части земного шара, за исключением полярных районов; видовое разнообразие особенно богато в тропической Бразилии, Мексике и Южной Африке.

Многие из видов известны как древесные щавели (иногда пишутся «древесные щавели» или «древесные щавели»), поскольку они имеют кислый вкус, напоминающий собственно щавель (*Rumex acetosa*), который имеет лишь отдаленное родство.

Ботаническое описание

Растение с ползучим, иногда шишковатым корневищем.

Очерёдные, большей частью тройчато или пальчатосложные листья снабжены черешками и сложным отгибом. Листочки расположены лапчато, а иногда и перисто. Листья складываются и опускаются со сменой дня и ночи (никтинастия), при механическом раздражении (сейсмонастия), на ярком свете (фотонастия). Листочки кислицы, в зависимости от вида, могут быть зелёными и даже бордовыми или фиолетовыми.

Цветки правильные, построенные по пятерному типу, лепестки белые, розовые или жёлтые, тычинок десять. Завязь пятигнёздная. Для видов кислицы характерны цветки трёх вариантов (триморфные) с различной длиной столбиков (гетеростилия): длинными (выше длинных тычинок), средними (на уровне между длинными и короткими тычинками) и короткими (короче коротких тычинок); а у кислицы обыкновенной имеются, кроме обыкновенных цветков, клейстогамические, то есть приспособленные к самоопылению. Цветки кислицы закрываются к ночи или в непогоду.

Плод – коробочка, раскрывающаяся по створкам. Семена, которых по нескольку в каждом гнезде, одеты мясистым покровом, который, лопаясь, эластично отскакивает, способствуя раскрыванию плода и разбрасыванию семян.

Использование и применение

Растение улучшает обмен веществ, усиливает аппетит, оказывает противоглистное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, мочегонное и желчегонное действие. Кроме того, кислица устраняет изжогу, рвоту, нормализует кислотность желудочного сока, снижает артериальное давление, является противоглистным и противоядным средством при отравлении ртутью и мышьяком. Настои, отвары и настойку применяют при заболеваниях печени, почек, желчного и мочевого пузыря, гастрите, диатезе, сердечно-сосудистых заболеваниях, кровотечениях, стоматите, гнилостных процессах в полости рта (для полоскания). Свежий сок из листьев применяют при лихорадке, атеросклерозе, неврозе сердца, раке желудка. Свежие листья едят при цинге, глистах, а в измельчённом виде (или сок) прикладывают к гнойным ранам, язвам, фурункулам.

В листьях кислиц обнаружен оксалат калия, придающий кислый вкус, например, кислице обыкновенной, распространённой в тенистых лесах.

Шишковатые корневые побеги некоторых кислиц употребляются в пищу и для этого даже разводятся, таковы Кислица клубненосная (*Oxalis tuberosa* Molina) и Кислица мясистая (*Oxalis carnosa* Molina), разводимые преимущественно в Чили под именем ока. Кислота в шишковатых корнях этих растений заменяется сахаром под конец развития, как во многих плодах.

Это интересно

В произведении «Общая история дел Новой Испании» (1547—1577) Бернардино де Саагун, опираясь на сведения ацтеков о свойствах растений, привёл различные сведения о кислице (*Oxalis hernandezii* DC. и другие виды), в частности, о том, что:

Есть другая трава, которая называется шошокойоли, и это местный щавель, он кислый, и едят его сваренным и сырым...

Есть другая трава, которая называется тешошоккойолли. У неё длинные стебли, а также черешки листьев, и эти – широкие и металлического зелёного и фиолетового оттенка. Она даёт только один фиолетовый цветок и у него вкус, как у травы или сена, и он немного горчит. Эта измельчённая трава полезна от опухолей, прикладывая её измельчённую на них. Корень у этой травы – один и округлый, снаружи – чёрный, а внутри – жёлтый. У неё есть маленькие корешки, тонкие и густые, которыми он весь опутан. На вкус он терпкий, если попробовать на язык. Этот измельчённый корень хорош для женщин, которые вновь заболели из-за того, что их муж сошёлся с ними до того, как они полностью исцелились. А также для мужчины, вновь заболевшему из-за того, что имел связь со своей женой до того, как полностью исцелился... Эта трава тешошоккойолли растёт в горах и в холодных высокогорьях.

Кокос (coconut)



Кокос (cocosnut)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Пальмоцветные

Семейство: Пальмовые

Род: Кокосовая пальма

Кокосовая пальма (лат. *Cocos nucifera*) – растение семейства Пальмовые (Арековые); единственный вид рода *Cocos*.

Название

Научное название рода происходит от португальского слова *soso* («обезьяна») и дано из-за пятен на орехе, которые делают его похожим на морду обезьяны. Видовое название *nucifera* – от латинских слов *nux* («орех») и *ferre* («нести»).

Ботаническое описание

Высокая (до 27—30 м) стройная пальма. Ствол – 15—45 см в диаметре (у основания до 60 см), гладкий, в кольцах от опавших листьев, слегка наклонён и расширен у основания. Боковых ветвей нет, но внизу часто развиваются опорные корни. Формирование ствола начинается в возрасте дерева в 4—6 лет. Его вторичного утолщения не происходит из-за отсутствия камбия. Кокосовая пальма имеет одну верхушечную почку, в случае отмирания которой дерево гибнет. Ствол, как правило, изогнутый. Листья перисторассечённые, плотные, крупные – длиной до 6 м и шириной до 1 м. Листьев на разных этапах их жизненного цикла в кроне пальмы от 20 до 40. У взрослых деревьев листья образованы 200—250 листочками длиной 60—90 см и шириной до 2—3 см. При хороших условиях новые листья появляются на дереве каждые 3—4 недели, в плохих – 2—3 месяцев. Лист достигает максимального размера приблизительно через год, и продолжительность его жизни превышает 3 года. Ежемесячно формируется и отмирает примерно по 1 листу (в год 12—15 листов). Благодаря этому по количеству листовых рубцов можно приблизительно оценить возраст конкретной пальмы. Соцветие – это метёлка с колосками длиной 1—2 м, свешивающаяся с вершины дерева. Цветки мелкие, жёлтого цвета. Соцветия располагаются в пазухах листьев и появляются с интервалом в 3—6 недель. При благоприятных условиях цветение длится круглый год. На соцветиях располагаются мужские и женские цветки. Опыление осуществляется насекомыми и ветром. Для некоторых сортов кокосовой пальмы характерным является перекрёстное опыление и гетерозиготность

потомства, для карликовых сортов – большая генетическая однородность и самоопыление. Из-за обильного опадения завязей на соцветии остаётся обычно только 6—12 плодов.

Плод

Плод – псевдомономерная костянка или пиренарий (бытовое название – кокосовый орех), покрытая волокнистой оболочкой. Плоды кокосовой пальмы являются крупными: их длина до 30—40 см, ширина – до 25—30 см, масса 1,4—2,5 кг.

Плод сравнительно округлый. Снаружи он покрыт кожистым экзокарпом зелёного, жёлтого или красноватого цвета. Наружная оболочка плода пронизана волокнами (койр). Далее следует волокнистый слой мезокарпа толщиной от 2 до 15 см. Этот слой предохраняет семя от перегрева и обеспечивает плавучесть плода. В этом слое в значительных количествах накапливается калий и другие зольные элементы. У молодых плодов слой мезокарпа является съедобным. Внутренняя оболочка (эндокарп) – твёрдая «скорлупа» с тремя порами, ведущими к трём семяпочкам, из которых только одна развивается в росток. Семя состоит из зародыша и твёрдого эндосперма (мясистого внутриповерхностного слоя) белого цвета толщиной около 12 мм (мякоть, или копра). Внутренняя полость незрелого кокосового ореха полностью, а у зрелого – наполовину, заполнена жидким (кокосовая вода) эндоспермом. Сперва он жидкий и прозрачный, а с созреванием кокоса в нём появляются капли масла, выделяемого копррой, и он становится слегка желтоватым и маслянистым на вид, и происходит образование эмульсии – кокосового молока. Молодые плоды возрастом до 5 месяцев накапливают в себе максимальное количество жидкости. Весь эндосперм объёмом 0,5 – 1 л содержит сахара, много органических кислот и солей кальция, но крайне мало витаминов. Его состав зависит от стадии созревания плодов и является близким к коровьему или буйволиному молоку. В кокосовом молоке содержится примерно 10%

сухих веществ, 0,8% белка, 7,0% жиров и 1,4% сахаров. По мере дальнейшего созревания кокоса в нём увеличивается количество жиров и белков, и происходит формирование твёрдого эндосперма. Период от опыления цветка до созревания плодов находится в пределах 330—430 дней. Плоды растут группами по 15 – 20 штук, полностью созревая в течение восьми – десяти месяцев. В культуре дерево начинает плодоносить с семи – девяти лет и продолжает около 50 лет. Одно дерево ежегодно даёт от 60 до 200 плодов. «Орехи» собирают полностью созревшими (на копру и другие продукты) или за месяц до созревания (на койр). Койр применяется в мебельной промышленности (волокна соединяются латексом – отсюда стойкий запах «резины») в таких изделиях как матрацы.

Использование и применение

Благодаря нежному сахарному вкусу кокос нашел широкое применение в кулинарии многих стран. Его используют не лишь в натуральном или сушеном виде, но и получают из него отличное кокосовое масло, применяемое в приготовлении блюд. Кулинарных рецептов с кокосом существует множество. Этот орех удачно сочетается с разными продуктами, в частности с рисом, овощами, мучными изделиями, мясом, морепродуктами и самыми разными пряностями.

Мякоть кокоса нарезают на части и сушат, а затем используют в кондитерских изделиях и добавляют в пряные смеси. Она является прекрасным ингредиентом для экзотических салатов, десертов и конфитюров. Из нее готовят алкогольные напитки – тодди, кокосовые вина, арак и ликеры.

Из копры (мякоти кокоса) получают ценнейший пищевой продукт – кокосовое масло. Его используют в приготовлении разных блюд: рыбных, овощных, крупяных, мясных и состоящих из морепродуктов. Масло кокоса добавляют в выпечку, из него готовят маргарин. Кокосовое масло содержит полный комплекс необходимых для организма веществ и делает блюда вкуснее, сытнее и полезнее для здоровья.

В Малайзии с кокосовым молоком готовят традиционные блюда: тушеную говядину, рис со специями и десерты из саго. В индонезийской кухне с кокосовым молоком популярны соусы к морепродуктам и блюда из птицы. Кокосовое молоко придает блюдам особый, нежный вкус и усиливает аромат основных ингредиентов – мяса, рыбы и специй. Местный народ из него готовит национальные напитки – баджитур, аир-тебу и любит бананы, обжаренные в кокосовом масле. На Филиппинах распространение получили сладости из кокоса, которые готовят в основном из особых сортов риса и сахара. Народности Юго-Восточной Азии предпочитают пить буко – добытое из молодых орехов свежее кокосовое молоко.

Это интересно

Родиной кокосовой пальмы признано государство Малайзия. Древние малайцы употребляли содержимое ореха как пищевой продукт для утоления голода и жажды, из мякоти получали ценное масло, а древесину использовали как строительное сырье и топливо.

Из Малайзии растение «перекочевало» в соседние государства – Индонезию и Таиланд, а оттуда практически во все тропические регионы планеты. Расширению ареала способствовала не только активная торговая деятельность человека, но и способность кокосовых орехов «странствовать» по волнам морей и океана. Они водонепроницаемы и могут свободно держаться на воде, относимые течением далеко от места их произрастания. Попадая на чужестранные берега и пуская ростки, кокосы приживались и превращались через несколько лет в прекрасные пальмы.

В наши дни кокос растет во всех тропических странах: в Индии, Мавритании, Индонезии, южных районах Мексики, прибрежных зонах Бразилии, на Филиппинах, Шри-Ланке, Кубе и других островных

государствах. Тропическая пальма предпочитает песчаные почвы, поэтому преимущественно растет на морских побережьях.

Колюрия (coluria)



Колюрия (coluria)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Розоцветные

Семейство: Розовые

Род: Колюрия

Вид: Колюрия гавилатовидная

Колюрия гравилатовидная или колюрия гравилатная (лат. *Coluria geoides*) – вид многолетних травянистых растений рода Колюрия (*Coluria*) семейства Розовые (*Rosaceae*).

Ботаническое описание

Многолетнее растение высотой 10—35 см. Корневище ползучее, ветвистое, деревенеющее, с длинными, тонкими корешками. Стебли восходящие, при основании одревесневшие.

Прикорневые листья продолговато-яйцевидные, коротко-черешчатые; стеблевые листья очередные, сидячие, недоразвитые.

Цветки одиночные или в 2—4-цветковом соцветии; гипантий колокольчатый, с десятью выдающимися жилками, одетый желтовато-зелёными волосками; венчик ярко-жёлтый, лепестков 5—7, округлых, коротко-ноготковых; тычинки многочисленны.

Плод – продолговато-яйцевидная, покрытая стекловидными сосочками семянка.

Цветёт в мае.

Использование и применение

В настоящее время делаются попытки введения этого растения в культуру, так как это ценный эфирнонос, который является заменителем гвоздичного дерева.

В корнях после предварительной ферментации содержится 0,8—1,5% эфирного масла, которое представляет собой жидкость тёмно-коричневого цвета, состоящую почти целиком из эвгенола (93—98%). Эфирное масло используется в ликёро-водочной, консервной, пищевых концентратах, кондитерской, химико-фармацевтической и парфюмерной промышленности, для ароматизации табака.

Сушёные корни иногда называют «гвоздичный корешок». Высушенные корни и корневище с запахом эвгенола можно применять

для ароматизации в кулинарии и кондитерской промышленности, в консервном и других видах производств.

В толчёном виде их иногда кладут в тесто как корицу, используют для приготовления чая.

Это интересно

История колюрии как пряности началась не так давно. Несмотря на то, что данное растение многие века росло на своих исконных местах распространения, применять его корни в качестве добавки к пище стали лишь в конце XIX – начале XX века. Во времена расцвета СССР порошок колюрии начали добавлять в блюда вместо некоторых дорогих по тем временам зарубежных пряностей. Но даже сейчас, несмотря на доступность цен и огромный выбор специй, для колюрии находится почётное место на кухне у хозяек. В кулинарии используются исключительно корни данного растения – ни листья, ни цветки не дают пряного эффекта и, более того, могут вызвать отравление.

Колючелистник (soap root)



Колючелистник (soap root)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Гвоздичноцветные

Семейство: Гвоздичные

Род: Аллохруза

Вид: Аллохруза качимовидная

Аллохруза качимовидная, или Колючелистник качимовидный (лат. *Allochrusa gypsophiloides*) – вид рода Аллохруза семейства Гвоздичные (*Caryophyllaceae*), редкое растение с сильно сократившейся численностью.

Колючелистник, туркестанский мыльный корень («бех») из сем. Гвоздичных (*Сагуор- liyllaceae*). Для сбора туркестанского мыльного корня пригодно несколько видов крупных колючелистников. Главным образом заготавливают корни двух видов:

а) Колючелистник качимовидный (*A. gypsophiloides* Reg.) – крупный многолетник (до 80 см высотой) с длинным корневищем. Стебли прямые, оттопыренно-ветвистые и от основания, голые, беловатые или пурпуровые. Листья линейно-шиловидные, слегка шероховатые и чуть колючие. Соцветие широкое и метельчатое состоит из мелких, белых или розоватых цветов.

Растёт на сухих склонах, в пустынных степях, в сухих руслах рек и на заброшенных пашнях. Можно встретить в Средней Азии (Западный Тянь-Шань, по рекам Сыр-Дарье и Аму-Дарье, горная часть Туркмении, Памир, Алай); кроме СССР, в других странах не встречается.

б) Колючелистник метельчатый (*A. paniculatum* R e g.) – сильно ветвистый многолетник с длинным корневищем. Стебли круглые, коротко-шероховато – опушённые. Листья линейно-шиловидные, чуть колючие листьями и с метельчатым соцветием из мелких белых цветов.

Растёт на горных степных склонах, в посевах. Встречается в Средней Азии (Джунгарский Алатау, Тянь- Шань, Памиро-Алай); в других, странах не встречается.

Ботаническое описание

Белые мелкие цветки образуют ажурные скопления на разветвленном, почти шаровидном стебле.

Вид отличается большой продолжительностью жизни (до 200 лет) и мощным стержневым корнем, достигающим веса 2—3 кг.

Использование и применение

Сапонины (около 25%), содержащиеся в нём, имеют широкое применение:

в пищевой промышленности — для изготовления халвы,
в текстильной — для отбеливания тканей,
в меховой — для обесцвечивания и придания блеска мехам.

Самым важным является, конечно, употребление мыльного корня, для отбеливания и мытья шёлка и шерсти, не выносящих обычного щелочного мыла.

Его нейтральная реакция выгодна в особенности в процессе окраски тканей.

В парфюмерии его применяют при изготовлении шампуней.

В пище-вкусовой промышленности мыльный корень идёт при производстве шипучих вин. Применяется для приготовления халвы (отбелка, блеск и эмульгирование нерастворимых веществ) и получения стойких пенки крема, взбитых сливок и т. п.

Народная ветеринария мыльный корень употребляет в качестве рвотного для лошадей. Главным действующим началом мыльного корня является ядовитое омыляющее вещество — сапонин.

Заготовки аллохрузы в Средней Азии велись с 1927 г. Под названием «туркестанский мыльный корень» значительная часть сырья экспортировалась. В начале 60-х годов прошлого века в Казахстане ежегодно заготавливали 700—800 т корня. По этой причине заросли вида истощились, а в некоторых местах он, возможно, совсем исчез.

За последние 20 лет, как считают некоторые специалисты, запасы аллохрузы в Южноказахстанской области восстановились и можно практиковать выборочные заготовки. Однако лучше возобновить выращивание мыльного корня в культуре. Сорок лет назад оно было апробировано в Казахстане и Узбекистане. Выяснилось, что четырёхлетнее культивирование дает более дешевое сырье, чем выкопанное в природе.

Незначительная часть популяций охраняется в Аксу-Джабаглинском и Каратауском заповедниках.

Кориандр (coriander)



Кориандр (coriander)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Кориандр

Вид: Кориандр посевной

Кориандр посевной, или Кориандр овощной, разг. Кинза (лат. *Coriandrum sativum*) – однолетнее травянистое растение рода Кориандр (*Coriandrum*) семейства Зонтичные (*Apiaceae*).

Этимология

Название «кориандр» происходит от лат. *coriandrum*, заимствованного из др.-греч. В микенском греческом известна форма /ko-ri-ja-do-no/ [koriadno], идентичная мифологеме koriadnê. Народная этимология производит слово от др.-греч. и означает «клоп», так как в незрелом состоянии растение издаёт резкий запах клопа. Тем не менее, к концу сушки дециловый альдегид (его содержание составляет до 60—80% в эфирном масле зелёных частей растения), который даёт этот запах, почти полностью выветривается и к моменту созревания плоды содержат лишь его остатки. Однако существует и омонимичное со значением «зверобой».

Зелень кориандра часто называют «кинзой» из груз. (*kindzi*), этимологию которого, в свою очередь, связывают с арм. (*gindz*) «круглый». На Северном Кавказе в арго пчеловодов растение называется «коляндрой» (заимствование из новогреческого), в Белоруссии «каляндра» – это и зелень, и измельчённые плоды.

Другие народные названия растения – кишнец посевной из перс. (*gešniz*); шлёндра, чилантро, хамем из арм. (*hamem*); кишниши, кашнич из тур. *kışniş*. Арабское название кориандра – араб. (*kuzbara*), еврейское – ивр. (*gad*), (*kuzbar* (a) (последнее заимствование из арабского), корё-сарам, санча» – от китайского *xiāngcai* (на хангукском и чосонском звучит как косу), др.-инд. *dhāneyam*, хинди, непали *dhaniyā* и т. п.

Происхождение и распространение

В Центральную и Западную Европу кориандр попал от римлян. В Великобритании он появился после римского завоевания (I век н. э.)

и культивировался в течение долгого времени в юго-восточных графствах, где и до сих пор распространён как сорняк. В эпоху географических открытий (XV – XVII века) кориандр из Европы был завезён в Америку, Австралию и Новую Зеландию.

В России упоминание о кориандре как об огородном растении встречается в литературных источниках начиная с XVIII века. В 1784 году о нём писал русский агроном А. Т. Болотов. Старорусское название «кишнец» свидетельствует о том, что кориандр попал в Россию с Востока, по-видимому, из иранских или тюркских языков, где кориандр обозначается словами *gešniz* (фарси) и *kışniş* (турецкий).

Ботаническое описание

Травянистое однолетнее растение с веретеновидным корнем. Стебель у кориандра прямостоячий, голый, высотой до 40—70 см, разветвлённый в верхней части. Прикорневые листья широколопастные, трёхраздельные крупно рассечённые, с широкими дольками и длинными черешками, по краю надрезанно-пильчатые; нижние стеблевые – короткочерешковые, дважды перисто-раздельные, средние и верхние – сидячие, влагалищные – перисто-рассечённые с линейными дольками.

Цветки мелкие, белые или розовые, расположены сложными зонтиками на концах цветоносов, образуя 3—5 лучей. Краевые цветки длиной 3—4 мм.

Плод – яйцевидно-шаровидный нераспадающийся вислоплодник, твёрдый с 10 извилистыми и 12 прямыми рёбрышками.

Цветёт в июне – июле, плоды созревают на юге в июле, в более северных районах – в августе – сентябре.

Использование и применение

Препараты из плодов кориандра используются как возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, желчегонное средство при

заболеваниях печени и жёлчного пузыря, при метеоризме, как отхаркивающее, противогеморройное, ранозаживляющее, как улучшающее запах и вкус лекарств. Плоды кориандра входят наряду с цветками бессмертника, листьями трилистника и мяты в состав желчегонного чая, а также слабительного и противогеморройного сборов.

Для медицинских целей и для кулинарии широко использовалось в Древнем Египте и имело большое ритуальное значение в погребальных обрядах и жертвоприношениях, о чём свидетельствуют изображения, находимые археологами. Применялось в медицине Древнего Египта. В Китае известно с IV века.

Кориандр используется как пряность в кулинарии и для придания приятного аромата в парфюмерии, косметике, мыловарении. Растение является хорошим медоносом.

Семена кориандра находят широкое применение как пряность для ароматизации и витаминизации колбас, сыра, мясных и рыбных консервов, маринадов (прежде всего, для мяса, а также солений и ликёров), добавляются при выпечке бородинского хлеба, кондитерских и кулинарных изделий, а также при изготовлении некоторых сортов пива и ликёров (в Германии). Плоды можно использовать при солении мяса.

В пищу также употребляют листья молодых растений кориандра столовых сортов в фазах розетки и начала стрелкования (в России и странах бывшего СССР листья кориандра более известны как кинза). Листья имеют сильный пряный запах (чем отличаются, к примеру, от петрушки), их используют в салатах, а также как приправу к супам и мясным блюдам. В отличие от зёрен кориандра, имеющих крайне широкое распространение в кухнях мира, кинза особенно популярна в кавказской, а также в паназиатской кухне, особенно китайской (одно из её названий – китайская петрушка). Широко используется также и в мексиканской кухне.

Это интересно

Многие люди считают, что это два разных растения. Но на самом деле это не так. Это разные части одного растения под названием «Кориандр посевной» (*Coriandrum sativum*).

Слово «кинза» в переводе с испанского означает «кориандр». То, что мы называем листьями кориандра, является кинзой. Поэтому кинза — это «зеленая часть» растения, а кориандром обычно называют его семена.

Кориандр долгое время успешно использовался для лечения цинги, а также активно применялся в качестве болеутоляющего и заживляющего средства.

Россия занимает первое в мире место по экспорту кориандра, обогнав по этому параметру даже всемирного поставщика пряностей — Индию.

Корица (cinnamon)



Корица (cinnamon)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Лавроцветные

Семейство: Лавровые

Род: Коричник

Вид: Корица

Корица, или Коричник цейлонский (лат. *Cinnamomum verum*) – вечнозелёное дерево, вид рода Коричник (*Cinnamomum*) семейства Лавровые (*Lauraceae*).

Корицей также называется и высушенная кора дерева, которая используется в качестве пряности.

Происхождение и распространение

Произрастает в Шри-Ланке и в Южной Индии. Натурализовалась на Сейшельских островах, в Вест-Индии и в тропической Азии. Культивируется повсюду в тропической зоне.

Наиболее качественную корицу получают в Шри-Ланке, но растения также выращивают в коммерческих целях на Яве, Суматре, в западной Индии, Бразилии, Вьетнаме, на Мадагаскаре и в Египте. Ланкийская высококачественная корица изготавливается из очень тонкой мягкой коры светло-желтоватого или коричневого цвета, обладает приятным ароматом и необычно сладким, тёплым и приятным вкусом.

Ботаническое описание

Вечнозелёное дерево, в культуре – кустарник. Ветви цилиндрические, к верхушке трёхгранные. Листья супротивные, на коротких черешках, овально-продолговатые, тупо или коротко заострённые, 7—18 см в длину, кожистые, с 3—7 главными жилками.

Цветы, собранные в метёлки, зеленоватого цвета и с достаточно неприятным запахом.

Плоды представляют собой фиолетовые ягоды диаметром 1 см с единственным семенем.

Корицу выращивают в течение двух лет, а затем подрезают под корень. В течение следующего года образуются около десятка новых побегов. Затем с этих побегов срезается кора. Она просушивается. Используется только тонкий (0,5 мм) внутренний слой коры; внешний древесный слой удаляется, и остаются метровые коричневые полосы, которые при высыхании закручиваются в длинные трубочки; каждая высушенная трубочка состоит из полосок от нескольких побегов. Эти

трубочки затем для продажи разрезаются на куски 5—10 см длиной.

История

Корица известна с глубокой древности. Она высоко ценилась среди древних народов, и поэтому её часто преподносили в дар только монархам и другим властителям. Корица импортировалась в Древний Египет из Китая до 2 тысячелетия до н. э. и упомянута в Исх 30:23, когда Моисею сказано использовать сладкую корицу (еврейск. qīnnāmôn) и кассию, и в Прит 7:17—18, где говорится о том, как женщина «спальню мою надушила смирною, алоэ и корицею».

О корице также пишет Геродот и другие античные авторы. Корицу часто использовали на погребальных кострах в Древнем Риме, а император Нерон по некоторым свидетельствам сжёг годовой запас корицы на похоронах своей жены Пoppеи Сабины в 65 н. э.

В Средние века происхождение корицы было загадкой для западного мира. Арабские торговцы привозили пряности по сухопутным торговым путям в Александрию в Египте, где её покупали венецианские купцы из Италии, имевшие монополию на торговлю пряностями в Европе. Остановка этой торговли с приходом других средиземноморских сил, таких как династия Мамелюков и Османская империя, была одним из многих факторов, которые вынудили европейцев активнее искать морской путь в Азию.

Наконец в конце XV века португальские купцы открыли Цейлон (Шри-Ланку) и изменили структуру традиционного производства корицы кастой salagama. Португальцы в 1518 году основали на острове крепость и ожесточённо защищали свою монополию более ста лет.

Голландские купцы выбили португальцев, заключив альянс с королевством Канди на Цейлоне. Они основали здесь почту в 1638 году, к 1640 году захватили контроль над фабриками и окончательно вытеснили португальцев к 1658 году. «Берега острова полны его, — сообщал голландский капитан, — и он лучший на всём востоке: если стоять по ветру, можно уловить запах корицы в море в восьми льё от берега» (Braudel 1984, с. 215).

Голландская восточно-индийская компания продолжила пересмотр методов выращивания корицы в диком виде и в итоге стала культивировать собственные деревья.

Англичане вытеснили голландцев в 1796 году, хотя важность цейлонской монополии уже не была столь велика. Коричные деревья стали выращивать в других местах, доступная кора кассии стала более приемлема для покупателей, а кофе, чай, сахар и шоколад стали вытеснять популярные ранее традиционные пряности.

Использование и применение

В медицине и ароматерапии применение корицы связано прежде всего с действием комплекса её летучих ароматных веществ (ЛАВ), часть из которых можно выделить в виде товарного продукта – эфирного масла. Экстракты и эфирное масло корицы заслужили репутацию ценного компонента лекарств от простуды.

В средствах массовой информации сообщалось о заметном фармацевтическом эффекте корицы при лечении сахарного диабета 2-го типа. При исследованиях использовалась не «истинная» корица, а кассия (см. ниже – «Это интересно»).

Коричное масло используется и в мазях согревающе-раздражающего действия, однако его концентрация в них ограничена.

В парфюмерной промышленности эфирное масло корицы используют в духах, в композициях «восточного» направления.

В кулинарии кора корицы широко используется в качестве специи, кора цейлонской корицы ценится выше, чем китайской. Главным образом, она используется в кулинарии в качестве приправы или ароматической добавки. Используется при приготовлении ряда десертов, шоколада, острых леденцов и ликёров.

На Ближнем Востоке корица часто используется в острых блюдах из курицы или баранины.

В Америке корицу и сахар часто используют как добавку к каше или фруктам, особенно к яблокам. Корицу используют при консервировании, особенно – в маринадах.

Это интересно

Название «корица» корректно относить к виду *Cinnamomum zeylanicum*, также известному как «корица настоящая» (от ботанического названия *Cinnamomum verum*). Однако родственное растение кассия (*Cinnamomum aromaticum*, китайское коричное дерево) иногда продаётся с надписью «корица», но её, в отличие от корицы настоящей, производители должны маркировать как «Индонезийская корица». Из корицы настоящей, используя только тонкий внутренний слой коры, получают лучшую, менее плотную и более рассыпчатую структуру. Корица настоящая считается более сильной и острой специей. Кассия обычно средне- или тёмно-красновато-коричневого цвета, а поскольку используется вся кора, то её трубочки толще (2—3 мм толщиной) и по структуре больше напоминают дерево. Большая часть корицы, которая продаётся в супермаркетах, на самом деле – кассия.

Крапива (nettle)



Крапива (nettle)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Розоцветные

Семейство: Крапивные

Род: Крапива

Крапива (лат. *Urtica*) – род цветковых растений семейства Крапивные (*Urticaceae*).

Ботаническое описание

Многолетние или однолетние, однодомные или двудомные травянистые растения, с супротивными листьями. Стебель прямой, четырёхгранный. Листья цельные, с зубчатыми краями, пильчатые или 3—5 рассечённые; прилистники парные, иногда сросшиеся. Листья растения, как и стебли, часто покрыты жгучими волосками.

Соцветия дихотомические цимозные, ложно колосовидные.

Цветки тычиночные с рудиментарной завязью или пестичные. Околоцветник четырёхчленный с неизменяющимися долями у тычиночных цветков. У пестичных цветков околоцветник с двумя внутренними разрастающимися после цветения долями и двумя наружными изменяющимися долями. Завязь верхняя одногнездная, с одной семязпочкой, рыльце сидячее или на коротком столбике. Тычинок четыре, супротивных долям околоцветника.

Плод – плоский орешек, сжатый, заключён в остающийся околоцветник.

Жгучесть

Многие виды крапивы защищаются от травоядных животных при помощи жгучих волосков, располагающихся на всех частях растений. Каждый волосок представляет собой крупную клетку, по форме напоминающую медицинскую ампулу. Верхняя часть «ампулы» выступает за пределы окружающих клеток внешней поверхности растения. В этом наконечнике содержатся соли кремния. Даже при небольшом воздействии кончик надламывается, острый конец проникает под кожу, и содержимое клетки поступает в организм животного. Сок клеток содержит гистамин, холин и муравьиную кислоту, воздействие которых проявляется ощущением резкого «ожога» в месте прикосновения к растению.

Ожоги большинства видов крапивы сравнительно безвредны, однако известно несколько тропических видов, прикосновение к которым очень болезненно, и даже может привести к смерти (*Urtica ferox*, крапивное дерево из Новой Зеландии).

Использование и применение

Ряд видов применяется в медицине и может применяться в пищу (*Urtica dioica*, *Urtica urens*) и на корм скоту.

Крапиву используют для приготовления салатов, супов, щей, соусов, начинки для пирожков, а также солят и квасят. Молодые нежные соцветия заваривают в чай, сушат.

Крапиву применяют также при уходе за волосами, т.к. отвар крапивы помогает при выпадении волос.

крапиву заготавливают и используют в лесничествах для подкормки копытных (лосей, оленей, косулей, кабанов и др.) в зимнее время.

Крапива издревле применяется для изготовления самых разных предметов нашего обихода:

Из крапивного полотна на Руси и в других странах шили крепкие паруса, а ещё – крепкие мешки, чумалы и кули из грубой крапивной ткани, «крапивники». В Японии крапивный жгут в сочетании с шёлком был главным материалом в изготовлении дорогих самурайских доспехов, из одеревеневших стеблей делали щиты, а из крепчайшего крапивного волокна, кручёного и натёртого воском, – тетивы для луков.

Это интересно

Волокно практически любого вида крапивы обладает прекрасными качествами, позволяющими крапиве на равных конкурировать с такими общеизвестными сырьевыми растениями, как лён и хлопок. Произрастающие в Европе «сорные» виды крапивы дают сырьё для такой лёгкой, тёплой и гигиеничной ткани, как «шевиот». Герой

романа Виктора Гюго Жан Вальжан, сбежав с каторги, становится фабрикантом именно этой ткани. Но есть ещё китайская крапива, «рами». Ткань, вырабатываемая из этого растения, по своим свойствам приближается к шёлку.

Как сырьё для производства одежды крапива знакома человечеству уже тысячелетия. Но есть народы, которые отдают крапивным тканям предпочтение перед всеми прочими. С каким пиететом относится к льну Русь и Европа, с такой же любовью относится к крапиве Китай, Индонезия, Филиппины, Корея, Япония. Отдельные части корейского национального костюма просто никогда ни из какой другой ткани не шьются.

В цветоводстве опрыскивание настоем крапивы используется для профилактики мучнистой росы и борьбы с тлёй.

Кресс-салат (garden cress)



Кресс-салат (garden cress)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Капустоцветные

Семейство: Капустные

Род: Клоповник

Вид: Кресс-салат

Клоповник посевной, или Кресс-салат (лат. *Lepidium sativum*) – съедобное однолетнее или двулетнее травянистое растение, вид рода Клоповник (*Lepidium*) семейства Капустные, или Крестоцветные

(Brassicaceae).

Ботаническое описание

Однолетнее растение высотой 30—60 см с простым корнем. Растение голое, с сизоватым налётом. Нижние листья единожды- или дваждыперистораздельные; средние листья триждыраздельные; верхние цельные, линейные. Лепестки околоцветника белые или розовые.

Плод – широкоовальный стручочек, в верхней части по краю крылатый, на верхушке со столбиком. Цветоножки при стручках, прижатые к оси соцветия.

Цветёт в июне – июле. Плоды созревают в июне – ноябре.

Использование и применение

Как пряно-вкусовое и лекарственное растение был известен в Древнем Египте, Греции и Риме. Свежие листья обладают приятным терпким, горьким и острым вкусом, напоминающим хрен или редьку. Используется только в свежем виде как приправа к салатам, мясу, рыбе, омлетам, подливкам и супам. В сушёном виде теряет многие ценные качества.

Кресс-салат улучшает пищеварение, сон, возбуждает аппетит, оказывает антимикробное и мочегонное действие, снижает кровяное давление, незаменим при заболеваниях дыхательных путей. Соком, выжатым из травы, хорошо полоскать горло, пить его при кашле. Благодаря содержанию аскорбиновой кислоты имеет противогинготное действие. Надземную часть и корни, содержащие горькое вещество лепидин, применяли от лихорадок; сок из листьев использовали при анемии, порошок из толчёных семян – вместо горчичников. Мазь из высушенных толчёных семян и травы на сале или топлёном масле применяли в народной медицине при аллергии, чесотке и как ранозаживляющее средство.

Кресс-салат применялся в качестве витаминного и очищающего средства самим Гиппократом. Растение обладает запахом свежести и островатым вкусом, похожим на вкус горчичных или хреновых листьев.

Кресс-салат широко применяется в кулинарии, как для приготовления из него самостоятельных блюд – салатов и супов, так и в качестве приправы к холодным закускам, первым и вторым блюдам, соусам и подливам.

Это интересно

Во Франции часто используют разновидность кресс-салата Ламбион, имеющий более насыщенный пряный вкус.

В Эфиопии кресс-салат возделывают как масличное растение. Его масло пригодно в пищу, для освещения и мыловарения.

В разных странах кресс-салат имеет свои названия: в Украине – водяной кресс, жеруха; Грузии – цицмати; Армении – котэм; Афганистане – тертизак.

Кумин (cumin)



Кумин (cumin)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Кмин

Вид: Кумин

Даже в «Википедии», статья, посвящённая кумину, заменена на «Зиру» и начинается так:

*«Зі́ра́ [2] [3] (лат. *Cumīnum* *сумі́нум*) – травянистое растение, вид рода Кмин (*Cumīnum*) семейства Зонтичные.*

Встречаются также и другие названия растения – зэра, кумин, римский (волошский) тмин, кмин тминовый, каммун.»

Даже с ударением не могут разобраться...

На самом деле, это вовсе не зира, хотя и имеет некоторое родство с *Bunium persicum* и *Bunium badachshanicum*, которые и являются двумя разновидностями одной и той же зиры. Впрочем, за неимением настоящей зиры, кумин вполне может подойти для приготовления плова, так как по вкусовым качествам он почти не отличается от выше указанных специй. И – тем не менее – кумин и зира – это далеко не одно и то же!

Итак, далее речь пойдёт, собственно, о кумине.

Этимология

Термин происходит через среднеанглийский и старофранцузский языки от латинского термина *cuminum*. Это, в свою очередь, происходит от древнегреческого (куминон), семитского заимствования, связанного с еврейским (каммон) и арабским (каммун). Все они в конечном счете происходят от аккадского (камуну).

Путаница с другими специями

Кумин иногда путают с тмином (*Carum carvi*), ажгоном и еще одной пряностью семейства петрушковых (*Apiaceae*). Кумин, однако, более горячий на вкус, светлее по цвету и крупнее. Во многих европейских языках нет четкого различия между этими двумя языками. Многие славянские и уральские языки называют кумин «римским тмином» или

«пряным тмином». Отдаленно родственные *Bunium persicum* и *Bunium badachshanicum* (собственно, зира), а также не родственная «Нигелла сатива» (чернушка) иногда называются черным тмином.

Ботаническое описание

Одно-двулетнее травянистое растение. Внешне напоминает тмин, поэтому их часто путают. Листья очерёдные, нижние – дважды тройчаторассечённые на тонкие линейные сегменты.

Цветки белые или красные, в двойных зонтиках, которые имеют обёртки и обёрточки.

Плод – продолговатый вислоплодник 6 мм длиной и 1,5 мм шириной. Семена более крупные, светлые, чем у тмина, аромат у них более сильный и острый.

Использование и применение

В практике традиционной медицины нескольких стран считается, что сушеные семена кумина имеют лечебные свойства, хотя нет никаких научных доказательств их использования в качестве лекарственного средства или лекарства.

Семена кумина используются в качестве специи из-за его отличительного вкуса и аромата. Кумин можно найти в некоторых сырах, таких как лейденский сыр, и в некоторых традиционных хлебах из Франции. Он может быть ингредиентом порошка чили (часто техасско-мексиканской или мексиканской) и находится в ачиоте смеси, adobos, софрито, гарам масала, карри порошок, и bahaarat, и используется для ароматизации различных коммерческих продуктов. В южно-азиатской кулинарии его часто сочетают с семенами кориандра в порошке смесь называется дхана зирой.

Кумин можно использовать в измельченном виде или в виде целых семян. Он придает пище земляной, согревающий и ароматный характер, что делает его основным продуктом в некоторых рагу

и супах, а также в пряных соусах, таких как карри и чили. Он также используется в качестве ингредиента в некоторых соленых огурцах и выпечке.

Кумкват (cumquat)



Кумкват (cumquat)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Сапиндоцветные

Семейство: Рутовые

Род: Кумкват

Кумкват, также фортунелла или кинкан – группа видов растений семейства рутовые (Rutaceae), включаемых в род цитрус (Citrus).

Этимология

Научное название «фортунелла» (лат. *Fortunella*) было присвоено в честь Роберта Фортюна (англ. Robert Fortune), который, являясь коллекционером Лондонского королевского садоводческого общества, завёз в 1864 году растения в Европу из Китая. Название «кумкват» возникло от созвучного кантонского названия, в переводе буквально означающего «золотой апельсин», «кинкан» – от созвучного японского названия, буквально означающего тоже «золотой апельсин».

Ботаническое описание

В природе встречаются несколько видов кумквата, различающихся формой плода. Это медленно растущие вечнозелёные кустарники или низкие деревья высоты от 2,5 до 4,5 метров (8—15 футов), с густыми ветвями, иногда с небольшими шипами. Побеги сплюснутые, трёхгранные, гладкие, с короткими колючками или без них.

Листья темно-зелёные глянцевые, 4—6 см длины и 1,5—2 см ширины с просвечивающимися желёзками.

Цветки в числе одного-трёх, пазушные, белые, похожи на цветы других цитрусовых.

Плод округлый, 2—2,5 см в диаметре, золотисто-жёлтый. По виду плоды кумквата напоминают миниатюрные овальные апельсины размера со сливу, по вкусу – мандарин с лёгкой кислинкой; съедобны полностью, со сладкой кожурой. В зависимости от размера кумкват может производить сотни или даже тысячи плодов в год.

Использование и применение

Кумкват используется в народной медицине, косметологии, для похудения. Плоды являются отличными источниками микроэлементов, полезны женщинам, мужчинам, детям, едят с кожурой.

Кумкват часто выращивают как комнатное растение.

Кумкват употребляют как в сыром, так и в переработанном виде (цукаты, варенье, мармелад, ликёры). Употребляют с кожурой, так как мякоть кислая, кожура сладкая с незначительной горчинкой.

Кунжут (sesame)



Кунжут (sesame)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Ясноткоцветные
Семейство: Педалиевые
Род: Кунжут

Кунжут, или Сезам (лат. *Sesamum*) – род травянистых растений семейства Педалиевые (*Pedaliaceae*).

Этимология

Русское слово кунжут происходит от персидского کُنجد (кунжид)

Латинское название рода растений *Sesamum* происходит от др.-греч. σήσαμον, которое, в свою очередь, заимствовано из семитских языков (арамейское *shūmshēmā*, от поздне-вавилонского *shawash-shammu*, от ассирийского *shamash-shammū*, от *shaman shammi*, арабского *semsem* – «масляное растение»). Помните, в сказке «Али-баба и сорок разбойников»: – Сим-сим, откройся!

Ботаническое описание

Однолетние или многолетние травянистые растения. Листья очерёдные, или супротивные, или супротивные внизу и очерёдные сверху, цельные или трёхраздельные (реже трёхрассечённые).

Цветки крупные, пятичленные, пазушные, в дихазиях по 1—3. Цветоножки короткие, при основании с двумя прицветничками и с округлой желёзкой. Чашечка пятираздельная, венчик колокольчатый или воронковидно-трубчатый, почти двугубый, с 3 (редко 5) -лопастной нижней и короткодвулопастной верхней губой. Тычинок 4 (5—10) (причём одна или две тычинки обычно недоразвиваются и превращаются в стаминодии). Завязь верхняя, из двух плодолистиков с дополнительными ложными перегородками, с центральной колонкой, к которой прикрепляются многочисленные, располагающиеся в гнёздах завязи в один ряд семена; рыльце двулопастное.

Плод – удлинённая, раскрывающаяся почти до основания, сжато четырехгранная, прижатая к стеблю коробочка.

Использование и применение

Широко применяется в кулинарии. В практическом отношении важнейшим растением рода является кунжут индийский (*Sesamum indicum*) – ценное масличное растение. Семена используются для изготовления халвы, козинаков и в качестве посыпки на хлебобулочных изделиях, самсы, лепёшек и т. п.

Делается паста – тахини, которая широко используется в еврейской и арабской кухнях.

Стоит отметить, что семена кунжута бывают как белыми, так и чёрными (*Sesamum radiatum*). Каждая из разновидностей обладает своими вкусовыми качествами.

Это интересно

Полезные свойства кунжута известны с давних времен. В Индии его называли «божественной пищей» и «талисманом любви». Люди верили, что кунжутный отвар поможет не только избавиться от тяжелой болезни, но и обрести бессмертие. В Японии едят вареный рис, обваливая рисовые шарики в кунжуте. Также здесь любят есть кунжутную пасту. Кунжут добавляют в подливы, используют в качестве приправы к мясным блюдам.

Куркума (turmeric)



Куркума (turmeric)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Имбирецветные

Семейство: Имбирные

Род: Куркума

Куркума (лат. *Curcuma*) – род многолетних травянистых растений из семейства имбирных (*Zingiberaceae*).

Корневища и стебли многих видов этого рода содержат эфирные масла и жёлтые красители (куркумин) и культивируются в качестве пряностей и лекарственных растений. Наибольшее распространение в качестве пряности получила куркума длинная (*Curcuma longa*) (другие названия – Куркума домашняя (*Curcuma domestica*), турмерик), порошок высушенных корней которой известен как пряность куркума.

Ботаническое описание

Многолетние травы с толстыми, разветвлёнными, мясистыми и ароматными корневищами, придаточные корни зачастую имеют клубневидные утолщения. Листья обычно крупные, ланцетовидной формы или продолговатые. Цветки двуполые, могут обладать различной окраской, собраны обычно в верхушечные соцветия, снабжённые кроющими листьями. Единственная тычинка размещается в основании самого большого листочка околоцветника. Плод коробочка. Во всех частях растения содержится заметное количество эфирного масла.

Использование и применение

Целебные свойства куркумы были известны в Индостане с древности. Считалось, что куркума «очищает организм». В некоторых публикациях сообщается о иммуномодулирующих свойствах куркумы. Милан Фиал (Milan Fiala) из университета штата Калифорния, Лос-Анджелес (UCLA), показал *in vitro*, что один из минорных куркуминов, бисдеметоксикуркумин, является иммуномодулятором, стимулирующим фагоцитоз бета-амилоида (накопление которого является причиной болезни Альцгеймера в соответствии с амилоидной гипотезой) моноцитами. Косвенным подтверждением теории является малая распространённость болезни Альцгеймера в Индии, где ею поражено только 5% населения старше 60 лет, что существенно ниже, чем в западных странах

Из множества видов куркумы только три находят применение в кулинарии. В первую очередь для приготовления специй и приправ идёт Куркума длинная (*Curcuma longa*). Второй вид – Куркума ароматная (*Curcuma aromatica*) используется преимущественно в кондитерском производстве, где ценится выше, чем длинная куркума. Третий вид Куркума цедоария (*Curcuma zedoaria*) обычно готовится не в виде порошка, корень режется на мелкие дольки, которые используются при производстве ликёров, где заменяет куркуму длинную. Все эти три вида могут упоминаться под названием индийский шафран. Четвёртый вид Куркума круглая (*Curcuma leucorrhizae*) идёт обычно на крахмал и является скорее технической культурой, нежели пищевой.

Вне индийской кухни корень куркумы длинной, обычно упоминаемый как турмерик, употребляется в качестве дешёвого заменителя шафрана, который подкрашивает блюда в приятный нежно-жёлтый цвет. Он особенно важен в коммерческих карри-смесях, где должен быть выдержан определённый цвет, характеризующий приправу.

Также турмерик придаёт цвет многим другим смесям или приправам, например, горчичному соусу. Корень куркумы как красящий компонент отлично противостоит солнечному свету, что повлияло на его добавление во многие коммерческие приправы, чтобы они не теряли «товарный вид». Также известны применения турмерика в качестве красителя сыра, йогурта, картофельных и кукурузных чипсов, печенья, салатных заправок и маргарина.

В индийской кухне (и в южно-азиатской в целом), турмерик используется не только как краситель, но и как полноценная специя.

Это интересно

Знаете ли вы, что Индия является крупнейшим в мире производителем куркумы? На самом деле, 80—90 всего мирового производства куркумы приходится только на Индию.

В некоторых источниках говорится, что куркума была известна древним ассирийцам около 600 года до н.э., но вы должны знать, что Хараппская цивилизация (или цивилизация долины Инда) выращивала куркуму уже в 3000 году до н.э.

В городе Сангли штата Махараштра находится крупнейший в мире и, безусловно, в Азии центр торговли куркумой. Поэтому, если вы серьезный торговец, добро пожаловать в Индию и направляйтесь прямо в Сангли.

Лаванда (lavender)



Лаванда (lavender)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Яснотковые

Род: Лаванда

Лаванда узколистная, или Лаванда настоящая, или Лаванда колосистая, или Лаванда колосковая, или Лаванда колосовая (лат.

Lavandula angustifolia) – травянистое растение, вид рода Лаванда (*Lavandula*) семейства Яснотковые (*Lamiaceae*).

Ботаническое описание

Вечнозелёный, сероватый от опушения полукустарник высотой 30—60 (100) см, с сильным запахом.

Корень стержневой, деревянистый, в верхней части ветвистый.

Нижние одревесневающие ветви сильно разветвлённые, приподнимающиеся, несущие многочисленные молодые побеги; цветоносные побеги четырёхгранные с длинным верхним междоузлием.

Листья супротивные, сидячие, продолговато-линейные, с завёрнутыми краями, 2—6 см длиной, зелёные или серо-зелёные от опушения.

Цветки собраны в ложные мутовки, образующие колосовидные соцветия. Венчик двугубый, длиной около 1 см, обычно голубовато-фиолетовый, опушённый.

Плод состоит из четырёх орешков, заключённых в остающуюся чашечку.

Использование и применение

Все части растения содержат эфирное (лавандовое) масло: листья – до 0,4%, стебли – до 0,2%, значительное количество его накапливается в соцветиях – 3,5—4,5% (по другим данным, 0,8—1,6%).

В цветках содержатся также дубильные вещества (до 12%), горечи и смолы, урсоловая кислота, кумарин, герниарин. Кумарин и герниарин в процессе гидродистилляции перегоняются одновременно с эфирным маслом.

В народной медицине спиртовые растворы масла лаванды и цветки использовали при лечении мигрени, неврастении, ревматизма, сердечно-сосудистых заболеваний, при мочекаменной болезни

и пиелонефрите, для лечебных ванн при воспалении суставов, как ранозаживляющее, при кожных заболеваниях и невралгиях, ушибах, вывихах и параличах.

Цветки обладают мочегонным, противосудорожным и седативным действием, улучшающим мозговое кровообращение. Лавандовое масло обладает антисептическими и бактерицидными свойствами. Раствор эфирного масла стимулирует заживление ран без грубых рубцов на коже.

Цветки лаванды чрезвычайно охотно посещаются пчёлами, так как выделяют много нектара. Поэтому площади, занятые этой культурой представляют большую ценность для медосбора: с каждого гектара представляется возможность получить до 150 кг мёда. На 1 га лаванды можно ставить в среднем 4—6 семей. Практически же ульев ставится значительно больше нормы, поскольку пчеловоды выезжают на лаванду с большой охотой.

Эфирное масло широко применяется в производстве парфюмерно-косметических изделий и в ликёро-водочной промышленности. Цветки и масло лаванды употребляются как пряность в кулинарии, в частности, она популярна в испанской, французской и итальянской кухне. Из-за сильного аромата лаванду добавляют лишь в некоторые блюда. Во время копчения изделий лаванда вместе с ягодами можжевельника добавляется к тлеющим опилкам. Некоторые гурманы используют лаванду для приготовления зелёного масла и блюд из овощей вместе с чабером, укропом и шалфеем. Используется она также для приготовления зелёных соусов и добавляется в супы из рыбы.

Лавр благородный (bay leaf)



Лавр благородный (bay leaf)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Лавроцветные

Семейство: Лавровые

Род: Лавр

Вид: Лавр благородный

Лавр благородный (лат. *Laurus nobilis*) – субтропическое дерево или кустарник, вид рода Лавр (*Laurus*) семейства Лавровые (*Lauraceae*).

Ботаническое описание

Лавр благородный представляет собой вечнозелёное дерево или высокий кустарник, достигающий 10—15 м в высоту, с бурой гладкой корой и голыми побегами. Крона густолиственная, преимущественно пирамидальной формы. Продолжительность его жизни от 100 до 400 лет.

Листья очередные, короткочерешковые цельнокрайные, голые, простые, длиной 6—20 см и шириной 2—4 см, со своеобразным пряным запахом; пластинка листа продолговатая, ланцетная или эллиптическая, к основанию суженная, сверху тёмно-зелёная, с нижней стороны более светлая.

Соцветия зонтиковидные, многочисленные, собраны преимущественно на концах ветвей по 1—3 в пазухах листьев. Зонтики до цветения заключены в шаровидные обертки, состоящие из четырёх эллиптических чешуй. Цветки – мелкие, желтоватые, однополые; тычиночные собраны по 6—12 в соцветии, пестичные (ещё более мелкие) – по 2—3. Растение дву-, очень редко однодомное. Опыляется медоносной пчелой и шмелями, а также мухами и осами.

Использование и применение

Ещё Гиппократ рекомендовал употреблять лавровое масло против тетануса, а листья – для успокоения болей при родовых потугах. Гален же применял лавр при мочекаменной болезни.

Персидский врач ар-Рази использовал листья как специфическое средство при нервном тике лица. В средневековье плоды лавра применяли при кашле и как хорошее ранозаживляющее средство для волосяной части головы. Листья использовали в народной медицине при лечении лихорадки.

Масляное извлечение, полученное путём настаивания листьев лавра на льняном или подсолнечном масле, применяли наружно в качестве растирания при параличах. Эфирное масло лавра является хорошим дезинфицирующим и инсектицидным средством. В прошлом его использовали для предупреждения распространения холеры, дизентерии и малярии, а дым от сжигания древесины и масла лавра – для отпугивания комаров, moskitov, муравьёв.

Широко применяется как декоративное растение.

Жирное масло (лат. *Oleum Lauri*) получают прессованием семян лавра благородного.

В настоящее время лавр имеет большое хозяйственное значение как пряное растение. Лавровые листья – общеизвестная пряность и приправа к пище и консервам.

Эфирное масло лавра применяется как пряность в кондитерском и ликёрном производствах, а также в качестве источника для получения камфоры и цинеола.

Лавровый лист вызывает аппетит и содействует пищеварению, он используется практически во всей шкале кислых и солёных блюд, в консервировании овощей, для приготовления различных видов жареного мяса, супов, блюд из крабов, раков, сельди. Особенно хорошо он гармонирует с солёными огурцами, свеклой, фасолью и капустой. Лавровый лист придаёт приятный вкус холодцу, гуляшу, соусам.

Это интересно

Лавр стал священным деревом Аполлона после создания мифа об Аполлоне и Дафне. Согласно этому мифу, Аполлон влюбился в прекрасную нимфу Дафну, как и богиня Артемида давшую обет безбрачия. Дафна не приняла любовь златокудрого Аполлона и бежала от него, моля богов помочь ей спастись от олимпийца и сохранить целомудрие. Тогда боги превратили нимфу в лавровое дерево. С тех пор лавр стал не только священным деревом Аполлона, но и олицетворением целомудрия и непорочности.

От названия этого растения произошли имена Лавр, Лаврентий, Лаура, Лоренц, слово «лауреат», выражения «лавровый венок (венец)», «почивать на лаврах», «пожинать лавры».

В Греции музыкантов, поэтов и танцоров, покровителем которых был Аполлон, награждали лавровыми венками, в то время как спортсменов увенчивали оливковыми или сельдерейными венками.

Лайм (lime)



Лайм (lime)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Сапиндоцветные

Семейство: Рутовые

Род: Цитрус

Вид: Лайм

Лайм настоящий (лат. *Citrus aurantiifolia*), или лайм кислый, или лайм мексиканский – вид растений рода Цитрус (*Citrus*) семейства Рутовые (*Rutaceae*), происходящих из Индии, генетически схожий с лимоном.

Название происходит от персидского ليمو (лиму).

Ботаническое описание

Небольшое дерево или куст высотой от 1,5 до 5,0 м. Крона густая, ветви покрыты короткими колючками. Соцветия пазушные, с 1—7 цветками, цветение ремонтантное; плоды небольшие – 3,5—6 см в диаметре, яйцевидные, мякоть зеленоватая, сочная, очень кислая. Кожура зелёная, желтовато-зеленая либо жёлтая, при полной зрелости очень тонкая.

Цветение и созревание плодов происходят в течение всего года. Однако главное цветение отмечается с наступлением дождливого сезона (в мае – июне). Основной урожай собирают в августе, сентябре и октябре. Плоды сохраняются 1,5—2 месяца при температуре 8—10°C и относительной влажности воздуха 85—90%. В тропиках обычно выращивают сорт Мексиканский.

Распространение

Родиной лайма считается полуостров Малакка. Впервые промышленная культура лайма возникла в 70-х годах XIX века на острове Монтсеррат (из Малых Антильских островов). Миллионы деревьев лайма возделывают в Индии, Шри-Ланке, Индонезии, Мьянме, Бразилии, Венесуэле, в странах Западной Африки.

На международный рынок лайм поступает в основном из Мексики, Египта, Индии, с Кубы и Антильских островов. Лайм обычно культивируют в тропических зонах высотой до 1000 м над уровнем моря. Многие специалисты считают лайм неприхотливым

к почвенным условиям, он может расти на бедных песчаных и каменистых почвах. Однако лайм более чувствителен, чем большинство цитрусовых культур, к неблагоприятным почвенно-климатическим условиям. Лучшие почвы – легкие суглинки с глубоким пахотным горизонтом и хорошим дренажом. Лайм занимает одно из последних мест по устойчивости к низким температурам, повреждается при минус 1—2°C, хорошо приспособлен к условиям влажного тропического климата, в котором лимон плохо плодоносит, поэтому в тропиках лайм – основной «кислый цитрус».

Использование и применение

Противоревматическое, антисептическое, антивирусное, бактерицидное, заживляющее, восстанавливающее, тонизирующее действия лайма широко используются в медицине. Успокаивает сильные и частые сердцебиения. Оказывает благоприятное действие на желудок. Снимает воспаление кишечника, вызванное стрессом. Часто используют вместо лимона, так как у лайма похожие свойства. Применяют при лечении лихорадки, инфекционных заболеваний, боли в горле, простуды и т. п.

Как косметическое средство лайм подходит для жирной кожи. В смесях – при жирной коже: контролирует выделение себума, избавляет от черных точек, стягивает поры, отбеливает кожу (особенно шею и спину). Укрепляет тонкие волосы и ногти, способствует их росту. Увеличивает циркуляцию крови, восстанавливает поврежденную кожу и капилляры (купероз), стимулирует рост новых клеток, разглаживает морщины, поднимает тонус в усталой коже, улучшает цвет лица (после беременности, у курящих, после нервных стрессов или тяжелой болезни).

В основном используют в свежем виде, а также для приготовления сока и консервирования сегментов. В соке содержится 6—8% лимонной кислоты, семян у лучших сортов мало (0—4). Аромат плодов лайма отличается от аромата лимонов.

Сок лайма используют для получения лимонной кислоты.

В кулинарии используются практически все части плода. Соком лайма заправляют салаты, супы и гарниры. Из него делают коктейли и алкогольные напитки, лимонады или «лаймады».

Лайм придает практически любым блюдам свежий, экзотический оттенок, что широко используется в кулинарии. Традиционно он занимает важное место в культуре восточно-азиатских стран, позднее – стран Карибского бассейна. Во многих странах дольки лайма подают к основным блюдам в качестве своеобразного аперитива.

Это интересно

В Мексике в соке лайма готовят сырую свежевывловленную рыбу. А в странах Персидского залива спелые плоды варят в соленой воде и высушивают на солнце. В Северной Индии и Иране лаймовый порошок применяют для ароматизации риса. Но особенно популярен этот фрукт в Таиланде, где его добавляют практически во все блюда, от супов до жаркого. Кроме того, лайм часто добавляют в разного рода коктейли (от освежающих до алкогольных), фреши и фруктовые салаты, а также используют для приготовления кисло-сладких соусов и маринадов.

Лайм прекрасно сочетается с:

Морепродуктами (например, креветками).

Рыбой.

Птицей (особенно – курицей).

Рисом.

Мясом.

Фруктами (главным образом – персиком, яблоком, грушей и абрикосом).

Лакрица (licorice)



Лакрица (licorice)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Бобовоцветные

Семейство: Бобовые

Род: Солодка

Вид: Лакрица

Лакрица, или солодка голая, или солодка гладкая, или лакричник (лат. *Glycyrrhiza glabra*) – многолетнее травянистое растение; вид рода Солодка (*Glycyrrhiza*) семейства Бобовые (*Fabaceae*).

Слово «лакрица» происходит от греческого языка греч. γλυκύρριζα (glykyrrhiza), что означает «сладкий корень», от (glykys, «сладкое») и (риза, «корень»).

Ботаническое описание

Корневище толстое, многоглавое, деревянистое; даёт один отвесный, внедряющийся на несколько метров (до 5 м), простой или маловетвистый корень и горизонтальную сложную сеть из 5—30 корней-столонов длиной в 1—2 м и залегающих на глубине 30—40 см. Корневища и корни снаружи коричневые, на изломе — желтоватые.

Стеблей несколько, они прямостоячие, простые или маловетвистые, коротко-пушистые, высотой от 0,5—0,8 до 2 м.

Листья очерёдные непарноперистые, длиной 5—20 см, состоят из трёх — десяти пар овальных или продолговато-яйцевидных, цельнокрайных листочков с остриями на верхушке. Листочки покрыты клейкими точечными желёзками. Прилистники мелкие, шиловидные, ко времени цветения опадают.

Цветки 8—12 мм в диаметре, в рыхлых 5—8-цветковых пазушных кистях, цветоносы 3—5 см длиной. Чашечка с узколанцетными зубцами, равными трубке или превышающими её. Венчик беловато-фиолетовый, неправильный, мотыльковый.

Плод — кожистый, прямой или изогнутый бурого цвета боб с двумя — шестью семенами, длиной 2—3 см, шириной 4—6 мм, голый или усаженный железистыми шипами. Семена почковидные, блестящие, зеленовато-серые или бурые.

Цветёт с июня до августа. Плоды созревают в августе — сентябре.

Использование и применение

В качестве лекарственного сырья употребляют корни и корневища — лакричный корень (лат. Radix Glycyrrhizae, Radix Liquiritiae). Заготовку

сырья проводят в течение года. Корни выкапывают, обрезают стебли, отряхивают или промывают в холодной воде, режут на куски и сушат на солнце или в хорошо проветриваемых помещениях, сухой корень прессуют в кипы. Иногда перед сушкой корни очищают от опробковевшей коры. Хорошо высушенное сырьё хранится до 10 лет.

Препараты из солодки раздражают слизистые оболочки, усиливая секрецию железистого аппарата, в связи с чем она входит в состав отхаркивающих, мочегонных и слабительных средств. Это действие обусловлено содержанием в сырье сапонинов, которые оказывают отхаркивающее, смягчительное и обволакивающее действие. Подавляет выработку тестостерона.

Эксперименты на животных показывают, что препараты солодки способствуют заживлению язв.

Корни и корневища растения в пищевой промышленности применяют в виде экстрактов, сиропов, как суррогат сахара и пенообразователь в безалкогольных напитках, пиве, квасе, тонизирующих напитках; для лучшего взбивания яичных белков.

На основе лакрицы производятся конфеты различных разновидностей с характерным вкусом, в частности, лакричное ассорти.

Растение применяется для изготовления кофе, какао, маринадов, компотов, киселей, мучных изделий, халвы, карамели, пастилы и шоколада; а также в качестве вкусовой добавки при обработке рыбы, при квашении капусты, мочении яблок и брусники, как добавка к байховому и зелёному чаю; в Киргизии – как суррогат чая, в Японии – в качестве пищевой антиоксидантной добавки, в Японии и Египте – среди компонентов добавок с бактерицидными и фунгицидными свойствами к пищевым продуктам и напиткам.

Это интересно

О лекарственном применении солодки говорится в древнем памятнике китайской медицины «Трактат о травах». Китайские врачи относили солодковый корень к лекарствам первого класса и старались

включать его в состав всех лекарственных смесей. В Тибете считали, что корни солодки «способствуют долголетию и лучшему отпращиванию шести чувств». Корни растения широко использовались в Ассирии и Шумере, откуда были позаимствованы врачами Древнего Египта.

Латук /салат/ (lettuce)



Латук /салат/ (lettuce)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Астроцветные

Семейство: Астровые

Род: Латук

Вид: Латук посевной

Латук посевной, или Салат латук (лат. *Lactuca satíva*) – вид однолетних травянистых растений рода Латук семейства Астровые (*Asteraceae*).

Научное название рода произошло от латинского слова *lact* («молоко»), что связано с содержащимся в растении млечным соком, который выделяется при повреждении стеблей и листьев.

Ботаническое описание

Выделяют две разновидности:

листовой (*Lactuca sativa* var. *secalina*) – листья не образуют кочан;
кочанный (*Lactuca sativa* var. *capitata*) – листья образуют различной плотности кочан.

Вначале развивается розетка прикорневых листьев, затем стебель. Стебель полный, сильно разветвленный, цветоносный, высотой 60—120 см.

Листья с розеткой прикорневых листьев. Желтовато-зелёные, редко красные. Зубчатые или изрезанные (струговидные), обратнойцевидные, горизонтальные, сидячие, цельные, крупные, гладкие, морщинистые, гофрированные или курчавые, у кочанного салата – смыкаются в кочан плоскоокруглый или округлый формы. Основание листьев сердцевидно-стреловидное, на нижней стороне по средней жилке листья усажены щетинками.

Соцветия-корзинки небольшие, кувшинообразные, собранные в цилиндрические головки, в большом количестве располагаются на стебле метёлкой. Цветки язычковые, обоеполые, мелкие, жёлтые.

Плод – семянка с летучкой.

Холодостойкое (всходы выдерживают температуру до —3, —5 °С), свето- и влаголюбивое растение.

Использование и применение

Овощная культура. В основном используется как витаминная зелень. В пищу используют листья, кочан, утолщённый стебель. Листья и кочаны съедобны в свежем виде до образования растением стебля, потом они становятся горьковатыми.

Сочные листья салата латука богаты витаминами (С, В, РР и др.), солями калия, железа, фосфора и других элементов, каротином, содержат сахар и лимонную и фолиевую кислоты. Соли калия и кальция на 100 г салата: 220 и 77 соответственно. В латуке содержится щавелевая кислота (33 мг в 100 г). Тёмно-зелёный латук ценен каротином и аскорбиновой кислотой.

Известны сорта так называемого римского салата (ромен-салата) с очень рыхлыми кочанами.

Это интересно

Древние греки ежедневно ели латук, считалось, что он отрезвляет от выпитого вина. Растение часто использовали в ритуалах, как символ тленности красоты. Греки и римляне поклонялись богине любви, а в след за ней смертному Адонису, которого она однажды любила. Участники в пышном шествии несли глиняные сосуды, которые наполняли землёй и салатом. Эти «сады Адониса» носили до тех пор, пока салат не увядал.

В Древнем Риме культивированием латука занимались целые семьи. Фамилия Латурини существует в Италии до сих пор. Густой белый сок латука напоминал молоко, его считали лечебным. С лёгкой руки врача Галена, его принимали на ночь для лучшего сна.

В период средневековья к салату относились с недоверием, лишь в XIV веке он получил широкое распространение в Средней Европе. В XVIII веке в Берлине специалисты готовили салат только в белых перчатках, которые снимали для перемешивания блюда: считалось, что

использовать вилку – испортить вкус блюда.

В том же столетии салат начали подавать к столу русских вельмож. Известно, что к каждому званому обеду Разумовского приготавливали около 13 салатов.

Лебеда (orache)



Лебеда (orache)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Гвоздичноцветные

Семейство: Амарантовые

Род: Лебеда

Лебеда (лат. *Atriplex*) – род двудольных растений семейства Амарантовые (*Amaranthaceae*). Включает более 250 видов,

распространённых в умеренной и тропической зонах обоих полушарий. Наибольшее количество хозяйственно значимых видов происходит из западных и центральных штатов США и внутренних районов Австралии.

Латинское название растения встречается ещё у Плиния. Согласно этимологическому словарю Фасмера, русское название, скорее всего, происходит от белой сыпи на листьях и родственно слову «лебедь» и лат. *albus* – «белый». Интересно также, что русское слово «баланда» заимствовано из литовского названия лебеды «*balanda*».

Ботаническое описание

Однолетние, многолетние травы, полукустарники или кустарники. Листья очередные (как исключение, самые нижние листья могут быть супротивными), с хорошо развитыми цельными листовыми пластинками.

Зачастую растения покрыты серебристыми волосками, отчего выглядят словно посыпанные мукой.

Цветки однополые, но находятся на одном растении (однодомные). Мужские цветки с 5-членным околоцветником, у женских околоцветник заменяют два свободных или сросшихся прицветника, которые охватывают столбик с двумя рыльцами.

Использование и применение

Большую часть поглощённой соли лебеда сохраняет в листьях, что делает это растение очень полезным при очистке почвы от солевых загрязнений. Высушенные и перетёртые в порошок листья являются хорошим источником азота в качестве удобрений.

Множество видов лебеды съедобны. Однако основной вид для потребления человеком – это Лебеда садовая (*Atriplex hortensis*), которая использовалась не только в голодные годы, но и повсеместно как растение для салатов.

...употребляемый почти всеми хлеб с лебедой, – с 1/3 и у некоторых с 1/2 лебеды, – хлеб чёрный, чернильной черноты, тяжёлый и горький; хлеб этот едят все – и дети, и беременные, и кормящие женщины, и больные. ...Хлеб с лебедой нельзя есть один. Если наестся натошак одного хлеба, то вырвет. От кваса же, сделанного на муке с лебедой, люди шалеют.

– Толстой Л. Н. О голоде // Собр. соч. в 22 т. – М.: Худ. лит., 1984. – Т. 17. – С. 141, 144.

Во второй половине лета и осенью медоносные пчёлы используют виды лебеды как пыльценос.

Не исключено, что к середине 20-х гг. 21 века россияне вновь вернуться к лебеде, обнаружив в ней много «полезных и питательных элементов» для здоровья.

Это интересно

В искусстве лебеда стала одним из образов в лирике А. Ахматовой:

*Когда б вы знали, из какого сора
Растут стихи, не ведая стыда!
Как жёлтый одуванчик у забора,
как лопухи и лебеда...*

Исследованию образа в контексте фольклорных мотивов в творчестве поэта посвящены отдельные работы. Исследователь М. М. Адулян полагает, что образ связан с предвестием беды.

По свидетельству Л. К. Чуковской, своему первому сборнику «Вечер» (СПб., 1912) Ахматова собиралась дать название «Лебеда»:

«Вечер» я сначала хотела назвать «Лебеда», и тогда первым стихотворением было бы «Я на солнечном восходе // Про любовь пою, // На коленях в огороде // Лебеду пою». Но меня отговорили.

...Я сказала ей, что из стихов видно – она очень любит лебеду.

– Да, очень, очень, и крапиву, и лопухи. Это с детства. Когда я была маленькая, мы жили в Царском, в переулке, и там в канаве росли лопухи и лебеда. Я была маленькая, а они большие, широколистные, пахучие, нагретые солнцем, – я так их с тех пор люблю.

Не исключая «ретроспективную мистификацию» ахматовской версии об альтернативном названии, Л. Г. Кихней отмечает явственное авторское стремление «выстроить из заглавий книг некоторую символическую парадигму с общей „растительной“ семантикой: Лебеда – Подорожник – Ива / Тростник».

Лимон (lemon)



Лимон (lemon)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Сапиндоцветные
Семейство: Рутовые
Род: Цитрус
Вид: Лимон

Лимон (лат. *Citrus limon*) – растение; вид рода Цитрус (*Citrus*) подтрибы Цитрусовые (*Citreae*) семейства Рутовые (*Rutacea*). Лимоном также называется плод этого растения.

Ботаническое описание

Лимон – небольшое вечнозелёное плодовое дерево высотой до 5—8 м, с раскидистой или пирамидальной кроной. Встречаются деревья в возрасте 45 лет. Кора сероватая, слегка трещиноватая на многолетних ветвях и зелёная или красновато-фиолетовая, гладкая на однолетних побегах, обычно с колючками, реже без них.

Листья с запахом лимона, кожистые, зелёные, длиной 10—15 см, шириной 5—8 см, глянцевые, лоснящиеся с верхней стороны и светло-зелёные и матовые с нижней, цельнокрайные, с жилкованием, при рассматривании на свету точечные (от просвечивающих вместилищ эфирного масла), широкоовальные или продолговато-яйцевидные, с обоих концов заострённые, на коротких (от 1 до 1,8 см), бескрылых или крылатых (на ростовых побегах) черешках, с заметным сочленением при основании листовой пластинки, опадающие обычно раз в 3 года.

Цветки пазушные, одиночные или парные, некрупные (2—3 см) с неяснозубчатой чашечкой и пятичленным венчиком. Лепестки чисто белые или слегка кремовые, снаружи розоватые или пурпурные, сильно отогнутые, голые, с тонким нежным ароматом.

Плод длиной 6—9 см, диаметром 4—6 см, яйцевидный или овальный гесперидий, к обоим концам суженный, с соском на верхушке, светло-жёлтый, с трудно отделяющейся бугорчатой или ямчатой коркой, содержащей множество желёзок с эфирным маслом. Внутренняя часть плода с восемью – десятью губчатыми гнёздами и разросшимися в виде мешковидных волосков клетками эндокарпа, заполняющими гнёзда. Волоски, наполненные соком, и составляют мякоть плода. Мякоть зеленовато-жёлтая, кислая. Семена с одиночным зародышем, яйцевидные, жёлто-зелёные или белые, в разрезе зеленоватые.

Цветёт весной. Плоды созревают осенью.

Использование и применение

С лечебно-профилактической целью лимоны употребляют при гиповитаминозах, авитаминозах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушении минерального обмена, ревматизме, мочекаменной болезни, атеросклерозе, цинге, ангине, подагре, гипертонии. В Средние века считали, что лимон предохраняет от чумы и является противоядием при укусах змей. Восточная медицина считала лимон прекрасным средством для лечения ран и лёгочных заболеваний и противоядием при различных отравлениях. В XI веке Авиценна писал о лимоне как о лучшем лекарстве при болезнях сердца, рекомендовал употреблять его в пищу беременным женщинам и при желтухе.

Чистая лимонная кислота, а чаще в виде свежесжатого лимонного сока, назначалась внутрь при цинге. Лихорадящим больным лимонная кислота предписывалась как утоляющее жажду питьё в виде лимонада, шипучих порошков и т. п. В случае отравления щелочами (содой, поташем) лимонную кислоту использовали как противоядие.

В настоящее время лимонный сок и лимонное масло (лат. *Oleum Citri*), полученное из свежей кожуры, применяют для улучшения вкуса и запаха лекарств в традиционной медицине. Но в народной медицине лимон применяют при простудных заболеваниях. Были попытки использовать лимонный сок для лечения мочекишечного диатеза и отёков; настойку лимонной корки или цедры – как горько-пряное желудочное средство, повышающее аппетит, седативное и противорвотное.

Лимон широко применяют как косметическое средство – лимонная вода смягчает и отбеливает кожу лица, её используют в смеси со взбитым яичным белком, глицерином и одеколоном, чтобы избавиться от веснушек, пигментных пятен, омолодить кожу лица. Сок лимона заживляет трещины на коже, уменьшает ломкость ногтей.

В косметических целях лимон применяется в качестве бальзамов для волос, кремов, лосьонов, для изготовления примочек и масок по уходу за разнообразными типами кожи.

Комнатная культура лимона распространена почти по всей России.

Лимоны употребляют в пищу в свежем виде, а также используют при изготовлении кондитерских изделий и безалкогольных напитков, в ликёро-водочной и парфюмерной промышленности. В качестве пряности лимон употребляют в различных фруктовых салатах, сладких блюдах, печеньях, соусах, в рыбе, птице и блюдах из риса. Лимонным соком улучшают вкус различных блюд (например, шницеля по-венски), жареной рыбы, холодных закусок, салатов.

Лимонная кислота часто выступает природным регулятором кислотности в различных кондитерских, хлебобулочных изделиях и полуфабрикатах фабричного, не домашнего производства. Лимоны применяют для приготовления варенья, соусов, кремов, сиропов и напитков. Лимонные дольки – красивое украшение вторых блюд. К тому же лимон может использоваться для приготовления лимонных тортов и пирогов.

Лимонный сок является главной составной частью лимонада – кисловатого, подслащённого сахаром напитка, который благодаря своему освежающему действию имеет широкое применение.

Это интересно

Родина – Индия, Китай и тихоокеанские тропические острова. В дикорастущем состоянии неизвестен, вероятнее всего, это гибрид цитрона и горького апельсина, спонтанно возникший в природе и долгое время развивавшийся как отдельный вид. Широко культивируется во многих странах с субтропическим климатом. В СНГ культивируется в Закавказье (Азербайджан, выращивают в стелющейся культуре) и Средней Азии (Узбекистан, Таджикистан), где он растёт в траншейной культуре.

Введён в культуру, по-видимому, в Юго-Восточной или Южной Азии, впервые упоминается в XII веке для территории Индии и Пакистана. Отсюда в XII веке лимон был завезён арабами на Ближний Восток, в Северную Африку, Испанию и Италию.

Ежегодно в мире собирают около 14 млн тонн лимонов. Лидерами являются Индия и Мексика (примерно 16% мирового урожая каждая).

Лимонная трава /Цимбопогон/ (lemon grass)



Лимонная трава /Цимбопогон/ (lemon grass)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Злакоцветные

Семейство: Злаки

Род: Цимбопогон

Цимбопогон (лат. *Cymbopogon*) – род растений семейства злаки, состоящий примерно из 55 видов, изначально произраставших

в тёплых и тропических регионах Старого Света.

Ботаническое описание

Высокое многолетнее травянистое растение. Некоторые виды (особенно *Cymbopogon citratus*) обычно культивируются как кулинарные и лекарственные травы из-за их запаха, напоминающего запах лимонов. Отдельные виды или группы видов этого рода известны под названиями «лимонное сорго», «лимонный злак», «лимонная трава», «цитронелла», «лемонграсс», «челнобородник». Название «цимбопогон» происходит от греческих слов *kumbe* («лодка») и *rogon* («борода»). Название дано за то, что форма листьев напоминает брызги воды плывущей лодки.

Цитронелла (*Cymbopogon nardus* и *Cymbopogon winterianus*) подобна вышеуказанным видам, но растёт до 2 метров и имеет черешки красного цвета. Эти сорта применяются в производстве эфирного масла.

Использование и применение

Народная медицина. Свежие стебли, отвары из сушёных листьев и масляные настойки используются при лечении ран, инфекций и более 20 хронических заболеваний.

В индийской народной медицине настойки из цитронеллы – это проверенный способ от диареи и других пищеварительных расстройств.

Лимонная трава обладает мочегонным и очищающим эффектом, подавляет развитие грибков, обладает бактерицидными, бактериостатическими и даже обезболивающими действиями.

Используется прежде всего для облегчения головной боли и боли в мышцах.

Ароматерапия. Порошок из высушенного лемонграсса и эфирное масло растения эффективны против стрессов, депрессий, хронической

усталости.

Косметология. На основе масла и эссенций лемонграсса создают шампуни, лаки для волос, мыло, лосьоны, кремы и дезодоранты.

Борьба с насекомыми. Терпены, содержащиеся в траве, отгоняют мух, комаров и тараканов.

Уничтожение кишечных паразитов. Жировой компонент гераниол убивает глисты-нематоды.

Главная особенность цимбопогона – сочетание с огромным спектром продуктов, от мяса до сладостей. Блюда, приготовленные с этой травкой, приобретают свежий аромат и мягкий привкус, напоминающий смесь лимона, мяты и корня имбиря. Индийские повара добавляют душистые стебли в овощные рагу и карри. Китайцы и филиппинцы любят приправлять ими рыбу и курицу. Легендарные тайские супы и салаты непременно содержат лимонное сорго.

Интересно отметить, что в суп кладут крупно нарезанные, слегка отбитые стебли, а перед концом варки удаляют их. Для салата или начинки к жаркому лемонграсс шинкуют тонкими кольцами, как лук-порей. В таком виде приправа идёт также в соусы и маринады для барбекю. Она отлично сочетается с соевым соусом, уксусом, чесноком и разными видами перца.

Найти равнозначную замену свежему лемонграссу сложно – ни один продукт не передаёт в точности специфического аромата. В маринадах и салатах можно использовать смесь цедры лимона и листа рукколы. Для супов подойдут сушёные листья или тайская острая паста.

Это интересно

По старинной легенде родом из Малайзии, лимонная трава – священное растение. Раньше верили, что оно способно защитить от ран и смерти, а потому воины брали с собой в бой стебли лимонного сорго или натирали себя его маслом, нашептывая при этом особые заговоры.

В Африке по-прежнему верят в магию лемонграсса, считается, что если рассадить его вокруг дома, он отпугнет змей. Кстати, на этом континенте растение называют травой Вуду.

Существует мнение, что тонизирующий эффект лимонного сорго распространяется и на половое влечение, однако научных объяснений сему факту нет.

Лимонник (berry)



Лимонник (berry)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Австробэйлиецветные

Семейство: Лимонниковые

Род: Лимонник

Вид: Лимонник китайский

Лимонник китайский (лат. *Schisandra chinensis*) – вид цветковых растений рода Лимонник (*Schisandra*) семейства Лимонниковые (*Schisandraceae*).

Ботаническое описание

Листопадная лиана длиной до 10—15 м, в северных районах редко превышает в длину 4 м. Стебель диаметром до 2 см, завивающийся на опоре, покрытый морщинистой, шелушащейся, тёмно-коричневой корой. Побеги с гладкой желтоватой корой. Листья эллиптические или обратнойцевидные, длиной 5—10 см, шириной 3—5 см. Имеют клиновидное основание и заострённую верхушку, по краю неяснозубчатые, слегка мясистые, сверху голые, тёмно-зелёные, снизу бледные, со слабым опушением по жилкам. Черешки розовато-красные, 2—3 см в длину. И листья, и стебли издают лимонный запах.

Лимонник китайский – растение однодомное, цветки раздельнополые. Тем не менее, в некоторые годы на лиане могут быть только мужские цветки. Цветки диаметром до 1,5 см, с отчётливым ароматом, белые, однако к концу периода цветения розовеют, скученные у основания одногодичных веточек по 3—5 из одной пазухи листа, на самостоятельных поникающих цветоножках длиной 1—4 см. Околоцветник из 6—9 долей, из них наружные поникающие, внутренние сходящиеся, овально-продолговатые, тупые, обычно уже наружных; пыльниковая колонка втрое короче околоцветника; плодолистики многочисленные, округлые, с коротким носиком.

Период цветения в мае – июне, продолжается 10—14 дней. Опыляется насекомыми, включая пчёл, собирающих нектар и пыльцу.

Плоды лимонника созревают в сентябре. Частично остаются висеть в зиму. В северных районах почти не плодоносит. К заморозкам довольно устойчив.

Использование и применение

В качестве лекарственного сырья используют плод лимонника китайского (лат. Fructus Schisandrae) и семя (Semen Schisandrae). Заготавливают зрелые плоды с сентября и до заморозков. Для получения семян из плодов отжимают сок, а после брожения жмыха семена отделяют от околоплодника струёй воды. Отмытые семена сушат на солнце или в сушилках при температуре 50—60° С.

Из листьев и коры заваривают чай, обладающий нежным лимонным ароматом и имеющий противоспазматические свойства. В Корее такой чай очень популярен и называется омиджа хвачхэ.

Повышает артериальное давление, усиливает процессы возбуждения в структурах головного мозга и рефлекторную деятельность, повышает работоспособность и уменьшает утомление при физических и умственных нагрузках.

В качестве побочного действия при использовании лимонника упоминаются аллергические реакции, тахикардия, нарушения сна, головная боль, повышение артериального давления.

Медонос. Пчёлы собирают с цветков нектар и пыльцу. Продуктивность нектара 100 цветками в Приамурье 17,6 мг, а в Приморье 21,3 мг сахара, продуктивность мёда 20—30 кг/га.

Ягоды лимонника — неременный ингредиент многих тонизирующих морсов, настоев и сиропов. Кроме того, из них готовят разного рода повидла, джемы, компоты и варенья. В кондитерской промышленности плоды лимонника добавляют в мармелад и шоколад, используют в качестве начинки для конфет. На Дальнем Востоке даже выпускают рафинад, пропитанный экстрактом лимонника.

В Китае ягоды лимонника используют и как начинку для пирожков и прочей выпечки (обычно — в сочетании с другими ягодами). Нередко они применяются и в виноделии.

Это интересно

Родиной лимонника считают Китай, а история этого растения насчитывает уже свыше 15 веков. В Китае его называют «увейцзы», «ягодой пяти вкусов». В древности плоды увейцзы входили в обязательный список подаей, выплачиваемых императорскому двору.

Лук (onion)



Лук (onion)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Спаржецветные

Семейство: Амариллисовые

Род: Лук

Вид: Лук репчатый

Лук репчатый (лат. *Allium* *sepa*) – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук (*Allium*) семейства Луковые (*Alliaceae*), широко распространённая овощная культура.

Ботаническое описание

Многолетнее растение (в культуре – двухлетнее).

Луковица до 15 см в диаметре, плёчатая. Наружные чешуи сухие, жёлтые, реже фиолетовые или белые; внутренние – мясистые, белые, зеленоватые или фиолетовые, расположены на укороченном стебле, называемом донцем. На донце в пазухах сочных чешуек находятся почки, дающие начало дочерним луковицам, образующим «гнездо» из нескольких луковиц.

Листья трубчатые, сизо-зелёные.

Цветочная стрелка до 1,5 м высотой, полая, вздутая, оканчивается многоцветковым зонтиковым соцветием. Цветки на длинных цветоножках. Околоцветник зеленовато-белый, до 1 см в диаметре, из шести листочков, тычинок шесть; пестик с верхней трёхгнездной завязью. Иногда в соцветии кроме цветков образуются мелкие луковички.

Плод – коробочка, содержащий до шести семян. Семена чёрные, трёхгранные, морщинистые, мелкие.

Цветёт в июне – июле. Плоды созревают в августе.

Использование и применение

В медицине лук известен со времён Гиппократов. Лечебные свойства лука признавали все народы. Римляне считали, что сила и мужество солдат увеличиваются при употреблении лука, поэтому он входил в военный рацион. Припарками из лука в Древнем Риме лечили

глазные болезни: лук вызывал слёзы, тем самым очищая и дезинфицируя глаза.

В Египте луку воздавали почести, как божеству. При Гиппократе лук прописывали больным ревматизмом, подагрой, а также от ожирения. Знаменитый персидский врач и учёный Ибн Сина (Авиценна) в начале XI века писал о луке: «Съедобный лук особенно помогает от вреда плохой воды, если бросить в неё очистки лука, это одно из средств, уничтожающих её запах... Луковый сок полезен при загрязнённых ранах, смазывать глаза выжатым соком лука с мёдом полезно от бельма... Луковый сок помогает от ангины. Съедобный лук вследствие своей горечи укрепляет слабый желудок и возбуждает аппетит». На Востоке существовала поговорка: «Лук в твоих объятиях – проходит всякая болезнь».

Время появления лука на Руси точно не установлено, но известно, что уже с давних пор он был одним из главных пищевых продуктов и считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим болезни.

Репчатый лук – одна из важнейших овощных культур. Луковицы и листья используются как приправа в консервной промышленности, к салатам, винегретам, грибам, овощным и мясным блюдам, а также как пряно-витаминная закуска и вкусовая добавка к супам, соусам, подливкам, фаршам.

Луковица с водой и чёрным хлебом с солью на Руси была обыденной пищей крестьян. Из лука, хлеба и воды с добавлением постного масла готовили тюрю.

Во времена Ивана Грозного популярным лакомством считалась рубленая печёнка с луком, жаренная на сковороде. В постные дни приготавливали ботвинью с луком и «луковки» – пироги с начинкой из поджаренного лука. Типично боярским блюдом была икра, смешанная с сырым, мелко рубленным луком. В русском фольклоре лук называют змеиным зельем или змеиной травой отчасти за его жгучий вкус, к тому же, змеям приписывали знание всех полезных растений.

Чаще всего лук употребляется в сыром виде или поджаренным на сале или растительном масле до золотистого цвета. Сырой лук

добавляют в колбасные и мясные изделия, творог, сыры, хлеб с салом.

Большой любовью лук пользуется во Франции, где вплоть до 20 века луковый суп входил в армейское меню.

Это интересно

В культуре известен свыше 5 тысяч лет.

Лук появился либо в Центральной Азии, либо в Западном Пакистане (который в древности был частью Индии) и Иране.

Священным овощем считался в Древней Греции. Там луковица была символом устройства вселенной. Защитник лесов и полей бог Пан, согласно мифологии, был сыном Зевса и нимфы Онеис (единство), являвшейся центром всякого движения, центром, к которому прикреплялись небесные тела, словно слои кожиц на луке. На праздниках фигуру Пана осыпали луком. В Дельфах существовал обычай: кто приносил самую крупную луковицу, – получал от жрецов подарок.

Древние египтяне почитали луковицу, считая её сферическую форму и концентрические кольца символами вечной жизни. Лук использовался в египетских захоронениях, о чём свидетельствуют его следы в глазницах Рамсеса IV.

Почему мы плачем, когда режем лук? Потому что, когда мы режем лук, овощ выделяет серу. Эта сера попадает в наши глаза и, соединяясь с влагой, образует серную кислоту.

Лук анзур (wild onions)



Лук анзур (wild onions)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Спаржецветные

Семейство: Амариллисовые

Род: Лук

Вид: Лук Суворова

Лук-анзур (лат. *Allium suworowii*) – овощная культура; многолетнее растение семейства Луковые. Также известны названия – горный лук, декоративный лук, лук гигантский, лук Суворова, лук высочайший, лук стебельчатый.

В естественной среде лук-анзур произрастает в горных районах Центральной и Средней Азии и на Алтае. Луковицы культуры внешне больше напоминают луковицы тюльпанов, а их вкус достаточно специфичен, порой с горьковатым привкусом, который при правильной кулинарной обработке исчезает.

Ботаническое описание

Луковица шаровидная, диаметром 2—3 см; оболочки кожистые, сероватые, раскалывающиеся, обхватывающими основание стебля. Стебель высотой 30—100 см, с слабо выступающими жилками.

Листья в числе двух – шести, шириной 5—20 мм, сизоватые, ремневидные, по краю шероховатые, значительно короче стебля.

Чехол в полтора раза короче зонтика, коротко заострённый. Зонтик полушаровидный или, реже, шаровидный, многоцветковый, густой. Цветоножки в два – пять раз длиннее околоцветника, равные, при основании без прицветников. Листочки звёздчатого околоцветника розово-фиолетовые, с более тёмной жилкой, линейные, тупые, позднее вниз отогнутые, скрученные, длиной около 4 мм. Нити тычинок немного короче или немного длиннее листочков околоцветника, при основании с околоцветником сросшиеся, выше между собой свободные, шиловидные, почти равные. Завязь почти сидячая, гладкая.

Коробочка широко-яйцевидная, диаметром около 5 мм.

Использование и применение

Лук анзур – дикорастущее и культивируемое овощное, пряное, лекарственное, фитонцидное, медоносное, декоративное растение.

В пищу употребляют молодые зеленые листья (салаты), которые срезают со второго года жизни, луковицы (для маринования, как чеснок).

Хорошее противоязвенное, витаминное, бактерицидное, улучшающее пищеварение средство. Соцветия пригодны для срезки и долго стоят в воде, зонтики с раскрывшимися семенными коробочками хороши для сухих букетов. Некоторые специалисты приравнивают воздействие анзура на организм человека к воздействию женьшеня.

Этот лук совсем не похож на домашний. Но кое-где геологи все же этот лук собирали. Замачивали дней на десять в подсолонной воде, потом ошпаривали, заливали слабым раствором уксуса. И странное дело: анзур не только возбуждал аппетит – те, кто его ел, меньше подвергались заболеваниям. Медики заинтересовались «дикарем» – и выяснили: лук обладает ярко выраженными бактерицидными свойствами, содержит биологически активные вещества и эфирные масла. Местные жители, узбеки и таджики, прозвали горный лук – анзур. Со временем слово стало привычным и официально прижилось. Однако, анзур – это не один конкретный вид лука, а целая группа видов, сходных по биолого-морфологическим признакам растений.

Используют в пищу в основном очень молодые листья, пока они еще нежные и сочные, для добавления в салаты, супы и окрошки.

Это интересно

Этот рецепт также отлично подойдет для маринования и других видов луков анзуров: лука высочайшего (*Allium altissimum* Regel), лука стебельчатого (*Allium. stipitatum* Rgl.), лука Суворова (*Allium suvorovii* Rgl.), лука гигантского (*Allium giganteum* Rgl.).

Для маринования отбирают некрупные луковицы, диаметром около 3 см. Их очищают от наружных сухих чешуй, моют. Для удаления водорастворимых сапонинов и избытка эфирных масел луковицы анзура подвергают соломурованию, т.е. выдерживают в 2% растворе поваренной соли в течение 10 суток, ежедневно меняя раствор. Затем анзур промывают в воде, ошпаривают кипящей соленой водой, плотно

укладывают в стерильные стеклянные банки, заливают доведенным до кипения маринадом, затем закупоривают.

Приготовление маринада:

На литровую банку консервов – 200 г воды, 200 г 9% уксуса, 20 г соли, 50 г сахара, 5 горошин душистого перца, 3 лавровых листа, веточки или семена укропа (1 чайная ложка), веточки петрушки. Компоненты маринада смешивают и доводят до кипения, но не кипятят. В качестве специй можно пользоваться приправой «Хмели – сунели», – 2 чайные ложки на 1 литр. В консервы можно добавить нарезанную кружочками морковь.

Рецепт предоставил Сузан В. Г.

Лук батун (welsh onion)



Лук батун (welsh onion)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Спаржецветные

Семейство: Амариллисовые

Род: Лук

Вид: Лук-батун

Лук-батун, или Татарка, или Дудчатый лук (лат. *Allium fistulosum*) – многолетнее травянистое растение, вид рода «Лук» (лат. *Allium*), относимых к подсемейству луковые (*Alliaceae*) семейства амариллисовые (*Amaryllidaceae*) порядка спаржецветные (*Asparagales*) (ранее относили к лилейным).

Ботаническое описание

Луковицы продолговатые, иногда почти неразвитые. Стебель до 1 м высотой, толстый, дудчатый, полого вздутый, листья дудчатые.

Зонтик шаровидный, многоцветковый; цветоножки тонкие, в 2—3 раза длиннее околоцветника, околоцветник колокольчатый; листочки околоцветника желтоватые, продолговатые, острые. Нити тычинок в 2—3 раза длиннее околоцветника, цельные.

Использование и применение

Медонос, обильно выделяющий нектар.

По действию на организм батун близок к луку репчатому. Из лука батуна получены препараты, снижающие кровяное давление и повышающие эластичность капиллярных кровеносных сосудов. В китайской медицине батун использовали как потогонное, болеутоляющее средство при желудочных заболеваниях, как тонизирующее, а также при переломах и фурункулах.

Экстракты, полученные с батуна, используют при производстве медикаментов, предназначенных для укрепления сосудов и восстановления нормального кровеносного давления.

В пищу используют листья или всё растение. Выращивают на одном месте 2—4 года и более (в том числе и в теплицах).

Ранней весной используется для выгонки на перо. В пищу используют зелёные листья или всё растение, в сыром или переработанном виде в качестве приправ к различным блюдам, для

салатов, маринадов и т. д. Они имеют острый вкус, питательны, целебны и богаты фитонцидами. Вкус листьев напоминает листья репчатого лука, а питательная ценность превосходит репчатый лук и лук-порей.

При внесении в состав солянок и восточных блюд, к рыбе или мясу батун смягчает вкус продуктов. Особо вкусным получается шашлык, замаринованный с использованием этого лука. Не менее вкусные и салаты, в которых присутствует растение. Неплохо лук сочетается с зеленым горошком, тем более, он питательнее, чем обычный репчатый. Также это прекрасный ингредиент для острых солений.

Молодое растение употребляют сырым, также его можно жарить, варить, запекать и консервировать – каждый использует продукт в своем рационе так, как ему больше нравится.

При злоупотреблении повышается кислотность желудочного сока, разжижается кровь, возможны расстройство желудка и переизбыток минералов. Запрещено применять батун при болезнях ЖКТ, независимо от формы, в которой они протекают.

Лук косой (twisted-leaf garlic)



Лук косой (twisted-leaf garlic)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Спаржецветные

Семейство: Амариллисовые

Род: Лук

Вид: Лук косой

Лук косой (лат. *Allium obliquum*) – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук (*Allium*) семейства Луковые (*Alliaceae*).

Лук косой называют также луком-ускуном, или горным чесноком. В природе он растет в горных массивах Средней Азии и Казахстана, на Алтае, в южной части Западной и Восточной Сибири, на Урале.

Ботаническое описание

Луковица одиночная, продолговато-яйцевидная, толщиной 2—3 см, с кожистыми красновато-бурыми оболочками, прикреплена к вертикальному корневищу. Стебель мощный, высотой 60—100 (до 150) см, до половины одетый гладкими влагалищами листьев.

Листья в числе шести – девяти, линейные, шириной 5—20 мм, к верхушке постепенно суженные, плоские, туповатые, по краю гладкие, значительно короче стебля.

Чехол коротко заостренный, немного короче зонтика. Зонтик шаровидный, густой, многоцветковый. Листочки яйцевидно-колокольчатого околоцветника зеленовато-жёлтые, длиной 4—5 мм, яйцевидные, островатые или тупые, наружные немного короче внутренних, лодочковидные. Нити тычинок в полтора раза длиннее листочков околоцветника, при основании между собой и с околоцветником сросшиеся, цельные, шиловидные, почти равные. Столбик сильно выдается из околоцветника.

Коробочка равна околоцветнику.

Использование и применение

Садоводы все чаще стали выращивать лук косой в декоративных целях. Его сажают на заднем фоне клумбе, т.к. высота растения довольно большая и служит красивым фоном для низких цветов.

Лук-ускун еще и отличный медонос, его цветки привлекают насекомых-опылителей. Шарообразные зонтики лука желтовато-

золотистого цвета являются прекрасным декоративным дополнением живых букетов, которые способны простоять в воде около полмесяца. Растение в качестве декоративного часто сажают в цветниках во втором ряду или группками на газоне. Используют лук косой для декоративного оформления рокариев и альпинариев.

Листья и другие части лука косого используются в кулинарии, его добавляют в овощные салаты и другие блюда, а также при консервировании. Растение имеет чесночный запах и вкус, от которого легко избавиться благодаря частой смене воды при замачивании. Лук косой высоко декоративен, более того, он является прекрасным медоносом. Золотисто-желтые шаровидные зонтики великолепно смотрятся в живых букетах, которые могут простоять в воде до двух недель.

Лук добавляют при засолке и мариновании овощей, кладут в соусы для мясных блюд, добавляют в свежие салаты, маринуют.

Для любителей луков с чесночным вкусом. Заменяет черемшу, легко размножается, и семенами, и вегетативно.

Лук порей (leek)



Лук порей (leek)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Спаржецветные

Семейство: Амариллисовые

Род: Лук

Вид: Лук-порей

Лук-порей, или Жемчужный лук (лат. *Allium porrum*) – двулетнее травянистое растение; вид рода Лук (*Allium*) подсемейства Луковые (*Alliaceae*).

Ботаническое описание

Луковица лишена луковичек или с немногими луковичками.

Стебель выходит из середины луковицы.

Листья линейно-ланцетные, чехол с длинным носиком.

Зонтик большой, шаровидный; околоцветник беловатый или реже розоватый, со слегка шероховатыми листочками. Нити тычинок длиннее околоцветника, внутренние трёхраздельные, со средней частью в два раза короче основания.

Цветёт в июне – июле. Плоды созревают в августе – сентябре

Распространение

Родина – Передняя Азия, откуда лук-порей попал в Средиземноморье, на территории которых и сейчас встречается его дикорастущая исходная форма – лук виноградный (*Allium ampeloprasum*). Культурный же вид, вероятно, развился из него давно, так как в Древнем Египте лук-порей уже был одним из важнейших овощных растений. Он был известен и в античные времена в Греции и Риме. В Средние века его возделывали уже по всей Европе. Рисунки старых травников показывают, что у растений, которые выращивались в то время, луковицы были выражены лучше, чем у современных форм.

Выращивается повсеместно – в Европе, в средиземноморских странах и в Северной Америке, наибольшее его количество поставляет Западная Европа, в первую очередь Франция.

В России порей выращивают во всех зонах овощеводства.

Использование и применение

Целебное действие порея было известно ещё в далеком прошлом. Его рекомендовали употреблять больным подагрой, ревматизмом,

цингой, при мочекаменной болезни и ожирении, психическом и физическом переутомлении. Благодаря большому количеству солей калия порей проявляет выраженное мочегонное действие, полезен при ожирении, ревматизме, подагре. В клинических исследованиях показано, что порей повышает секреторную функцию желёз пищеварительного тракта, улучшает деятельность печени, повышает аппетит, имеет антисклеротические свойства. Сырой порей противопоказан при воспалительных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ещё древние египтяне, греки и римляне знали лук-порей как пищевое растение. У римлян он считался едой богачей. Римский император Нерон употреблял его в больших количествах, стремясь сохранить голос для произнесения продолжительных речей: его называли «питающимся пореем». Апиций рекомендовал употреблять зелёные части лука-порея в качестве салата, а бесцветные варить или использовать как приправу к некоторым блюдам.

В Средние века порей также пользовался большой популярностью. Однако в середине XX века в России мало знали об этой овощной культуре.

Сегодня по популярности порей уступает лишь чесноку и репчатому луку. В пищу употребляют утолщённые основания листьев, образующие толстый ложный стебель.

Белая нежная ножка (ложный стебель) и молодые листья лука порея характеризуются приятным слабоострым вкусом (более тонким, чем у репчатого лука), придают своеобразный аромат кулинарным изделиям. Луковицы порея с отбелённым стеблем употребляют в сыром, варёном (тушеном) виде как гарнир к мясным и рыбным блюдам, приправу для супов. Используют для приготовления салатов, соусов, в консервной и пищевых концентратной промышленности.

Это интересно

Лук-порей является одним из национальных символов Уэльса. Согласно легенде, в VI веке епископ и просветитель Давид Валлийский во время битвы против саксов, которая происходила

на луковом поле, призвал своих солдат прикрепить к шлему лук-порей, чтобы отличить своих соратников от врагов. Поэтому ежегодно 1 марта жители Уэльса отмечают национальный праздник – День святого Давида.

В Великобритании существует «Общество любителей порея», члены которого обсуждают тонкости возделывания этой культуры и обмениваются рецептами блюд.

Лук-порей – символ вокалоида Хацунэ Мику. Образ Хацунэ Мику стал популярным после того, как был использован в видеоролике финской песни Ievan Polkka (в ролике в такт песне Мику махала луком-пореем).

В сказке Джанни Родари «Приключения Чиполлино» (1951) у огородника Лука Порей (итал. Pirro Porro) были длинные усы, концы которых жена огородника привязывала к гвоздям на балконе и вешала на них бельё.

Лук скорода /Шнитт-лук/ (chive)



Лук скорода /Шнитт-лук/ (chive)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Спаржецветные

Семейство: Амариллисовые

Род: Лук

Вид: Лук скорода

Лук скорода, или шнитт-лук (также лук-резанец, лук-сибулет; лат. *Allium schoenoprasum*) – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук (*Allium*) подсемейства Луковые (*Alliaceae*) семейства Амариллисовые (*Amaryllidaceae*).

По Фасмеру (Т. 3, С. 652): скорода – I «полевой дикий лук или чеснок», ряз., южн. (Даль), скорда «чеснок», донск. (Миртов). Заимств. из греч. «чеснок», которое родственно алб. *hurdhë* – то же (Фасмер, Гр.-сл. эт. 185; Мi. EW 303).

Ботаническое описание

Многолетнее луковичное растение, часто образующее густые дернины. Луковицы продолговато-яйцевидные или яйцевидно-конические, диаметром 0,75—1 см, с бурыми, бумагообразными, почти кожистыми, иногда слегка параллельно-волокнистыми оболочками, по одной или нескольку прикреплены к короткому корневищу. Стебель цилиндрический толстоватый, высотой 10—60 см, гладкий или реже шероховатый, на треть или на половину одетый гладкими или реже шероховатыми влагалищами листьев.

Листья в числе одного – двух, цилиндрические или, при основании, полуцилиндрические, шириной 2—6 мм, дудчатые, гладкие или реже шероховатые, обычно короче стебля.

Чехол коротко заострённый, равен или немного короче зонтика, часто покрашенный, остающийся. Зонтик пучковато-шаровидный или почти шаровидный, густой, почти головчатый. Цветоножки неравные, внутренние более длинные, в два – три раза короче листочков околоцветника, реже равны ему, при основании без прицветника. Листочки узкоколокольчатого околоцветника блестящие, от бледно-розовых до розово-фиолетовых, с более тёмной жилкой, линейно-ланцетные, ланцетные или продолговатые, длиной 7—17 мм, оттянутые, острые или туповатые, часто с отогнутыми кончиками. Нити тычинок в два-три раза короче листочков околоцветника, на четверть или на треть между собой и с околоцветником сросшиеся, цельные. Столбик не выдается из околоцветника.

Коробочка в два-три раза короче околоцветника.

Цветение с мая по август. Плодоношение с июня.

Распространение

Распространён в зоне умеренного климата в Передней, Центральной Азии, на Дальнем Востоке, в Северной, Центральной, Западной и Южной Европе, Северной Америке. Встречается на Индийском субконтиненте.

В России растёт на Северном Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Камчатке, в Приморском и Хабаровском краях, в Европейской части.

Использование и применение

Применяется в декоративном цветоводстве. Примечателен массовым ранним цветением, декоративен до поздней осени. Может использоваться для создания невысоких бордюров.

Изначально это растение использовалось исключительно, как лекарственное. Это обусловлено его огромной пользой и незыблемым потенциалом:

витамин А – в 100 гр. продукта его содержится более суточной дозы, именно благодаря этой составляющей можно влиять на качество зрения и продлевать молодость (витамин А участвует в продуцировании коллагена);

лицин – вещество, оказывающее сильнейшее бактерицидное влияние;

глутодион – антиоксидант и ярый «борец» с онкологическими патологиями;

витамин К – нормализует кроветворные процессы.

Именно поэтому однажды шнитт-лук вошел на кухню и остался там до сих пор.

Шнитт-лук, как и другие разновидности луков, относится к зеленым и пряно-вкусовым культурам. В свежем виде как пряность

добавляется во все витаминные салаты, мясные, рыбные и овощные блюда.

Это интересно

Использовать яркую и сочную зелень шнитт-лука можно широко. Вот лишь несколько кулинарных советов:

зелеными перьями актуально приправлять овощные салаты, причем это касается не только блюд из свежих овощей, но также из термически обработанных или консервированных;

вкусовые особенности лука хорошо дополняют первые блюда, но добавлять его следует не во время варки, а уже в теплую порцию на столе;

мясные паштеты хорошо разнообразит шнитт-лук, сделав еле уловимый акцент и добавив свежести;

хорошей приправой лучок станет в домашних колбасах, а дополнительно он сможет обеспечить антибактериальное действие, что особо актуально при работе с мясными ингредиентами;

соусы, особенно основанные на молочных компонентах, идеально дополнят мелко-порубленные луковые перья, кроме того, их можно добавлять к творогу и использовать его как начинку для холодных рулетов или как самостоятельное блюдо.

Вообще шнитт-лук можно считать универсальным помощником на кухне. Он хорошо сочетается с мясными, рыбными и овощными ингредиентами. Единственные нюансы:

Лук шалот (shallot)



Лук шалот (shallot)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Спаржецветные

Семейство: Амариллисовые

Род: Лук

Вид: Лук-шалот

Лук-шалот, или лук аскалонский (лат. *Allium ascalonicum*) – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук (*Allium*) семейства Луковые (*Alliaceae*).

Лук-шалот – травянистый многолетник, относящийся к роду Лука семейства Амариллисовых. Он является разновидностью репчатого лука, известной в России как кущевка, семейный лук или сорокозубка.

Ботаническое описание

Лук-шалот – средне-рослое (высотой около 80 см), неприхотливое, многолетнее или двухлетнее, травянистое растение, с простым, тонким, гладким, зеленым, цилиндрическим стеблем, покрытым тонким слоем сизоватого, воскового налета.

Длинные, гладкие, продолговато-цилиндрические, цилиндрически-шиловидные или удлинённо-конусовидные, полые, мясистые, сидячие листья собраны в крупную, пышную, прикорневую розетку. Заостренная листовая пластина гладкая, ровная, ярко-зеленого или изумрудно-зеленого цвета, покрыта тонким слоем воскового налета.

На второй год жизни, в период цветения на растении появляются мелкие, невзрачные, правильные цветы, собранные в крупные, шаровидные зонтики, расположенные на вершине тонкого, не ветвящегося цветоноса. Колесовидный венчик состоит из продолговато-овальных, белых или зеленовато-белых лепестков, с острым кончиком.

После опыления на растении начинают формироваться плоды – мелкие, округлые, сухие коробочки с мелкими семенами внутри. Иногда на луке вместо семян образуются маленькие луковички, вполне пригодные для вегетативного размножения растения.

Подземная часть растения представлена продолговатой, многозародышевой луковицей и короткими, мочковатыми корнями. В конце лета возле материнской луковички формируются небольшие дочерние образования, соединённые одной кроющей чешуей (как у чеснока). Окраска верхних чешуек обычно оранжево-красная, коричневатокрасная, лиловая, белая или фиолетовая, тогда как сердцевина окрашена в зеленовато-белый или розовато-лиловый цвет.

Использование и применение

Лук -шалот издревле выращивали на территории Средней Азии как очень ценное овощное, пряно-ароматическое и лекарственное растение. Его часто использовали в народной медицине для лечения простудных, глазных и легочных заболеваний.

Лук-шалот содержит большое количество витаминов, минералов и флавоноидов, благодаря которым он обладает ярко выраженными противопростудными, антимикробными и противовоспалительными свойствами.

Его употребление рекомендуется в качестве противовоспалительного и общеукрепляющего средства. Полезен он при заболеваниях глаз, некоторых болезнях пищеварительной системы. Вещества, содержащиеся в шалоте, борются с кишечными инфекциями. Считается, что содержащиеся в луке флавонолы препятствуют образованию опухолей, поэтому он хорош в качестве профилактики онкологических заболеваний.

Об восточном происхождении этого вида лука свидетельствует и его научное имя «аскалоникум», которое считается производным от названия палестинского города Аскалон. Именно из этого региона рыцари крестоносцы и завезли лук-шалот в Европу.

В кулинарии лук-шалот нашел широкое применение. Его добавляют в салаты из свежих овощей и готовят соусы на основе этого лука. Вместе с картофелем шалот запекают в духовке, а с мясом готовят на сковороде.

Готовить его одно удовольствие, и вот почему:

При обжаривании, особенно на сливочном масле, отдает намного больше аромата, чем репчатый.

Шелуха легко снимается под воздействием кипятка (достаточно каких-то десяти минут).

Шалот прекрасно карамелизуется, так как в нем больше сахара и меньше воды.

Это интересно

Как готовить лук шалот?

Проще всего головки очистить и обжарить в целом виде. Когда они станут мягкими, их снимают с огня и подают в качестве гарнира с любыми мясными блюдами.

Более интересный вариант – запекание. Для этого смешивается оливковое масло с медом. Получается своеобразный густоватый соус. Им поливают шалот, посыпают его специями и помещают в духовку, разогретую до 150° С на полчаса. Получается своеобразная карамельная запеканка на основе лука. Можно добавить любые орехи и сухофрукты.

Любисток (lovage)



Любисток (lovage)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Любисток

Любисток (лат. *Levisticum*) – многолетнее травянистое растение; монотипный род семейства Зонтичные.

Растение имеет много народных названий. Большинство из них связаны со словом «любовь»: зоря, любим, либистик, любовное зелье, приворотное зелье, любчик, любим-трава, любец.

Ботаническое описание

Многолетнее растение. Корень толстый. Стебель высотой 100—200 см, голый, с сизой поверхностью, вверху ветвистый. Листья блестящие, перистые, с большими обратно-яйцевидными или ромбовидными, несколько надрезанными долями.

Цветки мелкие, желтоватые. Соцветие – сложный зонтик с многочисленными обёртками и обёрточками.

Плод овально-эллиптический, сплюснутый по спинке с толстоватыми крылатыми рёбрами.

Цветёт в июне-августе. Плоды созревают в сентябре.

Отличительное свойство растения – специфический запах, немного похожий на запах сельдерея. Отсюда одно из народных названий – зимний сельдерей. Любистоку свойственен также солоновато-горький вкус.

Использование и применение

В медицине применяют настои и отвары корней. Они возбуждают аппетит, снимают кишечные колики, оказывают ветрогонное и диуретическое действие и др. Корни и корневища приняты в ряде европейских фармакопей. Включены в БТФ как ветрогонное и антидиспепсическое, а также применяются в гомеопатии.

Применяется в комбинированных препаратах растительного происхождения (например, Канефрон Н).

Запах любистoka острый, пряный, вкус сначала сладковатый, потом острый, пряный и умеренно горьковатый.

Любисток использовали врачи древности как средство, способствующее отделению мочи и жёлчи. В русской народной

медицине корни применяли при отёках, пиелонефрите, задержке мочеиспускания, болезнях сердца, дыхательных органов (хрипоте, бронхите и катаре верхних дыхательных путей), подагре, мигрени, ревматизме, анемии, альгоменорее, как успокоительное при нервных расстройствах, ранозаживляющее, противоглистное, для укрепления волос.

Следует учесть, что любисток противопоказан при беременности, поскольку способствует притоку крови к органам малого таза.

Из растения получают эфирное масло, которое применяется в парфюмерии и кулинарии. Свежие стебли, листья и корни используют для ароматизации кондитерских изделий, напитков, маринадов. Даже небольшие добавки зелени любистока изменяют вкус и придают консервам своеобразный грибной аромат. Зелёные части и корни молодых растений употребляют в пищу как пряность при приготовлении зелёного масла, салатов; его добавляют в соусы, к жареному мясу, в подливки, супы, к овощам, блюдам из риса, круп, птицы и рыбы.

Любисток имеет особое значение в диетическом питании наряду с укропом и базиликом. Корни любистока показаны в пищевом рационе при заболеваниях печени, жёлчного пузыря, почек, при ожирении, ревматизме, метеоризме.

Следует отметить, что зелень любистока – это универсальная приправа. Она используется:

- в свежих салатах;
- рагу;
- в супе с картофелем;
- блюдах с бобовыми.

Корень же чаще используют для засахаривания. Важное правило, которое поможет украсить вкус привычных блюд этой зеленью, заключается в тщательной шинковке.

Также в качестве пряности используются и семена растения. Их предварительно высушивают и используют для ароматизации выпечки. Добавляют семена любистока в маринады и рассолы и иногда в свежие салаты в основном в качестве украшения.

Это интересно

О приворотных свойствах зимнего сельдерея сложены легенды.

Считалось, что если девушка искупается в ванной, в которую добавлены листья этого растения, то это даст ей большую привлекательность. Выходя замуж, невесты зашивали листья любим-травы в подолы подвенечных платьев, чтобы супруг всю жизнь любил. А жёны вшивали его сухоцвет в одежду своим мужьям, чтобы их не увели.

До сих пор в некоторых славянских сёлах, следуя древней традиции, в любистoke купают новорожденных. Верят, что девочки от этого вырастут красивыми, а мальчиков, ставших юношами, будут любить девушки. Ещё любисток кладут в кроватку девочки, чтоб своё счастье выбрала, не чужое, и чтоб оно с ней было навсегда.

Как оберег от сглаза и завистливых мыслей любисток сажали недалеко от порога или возле калитки, чтобы гость всегда проходил мимо него, перед тем как попасть в дом.

Майоран (marjoram)



Майоран (marjoram)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Яснотковые

Род: Душица

Вид: Майоран

Майоран (лат. *Origanum majorana*) – вид многолетних травянистых растений из рода Душица (*Origanum*) семейства Яснотковые.

На Ближнем Востоке более известен под названием «бардакуш, мардакуш».

Ботаническое описание

Стебли прямостоящие, ветвистые, высотой 20—45 (50) см, у основания деревенеющие, серебристо-серые.

Листья продолговато-яйцевидные или лопатчатые, черешковые, тупые, цельнокрайные, с обеих сторон серо-войлочные.

Соцветия продолговатые, войлочно-мохнатые, из трёх – пяти округлых, сидячих, яйцевидных, коротких колосковидных пучков на концах ветвей. Цветки мелкие, венчик красноватый, розовый или белый.

Плод – яйцевидный гладкий орешек.

Цветёт в июле – августе.

Использование и применение

Майоран улучшает пищеварение, показан при метеоризме, оказывает мочегонное и седативное действие. В медицине некоторых стран растение применяют при заболеваниях дыхательных путей и органов пищеварения. Использование майорана показано при диетическом питании желудочных больных.

В народной медицине он известен как желудочное, тонизирующее, противокатаральное и ранозаживляющее средство. Совместно с другими лекарствами майоран применяли при параличах, неврастении, бронхиальной астме и насморке. Растение использовали внутрь в форме настоя и наружно – для ванн и примочек как ранозаживляющее.

В Древнем Египте, Элладе и Риме растение ценилось как пряное, лекарственное и декоративное (для венков).

Ценный медонос, особенно во второй половине лета, когда при наступлении сухой жаркой погоды жухнут другие растения

На Ближнем Востоке он используется в качестве приправы, при этом смешивается с солью и кунжутом.

В XXI веке майоран используют в основном как пряность, его добавляют к салатам, супам, рыбным и овощным блюдам в свежем или сушёном виде и при консервировании. Растение употребляют также для приготовления ликёров, наливок, пудингов, колбас, ароматизации уксуса и чая. Из надземной части цветущего растения добывают эфирное масло. Порошок из сухих листьев входит в состав перечных смесей.

Существует множество рецептов напитков из майорана. Пряное растение добавляют в чай, компоты, кисели, квас и даже вина.

Это интересно

В древности считалось, что волшебный аромат подарила растению богиня любви Афродита. Тогда же влюбленным дарили венки из побегов майорана, что считалось символом взаимного притяжения и силы семейных уз.

В арабских странах данное растение называют «несравненным». Его добавляют во множество блюд, совершенно не понимая, почему европейцы так не заслуженно обходят майоран своим вниманием.

Впрочем, сильный вкус майорана стал визитной карточкой баварских колбасок.

Маковое семя (poppy seed)



Маковое семя (poppy seed)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Лютикоцветные

Семейство: Маковые

Род: Мак

Мак (лат. *Papaver*) – род травянистых растений семейства Маковые (*Papaveraceae*).

Маковое семя – это маслянистое семя, полученное из опийного мака (*Papaver somniferum*). Крошечные семена в форме почек были собраны из высушенных семенных коробочек различными цивилизациями на протяжении тысячелетий. Он по-прежнему широко используется во многих странах, особенно в Центральной Европе и Южной Азии, где его легально выращивают и продают в магазинах.

Ботаническое описание

Однолетние, двулетние и многолетние травы, обычно с развитым стеблем, реже бесстебельные. Растения выделяют млечный сок, белый, жёлтый или оранжевый.

Листья обычно единожды- или дважды-трижды-перисто-рассечённые, голые или чаще волосисто-щетинистые.

Цветки крупные, одиночные, как правило, красного цвета (реже встречаются белые или жёлтые), на длинных цветоносах, или (у бесстебельных видов) цветоножках, без прицветников, у некоторых видов – в метельчатом соцветии. Тычинки обычно многочисленные, с тонкими или вверху булабовидно расширенными нитями; пыльники от округлых до линейных, изредка с головчатым придатком на связнике. Завязь из 3—22 плодолистиков, чаще всего 4—10. Цветки опыляются насекомыми, у некоторых видов возможно самоопыление.

Плод – коробочка, коротко-цилиндрическая, булабовидная, продолговатая, обратнойцевидная или шаровидная, сидячая или внезапно суженная в короткую ножку, одногнёздная; плаценты вдаются внутрь в виде тонких пластинок; сверху прикрытая пирамидальным, выпуклым или плоским диском, противуплацентные лучи которого соединены обычно плёнчатой или кожистой мембраной в монолитный диск. Открывание коробочки происходит порами, непосредственно под диском. Семена мелкие, ячеисто-сетчатые, без придатка. Созревшие семена выбрасываются на большое расстояние в результате резкого лопанья коробочки. Также они могут высыпаться на ветру из отверстий коробочки, как соль из солонки.

История

С самых древнейших времен существовали три символа, которыми люди украшали самые древние, самые архаичные свои храмы и священную утварь – это виноградная гроздь или листья винограда (символ вина), листья или шишечки хмеля (пиво) и прекрасный цветок мака (символ сна и смерти). Древние греки считали мак атрибутом не только бога сна (Гипноса), но и бога смерти (Танатоса). Известно, что приготовленное из мака снотворное зелье имелось уже у древних египтян, которые пользовались им как лекарством и для этого возделывали даже близ города Фив тот же самый вид мака (*Papaver somniferum*), который возделываем и мы. Наркотических свойств сока мака древние не знали и употребляли его лишь в качестве болеутоляющего лечебного средства. В наше время целительные свойства мака отступили, не выдержав конкуренции с синтетическими анальгетиками. И на первый план выступил смертельно опасный сок этого цветка, опиум, источник героина, морфина и других опаснейших наркотиков. Но цветок ни в чем не виноват. Виноваты люди, потерявшие чувство меры, не ощущающие грани между жизнью и смертью, а иногда и просто некрофилы, поклонники Танатоса...

Значение мака как украшающего растения в народных обрядах велико, но гораздо большее значение он имеет в народных поверьях и обрядах, как растение, обладающее снотворным действием.

«Когда Морфей, – говорили древние римляне, – хочет кого-либо усыпить или навеять на него приятные грезы, то он прикасается к нему только маковым цветком».

Курительного значения опиума древние греки и римляне не знали и употребляли его лишь, как и наши современные врачи, в качестве болеутоляющего и усыпительного средства, причем нередко случалось, что от чересчур большой дозы этого лекарства больной умирал.

Но особенно часто стали пользоваться опиумом в качестве лекарства в средние века. В это время Карл Великий в своих капитуляриях приказал даже, чтобы мак возделывался в каждом крестьянском саду и чтобы при платеже податей от каждого двора вносилось по четверику мака.

Опиум продолжает употребляться в медицине и в наше время, но уже более в виде полученного из него химического алкалоида – морфия, открытого в 1804 году ганноверским аптекарем Сертюрнером.

Опиум обладает еще одним полезным в некоторых случаях свойством – утешать голод, практическое приложение этого мы встречаем у мусульман во время их строгого поста, известного под названием «рамадан». Переходя теперь к описанию другого употребления опиума – курения, надо сказать, что обычай этот также возник прежде всего в странах мусульманских, и главным образом в Аравии.

Древние народы обратили внимание и на чрезвычайную плодovitость мака, и потому он служил у них даже символом плодородия.

Кроме того, у нас мак или, лучше сказать, маковое зерно является еще символом всего мельчайшего, незначительного, а собирание мака представляется символом невозможности чего-либо выполнить или вообще громадного затруднения. Так, например, голодный, желая показать степень голода, говорит: «У меня с самого утра ни маковой росинки во рту не было»; или, желая выразить что-либо невыполнимое, что трудно даже сосчитать, говорит: «Как маком усыпано».

Использование и применение

Многие ошибочно полагают, что семена мака – наркотическое средство. Психотропным эффектом обладает только молочко незрелых растений, тогда как семена культуры, употребляемые в разумных количествах, крайне полезны для здоровья и хорошего самочувствия.

Ценность продукта обусловлена его составом: в семенах мака содержится много насыщенных жирных кислот, оказывающего положительное влияние на эластичность сосудов. Кроме того, семена растения богаты такими микроэлементами, как кальций, фосфор, сера, калий, натрий, магний. В продукте также имеется медь, железо и витамины групп Р и Е.

В медицинский целях применяют все части мака, эффективного как обезболивающее, противовоспалительное, спазмолитическое, глистогонное средство.

Маковые семена обладают пряным вкусом с легким ореховым оттенком. Продукт станет идеальным дополнением к грибным блюдам или разнообразным соусам. Семена мака успешно используются в приготовлении хлебобулочных и кондитерских изделий: ими можно посыпать выпечку, добавлять в тесто или применять в качестве начинки.

Европейцы очень ценят маковые зернышки за их способность каждое блюдо делать оригинальным и эксклюзивным. К примеру, во Франции к популярному фуа-гра или говяжьему филе обязательно подается ароматный сладкий соус из протертых семян мака с оливковым маслом. В Австрии мак – самая вкусная начинка для сытных штруделей. Японская кухня также не стала исключением: во многих национальных кушаньях сразу узнается яркий вкус и аромат маковых семян.

Итальянцы часто радуют себя и своих гостей горячими спагетти, которые посыпаются обжаренными в масле крошечными семенами. В солнечной Италии, кстати, в пищу употребляют не только семена мака, но и цветы и даже стебли этого растения. Стебли готовят так же как популярный шпинат, а красивые цветы используют в качестве компонента диетических салатов и первых блюд.

При всех своих полезных свойствах и ценных вкусовых качествах семена мака не рекомендуется вводить в рацион людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также детей, не достигших двухлетнего возраста.

Это интересно

Мак, употребляемый против ведьм, должен быть дикий (мак-самосейка) и освящен на св. Маковия, то есть в день мучеников Маккавеев, 1 августа. Если маком обсыпать дом, то можно быть уверенным, что это защитит его от всяких хитростей и наваждений

ведьм.

Переходя теперь к Западной Европе, мы должны сказать, что и здесь, кроме приведенного уже обычая всыпать мак в башмаки новобрачной, существует еще немало других обычаев и поверий, связанных с маком.

Так, в Германии говорят: если в полночь под Рождество стать на перекрестке двух дорог со ступкой, в которую насыпать мак, и три раза ударить в нее пестиком, то в раздающихся глухих звуках можно узнать о событиях наступающего года.

Манго (mango)



Манго (mango)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Сапиндоцветные

Семейство: Анакардиевые

Род: Манго

Манго – плоды растений рода Манго (*Mangifera*) семейства Анакардиевые (Сумаховые).

Вид Манго индийское (*Mangifera indica*) имеет большое сельскохозяйственное значение. В 2009 году в сельском хозяйстве

по всему миру выращивается больше 300 сортов этого вида. [

Слово манго происходит от португальского слова манга (manga), от малайского (австронезийского) мангга, от дравидийского (тамильского) слово манкай где ман означает «дерево манго», а кай – «плод». Название «манго» появилось в Европе во время торговли пряностями с Южной Индией в XV и XVI веках.

Ботаническое описание

Манговые деревья достигают 30—40 м (98—131 фут) в высоту, с радиусом кроны 10—15 м (33—49 футов). Деревья долговечны, так как некоторые экземпляры все еще плодоносят спустя 300 лет.

В глубокой почве, корень опускается до глубины 6 м. Листья вечнозеленые, очередные, простые, 15—35 см длиной и 6—16 см шириной; когда листья молоды, они оранжево-розовые, быстро меняются на темный, глянцевый красный цвет, до темно-зеленого, по мере созревания.

Каждый цветок маленький с пятью белыми лепестками 5—10 мм в длину, с мягким, сладковатым ароматом. Известно более 500 сортов манго, многие из которых созревают летом, в то время как некоторые дают двойной урожай. От цветения до созревания плодов проходит от четырех до пяти месяцев.

В спелых фруктах варьируется в зависимости от сорта размер, форма, цвет, сладость и вкусовые качества. Кожура, похожая на воск, гладкая и ароматная, цвет варьируется от зеленого до желтого, желто-оранжевого, желто-красного или окрашивается различными оттенками красного, фиолетового, розового или желтого, когда полностью созреет.

Использование и применение

Плоды манго часто используются в домашней медицине в Индии и других азиатских странах. К примеру, в Индии манго применяют для

остановки кровотечений, для укрепления сердечной мышцы и для лучшей работы мозга.

Зелёные недозревшие плоды содержат в себе в больших количествах крахмал, который по мере созревания превращается в простые углеводы: сахарозу, глюкозу и мальтозу. Кроме того, незрелое манго – ценный источник пектина, однако после образования в плоде твёрдой косточки его количество существенно уменьшается. Благодаря содержанию в нём лимонной, щавелевой, яблочной и янтарной кислот незрелый плод очень кислый на вкус. Также зелёное манго богато витамином С (в два раза больше, чем в лайме), есть в нём и другие витамины: В1, В2, ниацин.

Зрелый фрукт на вкус очень сладок и обладает приятным сладковатым ароматом. В нём много витаминов и сахаров, но мало кислот.

Это интересно

Манго – национальный фрукт Индии, Гаити и Филиппин. Это также национальное дерево государства Бангладеш. В Индии сбор и продажа манго происходит в период с марта по май, и это ежегодно освещается информационными агентствами.

Индия – крупнейший в мире поставщик манго.

Листья манго ядовиты, их нельзя давать в пищу животным. Деревья сжигать нельзя, так как ядовитые пары вредны для легких и глаз.

У многих азиатских королей и их знати были собственные манговые рощи, это было признаком высокого социального положения.

Марь (goosefoot)



Марь (goosefoot)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Гвоздичноцветные

Семейство: Амарантовые

Род: Марь

Марь (лат. *Chenopodium*) – род однолетних, двулетних, редко многолетних трав, полукустарников, очень редко – кустарников

и деревьев семейства Амарантовые (Amaranthaceae).

На территории России произрастают около 30 видов. Некоторые виды мари ошибочно называют лебедой.

Ботаническое описание

Обычно травянистые растения, часто с беловатым мучнистым налётом.

Листья очерёдные, сидящие на черешках, зачастую с надрезанной зубчатой листовой пластиной.

Цветки обоеполые, составляют клубочки, собранные в колосовидно-метельчатые соцветия. Прицветнички отсутствуют, околоцветники большей частью пятилистные, иногда 3—4-листные.

Плоды с плёнчатым легко отделимым перикарпием. Семена покрыты твёрдой глянцевой оболочкой.

Сегментов околоцветника (чашелистиков) 5, мучнистые, широкояйцевидные до эллиптических, абаксиально продольно килеватые, мучнистые, край перепончатый, вершина острая или слегка зазубренная.

Тычинок 2—5, пыльники выемчатые. Один пестик. 2—5 столбиков. Рылец 2.

Цветки обоеполые, маленькие, голубовато-зеленые, 1—3 мм шириной.

Опыляется ветром.

Использование и применение

Разные виды мари относятся к сорным, пищевым, эфирно-масличным, декоративным растениям.

Наибольшее значение для человека имеет киноа (*Chenopodium quinoa*) – ценная, высокопитательная зерновая культура, издавна выращиваемая народами Южной Америки.

Зеленая масса в смеси с другими растениями используется для силосования, также поедается в свежем виде на пастбищах крупным рогатым скотом, овцами, свиньями, верблюдами, хуже лошадьми.

Семена и листья с древних времен употреблялись в пищу человеком. Для этих целей используются молодые листья и нежные стебли. В доисторические времена это растение выращивалось наравне с некоторыми культурами (Ларин → Ильин, 1937). Семена богаты крахмалом и питательными веществами, однако длительное их употребление может приводить к заболеваниям нервной и пищеварительной систем.

Пчелы получают из нее пергу.

Медуница (pulmonaria)



Медуница (pulmonaria)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Бурачничоцветные

Семейство: Бурачниковые

Род: Медуница

Медуница (лат. *Pulmonaria*) – род невысоких многолетних травянистых растений семейства Бурачниковые (*Boraginaceae*).

У большинства видов медуницы (как и у некоторых других бурачниковых) наблюдается нечастое среди цветковых растений явление изменения окраски венчика в процессе цветения: розовые в начале, к концу цветения венчики становятся синими.

Название

Научное родовое название *Pulmonaria* происходит от латинского *pulmo* – «лёгкое» (*pulmonalis* – «лёгочный») и связано с применением растений этого рода для лечения лёгочных заболеваний.

Русское название рода, используемое в научной и научно-популярной литературе – медуница – совпадает с традиционным русским названием рода и связано с медоносными свойствами представителей рода: в цветках растения содержится много нектара, к тому же это один из самых ранних медоносов. Иногда встречаются и другие русские названия рода или отдельных его видов: «пульмонария» (по транслитерации научного названия), «лёгочница» и «лёгочная трава» (и как народное название для тех видов, которые употреблялись для лечебных целей, и как перевод научного названия), «медуника», «медунка» или «бурундук».

Как и некоторые другие растения, цветущие очень рано, сразу после таяния снега, медуницу в некоторых регионах России называют «подснежником».

Ботаническое описание

Представители рода – многолетние травянистые растения высотой не более нескольких десятков сантиметров. Нередко у растений ширина больше, чем высота. Надземная часть растений весной обычно представляет собой лишь стебель с цветками и небольшими листьями, летом же, после увядания стебля, надземная часть состоит из довольно больших прикорневых листьев.

Корневище ползучее, многолетнее, ветвистое.

Стебель прямостоячий, обычно с шероховатым опушением.

Листья цельные, овальные или ланцетовидные, заострённые на верхушке, иногда с опушением, у некоторых видов – со светлыми пятнами. Прикорневые листья – на длинных черешках, начинают расти после того, как растение зацветёт; стеблевые – существенно меньшего размера, немногочисленные, сидячие.

Цветки с двойным околоцветником. Чашечка сростнолистная, колокольчатая, пятизубчатая (пятилопастная). Венчик актиноморфный, колокольчатый (ворончатый), пятидольный, с развитой трубкой и открытым зевом, в котором находятся пять пучков волосков [6]. Тычинок пять. Столбик цельный, голый, с цельным головчатым рыльцем. Завязь верхняя. Цветки собраны в верхушечные соцветия – завитки. Время цветения для всех видов – весна.

Опыление происходит с помощью насекомых. Нектар в цветке защищён от всех неэффективных опылителей длинной трубкой венчика, из-за этого цветки медуницы могут опыляться только насекомыми с достаточно длинным хоботком (например, шмелями).

Использование и применение

В качестве лекарственного растения для лечения лёгочных заболеваний с древних времён использовали медуницу лекарственную (*Pulmonaria officinalis*). Такое использование было связано и с так называемой доктриной сигнатур (англ. Doctrine of signatures), долгое время применявшейся в фитотерапии (согласно этой доктрине внешний вид растения определяет его полезные свойства, а поскольку листья медуницы лекарственной, покрытые светлыми пятнами, в некоторой степени похожи на человеческие лёгкие, растение использовали для лечения именно лёгочных заболеваний), и с реальными медицинскими свойствами растения (медуница лекарственная содержит сапонины и танины, которые действуют как отхаркивающие и смягчающие средства при инфекциях слизистых оболочек).

Листья медуницы неясной (*Pulmonaria obscura*) съедобны, их можно использовать в салатах.

Листья медуницы лекарственной (*Pulmonaria officinalis*) добавляют в салаты и супы, они придают блюдам привкус вермута.

В Англии, к примеру, медуницу выращивают специально как салатное растение.

Это интересно

Медуница – одно с немногих цветущих растений, способное менять окраску своих цветов по мере их созревания. Так, только что распустившееся цветы медуницы имеют привлекательную нежно-розовую окраску, однако с возрастом они становятся фиолетовыми.

Медуницу в настоящее время очень широко применяют во многих странах при респираторных заболеваниях как отхаркивающее и обволакивающее средство. Медуница довольно эффективна даже при коклюше и бронхиальной астме. Кроме того, благодаря содержанию соединений кремния, ее используют при туберкулезе легких. Аналогично ее применяют и в гомеопатии.

Мелегетта/Райские зерна (grains of paradise)



Мелегетта/Райские зерна (grains of paradise)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Имбирецветные

Семейство: Имбирные

Род: Афромомум

Афрамомум (лат. *Aframomum*) – род растений семейства Имбирные (*Zingiberaceae*). Включает в себя не менее 55 видов травянистых растений, распространённых в Африке и на Мадагаскаре.

Другие названия:

Перец Аллигатора

Джинни Грейнс

Джинни Паппер

Graines

Райские Зерна

Большой Кардамон

Гвинейские зерна

Гвинейский перец

Семена Гвинеи

Перец Мелегета.

Его историческая родина – тропики Западной Африки и Перцовый берег (берег Сьера-Леоне и Либерии).

Представляет собой растение семейства имбирных, напоминающих траву. У малагетты необычайно жгучий вкус, который сочетается с острым резким ароматом – это свойственно только этому перцу.

Перец мелегета обычно используется в кухнях Западной и Северной Африки, откуда он традиционно перевозился караванными путями верблюдов через пустыню Сахара и распространялся на Сицилию и остальную часть Италии. Упомянутые Плинием как «африканский перец», но впоследствии забытые в Европе, они были переименованы в «райские зерна» и стали популярной заменой черного перца в Европе в 14 и 15 веках.

Применение

С конца XIX века применение райских зерен сократилось. Ныне они используются в английской ликероводочной и пивоваренной промышленности для ароматизации крепких алкогольных напитков –

виски и бренди, а также английского эля, главным отличительным и обязательным компонентом которого они являются.

Обладает противовирусным и противогрибковым эффектом.

Традиционно семена жевали для лечения дизентерии, а также как успокаивающее зубную боль, а также обезболивающее при ревматизме, мигренях и для лечения лихорадки.

Афрамому используется во многих медицинских формулах. Паста из семян малагетты обладает свойствами антибиотика.

Эфирное масло проявляет активность против грамположительных и грамотрицательных бактерий, таких как *Candida albicans*. При этом кремы на водной основе оказываются эффективнее в плане противомикробного действия, чем кремы на масляной основе.

В качестве пряности используются зрелые, сухие семена – округлые; с чуть заметными тупыми ребрами, блестящие буроватые «горошины» с шагреновой поверхностью, диаметром 3 миллиметра, размером и формой примерно похожие на семена кардамона, но красно-коричневого цвета. Или светло-серый порошок из них.

Мелегетта под именем «райских зерен» с незапамятных времен применялась в Африке и на Ближнем Востоке, с XIII века ее начали использовать как самостоятельную или заменяющую черный перец пряность в Англии, а позднее – в Канаде, США, Австралии.

Позже настоящий перец вытеснил из употребления и с тех пор значение этой специи снизилось, почти до нуля. Сейчас они используются только как местные специи в Центральной Африке, где его используют при приготовлении овощных и мясных горячих блюд а в США как пряностью для придания аромата настоек, ликеров, уксусов. Вполне возможно их появление в марроканских и тунисских смесях пряностей. Используется в тунисской ароматной смеси *Qalat dagga* или «*Tunisian Five Spice*», которая содержит райские зерна, черный перец и несколько сладких специй – гвоздику, корицу и мускатный орех.

Соединяя перечную жгучесть и богатый аромат, эта смесь – отличный пример арабской кулинарной традиции. Этой смесью приправляют овощные и мясные таджины, тушеные блюда и кускус. На родине специи семена используют не только как специю, но и жуют для согревания в холодное время года. В Европе райские зерна достать трудно, но иногда возможно, особенно для поклонников старомодного

стиля приготовления, например – колбас или ароматизированного вина. Жгучесть ее меньше, чем черного перца и лучше подходит к овощам – картофелю, баклажанам, тыкве.

Сладость этой райской специи органично подойдет к фруктам и десертам, а также вместе с корицей и кардамоном к традиционной выпечке и ореховым сладостям.

Райские зерна нужно размалывать непосредственно перед употреблением и использовать перед подачей блюд.

Мелисса (lemon balm)



Мелисса (lemon balm)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Яснотковые

Род: Мелисса

Вид: Мелисса лекарственная

Мелисса лекарственная (лат. *Melissa officinalis*) – многолетнее эфиромасличное травянистое растение, вид рода Мелисса (*Melissa*)

семейства Яснотковые (Lamiaceae).

Название

Видовой латинский эпитет *officinalis* (лекарственный) подчёркивает лечебные свойства данного растения.

Народные названия – лимонная мята, мяточник, лимонная трава, медовка, роевик, пчельник.

Часто растение упоминается под другим русским названием – лимонная мята. Такое название не вполне корректно, так как Мята (*Mentha*) – это другой род растений того же семейства.

За мелиссу лекарственную часто ошибочно принимают другие близкие растения семейства Яснотковые (Lamiaceae) – Котовник кошачий (*Nepeta cataria*) и Змееголовник молдавский (*Dracosephalum moldavica*).

Ботаническое описание

Многолетнее растение высотой 30—120 см. Корневище сильно ветвится. Стебель разветвлённый, четырёхгранный, опушённый короткими волосками с примесью железок или почти голый.

Листья супротивные, черешковые, яйцевидные до закруглённо-ромбических, городчато-пильчатые, опушённые.

Цветки собраны в ложные кольца по 6—12; чашечка с нижними шиловидными зубцами, длинноволосистая и железистая; венчик синевато-белый или бледно-лиловый. Четыре тычинки, пестик с четырёхраздельной верхней завязью и длинным столбиком.

Плод – крупный, состоит из четырёх орешков яйцевидной формы, чёрного цвета, блестящий. Масса 1000 семян – в среднем 0,62 г. Семена сохраняют всхожесть 2—3 года.

Цветёт в июне – августе. Плоды созревают в августе – сентябре.

Мелисса менее зимостойка, чем котовник кошачий. Поскольку мелиссу и котовник часто путают, важно обратить внимание

на внешние отличия. Котовник образует на концах ветвей верхушечные соцветия, а у Melissa они отсутствуют. Цветки у неё располагаются мутовками в пазухах листьев верхней части стебля. Листья Melissa светлые, ярко-зелёные, а у котовника они имеют матово-сероватый оттенок.

Использование и применение

Широкий спектр терапевтического действия препаратов Melissa лекарственной обусловлен содержанием различных биологически активных веществ: выраженный седативный эффект описан для цитронеллы, а спазмолитические свойства – для гераниола и цитронеллола.

Ценный медонос, во время цветения даёт много нектара. Мёд отличается приятным ароматом и вкусом, относится к лучшим сортам. Один гектар выделяет 150 кг нектара. Растение издает сильный лимонный запах, который успокаивающе действует на пчёл. Пчеловоды им натирают руки, роевни, инвентарь.

Листья и молодые побеги Melissa, срезанные до цветения, используют в качестве пряности с пряным, освежающим лимонным привкусом в европейской и американской кулинариях. В свежем или сушёном виде листья добавляют как пряную приправу к салатам, тёртому сыру, супам, дичи, рыбным блюдам, грибам, а также для отдушки чая, уксуса, ликёров и напитков, при засолке огурцов и помидоров. В Дании Melissa применяют для консервирования мяса. Для сохранения ароматического букета не рекомендуется её кипятить.

Это интересно

Плиний Старший (24—79 г. до н. э.) в «Naturalis historia» и Педаний Диоскорид в «Materia medica» дают первые терапевтические рекомендации по применению травы при укусах насекомых, болях в животе, женских болезнях, воспалениях, запорах и ревматических

заболеваниях.

В «Каноне врачебной науки» почти 1000 лет назад Авиценна (980—1037) указывал на лечебные свойства этого растения, его способность «помогать при закупорках мозга». Авиценна называл мелиссу «усладой сердца», он считал, что она «делает сердце счастливым и укрепляет дух, прогоняет тёмные мысли и балансирует „чёрную тоску“, способствует пищеварению и помогает от икоты».

Высоко ценил мелиссу Парацельс (1493—1541), который приравнивал свойства мелиссы по силе действия к золоту и считал это растение лучшим из всего, что «рождает земля для сердца».

Миндаль (almond)



Миндаль (almond)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Розоцветные
Семейство: Розовые
Род: Слива
Вид: Миндаль обыкновенный

Миндаль обыкновенный (лат. *Prunus dulcis*) – кустарник или небольшое дерево из подрода Миндаль (*Amygdalus*) рода Слива.

Название

Слово миндаль в русском языке происходит путём заимствования через польский *migdał* из лат. *amygdalus*, которое произошло в свою очередь от др.-греч. – «миндальное дерево».

Ботаническое описание

Кустарник (реже небольшое дерево) 4—6 м высотой, весьма ветвистый. Побеги двух типов: удлинённые вегетативные и укороченные генеративные. Листья черешковые, ланцетные, с длиннозаострённой верхушкой.

Цветки одиночные, до 2,5 см в диаметре, с белыми или светло-розовыми лепестками, многочисленными тычинками и одним пестиком, состоят из бокальчатой сростнолистной чашечки и розового или красного венчика. Цветки распускаются раньше листьев.

Плод – сухая бархатисто-опушённая овальная однокостянка с кожистым зелёным мясистым несъедобным околоплодником. Сухой околоплодник при созревании легко отделяется от косточки. Косточки такой же формы, как и сами плоды, покрыты мелкими ямочками, иногда с бороздками, 2,5—3,5 см длиной, массой 1—5 г.

Использование и применение

Ядра горького миндаля несъедобны, из них получают жирное масло. Масло, очищенное от амигдалина, используют для варки лучших сортов мыла. Жмых ядовит, в прошлом из него готовили лечебную горькоминдальную воду, назначаемую как успокоительное,

тонизирующее и обезболивающее средства. Из него отгоняют эфирное масло для отдушки парфюмерных изделий.

Скорлупу миндальных косточек употребляют для ароматизации и улучшения цвета коньяков, ликёров, вин, делают из неё активированный уголь

Ценный ранневесенний медонос, даёт нектар и много пыльцы. С чистого насаждения пчёлы способны собрать до 40 кг/га. Опыление пчёлами миндальных садов увеличивает их урожайность на 30%.

Семена сладкого миндаля используют в пищу свежими, поджаренными, подсолёнными, а также в качестве пряности при приготовлении различных изделий из теста, сладостей, шоколада, ликёров, которым они придают тонкий вкус. Из ликёров с ароматом миндаля наиболее известен итальянский амаретто. Скорлупу миндальных косточек употребляют для ароматизации и улучшения цвета алкогольных напитков, из неё делают активированный уголь.

Миндальное молоко – один из традиционных заменителей коровьего молока, особенно востребованный строгими вегетарианцами и постящимися. На протяжении многих столетий на севере Испании из миндаля готовят растительный молочный напиток орчатку; во Франции же смесь миндального молока с флёрдоранжевой (померанцевой) водой получила название оршада. На основе миндального молока в старину научились делать лакомство бланманже.

Из множества сладостей на миндальной основе наибольшее распространение в европейских странах получили марципан (смесь молотого миндаля с сахарным сиропом), пралине (молотый миндаль, обжаренный в сахаре), нуга и макаруны.

Во многих странах популярностью пользуется миндальное печенье. Миндальный крем (франжипан) используется для приготовления многих видов тортов, используется как начинка для сладких булочек.

Из семян миндаля холодным или горячим прессованием получают масло. Миндальное масло используют в пищевой, парфюмерной, фармацевтической промышленности.

Это интересно

В библейских сказаниях миндаль символизирует святость, прозрачность намерений. В частности, рассказывается о чуде, которое заключается в том, что неожиданно расцветший жезл Аарона принес в качестве плодов миндаль.

Забавная традиция есть в Швейцарии. В этой стране в рождественскую выпечку принято класть миндальный орех. Тот человек, кому он попадется, будет успешен и богат весь следующий год.

Если вы находитесь в Англии, добрым жестом по отношению к собеседнику или компаньону станет подарок в виде 5 миндальных орешек. Такой дар считается символом стабильности, благополучия.

Миррис (cicely)



Миррис (cicely)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Зонтикоцветные
Семейство: Зонтичные
Род: Миррис

Миррис (лат. *Myrrhis*) – род растений семейства Зонтичные. Включает единственный вид миррис душистая (миррис душистый), или испанский кервель (*Myrrhis odorata*).

Название

Родовое название происходит от др.-греч. – названия некоторого пряного зонтичного, предположительно, миррис душистой. У Диоскорида и Плиния это растение называлось *μύρρα*, хотя первоначально этим словом обозначали мирру и растение, из которой её получают.

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение с сильным пряным запахом. Образует каудекс, от которого отходят толстые тёмно-коричневые корни. Стебли прямостоячие, 40—120 см и более высотой, цилиндрические, полые, в основании 1—1,5 см толщиной, с волокнисто-чешуйчатыми остатками отмерших листовых влагалищ, с тонкорребристой поверхностью, на всём протяжении голые или коротковолосистые, в узлах длинноволосистые, часто волоски направлены книзу.

Листья в очертании треугольные, дважды – четырежды перисторассечённые, 20—40 (58) см длиной и 20—40 см шириной, сверху зелёные, снизу сизо-сероватые; сегменты первого порядка 18—27 см длиной, продолговато-яйцевидные, второго порядка – яйцевидные, конечные сегменты яйцевидно-продолговатые или ланцетные, от зубчатых до перистонадрезных, боковые – 1—5 см длиной и 0,4—3 см шириной, верхушечные – до 8 см длиной и до 5 см шириной. Покрываются простыми мягкими белыми волосками 1—2 мм длиной.

Соцветия – сложные зонтики, лишённые обёрток, 4—10 см в диаметре, с 4—18 (20) примерно равными лучами около 2 см длиной.

Центральный зонтик с обоеполыми и немногочисленными бесплодными тычиночными цветками, боковые зонтики часто только с бесплодными цветками. Зонтики с 8—18 (32) цветками, 7—10 мм в диаметре. Обёртки из 4—5 (7) плёчатых листочков. Лучи зонтиков, несущие обоеполые цветки, опушённые, у тычиночных цветков более тонкие, голые. Чашечка без зубцов. Венчик белый, лепестки его в очертании обратнойцевидные, около 1 мм, реже до 3 мм длиной, внешние у краевых цветков увеличенные, на верхушке оттянутые к середине цветка, выглядят выемчатыми.

Плоды – вислоплодники, линейные или линейно-ланцетные, до 15—25 мм длиной и 4—5 мм шириной. Мерикарпии в зрелом виде почти чёрные, блестящие, почти не сжатые, с пятью примерно одинаковыми острыми рёбрами – тремя спинными и двумя краевыми, в сечении почти звездообразные, по рёбрам с жестковатыми вверх направленными волосками. Спайка между мерикарпиями узкая. Подстолбия конические, с прямыми стилодиями, в два раза превышающими подстолбия по длине. Эндосперм с глубокой выемкой со стороны спайки.

Гипокотиль (подсемядольное междуузлие) проростка 1,5—2 см высотой, голые, бородавчатый, травянистый. Семядольные листья на черешках 4—7 см длиной, с заметным влагалищем в основании, сами листья линейные, в основании клиновидные, на конце угловатые, около 7 см длиной, травянистые, голые. Эпикотиль отсутствует.

Использование и применение

В древности миррис, благодаря ароматическим свойствам, использовался при проведении религиозных обрядов. Его приятный запах напоминает аромат церковной мирры. В наши дни область применения полезной растительности значительно расширилась: пряность востребована в медицине и кулинарии. Нередко многолетник используется в ветеринарии. Причем с лечебной целью используется все части растения, включая семена.

Растение интересно своим лекарственным действием, его издавна применяют как заменитель аниса, обладающий отхаркивающим,

ветрогонным, мочегонным, регулирующим пищеварение, мягким успокаивающим действием. Некоторые авторы, особенно английские, считают, что миррис душистая рекомендуется пожилым людям как лекарство, улучшающее общее состояние.

В национальной кухне многих европейских стран миррис является обязательной пряностью, которую принято добавлять:

- в овощные блюда;

- в салаты;

- в блюда из мяса;

- для ароматизации спиртных напитков;

- в молочные продукты;

- в овощные запеканки из моркови и брюквы;

- в смеси специй.

Миррис превосходно сочетается с творогом, а листья растения можно добавлять в качестве приправы в бульоны и супы.

Мирт (myrtle)



Мирт (myrtle)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Миртоцветные

Семейство: Миртовые

Род: Мирт

Мирт (лат. *Mĩrtus*) – род вечнозелёных древесных растений с белыми пушистыми цветками, содержащими эфирные масла,

семейства Миртовые (Myrtaceae).

Название

Слово мирт (а) заимствовано непосредственно из греческого языка или через посредство латинского языка во второй половине XVII века. Впервые отмечается, по-видимому, в форме миртия в «Проскинитарии мест святого града Иерусалима» в 1686 году. («...кромѣ маслинъ... имать финики, мѹртїи, кипариссы...»). Сравни также в форме прилагательного мѣртова – «миртовая», фиксируемого в Геннадиевской Библии 1499 года. В форме женского рода мирта отмечается в Лексиконе Вейсмана 1731 года, в Словаре АР 1789 года даётся в форме мужского и женского рода: мирт и мирта. Колебания в роде отражены и последующими словарями; вплоть до последнего времени словари приводят обе формы. Возможно, форма женского рода свидетельствует о заимствовании из греческого языка, в латинском языке это слово мужского рода.

Латинское *myrtus* «мирта, южное вечнозелёное растение, содержащее в листьях эфирное масло» – из греческого языка, где *μύρτος* «мирт» – производное от *μύρρα* «мирра, жидкое благовоние», которое имеет соответствие в семитских языках.

Мифология

В античную эпоху мирт был атрибутом богини Венеры и трёх её служанок – трёх граций.

В эпоху Возрождения вечнозелёный мирт стал символизировать вечную любовь, в особенности супружескую верность.

Само слово «мирт» – греческого происхождения. Легенда гласит, что нимфа Мирсина, которой любовалась и восхищалась сама Афина, победила эту верховную богиню Олимпа на состязаниях в беге. Зависть затмила восхищение любимицей, и Афина убила нимфу в отместку за задетое самолюбие. Но опомнившись, она ужаснулась

и стала молить совет олимпийских богов, чтобы они оставили ей хоть какое-нибудь воспоминание о Мирсине. Боги сжалились, и из тела погибшей выросло изящное, как и сама нимфа, растение – мирт. По преданию, венком из мирта была увенчана Афродита во время знаменитого спора, благодаря чему Парис и отдал ей своё яблоко. С тех пор мирт стал любимым цветком богини любви и красоты, иногда она даже называла себя Миртеей. Вокруг храмов Афродиты высаживали множество миртовых кустов, а во время ежегодных празднеств в честь этой богини все украшались миртовыми венками.

От древних греков культ мирта перешёл к римлянам. Мирт неоднократно упоминается в Библии.

Мирт является одним из четырёх растений, которые евреям предписано брать в Праздник кущей.

Согласно древним арабским поверьям, мирт украшал райские сады, и когда первые люди были изгнаны из рая, Адам прихватил с собой веточку мирта, чтобы она напоминала людям об этих блаженных временах.

Ботаническое описание

Мирт обыкновенный (*Myrtus communis*) – вечнозеленый кустарник высотой 2 м.

Листья кожистые, супротивные, на коротких черешках, темно-зелёные. Цветки мелкие, обоеполые, пазушные, одиночные, на тонких цветоножках, белые.

Цветки пятилепестковые, белого цвета с кремовым или красноватым оттенком, около 2 см в диаметре.

Плод – ягода тёмно-зелёного, тёмно-синего цвета.

Использование и применение

Целебные свойства мирта обусловлены содержанием в нем большого количества ценного эфирного масла:

Препараты мирта оказывают бактерицидное, вяжущее, ранозаживляющее, кровоостанавливающее, противоопухолевое, антитоксическое, противовоспалительное, болеутоляющее и противовирусное действие.

Также март обладает свойством препятствовать истечению жидкости из органа. Например, он препятствует потоотделению, при заболевании уха – прекращает гноетечение, при гинекологических заболеваниях – оказывает кровоостанавливающее действие.

Помимо этого март оказывает тонизирующее действие на мышцы, в связи с чем его применяют при выпадении матки и прямой кишки.

Это растение благотворно действует на сердце: укрепляет его и устраняет сердечные перебои, поэтому март полезен при аритмиях.

Отвар из листьев лечит болезни желудочно-кишечного тракта. Применяют март и в кулинарии. Его листья придают изысканный аромат и оригинальный вкус блюдам из птицы и рыбы. Если положить пару веточек мирта в мангал, то шашлык приобретет ни с чем несравнимый вкус и аромат.

Эфирное масло используют в парфюмерной промышленности.

Листья и плоды употребляют в качестве пряности в кулинарии средиземноморских стран. Миртом приправляют мясные и рыбные супы, тушеную говядину, свинину, тушеную и отварную морскую рыбу.

Это интересно

Март у многих народов считался сакральным растением, он посвящался богам и богиням, часто использовался в различных ритуалах. А в наши дни, во многих культурах он неотъемлемый атрибут свадебных обрядов.

Даже члены королевской семьи Великобритании не пренебрегают таким обычаем – у невесты в свадебном букете обязательно присутствуют веточки этого растения, как символ чистоты

и непорочности.

Это растение всегда ассоциировалось с богиней красоты: по одной из легенд, нагой выйдя из пены, она укрылась за миртовым кустом от взгляда любопытного фавна.

Но есть и более прозаическая версия: У Венеры множество ипостасей и имен, одно из них – Очищающая. А мирт – растение, известное лечебными, дезинфицирующими, антимикробными свойствами.

Можжевельник (uniper)



Можжевельник (uniper)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Хвойные

Класс: Хвойные

Порядок: Сосновые

Семейство: Кипарисовые

Род: Можжевельник

Можжевельник (лат. *Juniperus*) – род вечнозелёных хвойных кустарников и деревьев семейства Кипарисовые (Cupressaceae).

Можжевельник обыкновенный известен также под названием верес. Тюркское название различных видов крупных древовидных можжевельников, перешедшее в научную литературу – арча.

Название

Согласно наиболее распространённой этимологии, можжевельник восходит к праславянскому *moždzevelь*, которое, в свою очередь, восходит к праиндоевропейскому корню *mezg-* «плести, вязать». В других славянских языках название можжевельника восходит к слову яловый «бесплодный», а по другой, др.-греч. «ель» и арм. *elevin* «кедр».

Имеет место такое объяснение названия – региональные варианты: межевёльник, межжевельник, межжевёлки – сводятся по сути к составному межже-ельник – то есть между-ельник, отражающему биологическую нишу наиболее распространённого можжевельника обыкновенного, повсеместно произрастающего в нижнем ярусе сосновых лесов, то есть куст растущий между «ельника».

Латинское название (лат. *juniperus*), по одной из версий, происходит от *jōini-ragus* «дающий ветви, пригодные для плетения», по другим данным – от кельтского слова *Jeneprus* – колючий, из-за колючих листьев некоторых видов.

Кроме того, латинское *juniperogum* – метла: можжевеловые веники очень ценятся в бане.

Ботаническое описание

Почки голые, без чешуи, иногда окружённые прижатыми и укороченными листьями (можжевельник обыкновенный), и только у можжевельника косточкового (*Juniperus drupacea*) с многочисленными плотными чешуйками. Листья в мутовках по три,

игловидные и чешуевидные, отстоящие, линейно-ланцетные, с низбегающим основанием, сверху с устьичной полоской, нераздельной или разделённой срединной продольной жилкой, или же листья у молодых растений хвоевидные, а у взрослых растений – мелкие, чешуевидные, прижатые к побегам, попарно супротивные или реже в трёхчленных мутовках.

Мужские колоски одиночные или по несколько, в пазухах листьев на прошлогодних побегах или конечные на боковых побегах; состоят из попарно супротивных или расположенных в мутовках по три чешуевидных тычинок, каждая с продольно отрывающимися тремя – шестью пыльниками. Женские колоски на пазушных укороченных веточках или конечные, могут быть следующих форм:

состоят из одной мутовки чешуевидных плодолистиков и расположенных супротивно или чередующихся с ними трёх прямых семянпочек;

колосок состоит из одной – трёх пар или трёхчленных мутовок плодолистиков, каждый из которых с одной – двумя семянпочками;

у некоторых видов семянпочка одна конечная, окружённая бесплодными чешуевидными плодолистиками.

Ягодovidная «шишка» (так называемая шишкоягода) нераскрывающаяся, с плотно сомкнутыми мясистыми чешуями, шаровидная или несколько удлинённая с одним – десятью семенами, раздельными или, у можжевельника косточкового, сросшимися. Созревает шишка на второй год.

Использование и применение

Там, где посажен можжевельник, воздух намного чище, за сутки один гектар можжевельника испаряет почти 30 кг фитонцидов (этого достаточно, чтобы очистить атмосферу крупного города от болезнетворных организмов).

Шишкоягоды издавна применяются в медицинской практике. Препараты, приготовленные из них, назначаются при заболеваниях почек и мочевого пузыря как противовоспалительное средство; отмечается высокий эффект от наружного применения отвара

можжевельника при лечении дерматитов и различных форм экзем; масло, приготовленное из можжевельника, используется при ревматизме, полиартрите, невралгии и радикулите. Корни можжевельника используются для лечения туберкулёза лёгких, бронхита, заболеваний кожи. Отвар веток рекомендуется при аллергии

Из древесины и хвои можжевельника мексиканского (*Juniperus ashei*) и можжевельника виргинского (*Juniperus virginiana*) извлекают можжевёловое масло.

Можжевельник в качестве пряности используют в кулинарии. Молотые ягоды используются при приготовлении блюд из дичи или из мяса и птицы для придания им специфического вкуса дичи, добавляются к соусам, бульонам, квашеной капусте, картофелю, паштетам, фаршам, в маринады для мяса, в ликёры. Можжевельник часто используется в скандинавской, северо-французской и немецкой кухне, можжевельник также используется в качестве ароматизатора для джина. Из сока подмороженных ягод методом выпаривания на водяной бане получается сироп.

Это интересно

Можжевельник растет и размножается на нашей Земле на протяжении 50 миллионов лет.

Растение может дожить до 600 лет.

Можжевельник имеет ягоды, которые на самом деле являются шишками.

В Древней Руси народ изготавливал посуду из коры растения. В данной посуде молоко не скисало даже в очень жаркую погоду.

Морковник (*perper axifrage*)



Морковник (perper axifrage)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Морковник

Вид: Морковник обыкновенный

Морковник обыкновенный (лат. *Silaum silaus*) – многолетнее травянистое растение семейства Зонтичные. В диком виде встречается в степных и лесостепных районах южной полосы Восточной Европы, на Кавказе, в Германии, Франции, Великобритании и некоторых других странах Западной Европы.

Ботаническое описание

Листья трижды и четырежды перисторассечённые, в очертании яйцевидные; прикорневые и нижние стеблевые – на длинных черешках, крупные; верхние стеблевые листья более мелкие и менее рассечённые. Прикорневые листья составляют значительную часть веса всего растения. Корневища толстые, ветвистые.

При посеве семенами в первый год жизни морковник образует розетку листьев, а на второй (иногда на третий) – цветоносные стебли высотой 140—160 см. На 5—6 году жизни растения имеют от 10 до 22 стеблей, несущих по 20—24 соцветия каждый.

Цветы мелкие бледно-жёлтого цвета. Цветёт в июне – июле; массовое цветение – в первой и второй декаде июля. Плодоносит в августе. Плоды 4—5 мм длины, плоские, шириной 2,0—2,5 мм.

Использование и применение

Корни содержат терпеноиды, фталиды. В стеблях, листьях, соцветиях и плодах обнаружены эфирные масла, кверцетин, кемпферол. В цветках – кверцетин, кемпферол, в плодах – кумарины, жирное масло, в составе которого содержится петрозелиновая кислота.

Для получения эфирного масла морковник убирают в фазе цветения растений или в фазе молочно-восковой спелости семян в центральном зонтике соцветий. При уборке сырья в фазе цветения растения после укоса хорошо отрастают и в 3 декаде сентября дают второй урожай. При сплошной обработке на большую глубину растения хорошо возобновляются из оставшихся в почве корневищ.

Масло, полученное из надземной части растений, обладает травянисто-пряным запахом с хвойно-морковными и цветочными тонами. Его рекомендуется применять в парфюмерно-косметической промышленности.

Травяную массу цветущих растений и эфирное масло можно использовать в производстве овощных консервов и колбасных изделий, а также в других отраслях пищевой промышленности. В кулинарии пряностью сдабривают морковные, свекольные и картофельные салаты, овощные и мясные супы.

Экспериментально установлено, что экстракт проявляет противоопухолевую активность.

Это интересно

Если 25-летняя женщина уже считалась старой девой, то рамки мужского брачного возраста были более подвижны. Как пишет этнограф Михаил Рабинович, Соборное уложение 1649 года обязывало выдать девушку до 15 лет. К середине XIX века старыми девами становились после 25, а стариками называли неженатых мужчин за 30. Если парень вовремя не женился, он автоматически попадал в группу тех, кому молодые девушки, скорее всего, откажут, а значит, придется свататься со старыми девами.

При отсутствии очевидных физических недостатков, скрытой причиной затяжной холостяцкой жизни и сватовства к старой деве могли посчитать мужское бессилие. Таких называли «морковниками». Если учесть, что морковь не только на Руси имела эротическую символику мужской силы, то называя парня «морковником» (пирожком с морковной начинкой), имели в виду, что нормальной фертильности мешает «налипшее тесто». Шансов сосватать молодую девку у парня с изъяном, действительным или надуманным окружающими, не было, а вот отчаявшиеся дамы постарше вполне могли клюнуть. Шансы у морковника возрастали, если невеста была «браковкой», то есть имела репутацию бросовой, гулящей, больной.

Мускатный орех (nutmeg)



Мускатный орех (nutmeg)

Научная классификация

Царство: Растения

Отдел: Цветковые растения

Класс: Двудольные

Порядок: Магнолиецветные

Семейство: Мускатниковые

Род: Мускатник

Мускатный орех, или мускатник, или мускатное дерево (лат. *Myristica*) – род вечнозелёных двудомных деревьев семейства

Мускатниковые. Десять видов в тропиках Старого Света.

Ботаническое описание

Небольшое вечнозелёное раскидистое дерево 9—12 м высотой.

Листья кожистые, эллиптические с вытянутой верхушкой, цельнокрайние, длиной до 13 см. Верхняя сторона листовой пластинки блестящая, тёмно-зелёная, нижняя матовая. Расположение листьев очерёдное.

Цветки светло-жёлтые, ароматные. Женские цветки собраны по два-три в пазухах листьев, мужские в кистевидных или зонтиковидных соцветиях, содержащих до 20 цветков. Опыляются небольшими насекомыми, такими как жуки, трипсы и мухи.

Плод костянообразный, длиной 6—9 см, жёлтый, с мясистым околоплодником, содержит крупное семя, снабжённое ветвистым красноватым мясистым присемянником (ариллусом).

Использование и применение

В низких дозах мускатный орех не вызывает заметных физиологических или неврологических реакций, но в больших дозах свежемолотые сырые ядра мускатного ореха (а также масло мускатного ореха) могут оказывать психоактивное действие, которое, по-видимому, связано с антихолинергическими механизмами, приписываемыми миристицину и эленицину.

Важнейший источник пряностей – мускатник душистый (лат. *Myristica fragrans*). Семя мускатника (мускатный орех) и высушенный присемянник (мацис) имеют жгуче-пряный вкус и своеобразный аромат. Мускатный орех используется в кулинарии и пищевой промышленности, а также для получения эфирных масел, применяемых в медицине, парфюмерии, ароматерапии и табачном производстве.

Мускатные эфирные масла получают методом паровой отгонки из очищенных орехов или околосемянников. Эти эфирные масла используются в пищевой промышленности, парфюмерии, медицине и ароматерапии.

Мускатный орех является очень изысканной добавкой к различным соусам, овощным и мясным блюдам (например, к паштету из печени, фаршированной курице, утке, тушеной говядине, баранине, телятине, свинине...). Мускатным орехом приправляют салаты, рыбу, соусы для макарон и белые соусы типа бешамель, овощное рагу, гуляш, бигос, пудинги, начинки для пирогов из лука, сыра и мяса. Пряность отлично сочетается с супами, особенно с куриными и овощными, супами-пюре, бульонами. Его также кладут в блюда из яиц (яичницу, омлет) и круп, а также в мучные блюда (лапшу, блинчики, оладьи, кулебяку, вареники, кнели).

Это интересно

Мускатный орех – это плод вечнозеленого мускатного дерева. Его родиной считаются острова Ява и Суматра. В наше время крупные плантации мускатных деревьев располагаются в Бразилии, Индии и ряде африканских стран. Дерево живет около 100 лет, начинает цвести и плодоносить с 5 лет и сохраняет плодоношение до 40 лет. В год с одного такого растения можно собрать до 10 тысяч орехов.

В Южной Корее, в самой маленькой, самой южной и теплой провинции, на острове Чеджудо, находится самый большой в мире мускатный лес. Всего в нем растет почти 3 тысячи деревьев. В 1993 году он был объявлен национальным природным памятником. По одной из местных гипотез, мускатный лес на Чеджудо возник оттого, что на его месте в стародавние времена совершались поминальные обряды и случайно оброненные мускатные орехи дали всходы.

Мускатный цвет (mace)



Мускатный цвет (mace)

Научная классификация

Царство: Растения

Отдел: Покрытосеменные

Класс: Двудольные

Порядок: Магнолиецветные

Семейство: Мускатниковые

Род: Мускатник

Вид: Мускатник душистый

Мускатный орех, или мускатник, или мускатное дерево (лат. *Myristica*) – род вечнозелёных двудомных деревьев семейства Мускатниковые. Десять видов в тропиках Старого Света.

Ботаническое описание

Вечнозелёное дерево высотой 10—15 м.

Листья сверху тёмно-зелёные, снизу белые или сизые, очередные, цельные, кожистые, перисто-нервные, лишенные прилистников.

Цветки желтовато-белые, как правило, двудомные, редко однодомные, собраны в верхоцветные или бокоцветные соцветия, расположенные в пазухах листьев; венчик отсутствует. Опыляются жуками-быстрянками.

Плод – мясистая яйцевидно-шаровидная ягода, оранжево-жёлтая, с плотной кожурой. При созревании кожица и мякоть плода расщепляются надвое, и внутри обнажается тёмно-бурое блестящее семя с ветвистым ярко-красным мясистым присемянником (ариллусом). Семя покрыто гладкой и твёрдой семенной кожурой, которую при получении мускатного ореха удаляют.

Использование и применение

Мускатный цвет находит своё применение в народной медицине. Он оказывает благоприятное воздействие на:

пищеварительную систему;

при воспалениях, отеках, спазмах и болях.

Широкое распространение мускатный цвет находит также и в кулинарных кухнях ряда стран:

голландской, французской, английской, итальянской, немецкой; малазийской, индийской.

Консервированная с сахаром наружная оболочка мускатного ореха – популярный в Малазии деликатес. Средневековая курица – блюдо валлийской кухни, которую готовили ещё кельты. Мускатный цвет входит в состав многих соусов – йорк-ширского, уорчестерского, кембриджского, франкфуртского.

Сочетание с пряностями: мускатный орех, имбирь, корица, красный перец, кориандр, куркума, фенугрек, кайенский перец

В качестве пряности используются и целые чешуйки, и порошок из сушеного мускатного цвета.

Применение: выпечка, напитки, соусы, мясо, яйцо, супы, яйца, овощи, курица, сыр.

Это интересно

Мускатный цвет и мускатный орех – это не одно и то же: мускатный орех – это высушенные семена без твердой кожуры, а мускатный цвет (мацис) – высушенная сумка, в которой было семечко. Урожай собирают в момент раскрытия плодов и не менее трех раз в год.

В первой половине XIX века мускатный цвет стоил в 4-ре раза дороже мускатного ореха, а к концу XIX века эта разница сократилась вдвое.

В настоящее время главными поставщиками мускатного цвета является Индонезия, Гренада, индия, Шри-Ланка.

Мята (mint)



Мята (mint)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Яснотковые

Род: Мята

Вид: Мята перечная

Мята перечная, она же мята холодная и мята английская (лат. *Mentha piperita*), – травянистое растение; вид рода Мята (*Mentha*) семейства Яснотковые (*Lamiaceae*).

Название рода происходит от имени нимфы Минфы (или Минты), богини реки Кокитос, по имени которой также названы горы Минти в Трифилии в южной Элиде, возлюбленной бога подземного царства Аида. Супруга Аида Персефона превратила её в растение – душистую мяту.

Ботаническое описание

Мята перечная – многолетнее травянистое растение, с горизонтальным ветвистым корневищем и тонкими мочковатыми корнями.

Стебель – прямостоячий, 30—100 см высоты, полый, четырёхгранный, прямой, ветвистый, густолиственный, голый или с редкими короткими прижатыми волосками.

Листья – накрест супротивные, продолговато-яйцевидные, короткочерешковые, заострённые, с сердцевидным основанием и остропильчатым краем.

Цветки – мелкие, обоеполые или пестичные, светло-фиолетового цвета, собраны на верхушках побегов полумутовками, образующими колосовидные соцветия (тирс). Венчик пятичленный, слегка неправильный (неясно двугубый), розоватый или бледно-фиолетовый. Цветёт с конца июня до сентября.

Плод – ценобий, состоит из четырёх орешков. Плоды образуются редко.

Использование и применение

Использование мяты перечной началось с древнейших времён, она высоко ценилась в Древнем Риме. Мятной водой опрыскивали

комнаты, а столы натирали листьями мяты, чтобы создать у гостей жизнерадостное настроение.

В медицине листья мяты входят в состав желудочных, ветрогонных, успокоительных и желчегонных чаёв, мятных капель от тошноты как средство, повышающее аппетит, и противоспазматическое желудочное средство. Из лекарственного сырья получают настойку и «мятную воду».

Листья мяты популярны в народной медицине. Их употребляют наружно при невралгиях, как антисептическое средство при воспалительных процессах, ожогах, заболеваниях верхних дыхательных путей, хрипоте, осиплости голоса, при бронхите и бронхоэктазе, зубной боли.

Ценный медонос, даёт нектар. Мёд имеет янтарный цвет и приятный аромат мяты.

В современной кулинарии используют листья и надземные части, собранные в период цветения. Из них получают эфирное масло и ментол, широко применяемые в медицине, парфюмерной, кондитерской и ликёро-водочной промышленности, при производстве коньяков.

Мята очень популярна в английской кухне, её добавляют в соусы к бараньему мясу. В американской кухне её добавляют для улучшения вкуса и аромата смешанных напитков из томатного сока и в различные фруктовые и овощные салаты. В арабской, испанской и итальянской кухне мяту подают на стол в качестве пряности или добавляют в различные смеси пряностей. Листья мяты улучшают вкус жаркого, жареной ягнятины, баранины и цыплят. Она добавляется к тушёной капусте, моркови, гороху или луку-порею. Свежие побеги в небольшом количестве можно использовать для добавления в овощные супы, маринады для мяса и к блюдам из сыра.

Мяту можно добавлять в компоты и варенья, в десерты и каши, но интересно также и то, что она отлично раскрывает вкус мяса! Главное – не переборщить, иначе вкус мяса потеряется вовсе. Так же хорошо эта травка сочетается с кофе, если при варке добавить пару листиков мяты. А вот для самого популярного коктейля с мятой, мохито, вам понадобятся горсть листьев мяты, лимон или лайм по вкусу, сахар, газированный напиток – например, Sprite, и лед. Мяту нужно размять с сахаром и лимоном, залить газировкой и добавить

лед – быстро, вкусно и освежающе.

Это интересно

В Древнем Египте мята наверняка ценилась очень высоко. Мало того, что ее использовали для приготовления шербетов, так еще и клали пучки мяты в гробницы почивших фараонов. Упоминания мяты можно найти и на глиняных табличках ассирийцев, и даже в Евангелии от Матфея.

Древние евреи делали из мяты духи, а в Италии и Южной Америки из мяты готовили бодрящие напитки и настаивали на ней вина. А вот ассирийцы первые начали использовать мяту как лекарство.

Эфирное масло мяты – одно из самых популярных в мире. Запах мяты отпугивает комаров и других насекомых, а примочки с мятой помогают снять зуд от их укусов. Говорят, что запах мяты может отпугнуть даже мышей!

У мяты есть несколько «братьев» – базилик, розмарин, душица и валериана тоже входят в семейство этого растения.

Настурция (nasturtium)



Настурция (nasturtium)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Капустоцветные

Семейство: Настурциевые

Род: Настурция

Настурция, или Капучин (лат. *Tropeolum*) – род травянистых растений семейства Настурциевые, включающее в себя около 90 видов родом из Центральной и Южной Америки.

Ботаническое описание

Настурции – однолетние и многолетние травянистые растения с ветвистым, сочным стеблем и яркими, красочными соцветиями. Часто встречаются в виде лиан.

Листья очередные, обычно лопастные, щитовидные или пальчатораздельные, цельнокрайние, во многих случаях с длинным черешком по центру.

Цветки одиночные, обоеполые, пазушные, зигоморфные, приятно пахнущие. Каждый цветок состоит из 5 (редко более) лепестков, стольких же чашелистиков, трёхкамерной завязи и воронкообразной трубки с нектаром. Чаще всего цвет цветков жёлтый или красный. Основные опылители – насекомые (мухи, пчёлы, шмели). Настурция пятилистная (*Tropeolum pentaphyllum*) опыляется с помощью колибри.

Плод сборный, состоит из трёх округлых почковидных, морщинистых долей. Семена округло-почковидные.

Использование и применение

Широкое применение нашла настурция и в косметологии благодаря своим противомикробными, противовоспалительными, антибактериальным и антисептическим свойствам. Так, эфирные масла настурции способствуют быстрому заживлению маленьких ранок на коже и устранению угревой сыпи.

Лечебные свойства цветов настурции в народной медицине применяют для терапии сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно результатам исследований, бутоны капуцина благотворно

воздействуют на организм при атеросклерозе, снижают частоту приступов стенокардии и устраняют болевые ощущения.

При большинстве недугов хорошее действие оказывает водный настой растения. Применять его можно при непереносимости спиртовых средств. Лекарство помогает при вялом пищеварении и склонности к запорам, при дыхательных заболеваниях, при суставных болях.

Растение популярно не только в медицине, его активно применяют на кухне. В Южной Америке незрелые семена, молодые почки и свежие листья настурции рассматривают в качестве пряности – все части капуцина испускают специфический приятный аромат. В Европе многолетник используют в приготовлении салатов и витаминных напитков, заправляют семенами и цветочными почками мясные блюда. Настурцию добавляют в маринады, а из цветков делают необычный на вкус уксус. Сушеные бутоны капуцина вносят в домашние вина, настойки и чай.

Это интересно

Настурция была любимым цветком художника Клода Моне. В пригороде Парижа сохранился его сад, в значительной степени засаженный настурциями.

Настурция означает – завоевание, победа в борьбе. В отношениях – всепоглощающая страсть.

В Японии настурция олицетворяет патриотизм

Своей корневой системой она улучшает почву и отгоняет от плодовых деревьев муравьев.

Огуречник (borage)



Огуречник (borage)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Бурачничоцветные

Семейство: Бурачниковые

Род: Бурачник

Огуречная трава, или Огуречник, или Бурачник (лат. *Borago*) – род цветковых растений семейства Бурачниковые (*Boraginaceae*).

Ботаническое описание

Однолетнее растение, жёстковолосистое, высотой 60—100 см. Корень стержневой. Стебель прямой или восходящий, толстый, ребристый, полый, вверху разветвлённый.

Прикорневые и нижние стеблевые листья эллиптические или овальные, на верхушке тупые, к основанию сужены в короткий черешок; стеблевые листья продолговато-яйцевидные, сидячие, стеблеобъемлющие, как и стебли, покрыты жёсткими беловатыми волосками.

Цветки на длинных ножках собраны в завитки; чашечка густо-жёстковолосистая, почти до основания разделена на линейно-ланцетные доли, венчик длиннее чашечки, тёмно-голубой, реже беловатый, с короткой трубочкой. Тычинок пять.

Плод – продолговато-яйцевидный, мелко-бугорчатый орешек.

Цветёт в июне – августе. Плоды созревают в июле – сентябре.

Использование и применение

Огуречная трава под названием бораго известна с глубокой древности.

Хороший медонос и пергонос, даёт светлый мёд из бесцветного и прозрачного нектара и пыльцу-обножку.

В Древнем Риме и в средневековой Европе листья и цветки травы добавляли в вино для придания воинам храбрости перед боем, а пирующим – для избавления от печали и меланхолии. В XV веке считали также, что цветки огуречной травы способствуют подъёму духа и прогоняют печаль. В медицине прошлого листья растения применяли в свежем и сухом виде при суставном ревматизме, подагре, кожных болезнях, вызванных нарушением обмена веществ, как успокаивающее, мягкое слабительное, мочегонное, потогонное и обволакивающее средство.

В странах Западной Европы огуречная трава культивируется как овощное растение. Молодые листья пахнут свежим огурцом, вкус их освежающий, напоминает огурцы с привкусом лука. В пищу используют листья в свежем виде, цветки – в свежем и засахаренном.

Являются хорошими заменителями огурцов, их добавляют в винегреты, салаты, соусы (горчичный, томатный, сметанный), гарниры, окрошку, холодные овощные супы и борщи. Корни, собранные осенью, используют для приготовления зелёного масла, добавляют к сырам, творогу, сметане, для отдушки настоек, вин, пунша, уксуса, сиропов, пива, эссенций и холодных напитков. Огуречная трава придаёт пикантный вкус рубленому мясу, фаршам и рыбе, жареной на растительном масле. Очень популярна как микрозелень.

Цветки огуречной травы в свежем и сушёном виде применяют в ликёрной и кондитерской промышленности. В Иране традиционно высушенные цветки завариваются и употребляются как горячий напиток наряду с чаем.

Листья собирают до появления цветочных побегов, молодые растения используют целиком вместо шпината.

Это интересно

Во дворце Елизаветы I, королевы Англии, бораго использовали для приготовления салатов, которые улучшали настроение, для виноделия. Также варили сиропы от кашля.

В 16 веке знахари и травники Британии готовили средства на основе бораго, которые помогали бороться с депрессией, лунатизмом и меланхолией.

Листочки огуречника используют для улучшения работы надпочечников, усиления выработки адреналина.

В древней Греции бораго был широко популярен, т.к. греки верили в то, что он помогал увеличить жизненную энергию.

В Средневековье у рыцарей была необычная традиция: перед походом в бой они обязательно выпивали чай из листьев и цветков бораго, чтоб ничего не бояться. А женщинам особо полюбилось это растение: они украшали доспехи своих возлюбленных цветами бораго, верили, что они их оберегут.

Оливки /Маслины/ (olives)



Оливки /Маслины/ (olives)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Маслиновые

Род: Маслина

Вид: Олива европейская

Олива европейская, или Маслина культурная, или Маслина европейская, или Оливковое дерево (лат. *Olea europaea*) – вечнозелёное субтропическое дерево; вид рода Маслина (*Olea*) семейства Маслиновые (*Oleaceae*).

Ботаническое описание

Вечнозелёный кустарник 1—3 м или дерево 4—5 (10—12) м высотой. Ствол покрыт серой корой, суковатый, искривлённый, в старости обычно дуплистый. Ветви узловатые, длинные, у некоторых сортов – пониклые.

Листья простые, почти сидячие, кожистые, узколанцетные, цельнокрайние, серо-зелёные, снизу серебристые, не опадают на зиму и возобновляются постепенно на протяжении двух-трёх лет.

В зависимости от климата оливковые деревья цветут с конца апреля до начала июля. Душистые цветки очень мелкие от 2 до 4 миллиметров длиной, беловатые, с двумя тычинками, расположены в пазухах листьев в виде метельчатых кистей. В одном соцветии от 10 до 40 цветков.

Если за 6 недель до цветения дерево испытывает засуху или недостаток питательных веществ, то урожайность резко снижается, поскольку уменьшается количество цветков. В этом случае перекрёстное опыление может помочь увеличить урожай.

Плод оливы – псевдомономерная костянка (пиренарий), чаще всего удлинённо-овальной формы, длиной от 0,7 до 4 сантиметров и диаметром от 1 до 2 сантиметров, с заострённым или тупым носиком, с мясистым околоплодником, содержащим масло. Окраска мякоти плода различается в зависимости от сорта дерева (степени зрелости плода): это может быть либо зелёный, либо чёрный, либо тёмно-фиолетовый цвет, часто с интенсивным восковым налётом. Косточка очень плотная, с бороздчатой поверхностью. Созревание плодов происходит через 4—5 месяцев после цветения.

Пыльцу оливковых деревьев собирают пчёлы, однако ключевую роль в процессе размножения играет ветроопыление

Использование и применение

С древних времен люди употребляли плоды оливы в пищу и изготавливали из них оливковое масло.

Корой оливкового дерева пытаются заменять хину, а настои из листьев нормализуют кровяное давление и дыхание. Сырая мякоть плода содержит до 80% невысыхающего масла, в состав которого входят ненасыщенные жирные кислоты – олеиновая (75%), линолевая (13%) и линоленовая (0,55%).

Оливковое масло применяется в косметической промышленности. Вторые и низшие сорта масла известны под названием деревянного и применяются для смазки машин, при мыловарении.

Маслины богаты жирами; выход масла на абсолютно сухое вещество в зависимости от помологического сорта колеблется от 50 до 80%. Плоды богаты белками, пектинами, сахарами, витаминами: В, С, Е, Р-активными катехинами, содержат соли калия, фосфора, железа и других элементов. Кроме того, в плодах найдены углеводы, катехины, фенолкарбоновые кислоты, пектиновые вещества, тритерпеновые сапонины. В листьях содержатся органические кислоты, фитостерин, гликозид олеиропеин, смолы, флавоноиды, лактон эленолид, горькие и дубильные вещества, эфирное масло, в состав которого входят эфиры, фенолы, камфен, эвгенол, цинеол, цитраль и спирты. В листьях содержатся гликозиды, органические кислоты, горечи, флавоноиды и танины.

Масло плодов оливок является основным продуктом, ради которого главным образом и возделывается эта культура. Но плоды оливок находят широкое применение и в консервной промышленности для изготовления консервов из зелёных плодов, а из чёрных – маслин сухого посола. Используется оливковое прованское масло в пищевой промышленности при выработке деликатесных рыбных консервов (шпроты, сардины).

Содержание жира, его химические и физические свойства зависят от комплекса факторов, почвенно-климатических условий года, агротехнических мероприятий, помологического сорта.

Консервированные оливки, маслины чёрные сухого посола, и особенно фаршированные, имеют пикантный вкус, являются закуской, деликатесными консервами, дополняющими ассортимент пищевых продуктов, а главное – имеющими целебное значение.

Это интересно

Олива долгое время была одним из основных источников Минойского царства. Затем финикийские мореплаватели распространили ее по всему побережью Средиземного моря.

Оливковое масло издревле имеет сакральное значение. Так, пророк Мухаммед рекомендовал своим последователям растираться оливковым маслом, в христианстве же оливковое масло часто используется в таинстве миропомазания. Во многих культурах оливковым маслом также смазывали тела умерших перед погребением.

Средняя продолжительность жизни оливы – 500 лет, а некоторые деревья достигают возраста 1500 лет. Считается, что возраст деревьев на Оливковой (Елеонской) горе в Иерусалиме превышает 2000 лет.

Единственная разница между зелеными и черными оливками заключается в степени их зрелости: спелые оливки имеют черный цвет.

Пажитник (fenugreek)



Пажитник (fenugreek)

Научная классификация

Царство: Растения

Отдел: Покрытосеменные

Класс: Двудольные

Порядок: Бобовоцветные

Семейство: Бобовые

Подсемейство: Мотыльковые

Род: Пажитник

Вид: Пажитник сенной

Пажитник сенной, пажитник греческий (лат. *Trigonella foenum-graecum*) – однолетнее растение; вид рода Пажитник семейства Бобовые (подсемейство Мотыльковые).

Латинское название *foenum-graecum* означает греческое сено. Растение также известно как фенугрек (*fenugreek*), шамбала, хельба (хильба, хильбе), метхи (*methi*), чаман, верблюжья трава.

Ботаническое описание

Растение высотой до 60 см с очерёдными тройчато-сложными листьями длиной 2 см; листочки яйцеобразные и по краям немного зубчатые.

Стебель ветвистый, округлый, корень стержневой.

Цветки сидячие, по одному – два в пазухах листьев, мотыльковые, очень маленькие, желтовато-белые, а в основании светло-фиолетовые. Растение цветёт с мая до июня.

Из цветков развиваются длинные (до 10 см) узкие (толщиной 4—5 мм) голые или опушённые бобы с твёрдыми прямоугольными семенами.

Использование и применение

В качестве лекарственного сырья используют семена пажитника сенного (лат. *Semen Trigonellae foenum-graeci*), собранное в фазе зрелости, содержащее до 1,34% суммы стероидных сапонинов (диосгенин, тигонин, ямогенин).

Всё растение обладает интенсивным запахом.

Семена пажитника незаменимы для приготовления многих блюд индийской кухни, например, дхала. Молодые побеги используют в качестве приправы к мясным блюдам и в сыроварении. Входят также в состав смеси приправ хмели-сунели и смеси чаман, которой покрывают вяленую мясную вырезку – бастурму. Содержат большое количество галактоманнана, известного под названием «камедь пажитника».

Это интересно

Пажитник является одной из специй, используемых древними египтянами в их обрядах бальзамирования.

Пажитник широко известен своей способностью изменять запах пота и мочи, делая их пахнущими как кленовый сироп.

Это очень сильный антиоксидант, замедляющий все процессы старения в теле!

На Ближнем Востоке зелень шамбалы добавляют при тушении баранины.

В Индии готовят приправу для вегетарианских блюд, смешивая в равных количествах семена пажитника, черной горчицы и фенхеля.

Папайя (*carica papaya*)



Папайя (carica papaya)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Капустоцветные

Семейство: Кариковые

Род: Дынное дерево

Вид: Папайя

Папайя, или дынное дерево (лат. *Carica papaya*) – древесное растение; вид рода Карика (*Carica*) семейства Кариковые (*Caricaceae*).

Слово папайя – латинизированное малабарское название растения (рарауа).

Ботаническое описание

Невысокое стройное пальмообразное дерево с тонким, лишённым ветвей стволом высотой 3—10 м.

Листья большие, 50—70 см в диаметре, пальчато-рассечённые, на длинных черешках.

Цветки развиваются в пазухах листьев, превращаясь в большие плоды, диаметром 10—30 см и длиной 15—45 см. Созревшие плоды мягкие и имеют цвет от янтарного до оранжевого. Мякоть спелых плодов бывает жёлтой, оранжевой и красной.

Все части растения содержат млечный сок.

Использование и применение

Родиной папайи является юг Мексики, Центральная Америка и север Южной Америки, но выращивается она сейчас во всех тропических странах, основные производители Индия и Бразилия. Также экспериментальные посадки папайи имеются и на юге России, в ботанических садах на Черноморском побережье Кавказа.

Осторожность следует проявлять при сборе плодов, так как папайя выпускает сок-латекс, способный вызывать у многих людей раздражение кожи, а также аллергические реакции. Плоды папайи и её листья также содержат алкалоид карпайн, обладающий глистогонным действием, который в больших дозах может быть опасен.

Папайя содержит много фермента, называемого папайн (протеаза, смягчающая мясо), и других белков. Свойство сока папайи разрушать жёсткие волокна мяса использовали в Южной Америке в течение тысяч лет. Его получают из очищенного млечного сока незрелых

плодов и листьев и применяют для улучшения пищеварения, а также в препаратах «Лекозим» и «Кариопазин» (смесь протеолитических ферментов), которыми лечат межпозвоночный остеохондроз.

В тропической народной медицине папайю используют как глистогонное средство (отвар корней, листья), средство для контрацепции и аборта, в качестве средства, стимулирующего менструацию. Высушенные листья курили для облегчения астмы или в качестве замены табака. Пакеты сухих измельченных листьев продаются в магазинах для приготовления чая. При этом отвар листьев применяется как слабительное для лошадей в Гане и в Кот-д'Ивуаре.

Основное применение папайи – использование в пищу. Обычно её едят в сыром виде, без кожицы и семян. Неспелые плоды тушат, а также используют при приготовлении карри и в салатах. Плоды запекают на огне, отчего от папайи начинает исходить запах хлеба.

Это интересно

Было время, когда папайя считалась экзотическим фруктом, поскольку ее можно было найти в Мексике и Центральной Америке. Однако сегодня это один из самых распространенных фруктов во всем мире.

Мы обычно называем растение папайя деревом. Однако на самом деле «дерево» – это гигантская трава.

Это быстрорастущее дерево, которое может плодоносить в течение 6—12 месяцев с момента посадки.

Обычно существует два варианта папайи, которые выращиваются и продаются по всему миру. Первый – гавайская папайя, а второй – мексиканская папайя.

Паприка (capsicum)



Паприка (capsicum)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Паслёноцветные

Семейство: Паслёновые

Род: Капсикум

Капсикум, или Стручковый перец, Перец овощной (лат. *Capsicum*) – род растений из трибы *Capsiceae* семейства Паслёновые (*Solanaceae*).

Не путать с родом Перец (*Piper*) семейства Перечные (*Piperaceae*).

Паприка – порошкообразная пряность из сладких (нежгучих или слабожгучих) сортов стручкового перца (*Capsicum annuum*). Это ароматный порошок, ярко-красного цвета, который обладает сладковатым вкусом с горчинкой.

Ботаническое описание

Однолетние и многолетние кустарники и полукустарники высотой 20—120 см, в защищённом грунте достигают 3 м и более.

Листья цельные цельнокрайние.

Цветки в развилках стеблей, одиночные или парные, иногда в пучках, основные цвета белый и фиолетовый, без рисунка или с фиолетовым либо кремово-жёлтым рисунком. Стебли как гладкие, так и опушённые.

История

Родина красного стручкового перца – Южная Америка. Культивируется также в Испании, Турции, США и Венгрии. В Европу паприка была завезена Колумбом, он называл её «индейской красной солью». В Средневековье красный молотый перец ценили на вес золота, им потчевали королей и знатных вельмож. Простые люди не могли позволить себе купить эту пряность в связи с высокой стоимостью, поэтому они использовали доступную в то время паприку. В Венгрии о ней узнали в XVII столетии. И на сегодняшний день там производят семь сортов паприки. Наибольшим спросом пользуется более острая приправа, при её изготовлении семена из плодов не вынимают. Для изготовления порошка плоды красного перца сначала сушат, а потом размалывают.

Острота порошка паприки определяется пропорцией, в которой используются перечные семена, содержащие капсаицин, и перегородки-мембраны из стручков. В зависимости

от использованного сорта и доли семян порошок можно условно разделить на разные категории по остроте. По шкале Сковилла паприка может иметь от 0 до 1000 единиц.

Красный стручковый перец, из которого изготавливается паприка, выращивается преимущественно в Венгрии, США, Испании и Турции, при этом Венгрия является основным поставщиком паприки. Паприка была завезена в Европу из Центральной Америки, но при выращивании красного перца в другом климате потеряла часть остроты и стала более сладкой.

В Венгрии, где паприка получила наибольшее употребление, по пряности, остроте и вкусу она разделяется на семь основных видов (каждый вид производится из разных сортов перца):

деликатесная паприка – от светло- до темно-красного цвета, почти не острая, средней степени помола.

благородная сладкая паприка – популярный сорт темно-красного цвета, обладает тонким ароматом, слегка острая, средней степени помола.

полусладкая паприка – светло-матового красного цвета, средней остроты, сладкая на вкус; имеет высокое содержание сахара, карамелизация которого не позволяет поджаривать её в жире.

специальная паприка – ярко-красная сладкая специя тонкого помола с мягким вкусом; имеет высокое содержание сахара.

розовая паприка – бледно-красного цвета, средней степени помола с сильным ароматом и средней остротой.

нежная паприка – от светло- до темно-красного цвета порошок помола средней тонкости, лишенная остроты но с мягким вкусом.

острая паприка – желто-коричнево-красная специя помола средней тонкости обжигающей остроты.

Использование и применение

Паприка и стручковый перец популярное плодовое пищевое растение. Кроме этого перец широко используется в медицинских целях. Стручковый перец очень широко использовала в медицинских целях цивилизация Майи. В народной медицине считают, что перец

при приеме во внутрь растворяет болезнетворные ветры и липкую слизь, открывает закупорки внутренних органов. Если его съесть с мёдом сильно укрепляет плоть, лечит зубную боль, воспаления толстого и тонкого кишечника. В медицины «Аюрведы», которая используется в современной народной медицине Индии, стручковый перец применяется для стимуляции пищеварения, как крововосстанавливающее средство, ветрогонное, отхаркивающее средство. В современной научной медицине стручковый перец используется в первую очередь как отвлекающее и обезболивающее средство. Это свойство растения проявляется благодаря алкалоиду капсаицину. Кроме этого капсаицин обладает антиоксидантными, противовоспалительными, гипогликемическими, антидиабетическими, противоопухолевыми, нейропротективными, гастропротективными, гиполипидемическими свойствами, предупреждает развитие ожирения.

Паприка – это специя, изготовленная из смеси сушеных перцев семейства *Capsicum annuum*. Яркий красный порошок действительно универсален: его используют для усиления цвета и вкуса блюд, окрашивания пасхальных яиц и даже ткани.

Одно из других название паприки – болгарский перец (англ. Sweet pepper или Bell pepper, лат. *Capsicum annuum*).

Первое, что может прийти в голову – чипсы или снеки со вкусом паприки. На самом же деле вариаций ее использования существует невероятное множество. Она активно используется в венгерских и болгарских блюдах, а также в корейской, испанской и мексиканской кухнях.

Применять эту приправу можно для самых разных блюд:

первые блюда – придает приятный оттенок и легкий привкус перца;
мясное – особенно при тушении, также пряность добавляют в фарш и колбасы для придания мясу более насыщенного цвета, ею натирают балыки и сало;

соусы и маринады – шашлычный маринад является одним из ярчайших примеров;

закуски и салаты – легкая нотка сладости или остроты придаст блюду пикантный вкус;

горячие блюда из овощей, гарниры – тушеные или печеные овощи отлично сочетаются с ее вкусом, как и рис;

десерты и выпечка – можно использовать порошок, как натуральный краситель или оттенять с его помощью основной вкус блюда.

Это интересно

Паприка относится к одной из самых популярных приправ, которую активно используют во всех уголках мира. Несмотря на то, что эта ароматная пряность обрела такую известность, не все знают, из каких сортов перца ее производят и чем она отличается от обычного красного перца.

Такая путаница часто возникает из-за того, что словосочетание «красный перец» применимо для разных культур, которые имеют массу отличий. Лиана, на которой ягоды растут гроздьями, позволяет изготовить ароматную приправу – душистый перец. Из ее плодов производят черный, белый, зеленый и красный горошек. Все зависит от зрелости плодов и от способа их обработки. Сухой порошок получают путем перемалывания плодов. С паприкой у этого растения нет ничего общего.

Что касается стручкового перца, то в дикой природе его можно увидеть на раскидистых кустах. Плоды такого перца могут иметь разные вкусовые качества. Из сухого сырья изготавливают порошок, который называется паприка. Она может быть острой и сладкой, все зависит от того, какой сорт перцев был выбран.

Пастернак (parsnip)



Пастернак (parsnip)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Пастернак

Вид: Пастернак посевной

Пастернак посевной, или Пастернак луговой, или Пастернак обыкновенный (лат. *Pastinaca sativa*) – многолетнее травянистое растение, вид рода Пастернак (*Pastinaca*) семейства Зонтичные (*Apiaceae*).

Ботаническое описание

Травянистый двулетник или многолетник с мясистым корнем.

Стебель остроребристый, прямостоячий, бороздчато-гранёный, шершавый, опушённый, в верхней части ветвистый, высотой 30—100 см.

Листья очерёдные, непарноперистые, из 2—7 пар яйцевидных, крупнопильчатых или лопастных, более менее опушённых сидячих листочков; нижние листья короткочерешковые, верхние – с влагалищным основанием, сидячие.

Цветки обоеполые, мелкие, правильные, пятичленные, собраны в сложный зонтик из 5—15 лучей; обёртка и обёрточки чаще всего отсутствуют. Чашечка почти незаметная, венчик ярко-жёлтый.

Плод – округло-эллиптический, плоскосжатый, желтовато-буроватый вислоплодник. Корнеплод белый, толстый, сладковатый и приятно пахнущий, форма варьирует от округлой, как у репы, до конусовидной, как у моркови, цвет на разрезе желтовато-серый или желтовато-бурый.

Цветёт на второй год в июле – августе. Плоды созревают в сентябре.

Использование и применение

Как культурное овощное и кормовое растение пастернак посевной известен с конца XII века. Однако широко выращивать его стали с начала XVIII века.

Пастернак посевной хорошо растёт в плодородной, дренированной садовой почве. Участки предпочитает солнечные, тёплые. Размножают его посевом семян, их сажают в мае сразу на постоянное место.

Медоносные пчёлы собирают с цветков пастернака посевного много нектара. Мёд высокого качества, светлый

Авторы средневековых травников, упоминая о пастернаке, ссылались на древнегреческого врача Диоскорида, который применял его в качестве мочегонного средства. Пастернак применяли в древней медицине также как средство, возбуждающее половую деятельность, повышающее аппетит, при галлюцинациях, как болеутоляющее при почечных, печёночных и желудочных коликах. В народной медицине настой и отвар корней пили при кашле для его смягчения и отделения мокроты, а также использовали при водянке и как болеутоляющее средство. Водный настой корней пастернака посевного с сахаром употребляют для возбуждения аппетита и как тонизирующее средство во время реабилитации после тяжёлых болезней.

Пастернак – богатый источник пищевых волокон, витаминов С, В1, В6, В9, К и Е, а также таких минералов, как калий, железо, кальций и медь.

Растение обладает слабым запахом, напоминающим запах петрушки, пряным, сладковатым вкусом, сходным со вкусом моркови. Пастернак широко применяется в кулинарии и кондитерском производстве. Его корни употребляют тушёными, а также как приправу к супам, гарнир к мясу или в качестве пряности к овощным салатам.

Это интересно

Пастернак был подсластителем в Европе (обычно при приготовлении джемов и тортов) до того, как стал доступен промышленный сахар. Корнеплод использовался также для приготовления некоторых видов хлеба в 15 и 16 веках.

В средние века растение использовалось для лечения зубной боли и усталости ног.

Древние римляне считали, что корнеплод обладает свойствами афродизиака.

Соединения, выделенные из растения, обладают противовоспалительными (предотвращают воспаление) и противогрибковыми (убивают грибки) свойствами. У них также есть потенциал для предотвращения развития определенных типов рака.

Перец длинный (long pepper)



Перец длинный (long pepper)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Перечноцветные

Семейство: Перечные

Род: Перец

Вид: Перец длинный

Перец длинный (лат. *Piper longum*), также именуемый индонезийским длинным перцем – тропическое растение, его плоды – пряность, а также специи, которые изготавливают из двух видов рода Перец: *Piper longum* и *Piper officinarum*. Другие виды длинного перца, *Piper retrofractum*, происходят с Явы.

Название растения происходит от тамильского слова *pippali*. Пиппали – близкий родственник черного перца, но обладает большей жгучестью. Его часто путают с перцем чили, принадлежащим к ложным перцам, к роду *capsicum*, происходящим из Америки.

Ботаническое описание

Ботаническое растение *Piper longum*, вечнозеленая тропическая лиана семейства перечных – ближайший родственник перца горошком.

Пиппали – это цветущая вечнозеленая лиана из семейства перечных, плоды которой используются как жгучая и ароматная пряность и специя. Лиана достигает высоты 8 м, листья продолговатые, светло-зеленого цвета. Цветет мелкими белыми цветками, собранными в колосовидные соцветия. После цветения плодоносит горошинами зеленого цвета, после сушки приобретающими темно-коричневый цвет. Соплодия срастаются друг с другом, придавая растению необычный вид.

Использование и применение

Перец длинный широко применяется в медицине, особенно в медицине стран Востока и в аюрведе. Входит в «золотой ряд аюрведы» и знаменит своими лечебными свойствами. Используют плоды и корни растения. Пиппали является сильнодействующим растительным компонентом, широко используемым в качестве средства для продления молодости, расаяной, в аюрведической науке. Очищает организм от шлаков.

Интерес к нему возродился после того как стало известно, что он является источником химического соединения пиперлонгумина, обладающего противовоспалительными и сенолитическими свойствами.

Обладает антиоксидантными, омолаживающими, антисептическими, антибактериальными, противомикробными, противовоспалительными, сенолитическими, глистогонными, противогрибковыми, ветрогонными, возбуждающими, стимулирующими, тонизирующими свойствами.

В настоящее время длинный перец является очень редким компонентом в европейской кулинарии, но по-прежнему используется в Индии, в некоторых традиционных смесях пряностей в Северной Африке, в индонезийской и малайзийской кухне.

Он обладает необычным вкусом – жгучим и сладким одновременно, и большей жгучестью, чем черный перец. Его применяют при мариновании мяса, консервировании овощей. Добавляют в супы, в блюда из овощей. Перец длинный входит в состав традиционной индийской смеси масалы. Он входит в марроканскую смесь пряностей для мясных блюд «рас эль ханут» и в очень острую эфиопскую смесь «беребере».

Это интересно

По всей вероятности, первым европейцем, узнавшим вкус длинного перца, был Александр Македонский, добравшийся в своих завоевательных походах до Индии. Так, благодаря знаменитому полководцу, длинный перец появился сначала в Древней Греции, а затем попал в Древний Рим, где совершенно пришелся по вкусу и обрел популярность, оцениваясь втрое дороже черного.

Длинный черный перец в русской кухне, как и в остальных европейских, плохо прижился. Больше всего все-таки его употребляют жители Индии, Шри-Ланки, Эфиопии и других африканских стран. Для СНГ он является довольно экзотичной специей, которая к тому же

еще и дорого стоит, в 2—3 раза больше, чем тот же молотый черный перец.

В чистом виде на рынке найти длинный индийский перец пиппали практически не представляется возможным. Чаще всего предлагаются уже готовые композиции, например, в виде порошка «Трикату», готовящегося по старинным аюрведическим рецептам. Обычно он расфасован в упаковки объемом 10 г, в него включается также молотый имбирь и красный перец.

Перец душистый (allspice)



Перец душистый (allspice)

Научная классификация

Царство: Растения

Отдел: Покрытосеменные

Класс: Двудольные

Порядок: Миртоцветные

Семейство: Миртовые

Род: Пимента

Вид: Пимента лекарственная

Душистый перец, или ямайский перец, – высушенные недозрелые плоды вечнозелёного тропического дерева – пименты лекарственной.

Ботаническое описание

Пимента лекарственная – вечнозеленое растение, высотой 10—20 м.

Листья сравнительно крупные, овальные и остроконечные.

Цветки небольшие, белые, в верхушечных соцветиях.

Плоды представляют собой ягоды сине-зелёного цвета.

Эти плоды представляют собой ягоды: сначала сине-зелёного цвета, после сушки – шероховатые бурые горошины в два – три раза более крупные, чем у перца чёрного, содержащие до 4% эфирного масла. Душистый перец имеет пряный запах, жгучий вкус и напоминает смесь чёрного перца, гвоздики, мускатного ореха и корицы.

Родина – острова Карибского бассейна. Культивируется в Индии, Центральной и Южной Америке (преимущественно в Бразилии), на Кубе и на Ямайке.

В продажу поступает в виде горошка и молотым.

Использование и применение

Способствует устранению метеоризма. Применяется как антисептик.

Целые горошины добавляют в мясные супы, маринады, соусы к мясу (реже в рыбные блюда) и извлекают из блюда перед употреблением; он придаёт аромат жареному мясу, особенно дичи. Душистый перец слабо растворяется в воде. В молотом виде душистый перец добавляют только в кондитерское тесто (пряники, печенье, кексы) как одну из составных частей пряных смесей.

Душистый перец содержит пиментовое масло, которое используют при производстве ликёров, а также в косметической промышленности при производстве духов и мыла. Главными его компонентами являются эвгенол, кариофиллен, цинеол, фелландрен.

Это интересно

Христофору Колумбу потребовались две поездки в Америку, чтобы обнаружить душистый перец. Одной из целей его путешествия было открытие новых маршрутов доставки пряностей в Европу. Специя быстро распространилась по всему миру и с тех пор стала популярным ингредиентом во многих блюдах.

Подобно лавровым, листья душистого перца ароматны и их можно использовать в кулинарии. Но употреблять их нужно только в свежем виде, так как при сушке они теряют почти все свои ароматические свойства.

Душистый перец является коренным жителем Карибских островов, в частности Ямайки. Встречается также в центральноамериканских странах (Гватемала, Мексика, Бразилия и Гондурас) и, предположительно, был принесён туда перелётными птицами.

Перец красный жгучий (red pepper chili)



Перец красный жгучий (red pepper chili)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Паслёноцветные

Семейство: Паслёновые

Род: Капсикум

Вид: Перец стручковый

Красный острый перец – свежие или высушенные плоды определённых сортов тропического полукустарника *Capsicum annuum*

(syn. *Capsicum frutescens*); пряность, имеющая жгучий вкус.

Название перца в русском языке созвучно с названием страны Чили, однако происходит от «chilli» из ацтекских языков науатль (современная Мексика) и переводится как «красный».

Ботаническое описание

Растение высотой до 60 см с ветвистыми стеблями, эллиптическими листьями, крупными белыми или сероватыми с фиолетовыми пятнами цветками.

Плоды представляют собой ягоды с малосочным околоплодником от шаровидной до хоботовидной формы, от жёлтого и красного до чёрно-оливкового цвета.

История

Родина этого растения – тропическая Америка. Как свидетельствуют находки в перуанских погребениях, его культивировали здесь ещё задолго до прибытия европейцев в Америку. Испанцы и португальцы, которые во время своих мореплаваний открыли эти специи для европейцев, называли его «индианским». В настоящее время острый перец выращивают в большинстве стран, расположенных в тропиках, но больше всего – в Индии и Таиланде.

Ацтекской богиней этого растения была Каушолотль, или Чантико.

В произведении «Общая история дел Новой Испании» (1547—1577) Бернардино де Саагун, опираясь на сведения ацтеков о свойствах растений, привёл различные сведения о красном перце чили. Они ели его на завтрак, обед и ужин.

Использование и применение

В медицине применяют только жгучие сорта перца кустарникового и перца однолетнего под названием плоды красного или стручкового перца (лат. Fructus Capsici). Настойку из плодов применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. В качестве местного раздражающего средства применяют сложноперцовый линимент и липкий перцовый пластырь.

Рекомендуется употреблять красный перец при шоках всех видов, при сердечных приступах, при обморочных и коллаптоидных состояниях.

Исследование, опубликованное в издании «Cancer Research» в 2006 году, показало эффективность красного перца в борьбе с раковыми клетками.

Капсаициновая вытяжка из перца чили применяется в терапии мигрени.

Исследование, проведённое учёными из Университета Инсубрии в Варезе, показало, что у людей, регулярно употребляющих перец чили (4 раза в неделю или более), риск смерти от сердечного приступа был снижен на 40%, а риск цереброваскулярной смерти был снижен более чем вдвое.

Красный перец обладает сильным пряным ароматом и вкусом отпряного до острого и даже очень жгучего (обусловлен содержанием фенольного соединения капсаицина (ванилиламид дециленовой кислоты), которого нет в сладком болгарском перце). Капсаицин содержится в семенах, прожилках и кожице плода.

Красный перец содержит большое количество витаминов С и А. Зелёный перец (неспелый красный перец) содержит значительно меньше этих витаминов. Кроме того, перец является хорошим источником витаминов группы В и в частности витамина В6. Красный перец богат также калием, магнием и железом. Кроме капсаицина, в плодах найдены 1,5% эфирного масла, жирное масло.

Семена и прожилки – это самая острая часть перца, поэтому если есть необходимость снизить остроту блюда, то их удаляют.

Если кожица перцев слишком толстая, то её тоже желательно убрать. Маленькие плоды обжаривают на предварительно разогретой сковородке, переворачивая их, пока они не потемнеют и не размякнут.

Также перцы можно опалить на газовой конфорке или запечь на сильном огне в духовке. Когда перцы почернеют, их кладут

в пластиковый пакет или миску, закрытую пищевой плёнкой, и оставляют на 15 минут. После этого кожица легко отходит, и её легко можно снять руками.

Обжаренные перцы чили можно замораживать. При этом снимать кожицу необязательно – она сама отходит во время разморозки.

При сушке стручки приобретают более густые оттенки, от тёмно-до оранжево-красного. Обычно перец сушат на солнце, отчего плоды сморщиваются; затем их освобождают от чашечки и мелют. Так получают, например, кайенский перец, названный по имени города Кайенна, административного центра Французской Гвианы (владение Франции в Южной Америке). Красным (кайенским) перцем кормят краснофакторных канареек для улучшения окраса.

Также стручки перца можно повесить в сухом месте и сохранять подвяленными всю зиму.

Большие сушёные перцы чили часто используются в мексиканской кухне – из них готовят знаменитые соусы. Перед этим высушенные плоды поджаривают для усиления вкуса и вымачивают в воде, а потом из этого настоя делают пюреобразную пасту.

Вымачивают сухие перцы чили так: их разламывают на части, удаляют семена и прожилки и заливают кипятком на 15 минут (большие перцы иногда приходится вымачивать дольше). После этого размягчённые перцы пропускают сквозь сито.

Для некоторых рецептов можно просто смолоть сушёный перец чили в электрической мельнице или кофемолке.

Это интересно



Carolina Reaper

Острота перца измеряется по «шкале жгучести Сковилла». Эта шкала была предложена американским химиком Уилбуром Сковиллом для сравнительной оценки степени жгучести разных сортов перца.

Скорпион Тринидада Butch T (1 463 700 единиц по шкале Сковилла) был занесен в Книгу рекордов Гиннеса в 2011 году. Он был получен в результате скрещивания других сортов и назван в честь Бутча Тейлора из США, который вырастил их из семян другого такого же любителя перцев. Чтобы приготовить еду с использованием этого перца, необходимо защитное снаряжение: маска, перчатки, защитный костюм. Повара утверждают, что онемение в руках длится еще около двух дней после приготовления.

Trinidad Moruga Scorpion (2 009 231 единиц) – этот сорт в течение нескольких лет удерживал звание самого острого перца в мире. Это самый острый перец, встречающийся в дикой природе, родом он из региона Моруга на Тринидаде. Плод среднего размера содержит около 25 мл чистого капсаицина: примерно столько же, сколько и полицейский перцовый баллончик.

Carolina Reaper (1 569 300 – 2 200 000 единиц) – лидер рейтинга – выращенный в Южной Каролине на ферме Эда Карри, владельца компании PuckerButt Pepper Co. Carolina Reaper, объявленный самым острым перцем в ноябре 2013 года, опередил ближайшего конкурента на 200 000 единиц. Как и другие его ближайшие родственники с Тринидада, он оснащен бугристой поверхностью и хвостом скорпиона.

Перец черный (black pepper)



Перец черный (black pepper)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Перечноцветные

Семейство: Перечные

Род: Перец

Вид: Перец чёрный

Перец чёрный (лат. *Piper nigrum*) – многолетнее вьющееся растение, вид рода Перец (*Piper*) семейства Перечные (*Piperaceae*).

Родом из Индии. Область Малабар (ныне штат Керала), располагавшаяся на юго-западном побережье Индии, раньше называлась Малихабар. В диком виде не встречается. Культивируется в тропиках.

Ботаническое описание

Лиана длиной до 15 м с воздушными корнями, образующимися на узлах.

Листья простые, яйцевидные, кожистые, очерёдные, длиной 80—100 мм.

Цветки мелкие, серо-жёлтые или белые, собранные в рыхлые соцветия длиной 7—10 см.

Плод – округлая односемянная костянка 3—5 мм в диаметре, зелёная, при созревании краснеющая, высушенная – чёрная.

Соплодия длиной 80—140 мм содержат по 20—30 костянок.

Плодоносит 2 раза в год в течение 25—30 лет.

Использование и применение

Незрелые, высушенные на солнце (лат. *Fructus Piperis nigri*) и вполне зрелые, вымоченные в воде, высушенные на солнце и освобождённые от мясистого околоплодника плоды (*Fructus Piperis albi*) перца чёрного изредка используют в медицине как средство, способствующее пищеварению.

В народной медицине применяется в качестве средства от диареи.

Растение культивируется ради плода, из которого путём различной обработки получают следующие пряности:

Чёрный перец получают из незрелых плодов растения. Для того чтобы их очистить и подготовить к сушке, плоды быстро обваривают в горячей воде. Тепловая обработка разрушает клеточную стенку перца, ускоряя работу энзимов, отвечающих за «побурение». Плоды затем сушат на солнце или при помощи машин в течение нескольких дней. За это время оболочка плода вокруг семени усушивается и темнеет, образуя тонкий сморщенный слой чёрного цвета. Высушенные таким образом плоды называются горошинами чёрного перца.

Белый перец представляет собой зрелые семена чёрного перца, лишённые околоплодника. Обычно для получения белого перца зрелые плоды замачивают в воде приблизительно на одну неделю. В результате замачивания оболочка плода разлагается и размягчается, после чего её отделяют и сушат оставшиеся семена. Существуют и альтернативные способы отделения оболочки от семян перца, в том числе механические, химические и биологические.

Белый перец имеет светло-серый цвет, обладает более тонким вкусом, благородным и сильным ароматом. Эта пряность имеет почти такое же применение, как и чёрный перец.

Зелёный перец, как и чёрный, получают из незрелых плодов. Засушенные зелёные горошины обрабатывают таким образом, чтобы сохранить зелёный цвет, например, с применением диоксида серы или путём лиофилизации (сухой сушки). Аналогичным образом из зрелых плодов также получают розовый (красный) перец (следует отличать розовый перец из *Piper nigrum* от более распространённого розового перца, изготавливаемого из плодов перуанского перца или бразильского перца).

Розовый/красный перец (самый редкий на рынке), который получают из зрелых ягод перца; оболочка обладает сладковатым привкусом.



Разновидности черного перца

Также зелёные и красные горошины перца маринуют или используют в свежем виде (в основном в тайской кухне). Запах свежих горошин описывается как свежий и пикантный, с ярким ароматом.

(Под названиями зелёный, красный и розовый перец также известны плоды других растений, не имеющих отношения к чёрному перцу).

Чёрный перец является самой продаваемой специей в мире и одной из самых распространённых, его используют в кулинарии по всему миру.

Плоды чёрного перца используют в кулинарии в целом и молотом виде, как самостоятельную пряность, так и в смесях с другими пряностями. Для размола горошкового перца используют мельницы.

Способствует пищеварению и улучшает аппетит. Употребляется для супов, подливок, соусов, овощных салатов, маринадов, приготовления

всех видов мяса, рыбы, томатов, консервированных овощей.

При помощи водной перегонки измельченных неочищенных плодов однолетнего черного перца или из оболочек плодов и их сердцевин (белого перца) получают перечное масло. Масло бесцветно или имеет желтовато-зеленоватую окраску. Вкус масла сильно жгучий, запах в большей или меньшей степени напоминающий запах фелландрена, который является главной составной частью перечного масла; помимо него содержит некоторое количество дипентена и других терпенов и сесквитерпенов. Применяется в незначительных количествах для изготовления некоторых ликёров.

Это интересно

Удивительно, но встречающиеся на полках магазинов белый, зеленый и даже розовый перцы в горошинах – это часть плодов одного дерева, собранных в разный период их созревания.

Жгучие горошины растут в Индии и других теплых регионах на высоких вьющихся лианах, которые достигают в высоту до 20 метров.

Урожай собирают несколько раз в год. В зависимости от степени зрелости горошин и время их сбора перец приобретает определенный оттенок.

Путь в Европу для специй был довольно долгим. Предприниматели, занимавшиеся его поставками и продажей, имели огромные состояния. Горстка перца ценилась на вес золота, им могли расплачиваться при совершении сделок, а позволить эту пряность себя могли лишь знатные люди.

Петрушка (parsley)



Петрушка (parsley)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Петрушка

Петрушка (лат. *Petroselinum*) – небольшой род двулетних растений семейства Зонтичные (*Apiaceae*).

Название «петрушка» в русском языке возникло путём заимствования из польского языка слова *pietruszka*, которое в свою очередь возникло при заимствовании из латинского языка слова *petroselinum* (от греческого *πετροσέλινον* – «горный сельдерей»: *petros* «камень» + *selinon* «сельдерей»).

Ботаническое описание

Двулетние, редко однолетние травы с прямостоячим стеблем.

Листья дважды- или триждыперистые.

Зубцы чашечки незаметные, лепестки желто-зелёные или беловатые, часто с красноватым оттенком при основании, сердцевидные, на верхушке выемчатые и в выемке с длинной, внутрь загнутой долькой.

Плод яйцевидный, слегка сжатый с боков.

В первый год образует розетку листьев и корнеплод, на второй год растение зацветает.

Растение влаголюбивое и холодостойкое, семена прорастают при 2—3° С, всходы переносят заморозки до —7° С. В регионах с мягкой зимой корнеплоды необязательно выкапывать на зиму.

Использование и применение

Ещё тысячу лет назад знаменитый Авиценна в своём «Каноне врачебной науки» утверждал, что с помощью петрушки можно остановить кашель, избавиться от проблем с дыханием и от сдавленности в груди, вылечить астму, печень, селезёнку, активизировать мочеполовую функцию.

В медицине используются также и семена петрушки. Петрушка известна мочегонным, желчегонным и стимулирующим действиями. Эфирные масла и вытяжки из разных частей петрушки способствуют активизации системы пищеварения (выделению слюны, желудочного сока, ферментов, усилению перистальтики кишечника).

В косметологи настои и отвары корней петрушки (иногда смешанные с соком лимона, иногда – в чистом виде) известны, как одно из самых популярных средств для отбеливания лица – выведения веснушек, пигментных пятен, следов загара.

Как правило, петрушку делят на два основных подвида:

Корневая петрушка – растение с утолщённым мясистым корнем, имеющим ароматную мякоть желтоватого цвета. В рецептах его иногда называют «белый корень», и используют примерно так же, как другие овощные корнеплоды. Из него делают рагу, соте, карпаччо, добавляют в салаты и супы, тушат и засаливают, используют при варке рыбы. В нашинкованном виде после пассеровки корень добавляют в супы и бульоны. Чтобы улучшить цвет и сделать бульон более пахучим свежий корень нередко просто делят пополам и пекут без масла до образования коричневой корочки.

Листовая петрушка – растение с развитыми «вершками» и жёсткими тонкими «корешками». Её подвид – петрушка неаполитанская – отличается очень ароматной зеленью, а листья подвида петрушки кудрявой, хоть и менее ароматны, эффектно смотрятся в блюде как украшение. Зелень растения часто добавляют в творог, омлет, в сливочное бутербродное масло, оладьи, пироги, мясные котлеты, фарш для пельменей. В сушёном виде зелень петрушки легко заменить перцем, солью и другими пряностями. Чтобы не забывать об альтернативе при повседневном приёме пищи, сушёную петрушку достаточно мелко помолоть и засыпать в перечницу. Правда, при высушивании специфический пряный запах частично выветривается.

Это интересно

В некоторых национальных блюдах зелень петрушки может стать одним из ключевых компонентов. На Ближнем Востоке готовят салат табуле, в составе которого, кроме петрушки, можно найти булгур, помидоры, лук (чеснок), мяту, приправленные оливковым маслом и соком лимона. Во французском соусе персилад мелко нарезанная петрушка тоже смешивается с чесноком и оливковым маслом, а в итальянской гремолате зелень растения сочетается с чесноком

и лимонным соком или цедрой. В такой комбинации петрушка нейтрализует запах чеснока, а цитрусовая составляющая удерживает пряный запах.

Пижма (tansy)



Пижма (tansy)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Астроцветные

Семейство: Астровые

Род: Пижма

Пижма (лат. *Tanacetum*) – род многолетних травянистых растений и кустарничков семейства Астровые, или Сложноцветные (*Asteraceae*),

произрастающих, главным образом, в умеренных климатических зонах Северного полушария. Род включает не менее 167 видов, на территории России из них произрастает около 30.

Название

Происхождение научного названия рода *Tanacetum* имеет две версии, на первый взгляд сходные, но отчасти даже противоположные.

По первой версии, название рода происходит от греческих слов «*tanaos*» – долго, продолжительно и «*aseomai*» – жить, существовать. Соединённое в целое слово, это скорее всего обозначает известное свойство этого растения долго оставаться в свежем, сочном состоянии. В определённом смысле, название «Танацетум» можно считать почти полным синонимом латинского названия *Sempervivum* («вечно живой», или молодило), относящимся к совершенно другому растению.

По другой версии, название рода *Tanacetum* есть видоизменённое долгим произношением слово «*Athanasia*» (афанасия) – от греческих «*a*» – не, и «*thanaos*» – смерть (можно сравнить с именем бога смерти Танатоса, богини загробного мира Танаис, древним названием греческой колонии и всей местности неподалёку от Таганрога, бывшего города Танаис в тридцати километрах от Ростова-на-Дону, а также реки Танаис – нынешний Дон). От этого же слова «*Athanasia*» естественным образом произошло известное мужское имя. В целом название по второй версии может переводиться как «бессмертник», однако, не следует путать танацетум и с этим растением семейства Астровые.

Общеславянское слово «пижма», обозначающее как весь род в целом, так и многих его отдельных представителей, можно считать происходящим от польского «*piżmo*» или чешского «*pižmo*», что означает мускус (сильный запах органического происхождения) и в свою очередь восходит к искажённому произношением латинскому слову «*bisatum*». Большинство представителей рода Пижма действительно обладают весьма сильным и довольно близким по оттенку эфирно-смолистым запахом, причём запах этот исходит ото всех наземных частей растения.

Ещё одно из народных названий многих видов рода Пижма – Ромашник, за внешнее сходство с общеизвестным растением. Некоторые виды и вовсе невозможно отличить от ромашки, и они без особого различия носят такое название.

Ботаническое описание

Пижма – довольно крупный, хотя и не окончательно устоявшийся род растений. Часто в его состав включаются многие виды из рода Пиретрум (а иногда даже и весь род в целом), а также некоторые виды из родов Хризантема, Тысячелистник и некоторых других.

В результате род Пижма состоит из пятидесяти и более видов, встречающихся в Европе, Азии, Северной Африке и Северной Америке. На территории России и сопредельных стран насчитывается около 30—40 видов, растущих во всех районах, начиная от горных и степных – кончая тундрой и заболоченными поймами северных рек.

Род Пижма включает в себя более или менее развитые многолетние травы с коротким, слабо разветвлённым ползучим зимующим корневищем. У южных видов с зимующей надземной частью стебли часто древеснеющие в нижней части. Впрочем, примерно то же самое можно сказать и о северных видах, у которых стебли к концу вегетации у основания заметно древеснеют. Среди южных и субтропических видов пижмы встречаются немногие кустарнички и кустарники.

Листья чаще всего овальные с сильно рассечённой «перистой», как у рябины, листовой пластинкой, пахучие, часто даже смолистые, с клейкими выделениями, иногда сильно опушённые.

Соцветия – мелкие или средней величины корзинки трубчатых цветков (у некоторых видов краевые цветки – ложноязычковые), собранные в плотные или рыхлые щитковидные соцветия (реже одиночные корзинки).

Использование и применение

Самый известный и распространённый вид рода, Пижма обыкновенная (*Tanacetum vulgare*), с которой чаще всего и ассоциируется название всего рода Пижма – это чуть ли не повсеместно распространённое сорное и придорожное растение, имеющее десятки народных и местных названий.

Многие виды рода Пижма не просто известны, но имеют большое экономическое значение как лекарственные, пищевые, пряно-ароматические и декоративные растения для городского озеленения и садоводства, а также – в качестве сырья для получения инсектицидов, эфирных масел и лекарственных препаратов.

Пожалуй, вторым из популярных видов можно по праву назвать пижму бальзамическую (*Tanacetum balsamita*). Более трёх тысяч лет её культивируют в качестве пищевого, лекарственного и пряно-ароматического растения, и только в последние полтора века её значение понемногу пошло на убыль.

Также пижма использовалась для того чтобы насекомые не влетали в дом. Пижму вешали над дверьми, окнами и мухи не залетали.

В кулинарии пижма применяется в качестве заменителя корицы, имбиря, мускатного ореха, хмеля, для отдушки ликеров. Его кладут в салаты, пудинги, кексы, используют при консервировании мясных, рыбных, овощных блюд.

Для мясных блюд можно приготовить оригинальную пряность, смешав цветки пижмы с молотым перцем, а для блюд из дичи – с корой дуба и душицей. Подойдет пижма в качестве специи и к рыбным блюдам.

Пижма – распространенный компонент в пивоварении, иногда заменяет даже хмель. Некоторые сорта немецкого пива не мыслимы без пижмы, придающей напитку особый пряный привкус.

Это интересно

В Древней Греции и Египте *Tanacetum vulgare* использовали для бальзамирования мумий.

Из корневищ рябинника изготавливали зелёный краситель для тканей.

Растение используют и садоводы-огородники — трава активна в отношении вируса табачной мозаики.

Известны случаи отравления пижмой домашнего скота (если не было доступа к другому корму), она придаёт горький привкус коровьему молоку, а вот олени, сурки и овцы поедают такой корм охотно.

Полынь (wormwood)



Полынь (wormwood)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Астроцветные

Семейство: Астровые

Род: Полынь

Вид: Полынь горькая

Полынь горькая (лат. *Artemisia absinthium*) – многолетнее травянистое растение серебристого цвета, с сильным ароматным запахом и знаменитой полынной горечью; типовой вид рода Полынь семейства Астровые (Asteraceae).

Латинское название, *Artemisia*, означает здоровый. Вообще у каждого народа свое название этой травы: емшан, чернобыльник, полынь-трава, вдовья трава и т.д

Ботаническое описание

Высота растения 50—200 см, нередко растёт как полукустарник, со стержневым ветвистым корнем и прямостоячими побегами, с серебристо-войлочным опушением.

Стебли прямые, слабо-ребристые, в верхней части ветвистые, в основании нередко образуют укороченные бесплодные побеги.

Нижние листья длинночерешковые, дважды-трижды перисто-рассечённые, средние – коротко-черешковые, дважды перисто-рассечённые, верхние – почти сидячие, перистые или дважды тройчато-раздельные; дольки всех листьев линейно-продолговатые, тупо заострённые.

Цветки все трубчатые, жёлтые; краевые – пестичные, срединные – обоеполые. Корзинки шаровидные, 2,5—3,5 мм в диаметре, собраны на коротких веточках в однобокие кисти, которые, в свою очередь, образуют неширокое метельчатое соцветие. Обёртка корзинок черепитчатая, листочки широко-плёчатые. Цветоложе выпуклое, волосистое. Цветение в европейской части России в июне – июле.

Плод – буроватая заострённая семянка около 1 мм длиной, продолговато-клиновидная, тонко-бороздчатая, на верхушке с округлой, слегка выпуклой площадкой. Плоды созревают в августе – сентябре.

Использование и применение

Для медицинских целей используют лист полыни горькой (лат. *Folium Absinthii*) и собранные до или в начале цветения листья и позднее цветущие олиственные верхушки (траву, *Herba Absinthii*). Заготавливают полынь в два приёма. Прикорневые листья срывают без черешков, до цветения, в стадии бутонизации. Верхушки срезают по длине 20—25 см. Опоздание со сроками сбора ведёт к снижению лекарственной ценности полыни. При более позднем сборе у цветков исчезает жёлтый цвет, они становятся бурыми. Чтобы сырьё не потемнело, растение рыхло складывают в корзинки и быстро сушат в тени – на чердаке, под навесом, на воздухе в тени или в сушилках при температуре 40—50 °С, раскладывая слоем 3—5 см и часто переворачивая. Сухие стебли должны ломаться. Хранят сырьё в плотных мешочках или деревянной таре 2 года.

В медицине многих стран мира растение используется в виде настоя, настойки, жидкого экстракта в качестве горько-пряного желудочного средства, улучшающего пищеварение и возбуждающего аппетит. Препараты полыни горькой применяют при диспепсии, гипоацидных гастритах, при понижении функции желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях печени, жёлчного пузыря, бессоннице, малярии, гриппе, катаре верхних дыхательных путей.

Экстракт полыни горькой используется для приготовления абсента (дистиллят спиртовой настойки из полыни горькой и других трав). Именно этот ингредиент придаёт абсенту специфический, неповторимый вкус. Полынь – один из основных компонентов в вермуте, а также в некоторых спиртовых настойках.

Полынь иногда используется в кулинарии в качестве приправы, в том числе к жирным блюдам. Многие любят её горький запах и вкус, используют как приправу к жареным мясным блюдам, особенно к жареному гусю.

Масло горькой полыни применяется как составная часть крепких спиртных напитков, особенно вермутов. Масло обладает тонизирующим, стимулирующим и пищеварительным свойствами. Снимает ревматические боли. В больших количествах является наркотическим ядом из-за присутствия туйона, который при передозировке вызывает судороги и даже смерть.

Это интересно

Полынь так разнообразна, что только в России растет 170 ее видов. В местности с более благоприятными условиями, высота полыни может быть до двух метров в высоту.

Питье отваров из Полыни, благодаря своим галеновым веществам, улучшают рефлексорную систему, помогают лучшему оттоку желчи, улучшая пищеварение.

Основные запреты на применение Полыни для:

Беременных и во время кормления;

Серьезные заболевания ЖКТ;

Различные аллергические реакции и непереносимость составляющих полыни;

Страдающих малокровием;

При плохой свертываемости крови и подобных болезнях.

Помадное дерево (annato)



Помадное дерево (annato)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Мальвоцветные

Семейство: Биксовые

Род: Бикса

Вид: Аннато

Аннато, или бикса аннатовая (лат. *Bixa orellana*) – кустарник или небольшое дерево, происходящее из тропических областей американского континента; вид рода Бикса семейства Биковые.

Вид назван в честь первооткрывателя Амазонки, испанского путешественника и конкистадора Франсиско де Орельяна (1505 или 1511—1546).

Местные наименования в Мексике и перуанской сельве – *achiote* (из науатля), в Аргентине и Парагвае – *urucu* (из гуарани) или *onoto*.

Ботаническое описание

Аннато – маленькое дерево с крупными глянцевыми листьями.

Цветки маленькие розовые пятилепестковые, с множеством тычинок, цветут только один день.

Плоды – ярко-красные колючие коробочки с содержащимися внутри красными семенами.

Созревшие плоды высыхают и трескаются, высвобождая семена.

Использование и применение

Некоторые коренные народы Северной, Центральной и Южной Америки использовали семена этого растения для росписи по телу и в качестве губной помады. По этой причине *Bixa orellana* иногда называется помадным деревом.

Различные части растения используются при лечении последствий солнечного удара, ожогов и головных болей.

Извлечённый из семян краситель широко используется в латиноамериканской и филиппинской кухне для окрашивания рыбы, мяса, сыров и добавляемого в салаты растительного масла.

Экстракт аннато зарегистрирован как пищевая добавка E160b, используемая для улучшения торгового вида сыров, йогуртов, сливочного масла и других молочных продуктов.

В кулинарии аннато называют ачиоте (англ. Achiote). Измельченные семена – распространенная специя в мексиканских, карибских и филиппинских блюдах.

Это интересно

Майя и другие коренные американцы красили свои тела маслом из растения, чтобы защитить кожу от солнца, что привело к появлению термина «краснокожий».

Люди из стран Карибского бассейна и Южной Америки красили свои тела маслом аннато для религиозных церемоний и подготовки к войне. Глубокий красный цвет символизировал силу и мужество.

Растение применялось как лекарство от дизентерии, и считалось, что помогает снизить температуру.

В наше время семена аннато чаще всего используют как натуральный краситель. Вы найдете его в составах многих вещей от масла до помады.

Портулак (chaste tree)



Портулак (chaste tree)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Гвоздичноцветные

Семейство: Портулаковые

Род: Портулак

Вид: Портулак огородный

Портулак огородный (лат. *Portulaca oleracea*) – растение семейства Портулаковые, вид рода Портулак, типовой вид этого рода.

Ботаническое описание

Портулак огородный – однолетнее травянистое суккулентное растение.

Стебель лежачий, гладкий, красноватый, длиной 10—30 см (до 40 см), от основания разветвлённый.

Листья сидячие, мясистые, клиновидно-обратнояйцевидные, продолговато-клиновидные, лопатковидные, тупые; нижние листья расположены спирально, верхние – супротивные.

Цветки мелкие, жёлтые, сидячие, собраны пучками по два – три в разветвлениях стебля или в пазухах листьев.

Плод – яйцевидная или шаровидная коробочка, раскрывающаяся поперечной трещиной. Такая разновидность коробочки называется крыночкой.

Цветёт в июне – августе. Плоды созревают в сентябре.

Использование и применение

Портулак растение с высоким содержанием витаминов и минералов, которые повышают общее состояние здоровья, а также с высоким содержанием железа и кальция, необходимого для здоровья наших костей.

Культурные декоративные формы портулака огородного разводят в цветниках.

Данные о поедаемости сельскохозяйственными животными противоречивы.

В народной медицине применялся при болезнях почек, печени и мочевого пузыря.

Молодые листья и стебли используют в пищу сырыми и вареными. Из них готовят острые салаты, супы, пюре, приправы к мясным блюдам. На зиму солят и маринуют, используя в качестве заменителя каперсов.

Особой популярностью зелень портулака пользуется с давних пор у населения Закавказья, Средней Азии, в странах Средиземноморья.

Вы можете добавлять его в салаты и бутерброды, и так как он богат белками, это повысит уровень вашей энергии и придаст силы.

Это интересно

Портулак — полноценный цветочный коврик. В народе это имя крепко закрепилось за садовым цветком, стелющимся растением с нежными цветками белого, жёлтого, красного, кофейного оттенка.

Удивительно, однако каждый его цветочек распускается лишь на один день, потом увядает. Тем не менее это никоим образом не омрачает цветущий вазон или цветник.

Портулак также снижает риск нарушений развития у детей, таких как аутизм и СДВГ.

Прутняк /витекс/ (vitex)



Прутняк /витекс/ (vitex)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Ясноткоцветные
Семейство: Яснотковые
Род: Витекс
Вид: Витекс священный

Витекс священный, или Витекс обыкновенный, или Прутняк обыкновенный, или Авраамово дерево, или Целомудренник, или Монашеский перец (лат. *Vítex agnus-castus*) – вид древовидных кустарников рода Витекс семейства Яснотковые (ранее относили к семейству Вербеновые).

Ботаническое описание

Витекс священный – древовидный кустарник высотой 4—8 м. Всё растение сероваточное от густых прижатых волосков. Ветви бурые, четырёхгранные, с острым ароматом. Корень стержневой, хорошо разветвлённый, с большим количеством придаточных корешков.

Листья большие, зелёные, супротивные, пальчатосложные на длинных черешках (до 4 см), состоят из пяти – семи листочков, без прилистников. Листочки узколанцетные, острые, цельнокрайние или редкозубчатые, сверху матовые, зелёные, а снизу – седоватые от густого короткого опушения; длина 5—10 см.

Цветки многочисленные, бледно-лиловые, двугубые, собраны в густое прерывистое метельчато-колосовидные соцветия на верхушках ветвей. Чашечка пятичленная, сростнолистная, имеет трубчатую форму, в три раза короче венчика, длиной до 9 мм. Четыре тычинки, высоко выступающие над венчиком. Окраска венчика нежно-голубая.

Плод – чёрная, сухая четырёхгнездная шаровидная костянка диаметром 3—4 мм. Плодоношение ежегодное, обильное.

Цветёт с июня до конца октября, плодоносит в октябре – ноябре.

Использование и применение

Некоторые виды витекса разводят как декоративные, многие производят ценную древесину.

Имеются указания на противомаларийные свойства некоторых видов: *Vitex vulgaris*, *Vitex negundo* и *Vitex peduncularis*. В народной медицине плоды, семена и листья применяют при малярии, хронических заболеваниях печени и селезёнки. Отвар ветвей и плодов пьют при гонорее.

Плоды и трава прутняка обыкновенного включены в Европейскую фармакопею, БТФ и фармакопеи ряда европейских стран. Помимо этого, в западноевропейской и азиатской медицинах плоды используются при недостаточной лактации, нарушениях менструального цикла, а также как мочегонное и раздражающее средство. Зрелые плоды в высушенном состоянии применяются в гомеопатии.

Листья и корни используются в жаропонижающих, противовоспалительных, отхаркивающих и антигельминтных целях.

Древесина серо-жёлтого цвета, ароматная. Гибкие и упругие ветки используют для изготовления корзин и садовой мебели. Само название «*Vitex*» произошло от латинского «*viere*» – вязать, в связи с использованием ветвей для плетения.

Ароматические плоды, остро-пряные семена и листья добавляют в мясные блюда, супы, варёные и полукопченые колбасы, рыбные консервы. Он хорошо сочетается со многими другими пряными растениями. При консервировании витекс применяют в качестве заменителя душистого перца.

Ревень (rheum)



Ревень (rheum)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Гвоздичноцветные

Семейство: Гречишные

Род: Ревень

Ревень (лат. Rheum) – род травянистых растений семейства Гречишные.

Ботаническое описание

Это многолетние очень крупные травы с толстыми, деревянистыми, ветвистыми корневищами.

Надземные стебли однолетние, прямые, толстые, полые и иногда слабобороздчатые.

Прикорневые листья очень крупные, длинночерешковые, цельные, пальчато-лопастные или зубчатые, иногда по краю волнистые; черешки цилиндрические или многогранные, при основании снабжённые крупными раструбами. Стеблевые листья более мелкие.

Стебель заканчивается крупным метельчатым соцветием.

Цветки большей частью белые или зеленоватые, редко розовые или кроваво-красные; они обоеполые или вследствие недоразвития – однополые. Околоцветник простой, шестилистный, листки которого или все одинаковы между собой, или наружные несколько мельче внутренних, после опыления околоцветник увядает. Тычинок 9, в два круга, причём наружный круг удвоен; только у *Rheum nobile* Нr. шесть тычинок, так как наружный круг не удвоен. Пестик один, с верхней одногнёздной трёхгранной завязью; столбиков три, с головчато-почковидными или подковообразными рыльцами.

Плод – трёхгранный широко- или узкокрылатый орешек. Семя белковое, зародыш центральный.

Размножается семенами; в культуре – делением взрослого растения так, чтобы каждая часть корня имела по почке (глазку); последний способ скорее даёт большие листья.

Использование и применение

Всех видов ревения насчитывается более двадцати. Виды в высшей степени склонны давать плодонесущие помеси, а эти последние так же легко дают помеси между собой, поэтому трудно получить чистые виды из семян; вообще, определять виды ревения нелегко.

В медицине употребляется корень некоторых видов ревеня. Внутри корень имеет красноватые, жёлтые и белые жилки или полосы; вкус кислый, запах специфический. Ревень содержит красноватый, горький на вкус гликозид хризофан – порошок, дающий с водой тёмный, а со щелочами вишнёво-красный раствор, хризофоновую кислоту (диоксиметилантрахинон), которая кристаллизуется в виде золотисто-жёлтых игл или ромбических пластинок, без запаха и вкуса, трудно растворяется в холодной, легче – в горячей воде, спирте, эфире и легко в щелочах; кроме того, содержит различные смолы, крахмал, дубильное вещество и щавелевую кислоту. Употребляется в малых дозах как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение.

В пищу употребляют такие виды ревеня, как волнистый, компактный, Виттрока, смородинный и другие.

Свежие черешки по удалении плотной кожицы режутся на кусочки и употребляются:

сваренные в сахарном сиропе, дают кисловатое, очень вкусное варенье;

слегка подваренные в густом сахарном сиропе, высушенные и на другой день вновь погружённые в сироп дают ревенные цукаты;

обваренные кипятком, протёртые через решето и сваренные с сахаром идут в качестве начинки в сладкие пироги, напоминая вкусом яблочное пюре;

из сока черешков готовят вино вроде шабли, причём сок в смеси с водой и сахаром подвергают сначала брожению; когда последнее закончится, и жидкость просветлится, процеживают, отстаивают и разливают по бутылкам, в которых выдерживают по крайней мере год в подвале.

Это интересно

На Руси ревень рос издавна. Сначала, конечно, никто его культивированием не занимался, и он рос в диком виде сам по себе. Что, впрочем, не мешало местному населению время от времени

использовать его в кулинарии.

Голландский богослов Альберт Кампенский (Albertus Campensis, ок. 1490—1542 гг.), посетивший Русь в начале XVI века, позже в своём сочинении о Московии (1523—24 гг. (опубликовано в 1543 году под названием *De Moscovia ad Clementem VII, Pont. Max.*, «О Московии к Папе Клименту VII») отмечал: «Река Дон обтекает земли самые тучные и плодоносные, что на берегах его и реки Волги растут во множестве ревень и аир».

Азиатские виды ревеня начали появляться в Европе примерно в XI—XII веках. Сначала его привозили арабские купцы через Персию. Первым европейцем, оставившим воспоминания о выращивании ревеня в Азии, стал итальянский купец и путешественник Марко Поло (Marco Polo, 1254—1324 гг.). Он прожил в Китае 15 лет и побывал в Тангутском царстве, где корневища ревеня заготавливались в больших объёмах.

В середине XVI века во Франции ревень стоил в пять раз дороже шафрана.

В середине XVII века в Англии ревень стоит в три раза дороже опия.

Роза (rose)



Роза (rose)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Розоцветные

Семейство: Розовые

Подсемейство: Розановые

Розановые (лат. *Rosoideae*) – подсемейство растений семейства Розовые (*Rosaceae*), включает более 850 видов. Иногда используют другие русские названия подсемейства – «розанные», «розовые»

(термин «розовые» чаще используют в качестве русского названия всего семейства Rosaceae).

Роза – собирательное название видов и сортов представителей рода Шиповник (лат. *Rosa*), выращиваемых человеком и растущих в дикой природе. Большая часть сортов роз получена в результате длительной селекции путём многократных повторных скрещиваний и отбора.

Название

Русское «роза» и варианты «дикая роза», «рожа», «рожан», «ружа» через немецкое посредство (нем. *Rose*) были заимствовано из лат. *rosa*, которое, в свою очередь, заимствовано из др.-греч. *rhodon* (ср. с названием декоративного растения *rhododendron* – «розовое дерево»). Древнегреческое слово (праформа – *wrodon*) связано с арм. *vard* – «роза». Отсюда и перс. *gol* – «роза». В русском языке употреблялось название шиповника собачьего – «гуляф» – «гуляфная вода», «розовая вода», первоначальное значение которого заимствовано из новоперсидского *golab* от *gol* – «роза» и *ab* – «вода». Ср. с тадж. *gulobi* – «розовая вода».

История

Розы впервые начали выращивать в Древнем Риме, хотя основное назначение садов того времени было выращивание полезных растений (плодовых, овощных, пряных и лекарственных), но в произведениях древнеримских писателей встречается описание около 10 сортов роз. Геродот уже в V веке до н. э. в своей «Истории» описывает сады царя Мидоса в Македонии и упоминает там махровую розу. Теофраст в 300 году до н. э. описывает сады Греции и даёт описание роз с 15, 20 и даже 100 лепестками. На великолепной мозаике из Помпеи, хранящейся в Неаполитанском музее, можно увидеть и дамасскую розу (*Rosa damascena*), родиной которой несомненно является восток, и уже оттуда она попала в сады Южной Италии.

Существующее в настоящее время огромное разнообразие сортов роз образовано путём скрещивания и селекционного отбора нескольких сортов дикого шиповника. Многие сорта парковых махровых роз ведут своё происхождение от розы галльской (*Rosa gallica*), названной так за своё широкое распространение во Франции (Галлии).

История садовых роз началась в конце XVIII – начале XIX веков, когда в Европу (сначала в Англию, а затем во Францию) из юго-восточной Азии были завезены виды вечнозелёных теплолюбивых роз со своеобразным ароматом лепестков, напоминающим запах чая. Эти розы обладали новыми декоративными качествами: кожистыми блестящими листьями, особым благородством формы бутонов и цветка и особенно важным свойством – ремонтантностью, то есть способностью к продолжительному многократному цветению. Усилия селекционеров были направлены на создание новых сортов, которые бы совмещали в себе ремонтантность азиатских и морозостойкость европейских роз.

Первое упоминание о выращивании роз в России относится к началу XVI века. Предполагается, что в Россию они попали через балканские славянские племена. Массовое распространение получили только при Екатерине II. К концу XIX века розы начали выращивать на всей Европейской части России.

Ботаническое описание

Форма куста может быть от раскидистой до узкопирамидальной. Высота куста групп чайно-гибридных и флорибунда от 30 до 90 см; полиантовых – 30—45 см, некоторые сорта достигают 60 см; миниатюрные – 25—35 см. Группа плетевидных роз представляет собой кустарники с плетевидными, дугообразными стелющимися побегами от 2,5 до 6 метров длиной.

У роз принято различать два типа многолетних ветвей – основные или маточные, ветви и ветви с законченным ростом и пять типов однолетних побегов – ростовые, преждевременные, жировые, генеративные и силлептические.

Длина цветоноса у садовых роз колеблется от 10 до 80 см. Цветки роз удивляют своим многообразием. Их размеры колеблются от 1,8 см до 18 см, количество лепестков может составлять от 5 до 128, существует до десятка различных форм цветка, цветки могут быть как одиночные, так и в соцветиях от трёх до двухсот штук. Очень разнообразна цветовая гамма: нет только чисто-синих. Получен сорт зелёной розы, но он представляет интерес лишь для ботаников. Кроме однотонных существуют сорта роз с сочетанием окрасок, а также меняющие цвет в процессе цветения. Разнообразны ароматы различных видов и сортов роз. Кроме стандартного аромата дамасской розы, существуют розы с ароматом от фруктового и цитрусового до аромата благовоний и пряностей. Махровость многочисленных сортов культурных роз возникла в результате превращения части тычинок в лепестковидные стаминодии.

Использование и применение

В медицине используют как свежие, так и засушенные лепестки цветка. На дачных участках в лекарственных целях, как правило, выращивают коричную, даурскую, иглистую морщинистую розы. Сырье из лепестков обладает регенерирующим, успокаивающим, противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим свойствами.

Племена североамериканских индейцев собирали насекомых из нижних частей стеблей Розового куста и измельчают их для использования в перевязках для ожогов.

Племена коренных жителей Северной Америки использовали Розу от слепоты с примочкой из кипячения лепестков, столовой коры или корой корня. Делали чай для лечения диареи и желудочных проблем.

Использовали семена розы, чтобы ослабить мышечные боли.

В кулинарии используются цветки и бутоны роз, лепестки, розовая вода и розовое масло. Цветки и бутоны после кулинарной обработки используют как украшения для блюд, из лепестков готовят варенье, желе, мармелад, а розовая вода используется в приготовлении варенья

из крыжовника, терна, кизила.

Это интересно

Роза – это национальный цветок США, Ирана и Англии.

Натуральное розовое масло – одно из самых дорогих в мире.

Самое масштабное число роз – около трех миллионов, продается в День всех влюбленных.

Натуральное розовое масло ценится дороже золота и платины. Чтобы получить один килограмм розового масла, потребуется три тонны лепестков.

Розмарин (rosemary)



Розмарин (rosemary)

Научная классификация

Царство: Растения

Отдел: Покрытосеменные

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Яснотковые

Род: Розмарин

Вид: Розмарин

Salvia rosmarinus, широко известный как розмарин, представляет собой кустарник с ароматными вечнозелеными игольчатыми листьями

и белыми, розовыми, фиолетовыми или голубыми цветами, произрастающий в Средиземноморском регионе. До 2017 года он был известен под научным названием *Rosmarinus officinalis*, теперь синоним

Ботаническое описание

Представители вида – кустарники высотой 50—200 см.

Молодые ветви тупочетырёхгранные, опушённые.

Листья на очень коротких черешках, вечнозелёные, линейные, на конце тупые, по краям завёрнутые, толстоватые.

Цветки почти сидячие в 5—10-цветковых ложных кистях на концах коротких побегов; венчик сине-фиолетовый, снаружи слегка опушённый; верхняя губа выемчатая, нижняя чуть длиннее верхней, с крупной, по краям зубчатой средней лопастью.

Плод – округло-яйцевидный, гладкий, буроватый орешек.

Цветёт в апреле – мае. В Израиле цветение может продолжаться до ноября. Плоды созревают в сентябре.

Использование и применение

Масло розмарина используется для создания ароматных духов для тела или для распространения аромата в помещении. Он также сжигается как благовония и используется в шампунях и чистящих средствах.

Розмарин содержит ряд фитохимических веществ, в том числе розмариновую кислоту, камфору, кофейную кислоту, урсоловую кислоту, бетулиновую кислоту, карнозиновую кислоту и карнозол. Эфирное масло розмарина содержит 10—20% камфоры.

Листья розмарина используются в качестве ароматизатора в пищевых продуктах, таких как начинка и жареная баранина, свинина, курица и индейка. Свежие или сушеные листья используются в традиционной средиземноморской кухне. Они имеют горький,

вяжущий вкус и характерный аромат, который дополняет многие приготовленные продукты. Травяной чай можно приготовить из листьев. При жарке с мясом или овощами листья придают горчичный аромат с дополнительным ароматом обугленной древесины, который хорошо сочетается с блюдами, приготовленными на гриле.

В количествах, обычно используемых для ароматизации продуктов, таких как одна чайная ложка (1 грамм), розмарин не представляет никакой питательной ценности. Было показано, что экстракт розмарина улучшает срок хранения и термостабильность масел, богатых омега-3, которые склонны к прогорклости.

Розмарин также является эффективной противомикробной травой.

Это интересно

Розмарин считался священным для древних египтян, римлян и греков.

В «Дон Кихоте» (Часть первая, глава XVII) вымышленный герой использует розмарин в своем рецепте бальзама из фиерабры.

В нескольких пьесах Шекспира говорится об использовании розмарина в погребальных или поминальных обрядах. В «Гамлете» Шекспира Офелия говорит: «Вот розмарин, это на память. Молю тебя, любимая, помни».

В 4-м акте 5-й сцены «Ромео и Джульетты» брат Лоуренс увещевает домочадцев Капулетти «наклеить свой розмарин на эту прекрасную корсу и, как принято, и в ее лучшем виде, отнести ее в церковь».

Рута (rue)



Рута (rue)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Сапиндоцветные

Семейство: Рутовые

Род: Рута

Вид: Рута душистая

Рута душистая, или Рута пахучая (лат. *Ruta graveolens*) – полукустарник, растёт в диком состоянии в южной Европе и Крыму по каменистым, освещённым солнцем местам.

Ботаническое описание

Рута душистая – полукустарник, обладает сильным ароматом, достигает в высоту 50—100 см.

Стебель прямостоячий, разветвлённый, деревянистый у основания.

Листья – очерёдные, удлинённо-яйцевидные, дважды- или триждыперисторассечённые, короткочерешковые (верхние – сидячие), мясистые, голубовато-зелёные.

Цветки – мелкие, на коротких цветоножках, зеленовато-жёлтого цвета, пятилепестковые, с десятью тычинками, собраны в щитковидную метёлку. Цветёт в июне – августе.

Плод – шаровидная четырёхгнездная коробочка. Семена бурые, мелкие, длиной 1—1,5 мм.

Использование и применение

Руководства по ароматерапии рекомендуют употреблять рутовое масло при болях головы и ушей, вывихах и ревматизме. Руту душистую применяют в народной медицине при неврозах, как общеукрепляющее, антисептическое, противосудорожное.

В медицине применяется в качестве спазмолитика. Используется для лечения бессонницы, головной боли, неврозов и пр. В индийской традиционной медицине используется как стимулирующее, антисептическое и abortивное средство.

Разводится рута ради молодых листьев, которые идут как приправа к кушаньям, для посыпки бутербродов и в уксус (вкус, напоминающий чеснок или лук), а равным образом в качестве лекарства, для чего растение срезают перед самым цветением и затем сушат.

Листья и семена руты применяют в качестве пряности в сушёном виде. Как уже отмечалось выше, при высушивании они приобретают приятный аромат. Руту приправляют салаты, тушёную баранину, мясные начинки, омлеты, рыбные блюда, картофельные супы.

Порошком ароматизируют яйца, сыр, мясные, рыбные и овощные блюда.

Это интересно

Рута – ядовитое растение. Длительное применение препаратов из неё не рекомендуется. Противопоказано приём руты беременным женщинам. Наружное применение руты может вызывать ожоги кожи.

Свежий сок растения в смеси с мёдом используют для лечения свежих ушибов, гематомах и как ранозаживляющее средство. Свежие листья руты прикладывают к местам ушибов и синякам.

Из свежей надземной части руты, которую собирают перед цветением, готовят эссенцию. Это основа для приготовления гомеопатических препаратов.

Считается, что змеи никогда не появляются там, где растёт рута. Руту также не переносят и мухи. Если поставить веточку руты в вазу с водой, мухи сразу покидают помещение.

Салат /латук/ (lettuce)



Салат /латук/ (lettuce)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Астроцветные

Семейство: Астровые

Род: Латук

Вид: Латук посевной

Латук посевной, или Салат латук (лат. *Lactuca satíva*) – вид однолетних травянистых растений рода Латук семейства Астровые (*Asteraceae*).

Научное название рода произошло от латинского слова *lact* («молоко»), что связано с содержащимся в растении млечным соком, который выделяется при повреждении стеблей и листьев.

Ботаническое описание

Выделяют две разновидности:

листовой (*Lactuca sativa* var. *secalina*) – листья не образуют кочан;
кочанный (*Lactuca sativa* var. *capitata*) – листья образуют различной плотности кочан.

Вначале развивается розетка прикорневых листьев, затем стебель.

Стебель полный, сильно разветвленный, цветоносный, высотой 60—120 см.

Листья с розеткой прикорневых листьев. Желтовато-зелёные, редко красные. Зубчатые или изрезанные (струговидные), обратнойцевидные, горизонтальные, сидячие, цельные, крупные, гладкие, морщинистые, гофрированные или курчавые, у кочанного салата – смыкаются в кочан плоскоокруглый или округлый формы. Основание листьев сердцевидно-стреловидное, на нижней стороне по средней жилке листья усажены щетинками.

Соцветия-корзинки небольшие, кувшинообразные, собранные в цилиндрические головки, в большом количестве располагаются на стебле метёлкой. Цветки язычковые, обоеполые, мелкие, жёлтые.

Плод – семянка с летучкой.

Холодостойкое (всходы выдерживают температуру до —3, —5 °C), свето- и влаголюбивое растение.

Использование и применение

Диетическое и целебное растение, полезное детям, беременным и больным, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой, центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, органов мочевого выделения, нарушении водно-солевого обмена; салат показан при подагре, уратных и оксалатных камнях в почках, ожирении, сахарном диабете, расстройствах сна, нормализует работу щитовидной железы, желудка, обладает легким желчегонным действием, укрепляет стенки кровеносных сосудов, повышает общий тонус организма.

Млечный сок стеблей салата латука снимает болевую чувствительность, снижает рефлекторную и двигательную возбудимость, вызывает сон, по действию его сравнивают с действием алкалоидов мака.

Лактуцин оказывает слабое седативное действие, благодаря чему салат применяют при гипертонической болезни, бессоннице, неврастении, психомоторном возбуждении; древние греки употребляли салат как снотворное, болеутоляющее, отрезвляющее от вина средство.

Салатный сок эффективен при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; используют как успокаивающее, мочегонное средство при бронхите, отеках, коклюше, повышенной возбудимости.

Содержание йода обуславливает применение при тиреоидите и тиреотоксикозе.

В основном используется как витаминная зелень. В пищу используют листья, кочан, утолщённый стебель. Листья и кочаны съедобны в свежем виде до образования растением стебля, потом они становятся горьковатыми.

Сочные листья салата латука богаты витаминами (С, В, РР и др.), солями калия, железа, фосфора и других элементов, каротином, содержат сахар и лимонную и фолиевую кислоты. Соли калия и кальция на 100 г салата: 220 и 77 соответственно. В латуке содержится щавелевая кислота (33 мг в 100 г). Тёмно-зелёный латук ценен каротином и аскорбиновой кислотой.

Известны сорта так называемого римского салата (ромен-салата) с очень рыхлыми кочанами.

Это интересно

Древние греки ежедневно ели латук, считалось, что он отрезвляет от выпитого вина. Растение часто использовали в ритуалах, как символ тленности красоты. Греки и римляне поклонялись богине любви, а в след за ней смертному Адонису, которого она однажды любила. Участники в пышном шествии несли глиняные сосуды, которые наполняли землёй и салатом. Эти «сады Адониса» носили до тех пор, пока салат не увядал.

В Древнем Риме культивированием латука занимались целые семьи. Фамилия Латурини существует в Италии до сих пор. Густой белый сок латука напоминал молоко, его считали лечебным. С лёгкой руки врача Галена, его принимали на ночь для лучшего сна.

В период средневековья к салату относились с недоверием, лишь в XIV веке он получил широкое распространение в Средней Европе. В XVIII веке в Берлине специалисты готовили салат только в белых перчатках, которые снимали для перемешивания блюда: считалось, что использовать вилку – испортить вкус блюда.

Сассафрас (sassafras)



Sassafras (sassafras)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Лавроцветные

Семейство: Лавровые

Род: Сассафрас

Сассафрас (новолат. *Sassafras*, от исп. *sasafras* <лат. *saxifragus* «ломающий скалы») – род листопадных деревьев, кустарников из семейства Лавровые; родина – восток Северной Америки и восточная Азия. Латинское название – из-за способности ростков пробиваться из-под камней.

Ботаническое описание

Двудомное дерево 15—35 м, ствол диаметром до 70—150 см, ветвление симфоидальное. Листья от цельных до 2—7 – лопастных или раздельных, характерно наличие трёх форм листа: нерассечённые, двух- и трёхлопастные. Цветки мелкие, жёлто-зелёные, с пятью лепестками, в пазушных полузонтиках. Плоды – чёрно-синие яйцевидные костянки длиной 1 см, на ярко-красных булавовидных плодоножках, образуются в конце лета.

Распространены 3 вида, в основном в приатлантических штатах Северной Америки, в континентальных районах Китая и на острове Тайвань. Все части растения сильно ароматны. Корни выделяют токсичное вещество – сафрол, которое вместе с другими выделениями растения подавляет другую растительность в месте произрастания сассафраса.

Плоды сассафраса беловатого на ярких булавовидных плодоножках.

Размножается семенами и корневыми отпрысками. Интродуцировано в сады и парки Европы; в СССР – в Сухуми. Очень декоративен зимой, весной, летом и осенью.

Использование и применение

Древесина сассафраса лёгкая и мягкая, идёт на изготовление кукольной мебели, лодок в бутылках, декоративных бочонков, шпал для игрушечных железных дорог. Используется в производстве мебели, внутренних и наружных столярных изделий, окон, дверей,

кухонных шкафов и панелей, а также для изготовления бочек, гнутой мебели и лодок.

В традиционной медицине коренных жителей Америки и у других американцев пользовался популярностью, как ароматическое, противопростудное, дезинфицирующее средство. В настоящее время в форме эфирного масла входит в состав некоторых лекарств. Пример – «Стопангин» (гексорал). В США сердцевина растения используется в противовоспалительных средствах для глаз, а также при катаре.

Эфирное сассафрасовое масло получают дистилляцией с водяным паром из древесины, коры и плодов дерева. Его длительное время использовали для ароматизации пищевых продуктов, в парфюмерии косметике, в производстве мыла.

Корень растения и кора с корней используются у местных жителей для приготовления чая. Листья используются для загущения соусов и супов, высушенные и измельчённые, они называются *file powder* – пряность, используемая в каджунской и креольской кухнях. Ранее (до запрета из-за канцерогенности) части растения использовались для изготовления корневого пива (рутбир) – популярного в южных штатах США безалкогольного или слабоалкогольного напитка. Кроме того, до середины 19 века в Великобритании был популярен салуп – отвар-сбитень с маслом сассафраса, обладающий лёгким стимулирующим действием.

Это интересно

Название «сассафрас», примененное ботаником Николасом Монардом в 1569 году. Сэр Фрэнсис Дрейк был одним из первых, кто привез сассафрас в Англию в 1586 году, а сэр Уолтер Роли был первым, кто экспортировал сассафрас в качестве товара в 1602 году.

Сассафрас стал основным экспортным товаром в Англию и другие районы Европы, как лекарственный корень, используемый для лечения приступов лихорадок и болезней, передающихся половым путем,

таких как сифилис и гонорея, а также к древесина стала ценится за её красоту и долговечность. После коммерческой экспедиции в 1603 года капитана Мартина Принга от Бристоля до побережья современных штатов Мэн, Нью-Гемпшир и Массачусетс, за короткий период в начале 17 века сассафрас стал вторым после табака по величине экспортируемым товаром из британских колоний Северной Америки.

Сафлор (safflower)



Сафлор (safflower)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Астроцветные

Семейство: Астровые

Род: Сафлор

Вид: Сафлор красильный

Сафлор красильный, американский шафран, дикий шафран, красильный чертополох (лат. *Carthamus tinctorius*) – однолетнее растение; вид рода Сафлор семейства Астровые, или Сложноцветные.

Древняя масличная и красильная культура (в Древнем Египте использовали для окрашивания повязок при мумифицировании).

Ботаническое описание

Однолетнее, реже двулетнее растение высотой 0,4—1,5 м.

Стебель прямой, ветвистый, с беловатым глянцем.

Листья продолговато-ланцетные, очерёдные, крупные, цельнокрайные, почти сидячие, по краю шиповатые.

Цветки трубчатые, пятираздельные, красные, жёлтые или оранжевые. Соцветие – корзинка.

Плод – белая, голая, блестящая семянка, овально-четырёхгранной формы со слабо выступающими рёбрами по бокам.

Использование и применение

Лепестки сафлора содержат два основных различных красящих пигмента – жёлтого и красного цвета. Жёлтый пигмент – сафлоргель – считается менее ценным и зачастую удаляется путём промывки лепестковой массы водой. Красное вещество сафлора – картамин – трудно растворимо в воде. В эфире картамин не растворяется совсем, но зато легко растворяется в спирте и щелочах (в нашатырном спирте). Кроме них, содержится ряд других пигментов тех же цветов.

В медицине – используется как слабительное, мочегонное, желчегонное.

Из продуктов сафлора красильного в косметологии особенно ценится сафлоровое масло. Оно насыщено линолевой кислотой (около 80%), не синтезирующейся в организме. Линолевая кислота придаёт эластичность кровеносным сосудам, регулирует важные процессы

жизнедеятельности организма, обладает увлажняющим эффектом, высокой проникающей способностью.

Масло сафлора красильного оказывает смягчающее, укрепляющее и питательное действие на кожу, нормализует клеточные функции, улучшает кровообращение, обладает противовоспалительным действием, высокой влагоудерживающей и влагорегулирующей способностью.

Сафлор красильный используется как масличная культура, масло применяется в производстве маргарина.

Цветки сафлора используются как компоненты цветочных чаёв.

Язычковые цветки сафлора красильного используют для получения безвредных красителей жёлтого, красного и шафранового цветов, в том числе и в пищевой промышленности, например, для производства карамели.

Это интересно

Арабское название сафлора *usfur* имеет те же корни, что и шафран и куркума и происходит от древнег корня *sfr* – желтый цвет. Любопытно, что общее название сафлор или *safflower* в других европейских языках произошло от арабского *usfur* «желтый» через староитальянское *asfiore* или *saffiore*. По другой версии – от старофранцузского названия *saffleur*, которое получилось от слияния двух слов – *saffron* и *flower* – желтый цветок.

В Древнем Египте сафлором окрашивали хлопковую и шелковую ткани, бальзамические смеси, венками из цветов сафлора украшали мумии. Уже в 10 веке различали несколько видов сафлора – в арабских медицинских трактатах упоминаются индийский и иранский сафлор.

Сафлоровые краски имели огромное значение и для восточного ковроткачества – кармамин использовался вплоть до появления анилиновых красителей. В некоторых Индийских штатах краской

из сафлора до сих пор пользуются в ритуальных целях — краской, приготовленной из него, рисуют знак Агни.

Сельдерей (celery)



Сельдерей (celery)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Сельдерей

Сельдерей (лат. *Arium*) – род травянистых растений семейства Зонтичные (*Ariaceae*).

Русское название сельдерей возникло путём заимствования от голландского названия *selderij*, либо из немецкого *sellerie* или французского *celeri*, которые в свою очередь заимствованы из латинского *selinum* – «сельдерей».

Ботаническое описание

Двулетние или многолетние растения средних и крупных размеров с утолщённым корнем, предпочитающие расти на влажных почвах болот и солончаков. Вырастают до 1 м в высоту и имеют дважды перисто-рассечённые листья на бороздчатом ветвистом стебле и маленькие зеленовато-белые цветки, собранные в сложные зонтичные соцветия. Корни растения содержат сахара, а листья – витамин С.

Использование и применение

Сельдерей был хорошо известен с глубокой древности. В те далёкие времена его культивировали как декоративное и лекарственное растение.

В древней медицине Индии, Тибета и Китая его рекомендовали употреблять в пищу больным раком. Сок растения, разведённый водой или уксусом использовали как противорвотное средство.

Во времена Авиценны сельдерей называли римской петрушкой и считали, что растение положительно влияет на желудок. Сельдерей очень хорош для толстого кишечника, мочевого пузыря и почек, помогает справиться со вздутием живота. Помогает при водянке.

Свежий сок корнеплодов, настой листьев в народной медицине применяют для лечения подагры, ревматизма, нефрита и мочекаменной болезни. Листья растения дают прекрасный мочегонный эффект.

Корнеплоды сельдерея содержат от 10 до 20% сухих веществ. И корнеплоды, и листья богаты аскорбиновой кислотой. В листьях

растения от 10 до 18% сухих веществ.

Первыми использовать в пищу сельдерей стали немцы, в XVII – XVIII веках к ним примкнули французы. Тогда же овощ при Екатерине II попал в Россию, но до поры оставался лишь декоративным растением.

Растение считалось приносящим счастье, и его нередко вешали в комнатах вместе с луком и чесноком.

Это интересно

В Древнем Египте сельдерей выращивали как лекарственное растение. В Древней Греции и Риме листьями растения увенчивали воинов-победителей.

Изящную, мелко нарезанную листву сельдерей можно увидеть на капителях коринфских колонн.

В торжественных случаях зеленью сельдерей кормили лошадей – считалось, что это придаёт им особую выносливость и силу.

Сердечник (cardamine)



Сердечник (cardamine)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Капустоцветные

Семейство: Капустные

Род: Сердечник

Сердечник луговой (лат. *Cardamine pratensis*) – многолетнее травянистое растение, вид рода Сердечник (*Cardamine*) семейства

Капустные (Brassicaceae).

Народными названиями этого растения являются: белоцветка (Россия), горлянка (Вологодская область), болотная жеруха (Украина).

Ботаническое описание

Стебель 20—70 см высотой, прямостоячий, голый.

Корневая система мочковатая.

Листья с четырьмя – десятью парами листочков, прикорневые длинночерешковые, голые; листочки на черешках, округлые или почковидные, цельнокрайные. Стеблевые листья короткочерешковые, голые, листочки их сидячие.

Соцветие – кисть, сначала почти щитковидная, потом удлинённая, редкая, 10—20-цветковая. Чашелистики овальные, лепестки большей частью лиловые.

Плод – стручок, почти прямой, на косо вверх стоячих цветоножках.

Цветёт в мае – августе.

Использование и применение

Растение не является фармакопейным и не используется официальной отечественной медициной. Однако оно обрело широкую популярность в традиционной медицине и фитотерапии.

В народной медицине сердечник луговой известен как пищевое и лекарственное растение ещё с XVIII века.

Во Франции сок растения применяли при опухолях. Высушенные цветки – для лечения эпилепсии у детей.

В России его применяли от цинги и давали детям от золотухи и детских судорог. Траву варили в молочной сыворотке или делали сухой порошок и принимали его.

На Кавказе его принимают при конвульсиях у детей. На Дальнем Востоке отвар сердечника лугового принимают при катаре верхних дыхательных путей, для полоскания при зубной боли, внутрь при

венерических болезнях и сахарном диабете. В европейской части России и Сибири трава с цветками применяется при водянке, желтухе, глистах и особенно при нервных заболеваниях, сопровождающихся судорогами и истерическими припадками, высушенные цветки – при эпилепсии у детей.

К противопоказаниям для употребления сердечника в пищу и лечения этим растением относятся: повышенная индивидуальная чувствительность, беременность и период лактации, а также детский возраст. Слишком частое применение сердечника в пищу может вызвать раздражение слизистой желудка и цистит. Употреблять растение сердечника в пищу не рекомендуется при болезнях желудка, почек и печени в стадии обострения.

Сердечник луговой относится к ценным медоносным растениям.

В кулинарии имеет применение Сердечник горький (*Cardamine amara* L.). Надземная часть сердечника до плодоношения и незрелые семена в некоторых районах используют как пряность. Листья сердечника обладают острым, жгучим, горьким вкусом.

Вкус салата, приготовленного из сердечника напоминает хрен. Листья этого витаминного и аппетитного растения употребляют в виде салата, для приготовления бутербродов, холодных мясных закусок и т. п.

Это интересно

Сердечников в мире насчитывается около 200 видов, главным образом они произрастают в холодных и умеренных широтах Северного полушария. Только в России их 39 видов. Сердечник луговой (*C. pratensis*) – встречается почти повсеместно по сырым лугам, берегам водоёмов, травяным болотам, лесам.

Во всех среднероссийских областях в сырых лесах, на полянах, гарях, полях растёт *C. недотрога* (*C. impatiens*). Некоторые *C.* могут использоваться как медоносные, витаминные, пряносалатные или декоративные растения.

СНЫТЬ (ashweed)



Сныть (ashweed)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Сныть

Вид: Сныть обыкновенная

Сныть обыкновенная (лат. *Aegorodium podagraria*) – многолетнее травянистое растение; вид рода сныть семейства зонтичные (*Apiaceae*).

Ботаническое описание

Корневище горизонтальное, ползучее.

Стебель прямой, полый бороздчатый, наверху несколько ветвистый, высотой до 1 м.

Нижние листья дважды тройчатые, листочки заострённые, продолговато-яйцевидные до 8 см длиной, по краю остропильчатые; верхние листья тройчатые на коротких черешках, мелкие. Листья сверху почти голые, снизу опушённые. Жилкование перистое.

Соцветие – сложный зонтик с 20—30 лучами, зонтики (10—15 мм в диаметре) из 15—20 цветков, без обёрток и обёрточек. Верхушечный зонтик плодущий, боковые – бесплодные. Цветки мелкие, белые. Тычинок пять, пестик один.

Плод – продолговатая сплюснутая коричневая двусемянка, длиной 3—4 мм.

Использование и применение

В надземной части сныти содержатся витамин С (0,044—0,1%), каротин (до 0,008%), белковые вещества (до 22%), кальций, кобальт. Используется как противогинготное средство.

Сныть – хороший медонос, ценится наравне с таким высокопродуктивным медоносом, как иван-чай. В те годы, когда иван-чай не даёт достаточно нектара, его заменяет сныть. Пчёлы охотно посещают эти растения, особенно в первой половине дня.

В народной медицине и гомеопатии сныть применяют при лечении подагры и ревматизма.

Сныть имеет значение как кормовое растение. В её листьях содержится значительное количество белка и относительно немного

клетчатки.

Молодые листья сныти и солёные черешки пригодны для употребления в пищу в виде салата. Их протирают на пюре; зелень сныти отличается приятным запахом и используется в качестве приправы к разнообразным блюдам. Черешки листьев можно мариновать с уксусом, из них готовят икру и гарниры. Неразвернувшиеся листья и молодые листовые черешки употребляют вместо капусты для приготовления щей, борща и ботвиньи.

Это интересно

Интересной особенностью сныти является то, что даже в знойную погоду на листьях держатся капельки воды. Это не остатки росы или дождя, это «испарина» самого растения.

Сныть обладает приятным ароматом для человека. Однако некоторым животным запах свежей сныти не нравится (например, свиньям).

Раньше продавцы овощей и фруктов перекладывали свой товар снытью, что значительно увеличивало его срок годности. И это было не просто суеверием – в наше время установлено, что в сныти содержатся натуральные пестициды, обладающие противогрибковой и бактерицидной активностью. Таким образом, сныть защищала овощи и фрукты от бактерий и грибов.

Сумах (sumac)



Сумах (sumac)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Сапиндоцветные

Семейство: Анакардиевые

Род: Сумах

Сумах, сумах (лат. *Rhus*) – род растений, объединяющий около 250 видов кустарников и небольших деревьев семейства Анакардиевые

(Anacardiaceae).

Ботаническое описание

Однодомные или двудомные растения высотой 0,5—12 (до 20) м.

Листья очерёдные, простые, тройчатые или непарноперистые.

Цветки мелкие, многочисленные, однополые или обоеполые, собранные в соцветия. Лепестков и чашелистиков по 5.

Плод – небольшая костянка.

Использование и применение

Благодаря танинам, приправа отличается выраженным антибактериальным действием. Кроме того, эти вещества способны выводить из организма токсины и купировать воспаление. Главная польза жирных кислот заключается в подавлении развития болезнетворных микроорганизмов. Это позволяет укрепить защитные силы организма.

Винная кислота ускоряет метаболизм и делает сосуды более эластичными. Яблочная кислота, которую содержит сумак, обеспечивает нормализацию перистальтики и способствует выведению лишней жидкости из организма. Лизин улучшает усвояемость кальция и препятствует образованию холестериновых бляшек в сосудах. Лейцин, в свою очередь, участвует в процессе образования гемоглобина и замедляет процесс старения клеток.

Сумак, или сумак – специя из молотых ягод одного из видов сумаха – сумаха дубильного, красновато-бордового цвета с кислым ягодным вкусом. Применяется в турецкой и левантийской кухнях для заправки салатов, на Кавказе – в качестве приправы к шашлыку.

Приправа сумак отличается выраженным кислым вкусом с терпкими нотками. Благодаря этому, ее нередко используют вместо лимона. Кроме того, она обладает красящим действием. Ее применяют в целях

окрашивания блюд в красный цвет. Сумах отличается не выраженным, но приятным ароматом.

С недавнего времени сумах применяется в качестве составляющего при приготовлении крафтового пива.

Это интересно

Сумах получил огромную популярность неслучайно. За счет богатого содержания кислот и жирных масел, он обладает мощными антиоксидантными действиями.

Сумах ценят за эффективное противовоспалительное действие. За счет него удастся справиться с воспалительными процессами ротовой полости, дыхательных органов и пищеварительной системы.

Лечебные свойства травы сумах несут пользу и для мужского организма. Приправа помогает восполнить запас энергии и укрепить иммунитет.

Приправу нередко используют для приготовления домашних масок для лица. Она оказывает мощное антиоксидантное действие и ускоряет процесс регенерации.

Тамаринд (tamarind)



Тамаринд (tamarind)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Бобовоцветные

Семейство: Бобовые

Род: Тамаринд

Тамаринд индийский, или Индийский финик (лат. *Tamarindus indica*) – растение семейства бобовых (Fabaceae), единственный вид

рода тамаринд. Это тропическое дерево, родиной которого является Восточная Африка, в том числе сухие лиственные леса Мадагаскара. В диком виде произрастает в Судане, но в настоящее время растение распространено на территории большинства тропических стран Азии, куда оно попало благодаря культивированию ещё за несколько тысяч лет до нашей эры. В XVI веке интродуцирован в Мексике и в Южной Америке. Культивируется в тропиках всех континентов.

Название

Тамаринд также называют индийским фиником, это перевод с арабского *tamr hindī*. В Малайзии его называют асам на малайском языке и сви боэй на диалекте хоккиен. В Индонезии он также зовётся асем (или асам) Jawa (означает яванский асам) на индонезийском языке. На Филиппинах его называют – «сампалок». В Индии он называется имли (на хинди), тетул – (бенгальский), сиямбала – (сингальский язык), чинтачетту – Chintachettu (дерево) и чинтапанду – Chintapandu (плоды) на (телугу), а на тамильском и малаяламе – пули (puli). На языке каннада – хунасе. На малагасийском – воамадило (voamadilo). Соответствующий вьетнамский термин – ме. В Таиланде его называют ма-кхам. Тамаринд является символом тайской провинции Пхетчабун.

Ещё одно название тамаринда, упоминаемое в 6-томной «Жизни растений» под ред. акад. А. Л. Тахтаджяна – «дакар». На немецком языке название очень похожее – Tamarinde.

Ботаническое описание

Дерево может достигать 20 метров в высоту и остаётся вечнозелёным в регионах без сухих сезонов. Древесина состоит из плотной тёмно-красной сердцевины (ядровой древесины) и мягкой желтоватой заболони.

Листья очерёдные парноперистосложные, состоят из 10—40 тонких листочков.

Цветки розовые неправильные пятичленные, собраны в соцветия.

Плод – коричневый боб около 20 см длиной и 2—3 см шириной, состоит из мясистого перикарпа и множества плотных семян. Семена могут надрезаться для ускорения прорастания.

Использование и применение

Плоды содержат органические кислоты, инвертный сахар, пектиновые вещества. Применяется как лёгкое слабительное, особенно для детей, а настой – как освежающий напиток при лихорадке. Из мякоти получают пектин.

Мякоть, листья и кора применяются также и в медицине. К примеру, на Филиппинах листья традиционно используются для приготовления травяного чая, который снимает лихорадку при малярии. Благодаря своим целебным свойствам тамаринд используется в Аюрведе для лечения болезней пищеварительного тракта.

Мякоть плода съедобна. Она используется в качестве специи как в азиатской, так и в латиноамериканской кухнях. Является важным ингредиентом популярных в Великобритании вустерского соуса и фруктового соуса HP (HP sauce). Мякоть зелёных плодов весьма кислая на вкус и используется в приготовлении острых блюд. Зрелые плоды слаще и могут использоваться для приготовления десертов, напитков, закусок.

Используют консервированную сахарным сиропом мякоть плодов, представляющую бурую вязкую массу приятного кисловато-сладкого фруктового вкуса, в которой содержатся волокна мезокарпа и красновато-бурые блестящие гладкие твёрдые семена закруглённо-квадратной формы.

Тамаринд является неременным компонентом кухни Южной Индии, где применяется для приготовления кузамбу (самбара), популярного в Тамилнаде жидкого блюда под названием пуликкузамбу, риса пулийодарай и различных вариаций чатни. Тамаринд продаётся в виде сладостей в Мексике (например, пулпариндо)

и во всевозможных видах (сушёный, солёный, засахаренный, замороженный) в Южной Азии. Пад-тай – одно из наиболее популярных блюд тайской кухни, основному вкусу которому придаёт тамаринд.

Тамариндовый соус подают к баранине.

Это интересно

В Латинской Америке, особенно в Мексике, а также в среде эмигрантов из Латинской Америки в США этот фрукт весьма популярен и используется во всевозможных видах блюд. Тамариндо – твёрдые конфеты и леденцы с характерным ароматом и вкусом.

Тамаринд является официальным деревом Санта-Клары на Кубе и изображён на городском гербе.

На мексиканском сленге (особенно в Мехико), «тамариндами» называют регулировщиков дорожного движения из-за характерного цвета их униформы.

Тимьян /Чабрец/ (genus)



Тимьян /Чабрец/ (genus)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Яснотковые

Род: Тимьян

Тимьян, также чабрец и чебрец (лат. *Thymus* – род семейства Яснотковые (*Lamiaceae*), один из наиболее крупных и таксономически сложных родов этого семейства.

Название

Макс Фасмер выводит русское название тимьян (именно через «е»), равно как и др.-рус. темьянь «ладан», болг. тимян, сербохорв. таамјан.

По одной из версий название происходит от греч. «*thymos*», означающего храбрость, поскольку тимьян в то время символизировал жизненную энергию, а атлеты смазывали его ароматными маслами свою грудь перед началом игр. По другой версии – от греч. *θυμίαμα* или «*thymiama*» – выражения древних греков для обозначения благовония (фимиама), которое использовалось в храмах того времени из-за его сильного аромата.

Зафиксировано множество народных названий тимьяна (в большей степени относящиеся к виду *Thymus serpyllum* – Тимьян ползучий): богородская трава, боровой перец, верест, жадобник, лебюшка, лимонный душик, мухопал, чабрец, фимиамник, чебарка.

Ботаническое описание

Низкорослые кустарнички или полукустарнички до 35 см высотой с деревянистыми лежачими или восходящими стеблями (стволиками), прямостоящими или приподнимающимися травянистыми цветоносными ветвями и часто с лежачими бесплодными побегами.

Корень стержневой, деревянистый.

Стебли при основании деревянистые, распластанные по почве, ветвистые, покрытые отогнутыми вниз или прямостоячими волосками.

Листья разнообразны по размеру, жилкованию и форме (от округлой или яйцевидной до линейно-продолговатой формы), жёсткие, почти кожистые, короткочерешковые, реже сидячие, цельнокрайные или

иногда зазубренные (постоянный признак у части дальневосточных видов).

Цветки собраны на концах ветвей в головчатые или удлинённые соцветия. Чашечка цилиндрическая или узкоколокольчатая, снаружи волосистая; нижняя губа до основания двураздельная; верхняя – широкая, до половины трёхлопастная. Венчик двугубый, лиловый, розовый или белый. Тычинки прямостоящие, в числе четырёх.

Плод – коробочка с четырьмя чёрно-бурыми эллипсоидальными или почти шаровидными орешками.

Цветение в июне – августе. Плоды созревают в августе – сентябре.

Использование и применение

Ряд видов рода Тимьян (*Thymus*) применяется в парфюмерной и пищевой промышленности.

Тимьян ползучий (*Thymus serpyllum*) и близкие к нему виды имеют также лекарственное значение.

В медицине обозначается как *Herba Thymi* и представляет из себя высушенные листья или цветки *Thymus vulgaris* (тимьяна обыкновенного) или *Thymus zygis*. В составе препаратов используется в качестве отхаркивающего средства. Несмотря на то, что нет достаточных доказательств эффективности, предположения о её возможном наличии при продуктивном кашле во время простуды делаются исходя из многолетней практики использования.

Эфирное масло тимьяна применяют для отдушки косметических средств – туалетного мыла, губных помад, кремов, зубных паст, а также в фармацевтической промышленности.

Тимьян является хорошим летним медоносом.

Особые вкусовые свойства данной специи позволяют удивительно раскрывать вкус и аромат мясных и рыбных блюд, а также подчеркивать свежесть салатов. В рецептах часто можно встретить, как варианты с применением свежего тимьяна, так и его использование в сушеном виде.

Листья тимьяна используют как пряность в кулинарии, консервной и ликёро-водочной промышленности.

Некоторые виды тимьяна входят в состав смеси приправ, известной как «прованские травы».

Стебли тимьяна вместе с листьями и цветками можно заваривать как чай.

Это интересно

Древние греки использовали чабрец как ингредиент для косметических и лечебных ванн за его прекрасный аромат. Сегодня его экстракты входят в состав шампуней и косметических средств.

Листья и цветы чабреца в средние века использовали для защиты от ночных кошмаров. Люди верили, что если положить чабрец под подушку, то это может обеспечить приятные сны.

В средневековых книгах о лекарственных растениях тимьян рекомендовался при всех видах паразитов, головной боли, ревматических болях, воспалениях горла и глотки. Применение чабреца в данных областях доказало свою эффективность в течение столетий, а обоснованность многих назначений была научно подтверждена в наши дни.

Тмин (caraway)



Тмин (caraway)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Тмин

Вид: Тмин обыкновенный

Тмин обыкновенный (лат. *Carum carvi*) – однолетнее и двулетнее растение, вид рода Тмин (*Carum*) семейства Зонтичные (*Apiaceae*).

Ботаническое описание

Стебли одиночные, прямые, гладкие, полые, в верхней части сильно ветвящиеся, высотой 30—80 см (до 1,5 м). Корень веретенообразный или цилиндрический, мясистый.

Листья продолговатые, дважды-триждыперисторассечённые, яйцевидно-ланцетовидные, 6—20 см длиной и 2—10 см шириной, с тонколинейными, острыми долями. Прикорневые листья на длинных черешках, верхние – на коротких, переходящих во влагалище.

Зонтиковидные соцветия на концах ветвей и верхушке стебля, с 8—16 неодинаковыми лучами, 4—8 см в диаметре. Цветки мелкие, белые, реже розовые; лепестки обратнойцевидные, длиной около 1,5 мм.

Плод – продолговатый сплюснутый вислоплодник, около 3 мм длиной и 2,5 мм шириной, коричневый, распадающийся на два серповидно изогнутых полуплодика (мерикарпия). Тмин легко узнаётся по характерному запаху растёртых между пальцами плодов.

Использование и применение

В качестве лекарственного сырья используют плод тмина обыкновенного (лат. *Fructus Carvi*).

Эфирное масло тмина широко применяют при получении и ароматизации лекарственных препаратов, парфюмерии и мыловарении. Эфирное масло тмина используют как антисептик и противоглистное средство.

Плоды тмина применяют в официальной медицине Болгарии, Румынии, Швейцарии, Австрии, Швеции, Финляндии, Норвегии, США. Тмин усиливает отделение жёлчи и деятельность пищеварительных желёз, депрессирует процессы гниения и брожения в кишечнике, снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника и тем самым способствует нормализации процесса пищеварения. Тмин рекомендуют при атонии, как мягкое слабительное средство, при

метеоризме. Плоды входят в состав жёлчегонных сборов и используют при жёлчно- и мочекаменной болезнях, заболеваниях мочевыводящих путей. В комбинации с другими растительными средствами их применяют при гепатитах, как седативное средство, для лечения сердечно-сосудистых заболеваний и усиления лактации у кормящих женщин.

С цветков тмина обыкновенного медоносные пчёлы берут пыльцу-обножку и нектар. Продуктивность сахара в Томской области достигает 100/га, на юге РСФСР, СССР – 50—100 кг/га. Наиболее высок показатель в период начала и массового цветения. К концу цветения нектаровыделение сокращается.

Жмых, остающийся после отжима масла из плодов, – ценный корм для скота (увеличивает молочность коров).

В пищу употребляют плоды тмина и получаемое из них эфирное масло, а также листья и молодые побеги (салаты, приправа к супам, паштетам, сырам).

Самодостаточный и сложный запах тмина не сочетается с большинством других специй, за исключением родственных ему семян аниса, фенхеля и кориандра.

Плоды и масло придают изделиям пряный острый вкус, своеобразный пряный аромат. Плоды используют как пряность для ароматизации хлебопекарных изделий, особенно чёрного хлеба, в кулинарии, кондитерском и ликёро-водочном производстве. В домашнем хозяйстве плоды используют при засолке огурцов, засолке и квашении капусты, приготовлении кваса, в качестве специй в супы, соусы и мясо (особенно баранину).

Пользуется популярностью в Северной и Центральной Европе.

Черкесы готовят из плодов муку для хлебопечения.

Это интересно

Семена этого дикорастущего травянистого растения вида *Сагит Carvi* найдены еще в раскопках Месопотамии. Они имеют жгучий, горьковато-пряный вкус, немного похожий на анис, и легкий укропный запах. Название тмина на большинстве европейских языков связано

с ошибкой. Дело в том, что греческое *karon*, от которого происходят итальянское, испанское и французское *carvi*, а так-же шотландское *carvi*, норвежское *karve*, означает «кумин», а не тмин». Аналогично немецкое *Ktimmel* (как и шведское *kummin* и финское *kumind*) от латинского *cuminum* было, так же по ошибке, принято для тмина – растения, более привычного для Германии. И даже английское *caraway* и португальское *alcaravia*, скорее всего, навеяны арабским *alkarawya*, восходящим опять же к греческому *karon*, к нему восходит и латинское родовое название *igum*. А вот происхождение самого греческого слова *karon* скрывается в глубине веков, хотя многие ученые считают, что оно связано с Карией – древней областью на юго-западе Малой Азии.

Неразбериха связана с тем, что семена известного еще с библейских времен кумина внешне и по вкусу очень похожи на тмин, в русском переводе Книги Исаяи [28: 25—27] кумин (видимо, «для простоты») называют «тмином», а на Руси растение когда-то называли «кёминь», или «кимень». Даже Даль в своем словаре, описывает тмин как «растение, коего пряное семя идет в приправы печенъя», приводит его другие русские названия кмин и кимин, но связанные с кумином.

Разобрались в путанице, пожалуй, только итальянцы, они дали тмину второе название *comino tedesco* – «немецкий кумин», явное свидетельство того, что, в отличие от кумина, тмин в Италии ассоциируется исключительно с немецкой кухней и немецкими рецептами.

Томат (tomato)



Томат (tomato)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Паслёноцветные
Семейство: Паслёновые
Род: Паслён
Вид: Томат

Томат или помидр (лат. *Solanum lycopersicum*) – однолетнее или многолетнее травянистое растение, вид рода Паслён (*Solanum*) семейства Паслёновые (*Solanaceae*). Возделывается как овощная культура; выращивается ради съедобных плодов – сочных многогнёздных ягод различной формы и окраски, также называемых томатами или помидорами.

Название

«Томат» восходит к ацтекскому названию растения «томатль». В русский язык слово попало из французского (*tomate*). «Помидор», другой популярный вариант названия овоща, происходит от итал. *romo d'oro* – «золотое яблоко».

Существует также ещё одна версия: вскоре после открытия Америки, ярко-красные помидоры в Европе, видимо, из-за их расцветки, символизирующей любовь, были переименованы в любовные яблоки (фр. *pomme d'amour*, а по-русски – помидор).

Ботаническое описание

Томат имеет сильно развитую корневую систему стержневого типа. Корни разветвлённые, растут и формируются быстро. Уходят в землю на большую глубину (при безрассадной культуре до 1 м и более), распространяясь в диаметре на 1,5—2,5 м. При наличии влаги и питания дополнительные корни могут образовываться на любой части стебля, поэтому томат можно размножать не только семенами, но также черенками и боковыми побегами (пасынками). Поставленные в воду, они через несколько суток образуют корни.

Стебель у томата прямостоячий или лежащий, ветвящийся, высотой от 30 см до 2 м и более. Листья непарноперистые, рассечённые на крупные доли, иногда картофельного типа. Цветки мелкие, невзрачные, жёлтые различных оттенков, собраны в кисть.

Томат – факультативный самоопылитель: в одном цветке имеются мужские и женские органы.

Плоды – сочные многогнездные ягоды различной формы (от плоско-округлой до цилиндрической; могут быть мелкими (масса до 50 г), средними (51—100 г) и крупными (свыше 100 г, иногда до 800 г и более). Окраска плодов от бледно-розовой до ярко-красной и малиновой, от белой, светло-зелёной, светло-жёлтой до золотисто-жёлтой.

Использование и применение

В середине XVI века томат попал в Испанию и Португалию, а затем во Францию, Италию и другие европейские страны. Долгое время томаты считались несъедобными и даже ядовитыми. Европейские садоводы разводили их как экзотическое декоративное растение. Самый ранний рецепт блюда из помидоров опубликован в кулинарной книге в Неаполе в 1692 году, при этом автор ссылаясь на то, что этот рецепт родом из Испании.

В XVIII веке томат попал в Россию, где также вначале возделывался как декоративное растение, так как ягоды не созревали полностью. Овощной продовольственной культурой растение было признано благодаря русскому учёному-агроному А. Т. Болотову, которому удалось добиться полной спелости томатов с помощью рассадного способа выращивания и метода дозаривания.

Томат сегодня – одна из самых популярных культур, благодаря своим ценным питательным и диетическим качествам, большому разнообразию сортов, высокой отзывчивости на применяемые приёмы выращивания. Его возделывают в открытом грунте, под плёночными укрытиями, в теплицах, парниках, на балконах, лоджиях и даже в комнатах на подоконниках.

Плоды томата употребляют в пищу свежими, варёными, жареными, консервированными, вялеными из них готовят томат-пасту, томат-пюре, томатный сок, кетчуп и другие соусы, лечо. В Испании популярны холодные томатные супы – гаспачо, сальморехо.

Наиболее богаты ликопином и другими питательными веществами сушёные томаты, которые добавляют в супы (как, например, чернослив). За 4—10 дня сушки на солнце томаты черри теряют 88% своего веса, а крупноплодные помидоры – до 93%. Чтобы получить килограмм сушёных томатов, требуется от 8 до 14 кг свежих плодов.

Это интересно

Крупнейшим производителем томатов в мире является Китай. Он производит более 30% всех томатов в мире.

Мякоть спелых помидоров в народной медицине часто используют для лечения ран и ожогов. Быстрое заживление происходит благодаря высокому содержанию в мякоти томатов так называемых растительных антибиотиков – фитонцидов, которые не дают развиваться инфекции.

С точки зрения ботаники помидоры являются не овощами и даже не фруктами, а ягодами.

Самый большой в мире помидор вырастили в США, в штате Висконсин. Он весил целых 2,9 кг.

Тулаци (basil holy)



Тулаци (basil holy)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Ясноткоцветные

Семейство: Яснотковые

Род: Базилик

Вид: Базилик тонкоцветный

Туласи (санскр. *tulasī*), или Базилик тонкоцветный (лат. *Ocimum tenuiflorum*), или Базилик священный (лат. *Ocimum sanctum*) – кустарник семейства Яснотковые (лат. *Lamiaceae*).

В переводе с санскрита слово «туласи» означает «несравненная».

Ботаническое описание

Туласи – многолетнее травянистое растение или кустарник родом из Индии; также выращивается как однолетнее растение. Листья зелёного или фиолетового цвета, короткочерешковые, продолговатояйцевидные, редко-зубчатые, длиной до пяти сантиметров. Стебель, листья и чашечки покрыты волосками.

Цветки двугубые, белые с фиолетовым оттенком, собраны в ложные мутовки.

В Индии существует два вида туласи – тёмный, называемый Шьяма-туласи, или Кришна-туласи и светлый Рама-туласи. Шьяма-туласи широко применяется в медицине и религиозном поклонении.

Родственный туласи базилик душистый (*Ocimum basilicum*) иногда неправильно называют священным базиликом, но их можно различить по аромату и вкусу. Листья туласи покрыты волосками, тогда как листья сладкого базилика совершенно гладкие; туласи не обладает сильным ароматом лакрицы или аниса, характерным для сладкого базилика, и имеет вкус, похожий на вкус гвоздики.

Использование и применение

В аюрведической медицине туласи тысячелетиями использовалась как одно из основных лечебных растений, обладающих большой целебной силой. Туласи описывается Чаракой в основном тексте по Аюрведе под названием «Чарака-самхита», и также упоминается в «Риг-веде». Считается, что туласи обладает адаптогенными качествами, приводит в гармонию телесные функции и помогает преодолевать стресс. Туласи обладает сильным ароматом, вяжущим

вкусом и считается «эликсиром», обладающим способностью увеличить продолжительность жизни.

В Пуранах и других священных писаниях индуизма говорится о важной роли туласи в религиозном поклонении. Туласи рассматривается как аватара Лакшми – супруги Вишну, или Радхи, вечной супруги Кришны. Деревца туласи и их листья играют очень важную роль в вайшнавизме. Священные писания рекомендуют вайшнавам ежедневно поливать туласи и собирать её листья для поклонения Вишну и Кришне.

Медицинские препараты, сделанные из туласи, используются для лечения простуды, головных болей, болезней желудка, воспалений, разного вида отравлений и малярии. В лечебных целях туласи употребляется по-разному: как травяной чай, как высушенный порошок, как свежие листья или вперемешку с гхи. Эфирное масло, получаемое из карпура-туласи, используется для медицинских целей и в косметике. В Индии также существует многовековая практика, в которой его перемешивают с высушенными листьями туласи для защиты зерна от вредоносных насекомых.

Туласи также защищает от лучевой болезни и катаракт. Многие последователи вайшнавизма, однако, не используют туласи в медицинских целях из почтения к её священному статусу. Несмотря на это, туласи широко применяется в медицинских целях по всей Индии.

Широко используется в кулинарии. В частности в тайской кулинарии. Самое известное блюдо это пат капрао – жареный базилик с мясом или морепродуктами, поданный с варёным рисом.

Крепкий чай из туласи готовят из свежих и сушеных листьев. Свежеприготовленный напиток сохраняет максимальную пользу базилика священного. В нем много эфирных масел и полезных компонентов.

Преимущество использования чая состоит в том, что он лучше и быстрее усваивается.

Это интересно

Согласно одной из историй, описанной в Пуранах, Туласи была одной из гопи, которая влюбилась в Кришну и была проклята другой возлюбленной Кришны – Радхой. Как результат этого проклятия, Туласи низошла в материальный мир из мира духовного, приняв форму растения.

Каждый год, на одиннадцатый день прибывающей луны месяца картик по лунно-солнечному календарю, в индуизме проводится праздник Туласи-виваха, символизирующий свадьбу Туласи и Вишну. Празднество продолжается в течение пяти дней и завершается на полнолуние в середине октября. Этот праздник знаменует начало брачного сезона в Индии.

Тысячелистник (common yarrow)



Тысячелистник (common yarrow)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Астроцветные

Семейство: Астровые

Род: Тысячелистник

Вид: Тысячелистник обыкновенный

Тысячелистник обыкновенный, или Порезная трава (лат. *Achillea millefolium*) – многолетнее травянистое растение; вид рода Тысячелистник (*Achillea*) семейства Астровые, или Сложноцветные (*Asteraceae*), типовой вид этого рода.

Название

Латинское родовое название *Achilléa* происходит от субстантивированной формы прилагательного женского рода к др.-греч. (*achilleios*, «Ахиллов»). Так в Греции называлось некое растение, которое получило своё название в честь Ахилла, Ахиллеса, сына Пелея и Фетиды, мифологического героя Троянской войны, воспитанника кентавра Хирона, который применял это растение как средство, излечивающее раны.

Свой видовой эпитет лат. *millefolium* («тысячелистник», от *mille* – «тысяча» и *folium* – «лист») растение получило по многочисленным сегментам листа. У Каспара Баугина и Жозефа Турнефора это название растения, у Линнея – видовой эпитет. Поскольку дословный русский перевод названия лат. *Achillea millefolium* L. – «Тысячелистник-тысячелистник», в русской ботанической номенклатуре в подобных случаях во избежание тавтологий видовой эпитет не переводится, а заменяется словом «обыкновенный».

Ботаническое описание

Корневище толстое, ползучее, разветвлённое, с многочисленными тонкими, мочковатыми корнями, подземными побегами.

Стебли немногочисленные или одиночные, прямостоячие или приподнимающиеся, прямые, реже извилистые, округлые, высотой 20—80 (до 120) см, угловато-бороздчатые, голые или слегка опушённые, ветвящиеся лишь в верхней части.

Пластинка листа длиной до 15 см, шириной 0,5—3 см с многочисленными масляными желёзками на нижней стороне. Листья

очерёдные, в общем очертании ланцетовидные или линейно-ланцетовидные дважды или трижды не до самого основания перисто-рассечённые на тонкие сегменты, конечные дольки листьев ланцетно-яйцевидные, 0,3—2 мм шириной, быстро переходящие в шипик. Прикорневые листья развиваются от побегов на черешках, стеблевые — небольшие, опушённые, сидячие.

Цветки мелкие белые или розовые, собраны в небольшие соцветия — корзинки, которые в свою очередь образуют общее щитковидное соцветие из многочисленных корзинок. В каждой корзинке краевые женские цветки язычковые, белые, реже розовые; обоеполые срединные — трубчатые, жёлтые. Обёртки 3—4,6 мм длиной, продолговатые, яйцевидные, тупые, гладкие или слегка опушённые, с перепончатым, нередко буроватым краем. Завязь нижняя, одногнёздная.

Плод — плоская продолговатая серебристо-серая семянка без крыльев, длиной 1,5—2 мм.

Цветёт с июня до конца лета, семена созревают в июле — сентябре.

Использование и применение

Растение широко используется в медицине различных стран как кровоостанавливающее (при носовых, маточных, лёгочных, геморроидальных и других кровотечениях), при колите, различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей, как вяжущее при желудочно-кишечных расстройствах, обладает противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Применяется в виде настоев, отваров, экстрактов. Входит в состав желудочных и аппетитных сборов. Препараты тысячелистника с крапивой применяют как кровоостанавливающее и успокаивающее средство при внутренних и наружных кровотечениях. Растение обладает противоболевыми свойствами, которые усиливаются в сочетании с травой душицей.

Тысячелистник обыкновенный широко используется как садовое растение. Выведено множество сортов, отличающихся высотой стебля

и расцветкой соцветий. Как декоративное растение тысячелистник обыкновенный ценится за неприхотливость и обильное и продолжительное цветение.

Является хорошим медоносом.

Запах растения слабоароматный, вкус слабо- и приятно пряный и терпкий. В качестве пряности используются листья и соцветия, но без стебля. Сухое измельченное растение и эфирное масло применяют для отдушки ликёро-водочных и кулинарных изделий, а также в овощные и картофельные супы, жирные и овощные блюда, гуляш, при приготовлении тёмных соусов и горьких настоек. Вместе с луком-резанцем и репчатым луком тысячелистник употребляется к сыру-крему.

Это интересно

Несмотря на такое громкое название, листьев у тысячелистника значительно меньше тысячи. Это растение уже давно исследовано и описано учёными, и на Земле насчитывается около 200 различных его видов.

В Древнем Китае стебли тысячелистника наряду с черепашьими панцирями использовали для гадания.

К 17 веку эта трава стала популярной в качестве съедобного овоща, используемого для приготовления супов или рагу, или в качестве травяного чая для пользы здоровья.

Однако, тысячелистник никогда не переставал использоваться для лечения ран. Известно, что он использовался во время Гражданской войны в США для лечения раненых солдат.

Укроп (dill)



Укроп (dill)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Укроп

Укроп (лат. *Anethum*) – монотипный род короткоживущих однолетних травянистых растений семейства Зонтичные.

Единственный вид – Укроп пахучий, или Укроп огородный (*Anethum graveolens*).

Ботаническое описание

Растение с сильным пряным запахом.

Стебель одиночный, прямой ветвистый или почти простой, высотой 40—150 см, тонко бороздчатый, неопушённый, тёмно-зелёный, в верхней части ветвистый, между ветвями изогнутый.

Листья трижды-, четыреждыперисторассечённые, яйцевидные, дольки последнего порядка линейно-нитевидные или щетиновидные. Нижние листья на черешках, расширенных в продолговатое влагалище длиной 1,5—2 см; верхние листья сидячие, влагалищные.

Двойные зонтики крупные, диаметром до 15 см, 20—50-лучевые. Цветки собраны в небольшие зонтики диаметром 2—9 см. Зубцы чашечки короткие; лепестки жёлтые; подстолбие светло-жёлтое, подушковидное; столбики очень короткие, во время цветения прямые, позже отогнутые; рыльце булавовидно головчатое.

Плод – вислоплодник. Семена яйцевидные или широкоэллиптические, 3—5 мм в длину и 1,5—3,5 мм в толщину.

Цветёт в июне – июле. Плоды созревают в июле – сентябре.

Использование и применение

Укроп широко используют в медицине. Настой из листьев и стеблей применяют при гипертонической болезни I и II степени и как мочегонное. Семена и эфирное масло укропа действует как ветрогонное, седативное и спазмолитическое средство, а также оказывают успокоительное действие. Эфирное масло умеренно раздражает секреторные клетки бронхиальных желёз, в результате чего облегчается выделение бронхиальной слизи. Настой семян употребляют внутрь как противогеморроидальное средство и наружно как ранозаживляющее и при аллергическом зуде кожи.

Различные экстракты из зелени и семян укропа широко используют для приготовления парфюмерно-косметических композиций. Жирное и эфирное масло из семян укропа, спиртовые, масляные и углекислотные экстракты вводят в кремы, одеколоны, зубную пасту.

В косметике рекомендуют применять настой листьев укропа в виде примочек на воспаленные и покрасневшие от усталости глаза.

Укроп обладает сильным пряным освежающим вкусом и запахом. Используется в свежем, сушеном или соленом виде. Для консервирования овощей, приготовления ароматного уксуса используется укроп в фазе цветения или плодоношения. Сушеный укроп употребляется в различных смесях пряностей и для приготовления блюд.

Молодые листья укропа используют как вкусовую ароматическую приправу к горячим и холодным блюдам, солят и сушат впрок; зелень и плоды – для отдушки кондитерских изделий, чая, маринадов, солений, квашеной капусты. Растение содержит фитонциды и при засолке овощей не только придает им специфический вкус, но и предохраняет от плесени и порчи.

Эфирное масло укропа широко применяют в пищевой, консервной, ликеро-водочной и мыловаренной промышленности.

Это интересно

В Древней Греции и в Древнем Риме распространённым подарком для дамы был пышный букет цветущего укропа.

Древние египтяне применяли укроп в качестве лекарственного растения, о чём свидетельствуют обнаруженные археологами манускрипты – укропный отвар использовался в качестве средства от головной боли.

В Древнем Риме очень часто победителям различных соревнований преподносили именно венки из укропа.

Если укроп варить в кипящей воде, он потеряет свой аромат, поэтому его обычно добавляют в уже готовый суп.

Фенхель (fennel)



Фенхель (fennel)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Зонтикоцветные

Семейство: Зонтичные

Род: Фенхель

Вид: Фенхель обыкновенный

Фенхель обыкновенный (лат. *Foeniculum vulgare*) – одно-, дву- или многолетнее растение, вид рода Фенхель (*Foeniculum*) семейства Зонтичные (*Apiaceae*).

Ботаническое описание

Корень веретенообразный, мясистый, морщинистый, толщиной 1 см, наверху ветвистый, многоглавый.

Всё растение с голубоватым налётом.

Стебель высотой до 90—200 см, прямой, округлый, тонкорребристый, сильно ветвистый.

Листья очерёдные, трижды-, четырежды-перисторассечённые, яйцевидно-треугольные, доли последнего порядка линейно-нитевидные или линейно-шиловидные. Нижние на черешках, верхние сидячие на расширенном влагалище. Влагалище длиной 3—6 см, узко-продолговатые, к верхушке несколько расширенные.

Цветки пятичленные. Двойные зонтики с 3—20 лучами, в поперечнике 3—15 см. Лепестки широко яйцевидные, жёлтые, длиной и шириной около 1 мм.

Плод – яйцевидно-продолговатый, длиной 5—10 мм, шириной 2—3 мм, голый, зеленовато-бурый вислоплодник, распадающийся на два полуплодика (мерикарпия), сладкий на вкус, напоминает анис.

Цветёт в июле – августе, плодоносит в сентябре.

Использование и применение

Как лекарственное средство фенхель применяли Гиппократ и Асклепиад Вифинский (как диуретик), Диоскорид и Плиний Старший (как глазное средство), Авиценна (как отхаркивающее).

В качестве лекарственного сырья используют плод фенхеля (лат. *Fructus Foeniculi*) и эфирное масло (*Oleum Foeniculi*), добываемое из плодов. При вязке банных веников в ход идут и стебли, и листья растения.

Эфирное масло входит в состав лакричного эликсира, применяемого как противокашлевое средство. Плоды фенхеля входят в состав слабительного, ветро-, желчегонного, грудного и успокоительного сборов. Масло используют для получения укропной воды, употребляемой при метеоризме, особенно у детей.

Эфирное масло применяется как душистое масло в парфюмерии. После отгонки эфирного масла из плодов фенхеля получают жирное масло, применяемое в технике.

Отходы после извлечения жирного масла идут на корм животным.

Плоды и эфирное масло фенхеля используют в кулинарии в качестве пряной приправы к пище. Зелень фенхеля имеет очень приятный, слегка сладковатый освежающий вкус. Его употребляют в сыром виде как десерт, добавляют в салат, тушат с маслом и приправой из муки и бульона. Фенхель употребляют у народов Средиземноморских стран как овощ.

На Кавказе листья применяют также как пряность при изготовлении национальных блюд. Сочные листья и молодые зонтики консервируют. Стебли и молодые зонтики используют при засолке овощей, плоды – в хлебопечении.

Семена фенхеля активно используются в итальянской и французской кухнях, для того, чтобы придать пряный аромат различным продуктам, таким, как свинина, рыба или соусы. Семена фенхеля также входят в китайскую смесь пяти специй.

Это интересно

Фенхель часто путают с укропом, он является близким родственником сельдерея, а по аромату его семена напоминают анис. И все-таки фенхель – это совершенно отдельное растение.

Слово «фенхель» произошло от латинского *feniculum*, что означает «сено». Древние греки называли фенхель «марафон», так же, как и поле, на котором произошла знаменитая битва.

В честь фенхеля назван целый город – Фуншал, столица острова Мадейра.

Хрен (horseradish)



Хрен (horseradish)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Капустоцветные

Семейство: Капустные

Род: Хрен

Вид: Хрен обыкновенный

Хрен обыкновенный, или Хрен деревенский (лат. *Armoracia rusticana*) – многолетнее травянистое растение, вид рода Хрен (*Armoracia*) семейства Капустные (*Brassicaceae*).

Ботаническое описание

Корень толстый, мясистый, суховатый, старые – плотные, деревянистые.

Стебель прямой, ветвистый, высотой 50—150 см.

Прикорневые листья очень крупные, продолговатые или продолговато-овальные, городчатые, при основании сердцевидные; нижние – перисто-раздельные; продолговато-ланцетные; верхние – линейные, цельнокрайные.

Чашечка длиной около 3 мм; лепестки длиной около 6 мм, белые, коротко-ноготковые.

Плоды – стручочки, продолговато-овальные, вздутые, длиной 5—6 мм; створки сетчато-жилковатые, гнёзда с 4 семенами.

Использование и применение

На Руси хрен предположительно начали выращивать с IX века, использовали его издавна как пряность и как лекарственное растение. В Европу хрен попал в начале XV века. Особую популярность он приобрёл в Германии и странах Прибалтики. Англичане называли хрен «конским редисом» (англ. horseradish) и использовали его исключительно в лекарственных целях. В настоящее время хрен культивируется во многих странах мира, в основном как овощная культура.

В России хрен с давних пор широко применялся в народной медицине. Сок корня обладает выраженными антибактериальными свойствами, используется при гриппе, для полоскания полости рта и горла при ангине, тонзиллите, зубной боли, его закладывают в уши при воспалении и гнойных выделениях. Свежий сок хрена и его

водные разведения усиливают выделение соляной кислоты в желудке и эффективны при лечении анацидных гастритов (употребление хрена опасно при воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта, печени и почек).

В народной медицине хрен применяли как средство, повышающее аппетит, для улучшения деятельности пищеварительного тракта, при отёках, болезнях почек, мочевого пузыря и печени, как отхаркивающее при воспалении верхних дыхательных путей.

Наибольшее применение хрен находит как пряно-вкусовая добавка в кулинарии, где используются свежие тёртые или нарезанные корни, а также листья; как пряность при засолке и мариновании огурцов, томатов, грибов, красной свёклы и при квашении капусты. Корни используют для приготовления одноимённой приправы – хрена, а также как часть более сложных смесей, например, соуса, кваса с хреном, хреновухи, хреновины.

Издавна хрен в смеси с другими компонентами является незаменимой приправой к холодцу и рыбному заливному, а также к холодному отварному мясу. Хрен подаётся к жареному мясу, сосискам, копчёному мясу, ветчине, жирной свинине, варёной говядине, языку и ростбифу. Добавляется в различные майонезы, творог, йогурт, квашеную капусту, огурцы и другие овощи. Эти смеси подают к жареному и варёному мясу, рыбе, холодным закускам.

Смесь тёртого хрена со сметаной или же с яблоками служит хорошей приправой к рыбе, особенно карпу, треске, угрю и лососю.

Это интересно

Петром Великим был издан указ, согласно которому в каждом подворье должно быть по несколько четвертей хреновой водки, особенно для тех людей, кто занят физическим трудом.

В Германии карпа подают с хреном, сливками, тертым миндалем и сахаром; в Австрии хрен приправляют кислыми яблоками;

в Америке смешивают со сливками, лимонным соком и горчицей.

Настоящий японский хрен васаби на самом деле довольно трудно найти за пределами Японии: он дорог.

Хрен – самый главный в русском языке эвфемизм, находка для переводчиков, часто испытывающих некоторый дискомфорт от невозможности адекватной передачи обценной лексики.

Цикорий (cichorium)



Цикорий (cichorium)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Астроцветные
Семейство: Астровые
Род: Цикорий
Вид: Цикорий обыкновенный

Цикорий обыкновенный (лат. *Cichorium intybus*) – вид многолетних травянистых растений из рода Цикорий (*Cichorium*) семейства Астровые (*Asteraceae*).

Народные названия: придорожная трава, синий цветок, петров батог, щербак.

Ботаническое описание

Многолетнее (для диких форм) или двулетнее (у культурных сортов) травянистое растение с длинным стержневым корнем и млечниками во всех органах.

Стебель прямостоячий, прутьевидный, зелёный или сизовато-зелёный, более-менее разветвлённый, шершавый, высотой 15—150 см. Ветви часто сильно отклоняющиеся, несколько утолщающиеся к верхушке, щетинистые или курчавоволосистые, нередко голые или почти голые, кажутся наверху почти безлистными, так как листья здесь мелкие.

Прикорневые листья от струговидно-перистораздельных до цельных, более-менее зубчатые по краю, у основания постепенно суженные в черешок; стеблевые – относительно немногочисленные, сильно уменьшенные, от ланцетно-яйцевидных до ланцетных, стеблеобъемлющие.

Корзинки одиночные, многочисленные или скученные по несколько на верхушке стебля, боковых ветвей и в пазухах верхних и средних стеблевых листьев. Цветки язычковые. Венчик длиной 15—25 мм, разных оттенков голубого, белого или розового цвета.

Плод – трёх-пятигранная семянка, длиной 2—3 мм, светло-коричневая, продолговатая.

Использование и применение

Благодаря содержанию в млечном соке горьких веществ цикорий повышает аппетит. Из корней получают вкусные ароматные напитки, которые обладают антимикробным и вяжущим действием, повышают аппетит, уменьшают потоотделение, улучшают функциональное состояние пищеварительной системы. Согласно экспериментальным данным, настой из соцветия цикория оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, тонизирует работу сердца, имеет желчегонное действие.

Цикорий особенно ценится в диетическом питании больных сахарным диабетом.

Корень цикория богат оксалатами и потому противопоказан предрасположенным к болезням почек, страдающим пониженным давлением, анемией или язвой желудка.

Также цикорий противопоказан при варикозном расширении вен, при индивидуальной непереносимости органической кислоты.

Ценный медонос, даёт пчёлам много нектара и пыльцы. Мёдопродуктивность при благоприятной погоде достигает 100 кг с гектара зарослей.

Корень растения содержит большое количество углевода инулина, в пик сезона высушенный корень содержит до 75% инулина (по другим данным, около 49%). По этой причине корень используют как заменитель кофе. Высушенные и обжаренные корни добавляют к натуральному кофе для улучшения его вкуса.

Корни могут быть источником фруктозы, использоваться для производства спирта. Сироп из корней используется в кондитерском и консервном производстве. Корни цикория можно применять в салатах (со сладким перцем, огурцами и луком), винегретах (с солёными огурцами, зелёным горошком, морковью, луком, яйцами). Цикорий, тушённый в растительном или сливочном масле, с яично-масляным соусом используют как гарнир к картофельному или мясному блюду; в любом виде он придаёт пище особо пикантный вкус.

Зелень цикория применяется в салатах.

Во многих странах выращивают в кулинарных целях листовую разновидность этого вида цикория – радиккьо (*Cichorium intybus* var. *foliosum*).

Это интересно

В качестве заменителя кофе корень цикория использовали с 17 века. Спрос на него поднялся до рекордного уровня во время Второй мировой войны, когда из-за возросшего спроса со стороны многих европейских стран были серьезные перебои с поставками кофейных зерен.

Цикорий, очень чутко реагирует на уровень освещенности: под ярким солнцем цветы его раскрываются, а как только день клонится к вечеру, они быстро закрываются.

В старину на Руси его даже давали в приданое невесте, т.к. верили, что он защищает от порчи и сглаза, продлевает молодость.

Интересный факт: многие художники добавляют цикорий в краски, чтобы цвета приняли золотистый оттенок.

Цитрус (citrus)



Цитрус (citrus)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Сапиндоцветные

Семейство: Рутовые

Род: Цитрус

Цитрус (лат. *Citrus*) – род вечнозелёных деревьев и кустарников семейства Рутовые (*Rutaceae*). Входит в подтрибу Цитрусовые

(Citrinae) трибы Померанцевые (Aurantieae) подсемейства Померанцевые (Aurantioideae).

Научное название рода взято из латинского языка, в котором слово *citrus* имело значение «лимонное дерево».

Ботаническое описание

Вечнозелёные деревья или кустарники, большей частью с колючками на стеблях.

Листья плотные, кожистые с просвечивающими желёзками, содержащими эфирное масло, однолисточковые, с крылатыми черешками.

Цветки белые или окрашенные снаружи антоцианом. Чашечка сростнолистная, лепестков нормально 5, тычинок много (15—60), сросшихся в 4—5 пучков. Завязь многогнездная (8—15) с длинным столбиком, обычно опадающим.

Род *Citrus* имеет своеобразный ягодообразный плод – гесперидий, сферической, сплюснуто-сферической или заострённо-удлинённой формы, покрытый кожурой варьирующей толщины, заполненный мешочками с сочной мякотью, разделённой на сегменты.

Семена овальной или удлинённой формы, варьируют в количестве, с одним или несколькими зародышами.

Использование и применение

Цитрусовые деревья, выращенные в кадках и зимовавшие под навесом, были особенностью садов эпохи Возрождения, когда технология изготовления стекла позволила производить достаточное количество прозрачного стекла. Оранжерея была особенностью королевских и аристократических резиденций на протяжении 17 и 18 веков. Оранжерея в Луврском дворце, вдохновила на подражания, которые не затмевались до создания современной оранжереи в 1840-х годах. В Соединенных Штатах самая ранняя

сохранившаяся оранжерея находится в доме Тейлоу, Маунт-Эйри, штат Вирджиния. У Джорджа Вашингтона была оранжерея в Маунт-Верноне.

Цитрусовые фрукты отличаются своим ароматом, отчасти благодаря содержащимся в кожуре флавоноидам и лимоноидам (которые, в свою очередь, являются терпенами), и большинство из них содержат сок. Сок содержит большое количество лимонной кислоты и других органических кислот, придающих им характерный острый вкус. Этот род имеет коммерческое значение, так как многие виды выращиваются из-за их фруктов, которые едят свежими, прессуют для сока или консервируют в мармеладе и соленых огурцах.

Они также являются хорошими источниками витамина С. Содержание витамина С в плодах зависит от вида, сорта и способа выращивания. Флавоноиды включают различные флаваноны и флавоны.

Многие цитрусовые, такие как апельсины, мандарины, грейпфруты и кlementины, обычно едят свежими. Они обычно очищены и могут быть легко разделены на дольки. Грейпфрут чаще всего разрезают пополам и едят ложкой без кожицы.

Различные ароматизаторы могут быть получены из различных частей и видов обработки цитрусовых фруктов.

Мякоть плодов может варьироваться от сладкой до чрезвычайно кислой. Мармелад, приправа, полученная из вареного апельсина и лимона, может быть особенно горькой, но обычно ее подслащивают сахаром, чтобы уменьшить горечь и получить джемоподобный результат. Лимон или лайм обычно используются в качестве гарнира к воде, безалкогольным напиткам или коктейлям. Цитрусовые соки, кожура или ломтики используются в различных смешанных напитках. Красочная внешняя оболочка некоторых цитрусовых фруктов, известная как цедра, используется в качестве ароматизатора в кулинарии; белой внутренней части кожуры, сердцевины, обычно избегают из-за ее горечи.

Это интересно

Самый полезный фрукт из рода цитрусовых – апельсин. Он даже полезнее грейпфрута и лимона.

Кислый апельсин был впервые привезён на территорию Европы португальскими мореплавателями примерно в 10-м веке, а сладкий апельсин – только в 15-м веке генуэзскими торговцами.

Запах цитрусовых не только уничтожает бактерии и вирусы, но и положительно воздействует на психическое состояние человека, помогая справляться с депрессией.

Ежегодно в мире собирают 14 миллионов тонн лимонов. Больше всего этих цитрусов собирают в Мексике и Индии.

Из всех цитрусовых только грейпфрут способствует похудению. Почему фрукт обладает таким эффектом? Все дело в том, что на переваривание этого плода организм тратит намного больше калорий, чем получает в итоге.

В испанских народных поверьях лимон символизирует безответную любовь, а апельсин – взаимные чувства.

Чабер (savory)



Чабер (savory)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Ясноткоцветные
Семейство: Яснотковые
Род: Чабер садовый

Чабер садовый, или Чабер душистый (лат. *Satureja hortensis*) – однолетнее растение, вид рода Чабер (*Satureja*) семейства Яснотковые (*Lamiaceae*).

Существует два основных вида чабера:

чабер садовый (англ. summer savory) – это более распространенный вид, имеет более легкий аромат и более сладкий вкус, листья мягкие и нежные;

чабер горный (англ. winter savory) – более ароматная и горькая версия. Его нужно готовить в течение более длительного времени из-за жестких волокон в листьях.

Ботаническое описание

Корень тонкий, прямой, почти цилиндрический, длиной 10—15 см.

Стебли 15—30 см длиной, ветвистые от основания, с расставленными ветвями, мелко и прижато волосистые от загнутых вниз коротких волосков.

Листья линейные или линейно-ланцетные, длиной 1,5—2,5 см, острые.

Цветки по 3—5 в пазушных ложных мутовках, верхние сидячие, нижние на коротких цветоножках, образуют рыхлое вытянутое соцветие. Чашечка длиной 4 мм, волосистая, почти правильная. Венчик светло-лиловый или розоватый с пурпурными пятнышками в зеве. Тычинки обычно короче верхней губы.

Плод – орешек, яйцевидно-трёхгранный, почти голый.

Цветёт в июле – октябре.

Использование и применение

Фармацевтическая промышленность использует чабер садовый для получения эфирного масла, лекарственных чаев и настоек. В клинических исследованиях подтверждена эффективность использования лекарственных форм из чабера при метеоризме, как

вяжущего при желудочно-кишечных расстройствах, а также как противоглистного средства, при желудочных коликах и для укрепляющих ванн.

В народной медицине Болгарии настой чабера использовали как мочегонное, потогонное средство, при тахикардии, мигрени, как средство, повышающее аппетит, противорвотное, бактерицидное, спазмолитическое и противокашлевое.

Растение имеет сильный аромат, пикантный, острый и пряный вкус. Используются свежие и сушеные листья в качестве пряности при солении огурцов и томатов, а также в кулинарии для ароматизации пищи.

Свежий чабер садовый пользуется популярностью при приготовлении блюд из зелёной и белой фасоли, а также из других бобовых, грибов (за исключением шампиньонов), мясных и картофельных салатов, варёной рыбы, жареной сельди, супов, майонеза, начинок для птицы, бифштексов, котлет, колбас, жареного картофеля, рагу из мяса, блюд из сыра, гренков и солёного печенья.

В Болгарии это растение (болг. чубрица) является популярной приправой для блюд из овощей, мяса и рыбы, входит в рецептуру «болгарского кетчупа». С давних времён применяется как приправа в молдавской кухне, где носит название чимбру. Активно используется в абхазской, армянской, грузинской и узбекской кухне, где соответственно носит названия ацыбра, цитрон, кондари и джамбиль. Во многих национальных кухнях широко применяется для засолки и маринования овощей.

Это интересно

Чабер имеет древнюю историю, описываемую еще в рукописях Вергилия, известного поэта Древнего Рима. Оказывается, римляне верили в чудодейственную силу перечной чабер-травы и носили венки, считающиеся целебными, улучшающими память и проясняющими сознание его обладателя. Позже, подобный венок символизировал принадлежность человека к элитному и знатному роду.

В Древней Греции перечная трава ценилась в качестве острой и пикантной приправы к мясным блюдам, соусам, гарнирам и даже молочным продуктам.

Не следует путать чабер с чабрецом (тимьян): на самом деле это два разных растения из одного семейства.

Растение является одним из основных составляющих популярного микса прованские травы.

Чем можно заменить чабер? Оптимальной заменой ему являются: тимьян, орегано (душица) и майоран.

Чеснок (garlic)



Чеснок (garlic)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Однодольные
Порядок: Спаржецветные
Семейство: Амариллисовые
Род: Лук
Вид: Чеснок

Чеснок (лат. *Allium sativum*) – многолетнее травянистое растение; вид рода Лук семейства Амариллисовые (Amaryllidaceae) подсемейства Луковые (Allioideae), ранее помещался в самостоятельное ныне упразднённое семейство Луковые (Alliaceae).

Родиной является Средняя Азия. Окультуривание чеснока происходило в горных районах Таджикистана, Туркмении, Узбекистана, на севере Ирана, в Афганистане и Пакистане.

Название

Русское слово «чеснок» восходит к праслав. *česъnъkъ*, образованному от *česъnъ* – суффиксального производного от глагола *čestī* «чесать, скрести, рвать, драть» с этимологическим значением «расщеплённая, расколота (луковица)».

По-латыни чеснок называется *alium* (с I века н. э. появляется вариант написания – *allium*). Это слово не имеет общепринятой этимологии. Существует версия, что оно происходит от *āla* «крыло» (по этой версии, под крылом подразумевается зубчик чеснока). Данное слово было использовано в качестве научного названия – *Allium* (Лук) – для обширного рода, к которому, помимо чеснока, относятся лук репчатый, черемша и многие другие растения.

Видовой эпитет в научном (латинском) названии чеснока, *sativum*, переводится как «посевной», в связи с этим в литературе изредка встречаются такие варианты русского наименования этого вида, как «лук посевной» и «чеснок посевной». Иногда можно встретить название этого вида «лук чеснок»

Ботаническое описание

Корневая система мочковатая.

Луковица сложная, образует в пазухах своих чешуй от 2 до 50 луковичек-«деток» (именуемых в обиходе «зубками» или «зубчиками»), каждая из которых покрыта жёсткой кожистой чешуёй.

Луковица округлая, несколько приплюснутая, к середине овально-ребристая. Луковицы могут быть белые, желтоватые, тёмно-фиолетовые, розово-фиолетовые. С помощью луковичек чеснок размножается вегетативно, что и используется в культуре. Внешние луковички продолговатые, к середине утолщённые; наружная поверхность выпуклая, внутренняя – вогнутая.

Листья неполые, узкие, ланцетовидно-вытянутые, желобчатые, с нижней стороны с килем, сантиметровой ширины, заострённые к концу, цельнокрайные, прямостоячие или поникающие, в длину достигают 30—100 см. Каждый последующий лист прорастает изнутри предыдущего, тем самым образуя ложный стебель, более прочный, чем у репчатого лука.

Цветonos (цветоносный стебель, стрелка) – высотой от 60 до 150 см, почти до половины одет листовыми влагалищами, до цветения на конце закручивается в спираль и заканчивается соцветием в виде зонтика, который до цветения покрыт плёнчатой перепонкой.

Соцветие – простой шаровидный зонтик, состоящий из стерильных цветков, воздушных размножающихся луковичек-бульбочек и плотного покрывала (обёртки). Цветки на длинных цветоножках, с простым (то есть без дифференциации на чашечку и венчик), венчиковидным околоцветником, состоящим из шести лепестков. Лепестки околоцветника белые или бледно-лиловые, с одной жилкой, гладкие, имеют длину около 3 мм. Тычинок шесть.

Плод – коробочка. Семян чеснок почти не даёт.

Использование и применение

С глубокой древности чеснок выращивали в Индии, куда его завезли арии. Индийцы использовали его в лечебных целях, при этом в пищу это растение не применяли из-за резкого запаха.

Культивирование чеснока началось около 5 тысяч лет назад. Он пользовался большой популярностью в античности, его возделывали римляне, ассирийцы, египтяне, греки, евреи и арабы.

Чесночный сок содержит в себе биологически активные вещества, оказывающие противомаларийное, фунгицидное (противогрибковое),

противопротозойное, противовирусное и противовоспалительное действие. Чеснок также содержит фитонциды, убивающие или подавляющие рост бактерий.

В древнеегипетской литературе смесь соли с чесноком упоминается как жаропонижающее средство.

В медицине применяют препараты из лукович чеснока – настойку чеснока и спиртовую вытяжку (аллилсат), которые усиливают двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта, что способствует развитию нормальной кишечной флоры и повышению сопротивляемости организма к простудным, инфекционным заболеваниям и служит средством повышения иммунитета организма.

В XIX веке было научно доказано, что чеснок содержит антибиотики. Луи Пастер обнаружил, что чеснок способен убивать бактерии. Свежий чеснок обладает активностью против кишечной палочки, золотистого стафилококка, сальмонеллы и гриба *Candida*.

Благодаря острому вкусу чеснок широко используется во всём мире как приправа. Он является важным элементом многих блюд в различных регионах, например, в Восточной и Южной Азии, на Среднем Востоке и в Северной Африке; чеснок – неперенный атрибут средиземноморской кухни.

В Корее и Японии головки чеснока квасят при высоких температурах; полученный продукт, называемый «чёрный чеснок», имеет приторно-сладкий вкус. В начале XXI века этот продукт стал продаваться в западных странах, а потом и в остальных.

Стрелки чеснока квасят, солят, маринуют, тушат. Вкусны жареные листья молодого растения.

В качестве приправы используют сушёный молотый чеснок. Он бывает различных фракций: хлопья, дроблёный, измолотый в муку.

Айоли – соус, представляющий собою смесь чеснока, оливкового масла и яичного желтка, – очень популярен на севере Средиземноморья.

Турен – чесночный суп из Гаскони.

В свежем и консервированном виде чеснок используют в кулинарии (колбасы, соленья и другое).

Это интересно

В Древней Греции чеснок выращивали, но чесночный запах считался неприятным, оскорбляющим чувства богов.

В Древнем Риме чеснок охотно потребляют свободные граждане, причисляемые к бедноте. Овощ растирали в ступке со стручками красного перца, солью и оливковым маслом, полученную густую кашу намазывали на ломоть хлеба.

В древнерусских рукописных памятниках, относящихся к XIII веку, говорится, что славяне пили вино, положив в чашу чеснок.

Больше всего в мире чеснока потребляется в Китае, Корее и Италии. В этих трёх странах в среднем на душу населения приходится около 10 поедаемых зубчиков чеснока ежедневно.

Название американского города Чикаго в переводе с одного из индейских языков означает «дикий чеснок».

Черемша (ramsons)



Черемша (ramsons)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Спаржецветные

Семейство: Амариллисовые

Род: Лук

Вид: Черемша

Черемша, Колба, или Лук медвежий, Дикий чеснок (лат. *Allium ursinum*) – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук (*Allium*) подсемейства Луковые (*Alliaceae*) семейства Амариллисовые (*Amaryllidaceae*).

Название

По мнению Макса Фасмера, слово «черемша», вероятно, родственно слову «черёмуха». В то же время, ряд исследователей связывает это слово с тюркским сарымсак – «чеснок». Слово имеется во многих тюркских и некоторых монгольских языках, в частности, тур. *sarimsak*, *sarmisak*, азерб. *sarimsaq*, тат. сарымсак, каз. сарымсак – «чеснок», кирг. сарымсак – «чеснок (главным образом, дикий)», монг. саримсаг. Искажение слова до «черемша» могло произойти при попадании его сперва в какой-либо цокающий диалект и последующем искажении при передаче в литературный язык, или же в результате сближения с «черёмуха».

Видовой эпитет научного названия лат. *ursinum* произошёл от лат. *ursus* – «медведь». Это сохранилось и в русском названии. В Германии черемша известна под названием нем. *Bärlauch* – медвежий лук. Поскольку черемша является одним из самых ранних источников витаминов в лесу (её собирают в апреле – мае), проснувшийся после зимней спячки медведь лакомится травой и быстро восстанавливает свои силы.

Ботаническое описание

Луковица удлинённая, толщиной около 1 см, с расщепляющимися на параллельные волокна оболочками. Луковица не прикреплена к корневищу.

Стебель трёхгранный, высотой 15—50 см, при основании одетый влагалищами листьев.

Листья в числе двух, немного короче стебля, ланцетные или продолговатые, острые, шириной 3—5 см. Черешок узкий, вдвое превышающий по длине пластинку или равный ей.

Зонтик пучковатый или полушаровидный, немногочетковый, густой. Листочки околоцветника белые, линейно-ланцетные, тупые или островатые, длиной 9—12 мм, с малозаметной жилкой.

Коробочка шаровидная, трёхгранная, с широко обратно-сердцевидными створками. Семена почти шаровидные.

Цветёт в мае – июне.

Отличается от близкородственного лука победного белым, более крупным (9—12 мм шириной) околоцветником и короткими влагалищами листьев.

Использование и применение

Медвежий лук повышает аппетит, увеличивает секрецию пищеварительных желёз, усиливает моторную функцию кишечника. Кроме того, растение обладает бактерицидным, противоглистным, фунгицидным и противогрибковым действием.

Черемша – древнее лекарственное растение, известное ещё грекам, древним германцам, кельтам и римлянам. При археологических исследованиях в поселениях эпохи неолита в предгорьях Альп, нередко находили следы черемши, что предполагает её использование ещё 5000 лет тому назад.

Черемша препятствует накоплению холестерина в крови, стимулирует сердечную деятельность, снижает кровяное давление и способствует нормализации обмена веществ. В Древнем Риме и в Средневековье черемша считалась хорошим средством для очищения желудка и крови.

Благодаря своим целебным свойствам, медвежий лук активно применяется в косметологии для улучшения состояния кожи, придания ей свежести и упругости. Также черемша способствует выведению пигментных пятен. Для этого используются косметические маски на основе этого растения.

Ценный медонос, дает нектар.

В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растения. Листья черемши обычно собирают весной, до цветения. На вкус листья черемши напоминают зелень чеснока и лука, они богаты витамином С. Собранную траву используют в свежем виде как пряность в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют; сушить её не рекомендуется, поскольку в таком состоянии черемша теряет часть своих ценных качеств.

На Кавказе преимущественно черемшу используют в горячих блюдах, а сырые стебли, которые собирают до цветения, едят с хлебом и солью. Листья черемши используют для смешивания с осетинским сыром и для приготовления разновидности осетинских пирогов – давонджин.

У чеченцев и ингушей готовят национальное вайнахское блюдо в виде супа из варёной в молоке черемши с добавлением топлёного масла, соли и специй – хонк (чеч. хьонка). Для приготовления хонка используют только мелкую очень раннюю черемшу, собранную в феврале – начале марта.

В Германии с черемшой также пекут хлеб (нем. Bärlauchbrot) и пироги (нем. Bärlauchkuchen), используют в горячих блюдах, добавляют вместо базилика в особенный вид песто (нем. Bärlauchpesto).

Это интересно

В средневековой культуре интерес к черемше прививал Карл Великий, но церковь считала, что растение оживляет чувственность, и телесность человека, недопустимые для раннего христианства.

В Германии ежегодно проводится фестиваль черемши. На суд зрителей предлагаются разные рецепты из черемши, а также демонстрации того, как выращивается медвежий лук.

Мед, собранный с цветущей черемши обладает характерным вкусом и оказывает целительное воздействие на мышцу сердца.

Дикий чеснок был внесен в «Капитул о землях» Римской Империи и рекомендовалась к выращиванию вплоть до эпохи средневековья.

Шафран (saffron)



Шафран (saffron)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Однодольные

Порядок: Спаржецветные

Семейство: Ирисовые

Род: Шафран

Шафран – пряность и пищевой краситель оранжевого цвета, получаемый из высушенных рылец цветков шафрана посевного (*Crocus sativus*).

С давних пор считается одной из самых дорогостоящих пряностей (в 2014 году цена одного килограмма пряности иранского происхождения достигала 2 тысяч долларов США).

Название

Слово «шафран» произошло от арабского azafran (араб. zafaran), что может быть переведено как «жёлто-лиственный». Впрочем, аккадское обозначение шафрана (azurīranu) свидетельствует о том, что арабское слово было позаимствовано из какого-то древнего ближневосточного языка, предположительно из арамейского.

Ботаническое описание

Его клубнелуковицы достигают 3 см в диаметре, округлые или сплюснутые, одеты чешуями, дают пучок корневых мочек, строение и окраска которых варьируются у различных видов.

Стебель не развивается.

Листья прикорневые, линейные, охвачены снизу влагалищными чешуями, появляются во время или после цветения.

Цветки одиночные, иногда 2—3 из одной клубнелуковицы, окружены плёнчатыми чешуями. Околоцветник крупный, длинно воронковидный, отгиб венчика состоит из 6 долей, переходящих в длинную цилиндрическую трубочку. Тычинки прикреплены к зеву околоцветника, короче него; нити короткие; пыльники прямостоячие, линейные, обыкновенно длиннее нитей. Столбик нитевидный с тремя рыльцами.

Плоды – трёхгнёздные коробочки, семена мелкие, угловатые.

Период цветения – весна либо осень (у различных видов).

По окраске цветков виды делятся на две группы: жёлтоцветковые (окраска от жёлтой до оранжевой) и синецветковые (окраска от светло-сиреневой до тёмно-фиолетовой); встречаются и альбиносные

формы – часто у синецветковых, реже у жёлтоцветковых.

Использование и применение

О том, с каких пор шафран используют для лечебных целей, можно судить по находке археологов, сделанной в 2014 году. Во время проведения раскопок на острове в Эгейском море, ученые обнаружили древние фрески, возраст которых превышает 3500 лет. На фресках представлено божество, которое исцеляет людей с помощью шафрана. Хотя не во всех древних странах знали о лечебных свойствах специи. К примеру, в древнем Иране его даже не думали употреблять в пищу, а использовали в качестве красителя для материалов.

Установлено, что в шафране содержится практически рекордное количество растительных антиоксидантов. Молекулы этих соединений нейтрализуют разрушительное влияние свободных радикалов, оберегая тем самым клетки от окислительного стресса. В составе антиоксидантов шафрана обнаружены кемпферол, кроцин, кроцетин, сафранал.

Парфюмерные компании применяют шафран для обогащения букета духов. В лёгкой промышленности он используется для окрашивания тканей.

Доказано, что регулярное включение в меню шафрана, ускоряет процесс выздоровления от любых заболеваний в 5—8 раз! Шафран – специя практически чудодейственная. Перечислить все ее полезные свойства сложно, причем, чем дальше развивается наука, тем больше ученые делают открытий, связанных с лечебными качествами шафрана.

В кулинарии шафран нашёл применение, как натуральный краситель. В пищевом производстве его добавляют с этой целью в сыры, колбасы, выпечку, напитки.

В качестве пряности шафран употребляется в очень небольшом количестве. На Ближнем Востоке, в Средней Азии и Южной Европе он занимает важное место в приготовлении блюд из риса (плов, бозбаш, паэлья) и гороха (пити). Настоящий бухарский плов «Ош-и софи» просто немыслим без шафрана.

Шафран добавляют как пряность в прозрачные супы при приготовлении ягнятины, баранины, супов из рыбы и цветной капусты, бульонов. В Швеции шафран используется для окраски изделий из теста.

Шафран наряду с пряными свойствами проявляет ещё и консервирующее действие. Пища, приготовленная с шафраном, иногда сохраняется в течение нескольких суток.

Это интересно

Подделки шафрана встречаются очень часто. Мошенники прилагают массу усилий, чтобы другие специи «превратить» в самую дорогую пряность в мире. Шафраном называют всё что угодно, но только не рыльца ценного крокуса.

Индийский шафран – ни что иное, как измельчённая куркума. Она относится к семейству имбирных и обладает жгучим вкусом, похожим на имбирь.

Мексиканский шафран – пряность, которую производят из лепестков травянистого цветущего растения сафлоры. Сафлора или шафлора относится к астровым.

Имеретинский шафран – довольно романтическое название приправы, которую получают из цветков бархатцев (чернобривцев). Невысокие растения, оранжево-жёлтые цветки которых напоминают помпоны, относятся к семейству астровых.

Почему шафран является королём пряностей? Если коротко, то по следующим причинам:

Для сбора и изготовления используется исключительно ручной труд;

Для изготовления 500 граммов пряности нужно обработать более 75 000 цветков крокуса;

Растение цветет не более двух недель, а каждый отдельный цветок – не дольше трех дней;

Производить сбор можно лишь в один утренний час в момент цветения;

Важно моментально осуществить сушку и соблюсти строгую технологию обработки.

Шалфей (sage)



Шалфей (sage)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Ясноткоцветные
Семейство: Яснотковые
Род: Шалфей
Вид: Шалфей лекарственный

Шалфей лекарственный (лат. *Salvia officinalis*) – травянистое растение или полукустарник высотой до 75 см, вид рода Шалфей (*Salvia*) семейства Яснотковые (*Lamiaceae*).

Ботаническое описание

Многолетнее растение высотой 20—70 см.

Корень деревянистый, мощный, разветвлённый, внизу густомочковатый.

Стебель прямой, ветвистый, сильно-облиственный, снизу деревянистый, сверху травянистый, четырёхгранный, зимой в верхней части отмирающий, беловато-шерстистый от длинных волнистых волосков.

Листья вегетативных побегов и стеблевые продолговатые супротивные, длиной 3,5—8 см, шириной 0,8—1,5 (до 4) см, туповатые или острые, при основании клиновидные или закруглённые, по краю мелко городчатые, морщинистые, нижние и средние на длинных черешках, верхние – сидячие. Прицветные – ланцетные, сидячие, в несколько раз меньше стеблевых. Жилкование сетчатое. Листья густоопушённые, серо-зелёные.

Соцветия представлены колосовидным тирсом простые или ветвистые, с шестью-семью расставленными 10-цветковыми ложными мутовками; чашечка длиной 9—10 мм, почти до половины надрезанная на две губы; венчик фиолетовый, в два раза длиннее чашечки; столбик немного выставляется из венчика; рыльце с двумя неравными лопастями.

Плод – орешек, диаметром 2,5 мм, почти округлый, тёмно-бурый, сухой, из четырёх долей.

Растение перекрёстноопыляемое.

Цветёт в июне – июле. Плоды созревают в августе – сентябре. Начинает цвести со второго года. Семена сохраняют всхожесть три года.

Использование и применение

Препараты из надземной части (листья и цветы) шалфея лекарственного обладают дезинфицирующим, противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим, смягчительным, мочегонным действием, уменьшают потоотделение.

Шалфей применяют в виде отвара или настойки – для полоскания рта как вяжущее и антисептическое средство при стоматитах, кровоточащих деснах, ангине; в виде спринцеваний – при гинекологических заболеваниях.

Ингаляции отваров или ароматерапевтическое эфирное масло рекомендуют при воспалении дыхательных путей.

Наружно отвары шалфея употребляют при выпадении волос, а в сочетании с цветами бузины – при геморрое.

Это растение тормозит лактацию у кормящих матерей, оказывает положительное действие при гастритах, колитах, язве желудка, метеоризме, воспалении желчного пузыря.

Препараты шалфея используют для укрепления центральной нервной системы.

Хороший медонос; при благоприятной тёплой и влажной погоде обильно выделяет пахучий нектар.

Листья используются в ликёро-водочной, рыбной, консервной и пищевых концентратной промышленности. Они обладают сильным остропряным запахом, пряным горьким вкусом. Он отлично сочетается с розмарином лекарственным. Им приправляют салаты, супы, овощи, мясо, рыбу, птицу, сладкие блюда. Пикантный аромат придаёт шалфей тёртым сырам и начинкам для пирогов.

Шалфей лекарственный популярен в кухне стран Южной Европы и США. В США их используют для отдушки чая, табака, колбас, ливерных изделий, сыра, безалкогольных напитков, а также в пряной приправе к зайчатине и свинине, рубленому мясу, почкам, дичи и ветчине. Особым образом употребляют растение в Китае, заваривая как чай. В пищевой промышленности России листья растения добавляют в пряную и маринованную сельдь. Во многих странах сушеный шалфей включают в состав пряных смесей.

Это интересно

«Сальвия» – это латинское название мудреца. Происходит оно от слова «salvare», что означает «сохранить», и это указывает на целебные свойства растения.

В Древней Греции и Риме шалфей использовался в качестве консерванта мяса, ведь он имеет антибактериальные свойства.

Древние римляне лечили с помощью шалфея ангину, использовали при укусах змей, и для заживления кровоточащих ран, также при укусах змей, покраснениях и язвах. Шалфей использовался также для улучшения памяти.

Свежие листья или соки, выжатые из листьев, могут быть использованы при укусе насекомого.

Медицинские исследования показали, что среди прочего шалфей способен лечить болезнь Альцгеймера.

Шпинат (*spinacia*)



Шпинат (spinacia)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Гвоздичноцветные

Семейство: Амарантовые

Род: Шпинат

Вид: Шпинат огородный

Шпинат огородный (лат. *Spinacia oleracea*) – однолетнее травянистое растение; вид рода Шпинат (*Spinacia*) семейства Амарантовые (*Amaranthaceae*); в более старой классификации – Маревые (*Chenopodiaceae*).

Его культивирование началось, как принято считать, в Персии. Согласно наиболее общепринятой версии этимологии, названия шпината в европейских языках восходят к персидскому слову (испаноч/исфаноч) что означает «зелёная рука». По Великому шёлковому пути он был привезён в Китай, где в середине VII века получил имя «персидского овоща».

Ботаническое описание

Однолетнее и двулетнее растение высотой 25—50 см и более, голое, простое или ветвистое.

Листья прикорневые и нижние черешковые треугольнокопьевидные, иногда с вытянутыми боковыми ушками или округлые, овальные, продолговато-яйцевидные, ланцетовидные, цельнокрайние, всегда стянутые в черешок; верхние, а иногда и средние часто острые, продолговатые с клиновидным основанием.

Пыльниковые цветки в колосовидно-метельчатом соцветии, четырёхчленные, с четырьмя тычинками; пестичные – в плотных, сидячих в пазухах листьев клубочках, отдельные цветки которых даже при плодах не срастаются друг с другом и при созревании распадаются порознь.

Плоды как двурогие, так и шарообразные, безрогие. Встречаются особи со слегка спаянными плодами, но не образующие настоящих соплодий, как у других видов этого рода. Среди однополых растений встречаются иногда и обоеполые экземпляры.

Использование и применение

Шпинат достаточно богат железом и кальцием, однако усваиванию этих микроэлементов организмом в теории мешают фитиновая кислота и особенно оксалаты, которых в листьях шпината больше, чем в каких бы то ни было овощах. Согласно теоретическим моделям взаимодействия химических веществ, при нормальных условиях (отсутствие выраженной гипокальцемии) организм в состоянии усвоить не более 5% кальция, содержащегося в шпинате. Из всех овощей и фруктов шпинат представляет собой источник кальция с наименьшей биодоступностью.

Молодой шпинат можно употреблять сырым в салатах и в соусах-дипах, а более старые, грубоватые листья можно отваривать на пару, обжаривать и тушить. Следует иметь в виду, что даже в холодильнике листья шпината не хранятся больше восьми дней: к концу этого срока они теряют основную часть витаминов.

Для сохранения питательных свойств на протяжении более длительного срока (до 8 месяцев) свежие листья шпината прессуют или скатывают в шарики, после чего замораживают. После размораживания шпинат варят или тушат с другими овощами, грибами или злаками.

Ввиду высокого содержания оксалатов, шпинат традиционно не рекомендуется употреблять людям, склонным к развитию почечнокаменной болезни. Вместе с тем, влияние растительной пищи с высоким содержанием оксалатов на образование камней в почках опытным путём до сих пор не было доказано. Тепловая обработка шпината (варка, жарка) позволяет снизить содержание оксалатов, но не более чем на 15%.

Это интересно

В средиземноморском регионе первые сведения о выращивании шпината обнаруживаются в трёх арабских сочинениях XI века. Шпинат был одним из популярнейших овощей арабского мира, которому посвящали специальные трактаты. Ибн аль-Аввам называл его «генералом среди зелени».

Жителям христианской Европы (первоначально Сицилии и Испании) этот овощ стал известен не позднее XIII века. В Средние века возделывалась форма шпината с заострёнными семенами, к нашему времени практически забытая. В Италии XV века этот овощ рассматривался как весенняя зелень, прекрасно подходящая для употребления во время Великого поста.

При французском королевском дворе моду на употребление шпината ввела итальянка Екатерина Медичи. Она требовала, чтобы шпинат подавали к столу во время каждого приёма пищи. Именно в середине XVI века в Европе получил распространение шпинат современного типа – без горечи, с широкими листьями и круглыми семенами.

Особым деликатесом в Европе XVI – XVII веков считался шпинатный хлеб, который выпекали из муки, получаемой из семян шпината. Без шпинатного сока, придающего еде ярко-зелёную окраску, редко обходились тогда кулинары: в зелёный цвет окрашивали мороженое, кремы и соусы.

При дворе русских монархов шпинат стали употреблять в середине XVIII века. До конца XIX века шпинат (подаваемый, как правило, с яйцом и гренками) оставался в России малоизвестным господским овощем. К примеру, в романе «Тысяча душ» он упоминается как атрибут аристократического стола. В романе «Княжна Тараканова» главного героя поражают подаваемые в Несвижском замке заморские блюда – шпинат, фрикандо.

К концу XIX века шпинат стал доступен и среднему классу. В «Дуэли» у Чехова подают шпинат с крутыми яйцами. Михаил Савояров писал в 1914 году: «Надысь объелся я шпинатом, Потом всю ночь ругался матом, Бездарно, грубо и во сне, Я спать мешал своей жене». В советское время, однако, этот овощ без ярко выраженного

вкуса оставался редким гостем и на полках овощных магазинов, и в огородах рядовых граждан.

Из крупных стран шпинат наиболее популярен в Китае (90% мирового урожая в 2018 году) и в США (1,5% урожая, 2-е место в мире). В Америке три четверти урожая шпината реализуется в свежем виде.

Щавель (*rutex*)



Щавель (rutex)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Гвоздичноцветные
Семейство: Гречишные
Род: Щавель

Щавель (лат. *Rumex*) – род одно- и многолетних трав и полукустарников семейства Гречишные (*Polygonaceae*) с продолговатыми листьями.

Название

Предполагается, что название растения происходит от праславянского слова *ŕsavъ* и связано с названием русского блюда щи. Даль указывает, что в Костромской губернии в ходу название «щавей»; помимо этого, встречается множество других русских названий: «кислица», «кисличка», «кисленица», «кислинка», «кислушка», «кислятка», «киследь» и другие, которыми может обозначаться вид – *Rumex acetosa* (Щавель кислый). Однако в современном русском языке слово «кислица» обозначает совсем другое растение *Oxalis* из семейства Кисличные (*Oxalidaceae*).

В некоторых районах России, например, в Западной Сибири, Оренбургской области, встречается другой, отличный от нормативного, вариант произношения – щавель.

Ботаническое описание

Растения однодомные и двудомные, встречаются как однолетние, так и многолетние виды.

Стебли прямые либо приподнимающиеся, ветвящиеся только в верхней части, или от основания.

Цветки одно полые и обоеполые, мелкие, в метельчатых, или пирамидальных соцветиях.

Околоцветник простой, шестилепестный. Три внутренних листочка при плодах разрастаются, охватывая плод. Тычинок шесть.

Плоды трёхгранные.

Использование и применение

В медицине широко используется Щавель конский (лат. *Rumex confertus*).

Авиценна писал о лекарственных свойствах щавеля конского: «Корни щавеля, отваренные в уксусе, помогают сводить ногти, а если сварить щавель в вине, то лекарственная повязка из него полезна от лишаёв. Отвар щавеля в горячей воде прикладывают при чесотке, самый щавель вместе с соком употребляют в банях. Выжатым соком щавеля так же, как и его отваром в вине, полощут рот при зубной боли; это помогает также от опухолей, которые образуются под ухом. Щавель и его семена закрепляют, в особенности семена крупных видов, говорят, что листья его, если их сварить, несколько смягчают, но семена, безусловно, закрепляют.

В медицине используется для лечения кровоточащих язв желудка, колитов и энтероколитов, геморроя, холециститов и гепатохолециститов, гипертонии, а также против глистов, поскольку препараты щавеля конского оказывают ещё и глистогонное действие.

В малых дозах щавель обладает вяжущим, противопносным и жёлчегонным действием, в больших – слабительным. При этом он стимулирует сократительную функцию, преимущественно мускулатуру толстого отдела кишечника.

Наружно отвар корней народная медицина использует для ванн и обмываний при различных кожных заболеваниях. Корень (порошок) смешивают с животным жиром, и эту мазь применяют от чесотки. Свежие измельчённые корни с кислым молоком или сливками в виде пасты используют при кожных болезнях, прикладывая к нарывам для их созревания и к ранам для быстрого заживления.

Щавель в кулинарии играет огромное значение. Свежая кислинка щавеля заметно оживляет любое блюдо, куда ее изволят пригласить. Со щавелем пекут кутабы и ватрушки. Им запросто можно заменить лимонный сок или уксус в рыбных закусках.

Например, грузины так часто делают, когда готовят фирменного сома киндзмари, покрывая отварное филе белой рыбы (на роль канонического сома сгодится и треска, и судак) соусом из рубленых кинзы и щавеля, исключая из рецепта уксус.

Французская кухня любит подкислять щавелем сливочные и сырные соусы для мяса и птицы. Например – вездесущий бешамель. Опасности, что сливки свернутся, от соседства со щавелем гораздо меньше, чем от лимона.

В ботвиньях и зеленом борще щавель выступает в дуэте со свекольной ботвой или молодой крапивой. Важно добавить его в кастрюлю в самом конце варки, чтобы не убить всю свежесть.

Щавель крайне уместен в блюдах из дичи. Он оттеняет слегка «металлический» привкус дикого мяса и убирает характерный запах, за который дичь не все любят. Так, английский кулинар Джейми Оливер предлагает подавать котлеты из дикого кабана под соусом из ежевики и щавеля.

Это интересно

По латыни щавель называется «Rumex», что переводится как «копье».

Ботаники относят щавель к растениям-космополитам, так как он распространён на всех континентах, кроме Антарктиды, а также на множестве островов.

Срезанный щавель долго не хранится, он быстро начинает вянуть, теряя вкус и аромат, потому что полезные вещества в нём распадаются. Ненадолго продлить его срок хранения можно, если обернуть его в полиэтиленовый пакет, а срезанные листья поставить в ёмкость с водой, разумеется, в холодильнике.

Кислый щавель в больших количествах есть нельзя даже здоровым людям, так как он содержит большое количество щавелевой кислоты. А людям с гастритами, язвами и другими желудочно-кишечными заболеваниями лучше и вовсе исключить его из рациона.

Эвкалипт (*eucalyptus*)



Эвкалипт (eucalyptus)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Миртоцветные

Семейство: Миртовые

Род: Эвкалипт

Эвкалипт (лат. *Eucalyptus*) – обширный род вечнозелёных древесных растений (деревьев и кустарников) семейства Миртовые (*Myrtaceae*).

Название

Научное латинское название рода было предложено в 1788 году французским ботаником Шарлем Луи Леритье де Брютелем, образовано от греч. – хорошо, благо – скрывать, по бутонам, скрытым под чашелистиками.

Русские названия эвкалипта – камедистое дерево, дивное дерево.

Ботаническое описание

Вечнозелёные кустарники или деревья высотой до 100 метров. Ствол прямой или искривлённый, часто покрыт выделениями камеди, называемой кинно. Крона разнообразная – широко пирамидальная, яйцевидная, почти шатровидная, плакучая и ряд других форм.

По строению коры различают следующие группы:

гладкокорые (камедные деревья) – кора ствола почти до основания и на крупных ветвях гладкая, корковый слой спадает лентами или кусками;

волокнистокорые – корковый слой толстый, коричневый, волокнистый, сохраняется на стволе и крупных ветвях;

железнокорые (бородчатокорые) – корковый слой толстый, твёрдый, хрупкий, с глубокими бороздами, сохраняется на стволе и крупных ветвях;

чешуйчатокорые – корковый слой прорезан бороздками, снаружи чешуйчатый, сохраняется на стволе и, обыкновенно, на крупных ветвях;

перечномятные – корковый слой, отчасти, сходен с чешуйчатым корковым слоем, но более волокнистый и сильнее бороздчатый,

снаружи большей частью серый;

складчатокорые – ствол со складками чешуйчатого коркового слоя.

Листовая пластинка стоит ребром, она расположена из-за скручивания черешка в одной плоскости с ветвью, вследствие чего деревья почти не дают тени. Листья почти у всех видов гетерофильные и проходят, обыкновенно, три стадии развития: молодые листья, промежуточные и взрослые. У некоторых видов переход от молодых листьев к взрослым не очень выражен и происходит довольно быстро. У других видов молодые и промежуточные листья сохраняются в течение долгого периода (до нескольких лет). Молодые листья супротивные, сидячие, часто стеблеобъемлющие или черешковые, сердцевидные, яйцевидные, продолговатые, круглые, или ланцетные, зелёные, реже сизые. Промежуточные – супротивные или очерёдные, сидячие или черешковые, в сравнении с молодыми, более крупные и более грубого строения, более или менее отличные от них по форме и окраске. Взрослые листья очерёдные, черешковые, яйцевидные, ланцетные, часто серповидно изогнутые, заострённые, зелёные, сизые или сизоватые. Эвкалипт в Австралии является компасным растением: листья расположены своей плоскостью по меридиану, края (границы) их обращаются на север и юг, а плоскости на восток и запад.

Цветки – правильные, обоеполые, сидячие или на ножках, собраны в пазушные зонтики или верхушечные метёлковидные или щитковидные соцветия. Трубка чашечки колокольчатая, кувшинчатая, полуцилиндрическая или обратно коническая, при основании сросшаяся с завязью, цельная, гладкая или ребристая, иногда с четырьмя мелкими зубцами; зев трубочки прикрыт полусферической, конической или удлинённой крышечкой, прикрывающей тычинки в бутоне и сбрасывающейся при распускании цветков, эта крышечка образуется в результате срастания лепестков, большей частью утолщённая, реже тонкая, мясистая или деревянистая. Тычинки многочисленные, в двух или нескольких неправильных кругах, свободные или редко при самом основании спаянные в четыре пучка; нити обыкновенно белые, реже жёлтые, розовые или малиновые; пыльники с параллельными или у вершины сросшимися гнёздами, открывающимися продольными щелями или верхушечными порами; связник неясный или расширенный; желёзка шаровидная или яйцевидная, расположена с задней стороны или на верхушке

пыльника; пыльцевые зёрна тетраэдрические, голые. Завязь нижняя, выпуклая или коническая, 2—7-гнездная, с многочисленными семяпочками в каждом гнезде, размещённые в два – четыре ряда; столбик простой, шиловидный или слегка булавовидный; рыльце головчатое или срезанное

Плод – коробочка, большей частью гладкая, реже бороздчатая, ребристая или бугорчатая, состоящая из более-менее разросшейся, усечённой, деревянистой, трубки цветоложа, открывающаяся на вершине расходящимися створками по числу гнёзд. Семена большей частью недоразвитые, полноценные по одному, реже по несколько в гнезде, яйцевидные или круглые, сплюснутые или различно угловатые, иногда с крылышками, большей частью с чёрной, гладкой или ребристой оболочкой. Недоразвитые значительно меньше, большей частью бледно-коричневые. Зародыш с двумя широкими, сердцевидными или лопастными семядолями, прикрывающими прямой корешок

Использование и применение

Эвкалипт оказывает поистине целебное воздействие на организм человека. А отвары, чай и настойки, приготовленные на основе листочков лекаря-универсала – незаменимые помощники в борьбе со множеством недугов.

Отвар на основе листьев чудо-дерева используют, как в качестве наружного средства, так и внутреннего. Спектр его применения довольно широк: полоскания воспаленного горлышка, спринцевание, ингаляции, в косметологии.

Рассмотрим некоторые заболевания, в борьбе с которыми его отвар станет незаменимым союзником.

Болезни дыхательных путей: бронхит, гайморит, астма, фарингит, ларингит.

Гинекология: воспаление матки, эрозия.

Урология: цистит, простатит.

Кожные заболевания: ожоги, дерматит, экзема, герпес.

Травмы, растяжения, радикулит, остеохондроз, артрит.

Неврозы, бессонница, сильные головные боли, депрессия.

Заболевания ЖКТ: гастрит, дизентерия.

Смолистый, ароматный запах листьев эвкалипта и пряно-горьковатый вкус хорошо подходят для маринада к свинине, но довольно плотные листья, даже свежие, не очень-то охотно высвобождают эфирное масло.

Вполне удобен способ применения эвкалипта как пряности в виде отвара или настоя. Из листьев эвкалипта можно приготовить отвар из расчета 2—3 ст. л. нарезанных листьев (4—6г) на 1 л кипящей воды.

Ну и еще одно применение – наличие дубильных веществ в листьях эвкалипта означает, что из него получится отличный вечерний чайный напиток. Достаточно 5—7 листьев на заварочный чайник. И щепотку лаванды для аромата.

Эрингиум пахучий (long coriander)



Эрингиум пахучий (long coriander)

Научная классификация

Домен: Эукариоты
Царство: Растения
Отдел: Цветковые
Класс: Двудольные
Порядок: Зонтикоцветные
Семейство: Зонтичные
Род: Синеголовник
Вид: Синеголовник пахучий

Синеголовник, или Эрингиум (лат. *Eryngium*) – род травянистых растений семейства Зонтичные (Umbelliferae)

Синеголовник пахучий, или Эрингиум пахучий (лат. *Eryngium foetidum*) – вид тропических многолетних растений из рода Синеголовник семейства Зонтичные (Apiaceae).

Происходит из Мексики и Южной Америки, культивируется во всём мире (больше всего в странах Азии) как пряность.

Ботаническое описание

Много-, реже дву- или однолетние травы.

Стебель прямой, голый, синеватого цвета, наверху ветвистый, высотой до полуметра.

Листья цельные или перисто-рассечённые, часто кожистые и колючезубчатые.

Цветки мелкие, большей частью сине-голубые, обыкновенного типа зонтичных, собраны на верхушке ветвей в яйцевидную головку; покрывало состоит из 6—7 узколанцетных, не превышающих головки колючих листочков.

Плоды покрыты чешуйками.

Использование и применение

Многие виды разводят как декоративные в открытом грунте и в оранжереях.

Синеголовник плосколистный (*Eryngium planum*) широко применяется как лекарственное растение среди народов бывшего СССР и в Западной Европе.

Лекарственное сырьё заготавливают во время цветения (июнь – сентябрь), срезая траву на высоте до 25 см от верхушки побега. Корни заготавливают весной (в апреле-мае, до цветения) или в октябрь-ноябре, после завершения вегетации. Траву сушат под навесом, в тени,

разрезав на мелкие кусочки для ускорения сушки. Срок хранения сухого сырья – 24 месяца. Выкопанные корни синеголовника промывают в холодной воде, нарезают на части и сушат в тени, либо в сушилке (максимальная температура +50° С). Срок хранения корней – 36 мес.

Трава и корни растения содержат витамины (каротин, аскорбиновую кислоту) и минеральные вещества (цинк, натрий, калий), которые положительно действуют на организм ослабленный длительной болезнью и придают препаратом иммуностимулирующие свойства.

Как следует из названия, происходит из стран Панамского перешейка и зачастую используется как приправа при мариновании в карибской кухне.

Но при этом еще и является важным ингредиентом кухни многих юго- и восточноазиатских стран.

Иногда используется как заменитель кинзы, но обладает более сильным вкусом. Им посыпают супы, лапшу и приготавливают пасты кари. Его используют в салатах, соусах, супах, маринадах и тушениях. По запаху он немного напоминает кориандр, но аромат более сильный и насыщенный.

Это интересно

Названием «Синеголовник», или «Синеголов» обозначают многие другие растения, имеющие большею частью синие цветки, скученные в головку, такие как Мордовник, Кровохлебка, Василёк, Горечавка, Осот.

Около 230 видов этого растения произрастает в тропических, субтропических и умеренных поясах, главным образом в Мексике и Южной Америке.

В некоторых областях России его называют «чертогоном».

До сих пор пучки высушенных растений вешают над входной дверью, веря, что человек, способный сотворить зло, не сможет переступить порог дома.

Эстрагон /Тархун/ (tarragon)



Эстрагон /Тархун/ (tarragon)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Астроцветные

Семейство: Астровые

Род: Полынь

Вид: Эстрагон

Полынь эстрагонная, или эстрагон, или тархун, также драконья трава, драконова полынь (лат. *Artemisia dracunculus*) – многолетнее травянистое растение, вид рода Полынь семейства Астровые или Сложноцветные (Asteraceae).

Ботаническое описание

Корневище деревянистое.

Стебли немногочисленные, высотой 40—150 см, прямостоячие, голые, желтовато-бурые.

Стеблевые листья цельные, продолговато- или линейно-ланцетные, заострённые; нижние листья на верхушке надрезанные.

Цветки бледно-желтоватые. Соцветие метельчатое, узкое, густое; листочки обёртки короткоэллиптические или почти шаровидные; обёрточка голая, зеленовато-желтоватая, блестящая, по краю плёчатая.

Плод – продолговатая семянка, без хохолка.

Цветёт в августе – сентябре. Плоды созревают в октябре.

Использование и применение

В народной медицине надземную часть растения применяли как противоглистное, при отёках и цинге.

Полынь эстрагонную употребляли в косметике при уходе за кожей шеи.

Растение имеет кормовое значение, в сене и силосе хорошо поедается крупным рогатым скотом.

Полынь эстрагонная обладает слабопряным ароматом и острым, пряным и пикантным вкусом. Известны сорта салатного направления, распространённые в Закавказье и Средней Азии, и пряно-ароматические формы (Украина, Молдавия). Зелёная масса растения находит широкое применение в кулинарии в свежем виде в качестве пряно-ароматической приправы при засолке огурцов, помидоров,

грибов, изготовлении маринадов, при квашении капусты, замачивании яблок, груш. Употребляется как пряность при приготовлении блюд из риса, варёной рыбы, майонезов, жареной дичи, баранины. Мелко нарезанные свежие листья добавляют в качестве пряности к птице, яйцам, светлым соусам, блюдам из мяса, а также ко всем видам салатов. Их можно использовать для приготовления зелёного масла.

Из растения готовят освежающий напиток «Тархун», применяют для ароматизации вин и ликёров. Особенно популярно во Франции изготовление из надземной части полыни эстрагонной особого ароматично-пряного уксуса, используемого для заправки солёной рыбы. Пучок веток тархуна – зелёных или высушенных, положенный в бутылку с водкой на несколько недель, придает водке особый вкус и аромат. В зависимости от того, брались ли зелёные или сухие ветки, вкус получается различным.

Это интересно

Название одного из видов растения тархун – *Dracunculus*. В переводе с латыни это слово означает «маленький дракон» или «дракончик». Вероятно, такое название растение получило из-за формы своих листьев. Они достаточно узкие и ближе к концу разделяются на 2—3 лопасти, которые напоминают раздвоенный язык змей и ящериц.

«Кока-Колу» изобрели в США в 1886 году, а рецепт «Тархуна» был открыт уже в 1887 году в Российской империи. Оба напитка были впервые получены примерно при одинаковых обстоятельствах. Их придумали аптекари Джон Пембертон и Митрофан Лагидзе соответственно.

Оригинальный рецепт «Тархуна» включает в себя только натуральные ингредиенты. В результате их смешивания напиток получается желтоватого оттенка, однако в советское время это решили исправить и стали добавлять при его производстве красители.

Впрочем, в советское время они были преимущественно натуральными, а в современности – уже искусственные, но безопасные.

Во Франции распространено изготовление из надземной части полыни эстрагонной ароматично-пряного уксуса. Его применяют при заправке солёной рыбы.

В Иране эстрагон в основном используется в качестве гарнира в блюде сабзи-хордане, а также при засолке огурцов.

Ясменник (woodruff)



Ясменник (woodruff)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Горечавкоцветные

Семейство: Мареновые

Род: Ясменник

Ясменник (лат. *Asperula*) – род многолетних или однолетних травянистых растений семейства Мареновые (*Rubiaceae*).

Ботаническое описание

Многолетние или однолетние растения, иногда с древеснеющим внизу стеблем.

Листья цельные, мутовчатые, иногда супротивные.

Цветки мелкие, обоеполые, парные, с прицветниками, собранные в кистевидные или зонтиковидные метельчатые соцветия. Венчик трубчато-воронковидный или колокольчатый. Тычинок 4—5; столбик двураздельный; рыльце головчатое или булабовидные.

Плод – сухой, двойчатый орешек, голый или опушённый.

Использование и применение

В народной медицине настой травы ясменника применяют для улучшения обмена веществ, успокоения нервной системы, истерических припадков, против бессонницы, нервных и других болей, для растворения песка и камней в желчевыводящих ходах, желчном пузыре и почках, при заболеваниях печени и отеках различного происхождения, кишечных коликах, для улучшения работы сердца, устранения сердцебиения, облегчения болезненных менструаций, потоотделения, выведения мочи и желчи.

Ясменник применяется в качестве антисептического, ранозаживляющего, успокаивающего, желчегонного, потогонного, болеутоляющего средства.

Ясменник выращивают в декоративных целях. Этот цветок пользуется особой популярностью у садоводов и представляет собой маленький декоративный многолетник с белыми цветами, которые появляются среди тёмно зелёных листьев.

Он является хорошим медоносом. Применяют в фитотерапии.

В кулинарии служит ароматизатором. Довольно-таки часто листву ясменника употребляют для приготовления пищи. Листья нужно собирать до цветения.

Находит применение в табачной промышленности, ликероводочном производстве.

Глава III – Смеси, соусы и приправы

Аглиата (agliata)



Жареная цветная капуста с соусом аглиата

Аглиата от aglio, «чеснок»; лигурийский: аггиада) – острый и острый чесночный соус и приправы в итальянской кухне, используемой для ароматизации и сопровождения жареного или вареного мяса, рыбы и овощей. Впервые он засвидетельствован в Древнем Риме и остается частью кухни Лигурии.

Поррата – это аналогичный соус, приготовленный с луком-пореем вместо чеснока.

Аглиата готовится с измельченным чесноком, оливковым маслом, панировочными сухарями, уксусом, солью и перцем. Хлебные крошки замачивают в уксусе, который затем отжимают, после чего чеснок взбивают или взбивают в смесь. Его приготовление включает эмульсию ингредиентов для предотвращения разделения, которое

осуществляется путем добавления оливкового масла в медленном морозящем потоке, в то время как смесь постоянно взбивается. Обычно он сопровождает жареное или отварное мясо, рыбу и овощи.

Истоки аглиаты восходят к Древнему Риму. Это была типичная крестьянская еда, которую также использовали люди высшего класса. Венецианская поваренная книга 14-го века утверждает, что аглиату можно подавать «со всеми видами мяса».

Аглиата используется в кухне Лигурии, чтобы сопровождать мясо и рыбу, и была описана как «лигурийская классика». Он до сих пор широко используется в итальянской кулинарии.

Гармоничное сочетание неповторимого аромата с удивительно полезными свойствами чеснока и петрушки сделали их столь популярными в кулинарии. Улучшит вкус салатов, овощных, мясных, грибных блюд. А чесночное масло, соус или чесночные гренки приготовить с приправой не составит труда. И что немаловажно: не оставляет запаха чеснока! Улучшает вкус салатов, супов, картофеля, овощных, яичных, рыбных, мясных, сырных и грибных блюд.

Агре дульсе /кисло-сладкий/ (sweet and sour)



Рыба под кисло-сладким соусом

Кисло-сладкий-это общий термин, который возник из китайской кухни и охватывает множество стилей соуса, кухни и методов приготовления. Этимология термина «кисло-сладкий» происходит от китайского слова, как (сахар и уксус). Он широко использовался в Китае со времен династии Тан (618—907), Восточной Азии, Юго-Восточной Азии и использовался в Англии со Средних веков. Кисло-сладкий остается популярным в Европе и Америке.

Кухня Юго-Восточной Азии

КИТАЙ

Кисло-сладкие блюда, соусы и способы приготовления имеют давнюю историю в Китае. Одна из самых ранних записей кисло-сладкого происходит из меню блюд, подаваемых на фестивалях династии Тан (618—907), написанного в 708 году. В нем было много кисло-сладких блюд и записано, что они были изобретены канцлером Вэй Цзююанем при императоре Чжунцзуне из династии Тан, когда он принимал императора в своем доме; одним из них является культовое китайское блюдо кисло-сладкие ребрышки. Некоторые авторы утверждают, что оригинальный кисло-сладкий соус прибыл из китайской провинции Хэнань, но соус в этой области представляет собой легкую смесь уксуса и сахара, не похожую на то, что большинство людей, включая китайцев, назвали бы кисло-сладким. Многие места в Китае используют кисло-сладкий соус в качестве соуса для обмакивания рыбы и мяса, а не в кулинарии, как это обычно бывает в западной китайской кухне.

Этот стиль использования соусов популярен среди китайцев, которые привязывают определенные соусы к определенному мясу, такому как чили и соя для креветок, а также уксус и чеснок для гуся. Однако есть некоторые блюда, такие как кантонская свинина в кисло-сладком соусе или лун хар коу (шарики из омаров в кисло-сладком соусе), в которых мясо готовится и соус добавляется в вок перед подачей на стол.

Фирменное блюдо провинции Шаньдун, в частности города Цзинань, Карп Желтой реки готовится путем разрезания его мякоти на диагональные ломтики. Затем его обмазывают кукурузной мукой, затем обжаривают во фритюре, в результате чего рыба сворачивается и ломтики раскрываются. Наконец, приготовленную рыбу заливают кисло-сладким соусом. Это одно из отличительных блюд, типичных для кухни Лу.

КОРЕЯ

В Южной Корее блюдо из кисло-сладкого мяса, известное как тансуюк, является одним из самых популярных корейских китайских

блюд. Сделанные либо из свинины или говядины, то мелкие куски, как правило, покрыты картофель/сладкий картофель крахмал/кукурузный крахмал или мука из клейкого риса, и дважды обжаривают в масле. Блюдо подается с кисло-сладким соусом, обычно путем кипячения уксуса, сахара и воды. Могут присутствовать разнообразные фрукты и овощи, такие как морковь, огурец, лук, дерево уха грибной, и ананас. Для загустения соуса используется крахмальная суспензия.

Европейская кухня

АНГЛИЯ

Кисло-сладкие соусы использовались в английской кухне со времен Средневековья, а рецепты кисло-сладкого мяса и рыбы были опубликованы в кулинарной книге 1390 года «Форма Кюри».

ФРАНЦИЯ

Во французской кухне основой для кисло-сладкого соуса, приготовленного из сахара и уксуса, является гастрит. «Эгре-дукс» – это вообще кисло-сладкий соус.

ИТАЛИЯ

Агродольце-традиционный кисло-сладкий соус в итальянской кухне. Его название происходит от «агро» (кислый) и «дольче» (сладкий). Агродольце производится путем уменьшения кислых и сладких элементов, традиционно уксуса и сахара. Иногда добавляются дополнительные ароматизаторы, такие как вино, фрукты или даже шоколад. Один из рецептов агродольце из баранины подается

с ригатони или широкой лапшой, такой как паппарделле.

Кухня фьюжн (эклектика)

Западные культуры используют кисло-сладкий соус двумя различными способами. Блюда могут либо включать соус в качестве ингредиента при приготовлении пищи, либо использовать соус в качестве заливки или соуса для обмакивания во время еды.

В китайских ресторанах в западных странах обычно подают курицу, свинину или креветки, которые были отбиты и обжарены во фритюре, а затем поданы с кисло-сладким соусом, политым мясом. Также часто можно найти кисло-сладкий соус, приготовленный с нарезанным зеленым перцем, луком и ананасом, прежде чем его выливают на мясо.

Многие западные блюда включают приготовление мяса с использованием различных ингредиентов, чтобы приготовить полноценное кисло-сладкое блюдо в стиле Гу ло юка. Самыми популярными блюдами являются блюда из свинины и креветок. Во французской кухне он был разработан вопреки традиционным французским кулинарным практикам, и приготовление кисло-сладкого соуса (Эгре-дус) часто включает погружение пищи в обильное количество соуса.

Распространенным в западном кисло-сладком соусе является добавление фруктов, таких как ананас, и овощей, таких как сладкий перец и зеленый лук. Традиционный рисовый уксус становится все более доступным из-за увеличения числа азиатских продовольственных магазинов, но смесь уксуса и сухого хереса все еще часто используется в кисло-сладких блюдах. Также распространено использование кукурузного крахмала в качестве загустителя для соуса и томатного кетчупа, чтобы придать блюду более сильный красный цвет и придать ему западный вкус. Большинство супермаркетов по всей Европе и Северной Америке предлагают широкий ассортимент готовых кисло-сладких соусов либо для добавления в жаркое, либо для использования в качестве соуса для обмакивания.

В Великобритании же, соус для обмакивания в сладкий перец чили в тайском стиле недавно обогнал по популярности кисло-сладкий соус в китайском стиле до такой степени, что его часто можно найти в не азиатских заведениях для широкого спектра закусок в западном стиле от рыбных кексов до чипсов и морепродуктов, таких как кальмары и креветки.

Адвѐх (advieh)



Адвѐх (advieh)

Адвѐх, адвиѐх и адвия (англ. advieh; adwiya) – персидское название для смеси специй, используемой в кухне Ирана.

Эта смесь отличается тем, что в неё входит широкий круг специй, фактически почти безграничное число. Объяснение этому можно найти в том, что даже в современном мире адвѐх изготавливается на дому с учётом предпочтений и практик готовки конкретной хозяйки. Также большую роль при создании играет практическое назначение смеси.

Персидские домохозяйки используют адвѐх не каждый раз при готовке. Смеси варьируются от региона к региону. Обычно адвѐх включает тмин, кориандр, корицу, перец, кардамон, гвоздику, мускатный орех, а также высушенные лепестки или бутоны роз. Некоторые рецепты включают вышеупомянутые ингредиенты, а также ещё куркуму. Третьи включают сушёную лимонную цедру. Один из популярных рецептов адвѐха происходит с юга Ирана и включает

семя кориандра, куркуму, корицу, зиру, кардамон, чёрный перец и напоминает смесь карри. В то же время он более изысканный, так как не включает в себя острый чили, красный перец, имбирь, чеснок, ни один из которых не появляется в рецептах адвяха. В адвях с солнечного Иранского нагорья и из северо-западного региона включают высушенные лепестки роз для придания редкого и впечатляющего аромата изысканным рисовым блюдам во время приготовления на пару.

Адвях обладает пикантным ароматом, прекрасной текстурой и тёплым коричневым цветом. При помощи смеси придают изысканный аромат кускусу, плову и остальным рисовым блюдам. Некоторыми же смесями просто посыпают рисовые блюда перед подачей, а не приправляют их. Ею также приправляют персидские блюда хорешт, хорак, персидские блюда из тушёного мяса либо рыбы, блюда из чечевицы и супы; смесь для блюд с тушёным мясом может содержать шафран. Сухое натирание для мяса, предназначенного для гриля либо для жаркого, может содержать адвях. Иногда специи разбалтывают в йогурте или смешивают в масле, чтобы получить маринад для мяса гриль и овощей. В некоторых ближневосточных странах аналогом адвяха является специя харосет, плоды и ореховое масло из которой являются традиционной частью блюда на еврейскую Пасху.

Адвях продаётся в маленьких пакетиках в магазинах ближневосточных стран и Ирана.

Айвар (aivar)



Айвар (aivar)

Айвар (серб. ајвар/ajvar от тур. havuар – икра) – блюдо балканской кухни, овощная икра, пастообразная масса из печёного красного болгарского перца. Употребляется как приправа к гарнирам и мясным блюдам, а также как самостоятельное блюдо с хлебом. Приправа стала популярным гарниром по всей Югославии после Второй мировой войны, а также известна в Юго-Восточной Европе.

Домашний айвар готовится из жареного перца. В зависимости от содержания капсаицина в болгарском перце и количества добавленного перца чили, он может быть сладким (традиционным), пикантным (наиболее распространенным) или очень горячим. Айвар можно употреблять как хлебную пасту или как гарнир. У Айвара есть несколько вариаций. Один из вариантов содержит помидоры и баклажаны. Другой – с зеленым болгарским перцем и орегано.

«Домашний Лесковац Айвар» и «Македонский Айвар» зарегистрированы во Всемирной организации интеллектуальной собственности для защиты своих торговых марок.

Название айвар происходит от турецкого слова хавьяр, что означает «соленая икра, икра», имеет общую этимологию с «икрой», происходящей от персидского слова «хавияр».

Домашний айвар готовится из обжаренного, измельченного, а затем вареного перца, в то время как некоторые промышленные производители используют свежий измельченный перец, приготовленный с добавлением подсолнечного масла, что приводит к снижению качества. Приготовление айвара несколько затруднено, поскольку требует значительного ручного труда, особенно для очистки жареного перца. Традиционно люди готовят его в середине осени, когда болгарский перец наиболее распространен, и хранят в стеклянных банках для употребления в течение всего года. Как ни странно, запасов большинства домашних хозяйств не хватает до весны, когда появляются свежие овощи, поэтому ими обычно пользуются в качестве зимней пищи. Часто вся семья или соседи собираются, чтобы приготовить болгарский перец. Основной используемый сорт перца называется рога (т. е. «рогатый»). Рога крупная, красная, роговидная, с толстой мякотью и относительно легко очищается. Обычно он созревает в конце сентября.

Для приготовления айвара болгарский перец обжаривают целиком на тарелке на открытом огне, на дровяной плите в печи или в духовке. Запеченный перец должен ненадолго остыть, чтобы мякоть отделилась от кожицы. Затем кожицу тщательно очищают и удаляют семена. Затем перец измельчают на мельнице или нарезают на мелкие кусочки (этот вариант часто называют пинджур). Наконец, полученную кашу тушат в течение нескольких часов в больших кастрюлях. На этом этапе добавляют подсолнечное масло для конденсации и уменьшения количества воды, а также для улучшения последующей консервации. Соль (а иногда уксус) добавляется в конце, и горячая каша разливается непосредственно в стерилизованные стеклянные банки, которые немедленно закрываются.

Айвар производится в большинстве балканских стран, включая Боснию, Хорватию, Северную Македонию, Словению и Сербию. По имеющимся данным, годовой объем производства в Сербии составляет 640 тонн.

Айвар-это одна из так называемых зимниц (зимних продуктов), которая включает маринованный перец чили, маринованные помидоры

и все остальное, что можно сохранить в банке перед самой зимой.

Айоли (aioli)



Айоли (aioli)

Айоли (фр. *aïoli*, или *all-i-oli*, что значит «чеснок-и-оливковое масло») – соус из чеснока и оливкового масла, очень популярный на северном побережье Средиземного моря – от Испании до Италии. В разных вариантах в соус может быть добавлено также яйцо (или только желток, или только белок), лимонный сок, вода. В соус добавляют также горчицу, а в Каталонии – грушу.

В средиземноморской кухне айоли традиционно подают с морепродуктами, рыбными супами, жареной курицей и гренками. В каталонской кухне айоли употребляют вместе с жареными на гриле ягнёнком и овощами, а также паэльей. На Мальте в классический состав айоли добавляют помидоры или крошки галет. Обычно подают комнатной температуры. В Провансе айоли (или, более официально, *Le Grand Aïoli*) называют законченное блюдо, состоящее из отварных овощей (обычно используют морковь, картофель и стручки фасоли), отварной рыбы (свежей или вымоченной солёной трески) и варёных яиц, подаваемых с соусом айоли. Во Франции айоли подают с ассорти из морепродуктов к отварным креветкам и морским улиткам.

Приготовление классического айоли – это процесс перетирания в ступке чеснока с постепенным добавлением небольшого количества оливкового масла, приводящий к получению однородного и очень насыщенного на вкус соуса.

Как и майонез, айоли представляет собой эмульсию или суспензию небольших шариков масла и маслорастворимых соединений в воде и водорастворимых соединениях. В Испании пуристы считают, что айоли не должен включать яйца, но во Франции и других странах обычным эмульгатором является яйцо или яичный желток.

Основной рецепт заключается в следующем:

Чеснок измельчают в ступке и пестике и эмульгируют с солью и оливковым маслом.

Сегодня айоли часто готовят в кухонном комбайне или блендере, но некоторые традиционалисты возражают, что это не дает того же результата.

На Мальте арджоли или аджоли обычно готовят с добавлением измельченного галлетти или помидора.

В окситанской кухне айоли обычно подают с морепродуктами, рыбным супом и гренками. Примером может служить блюдо под названием *merluça amb alholi*.

В Окситанских долинах Италии его подают с картофелем, отваренным с солью и лавровым листом.

Рыбный суп бурриде провансальской кухни обычно подается с айоли.

В Испании, особенно в Каталонии и Валенсии, чесночный соус алиоли часто подают к жареным улиткам, баранине, кролику, отварной треске. При этом, часто используемые овощи – это свекла, укроп, сельдерей, кабачки, цветная капуста, горох, помидор.

Аджи соус (ají sause)



Аджи соус (ají sause)

Аджи – это острый соус, который часто содержит помидоры, кинзу (кориандр), перец аджи, лук и воду.

Рецепты сильно различаются от человека к человеку и от региона к региону, в зависимости от предпочтений. Аджи готовили в андских странах, таких как Боливия, Колумбия и Перу, по крайней мере, со времен инков, которые называли его учу.

Соус аджи из одноименного острого перца еще со времен инков был популярен в селениях, возникших вдоль подножия Анд.

Например, в Колумбии и Эквадоре еда традиционно мягкая, поэтому этот соус кладут практически во все блюда: лапингачос (картофельные оладьи), мясные супы, колбасы, салаты и местный деликатес из жареной свинины (чугчукарас).

В Чили существует аналогичная разновидность приправы, известной как аджи чилено, которая содержит дополнительный

ингредиент лимонного сока.

Рецепты сильно различаются от человека к человеку и от региона к региону, в зависимости от предпочтений. Аджи готовили в андских странах, таких как Боливия, Колумбия, и Перу по крайней мере время Инки.

Чтобы приготовить перуанский соус Аджи Амарилло вам понадобится: перец горький (сушеный или свежий) сорта Аджи Амарилло (имеет привкус изюма), или просто чили-перец – 0,5 кг масло растительное, оливковое или подсолнечное – 2 ст. л. вода – 1 ст. +1 ст.+1 ст. и еще 0,5 ст. если делаете соус из сухого перца

Положите сушеные или свежие перцы в кастрюлю с водой. Доведите воду до кипения и поварите пять минут. Замените воду и еще раз закипятите и поварите. И снова повторите процедуру.

Достаньте перцы из воды, остудите, очистите их от семян и, по возможности, от кожицы. Разрежьте перцы на кусочки. Если вы взяли сухой перец, добавьте еще полстакана воды.

Включите блендер и пюрируйте перцы. Добавьте растительное масло и снова пюрируйте до получения кремообразной пасты.

Перуанский соус Аджи Амарилло добавляется в блюда перуанской и мексиканской кухни. Например, в перуанский севиче с сибасом. Севиче – закуска из рыбы, в данном случае морского языка под быстрым маринадом. Такой перуанский вариант корейского хе.

Аджика (adjika)



Аджика (adjika)

Аджика (абх. ац̣ьыка) – абхазская и грузинская острая приправа в виде пастообразной массы, в состав которой входят перетёртые (традиционно – на камне) красный перец, кориандр, пажитник голубой (уцхо-сунели) и другие пряные травы (свежие или сушёные), чеснок, с добавлением небольшого количества поваренной соли.

Аджика обычно бывает красного цвета, однако из неспелого перца может быть изготовлена приправа зелёного цвета.

Томаты не входят в состав традиционной аджики, однако с течением времени возникли вариации, включающие разного рода овощное пюре, в том числе и томаты. Значительная часть острых соусов, предлагаемых сегодня в магазинах под названием «аджика», содержит помидоры. Более правильное название для содержащих помидоры, паприку и сопутствующую им жидкость соусов – сацебели.

Слово «аджика» абхазского происхождения и означает просто «соль» (точнее, ц̣ьыка, так как а – определённый артикль), Ачеи-ц̣ьыка – хлеб (ача) с солью – приветствие, ср. рус. хлеб-соль.

Такую смесь приправ абхазы называют словом «апырпыл-джика», что означает «перечная соль» или «аджиктцатца» (аџыкџџаџџа), то есть «соль, перетёртая с чем-то», а остальные народы мира просто аджикой.

Акар (acar)



Акар из кусочков огурца, моркови и лука-шалота в уксусе

Акар – это вид овощного рассола морской Юго-Восточной Азии, наиболее распространенный в Индонезии, Малайзии, Сингапуре и Брунее. Это локализованная версия индийского ачара. В голландской кухне он известен как атжар, производное от индонезийского акара. Акар обычно готовят оптом, так как его можно легко хранить в хорошо закрытой стеклянной банке в холодильнике в течение недели и подавать в качестве приправы к любым блюдам.

Маринование возникло в Индии около 2400 года до н. э. и с расширением индийского культурного влияния на Большую Индию посредством передачи индуизма, что привело к индианизации и образованию коренных королевств Юго-Восточной Азии, которые переняли многие индийские культурные элементы, включая технику обработки пищевых продуктов.

Изучив этимологию, сходное звучащее название убедительно свидетельствует о том, что акар действительно произошел от индийского огурца ачар. Индийский ачар был передан в древности в морское царство Юго-Восточной Азии, которое сегодня признано как ачар в Индонезии, Малайзии, Сингапуре и Брунее, а затем на Филиппины как атчара. Внедрение этой техники маринования овощей, возможно, произошло в период Шривиджайи с 7 по 13 век.

Вариации из Юго-Восточной Азии обычно готовятся из различных овощей, таких как огурец, морковь, капуста, лук-шалот, перец чили с высоты птичьего полета и фасоль длиной в ярд, которые маринуют в уксусе, иногда добавляют кафрский лайм для придания цитрусового аромата, а также сушеный перец чили. В некоторых рецептах овощи могут быть брошены в молотый арахис. Акар обычно подают в качестве приправы к основному блюду, такому как мартабак, наси горенг (жареный рис), сатай и почти все разновидности сото. Как и обычные соленые огурцы, кислый вкусакар предназначен для освежения еды, особенно рыбных блюд, таких как икан бакар (рыба на гриле) или богатое и жирное блюдо, такое как баранина сатай, чтобы нейтрализовать жир.

В Индонезии акар обычно готовят из небольших кусочков огурца, моркови, лука-шалота, перца чили с высоты птичьего полета и иногда ананаса и маринуют в кисло-сладком растворе сахара и уксуса. Некоторые домашние хозяйства добавляют лимонник или имбирь, чтобы приправить его. Он обычно используется в качестве приправы к блюдам на гриле, таким как сатай. Тем не менее, акар также можно употреблять как цельное, законченное блюдо. Например, икан акар кунинг-это рыбное блюдо (гурами, скумбрия или тилапия), подаваемое всоленые огурцы из огурца, моркови, лука-шалота и красного чили, смешанные с пастой из желтых специй, приготовленной из измельченной куркумы, кедрового ореха, имбиря, чеснока и лука-шалота. В голландской кухне он известен как атжар (рассол), полученный из индонезийского акара, так как Нидерланды и Индонезия имеют общие колониальные связи.

Разновидности малайзийского и сингапурского акара включают акар авак или Ньонья акар и малайский акар. Асар awak более сложный, содержащий дополнительные овощи, такие как баклажаны, а также ароматические специи в смеси для маринования.

Салат был также принят в тайской кухне, где его называют в асат. Его готовят с огурцом, красным перцем чили, красным луком или луком-шалотом, уксусом, сахаром и солью. Он подается в качестве гарнира с тайской версией сатая.

С индийскими и малайскими рабами, первоначально привезенными Британской империей, атчар стал любимой приправой в Южной Африке. Местная вариация обычно готовится из зеленых манго.

Альфредо (alfredo sauce)



Альфредо (alfredo sauce)

Фетучини Альфредо (итал. Fettuccine Alfredo) или паста Аль Бурро (итал. pasta al burro) – итальянское блюдо из пасты фетучини, смешанной со сливочным маслом и молодым сыром пармезан. Блюдо названо в честь повара Альфредо Ди Лелио, который создал его в своем ресторане в Риме в начале XX века.

Очевидный рецепт смешения макарон с маслом и сыром существовал в Италии с незапамятных времён. Уже в XV веке такое сочетание упоминается в итальянских кулинарных книгах. Согласно этому, первому печатному, рецепту за авторством Мартино да Комо из Рима, паста романески варилась в бульоне, а затем смешивалась с сыром, маслом и специями.

Современный фетучини Альфредо был создан в Риме поваром Альфредо Ди Лелио. По семейным сведениям, в 1892 году он начал работать в ресторане, который находился на Пьяцца Роса и управлялся

его матерью Анджелиной. Ди Лелио изобрел будущие фетучини алла Альфредо в 1907 или 1908 году, чтобы порадовать свою жену Инес после рождения их первого ребёнка Армандо. Пьяцца Роса исчезла в 1910 году, после строительства пассажа Сорди, и ресторан был вынужден закрыться. Позже Ди Лелио открыл свой собственный ресторан «Альфредо алла Скрофа», который тогда назывался просто «Альфредо», в 1914 году на Виа делла Скрофа в центре Рима.

Своим успехом Альфредо ди Лелио был во многом обязан той театральности, с которой в его ресторанчике обставлялась подача коронного блюда. Альфредо всегда готовил пасту сам, непосредственно на столике у клиентов, используя для этого столовые приборы из чистого золота. Его внешний вид и движения создавали у посетителей ощущение своего рода священнодействия. Для приготовления пасты аль бурро Альфредо использовал исключительно фетучини, так что, в конечном итоге, во многих местах Италии стало считаться, что с маслом и сыром можно готовить только их.

Особенно популярной паста Альфредо стала в США, где исходный рецепт значительно усложнили, начав добавлять в фетучини Альфредо сливки, курицу и целый ряд других ингредиентов.

Сам же Альфредо ди Лелио, ставший кавалером ордена Итальянской короны, в 1943 году продал знаменитый ресторан двум своим официантам. Однако, уже в 1950 году передумал покидать бизнес, и, вместе с сыном Армандо, открыл на площади императора Августа второй ресторан, «Альфредо аль Аугусто». С тех пор между двумя «настоящими ресторанами Альфредо» существовало жесткое соперничество.

Соус Альфредо часто можно найти в продуктовом магазине как полуфабрикат. В отличие от оригинального рецепта, где в состав соуса входит только сыр, версии Альфредо в готовых продуктах и фаст-фуде могут также использоваться яйца или крахмал. В 2020 году ресторан Alfredo alla Scrofa начал предлагать собственную версию «Salsa Alfredo», где были использованы ингредиенты высокого качества. Соус содержит пармезан-реджано (43%), воду, масло, рисовую муку и подсолнечное масло и не содержит сливок.

Распространённый рецепт приготовления соуса включает следующие компоненты:

- два вида сыра – пармезан (120 г.), пекорино (30 г.);
- сливки (350 мл);
- масло сливочное (60 г.);
- лук-шалот – 1 шт.;
- чеснок – 1 головка;
- черный перец.

Технология приготовления:

Очистить лук, чеснок, измельчить.

Сыр мелко натереть на терке.

В небольшой емкости растопить масло, обжарить лук/чеснок на медленном огне в течение пяти минут.

Добавить сливки, сыр, в конце – поперчить. Подавать – горячим.

Амба (amba)



Амба (amba)

Амба или анба – острая приправа для маринованного манго иракского происхождения. Обычно его готовят из маринованного зеленого манго, уксуса, соли, куркумы, чили и пажитника. Это чем-то похоже на пикантные чатни из манго.

Манго произрастает в Южной Азии, и название «амба», по-видимому, было заимствовано через арабский язык из маратхского слова амба, которое, в свою очередь, происходит от санскритского слова амра, «манго»).

Согласно легенде, амба была разработана в 19 веке членами семьи Сассунов из Бомбея, Индия, которые были евреями Багдади. Иракские еврейские иммигранты привезли ее в Израиль в 1950-х годах в качестве сопровождения к утренней трапезе в субботу.

Амба часто используется в иракской кухне, особенно в качестве острого соуса, который добавляют в рыбные блюда, фалафель, куббу,

кебабы и яйца.

Амба популярна на Аравийском полуострове, продается в запечатанных банках или килограммами. Едят с хлебом как часть навашефа (смешанное блюдо из небольших тарелок, содержащих различные виды сыра, блюда из яиц, соленые огурцы, полные мудамы, фалафель, мутабаг и субпродукты) на завтрак или ужин.

Амба похожа на южноазиатский маринад ачар.³

Это блюдо можно найти в сефардской кухне и кухне Мизрахи. Амба стала очень популярной в Израиле с момента ее появления в стране иракскими евреями в 1950-х и 1960-х годах. Сейчас одна из самых распространенных приправ в Израиле, ее используют в качестве приправы к бутербродам, а также в качестве начинки для хумуса и других соусов. Одно из отличий израильской амбы заключается в том, что ее всегда готовят из незрелых зеленых манго, которые придают ей более пикантный вкус, так как незрелые манго менее сладкие на вкус. Ее часто подают в качестве заправки к бутербродам с шаурмой, фалафелям и, как правило, к сабиху,⁴ а также, в качестве дополнительной начинки на фалафель, меорав ерушалми, кебаб и салаты.

Амба также упоминается в литературных произведениях, главным образом в мемуарах. В своих мемуарах «Багдад вчера» Сассон Сомех посвящает амбе целую главу. Он использует амбу, чтобы рассказать историю иракской еврейской общины, у которой были общины-спутники в Индии и Юго-Восточной Азии. В той же главе Сомех ссылается на другого иракца, который написал короткий рассказ об амбе (Абд аль-Малик Нури, «Это случилось в пятницу»).

Халид Кистини, обозреватель газеты «Ашарк аль-Аусат», написал короткую статью о том, как вспомнить продукты Багдада прошлого. Его статья озаглавлена «Разговор о еде амбы и самуна, которая характеризовала Багдад в прошлом». Он помнит, что в его юности школьники выбегали из школы, чтобы купить самуна с амбой у уличного торговца, который, если бы был щедр, добавил бы немного больше амбы.

Английская пряная смесь (mixed spice)



Английская пряная смесь (mixed spice)

Английскую смесь добавляют в разнообразные пудинги, фруктовые кексы, имбирные пряники и рождественские десерты. Готовить ее следует понемногу, поскольку смесь быстро утрачивает вкус. Ямайский перец, корица, гвоздика, мускатный орех и имбирь – обычное сочетание пряностей, но иногда к нему добавляют немного семян кардамона и кориандра.

На 2 ст. ложки:

- 1 ч. ложка ямайского перца
- 2,5-сантиметровая палочка корицы
- 1 ч. ложка гвоздики
- 1 ч. ложка молотого мускатного ореха
- 1 ч. ложка молотого имбиря

В Англии начали готовить пудинг с XV века. Вначале это была еда для бедных, которую находчивые английские леди делали из остатков ужина или обеда. Постепенно пудинг перестали готовить из остатков и жители туманного Альбиона прославились своим сливовым

и шоколадным пудингом, которые впервые приготовили в XVIII веке. Французский дипломат Де Солиньи писал в 1820 году: «Нет в этой стране на Рождество ни одного стола, от королевского до крестьянского, где бы не было запеченной говядины и сливового пудинга». Пудинг готовили в больших медных котлах за несколько недель до Рождества всем семейством. При приготовлении каждый член семейства загадывал желание. В пудинг клали 4 предмета: монету, наперсток, пуговицу и кольцо. Позже, когда пудинг ели, каждый найденный в пудинге предмет имел свое значение. Монета означала богатство в новом году, пуговица – холостяцкую жизнь, наперсток для девушки означала незамужнюю жизнь, кольцо – замужество (женитьбу).

Самыми распространенными пудингами в Англии считаются «summer pudding, cabinet pudding, Prince Albert's pudding, spotted dog, roly-poly». Вот как аппетитно описывает приготовление cabinet pudding один известный французский гурман. Возьмите большие бисквиты или куски нарезанного ломтями савойского бисквита; смажьте форму сливочным маслом и положите на дно несколько изюминок, из которых вынуты косточки, и столько же виноградин-коринки, промытых и очищенных от кожицы; добавьте несколько кусочков засахаренного цитрона, нарезанного мелкими кубиками. Положите слой бисквита, на него слой фруктов и т. д., до заполнения формы. Приготовьте английский крем, выложите его в форму, чтобы впитался в бисквит. Поставьте пудинг в водяную баню на один час, полейте небольшим количеством смородинового желе и подавайте на стол».

Вершиной искусства изготовления пудингов считается рождественский пудинг «Christmas pudding» – непереманный атрибут английского Рождества. Настоящий рождественский пудинг должен быть приготовлен за несколько недель до праздника и лежать на холоде; чем дальше он выдерживается в разумных пределах, конечно, – тем вкуснее он бывает. Раньше, после специальной молитвы в церкви, прихожане приходили домой и приступали к приготовлению праздничного пудинга. Все живущие в доме собирались на кухне и принимали участие в процессе, размешивали пудинг и загадывали желание.

И в заключение, рецепт «Сливового пудинга».

500 г чернослива,
150 г сливочного масла,
200 г сахара,
6 яиц,
20 г какао-порошка,
10 г корицы,
300 г бисквита или сухарей,
125 г вишневой наливки,
30 г молотых сухарей, тертый мускатный орех по вкусу.

Для начала яичные желтки отделить от белков. Масло и половину порции сахарного песка растереть, добавляя по одному желтку, смешать с какао, корицей и мускатным орехом. Бисквит или сухари залить вишневой настойкой и, когда они размокнут, соединить с желтковой массой. Затем добавить промытый и измельченный чернослив. Белки взбить, добавить к ним остальной сахар и вмешать в приготовленную массу. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму поместить готовую массу и сбрызнуть маслом. Поставить форму на низкую решетку и запекать пудинг 35 минут. Подавать к столу горячим или теплым с молоком или сладким соусом.

Арахисовый соус (peanut sauce)



Арахисовый соус (peanut sauce)

Арахисовый соус, соус сатай, бумбу качанг, самбал качанг или пекель — это индонезийский соус, приготовленный из молотого жареного или жареного арахиса, широко используемый в кухнях по всему миру.

Арахисовый соус используется с мясом и овощами, добавляя аромат жареному на гриле мясу, такому как сатай, выливаемому поверх овощей в качестве заправки для салата, например, в гадо-гадо, или в качестве соуса для обмакивания.

Основным ингредиентом является молотый жареный арахис, заменителем которого может служить арахисовое масло. Существует несколько различных рецептов приготовления арахисовых соусов, что приводит к разнообразию вкусов, текстур и консистенции. Типичный рецепт обычно содержит молотый жареный арахис или арахисовое масло (гладкое или хрустящее), кокосовое молоко, соевый соус, тамаринд, галангал, чеснок и специи (такие как семена кориандра или тмин). Другими возможными ингредиентами являются перец чили, сахар, жареный лук и лимонник. Текстура и консистенция (тонкая или

густая) арахисового соуса соответствует количеству воды, смешиваемой в нем.

В западных странах легкодоступное и широко доступное арахисовое масло часто используется в качестве заменяющего ингредиента для приготовления арахисового соуса. Для достижения подлинности некоторые рецепты могут настаивать на приготовлении жареного молотого арахиса с нуля, используя традиционную каменную ступку и пестик для измельчения для достижения желаемой текстуры, зернистости и землистого вкуса арахисового соуса. Этот соус обычно наносят на куриные шашлыки, говяжий сатай или теплую лапшу.

Одной из главных особенностей индонезийской кухни является широкое применение бумбу качанга (арахисового соуса) во многих фирменных блюдах Индонезии, таких как сатай, гадо-гадо, каредок, кетопрак, руджак и печель. Его обычно добавляют в основные ингредиенты (мясо или овощи) для придания вкуса, используют в качестве соуса для обмакивания, такого как самбал качанг (смесь молотого перца чили и жареного арахиса) для отак-отака или кетана или в качестве заправки для овощей. Сатаи обычно подают с арахисовым соусом. Однако сатай на самом деле не означает арахисовый соус – любимая закуска уличной еды в Юго-Восточной Азии-это блюдо из мяса, приготовленного на гриле, с бесконечными вариациями.

Нидерланды приняли арахисовый соус в качестве обычного гарнира во время своей бывшей колонизации Юго-Восточной Азии. Помимо использования в некоторых традиционных индонезийских и голландско-индонезийских блюдах, он вошел в чисто голландский контекст, когда его едят, например, во время барбекю (не в азиатском стиле) или с картофелем фри. Популярное сочетание в голландских заведениях быстрого питания-картофель фри с майонезом и арахисовым соусом (часто с сырым нарезанным луком и кетчупом или голландским соусом карри), называемое Frietje Oorlog (букв. «Война картофеля фри»).

Это интересно

В китайской кулинарии соус часто используется на жареном мясе. Другие виды использования включают горячую кастрюлю и лапшу дан дан.

В Индии чатни из земляных орехов (острый арахисовый соус) подается вместе с завтраком, таким как идли и доса. Варианты включают чатни палли (чатни из цельного арахиса со специями) в штате Андхра-Прадеш и чатни кадалай в штате Тамилнад.

На Филиппинах арахисовый соус известен как сарса нг мани и используется в качестве соуса для обмакивания сатая и различных сортов люмпии.

В Сингапуре арахисовый соус используется не только в качестве соуса для обмакивания сатая. Его также едят с рисовой вермишелью, известной как сатай би хун.

Во Вьетнаме он называется тунг дю пхонг и используется в блюде кун дип.

Асин тибуок (asin tibuok)



Асин тибуок (asin tibuok)

Асин тибуок – редкая филиппинская морская соль кустарного производства народа бохолано, получаемая путем фильтрации морской воды через золу. Среди народа илонго разновидность соли также известна как тултул или дукдок. Его готовят так же, как асин тибуок, но варят с гатой (кокосовым молоком).

Оба они являются частью уникальных традиционных методов производства морской соли для кулинарного использования среди жителей висайи центральных Филиппинских островов. Они отличаются по вкусу от соли, полученной с помощью традиционных сушильных кроватей или современных методов. Асин тибуок обладает острым вкусом с дымчатыми и фруктовыми оттенками, в то время как тултул обладает врожденным пикантным вкусом. Они имеют

характерную тонкую текстуру с мелкими гранулами. Их потребляют, натирая легкой пылью пищу.

Традиция изготовления асин тибуок и тултул почти исчезла из-за сложности и продолжительности времени, необходимого для их изготовления, принятия закона о йодировании соли (ASIN) в 1995 году, а также конкуренции с современными импортными солями. Они едва сохранились в Бохоле, Каписе и Гимарасе. Асин тибуок внесен организацией Slow Food в международный каталог продуктов, находящихся под угрозой исчезновения, «Ковчег вкуса».

Асин тибуок буквально означает «цельная соль» или «цельная соль» на языке кебуано народа бохолано. Это название соли на острове Бохол.

Аналогичные традиции производства соли существуют также на острове Гимарас и в соседней провинции Капис на острове Панай. В Гимарасе он известен как тултул или тул-тул, что означает «комочек»; в то время как в Каписе он известен как дукдок, что означает «толченый» или «измельченный». Оба названия на языке хилигайнон народа илонго.

Способ производства немного варьируется между Бохолано асин тибуок и Илонго тултул или дукдок. Оба метода можно применять только в течение шести месяцев в году, с декабря по май, из-за колебаний солености морской воды в сезон дождей.

Бохолано асин тибуок изготавливается путем замачивания кокосовой шелухи в течение нескольких месяцев в специальных ямах, постоянно заполняемых морской водой во время приливов. Затем их нарезают небольшими кусочками и сушат в течение нескольких дней. Они сжигаются в куче, пока полностью не превратятся в пепел. Это займет около недели. Зола (называемая гасанг) собирается в воронкообразное бамбуковое фильтрующее устройство. В золу наливают морскую воду, позволяя воде выщелачивать соль из золы. Рассол (известный как тасик) собирается в выдолбленный кокосовый ствол под воронками.

Тасик разливают в специальные глиняные горшки и развешивают по стенам в специальной печи. Их варят в течение нескольких часов в печи, постоянно пополняя кастрюли большим количеством тасика, как только некоторые испаряются. В конце концов кастрюли треснут, обнажая затвердевшую массу соли. Сначала соляная масса будет очень горячей, и обычно проходит несколько часов, прежде чем она остынет

настолько, чтобы ее можно было обрабатывать. Они продаются вместе с разбитыми куполообразными горшками, что дало им прозвище «яйцо динозавра» на международных рынках из-за их внешнего вида.

Илонго тултул или дукдок изготавливается путем сбора плавника (ророк или дагса) и других выброшенных на берег растительных материалов (веток, тростника, кокосовой шелухи, бамбуковых стеблей и т. д.) с пляжа. Они полностью сгорают в пепел в течение примерно недели. Затем золу собирают в цилиндрические плетеные бамбуковые контейнеры, известные как кайн. Кайн помещают на бамбуковые платформы, а под ними помещают контейнер. Морская вода выливается через золу и попадает на эти контейнеры. Затем рассол процеживают и переносят в другие емкости, где его смешивают с гатой (кокосовым молоком). Их разливают в формы (хурнохан) и кипятят на открытой плите (калан). По мере испарения в формы постоянно наливается все больше жидкости, пока не останется ничего, кроме твердой массы соли. Эти кирпичные комки (известные как барета) затем упаковываются и продаются.

Асин тибуок и тултул обычно употребляются в пищу, слегка посыпая их пылью над едой. Их традиционно посыпали над простым горячим рисом с несколькими каплями масла и ели как есть. Эта соль также используется для приправы синангаг (традиционный жареный рис). Куски также можно отломать и окунуть в тушеное мясо и блюда или измельчить и использовать как обычную поваренную соль.

Производители соли (асиндерос) когда-то были важными профессиями в филиппинском обществе, но в наше время это ремесло почти вымерло. Отчасти это связано с трудоемкими традиционными методами производства соли и тяжелой работой, которая с этим связана. Кустарные производители соли не могут конкурировать с дешевой импортной солью, распространенной сегодня на Филиппинах.

И асин тибуок, и тултул сегодня изготавливаются всего несколькими семьями. Они обычно продаются для туристической торговли за их новизну, а также в ресторанах изысканной кухни, где подают блюда филиппинской кухни. Из-за своей редкости они значительно дороже обычной соли. Спрос на асин тибуок и тултул обычно высок.

Асин тибуок внесен в международный каталог продуктов, находящихся под угрозой исчезновения движением Slow Food.

Атчара (atchara)



Атчара (atchara)

Атчара (также пишется ачара или атсара) – это рассол, приготовленный из тертой незрелой папайи, происходящей с Филиппин. Это блюдо часто подают в качестве гарнира к жареным или приготовленным на гриле продуктам, таким как барбекю из свинины.

Название атчара произошло от индийского ачар (разновидность индийского маринада, см. ранее, в сносках), которое было передано Филиппинам через ачар Индонезии, Малайзии и Брунея.

Основным ингредиентом является тертая незрелая папайя. Ломтики моркови, нарезанный соломкой имбирь, болгарский перец, лук и чеснок составляют остальные овощи. Можно добавить изюм или кусочки ананаса, а смесь дополнить перцем чили, свежемолотым черным перцем, хлопьями красного перца или целыми горошинами

перца. Затем их смешивают в растворе уксуса, сахара/сиропа и соленых консервов.

Смесь помещают в герметичные банки, где она будет храниться без охлаждения, однако после открытия ее предпочтительно хранить охлажденной, чтобы сохранить ее аромат.

Как варианты, можно встретить:

Атчаранг маасим (кислые соленые огурцы) – готовится так же, как и обычная Атчара, за исключением того, что не добавляется сахар.

Атчаранг лабонг (маринованные побеги бамбука) – готовятся так же, как Атчара, но используют побеги бамбука вместо папайи.

Атчаранг дампацит (маринованный морской портулак) – изготовлен из сезувия портулакаструма, называемого дампацит на тагальском языке.

Атчаранг убод (маринованные пальмовые сердечки) – изготовлен из пальмовых сердец, на тагальском языке называется убод.

Атчаранг сайоте ⁵(маринованный чайот) – приготовлено из чайота, болгарского перца, моркови и имбиря.

Афганская смесь (afghan spice rub)



Афганские специи и приправы

Афганистан – аграрная страна, там выращивают множество фруктов, овощей и орехов. За границей прославились афганские дыни, арбузы и местный виноград, который употребляют как в сыром виде, так и в виде изюма; также культивируют гранаты, сливы, вишню, шелковицу, айву, абрикосы, нектарины, яблоки и груши; репчатый лук, картофель, томаты, баклажаны, лук-шалот, стручковую фасоль, бамию, белокочанную и цветную капусту, редис, тыкву, кабачки и подобные овощи.

Блюда приправляют различными травами и пряностями – шафраном, анисом, кардамоном, корицей, красным перцем, паприкой, гвоздикой, кориандром, китайским коричником, зирой, укропом, пажитником, имбирём, калинджи, чёрным перцем, маковым семенем, кунжутом, куркумой – при этом на европейский вкус они не очень острые.

К этим основным продуктам питания прилагаются молочные продукты (йогурт, сыворотка), различные орехи, местные овощи, свежие и сушеные фрукты. Кулинарные блюда Афганистана отражают его этническое и географическое разнообразие и имеют сходство с соседними странами: Иран, Пакистан, Таджикистан, Узбекистан, и Туркменистан.

Пища должна быть приправленной, но не слишком. Травы и специи, используемые в афганской кухне, включают мяту, шафран, кориандр, кинза, кардамон, и черный перец.

У афганцев нет единой приправы для всех видов блюд, и логично, что, поскольку каждая еда должна быть уникальной на вкус. Это приводит к появлению множества афганских приправ, и различные виды мяса маринуются с различными афганскими специями. Например, когда вы едите блюдо из афганской курицы, вы обнаружите, что повар использовал куркуму в рецепте. Хотя это может быть не всегда так, но в большинстве рецептов с курицей куркума используется в качестве основной приправы. В рационе применяются такие пряности и травы, как гарам-масала, зира, шафран, анис, маковые семечки.

Основной метод заключается в усердном втирании специй. Особенно это касается мяса, птицы, рыбы и дичи. Баранина и говядина, с другой стороны, не обрабатываются растираниями из куркумы, содержащими специи. Для маринования рыбы афганцы обычно используют сушеный укроп в качестве основного ингредиента специй.

Жареный цыпленок с афганской приправой

1 целая курица, промытая и обсушенная

½ ч. л. Молотый кориандр

½ ч. л. молотая паприка

½ ч. л. молотого тмина

½ ч. л. куркума

½ ч. л. чесночный порошок

½ ч. л. соль

1 лимон, разрезать пополам

Разогрейте духовку до 180 градусов С (по Цельсию).

Положите курицу в форму для запекания, желательно на решетку. В небольшой миске смешайте все специи. Выдавите обе половинки лимона на курицу, а затем начините ею полость птицы. Аккуратно распределите специи по всей курице. Запекайте курицу до готовности, от 45 минут до часа в зависимости от размера птицы.

Ачиоте /Рекардо рохо/ (recado rojo)



Ачиоте /Рекардо рохо/ (recado rojo)

Паста из семян «помадного дерева» или как это дерево еще называют Ачиоте, или Аннато (*Bixa orellana*) – очень популярная смесь пряностей в Америке. Семена Аннато придают продукту характерный темно-красный насыщенный цвет.

В настоящее время он прочно ассоциируется с мексиканской и белизской кухнями, особенно с Юкатаном и Оахакой. Смесь специй обычно включает аннато, орегано, тмин, гвоздику, корицу, черный перец, душистый перец, чеснок и соль. Семена аннато окрашивают смесь в красный цвет и придают еде характерный красно-оранжевый цвет.

Пасту растворяют в лимонном соке, воде, масле или уксусе, используют в качестве маринада для мяса или втирают непосредственно в нее. Затем мясо жарят на гриле, запекают или жарят на гриле. Иногда его добавляют в кукурузное тесто, чтобы

придать пикантный вкус и цвет эмпанадам и красным тамале. Он также может быть ингредиентом при приготовлении тако аль пастор или чоризо.

Аналогичная приправа, называемая сазон («приправа»), обычно используется в кухне Пуэрто-Рико для мяса и рыбы. Он изготовлен из семян аннато, измельченных с тмином, семенами кориандра, чесночным порошком и солью.

Темно-кирпично-красный, рекадо рохо является важным ингредиентом знаменитого в регионе блюда из свинины, жареной на медленном огне, кочинита пибиль.

Ингредиенты:

Семена аннато – 2 столовые ложки

Перец горошком – 1 столовая ложка

Целые гвоздики или ягоды душистого перца – 5 или 6

Мексиканский сушеный орегано – 2 чайные ложки

Семена тмина – 2 чайные ложки

Корица – 1 чайная ложка

Соль – 2 чайные ложки

Зубчики чеснока – от 8 до 10

Кислый апельсиновый сок или уксус – 1/4 стакана

Поместите все специи и соль в кофемолку для специй или кофемолку и обрабатывайте, пока специи полностью не превратятся в порошок. Это может занять некоторое время, так как семена аннато очень твердые. При необходимости пропустите его через сито, чтобы удалить песок.

Поместите чеснок и кислый апельсиновый сок или уксус в блендер или небольшой кухонный комбайн и обработайте до получения однородной массы.

Положите специи в миску и добавьте чесночное пюре, пока паста не станет однородной. Отложите в сторону по крайней мере на несколько часов перед использованием, чтобы ароматы слились.

Втирайте рекадо в мясо, птицу, рыбу или морепродукты за несколько часов до жарки или жарки на гриле. Рекадо можно хранить в холодильнике в течение нескольких недель.

Если хотите, исключите тмин и корицу. Или добавьте молотый кориандр.

Багун (bagoong)



Багун аламанг, обжаренный с помидорами, чесноком и луком, со свиным чичароном

Чичарон⁶

Багун — филиппинская приправа, частично или полностью приготовленная из ферментированной рыбы (багунг), пасты из криля или креветок (аламанг) с солью. В процессе ферментации также образуется рыбный соус, известный как патис.

Приготовление багуна на Филиппинах может варьироваться в зависимости от региона.

Багун обычно изготавливается из различных видов рыб, в том числе следующих:

Анчоусы – известные как дилис, монамон, болино или гураян (виды *Stolephrus* и *Encrasicholina*);

Круглые скады – известные как галунгтонг или тамодиос (вид *Decapterus*);

Головастики (красная приманка или рубиновая рыба) – известны как теронг (*Emmelichthys nitidus*, *Emmelichthys struhsakeri* и *Plagiogeneion rubiginosum*);

Пони – рыба, известная как сапсап (виды *Leiognathus*, *Photopectoralis* и *Equulites*);

Рыба – кролик, известная как падас (вид *Сиганус*);

Бычки с круглыми глазами, известные как ипон (*Glossogobius giuris*);

Сельдь – Клупеоидес лила;

Серебряный окунь – известный как аюнгин (*Leiopotherapon plumbeus*).

Багун, приготовленный из рыбы, охватывает термин багун исда (букв. «рыбный багун») в Лусоне и северных частях Висайи. Далее их можно отличить по типу рыбы, из которой они сделаны. Те, что сделаны из анчоусов, обычно известны как багун монамон или багун дилис, а те, что из шляпных ртов, – как багун теронг.

В южных Висайях и Минданао рыбный багун, приготовленный из анчоусов, известен как гуинамос (также пишется гинамос). Более крупная ферментированная рыба известна как тинабал.

Багун также можно приготовить из крыля. Этот тип багунга известен как багун аламанг. Он называется уяп или аламанг на юге Филиппин, араманг в Илокосе и некоторых частях Северного Лусона и гинамос или даек в западных Висайях.

В более редких случаях его также можно приготовить из устриц, моллюсков, икры рыбы и креветок. Разновидность багунга, изготовленного в городе Балаян, Батангас, также известна как багун Балаян.

Багун исда готовится путем смешивания соли и рыбы, как правило, по объему; пропорции смеси являются фирменными в зависимости от производителя. Соль и рыбу смешивают равномерно, обычно вручную. Смесь хранится в больших глиняных ферментационных банках (известных как тапаян на тагальском и висайском языках

и бернай на илокано). Ее закрывают крышкой, чтобы уберечь от мух, и оставляют бродить в течение 30—90 дней при случайном перемешивании, чтобы убедиться, что соль распределена равномерно. Смесь может значительно расшириться в процессе.

Приготовление багун аламанга (пасты из креветок или криля) аналогично, при этом криль тщательно очищается и промывается в слабом рассольном растворе (10%). Как и в рыбном багуне, креветки затем смешивают с солью в соотношении 25% соли к 75% креветок по весу.

Продукты процесса ферментации обычно имеют бледно-серый или белый цвет. Чтобы получить характерный красный или розовый цвет некоторых багунгов, добавляют своего рода пищевой краситель, известный как ангкак. Ангкак изготавливается из риса, привитого разновидностью красной плесени (*Monascus purpureus*). Предпочтительна высококачественная соль с небольшим количеством минеральных примесей. Высокое содержание металлов в используемой соли часто может привести к более темным цветам полученного багуна и менее приятному привкусу. Аналогичным образом, пересоление и недосоление также оказывают значительное влияние на скорость и качество брожения из-за их воздействия на бактерии, участвующие в процессе. Некоторые производители мелко измельчают ферментированный продукт и продают полученную смесь в виде рыбной пасты.

Паштет или рыбный соус—это побочный продукт процесса брожения. Это прозрачная желтоватая жидкость, которая плавает над ферментированной смесью и имеет резкий соленый или сырноватый вкус. Соусы, похожие на патис, можно встретить во Вьетнаме, нам пха в Лаосе, хом ха в Китае, нам пла в Таиланде, шотцуру в Японии и саеу чот в Корее, а также гарум Древней Греции и Римской империи. В Индонезии есть восточно-яванская приправа под названием петис (произносится по-филиппински как патис): паста, приготовленная из карамелизованного ферментированного восстановленного бульона пинданг, острый и острый травяной суп, обычно содержащий рыбу или креветки (иногда говядину или яйца).

Чтобы получить патис, ферментация длится дольше, обычно от шести месяцев до года. Во время более длительных процессов ферментации компоненты рыбы или креветок распадаются еще

больше, образуя прозрачную желтоватую жидкость поверх смеси в результате гидролиза. Это патис; его можно собирать, как только он приобретет свой характерный запах. Его сливают, пастеризуют и разливают по бутылкам отдельно, а остаток превращают в багун.

На протяжении веков незнание западом багуна придавало ему репутацию «экзотического» блюда, изображаемого в положительном или отрицательном свете в зависимости от точки зрения автора. Например, одним из ранних описаний был испанский колониальный чиновник Антонио де Морга, чья книга «*Sucesos de las Islas Filipinas*» («События на Филиппинских островах») включала описание багунга как «рыбы, которая... начала гнить и вонять». Это позже побудило выдающегося филиппинского националиста Хосе Ризаля осудить описания в своей аннотации 1890 года, заявив:

Это еще одна забота испанцев, которые, как и любая другая нация, с отвращением относятся к пище, к которой они не привыкли или которая им неизвестна. ... Эта рыба, о которой упоминает Морга, которая не может быть хорошей, пока не начнет гнить, – багун, и те, кто ее ел и пробовал, знают, что она не является и не должна быть гнилой.

Барбекю соус (barbecue sauce)



Барбекю соус (barbecue sauce)

Если вы относитесь к большим любителям мяса, приготовленного на гриле или на шампурах, то вы влюбитесь в соус барбекю с первого взгляда. Мясо он дополняет действительно превосходно. А еще барбекю круто сочетается с типично американской едой. Попробуйте этот соус с бургерами, сэндвичами, крылышками или картофелем.

Соус барбекю – это изобретение американских кулинаров. Он отлично сочетается с мясом, картофелем и всевозможными бургерами.

Ингредиенты:

Готовый томатный соус 400 г

Томатная паста 3 ст. л.

Луковица (маленькая) 1 шт.

Чеснок 3—4 зубчика

Вустерский соус 1 ст. л.
Яблочный уксус 3 ст. л.
Оливковое масло 2 ст. л.
Коричневый сахар 1 ст. л.
Горчичный порошок 1 ч. л.
Кайенский перец по вкусу
Соль по вкусу
Черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить и очень мелко нарезать по отдельности.

В глубокой сковороде с толстым дном на среднем огне разогреть оливковое масло, положить лук, обжарить до мягкости в течение 5 минут.

Затем добавить чеснок. Обжаривать еще 2 минуты.

Положить к луку с чесноком томатный соус, довести до кипения.

Залить сахар с горчичным порошком примерно половиной стакана кипятка. Перемешать до полного растворения.

Добавить томатную пасту и уксус, еще раз размешать и влить получившуюся массу в томатный соус.

Приправить вустерским соусом, солью, черным и кайенским перцем по вкусу.

Готовить, время от времени помешивая, 10 минут.

Снять соус с огня и полностью остудить перед подачей в течение 1 часа.

Бахарат (baharat)



Бахарат (baharat)

Бахарат с арабского переводится как «специи». Точнее – смесь нескольких специй. Она очень распространена на восточной кухне, незаменима в странах Магриба, в Турции и в некоторых странах средиземноморья. Израильская кухня – не исключение.

В основные компоненты Бахарата входят такие специи, как гвоздика, корица, черный и душистый перец. Иногда в нее добавляют мускатный орех, анис, кардамон и зерна кинзы. Нередко в составе Бахарата могут находиться паприка, кумин и куркум. В странах персидского залива в него ещё добавляют шафран и мяту.

У Бахарата очень теплый аромат и дымко-сладкий вкус. Не острый, но доминантный. Это сухая смесь специй и она используется, как обычная приправа. Ее добавляют в блюда из баранины (по-моему баранину вообще лучше не готовить без бахарата), птицы, говядины.

Иногда и рыбы. Ее можно добавлять в рис (до варки) и в фарш для наполнения овощей или кубе.

Специи содержат большое количество ароматных масел и минералов, которые и придают блюдам неповторимый аромат и вкус. Чтобы специи были максимально вкусны и приятны на язык, им надо «раскрыться». Для этого их надо чуточку обжарить и лучше всего в масле (растительное или сливочное). Но осторожно – они могут моментально сгореть. Греем их не больше минуты, а то и несколько секунд. Просто так добавить специи во что-то: суп, рис или другое – они будут неприятны на языке и не будут такими ароматными, как прожаренные.



Баранина по-израильски

Рецепт, баранины по-израильски от профессиональной специалистки Иля Антеби.

1 кг. баранины (можно плечо)
Горсть узбекского изюма (или обычный темный)
2 луковицы
4 зубчика чеснока
3 палочки корицы
3 звездочки аниса
1 ложечка приправы Бахарат
Веточки тимьяна
Пару иголочек розмарина
50 мл. гранатового сиропа
50 мл. финикового меда
100 мл. воды
1 ложечка соли

Кусочки баранины обжарить на сковороде в растительном масле. Переложить их на тарелку.

В том же масле обжарить тонкие полукольца лука. Когда они начнут подрумяниваться, добавить на сковородку крупно нарезанный чеснок, изюм, корицу, анис, веточки тимьяна и розмарина. Хорошо перемешать и продолжать жарить еще минуты две.

Смесь выложить в форму для выпечки. На нее положить кусочки баранины. Посыпать их солью и бахаратом. В стакане хорошо перемешать финиковый мед, гранатовый сироп и воду. Эту жидкость вылить в форму на мясо. Форму хорошо закрыть фольгой и в духовку.

Выпекать полтора часа при 200 градусов С.

Подавать мясо лучше на белом рисе, сверху посыпав свежей петрушкой и обжаренными кедровыми орешками.

Баттуто (battuto)



Баттуто (battuto)

Баттуто (battuto) (дословно: «избитый, отбитый») – итальянская приправа из порубленных овощей и ароматных трав. Делая покупки у зеленщика, хозяйка не забудет попросить *gli odori* (ароматные травы). Развернув пакет или газету, она найдет там маленькую луковку, морковку, черешок сельдерея, пучок петрушки, а летом – и пучок базилика. Все это – компоненты баттуто, без которых немислим ни один итальянский мясной соус. Овощи и травы рубят очень тонко с помощью *mezzaluna* (дословно: «полумесяц») – острого резака в форме полумесяца – на любой итальянской кухне это второй по важности (после кастрюли для варки спагетти) предмет кухонной утвари. Для кролика, дичи или курятины в баттуто добавляют розмарин, шалфей, чеснок; для ягненка – только розмарин и чеснок,

а для свиной вырезки розмарин заменяют лимонной цедрой.

Батутто или баттуфо?

А вот с этими блюдами полная путаница. Оба названия в принципе принадлежат одному и тому же блюду, но батутто – это еще и одно название двух разных блюд!

Батутто (*battuto* – битое мясо) – блюдо из отбитого мяса с кисло-сладкой фруктовой подливой.

Батутто или баттуфо (ит. *Battuffo* – беспорядок) – итальянская приправа из измельченных овощей и пряных трав, и она же заготовка для супов и тушения. Баттуто (баттуфо) еще называют итальянским вариантом «букета гарни». Для приготовления этой приправы обычно используют петрушку, лук, базилик, морковь и черешки сельдерея, которые измельчают острым резакom *mezzaluna*, имеющим форму полумесяца. Батутто прекрасно подходит к тушеному мясу и в качестве основы для супа. Рецептура блюда меняется в зависимости от основной составляющей. Для птицы или кролика добавляют шалфей, розмарин и чеснок, а для свинины – чеснок и цедру лимона, а к баранине розмарин и чеснок. Попробуйте приготовить один из стандартных вариантов этой приправы, придающей особый вкус и аромат привычным блюдам.

Как приготовить Батутто.

Нагрейте глубокую сковороду или кастрюлю, затем добавьте масло (в зависимости от ваших предпочтений можно использовать оливковое масло, сливочное масло или топленый жир). Когда масло нагреется бросьте в него лук и обжарьте на среднем огне пока он не размягчится и подрумянится. Во время приготовления лука добавьте чеснок и тоже слегка его подрумяньте (важно не пережарить), это придаст аромат и сладость. Чеснок готовится быстрее чем лук, если оба ингредиента добавить одновременно, чеснок станет слишком темным, и его острота

будет доминировать в блюде. Затем добавьте сельдерей, а затем морковь и, наконец, сочетание трав которые Вы любите. Варите приправу на медленном огне до желаемой консистенции.

После длительной тепловой обработки приправу используют для заправки супов, соусов, рагу, макарон или мясных блюд.

Баттуто используют и как основу при тушении мяса или рыбы. Тушение может занять от 30 минут до 1 часа.

Если баттуто используют для приготовления кролика, дичи или курицы в него добавляют розмарин и шалфей. Для приготовления ягненка используют только розмарин. А для приготовления свинины вместо розмарина добавляют цедру лимона.

В Италии существуют поверья что для страстной любви в баттуто кладут красный перец и кусочки маслин. Для крепкого супружеского союза в него добавляют базилик. Для обретения взаимности в него кладут немного черного перца и лимона. Нежность семейным отношениям придаст мускат и немного тимьяна.

Беарнез (bearnaise sauce)



Беарнез (bearnaise sauce)

Беарнский соус, беарнез (фр. *sauce bearnaise*) – французский яично-масляный соус. Готовится из растопленного сливочного масла, яичных желтков, лука-шалота, кервеля, эстрагона, молотого черного перца и белого винного уксуса. Фактически является разновидностью классического голландского соуса, имея, за счет растительных добавок, более пряный вкус.

Название соус получил в честь знаменитого уроженца Беарна – короля Франции Генриха IV.

Соус «беарнез» (фр. «*sauce bearnaise*») – классический французский соус. Представляет собой беарнез эмульсию из яичных желтков и растопленного сливочного масла, то есть, в сущности, это вариация одного из «базовых» соусов классической «высокой» французской кухни, соуса «голландез.»

Беарнский соус отличается от голландского только по вкусу и крепости. Вместо лимонного сока вкус ему придают выкипяченная смесь вина, уксуса, лука-шалот, перца и эстрагона.

Соус был случайно изобретен шеф – поваром Жан-Луи Франсуаз-Коллине, изобретателем воздушного картофеля (*potatoes soufflées*), и подавался на открытии в 1836 году ресторана *Le Pavillon Henri IV* в Сен-Жермене ан-Ле, недалеко от Парижа. Это предположение подтверждается тем фактом, что ресторан находился в бывшей резиденции Генриха IV Франции, который сам являлся исключительным гурманом и происходил родом из бывшей провинции Беарн (в настоящее время в регионе Атлантические Пиренеи, в юго – западная Франция).

Французские повара давно заметили, что соус – это не самостоятельное кушанье, а инструмент для исправления вкуса основного блюда. Слово соус в буквальном переводе значит солоноватый. Произошло оно от латинского, но появилось во всех языках мира благодаря французскому языку. Соус – это, прежде всего, приправа, особо созданная специя, с использованием самых разных продуктов. Его задача – подчеркивание вкуса, коррекция или усиление аромата того блюда, к которому соус подается.

Многие французские короли вошли в историю кулинарии благодаря изобретениям и введениям в обиход блюд высокой кухни. Анри Четвертый, о котором поется в знаменитой песне Дю Корруа *Vive Henri Quatre*, прославился на кулинарном поприще тем, что устраивал огромные банкеты в поддержку своей политики. Это именно ему принадлежит мысль о том, чтобы положить по курице в каждую кастрюлю бедняка.

Самое удивительное, что сам Генрих Четвертый этого соуса даже не пробовал, все знаменитые французские соусы появились лишь в XVII, XVIII – начале XIX века. Историческая улыбка судьбы кулинарного шедевра.

Ингредиенты для «Соус „Беарнез“»:

Лук-шалот – 1 шт

Эстрагон (он же тархун – веточка) – 3 шт

Уксус (винный, яблочный – 6%) – 2 ст. л.

Вино белое сухое – 2 ст. л.

Желток яичный – 2 шт
Вода (теплая) – 1 ст. л.
Масло сливочное – 100 г
Соль – по вкусу
Перец черный – по вкусу

Время приготовления: 20 минут
Количество порций: 5

Лук порезать мелкими кубиками.
Эстрагон (тархун) мелко порезать.
Обжарить слегка эстрагон и лук на сливочном масле.
Добавить вино, уксус, черный перец и соль.
Варить эту жидкую смесь, помешивая, около 5—7 минут. Нужно, чтобы жидкость выкипела почти вся.
Растопить сливочное масло. Отделить желтки от белков.
Яичные желтки перемешать с небольшим количеством воды, сюда же добавить растопленное масло, хорошенько взбить.
Смешать винно-эстрагоновую смесь со взбитыми желтками и взбить хорошенько миксером или в блендере.
Соус по консистенции должен быть достаточно густым, не текучим.
Можно подать к мясу, рыбе, к салату...

Бербере (berbere)



Бербере (berbere)

Бербере – смесь специй в кухнях Эфиопии и Эритреи, обычно включающая красный перец, имбирь, гвоздику, кориандр, душистый перец, ягоды рута и ажгон. Бербере иногда делают из трав и специй, в том числе из культурных растений, которые растут дикими в Эфиопии, например *Aframomum sesquipedale* и перец длинный.

Бербер – это традиционно эфиопская смесь специй, что на амхарском языке переводится как «горячий».

Рецепты приготовления приправы очень разные, характерные для каждого региона и даже семьи в Эфиопии.

Первым этапом в приготовлении бербере является обжаривание красного стручкового перца на сковороде, пока перец не станет тёмно-бурого цвета. Позже к приправе добавляют имбирь, перец кайенский и чёрный перец, греческий пажитник, ажгон и семена кориандра. Затем обжаривают всё вместе и после перемалывают полученную смесь. Далее, для придания приправе сладости добавляют корицу,

кардамон, гвоздику и душистый перец. Опять всё обжаривают и перемалывают. Получается порошок или пастообразная смесь.

Кроме того, в некоторых вариантах приготовления бербере возможны также добавления кумина, куркумы, мускатного ореха, чеснока, лука, тимьяна и базилика.

В жгучести с бербере может посоревноваться разве что еще одна популярная в Эфиопии приправа – митмита. Кстати, по своей сути эти пряные смеси очень похожи, обе они готовятся на основе острого красного перца с добавлением тех или иных специй. Однако бербере применяется в процессе приготовления, а вот митмита служит для придания неповторимого вкуса уже готовым блюдам – ее могут даже просто намазать на обычную лепешку.

При правильном хранении приправа может содержаться без потери вкуса, аромата и полезности до полугода. Сухую смесь следует хранить в темной плотно закрытой емкости, а пастообразную – в холодильнике, опять же в плотно закрытой емкости, можно в обычном пластиковом контейнере.

Ингредиенты для смеси «Бербере»:

- паприка 2,5 ч. л
- пажитник (фенугрек) 1 ч. л
- черный перец 0,5 ч. л
- кориандр 0,5 ч. л
- душистый перец 1/4 ч. л
- кумин (зира) 1 ч. л
- имбирь 0,5 ч. л
- куркума 1/4 ч. л
- корица 1/8 ч. л
- гвоздика 1/8 ч. л
- кардамон 3/4 ч. л
- мускатный орех 1/8 ч. л
- сушеные перчики чили до 10 шт
- соль 1 ч. л

– ажгон (айован) 1/4 ч. л

Бербере готовят в виде жгучей красной пасты, которую подают к тушеным блюдам и добавляют в рагу, супы и просто в каши. Оригинальность Бербере в том, что сначала на сухой сковороде обжаривают красный стручковый перец, пока он не потемнеет, затем добавляют остальные перцы, имбирь, семена кориандра, пажитник, ажгон. После 1—2 минут обжаривания все специи перемалывают.

В принципе, если заготовка будет в виде сухой смеси, то можно все смолоть, а обжаривать уже потом в процессе готовки конкретного блюда.

Отличие от Бахарата, кроме огромного количества острого перца и метода предварительной обжарки, заключается в использовании:

пажитника, имбиря, ажгона, сухого лука и чеснока.

Бер Метрдотель (Maitre d'Hotel)



Бер Метрдотель (Maitre d'Hotel)

Бер Метрдотель, также называемый маслом метрдотеля, представляет собой разновидность составного масла (по-французски: «Бер композе») французского происхождения, приготовленного из сливочного масла, петрушки, лимонного сока, соли и перца. Это пикантное масло, которое используется для мяса, такого как стейк (включая соус шатобриан для стейка шатобриан), рыбы, овощей и других продуктов. Его можно использовать вместо соуса и он может значительно усилить вкус блюда. Существуют некоторые вариации со сладким вкусом. Его обычно подают холодным в виде нарезанных дисков на продуктах, а иногда – в качестве приправы.

Название *Beurre Maitre d'Hotel* происходит от того, как его обычно готовил с нуля метрдотель ресторана за столиками посетителей. Его также называют маслом метрдотеля.

Beurre Maitre d'Hotel – это пикантное сливочное масло, приготовленное путем смешивания размягченного сливочного масла с очень мелко нарезанной петрушкой, лимонным соком, солью и перцем. Можно использовать соотношение примерно 1,5 столовых ложки петрушки к двум унциям сливочного масла. Дополнительные ингредиенты могут включать лук-шалот и вустерширский соус. Иногда используется уксус, хотя его включение встречается редко. Также использовался кайенский перец. После смешивания его обычно заворачивают в пергаментную бумагу или полиэтиленовую пленку и охлаждают до затвердения.

Метрдотель Beurre обычно подается холодным в виде нарезанных дисков поверх различных продуктов, а иногда и в качестве приправы. Он используется для жареного мяса, такого как стейк и рыба, а также для яиц, овощей, картофеля и хлеба. Существуют некоторые вариации, в том числе несколько сладких вариантов, которые включают сахар, который можно использовать в таких блюдах, как блины. При использовании в качестве начинки его обычно добавляют непосредственно перед подачей на стол. Его также подают расплавленным поверх блюд, в результате чего его кладут поверх продуктов в течение последних нескольких минут приготовления. Его можно использовать вместо соуса, и небольшое количество может значительно улучшить общий вкус блюда.

Бер Метрдотель используется в качестве ингредиента в соусе Шатобриан, который иногда используется при приготовлении стейка Шатобриан. Масло используется на последней стадии приготовления соуса, при этом после того, как соус процежен, его заканчивают с метрдотелем. Нарезанный эстрагон также может быть добавлен в соус на этой последней стадии приготовления.

Бешамель соус (bechamel)



Бешамель соус (bechamel)

Бешамель (фр. bechamel, также белый соус) – базовый соус на основе ру (термически обработанная смесь муки и жира, используется как загуститель) и молока. Употребляется в качестве соуса ко многим блюдам европейской кухни, а также основы для различных соусов. Применяется, в частности, при приготовлении суфле и лазаньи.

Соус бешамель был создан на основе сливочного соуса королевским поваром Франсуа де Ла Варенном, основателем высокой кухни в Версале, и посвящен Луи де Бешамелю, маркизу де Нуантелю, гофмейстеру при дворе Людовика XIV.

Базовый, классический соус бешамель минималистичен – это молоко, мука, сливочное масло, соль и перец. Такой соус является основой для приготовления других соусов или частью блюд – лазаньи, мусака, блюд со шпинатом, сложносочиненных паст. Но чаще всего молоко для приготовления соуса «Бешамель» предварительно ароматизируется – травами, кореньями, специями. Цель – придать

нейтральным блюдам более выразительный вкус, той же запеченной рыбе или ломтику куриного филе. Для этого в холодное молоко выкладывают необходимый набор природных ароматизаторов (мускат, розмарин, тимьян, орегано, майоран, чабрец, укроп, лук, чеснок, кориандр, тмин, корень пастернака или петрушки), а затем медленно доводят до кипения – считается, что только так ароматы трав и корений раскрываются лучше всего. После закипания огонь выключается, кастрюля накрывается крышкой и оставляется на 2—3 часа для настаивания. Спустя указанное время молоко нужно процедить через марлю или мелкое сито и уже после этого использовать для приготовления соуса.

Впервые знаменитый «белый соус» упоминается в *Le Cuisinier François* в 1651 году – книгу написал придворный повар Людовика XIV Франсуа Пьер де Ла Вареннэ, именно он и оставил письменное указание на новомодный соус. После этого кулинарное пособие переиздавалось много-много десятков раз (только в последующие 75 лет – не менее 30 раз!), популярность соуса продолжала расти.

Точного рецепта в книге не было, однако, есть основания утверждать, что до наших дней бешамель добежал практически без изменений: все та же пшеничная мука, все то же качественное сливочное масло, все то же молоко.

В наше время соус бешамель чаще всего используется как связующий элемент в других блюдах, например, в лазанье, мусаке или суфле. В зависимости от назначения, можно варьировать густоту соуса. Однако в любом случае лучше приготовить соус немного гуще, чем следует: разбавить его молоком до нужной консистенции всегда проще, чем загустить.

Бовриль/Мясной экстракт (bovril)



Бовриль/Мясной экстракт (bovril)

Боврил-это торговое название густой и соленой пасты из мясного экстракта, похожей на дрожжевой экстракт, разработанной в 1870-х годах Джоном Лоусоном Джонстоном. Он продается в характерной луковичной банке, а также в виде кубиков и гранул. Bovril принадлежит и распространяется компанией Unilever UK. Его внешний вид похож на Мармит и Вегемит (см. Веджемит).

Боврил может быть превращен в напиток («говяжий чай») путем разбавления горячей водой или, реже, молоком. Его можно использовать в качестве ароматизатора для супов, бульона, тушеного мяса или каши или в качестве спреда, особенно на тостах, аналогично Мармиту и Вегемиту.

В 1870 году во франко-прусской войне, Наполеон III заказал один миллион банок с говядиной, чтобы прокормить свои войска. С этой задачей решил справиться Джон Лоусон Джонстон, шотландский мясник. Ему были доступны в больших количествах говядины через британские доминионы и в Южной Америке, но транспортировка и хранение было проблематичным делом. Поэтому Джонстон создал продукт, известный как «Жидкая говядина Джонстона», позже названный Боврилом, для удовлетворения потребностей Наполеона. К 1888 году более 3000 британских пабов, бакалейных лавок и аптек продавали Боврил. В 1889 году была создана компания Bovril Ltd для дальнейшего развития бизнеса Джонстона.

Бовриль продолжал функционировать как «военная еда» во время Первой мировой войны и часто упоминался в рассказе 1930 года «Не так тихо: падчерицы войны» Хелен Зенны Смит. В нем описывается напиток, приготовленный для пострадавших в Монсе, где «санитары только начали готовить Бовриль для раненых, когда носильщики и фургоны скорой помощи были обстреляны, когда они везли раненых в больницу».

Чай с говядиной Бовриль был единственным горячим напитком, который выпила команда Эрнеста Шеклтона, когда они были высажены на острове Элефант во время экспедиции на выносливость 1914—17 годов.

Когда Джон Лоусон Джонстон умер, его сын Джордж Лоусон Джонстон унаследовал и взял на себя бизнес Bovril. В 1929 году Джордж Лоусон Джонстон был назначен бароном Люком из Павенхэма, графство Бедфорд.

Бовриль обладает необычным отличием в том, что его рекламировали с Папой римским. Рекламная кампания начала 20-го века в Великобритании изображала папу Льва XIII сидящим на троне с кружкой Бовриля в руках. Лозунг кампании гласил: Две Непогрешимые Силы – Папа Римский и Бовриль.

Он был раскручен как суперпродукт в начале 20-го века. Реклама Боврила рекомендовала людям разбавлять его в чае или намазывать на утренние тосты. В некоторых рекламных объявлениях даже утверждалось, что Боврил может защитить человека от гриппа.

В 2004 году Unilever исключила говяжьи ингредиенты из формулы Bovril, сделав ее вегетарианской. Это произошло главным образом из-

за опасений по поводу снижения продаж, особенно на экспорт из-за запрета на экспорт британской говядины, в результате растущей популярности вегетарианства, религиозных диетических требований и беспокойности общественности по поводу губчатой энцефалопатии крупного рогатого скота. В 2006 году Unilever отменил это решение и снова включил говядину в формулу Bovril после увеличения продаж и снятия запрета на экспорт говядины. Unilever теперь производит Bovril с использованием экстракта говядины и разновидностей курицы с использованием экстракта курицы.

В ноябре 2020 года, Форест Грин Роверс объявила о сотрудничестве с создателями Bovril создать свеклу основанной версии Bovril быть продана на их новый газоне стадионе, где мясные продукты на основе были удалены из продажи несколько лет назад.

Букет гарни (bouquet garni)



Букет гарни (bouquet garni)

Букет гарни (ударение на последнем слоге), также пучок душистых трав или пучок пряностей (фр. bouquet garni) – букетик из сухих душистых трав, завернутых в лавровые листья, перевязанный кулинарной ниткой или завёрнутый в мешочек из хлопчатобумажной ткани.

В переводе с французского bouquet garni означает «связка украшений».

Используется как приправа при приготовлении супов, бульонов, тушёных блюд, соусов с целью улучшения их аромата и вкуса. Обязательно вынимается из блюда перед его подачей на стол.

Традиционно включает петрушку, тимьян и лавровый лист.

Первым из французских поваров, кто начал ассоциировать букет гарни строго с петрушкой, тимьяном и лавром был Жюль Гоффе, в 1867 году сформулировавший следующий рецепт букета гарни: 30 г

петрушки, 2 г тимьяна, 2 г лавра. Но общепринятым этот состав сделала книга его друга Огюста Эскоффье «Le Guide Culinaire», вышедшая в 1903 году (8 частей петрушки, 1 часть тимьяна, 1 часть лавра).

Тем не менее, многие повара по обе стороны океана часто дополняли букет гарни другими травами, исходя из собственных представлений о хорошем вкусе. Это вынудило Джулию Чайлд, главного систематизатора и классификатора классической французской кухни XX века, ввести в оборот понятия «большой» и «малый» букет гарни, коим следуют лишь самые страстные радетели чистоты исконно-французских гастрономических традиций и правил.

Распространен на Юге Франции, особенно в Провансе. Французский пучок душистых трав вяжется из веточек тимьяна и лаврового листа, – это базовые ингредиенты; к ним добавляют стебли петрушки и зелень лука-порея. В некоторых регионах добавляют также шалфей, сельдерей или розмарин.

Ингредиенты для «Букета гарни»:

Листья лука порея – 1 шт (7 – 8 см)

Стебли петрушки – 5 – 6 шт

Свежий тимьян – 2 веточки

Стебли сельдерей – 2 брусочка (6 – 7 см)

Лавровый лист – 2 шт

Кулинарная нить

Промыть все ингредиенты.

В лист порея завернуть лавровый лист, тимьян, стебли петрушки.

Свернуть в трубочку, обвязать нитью (лучше всего, использовать кулинарную нить) и сделать узел.

Обрезать лишнюю нить в случае необходимости.

В какие блюда можно добавлять букет гарни?

Во все, которые долго тушатся или варятся:

бульоны;

супы;

соусы;

тушёные блюда;

мясные, рыбные или овощные рагу;

маринады.

Букну (buknu)



Букну (buknu)

Букну-это порошкообразная смесь нескольких специй, популярная в некоторых районах штата Уттар-Прадеш, Индия.

Букну – очень древний рецепт, который, как утверждается, обладает лечебной ценностью. Его используют как пряность и приправу. Основные ингредиенты Букну включают амчур,⁷ соль, куркуму, семена тмина, асафетиду, черный тмин, черный кардамон и масло.

Рецепт Букну, вероятно, возник в городе Канпур штата Уттар-Прадеш.

Ингредиенты для «Букну Масала»:

Обычная соль – 250 грамм

Черная соль – 125 грамм

Соль Сайнда (соль лахори врат) – 50 грамм

Порошок куркумы – 75 грамм

Бади харад ⁸— 50 грамм
Маленький харад — 50 грамм
Бахеда ⁹— 50 грамм
Сухая амла ¹⁰— 50 грамм
Семена тмина -25 грамм
Семена карамели — 25 г
Укроп — 25 грамм
Коричневый кардамон — 25 грамм
Черный перец — 25 грамм
Сонт ¹¹— 25 грамм
Пайпер ¹²— 20 грамм
Байберанг ¹³— 20 грамм
Марод пхали ¹⁴— 20 грамм
Зеленый кардамон — 10 грамм
Наусадар ¹⁵— 10 грамм
Асафетида — 5 грамм
Горчичное масло — 100 г

Обжарьте несколько специй: Бади харад, Сонт, порошок куркумы, маленький харад и Бахеда.

Влейте горчичное масло в кастрюлю и поставьте ее на огонь для разогрева. Положите бади харад в разогретое масло и жарьте на слабом огне 2—3 минуты, затем выньте его на тарелку. Обжарьте Соунт в течение 2—3 минут на слабом огне, пока он не потемнеет, и выньте его также в ту же тарелку. Обжарьте куркуму также в течение 2—3 минут, пока она не изменит цвет. Положите небольшой харад на сковороду и жарьте в течение 1 минуты. Теперь положите бади харад на сковороду и жарьте 2—3 минуты на слабом огне. Выньте его на ту же тарелку.

Сухое жаркое некоторые специи: сухая амла, марод пхали, Байберанг, коричневый кардамон, пайпер, семена тмина, семена карамболя, фенхель и асафетида.

Разогрейте сковороду с толстым дном. Положите сухую амлу в кастрюлю и жарьте на слабом огне в течение 2—3 минут, постоянно помешивая. Выньте их на другую тарелку. Теперь добавьте марод

пхали в кастрюлю и обжарьте на слабом огне. Возьмите пайпер и Байберанг и жарьте 2 минуты на слабом огне, постоянно помешивая. Теперь добавьте семена тмина, фенхель и семена карамболя в кастрюлю и жарьте в течение 1 минуты на слабом огне. Добавьте к нему асафетиду и жарьте в течение 1 минуты. Выньте их на ту же тарелку.

Добавьте остальные специи, не обжаривая их: соль поваренную, черную соль, соль Сайндхи, зеленый кардамон, Навсадар и коричневый кардамон.

Крупно измельчите крупные специи, чтобы их можно было легко измельчить в мясорубке. Крупно измельчите Бади харад, куркуму и Соунт. Измельчите бади харад и удалите из него семена.

Поместите все измельченные специи в банку для смеси и половину количества обычной соли. Мелко измельчите специи и выньте их в какую-нибудь миску. Теперь возьмите обжаренные специи, добавьте соль и также мелко измельчите их. Хорошо перемешайте все измельченные специи.

Процедите обжаренную масалу через сито. Снова измельчите кусочки, оставшиеся над ситом, и снова перемешайте в масале. Букну готов. Храните подготовленную букну в герметичной таре и используйте до 6 месяцев.

Бумбу (bumbu)



Бумбу (bumbu)

Бумбу (Bumbu) – паста родом из Индонезии. В Индонезийской кухне существует множество региональных вариантов бумбу, такие как балийская, яванская, суданская, паданг, батак и манадо.

Паста бумбу применяется для приготовления мяса, птицы, морепродуктов и овощей. Смесь бумбу обычно обжаривают в горячем масле для того чтобы она выпустила свой аромат, затем добавляют основной ингредиент (мясо, рыбу или птицу). Пасту добавляют в рагу, супы, маринады для барбекю, а также в качестве общего дополнения к индонезийской лапше быстрого приготовления. Овощи варят вместе с бумбу в небольшом количестве воды. Мясо перед приготовлением натирают пастой.

Есть множество вариаций Bumbu. Тем не менее, выделяются четыре общие базовые смеси которые признаются в индонезийской кухне.

Bumbu dasar putih (белый Bumbu), состоит из лука – шалот, чеснока, калгана, candlenut (плод орехового дерева, произрастающего на Гавайских островах) и кориандра, все обжаривается в кокосовом масле. Смесь используют сразу или хранят в банке в холодильнике для дальнейшего использования. Используют ее во всех индонезийских блюдах которые имеют беловатый цвет.

Bumbu dasar merah (красный Bumbu), состоит из молотого красного перца чили, лука – шалот, чеснока, помидоров, пасты из креветок, кокосового сахара и соли, все обжаривается в кокосовом масле. Смесь используют сразу или хранят в банке в холодильнике для дальнейшего использования. Используют ее во всех индонезийских блюдах которые имеют красноватый цвет.

Bumbu dasar kuning (желтый Bumbu), состоит из лука – шалот, чеснока, обжаренного candlenut (плод орехового дерева, произрастающего на Гавайских островах), куркумы, кориандра, имбиря, калгана, черного перца, все обжаривается в кокосовом масле. Смесь используют сразу или хранят в банке в холодильнике для дальнейшего использования. Используют ее во всех индонезийских блюдах которые имеют желтоватый цвет.

Bumbu dasar jingga/oranye (оранжевый Bumbu), состоит из молотого красного перца чили, лука – шалот, чеснока, тмина, аниса, кориандра, candlenut (плод орехового дерева, произрастающего на Гавайских островах), куркумы, имбиря, калгана, черного перца, все обжаривается в кокосовом масле. Смесь используют сразу или хранят в банке в холодильнике для дальнейшего использования. Используют ее во всех индонезийских блюдах которые имеют оранжевый цвет.

Пасту бумбу готовят из измельченных свежих специй. К конкретному блюду специально составляется смесь. Все специи растираются вместе в ступе. Основа приправы лук, далее добавляются: острый перец, чеснок, лимонная трава, корень галанги, имбирь, листья кафрского лайма и лавровый лист. В них иногда добавляются и сухие специи, семена кориандра и черный перец. Бумбу можно использовать в сыром виде или слегка обжарив несколько минут. В некоторые варианты Бумбу добавляется креветочная паста. Бумбу даже самым простым блюдам придает оригинальный аромат и вкус.

Пропорции пряностей в смеси достаточно произвольны.

Ингредиенты для «Бумбу»:

Лук 50 г.

Красный перец 250 г.

Чеснок 100 г.

Галанга 50 г.

Имбирь 50 г.

Куркума 50 г.

Лимонная трава 2 листа.

Лист каффир-лайма 3 листа.

Масло растительное 75 мл.

Соль – по вкусу.

Смолоть красный перец, имбирь, чеснок, лук, галанга и куркуму в единую смесь, добавить разогретое масло, лимонную траву, листья лимона и соль. Все растереть до однородной пасты. Готовую пасту хранить в холодильнике.

Основная функция бумбу такая же, как и у большинства специй; в качестве вкусовой добавки и / или для повышения вкуса и аромата. Тем не менее в тропическом климате Индонезии до открытия техники для охлаждения продуктов, эту пасту использовали для обеззараживания и длительного хранения продуктов. Специи используемые в пасте бумбу, такие как чеснок, лук, имбирь и калган имеют антимикробные свойства и служат в качестве природных органических консервантов.

Буффало соус (buffalo sause)



Знаменитые «Крылышки Баффало»

Крылышки Баффало – традиционная закуска американской кухни. Куриные крылья жарят во фритюре и окунают в острый соус из уксуса, кайенского перца и расплавленного сливочного масла. Рецепт был создан в 1964 году Терезой Белиссимо, хозяйкой бара «Анкор» в городе Буффало, штат Нью-Йорк. Крылышки традиционно подаются горячими, с небольшими палочками из моркови или сельдерея и соусом из голубого сыра.

Крылышки Баффало получили популярность как в США, так и за их пределами. Они стали традиционным блюдом Супербоула. Название «Баффало» стало нарицательным и применяется не только к куриным крыльям, но и к другим блюдам с соусом «Баффало»: курице, креветкам, пицце

Кайенский перец, острый соус и топленое масло или маргарин являются основой соуса для крылышек Буффало, который может быть

мягким, средним по остроте или острым. Магазинный готовый к употреблению соус для крылышек сделан с разной степенью остроты. Приготовленные куриные крылышки помещают в миску или кастрюлю и встряхивают, чтобы крылья полностью покрылись соусом перед подачей на стол.

Чтобы приготовить buffalo соус, не нужны какие-то заморские продукты и дорогие деликатесы. Состав его очень прост, вот список необходимых ингредиентов:

Сливочное масло;
Горчица дижонская;
Чеснок сушеный гранулированный;
Вустерширский соус;
Соевый соус;
Паприка;
Кайенский перец;
Винный уксус красный;
Острый соус чили;
Пшеничная мука.

Из этих ингредиентов получится восхитительно гармоничный вкус, главное – правильно их смешать!

На самом деле рецепт этой заправки прост до удивительного. Готовится он, как самая простая подлива: в сотейнике или в глубокой сковороде.

Масло берется комнатной температуры, размягченное. Растапливается на среднем огне, и сразу добавляются сухие приправы: гранулы чеснока, перец, паприка. Можно по вкусу добавить еще сушеного укропа, шафрана и даже крошечку корицы. Специи обжариваются, смесь делается однородной, а затем разом добавляются все жидкости: красный уксус, горчица, соусы и так далее.

Теперь остановимся подробнее на рецепте и приготовим ароматный buffalo в домашних условиях. Мы предложим вам дополненный

рецепт, который слегка отличается от классического: в него добавлены некоторые компоненты, например чеснок и коричневый сахар.

Васаби (wasabi)



Васаби (wasabi)

Научная классификация

Домен: Эукариоты

Царство: Растения

Отдел: Цветковые

Класс: Двудольные

Порядок: Капустоцветные

Семейство: Капустные

Род: Эвтрема

Вид: Эвтрема японская

Васаби или Эвтрема японская (лат. *Eutrema japonicum*), – вид многолетних травянистых растений рода Эвтрема (*Eutrema*) семейства Капустные (*Brassicaceae*). Растение известно как «японский хрен», но в действительности хреном не является, хотя и родственно ему (оба рода принадлежат к одному семейству).

Приправа, изготавливаемая из его корневища, также называется «васаби» и широко используется в японской кухне. Поскольку васаби

трудно выращивать, этот дорогой продукт за пределами Японии типично заменяется смесью обыкновенного хрена (который японцы иногда называют «западным васаби»), горчицы и зелёного пищевого красителя.

В большинстве мировых языков для обозначения васаби используется слово, созвучное японскому, либо словосочетание, которое переводится, как «японский хрен»: англ. Japanese horseradish, дат. Japansk Peberrod, нем. Japanischer Merretich, польск. Chrzan japoński, рум. Ridiche japoneză, фин. Japaninpiparjuuri, фр. Raifort japonais. В некоторых языках васаби известен как «зелёная горчица» – кит. пиньинь qīng jīe la, палл. цинцзела; англ. green mustard.

«Настоящий васаби» (называемый также хон-васаби, что в переводе и означает «настоящий васаби»), можно найти только в Японии, но и там он произрастает в особых условиях: в проточной воде и при температуре 10—17° С. Именно поэтому он настолько дорог и столь ценится. Для приготовления используются трёх- и четырёхлетние корни. Без приправы «васаби» обходится мало какое блюдо японской кухни. Чаще всего васаби смешивают с соевым соусом или же, как в случае с суши, делают тонкую полоску на рисе.

Корневище настоящего васаби стоит более 200 евро за 1 кг. Из-за дороговизны васаби в подавляющем большинстве ресторанов за пределами Японии используют имитацию васаби на основе хрена, специй и пищевых красителей. Имитация васаби производится в виде порошка или готовой к употреблению пасты в тубиках [8]. Имитация васаби содержит, как правило, красители тартразин (E102), E133, порошок горчицы. В пастах, имитирующих васаби, его либо совсем нет, либо его доля ниже 2%.

Как развести порошок «Васаби»?

Секрет заключается в использовании чистой и очень холодной воды, в идеале – ледяной. Если брать воду комнатной температуры, сублимированные вещества быстро разделятся на фракции, а большая часть успеет улетучиться, так и не соединившись в одно целое.

Развести порошок васаби по всем правилам — это настоящее искусство. Порядок действий следующий:

Готовится маленькая чашка из стекла или керамики.

Чистую воду охлаждают льдом.

В чашку высыпают 1 ч. ложку с горкой молотого порошка васаби.

Прибавляют 1 ч. л. холодной воды.

Быстро перемешивают все до состояния пасты.

Накрывают чашку пищевой пленкой и помещают в холодильник на 5 минут.

Через отведенное время соус готов. Важно, что есть его надо сразу же, так как спустя четверть часа его аромат сильно уменьшится.

Сухой порошок васаби хранят в холоде и темноте. Это позволит дольше задержать в нем летучие вещества.

Это интересно

Употребление васаби в пищу в виде натёртого корня началось в 1396 году в районе Сидзуока. Жители Сидзуоки принесли васаби в дар будущему сёгуну. По преданию, ему приправа понравилась, и он стал распространять васаби в других регионах Японии. Высушенный и измельчённый корень обладает очень сильным запахом. Его острота больше похожа на остроту горчицы, чем острого перца, и стимулирует больше носовые проходы, чем язык.

По утверждению журнала Men's Health, японские учёные выяснили, что благодаря особым веществам — изотиоцианатам — васаби препятствует разрушению зубов. Исследования показали, что эти вещества подавляют рост *Streptococcus mutans* — бактерий, вызывающих кариес. Издание также отмечало способность васаби препятствовать образованию тромбов и играть роль антиастматического компонента.

Веджимайт (vegemite)



Веджимайт (vegemite)

Vegemite – густая паста тёмно-коричневого цвета на основе дрожжевого экстракта, национальное блюдо Австралии. Vegemite используется главным образом в качестве пасты, которую намазывают на хлеб, сэндвичи и крекеры, а также для начинки типичных австралийских булочек Cheesymite scroll. Аналогами Vegemite являются британский Marmite и швейцарский Cenovis.

Веджимайт изготавливают из остатков пивного сусла и различных вкусовых добавок. Консистенция однородная тягучая, похожа на арахисовое масло.

История у этого продукта не такая большая, но не менее интересная. Веджимайт – это мармит, который придумали в Великобритании и Новозеландии в 1902 году. А вот название было взято из французского языка и означало «кастрюлю». Но после первой

мировой войны поставки в Австралию из Великобритании были прекращены.

Поэтому нужно было срочно что-то предпринимать. И в 1922 году, молодым специалистом Сирилом Каллистером по поручению главы компании Fred Walker & Co Фреда Уолкера был создан Веджимайт. Название тоже получилось просто: был объявлен конкурс на лучшее название нового продукта и назначен приз в 50 фунтов. Предложенные названия, написанные на бумажках, скинули в шляпу и дали вытянуть одну дочке главы компании.

Веджимайт далеко не сразу сыскал славу, это заняло у продукта целых 17 лет, его даже на некоторое время переименовывали, но в итоге решили вернуться к изначальному названию. Только после 1939 года, когда Британская медицинская ассоциация одобрила веджимайт и рекомендовала его как богатый источник витаминов группы В, дела у него пошли в гору.

Окончательно вписала веджимайт в австралийскую поп-культуру реклама, вышедшая в 1954 году. Там дети пели песню Happy Little Vegimites, которая просто намертво врезалась в память. Участвовавшие в создании ролика тогда не знали, что становятся частью австралийской истории.

Продукт настолько плотно прописался в массовой культуре, что стал основой для ряда городских легенд. Согласно одной из них, австралийские туристы никуда не выезжают без баночки веджимайта, чтобы ни на день не расставаться с ним. И однажды из-за этого вышел казус: один австралийский путешественник заявил, что его обыскивала американская таможня в поисках банки веджимайта. Это посеяло панику, и службе таможенного и пограничного контроля США пришлось давать официальный комментарий, что никакого ограничения на ввоз на самом деле нет и не планируется.

В настоящий момент компания Fred Walker & Co принадлежит американскому концерну Kraft Foods. В январе 2017 года бренд Vegemite был приобретен австралийской компанией Bega Cheese.

Веронский соус/Пеара (pearà)



Веронский соус/Пеара (pearà)

Pearà (Веронском диалекте термин, буквально «засыпали») – это традиционный Веронский соус изготовленный с сухарями, говядиной и курицей, говяжьим мозгом и черным перцем.

Не каждому туристу, посетившему Верону – город Ромео и Джульетты – удастся попробовать самое знаменитое блюдо местной кухни, bollito con pearà, вареное мясо с соусом пеара (ударение на последний слог).

Что может быть проще вареного мяса? – может спросить читатель. Но не судите поспешно: bollito con pearà – весьма тонкая штука. А наслаждение от вкушания этого блюда и вовсе несравненное.

Легенда гласит, что своим рождением блюдо обязано аж самому королю лангобардов Альбуину. Жестокий, щедрый и хитрый, Альбуин смог осуществить то, что не удавалось никому из варварских королей: стать хозяином прекрасной Италии. На земли павшей Римской империи он прибыл во главе своего народа в 568-ом году. В меню лангобардов обильно присутствовало мясо, и тут уж Паданская равнина их не разочаровала: сельская местность буквально кишела всеми видами птиц и зверей, от кур и уток до дичи. Всю эту вкуснятину надо было как-то сохранять, и тут пришлый народ решил прибегнуть к давно опробованному древними германцами способу: длительной варке в кипятке (слово *bollito* – причастие прошедшего времени от глагола *bollire* – кипятить).

Так что имея на столе дымящееся вареное мясо разных видов, подумайте о том, что вы присутствуете при воскрешении варварского ритуала. Но куски курицы, говядины и языка станут подлинно восхитительными, если их полить соусом *pearà*.

Рецепт *bollito con peara*.

Для бульона: мускул говядины (лучше нога), целая курица, полкило говяжьего языка. Очень важно не пересолить! Когда будете варить соус, тот выкипает и становится все более соленым. Для соуса: черствый белый хлеб – около 15 маленьких булочек (лучше черствых), полторы чайной ложки черного перца, 150 г масла, немного костного говяжьего мозга, 2 щепотки корицы, тертый сыр *grana padano*.

Сварить бульон в алюминиевой кастрюле с большим количеством воды (чтобы мясо было вкусным, его надо класть в кипяток). Перелить часть бульона в керамическую кастрюльку. Добавить 3/4 черствого тертого хлеба и перемешать венчиком. Поставить на сильный огонь. Добавить масло и говяжий костный мозг. Как только масло растопится, добавить черный перец и корицу. С этого момента уменьшить огонь

и часто мешать соус, добавляя оставшийся тертый хлеб. Время приготовления пеара – около двух часов.

Виндалу (vindaloo)



Виндалу из ягнятины

Виндалу – популярное индийское блюдо, завезённое в Гоа португальскими моряками.

Название виндалу происходит от португальского *vinho de alho* (чесночное вино). История блюда тесно связана с индийской провинцией Гоа, куда путешествовали португальские моряки. Таким образом, традиционно маринованная в уксусе свинина (в Португалии распространён именно винный уксус), протушенная с чесноком, попала в Индию, где к ней добавили множество традиционных индийских специй (таких как кумин, корица, горчичные семена, кайенский перец, красный перец и плоды тамаринда), но сохранила некоторые черты португальской кухни (винный или яблочный уксус, обжаренный в масле репчатый лук, чеснок).

Традиционный рецепт полагает наличие следующих обязательных компонентов: свинина, уксус и чеснок, а также смесь острых приправ (гарам-масала и/или карри), однако существует множество вариаций, начиная от замены свинины другими видами мяса (или даже несколькими) и заканчивая лёгкими неострыми вегетарианскими разновидностями виндалу.

Блюдо приобрело широкую известность в Британии, где оно, как правило, считается наиболее острым среди всех карри, что противоречит исконным традициям кухни Гоа, не слишком острой по сравнению с остальными кухнями Индии.

Ниже приводится рецепт Виндалу из книги Джейми Оливера «Министерство питания»

2 зубчика чеснока,
кусочек имбиря с большой палец,
4 сухих красных перчика чили,
1 ст. л. куркумы,
½ ч.л. морской соли,
3 ст. л. арахисового масла,
2 ст. л. томатной пасты,
2 свежих красных перчика чили,
маленький пучок свежего кориандра,

Пряности для обжаривания:

1 ч.л. горошин черного перца,
4 бутона гвоздики,
2 ч.л. семян кориандра,
2 ч.л. семян фенхеля,
1 ч.л. семян шамбалы.

Очищаем чеснок и имбирь. Ставим на средний огонь сковороду с толстым дном без масла и высыпаем на нее пряности для обжаривания. Слегка обжариваем пряности, пока их аромат не усилится и снимаем с огня.

Пересыпаем в ступку и толчем пестиком в тонкий порошок (или прокручиваем в комбайне).

Добавляем остальные ингредиенты и растираем до получения однородной массы.

Винегрет соус (vinaigrette sauce)



Винегрет соус (vinaigrette sauce)

Соус винегрет – популярнейшая заправка для салатов, которую обожают французы.

Винегрет – это не только привычный нам с детства овощной салат, но и изысканный соус родом из Франции. Назван он так потому, что слово «уксус» звучит по-французски «винегар» («кислое вино»), и созвучно привычному нам всем названию. Именно уксус и является секретным и главным ингредиентом, на котором строится французский винегар. Он смешивается с различными компонентами, и готовый соус винегрет может быть легким, густым, воздушным и сытным, в различных вариациях.

Это классический французский соус, который является наиважнейшим столпом всей французской кухни. Без него немыслимы

многие салаты, а также он просто стоит на столах в большинстве французских семей, потому что его все любят.

Итак, какие же ингредиенты понадобятся?

Горчица (дижонская) – 1 ст. ложка;

Винный уксус – 2 ст. ложки;

Растительное масло – 6 ст. ложек;

Соль, перец черный – по вкусу.

В глубокую миску или сотейник закинуть столовую ложку горчицы, посолить и поперчить (буквально, по чуть-чуть) и хорошенько размешать венчиком. После чего, влить две столовые ложки красного виноградного (можно, яблочного) уксуса и вновь всё тщательно перемешать (около минуты). Продолжая процесс взбивания, добавить (по чуть-чуть, совсем небольшими порциями!) масло (6 ст. ложек), интенсивно при этом, взбивая венчиком. Вполне подойдёт подсолнечное масло. По желанию, можно немного усилить вкус соуса, добавив пару столовых ложек оливкового масла. Естественно, убавив на столько же ложек подсолнечное. По окончании процесса взбивания, соус должен заметно загустеть.

Это базовый вариант соуса Винегрет. Им можно заправить не только овощные салаты, но скрасить многие блюда вашего домашнего меню.

Приятного аппетита!

Винкотто (vinkotto)



Винкотто (vinkotto)

Винкотто/Винчотто (букв. «приготовленное вино») – темная, сладкая, густая паста, производимая в сельской местности Италии. Он производится путем медленного приготовления и измельчения в течение многих часов неферментированного виноградного сусла до тех пор, пока оно не уменьшится примерно до одной пятой своего первоначального объема и присутствующие сахара не карамелизуются. Его можно приготовить из множества сортов местного красного винного винограда, в том числе Примитиво, Негроамаро и Мальвазия Нера, и перед сбором винограда ему дают естественным образом увянуть на лозе в течение примерно тридцати дней.

Во времена Римской империи он был известен как сапа на латыни и эпсима по-гречески, те же названия, которые часто используются для

нее в Италии и на Кипре, соответственно, сегодня.

Паста производится в регионах Италии Эмилия-Романья, Венето, Ломбардия, Апулия, Базиликата, Сардиния и Марке.

Винкотто имеет сладкий вкус и не является формой уксуса, хотя версия сладкого уксуса может быть изготовлена с использованием винкотто в качестве основы. Этот дополнительный продукт называется уксусом Винкотто, уксусом Винкотто или бальзамическим Винкотто и может использоваться так же, как хороший мягкий бальзамический уксус.

Винкотто, по-видимому, связан с дефрутумом и другими формами виноградного сока, сваренного до различной крепости (каренум, сапа), которые производились в Древнем Риме. Дефрутум использовался для сохранения, подслащивания и/или ароматизации многих продуктов (включая вино), сам по себе или с медом или гарумом. Дефрутум также употреблялся в качестве напитка, когда его разбавляли водой или сбраживали в пьянящее римское «вино». (Примечание: дефрутум не следует путать с пассумом, вином, приготовленным из ферментированного изюма, которое появилось в древнем Карфагене и было популярно в Древнем Риме. Поэтому Пассум был более похож на современный Вин Санто, чем винкотто.)

На протяжении многих веков винкотто, произведенное в Базиликате и в районе Саленто в Апулии, получило дальнейшее развитие в несколько различных сортов более высокого качества и кулинарной утонченности и производится из смеси приготовленного виноградного сусла и вина, которое начало портиться и прокисать, приобретая консистенцию густого безалкогольного сиропа. Эта традиция восходит ко временам древних римлян, когда виноградные сусла уменьшались в жару, чтобы облегчить сохранение и транспортировку.

В Базиликате винкотто является ключевым ингредиентом нескольких традиционных блюд, таких как лагана кьяппута, паста с грецкими орехами, миндалем, кедровыми орехами и изюмом, и пан минис, десерт, обогащенный мукой, сахаром и специями.

В более позднее время, с 1863 года, Саленто значительно расширил виноградники, что также привело к значительному увеличению производства Винкотто. Винкотто можно использовать в качестве сладкой приправы, а также слегка поливать сильно ароматизированными продуктами, такими как дичь, жареное мясо

и птица, выдержанные сыры и ризотто. Из-за природы апулийского красного винограда вина производятся с очень высоким содержанием полифенолов. Они действуют как антиоксиданты и полезны для здоровья, а также действуют как сильные натуральные усилители вкуса при добавлении к другим ингредиентам в кулинарном рецепте.

Винкотто без добавления уксуса и вино котто являются синонимами, так как его называют вино котто в южных регионах Италии, таких как Калабрия. Эти названия не могут быть зарегистрированы в качестве товарного знака каким-либо производителем.

Вустерский соус (worcestershire sauce)



Вустерский соус (worcestershire sauce)

Вустерширский соус, или вустерский соус (англ. Worcestershire sauce, по названию английского графства Вустершир) – кисло-сладкий, слегка пикантный ферментированный английский соус, приготавливаемый на основе уксуса, сахара и рыбы. В международной

кулинарной практике название соуса произносится как «вустер» или «ворчестер».

Ворчестер – важнейший компонент коктейлей «Цезарь», «Кровавая Мэри» и «Устрица прерии», а так же многих классических и современных блюд.

Основной состав «Вустерширского соуса»

Оригинальный состав соуса по версии основного производителя, компании Lee & Perrins, включает в себя следующие ингредиенты:

уксус солодовый (из ячменя)

уксус спиртовой

патока

сахар

соль поваренная

анчоусы

экстракт тамаринда

лук

чеснок

специи

ароматизаторы натуральные

Хотя соевый соус входит в состав многих вариаций ворчестера начиная с 1880-х годов, использование его в версии от Lee & Perrins является предметом дискуссий. Согласно William Shurtleff's SoyInfo Center, в письме от компании 1991 года генеральный менеджер J. W. Garnett пояснил, что бренд использовал гидролизированный растительный протеин во времена Второй Мировой Войны в силу дефицита сырья. На 2022 год соевый соус не входит в состав оригинального вустера от Lee & Perrins.

История

Легенда гласит, что по заказу лорда Маркуса Сэндиса (1798 – 1863), вернувшегося из Бенгалии в родной Вустершир в 1837 году, одна из аптек приготовила соус по привезённому лордом из Индии рецепту. Но заказчик отказался забрать заказ и оплатить его, так как, по его словам, получилось совсем не то, что он заказывал. Аптекари не стали выбрасывать не получившийся соус, а убрали его в подвал. Через несколько месяцев при очередной ревизии аптекари обнаружили оставленный соус, про который все уже к тому времени забыли. После пробы соуса ко всеобщему удивлению выяснилось, что он приобрёл исключительные вкусовые качества. Был обнаружен и рецепт лорда, по которому наладили выпуск соуса.

Аптекари Джон Ли и Вильям Перринс открыли продажу нового соуса под торговой маркой Lea & Perrins. Компания Lea & Perrins является наиболее известным производителем ворчестера и по настоящее время (с 2005 года входит в состав Kraft Heinz Company). Историки отмечают значительное сходство ворчестера с популярным еще до нашей эры в греко-римской кухне гарумом.^{[16](#)}

Вустерский соус используется достаточно широко – и далеко за пределами классической английской кухни, где его добавляют в различные блюда из мяса и овощей. Прежде всего, это практически незаменимый компонент салата Цезарь. Также без него не полон рецепт коктейля Кровавая Мэри. Часто соус подают к мясу – особенно к говядине (прежде всего, к стейкам, а также добавляют в тартар – блюдо из сырого рубленого мяса – и бургеры) и птице. Добавляют в заправки к холодным и горячим овощным блюдам, яйцам-пашот и даже в супы. Соус также выгодно подчёркивает вкус блюд из рыбы и морепродуктов, может быть использован и в маринадах.

В связи с тем, что вкус у соуса насыщенный, добавлять его следует в небольших количествах.

Это интересно

В сети Интернет широко растиражирован якобы «классический» состав соуса, который привел В. В. Похлебкин в своей книге «Приправы» (Агропромиздат, 1991 год). Ссылаясь на несуществующего американского производителя Harris & Williams, он приводит следующий состав на 10 литров готового соуса: «950 г томатной пасты, 190 г экстракта грецких орехов, 570 мл отвара шампиньонов, 80 г чеснока, 60 г черного молотого перца, 760 мл десертного вина (настоящий портвейн, токай), 570 г тамаринда, 190 г сарделлы (специально приготовленные пряные рыбки), 100 г порошка карри, 340 мл экстракта красного перца чили, 4 г душистого перца, 190 г лимона, 40 г хрена, 80 г сельдерея, 80 мл аспирика (концентрированный до желеобразного состояния мясной бульон, осветлённый и обезжиренный), 70 г осветленного и обезжиренного мясного желе, 2,25 л 10% солодового уксуса (солодового), 3 л воды, 1 г имбиря, 1 г лаврового листа, 4 г мускатного ореха, 230 г соли, 230 г сахара, 1 г стручка чили, 19 г жженого сахара, 10 г экстракта (вытяжка) эстрагона (настойка на уксусе)».

По ряду причин этот состав следует относить к неправдоподобным: использование ингредиентов в количествах 1—20 г на 10 л готового соуса лишено смысла как в кулинарном плане, так и технологически. Кроме того, сарделла¹⁷ это калабрийская закуска из сардин, в то время, как анчоусы являются главным ингредиентом умами¹⁸ в оригинальном составе, что роднит вустер с гарумом.

Галат-дагга (qalat daqqa)



Галат-дагга (qalat daqqa)

Галат-дагга (Galat dagga) – тунисская пряная смесь, сочетающая остроту перца и райского зерна с пряными тонами корицы, мускатного ореха и гвоздики. Приправа гармонирует с тунисскими рагу, а сочетание жгучести и сладко-пряного аромата – замечательный пример арабского кулинарного стиля. Приправу готовят в небольших количествах, так как при длительном хранении смесь теряет свои вкусовые и ароматические качества.

В известном смысле галат дагга можно считать географическим антиподом и одновременно определенным созвучием китайской усянмянь. А неформально галат дагга перекликается с йеменской смесью хавадж и марроканской рас-эль-ханут.

Практически все рецептуры галат дагга повторяют один и тот же набор пряностей. Черный перец, райские зерна, гвоздика, корица и мускатный орех.

Рецепт галат-дага:

черный перец – 2 ст. ложки;
корица – 1 ч. ложка;
натертый мускатный орех – 3 ст. ложки;
гвоздика – 2 ст. ложки;
райское зерно (малагетта) – 3 ст. ложки.

Пряности измельчить и смешать.

Смесь хранится не больше 4 месяцев в плотно закрытой емкости.

Применяется галат дага для маринования мяса, приготовления мясных блюд, как панировку. Вкус смеси описывается как «сладкий и теплый».

Калат-дакка используется несколькими способами:

В мясе он используется в качестве сухого растирания или в качестве ингредиента для маринадов. Он известен для использования в таджинах из баранины.

В овощных блюдах он отличается теплым вкусом, особенно в блюдах на основе тыквы или баклажанов. Его также можно использовать в таких блюдах, как фруктовые чипсы или другие фруктовые десерты и пироги.

Гарам масала (garam masala)



Гарам масала (garam masala)

Гарам масала (от хинди garam («горячий») и масала («смесь»)) – смесь специй, используемых в североиндийской кухне и кухне ряда других южноазиатских стран. Используется как самостоятельно, так и в сочетании с другими специями. Слово «гарам» имеет значение «согревающий тело», поскольку специи, входящие в состав смеси, в аюрведической медицине считаются повышающими температуру тела человека.

Основной состав смеси «Гарам масала»

Состав гарам масалы отличается в зависимости от региона. Различные комбинации этих и других специй используются

в различных рецептах, и ни один из рецептов не считается более достоверным, чем другой. Компоненты смеси поджариваются и смешиваются.

Типичный вариант гарам масалы включает в себя:

- 4 ст. л. семян кориандра
- 2 ст. л. индийского тмина
- 2 ст. л. черного перца горошком
- 2 ч. л. семян кардамона
- 2 ч. л. гвоздики
- 2 палочки корицы длиной 5 см

Каждую специю прожарьте по отдельности на сухой чугунной сковороде, периодически помешивая, пока специя немного не потемнеет и не начнет издавать характерный запах. Как правило, эта процедура занимает около 15 минут. Когда все специи готовы, смешайте их и измельчите в электрокофемолке. Поместите готовую масалу в стеклянную банку с плотной крышкой и храните в прохладном месте. Гарам-масала, приготовленная из высококачественных пряностей и хранящаяся в герметичном сосуде, сохраняет свой вкус и аромат в течение нескольких месяцев.

Другой рецепт гарам масала включает в себя кардамон, гвоздику и корицу в тех же пропорциях, что и в предыдущем рецепте. Поджарив и размолот эти пряности, добавьте к ним половину мелко натертого мускатного ореха.

Каждый повар, который готовит пряность, имеет свой собственный рецепт с выверенными пропорциями – те или иные ингредиенты могут добавляться или исчезать в процессе приготовления. Часто в состав пропорции Гарам масала дополнительно входит:

- Куркума;
- Перец чили;

Лавровый лист;
Фенхель.

Некоторые рецепты требуют смешивать специи с травами, а другие в качестве основы указывают воду, уксус, кокосовое молоко или другие жидкости, чтобы сделать пасту. В отдельных вариантах могут быть добавлены орехи, лук или чеснок; используется поджарка.

На территории Индии, особенно в ее северной части, пряность чрезвычайно распространена – она ежедневно используется в пищу. Ее популярность достигает небывалых высот – об этом говорит применение едва ли не в каждой индийской семье.

Вопреки заблуждениям смесь не будет острой, это словосочетание переводится с хинди как «теплая специя». Индусы верят в воздействие приправ, согласно Аюрведе, они могут оказывать согревающее и охлаждающее действие – эта смесь входит в первую группу.

Добавлять приправку нужно перед окончанием приготовления блюда. Долгая термическая обработка вредит вкусовым свойствам – кушанье может начать горчить.

Применение в индийской традиционной кулинарии гарам масала напоминает майонез в России. Эту смесь добавляют практически везде для усиления вкуса, но в отличие от майонеза эта смесь входит в рецепты не только соленых блюд, но также сладостей и напитков.

Общепринятыми считаются сочетания с гарнирами из риса, любых бобовых, овощей. Пикантности добавит щепотка специй в любом супе, рагу, салате или закуске. В кондитерской сфере пряность подходит для теста выпечки, печений и фруктовых начинок. Богатый букет также хорошо дополняет фруктовые и овощные соки, коктейли и экзотические чаи на травах.

По индийскому обычаю, добавлять свежую гарам масалу в готовые блюда и напитки нужно непосредственно перед употреблением, а от излишков избавиться т.к. они быстро выдыхаются даже в баночке.

Гари (gari)



Гари (gari)

Гари – это разновидность цукемоно (японские маринованные овощи).

Это сладкий, нарезанный тонкими ломтиками молодой имбирь, который был маринован с добавлением уксуса и сахара. Имеет острый и своеобразный вкус, который у большинства впервые пробующих ассоциируется с парфюмерией.

Гари обычно подают к суши вместе с васаби и соевым соусом, и иногда называют имбирь для суши. Его употребляют для того, чтобы перебить вкус (снять послевкусие) между разными суши. Не обязательно есть много имбиря, достаточно небольшого кусочка. Также кусочек имбиря можно использовать в качестве кисточки для смазывания суши соевым соусом.

При производстве гари из свежего имбиря под действием уксуса он приобретает розовый цвет даже без добавления красителей. В случае

с прошлогодним имбирем цвет почти не меняется. Многие производители гари добавляют искусственный краситель (в некоторых случаях E124 и/или свекольный сок, периллу) в целях повышения продаж.

Гари обычно готовят с имбирем маринованного в рисовом уксусе, воду и сахаре.

Хотя маринованный имбирь имеет светло-желтый цвет, часто добавляют пищевой краситель, чтобы сделать его более привлекательным (розовый или красный). Чаще всего используется краситель E124, который запрещен в нескольких странах (таких как Норвегия и Швеция) и считается канцерогеном, аллергеном, астматогеном и фактором гиперактивности. Во Франции продукты, содержащие E124, должны иметь особое упоминание: «Могут оказывать нежелательное воздействие на активность и внимание у детей».

Гастрик (gastrique)



Морской гребешок с мандариновым гастриком

Гастрик – это карамелизованный сахар, деглазированный уксусом или другими кислыми жидкостями, используемый в качестве кисло-сладкого ароматизатора для соусов.

Используется как кисло-сладкий ароматизатор для соусов. Гастрик готовят методом деглазирования. Соус, как правило, добавляют в фонд (фр. fond) – подливку, получаемую при жарении мяса или рыбы, из смеси животного сока и масла и остающаяся на сковороде после жарения; к выпаренному костному бульону или коричневому соусу.

Гастрик также используется для ароматизации соусов, таких как томатный соус, пикантные фруктовые соусы и в других областях кулинарии.

Термин часто расширяется, чтобы означать любой кисло-сладкий соус, например, цитрусовый гастрик или манговый гастрик. Агродольце – это аналогичный соус, встречающийся в итальянской кухне.

Карамель, растворенная в уксусе, использовалась Эскофье в 1903 году без специального названия, просто описанная как «sucré cuit au caramel blond, dessous avec 1 décilitre de vinaigre» в его рецептах для соуса Romaine и Carpe à la Polonaise. Аналогично, Проспер Монтанье в 1922 году просто использует описание «карамель в уксусе», а профессиональная справочная поваренная книга, написанная Теодором Гренгуаром и Луи Сольнье Le Répertoire de la Cuisine в 1914 году, называет соус «карамельный блонд dessous au vinaigre». Название gastrique, похоже, вошло в новую кухню к 1980-м годам, определяемое как «незаменимый продукт, используемый при приготовлении соусов для сопровождения горячих блюд, включая фрукты, таких как утка с апельсином»¹⁹

Гарум (garum)



Гарум (garum)

Гарум-это ферментированный рыбный соус, который использовался в качестве приправы в кухнях Финикии, Древней Греции, Рима, Карфагена и более поздней Византии. Ликвамен-похожий препарат, и временами они были синонимами. Хотя гарум пользовался наибольшей популярностью в Западном Средиземноморье и римском мире, ранее он использовался греками.

Как и современный ферментированный соевый продукт соевый соус, ферментированный гарум является богатым источником ароматизатора умами из-за присутствия глутаматов. Он использовался вместе с мурри в средневековой византийской и арабской кухне для придания блюдам пикантного вкуса. Мурри может происходить от гарума.

Гарум встречается во многих рецептах, описанных в римской поваренной книге Апиция.

Производство и экспорт гарума были элементом процветания прибрежных греческих торговых центров от лигурийского побережья Галлии до побережья Испании, и, возможно, толчком для

проникновения римлян в эти прибрежные регионы. Хотя это был основной продукт кухни Римской империи, было известно, что в Восточном Средиземноморье существует несколько производственных площадок. В 2019 году недалеко от Ашкелона была обнаружена небольшая фабрика 1 века.

В руинах Помпеи были найдены банки с кошерным гарумом, что говорит о равной популярности среди евреев там. У каждого порта был свой традиционный рецепт, но ко времени Августа римляне считали лучшим гарум из Картахены и Гадеса в Бетике.

При смешивании с вином (эногарум, популярный византийский соус), уксусом, черным перцем или маслом гарум усиливает вкус самых разнообразных блюд, включая отварную телятину и мидии на пару, даже суфле из груш и меда. Разбавленный водой (гидрогарум), он был роздан римским легионам. Плиний (ум. 79) заметил в своей «Естественной истории», что его можно разбавить до цвета медового вина и пить.

У Гарума было социальное измерение, которое можно было бы сравнить с чесноком в некоторых современных западных обществах или с внедрением рыбного соуса во вьетнамскую кухню (там его называют *nước mắm*). Сенека, придерживаясь старомодной линии против дорогостоящего увлечения, предостерегал от этого, хотя его семья была из Баэтан Кордуба:

Неужели вы не понимаете, что *garum sociorum*, эта дорогая кровавая масса разложившейся рыбы, поглощает желудок своим соленным гниением?

– Сенека, Послание 95.

Сохранившийся фрагмент Платона Комика говорит о «гнилом гаруме». Мартиал поздравляет друга с продолжением любовных ухаживаний за девушкой, которая выпила шесть порций этого напитка.

Гарум также использовался в качестве лекарства. Считалось, что это одно из лучших средств от многих заболеваний, включая укусы собак, дизентерию и язвы, а также для облегчения хронической диареи и лечения запоров. Гарум даже использовался в качестве ингредиента в косметике и для удаления нежелательных волос и веснушек.

Гарум по-прежнему представляет интерес для историков пищевой промышленности и шеф-поваров и был вновь введен в современное приготовление пищи.

Глютомат натрия (monosodium glutamate)



Глютомат натрия (monosodium glutamate)

Глутамат натрия – (лат. *natrii glutamas*, англ. *monosodium glutamate*, глютаминат натрия) – моноводородная соль глутаминовой кислоты, пищевая добавка E621 (в этом качестве также называется «усилитель вкуса»). Представляет собой белый кристаллический порошок, хорошо растворимый в воде. Своим использованием в качестве пищевой добавки данная соль обязана тем, что передаёт один из основных вкусов – умами, или так называемый «мясной вкус», отличный от сладкого, солёного, кислого и горького.

Химически чистый глутамат натрия впервые был выделен в 1908 году сотрудником Токийского имперского университета – профессором Икэдой Кикунэ. Он решил определить вещество в составе водорослей комбу, которое делает блюда с ними более вкусными.

В 1909 году ему был выдан патент на способ производства пищевых препаратов. Глутамат натрия он получал гидролизом соевого

и пшеничного белков. Добавку стали выпускать в Японии на продажу под названием «Адзиномото» (яп. 味の素 – «сущность вкуса»).

Предпринимались попытки искусственного синтеза добавки, но они не прижились из-за сложности в разделении изомеров глутаминовой кислоты (вкусом обладает только один из двух). В 1960—1970-е годы было открыто недорогое массовое производство глутамата натрия методом ферментации: была найдена способная к производству этой соли бактерия. Поэтому с точки зрения технического регламента, который классифицирует вещества на натуральные и ненатуральные, добавка является натуральным веществом.

Как пищевая добавка глутамат натрия широко применяется с начала XX века, когда он был впервые получен Икэдой Кикунаэ. Он зарегистрирован в качестве пищевой добавки E621, в европейских странах иногда обозначается как MSG (англ. MonoSodium Glutamate). Ежегодное потребление глутамата натрия в мире достигло 200 000 тонн. В качестве добавки наиболее часто применяется именно глутамат натрия, а не калия или других элементов, так как это технологически проще и вкус глутамата натрия более выражен.

Долгое время считалось, что глутамат усиливает вкусовые ощущения за счёт увеличения чувствительности рецепторов языка. Однако в 2002 году было открыто, что человеческий язык имеет L-глутаматовые рецепторы, которые являются ответственными за совершенно отдельный вкус, названный умами.

Глутаминовая кислота для организма является маркером белка: если в пище есть белок, то есть и эта аминокислота. Соответственно, вкус умами – способ, которым организм находит богатую белком пищу. Именно поэтому глутамат так приятен на вкус, чем и пользуется пищевая промышленность.

Голландский соус (hollandaise sauce)



Голландский соус (hollandaise sauce)

Голландский соус (фр. Sauce hollandaise) – горячий яично-масляный соус. Один из основных соусов французской кухни.

В 1651 году Франсуа Пьерр де ла Варенн (1615—1678), в своей поваренной книге «Французский повар» приводит рецепт подобного соуса в рецепте «Спаржи в ароматном соусе».

В XVII веке голландский соус, известный в настоящее время, был производным от более ранних форм соуса, который, предположительно, появился во Франции благодаря гугенотам. Возможно, это был фламандский или голландский соус, загущенный яйцами, представлявший собой сладкий крем, с небольшим количеством масла, добавляемого для придания структуре однородности.

Большинство историков считает, что голландский соус изначально носил название Соус Исиньи по городу в Нормандии Исиньи-сюр-Мер

(Isigny-sur-Mer), известному своим маслом. Сегодня Нормандия имеет репутацию «кремовой столицы» Франции. Во время Первой мировой войны производство сливочного масла во Франции приостановилось, и его импортировали из Голландии. Тогда название соуса и было изменено на голландский, как указание на происхождение одного из ингредиентов блюда, и впоследствии наименование соуса не менялось.

В глубокий сотейник помещают свежие желтки и небольшое количество уксуса, добавляют сливочное масло (нарезанное на кусочки). Варят при минимальном нагреве (лучше на водяной бане), постоянно помешивая лопаткой или венчиком. Как только смесь слегка загустеет, снимают с огня. Добавляют соль и лимонный сок.

Соус подаётся к цветной капусте, спарже, топинамбуру, артишокам, отварной рыбе.

Классический Голландский соус включен в список пяти французских «материнских» соусов. Легендарный шеф-повар из Франции Мари-Антуан Карем, который классифицировал более сотни заправок, еще в 1830 году называл Голландский соус старинным.

На основе пятого «материнского» соуса повара готовят более сложные салатные заправки. Также Голландез добавляют в рыбные, овощные и мясные блюда. Самое главное блюдо, к которому подходит сливочная заправка – это яйца Бенедикт. Данное блюдо является визитной карточкой многих французских ресторанчиков.

Помимо яиц Бенедикт и спаржи под ароматной заправкой в меню французской кухни часто можно увидеть несколько традиционных блюд с добавлением Голландского соуса. К ним относятся:

соус Шарон, в котором за основу берется пряная приправа беарнез, к ней добавляется в соус голландез и томатное пюре – готовым продуктом поливают мясо или овощи;

дорато обжаренное с томатами черри и листьями шпината сверху политое Голландским соусом;

вареные соцветия брокколи с соусом Голландез и каперсами.

По французским кулинарным справочникам можно понять, что данная заправка подходит к любым мясным, рыбным и овощным блюдам. С ним прекрасно сочетаются морепродукты и другие традиционные соусы.

Гомасио /гомашио/ (gomashio)



Гомасио /гомашио/ (gomashio)

Гомасио – сухая приправа, изготовленная из смеси кунжута и соли. Эта приправа очень часто используется в японской кухне: так, например, с ней употребляют сэкихан. Кроме того, иногда гомасио посыпают рис и онигири.

Название складывается из слов «гома» (кунжут) и «сио» (соль).

Для гомасио используют семена кунжута коричневого или черного цвета. Сначала кунжут поджаривают и лишь затем смешивают с солью (иногда соль также поджаривают). Соотношение кунжута и соли зависит от вкусовых предпочтений, но обычно варьируется от 5:1 (5 частей кунжута и одна часть соли) до 15:1. Делают гомасио чаще всего в домашних условиях, но в продаже имеется также уже

и готовая смесь.

«Гомасио» в домашних условиях

Приготовить гомасио в домашних условиях несложно. Потребуется только соль, лучше крупного помола или морская, а также семена кунжута. Пропорции от 1:5 до 1:18. Традиционно на 1 ложку соли берется 15 ложек кунжута. Готовится приправа быстро – процесс займет не более 15 минут. В Японии ее делают в небольших количествах, так как свежая она более вкусная, ароматная. Кунжутные семена можно взять коричневые, золотистые, черные или белые, лучше, чтобы они были нешелушенные. Для измельчения традиционно используется керамическая ступка сурибати с рельефным узором внутри. Но можно перетереть ингредиенты в обычной ступке и даже воспользоваться блендером. Но в этом случае включать его на импульсный режим, так как ингредиенты не должны измельчаться сильно.

Чтобы сделать все правильно, лучше воспользоваться пошаговым рецептом гомасио из семян кунжута и крупной морской соли:

Разогреть на огне чугунную сухую сковороду.

Прогреть на ней соль несколько минут. Она должна слегка потемнеть, приобрести легкий аммиачный аромат. Высыпать соль в емкость для измельчения. Если она крупная, растереть ее в порошок.

Промыть кунжутные семена, влажными выложить на сковороду. Если прогревать сухие семена, они быстро подгорят. Слой должен быть тонким.

Прогревать семена на медленном огне до тех пор, пока они начнут лопаться. Постоянно помешивать, чтобы прогрелись равномерно.

Добавить семена к соли, растереть. Они должны раскрыться, перемешаться с солью. Но не стоит растирать их мелко – гомасио станет соленым и не таким ароматным.

Остудить, переложить в герметичный контейнер.

Горчица (mustard)



Горчица (mustard)

Горчица – это приправа, приготовленная из семян горчичного растения (белая/желтая горчица, *Sinapis alba*; коричневая горчица, *Brassica juncea*; или черная горчица, *Brassica nigra*).

Целые, измельченные, треснувшие или помятые семена горчицы смешивают с водой, уксусом, лимонным соком, вином или другими жидкостями, солью и часто другими ароматизаторами и специями, чтобы получить пасту или соус цвета от ярко-желтого до темно-коричневого. Само семя имеет сильный, острый и несколько горьковатый вкус. Вкус горчичных приправ варьируется от сладкого до острого.

Горчицу обычно сочетают с мясом, овощами и сырами, особенно в качестве приправы для сэндвичей, гамбургеров, кукурузных сосисок и хот-догов. Он также используется в качестве ингредиента во многих заправках, глазури, соусах, супах и маринадах. В виде сливок или

отдельных семян горчица используется в качестве приправы в кухне Индии и Бангладеш, Средиземноморья, северной и юго-восточной Европы, Азии, Америки и Африки, что делает ее одной из самых популярных и широко используемых специй и приправ в мире.

Английское слово «горчица» происходит от англо-нормандского *mustarde* и старофранцузского *mostarde*. (Современный французский-*moutarde*.) Первый элемент в конечном счете происходит от латинского *mustum* («сусло», неферментированный виноградный сок) – приправа первоначально была приготовлена путем превращения измельченных семян в пасту с суслом или верджусом. Второй элемент также происходит от латинского *ardens* (горячий, пылающий).

Археологические раскопки в долине Инда показали, что там выращивали горчицу. Эта цивилизация существовала примерно до 1850 года до н. э.

Римляне, вероятно, первыми начали экспериментировать с приготовлением горчицы в качестве приправы.

Римляне, вероятно, экспортировали семена горчицы в Галлию, и к 10 веку монахи Сен-Жермен-де-Пре в Париже усвоили знания римлян о производстве горчицы и начали собственное производство. Первое упоминание о горчицы датировано 1292 годом. Дижон, Франция, стал признанным центром горчицы в 13 веке.

Горчицу чаще всего используют за столом в качестве приправы к холодному и горячему мясу. Она также используется в качестве ингредиента майонеза, винегрета, маринадов и соуса для барбекю. Это также популярное дополнение к хот-догам, кренделям и сосискам. В Нидерландах и северной Бельгии его обычно используют для приготовления горчичного супа, который включает горчицу, сливки, петрушку, чеснок и кусочки соленого бекона. Горчица в качестве эмульгатора может стабилизировать смесь двух или более несмешивающихся жидкостей, таких как масло и вода. Добавленная в голландский соус горчица может препятствовать свертыванию.

Разновидности горчицы

Места, известные своей горчицей, включают Дижон (средней крепости) и Мо во Франции; Норвич (очень горячая) и горчица Тьюксбери в Англии; и Дюссельдорф (горячая), Баутцен (средней крепости) и Бавария в Германии. Они различаются по вспомогательным специям и приготовлению семян горчицы.

Медовая горчица-это смесь горчицы и меда, обычно смешиваемая в соотношении 1:1. Она обычно используется как на бутербродах, так и в качестве соуса для пальчиковых продуктов, таких как куриные палочки. Его также можно смешать с уксусом или оливковым маслом для заправки салата.

Сочетания английской горчицы с медом или сахаром Демерара используются в британской кухне для покрытия жареных котлет из баранины или свиных отбивных.

Караша – это разновидность горчицы, используемая в качестве приправы или приправы в японской кухне. Караша изготавливается из измельченных семян *Brassica juncea* и обычно продается в виде порошка или пасты. Караша в виде порошка готовят путем смешивания с теплой водой до состояния пасты и оставления ее покрытой на несколько минут.

Касунди (бенгальский – азиатская или бенгальская разновидность горчичного соуса или приправы. В нем есть острая паста из ферментированных семян горчицы, специй и иногда сушеных манго, сушеной индийской сливы и оливок. Касунди популярен как соус для обмакивания в бенгальской кухне.

Мостарда ди фрутта (иногда также называемая мостарда) – североитальянская приправа, приготовленная из цукатов и сиропа со вкусом горчицы. В коммерческих целях используется эфирное масло горчицы, которое обладает преимуществом прозрачности; в домашней кулинарии может использоваться горчичный порошок, разогретый в белом вине.

Острая коричневая горчица также широко используется в Соединенных Штатах. Семена крупно измельчены, что придает им пятнистый коричневатый-желтый вид. В общем, она острее американской горчицы. В состав горчицы «гастрономического стиля» входит хрен, что на самом деле делает ее немного острее, чем пряно-коричневая. Сорт, популярный в Луизиане, называется креольской

горчицей. Как правило, креольская горчица намного грубее, чем пряно-коричневая.

Креольская горчица-это приправа, которая чаще всего встречается в юго-восточном регионе Соединенных Штатов, в частности в Луизиане. Креольская горчица, являющаяся основным продуктом кухни в стиле Нового Орлеана, представляет собой смесь испанских, французских, африканских и немецких влияний.

Горчицу традиционно готовят из семян коричневой горчицы, которые перед упаковкой или измельчением мариновали в уксусе, часто в белом винном уксусе, хрене и различных специях.

Сладкая горчица из Баварии, приготовленная из измельченных семян горчицы, подслащенных сахаром, яблочным соусом или медом. Его обычно подают с Вайсвурстом или Леберкезе. Вайсвюрстсенф, горчица для Вайсвюрсте, – наиболее частое название этой сладкой горчицы. В Баварии существуют региональные различия в отношении сочетания сладкой горчицы и Леберкезе. Другие виды сладкой горчицы известны в Австрии и Швейцарии. Сладкая горчица была впервые создана в 1854 году Иоганном Конрадом Девели в Мюнхене.

Текучи – город в уезде Галац, Румыния, в историческом регионе Западная Молдавия. Он расположен среди лесистых холмов, на правом берегу реки Барлад, на пересечении железных дорог из Галаца, Барлада и Мэрэшешти. При Королевстве Румыния это была резиденция ныне несуществующего округа Текучи.

Одно время город был знаменит своими заводами по производству консервов, которые консервируют овощи, фрукты и мясо, а также заводами по производству горчицы.

Горчица Тьюксбери представляет собой смесь горчичной муки и тертого корня хрена. Горчица была разработана в английском городе Тьюксбери в Глостершире и приобрела определенную репутацию в 17 веке, став основной приправой кухонь того времени.

Шекспир упоминает горчицу в «Генрихе IV», часть 2, в которой у Фальстафа есть строчка: «его остроумие такое же густое, как горчица Тьюксбери» (Акт 2, Сцена 4, строка 244), описывающая характер его друга Неда Пойнса.

Турун синаппи (шведское название: Abo senap) – горчица, произведенная в Финляндии. Его часто подают с маккарой (то есть колбасой).

Наиболее часто используемая горчица в Соединенных Штатах – и связанная с Дижоном в Канаде – это американская горчица, продаваемая как «желтая горчица» (хотя большинство приготовленных горчиц желтого цвета) и обычно называемая просто «горчицей». Очень мягкая приготовленная горчица ярко-желтого цвета из порошка куркумы, предположительно, была введена в 1904 году Джорджем Дж. Френчем как «горчица для салата со сливками». Желтая горчица регулярно используется для заправки хот-догов, сэндвичей, кренделей и гамбургеров.

Горчичное масло (mustard oil)



Горчичное масло (mustard oil)

Горчичное масло – растительное масло, изготавливаемое из семян горчицы. Для получения горчичного масла используется прессование либо экстракция семян.

Горчичное масло, наряду с другими маслами из семян семейства крестоцветных (например, канола), является дешёвым и общедоступным растительным источником незаменимых омега-3 и омега-6 жирных кислот.

Горчичным маслом именуется также продукт, получаемый смешиванием горчичного порошка с растительным маслом.

Состав горчичного масла может меняться в зависимости от сорта горчицы. Например, масло из низкоэруковых сортов горчицы имеет

следующий жирнокислотный состав: олеиновая кислота 45%, линолевая 32%, линоленовая 14%, остальные жиры 4,8%.

После того, как в 70-х годах было показано, что высокое содержание эруковой кислоты ухудшает пищевое достоинство масла, а эксперименты на животных показали, что потребление эруковой кислоты может быть связано с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, были выведены низкоэруковые и безэруковые сорта горчицы. В настоящее время пищевое горчичное масло контролируется на содержание эруковой кислоты в России, Евросоюзе и некоторых других странах.

В горчичном масле содержится значительно количество антиоксидантов-токоферолов (витамин Е), которые наряду с горчичными эфирными маслами предотвращают прогоркание жиров при длительном хранении и обеспечивают повышенную сохраняемость горчичного масла, которое хранится дольше других растительных масел (8 месяцев для рафинированного масла), и может храниться при большей температуре.

Используется в кулинарии для жарки и для заправки блюд, в хлебопекарном (горчичный хлеб, горчичные баранки) и консервном производствах. Используется в медицине для приготовления мазей, в парфюмерной и мыловаренной промышленности. Также для технических целей – масло горчицы относится к слабовысыхающим маслам, и поэтому может использоваться для смазки моторов и механизмов при пониженных температурах.

Горчичное масло является традиционным средством народной медицины. Оно рекомендовалось при болезнях суставов, опухолях, плеврите, неврите, ревматизме, простудных заболеваниях и мочекаменной болезни. Пищевое горчичное масло до сих пор употребляется как глистогонное средство.

Эфирное горчичное масло обладает очень сильным бактерицидным действием. Эфирное горчичное масло применяется как внешнее средство для растираний и вместо горчичников.

Эфирное горчичное масло должно применяться с крайней осторожностью, поскольку является одним из наиболее ядовитых эфирных масел и при попадании в организм может вызывать воспаления пищеварительной системы и почек.

Гочуян/Гочучжанг (gochujang paste)



Гочуян/Гочучжанг (gochujang paste)

Кочхучжана (с корейского: gochu-Чан) или красной пастой чили представляет собой пикантный, сладкий, пряный и ферментированные приправы популярны в корейской кулинарии. Он изготовлен из гочугару (порошка чили), клейкого риса, порошка меджу (ферментированной сои), йотгиреума (порошка ячменного солода) и соли. Сладость получается из крахмала вареного клейкого риса, выращенного с помощью осахаривающих ферментов в процессе ферментации. Традиционно он годами естественным образом ферментировался в джангдоке (глиняной посуде) на возвышенной каменной платформе, называемой джангдокдэ, на заднем дворе.

Фестиваль Сунчанг Гочучжанг ежегодно проводится в деревне Гочучжанг в округе Сунчанг, провинция Северная Чолла, Южная

Корея.

Перечная паста снова упоминается в медицинской энциклопедии 1445 года под названием «Сборник медицинских рецептов».

Перец чили, который зародился в Америке, был завезен в Восточную Азию португальскими торговцами в начале 16 века. Первое упоминание о перце чили в Корее находится в сборник эссе о Jibong, энциклопедии, опубликованном в 1614.

Основными ингредиентами Гочучжанга являются красный порошок чили, клейкий рисовый порошок, порошкообразные ферментированные соевые бобы и соль. Корейский перец чили, относящийся к виду *Caprsicum annuum*, острый, но сладкий, что делает его идеальным для производства гочучжанга.

Производство гочучжанга в домашних условиях начало сокращаться, когда коммерческое производство вышло на массовый рынок в начале 1970-х годов. Сейчас большинство корейцев покупают гочучжанг в продуктовых магазинах или на рынках. Он по-прежнему широко используется в корейской кулинарии для ароматизации тушеного мяса, например, в гочучжанге jjigae; для маринования мяса, например, в гочучжанге булгоги; и в качестве приправы для наенгмеона и бибимбапа.

Гочучжанг также используется в качестве основы для приготовления других приправ, таких как чогочжанг и ссамджанг (корейский). Чогочучжанг-это вариант гочучжанга, приготовленный путем добавления уксуса и других приправ, таких как сахар и семена кунжута. Его обычно используют в качестве соуса для мотыги и мотыги. Аналогичным образом, ссамджанг представляет собой смесь в основном гочучжанга и дунджанга с нарезанным луком и другими острыми приправами, и он популярен среди сангчуссам.

Гочучжанг используется в различных блюдах, таких как бибимбап и ттеокбокки, а также в салатах, тушеных блюдах, супах и блюдах из маринованного мяса. Гочучжанг может сделать блюда более острыми (в зависимости от капсаицина в базовом чили), но также может сделать блюда более сладкими и дымными.

Гремолата (gremolata)



Гремолата (gremolata)

Гремолата (итал. Gremolada) – популярная итальянская приправа, классическими ингредиентами которой считаются чеснок, петрушка и лимонная цедра. Иногда в смесь добавляют анчоусы. Гремолата традиционно подается к блюдам на севере Италии, таким, как оссобуко. Помимо этого, гремолату можно употреблять с рыбой, овощами и любыми мясными блюдами. Приправа также считается важным элементом ломбардийской кухни.

Гремолата включает в себя тертую лимонную кожуру, хотя при приготовлении можно использовать кожуру других цитрусовых, например лайма, апельсина, грейпфрута. Также существуют варианты гремолаты, включающие в себя разные травы, такие как, кинза, кориандр, мята, шалфей. В гремолату можно добавить мелко натертый свежий хрен или пассированный лук-шалот, тертый сыр пекорино и кедровые орехи.

Классический рецепт гремолаты – это использовать цедру одного лимона, один пучок петрушки и два-три зубчика чеснока. Все ингредиенты нужно мелко нарубить, перемешать и слегка подсолить.

Приправа содержит малое количество килокалорий, всего 11 на 100 г.

Соус лучше готовить непосредственно к подаче блюд к столу, хотя он может храниться в холодильнике до недели. Приправа готова к использованию сразу же, хотя, на мой вкус, надо немного времени, чтобы все вкусы и ароматы соединились в единое целое – буквально полчаса. Количество ингредиентов можно варьировать в широких пределах и по своему вкусу. Учитывая, что в миланском варианте приправы часто можно встретить розмарин, шалфей, анчоусы и т. д., приготовление соуса это явно поле для творчества.

Ингредиенты для гремолаты
(на 6 – 8 порций):

Петрушка – 1 пучок
Лимон – 1 шт
Чеснок – 2 – 3 зубчика
Оливковое масло – по желанию
Соль, черный перец – специи

Классический вкус гремолате придают петрушка, лимон и чеснок, но вы можете играть с ингредиентами.

Вот несколько идей:

Попробуйте добавить в смесь немного свежей мяты или базилика.

Замените лимон цедрой апельсина, лайма или даже грейпфрута.

Добавьте оливковое масло и соль по вкусу, чтобы превратить эту сухую приправу в травяной соус.

Добавьте обжаренные кедровые орехи, нарезанный миндаль или тертый пармезан.

Замените петрушку кинзой, а лимон лаймом и получите вариант гремолаты, которая подойдет к мексиканской кухне.

Гуакамоле (guacamole)



Гуакамоле (guacamole)

Гуакамоле (исп. guacamole), от аст. ahuacamolli, от ahuacatl (авокадо) и molli (сальса или соус) – холодная закуска, а также соус-дип из пюрированной мякоти авокадо с добавлением помидоров, кинзы, сока лайма и других овощей и приправ. Имеет консистенцию густого соуса (пасты). Блюдо мексиканской кухни, имеет предположительно ацтекские корни.

Когда испанские конкистадоры обнаружили Ацтекскую империю в первой четверти XVI века, они заметили, что местные жители делали блюдо из авокадо, плод которого «ценился за большое содержание жира и полезные свойства». Само слово «гуакамоле» происходит от слова «ahuasa-mulli» в местном языке науатль: сочетании слов «ahuacatl» (авокадо) и «mulli» (соус). Испанские конкистадоры называли это блюдо «маслом бедняков».

Креольская версия гуакамоле конца 19 века представляла собой скорее салат, нежели пастообразный соус: с нарезанными, а не растертыми в пюре, кусками фрукта, приправленный маслом и уксусом.

Существует множество рецептов гуакамоле, которые отличаются добавками, приправами, а также степенью измельчения компонентов.

Часто по желанию добавляются: помидоры, перцы (в том числе перец чили), зелёный или другой лук, кинза и прочая зелень, чеснок и прочие приправы.

В тех местностях, где авокадо дороги, в качестве наполнителя иногда добавляют другие продукты (например, майонез); однако такие версии гуакамоле менее качественны, так как в них вкус авокадо перебивается вкусом наполнителя.

Для пюрирования и измельчения могут использоваться как просто вилка и нож, так и блендер. Некоторые предпочитают гуакамоле с мелкими кусочками исходных продуктов и пюрируют авокадо вилкой, добавляя мелко нарезанную зелень и овощи. Другие же предпочитают пюре и используют блендер.

Мякоть свежих авокадо (кожура и косточка не используются, поскольку содержат токсин) пюрируется с добавлением сока лимона или лайма, и соли по вкусу. Лимонный сок является антиоксидантом, предотвращает окисление авокадо и окрашивание гуакамоле в коричневатый цвет.

Затем добавляются остальные ингредиенты, обычно мелко нарубленные.

Поскольку основным ингредиентом гуакамоле является сырой авокадо, питательная ценность блюда состоит из витаминов авокадо, минералов и жиров, которые содержат большое количество пищевых волокон, витаминов группы В, витамина К, витамина Е и калия. Авокадо является источником насыщенных жиров, моновенасыщенных жиров и фитостеринов, таких как бета-ситостерол. Они также содержат каротиноиды, такие как бета-каротин, зеаксантин и лютеин.

Традиционно гуакамоле едят с чипсами начос, приготовленными из кукурузной муки (masa harina). Также гуакамоле едят с любыми чипсами, хлебом и т. п. или же подают как соус к разным блюдам, особенно к блюдам мексиканской кухни.

Гуакамоле распространено в Мексике, США, других странах мира. Также популярно среди вегетарианцев и веганов.

Дабу-дабу (dabu-dabu)



Дабу-дабу (dabu-dabu)

Дабу-дабу-это разновидность горячей и острой приправы, обычно встречающейся в кухне Манадо Северного Сулавеси, Индонезия. Дабу-дабу состоит из нарезанного красного перца чили, лука-шалота, красных и зеленых помидоров, а также щепотки соли и сахара. Все нарезанные и нарезанные кубиками специи смешивают со свежим соком каламанси или местным названием лимонный цуй или джерук кестури; иногда каламанси заменяют кафрским лаймом или лимонным соком. Перец чили и цитрусовый сок придают ему свежий кислый и пряный вкус.

Его обычно используют в качестве приправы к морепродуктам, особенно в различных рецептах икан бакар (рыба на гриле). Дабу-дабу

имеет вкус, похожий на мексиканскую сальсу.^{[20](#)} Его иногда описывают как сырой самбал ^{[21](#)}Манадо.

Джанкап (jangkar)



Джанкап (jangkar)

Джанкап/Джаикап – так называют традиционные пастообразные приправы, используемые в национальной индонезийской кухне, в основном на острове Бали. Компонентами этой приправы являются перец чили, лимонное сорго, куркума, галанга, лук, чеснок и свежий имбирный корень. Родина джаикап – остров Бали, одна из разновидность этой приправы известна под названием «бумбу». Большой популярностью среди местных жителей и туристов пользуется «бебек бетулу» – жареная утка, натертая перед приготовлением приправой джаикап. Также эту приправу используют для мясных блюд и соусов.

Джаикап – отличная приправа для приготовления дичи, курицы или утки. Мясо с этой приправой становится сочным и нежным.

Чтобы приготовить приправу, необходимо смешать куркуму, свежий корень имбиря, галангу, лук и чеснок, лимонное сорго и капелку перца чили.

Рецепт был открыт на острове Бали. Джаикап применяется в кухне Востока и Индонезии. Существует разновидность данной пасты с названием бумбу.

Туристы на острове налегают на традиционное блюдо бебек бетулу, которое заключается в подаче жареной утки с пастой джаикап. Непосредственно саму утку перед жаркой или запеканием также натирают пастой. Приправу можно добавить в мясные блюда, гуляши и подливки.

Дрожжевой экстракт (yeast extract)



Дрожжевой экстракт (yeast extract)

Дрожжевой экстракт – водорастворимая фракция свободных пептидов и аминокислот, которая образуется в результате распада дрожжей под действием ферментов или при нагревании. Дрожжевые экстракты изначально производят из хлебопекарных или пивных дрожжевых культур, выращенных на мелассе. Экстракт имеет дрожжевой, но довольно острый вкус, и похож на мясной бульон (умами). Его используют как пасту на хлеб, приправу и усилитель вкуса

Для изготовления дрожжевого экстракта берут богатые белком, специально выведенные, роды дрожжей, в частности хлебопекарные дрожжи, *Torula*, пивные, молочные и кормовые дрожжи. Разрушение клеток и связанное с этим процессом выделение клеточного сока, как правило, происходит с помощью автолиза. Собственные протеазы и гидролазы дрожжей гидролизуют содержимое клеток, в результате

чего цепочки белков разворачиваются в пептиды и аминокислоты, ДНК и РНК в нуклеотиды. Чтобы увеличить содержание нуклеотидов, необходимо добавить собственные ферменты дрожжей с нуклеазой. Помимо прочего добавляют нуклеотиды гуанозинмонофосфат и инозиновую кислоту, усиливающие вкус дрожжевого экстракта.

Дрожжевой экстракт имеет солёный вкус и является усилителем вкуса, так как, в частности, содержит глутаминовую, гуанидиловую и инозиновую кислоты. По этой причине он используется в пищевой промышленности как ароматизатор в производстве соусов, супов и полуфабрикатов.

В соответствии с регламентом Европейского совета № 1334/2008 дрожжевой экстракт как вкусоароматическая добавка может маркироваться термином «натуральный». В отличие от него натриевые или калиевые соли указанных кислот обозначаются как «ароматизаторы». Так как дрожжевой экстракт содержит глутаминовую кислоту, то Food and Drug Administration разрешает не указывать её на упаковке как пищевую добавку. Но в то же время агентство запрещает помещать на продукте маркировку «не содержит глутамата натрия» и указывать его в составе ингредиентов в качестве приправы или пряности.

Дрожжевой экстракт используют в качестве основы для производства различных спредов, обычно с добавлением других ингредиентов. В Великобритании и Новой Зеландии выпускают пасту под названием Marmite, в Швейцарии – Cenovis, в Австралии – Vegemite, в Германии – Vitam-R.

Как и дрожжи, дрожжевой экстракт богат витаминами B1, B2, B3, ниацином, биотином, фолиевой и пантотеновой кислотой, поэтому он применяется и в медицинской диете.

Дукка (duqqa)



Дукка (duqqa)

Duqqa или Дукки – это Египетская и ближневосточная приправа, состоящая из смеси трав, орехов и специй. Его обычно используют в качестве соуса с хлебом или свежими овощами для закуска. Готовые варианты дукки можно купить на рынках специй в Каире, где они продаются в бумажных конусах, а простейшей версией является измельченная мята, соль и перец. Упакованный сорт, который можно найти на рынках, состоит из высушенной пшеничной муки, смешанной с тмином и тмином. В регионе Хиджаз он был частью региональной кухни на протяжении десятилетий.

Слово происходит от арабского «растирать», так как смесь специй и орехов растирается вместе после сухой обжарки до текстуры, которая не является ни порошкообразной, ни пастообразной. Фактический состав смеси специй может варьироваться от семьи к семье, от поставщика к поставщику, хотя есть общие ингредиенты, такие как

кунжут, кориандр, тмин, соль и черный перец. Ссылка на текст 19 века перечисляет майоран, мяту, заатар и нут в качестве дополнительных ингредиентов, которые можно использовать в смеси. Можно использовать и другие ингредиенты, такие как найджелла, просяная мука и сушеный сыр. Некоторые современные варианты включают кедровые орехи, семена тыквы или семена подсолнечника.

В настоящее время Дукка становится популярной в некоторых странах за пределами Египта. В Соединенных Штатах она получила известность благодаря таким телешоу, как Top Chef, Chopped и Iron Chef America. В Австралии несколько компаний в настоящее время производят его в различных вариантах. Он стал популярным за последние десять лет, вероятно, из-за недавней ливанской и арабской иммиграции, а также телевизионных кулинарных шоу, таких как SBS Food Network. Его можно найти в супермаркетах, специализированных магазинах и на многих фермерских рынках.

Дукка служит дополнением к супам из фасоли или чечевицы, к мясным и овощным блюдам, а также в качестве отдельной приправы. Дукка насыпается в пиалу, в другой пиале подается растительное масло. Свежеиспеченные лепешки обмакивают в растительное масло, после в приправу и едят.

Превосходный вкус у запеченной рыбы или мяса вместе с приправой дукка, в которую добавляется хорошее растительное масло и измельченная зелень. Креветки, обжаренные в кляре с дуккой, имеют замечательный вкус.

Приправу готовят за день до подачи на стол.

Кунжут – 4 ст. л.

Орехи (арахис, кешью, миндаль, фисташки. орехи на ваш вкус) – 5 ст. л.

Кориандр – 1 ст. л.

Зира – 1 ст. л.

Тимьян – 0.5 ч. л.

Соль – 0.5 ч. л.

Орехи, зиру и кунжут прокалить отдельно в духовке при температуре около 180 градусов или на сухой сковородке. После того, как компоненты остынут измельчить в ступке или блендере. Степень помола выбирается по вкусу, кому-то больше нравится порошкообразная приправа, кто-то предпочитает грубый помол. Все хорошенько перемешивается и хранится в прохладном месте в плотно закупоренной емкости. Традиционно подается с лепешками, вареными яйцами, плавленым сыром и оливковым маслом.

Заатар (za'atar)



Заатар (za'atar)

Заатар (захатар, сатар, затар, затр) – общее название нескольких родственных ближневосточных трав из рода душица, тимьян и чабер семейства Яснотковых.

Название заатар наиболее точно применимо к сирийской душице. По распространённому мнению, это растение упоминается в Библии под названием эзов. Тем же словом называют приправу, сделанную из высушенных трав, смешанных с семенами кунжута и сумаха, солью и другими специями. Используется в арабской кухне и популярен во всем Ближнем Востоке.

Заатар в качестве готовой приправы обычно готовят из измельченного сушеного тимьяна, орегано, майорана или какой-либо их комбинации, смешанной с поджаренными семенами кунжута и солью, хотя также могут быть добавлены другие специи, такие как сумах. В отдельные сорта могут добавлять чабер, тмин, кориандр или

семена фенхеля. Некоторые коммерческие сорта также включают жареную муку. Традиционно домохозяйки Ирака и Аравийского полуострова делали свои собственные вариации заатара, которые были неизвестны в Северной Африке.

В Марокко потребление смеси заатара иногда рассматривается как черта семей с андалузскими корнями, таких как многие жители Феса. Рецепты таких смесей специй часто держались в секрете и даже не делились ими с дочерьми и другими родственниками.

Есть данные, что за'atar растение было известно и использовалось в Древнем Египте, хотя его древнее название еще не определено. Следы его были найдены в гробнице Тутанхамона, и по Диоскороду (древнегреческий врач, I в до н.э.), этот конкретный вид был известен древним египтянам как саэм.

Плиний Старший упоминает траву марон в качестве ингредиента Царской мази («Царские духи»), используемой парфянскими царями в I веке н. э.

Наряду с другими пряными солями, заатар использовался в качестве основного продукта в арабской кухне со средневековых времен до наших дней.

Заатар имеет историческое значение для палестинцев, некоторые из которых рассматривают присутствие заатара как символ палестинской семьи. Для палестинских беженцев растения и продукты питания, такие как заатар, также служат обозначением дома, деревни и региона, из которого они родом.

Когда-то используемый в основном арабскими пекарнями, заатар теперь является распространенной травой в израильской кухне. Некоторые израильские компании продают заатар коммерчески как «иссоп» или «святой иссоп». Иссоп лекарственный не встречается в дикой природе в Израиле, но душица обыкновенная чрезвычайно распространена.

Заатар традиционно высушивают на солнце и смешивают с солью, семенами кунжута и сумаха. Как правило, его едят с питой, который обмакивают в оливковое масло, а затем в за'atar.

За'atar используется в качестве приправы для мяса и овощей или посыпают на хумус.

Свежая трава заатар используется в ряде блюд. Борек – это общая хлеб кондитерские изделия, которые могут быть с начинкой

из различных ингредиентов, в том числе за'atar. Салат из свежих з'atar листьев (по-арабски: salatet ал-Заатар Аль-Ахдар) также популярен по всему Леванту. Его рецепт простой, состоящий из свежего тимьяна, мелко нарезанного лука, чеснока, лимонного сока, оливкового масла и соли.

Традиционным напитком в Омане является заатар, замоченный в кипящей воде для приготовления травяного чая.

Заправки для салатов (salad dressings)



Салат из овощей, заправленный французским соусом

Салатные заправки, салатные соусы, дрессинги – вспомогательные блюда-приправы, определённые составы, призванные придать салатам дополнительные вкусовые качества (пикантность, сочность, сладость, кислоту) и соединить ингредиенты салата между собой. Наиболее популярными салатными заправками в России являются растительное масло, сметана и майонез.

В европейской кухне для салатов из сырых овощей наиболее распространена типичная французская винегретная заправка из взбитых вместе в эмульсию растительного масла и уксуса, иногда с добавлением других специй (часто горчицы и чеснока). Считается, что заправка из смеси уксуса и растительного масла была известна ещё древним египтянам. Известны также несколько более густые заправки для салатов на основе майонеза или молочных продуктов (сливок, натурального йогурта, пахты или крем-фреша), которые придают

салату мягкий кисловатый вкус и часто сервируются отдельно, как соусы-дипы, то есть для обмакивания в них овощей. В салатных заправках также используются вино, горчица, рубленая зелень, лимонный сок или сок лайма, томатная паста. Особым разнообразием отличаются заправки в кухнях стран Закавказья. Сложные салатные заправки содержат множество компонентов, их пропорции могут варьироваться от блюда к блюду. Поэтому в рецептах иногда просто указывают компоненты, но их соотношение и крепость оставляют на усмотрение хозяек.

В западной культуре существует два основных вида заправки для салата:

Винегреты на основе смеси (эмульсии) оливкового или салатного масла и уксуса, приправленные различными травами, специями, солью, перцем, сахаром и другими ингредиентами, такими как семена мака или молотый сыр пармезан.

Кремовые заправки, обычно на основе майонеза или кисломолочных продуктов, таких как йогурт, сметана (крем-фреш, сметана) или пахта.

В Соединенных Штатах наиболее популярна заправка для ранчо на основе пахты, за которой следуют винегреты и заправка в стиле Цезаря.

Ниже приведём лишь некоторые из заправок.

Заправка для вафу (wafu dressing)

Соус Вафу, буквально «соус в японском стиле», представляет собой заправку для салата типа винегрета на основе тосадзу (разновидность японского уксуса), популярную в Японии.

Стандартная заправка для вафу состоит из смеси японского соевого соуса, рисового уксуса, мирина и растительного масла. Существует множество вариаций ароматизированные с дополнительными ингредиентами, такими как аониги, шисо, тертый имбирь, кацуобуси, умебоши паста, васаби, или цитрусовых, например, лимона или юдзу. Несколько изменённая (включив кунжутное масло), она называется chūka.



Стейк из вафу

Винегретная заправка (french dressing)

Винегретная заправка, французская заправка, соус винегрет (фр. Vinaigrette, Sauce vinaigrette, от фр. vinaigre – «уксус») – салатная заправка, основными ингредиентами которой являются уксус и растительное масло. Их классическая пропорция – 1:3. В зависимости от рецепта добавляются дополнительные ингредиенты, например, зелень. Винегретная заправка часто подаётся к салату из листьев кочанного салата, варёной и тушёной рыбе.

В XIX веке «французская заправка» была синонимом «винегретной заправки», но начиная с начала XX века по американским рецептам

в «французскую заправку» стали добавлять вустерширский соус, луковый сок, кетчуп, сахар и соус табаско.

Для приготовления французской заправки соль и перец в стеклянной посуде растворяют в винном уксусе (по выбору в лимонном или лаймовом соке), затем добавляют три части растительного масла и взбивают до получения эмульсии. При использовании масла с сильным ароматом не следует брать уксус с таким же выраженным ярким запахом. В заключение добавляется зелень: петрушка, зелёный лук, кервель, эстрагон или укроп, а также каперсы, мелко рубленный репчатый лук или лук-шалот и сахар. Эмульсию стабилизируют добавлением горчицы или сваренного вкрутую яичного желтка. Соусу дают настояться в течение получаса. Приготовленный соус хранению не подлежит.

Имбирная заправка (ginger dressing)

Имбирная заправка (также называемая кунжутно-имбирной или кунжутной заправкой) – это американская заправка для салата, приготовленная из восточноазиатских ингредиентов и предназначенная для того, чтобы вызвать восточно-азиатскую кухню. Она готовится из приправленного рисового уксуса, измельченного чеснока, измельченного лука, имбиря, растительного масла, зеленого лука, семян кунжута, соевого соуса, перца, меда или кукурузного сиропа и воды.

Часто подаваемая в салатах в японско-американских и китайско-американских ресторанах, кунжутно-имбирный соус пряный и сладкий.

Ингредиенты для типичной имбирной заправки включают: воду, растительное масло, сахар, соевый соус, чеснок, лук, имбирь, уксус и коричневый сахар.

Итальянская заправка (Italian dressing)

Итальянская заправка – это заправка для салата типа винегрета в американской кухне, которая состоит из воды, уксуса или лимонного сока, растительного масла, нарезанного болгарского перца, сахара или кукурузного сиропа, трав и специй (включая орегано, фенхель, укроп и соль), а иногда лука и чеснока.

Сливочный итальянский вариант подразумевает молочные продукты и стабилизаторы.

Итальянские и сливочные итальянские заправки часто покупают в бутылках или готовят путем смешивания масла и уксуса с упакованной ароматизирующей смесью, состоящей из обезвоженных овощей и трав.

Несмотря на свое название, итальянская заправка не используется в Италии, где салат обычно заправляют оливковым маслом, уксусом или лимонным соком, солью, а иногда и бальзамическим уксусом за столом, а не предварительно смешанным винегретом.

В североамериканской кухне итальянская заправка также используется в качестве маринада для мяса или овощей, для жаркого и на бутербродах. Салаты из пасты иногда включают итальянскую заправку. Калорийность итальянской заправки варьируется в широких пределах.

Заправка из голубого сыра (blue cheese dressing)

Заправка из голубого сыра – популярный гарнир, заправка для салата и соус в Соединенных Штатах. Обычно его готовят из некоторой комбинации голубого сыра, майонеза и пахты, сметаны или йогурта, молока, уксуса, лукового порошка и чесночного порошка. Существует винегрет из голубого сыра, который состоит из салатного масла, голубого сыра, уксуса, а иногда и приправ.

Большинство крупных производителей заправок для салатов и ресторанов в Соединенных Штатах производят вариант заправки из голубого сыра. Его обычно подают в качестве соуса с крылышками буйвола или сырыми овощами (сырыми овощами).

В качестве заправки для салата, соус блю чиз хорошо сочетается с множеством ингредиентов, таких как курица, чесночный хлеб

и кукуруза. Также, можно использовать в качестве заправки для бутербродов или палантины или включить в соусы с другими ингредиентами, такими как сыр, сметана и острым соусом.



Салат «Краб Луи»

Заправка Луи (louis dressing)

Заправка Луи – это заправка для салата на основе майонеза, в которую добавлен соус красный чили, измельченный зеленый лук и измельченный зеленый перец чили. Она обычно используется в качестве заправки для салатов с морепродуктами, таких как краб (Краб Луи, король салатов) или креветки (Креветка Луи).

Происхождение заправки оспаривается между Олимпийским клубом в Сиэтле, отелем «Давенпорт» в Спокане, штат Вашингтон, Рестораном «Солари», рестораном «Старый пудель» Бергеса-Франка и отелем «Сент-Фрэнсис» в Сан-Франциско, а также Богемой в Портленде – все они утверждают, что являются авторами изобретенной либо в 1900-х, либо в 1910-х годах заправки. Во всех

случаях оригинальный салат был приготовлен с крабом Дангенесс.

Из Кулинарной книги Американского наследия, опубликованной в 1964 году:

1 стакан майонеза,
1/4 стакана соуса чили,
2 Столовые ложки мелко нарезанного или натертого на терке лука,
2 Столовые ложки свежей петрушки, мелко нарезанной,
Щепотка или две кайенского перца,
1/2 стакана густых сливок, взбитых.

Первые пять ингредиентов смешивают и в конце добавляют взбитые сливки.

Заправка для салата Мейфэр (mayfair salad dressing)

Заправка для салата Mayfair – это заправка для салата с анчоусами, созданная в отеле Mayfair в центре Сент- Льюиса. Впервые он был подан в ресторане отеля Mayfair Room, первом пятизвездочном ресторане в Миссури, который был оформлен в елизаветинском стиле. Считается, что шеф-повар Фред Бангертер создал эту заправку примерно в 1935 году.

Заправка для салата Mayfair готовится из масла (например, кукурузы или рапса) и цельной яичной основы, приправленной анчоусами, чесноком, приготовленной горчицей (можно использовать горчицу хрена), сельдереем, луком, шампанским и черным перцем. Иногда также используется глутамат натрия.

Русская заправка (russian dressing)

Русская заправка – пикантная американская заправка для салата, состоящая из майонеза, кетчупа и других ингредиентов. Она похожа на соус «Тысяча островов». Некоторые изготовленные версии не содержат майонеза и являются прозрачными, а не сливочными, более похожими на французский или Каталину.

Русская приправа, которая упоминается еще в 1900 году в американских источниках. В 1913 кулинарной книге есть рецепт, который является маринадом с паприкой и горчицей. На майонезной основе рецепт описан в 1914 году. Вскоре его стали называть «русским», поскольку в оригинальный рецепт входила икра.

Местные историки утверждают, что версия на основе майонеза была изобретена в Нашуа, штат Нью-Гэмпшир, Джеймсом Э. Колберном в 1910-х годах. Биографическая статья 1927 года называет его «создателем и первым производителем этой восхитительной приправы, известной как русская заправка для салата». Колберн продавал «Майонезную заправку для салата Колберна» в своем магазине, по крайней мере, с 1910 года.

Тахини (tahini)

Тахини или тахина – ближневосточная приправа, приготовленная из поджаренного молотого кунжута в кожуре. Она подается сама по себе (в качестве соуса) или в качестве основного ингредиента в хумусе, баба гануш и халве.

Соусы на основе тахини распространены в ресторанах Ближнего Востока в качестве гарнира или гарнира, обычно включающие лимонный сок, соль и чеснок, разбавленные водой. Хумус готовят из вареного нутевого пюре, обычно смешанного с тахини, оливковым маслом, лимонным соком, солью и чесноком. Соус тахини также является популярной начинкой для мяса и овощей в ближневосточной кухне. Сладкое блюдо, халава таинийя («сладкая тахини»), является разновидностью сладкой халвы.



Салат «Тысяча островов»

«Тысяча островов» (thousand island dressing)

Соус «тысяча островов» (англ. Thousand Island dressing) – на самом деле, можно назвать заправкой для салатов в американской и канадской кухнях. В его состав входит майонез, кетчуп или томатная паста и мелко рубленный красный и зелёный сладкий перец. В качестве пряностей используется молотый красный перец и соус чили (например, «Табаско»). Также добавляются мелко рубленные пикули, лук, оливки и сваренное вкрутую яйцо. В американской кухне с соусом «тысяча островов» сервируют не только овощные салаты, но и гамбургеры.

Своим названием соус обязан местности Тысяча островов, по которой проходит часть американско-канадской границы, где он впервые был подан в одном из местных отелей. Широкую популярность соус «Тысяча островов» обрёл, попав в меню нью-йоркского отеля «Уолдорф-Астория». Похожим на «тысячу островов»

американским соусом является русский соус.

Фермерская заправка (ranch dressing)

Соус для ранчо – это американская заправка для салата, обычно приготовленная из пахты, соли, чеснока, лука, горчицы, трав (зеленого лука, петрушки и укропа) и специй (обычно перца, паприки и семян горчицы), смешанных с соусом на основе майонеза или другой масляной эмульсии. Сметану и йогурт иногда используют в дополнение к пахте и майонезу или в качестве их замены.

В 1949 году Тайер, уроженец Небраски Стив Хенсон (1918—2007) переехал со своей женой в Анкоридж, штат Аляска, где в течение трех лет работал подрядчиком по сантехнике в отдаленных лесах Аляски. Стремясь сделать свою рабочую команду счастливой, он изобрел новую заправку для салата. Успех Хенсона в сантехническом бизнесе позволил ему уйти на пенсию в возрасте 35 лет, и он переехал со своей женой в округ Санта – Барбара, штат Калифорния. Через полтора года неутомимый Хенсон, в поисках средств к существованию, чтобы занять свое время, купил ранчо Суитуотер в Перевал Сан-Маркос в 1956 году переименовали в ранчо Хидден-Вэлли. При составлении меню для кухни ранчо Хенсон подал заправку для салата, созданную им на Аляске, которая пришлась по вкусу гостям. Его популярность привела к тому, что Хенсон приготовил партию для своей подруги Одри Овингтон, владелицы таверны «Колд Спринг», которая стала первым коммерческим заказчиком этой заправки. К 1957 году в магазинах предлагалась упакованная смесь для приготовления заправки в домашних условиях.

Зингара/цыганский соус (a la zingara)



Зингара/цыганский соус (*À la zingara*)

Во французской кухне, а ля Zingara (букв «цыганский стиль»), иногда произносится как а – ля Сингара, является гарниром или соусом, состоящим из рубленой ветчины, языка, грибов и трюфелей в сочетании с томатным соусом, эстрагоном и иногда Мадейрой. Дополнительные ингредиенты могут включать белое вино, кайенский перец, лимонный сок и цедру апельсина. Соус готовят путем варки ингредиентов, пока смесь не уменьшится в объёме и не станет густой. Этот гарнир подается с мясом, например телятиной, птицей, а иногда и с яйцами.

Цыганский соус (нем. Zigeunersauce), возможно, произошел от а la zingara. Цыганский соус готовится с использованием многих из тех же ингредиентов, что и а la zingara. В более простых версиях цыганского соуса, включая коммерческие разновидности, обычно используется

меньшее количество ингредиентов, таких как томатная паста, венгерский перец, сладкий перец и иногда лук.

Рецепт соуса «Зингара»

300 мл белого вина и грибного отвара упарить на 2/3. Добавить 400 г «Демигляс», 250 мл томатного соуса, 100 мл белого бульона. Варить 5—6 минут, снимая пену и жир. Положить немного кайенского перца и смесь «Жюльен», состоящую из 2 г постного окорока и языка, 2 г шампиньонов и 1 грамм трюфелей. Подается к телятине и домашней птице.

Зоуг (zhoug, zhug)



Зоуг (zhoug, zhug)

Пряная паста Зоуг готовится из плодов и листьев кориандра, свежего зеленого острого перца, чеснока, кардамона, черного перца, зиры, оливкового масла, лимонного сока.

Ингредиенты приправы смешиваются в густую пасту, которая используется как закуска – намазывается на лепешку или применяется как приправа к классическим восточным еврейским блюдам – салатам и соусам для мяса, рыбы и птицы.

Зеленый острый перец
Петрушка рубленая 1 чашка
Кинза зелень 1 чашка
Чеснок давленный 1,5 ч.л.

Перец черный 1 ч.л.

Зира тертая 1 ч.л.

Соль 1 ч.л.

Оливковое масло 2 ч.л.

В блендере пюрировать острый перец – чтобы получилась 1 чашка. Обработать блендером петрушку и кинзу и смешать с пюре из перца чили. Добавить чеснок, специи и оливковое масло, еще раз обработать блендером.

Смесь можно использовать в течение многих месяцев.

Йерк /Ямайская смесь (jerk)



Йерк (jerk)

Слово jerk в переводе с английского означает резкое, отрывистое, короткое движение: рывок, толчок, подергивание, вздрагивание. И именно так – jerk – называется ямайская пряная приправа.

Легенда возводит ее происхождение к тому времени, когда, на рубеже 15-го и 16-го веков, испанские конкистадоры открыли и колонизировали Ямайку, превратив в рабов местных индейцев – коренных жителей острова. Затем, когда поработанные и нещадно эксплуатируемые индейцы стали вымирать, на Ямайку, для

восполнения трудоспособной численности стали активно завозить африканских рабов, потомки которых населяют остров сегодня.

В прежние времена, рабы, доведенные до отчаяния своими хозяевами, нередко убегали в горы, где, в труднодоступных районах, они могли спрятаться от преследования рабовладельцами.

Беглая жизнь, понятное дело, тоже не была ни особо сытой, ни прогнозируемой. А потому проблему выживания решали такие технологии приготовления пищи, при которых она могла готовиться очень просто и сохраняться на долгий срок.

Индейцы с недокументируемых времен умели вялить мясо (и одна из версий этимологии названия приправы, как раз, восходит к термину «Charqui», означающему «сухое мясо», которое ароматизировалось местными пряностями и, прежде всего, конечно, местным душистым перцем, по сей день называемым в мировой кулинарии ямайским. Да и обыкновенное запекание свежего куска кабанятины на костре, давало лучшие результаты, когда мясо было предварительно натерто или пересыпано пряностями.

Кроме душистого перца аборигенам нравился перец жгучий и, постепенно, эта пряная пара, видимо, образовала устойчивый тандем послуживший прообразом современной приправы йерк. А, если еще учесть, что ямайцы предпочитают сорта красного перца с очень высоким содержанием капсаицина (вещества отвечающего в красном перце за жгучесть), то смысл перевода приправы словом «потрясение» становится понятным.

Со временем приправа беглых рабов укрепилась в местной кулинарной культуре, оставшись на Ямайке и тогда, когда на острове исчезло рабство.

В настоящее время йерк (джерк) или в английской транскрипции – jerk seasoning – традиционная пряная приправа, любимая не только на Ямайке, но, отчасти, уже и за ее пределами.

По характеру своего кулинарного применения йерк, прежде всего, приправа для мяса, готовящегося на углях – способом барбекю. Хотя ее современное значение уже шире – за минувшие века йерк из узкоспециализированной и малоизвестной смеси специй, сделался универсальной приправой, крайне популярной на острове и применяемой теперь со всеми видами мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, а кроме того с овощами и даже с некоторыми

фруктами.

Для рецепта йерк Вам потребуются:

перец ямайский – 1/2 стакана
сахар коричневый – 1/2 стакана
чеснок – 6—8 зубчиков
острый перец – 4—6 шт.
тимьян резаный – 2 ст. л.
лук – шалот – 1—2 шт.
корица – 1 ч.л.
орех мускатный – 1/2 ч.л.
соус соевый – 2 ст. л.
соль и перец – по вкусу.

Компоненты соуса измельчить, смешать при помощи миксера и охладить. Употреблять только охлажденным. Для крепости можно добавить еще острый перец.

Каймак (каутмак)



Каймак – восточная классика!

На самом деле, каймак – это кипяченые сливки.

Вот как описывает О. Сухарева восточные базары в Бухаре:

«...Следует также отметить и ряд других профильных базаров, которые были размещены на территории города: бараний базар (бозори гўсфанд), хлопковый базар (бозори ғўза), базар коконов (бозори пилля), лесной базар (бозори чўб), базарчик, где шла торговля кипячеными сливками (бозори қаймоқ). Жители окрестных селений рано утром доставляли этот товар в город в больших и маленьких чашках (коса, пиёла)».

Надо отдать должное: эта традиция сохранилась до сего времени: каждый день, в шесть часов утра, я просыпаюсь под возгласы продавцов этого товара («қай-моқ! қай-моқ!» – кричат они под окнами «пятиэтажек»). Быстро спустившись по лестнице вниз, покупаю у них свежие кипяченые сливки к завтраку. Лучшего завтрака, чем қаймоқ, свежая горячая лепешка и чай (неважно: чёрный или зеленый) не существует. Это знает каждый житель Бухары, в этом может убедиться любой из вас. Разламываете на несколько частей горячую лепешку, пахнущую тандыром, раскладывая их перед завтракающими. Оставляете себе одну из них. Отламываете от неё небольшой кусочек с хрустящей румяной корочкой, обмакиваете в косушку с каймаком, которая покоится на середине дастархана, затем слегка опускаете в сахарницу с «сахаром-песком», и только потом отправляете себе в рот, запивая горячим чаем. Неплохо, если рядом находится ваза с кистями винограда сорта «хусайни» или «шибиргони». Ай! И зачем я только принялся вам это расписывать?! Только себя расстроил... («Магия Востока» – Г.С.)

Для приготовления каймака цельное свежее молоко с вечера кипятят 1—2 минуты, ставят на холод, закрывают крышкой и через сутки снимают с поверхности молока сливки с молочными пенками, которые подают к столу с горячими лепешками.

Каймак популярен и на Балканах, там существует своя технология его приготовления. С молока в течение довольно долгого времени снимают сливки и перекладывают их слоями в глиняную тарелку, после чего несколько дней его держат в тепле. В результате образуется густой каймак тёмно-кремового, чуть желтоватого цвета. В Черногории каймак дополнительно подсаливают. В Болгарии, Румынии и Молдавии каймаком называют тонкий слой жирных «пенки», который образуется на поверхности кипячёного молока.

В Турции традиционно каймак подается с хлебом и мёдом на завтрак и с традиционными турецкими сладостями, а также используется в приготовлении некоторых блюд.

Камберленд (cumberland sauce)



Камберленд (cumberland sauce)

Соус камберленд, соус кумберленд (англ. Cumberland sauce) – пикантный столовый соус в классической английской и французской кухне из красной смородины, портвейна и пряностей.

Соус камберленд был изобретён в Ганновере (Германия) придворным поваром и получил своё название в честь пребывания в городе герцога Камберлендского, но неясно, какого точно: либо Вильяма Августа во время Семилетней войны, либо Эрнста Августа I. Первое упоминание соуса камберленд содержится во французской поваренной книге «Английская кухня» издания 1904 года. Соус камберленд обрёл популярность благодаря Огюсту Эскофье.

Для приготовления соуса камберленд смородиновое желе смешивается с апельсиновым и лимонным соком, заправляется

горчицей, а тонкая соломка из апельсиновой цедры и лука-шалота, иногда имбиря, притушивается в красном вине. Затем все ингредиенты смешиваются и приправляются портвейном и кайенским перцем.

Его подают к блюдам из баранины, говядины, дичи, а также к ветчине и жаренному во фритюре мясу. Камберленд используют при приготовлении ростбифа, паштетов из птицы и телятины, а также к галантинам (блюда из печени или языка).

Рецепт приготовления:

Снять цедру с лимона и апельсина, нарезать тонкой соломкой. Залить горячей водой, варить на медленном огне в течении нескольких минут.

Слить воду, добавить желе из красной смородины, портвейн, лимонный сок, горчицу, сахарную пудру, щепотку молотого имбиря.

Варить пока желе не растает, помешивая, на медленном огне. Убрать с огня, взбить до «гладкости». Соус должен загустеть по мере остывания.

Подавать сразу же. Соус можно хранить в холодильнике (при закрытой крышке) не более 1 недели.

Советы шеф-повара: Пикантный соус камберленд подают к столу холодным. Украсить соус можно цедрой апельсина, зелеными листочками смородины или мелиссы.

Карри (curry powder)



Карри (curry powder)

Карри – приправа из смеси пряностей на основе корня куркумы, возникшая, по-видимому, в Индии, к настоящему времени широко распространённая повсеместно.

Сама куркума, обладая сильным запахом, имеет слабый, невыразительный и отчасти неприятный вкус, поэтому её «улучшают», добавляя другие компоненты. Карри отличается неострым вкусом (хотя бывают и острые варианты смеси) и сильным характерным ароматом. Классическим обязательным компонентом приправы является лист растения карри (Муррайя Кёнига), однако из-за малой доступности его часто заменяют на фенугрек.

Индийская кухня, как известно в настоящее время, развивалась почти 4000 лет. Специи, входящие в состав популярного порошка

Карри, смеси с куркумой, чесноком и имбирем, использовались со среднего периода цивилизации долины Инда – следы использования были известны в таких местах, как Мохенджодаро, Хараппа и Лотал в современной Индии и Пакистане.

Использование специй и трав выросло с появлением блюд и кухонь разных культур, возможно, наиболее влиятельными среди которых были, по крайней мере, три основные волны миграции из Персидского региона в Индию.

Индоарийцы прибыли около 3000 лет назад, вытеснив остатки древней цивилизации долины Инда с Индо-Гангской равнины, охватывающей современный Пакистан и Северную Индию.

Община парсов, зороастрийских огнепоклонников из Ирана, прибыла 1200 лет назад. Наибольшее влияние, возможно, оказало возвышение династии Великих Моголов в 1526 году нашей эры.

Парсы и Моголы, особенно, заняли свою нишу с точки зрения индийской кухни, а кулинария Моглаи (Северная Индия) является ярким примером того, как индийцы смешали пряную кухню субконтинента с более мягкими блюдами из Ирана.

В результате получается множество шашлыков, карри и тушеного мяса, которые представлены как индийские, хотя многие из этих блюд имеют иранское происхождение. Иногда это различие может быть резким. Например, использование густого сливочного соуса стало основным продуктом многих карри, приготовленных в индийских ресторанах, что редко встречается в оригинальных иранских блюдах.

Чтобы приготовить порошок «Карри», много времени не понадобится. Если, конечно, все индийские специи у вас есть. Приправа по этому рецепту получается мягкой, нежной. Хотите сделать острее – увеличьте дозу красного молотого перца. Итак, ингредиенты:

семена кориандра – 3 ст. л

семена кумина – 2 ч. л

семена пажитника – 1 ч. л

семена фенхеля – 1 ч. л

семена желтой горчицы – 1 ч. л

белый перец горошком – 2 ч. л

гвоздика – 6 бутонов
куркума – 2 ст. л
молотый красный перец – 2 ч. л

Приготовление: Сложите все специи, кроме куркумы и молотого красного перца, в сковороду. Затем обжарьте их на среднем огне в течение 10 минут. Смесь должна потемнеть. Остудите. Затем все нужно перемолоть в мельнице до состояния порошка. Добавьте красный перец и куркуму. Снова измельчите и просейте через специи через сито.

Катран/крымский хрен (tatar horseradish)



Катран/крымский хрен (tatar horseradish)

Хрен татарский, катран – horseradish tartar, katran – многолетнее растение, относящееся к семейству капустных. Очень красивы белые или розовые соцветия, которые появляются к 2 годам его жизни. Они обладают приятным медовым ароматом, поэтому многие садоводы используют катран в качестве украшения участка. Хрен татарский, катран – horseradish tartar, katran в естественных условиях произрастает в Крыму. Кроме того, в диком виде встречается в Европе, на юго-западе Азии и в Африке, преимущественно на востоке континента.

Хрен татарский, катран – horseradish tartar, katran – представитель семейства крестоцветных, имеет толстое мясистое корневище. Представители данного рода – многолетние и однолетние полукустарники и травы. Хрен татарский – растение, достигающее в высоту до 120 см. Через год появляется розетка из листьев. Их количество с каждым годом увеличивается. Корень растения в поисках влаги проникают глубоко в почву. Этим объясняется устойчивость

куста к зимним холодам и летней засухе. Корень цилиндрической формы, мясистый, с белой мякотью. Длина его в среднем 50 см, вес чуть более килограмма. Стебель голый, ветвистый, покрыт небольшим налетом воска. Листья перистораздельные, черешковые или вильчатолопастные. Растение имеет плод, представляющий из себя шаровидный стручок (нераскрывающийся). Семенами растения являются кусочки плода. Они довольно крупные – их диаметр достигает 10 мм, плодовая оболочка твердая, не отделяется.

Листья используются в пищу, в качестве декоративного растения, из которого формируются бордюры. Из семян добывают масло. Корнеплоды катрана к двум годам достигают товарного размера, становятся гладкими и ровными. Его употребляют в пищу как приправу, похожую на хрен. В корнях этого растения содержится 9% сахаров, до 34% сухого вещества, от 45 до 90 мг аскорбиновой кислоты на 100 г сырой массы. Это делает их очень похожими по вкусовым качествам на корни хрена. В пищу употребляют молодые побеги и молодые листья растения ранней весной. Их варят в подсоленной воде, заправляют маслом и обсыпают сухариками. Для засолки и маринования овощей (помидоров, огурцов, патиссонов, кабачков) применяют листья и корни катрана.

Принимать в пищу крымский хрен можно со 2-го года произрастания. К этому времени вес его может достигать 3,5 кило, а длина – до 1 м. Перед тем, как натереть хрен, его нужно тщательно промыть и очистить. Потом уже можно добавлять к блюдам. Корень натирать нужно непосредственно перед употреблением в пищу, хранить его не рекомендовано ввиду того, что корнеплод теряет свои вкусовые качества, а также полезные свойства.

Кетчуп (ketchup)



Кетчуп (ketchup)

Кетчуп – соус, основными составляющими которого являются томаты, уксус, сахар и специи (соль, красный и чёрный перец и многие другие).

В. В. Похлёбкин делит кетчупы на западноевропейский (для домашнего приготовления), английский (для промышленного приготовления) и китайский. Западноевропейский кетчуп сахара не содержит, при этом в Румынии и Венгрии сахар добавляют. Английский кетчуп содержит довольно много сахара, а также лук и сельдерей. Китайский кетчуп содержит корицу и больше уксуса, чем остальные варианты.

Прародиной кетчупа считается Китай. В XVII веке в Англию из Азии ввезли соус, приготовленный из анчоусов, грецких орехов,

грибов и фасоли. Также он включал рассол засоленной рыбы или моллюска, специи, чеснок и вино – в старейший сохранившийся рецепт томаты не входили. В Англии его называли catchup или ketchup. Приправа оказалась удачной и быстро распространилась в Европе. От начального варианта сейчас остались только малоизвестные рецепты кетчупа из грибов и оливок.

Сегодня разновидностей кетчупа уже не счесть. Опишем лишь некоторые из них.

Банановый

Банановый кетчуп (или банановый соус) – популярная филиппинская приправа для фруктового кетчупа, приготовленная из банана, сахара, уксуса и специй. Его естественный цвет коричневато-желтый, но он часто окрашивается в красный цвет, чтобы напоминать томатный кетчуп. Банановый кетчуп впервые был произведен на Филиппинах во время Второй мировой войны из-за нехватки томатов в военное время, но сравнительно высокого производства бананов.

В филиппинских семьях эта приправа используется во многих разнообразных блюдах: омлеты (торта), хот-доги, гамбургеры, картофель фри, рыба, барбекю из свинины, приготовленное на углях, и куриные шашлыки, жареная курица и другое мясо.

Грибной

Грибной кетчуп – это разновидность кетчупа, который готовится с грибами в качестве основного ингредиента. Первоначально кетчуп в Соединенном Королевстве готовили с грибами в качестве основного ингредиента, а не с помидорами, основным ингредиентом в современных приготовлениях кетчупа. Исторические приготовления включали упаковку целых грибов в контейнеры с солью. Он используется в качестве приправы и может быть использован

в качестве ингредиента при приготовлении других соусов и других приправ. В Соединенном Королевстве было произведено и реализовано несколько марок грибного кетчупа, некоторые из которых были экспортированы в Соединенные Штаты, а некоторые до сих пор производятся в качестве коммерческого продукта.

В 19 веке некоторые соусы готовили с использованием грибного кетчупа, например «соус куин». Квин соус может быть приготовлен путем добавления грибов кетчупу, ореху или кетчупу и анчоусам к подготовленному соусу д'ассортимент, который готовится с использованием белого вина, уксуса, сока лимона, сушеные грибы, чеснок, лук-шалот, гвоздика, лавровый лист, мускатный цвет, мускатный орех, соль и перец.

Карри

Кетчуп карри, также называемый Карригевюрцкетчупом (кетчуп со специями карри) в Германии, является пряным вариантом кетчупа и распространенным соусом в Бельгии, Германии, Дании и Нидерландах.

Его обычно подают на приготовленном мясе, таком как фрикандель, или с картофелем фри. В Германии он является основой блюда карривурст, одного из самых популярных в стране. Как правило, при приготовлении карри-колбасы поверх кетчупа с карри посыпают дополнительным порошком карри.

Фруктовый

Фруктовый кетчуп — это приправа, приготовленная с использованием фруктов в качестве основного ингредиента. При его приготовлении используются различные фрукты, а также он используется в качестве спреда и маринада, среди прочего. Банановый кетчуп — это разновидность фруктового кетчупа, распространенного на Филиппинах. Некоторые компании массово производят фруктовый

кетчуп, такие как филиппинская компания Jufran и небольшая компания Chups, базирующаяся в Вашингтоне, округ Колумбия, Соединенные Штаты.

Фруктовый кетчуп используется в качестве приправы так же, как и более распространенный томатный кетчуп. Он также используется в качестве спреда, соуса для обмакивания, маринада, начинки и основы для заправки для салатов. Его можно использовать для приготовления говядины и свинины, а также различных пикантных блюд, таких как мясной рулет. Он также используется в качестве бутербродного спреда.

Коломбо (colombo)



Коломбо (colombo)

Эта смесь специй похожа на порошок карри. Однако порошок Коломбо содержит жареный сырой рис, который придает порошку ореховый вкус, а также действует как натуральный загуститель при приготовлении, что делает эту приправу отличной для супов и тушеных блюд. Отличительная особенность – отсутствие в смеси перца чили, поэтому острые ноты вкуса в смеси благодаря черному перцу и горчице.

Порошок Коломбо потребляется в основном во Французской Вест-Индии (Гваделупа, Мартиника, Сен-Мартен и Сен-Бартелеми (Сен-Бартс) и на небольших островах Ле-Сент, Мари-Галант и Ла-Дезирад. Однако, поскольку его происхождение индийское, он также является ингредиентом в ямайских и тринидадских рецептах. Смесь специй также называется пудре де Коломбо или вест-индский порошок карри.

Этот рецепт требует в основном объемных цельных специй: специи содержат эфирные масла, которые быстрее рассеиваются после измельчения; цельные специи имеют более длительный срок хранения и более сильную эссенцию. Кроме того, некоторые из тех же специй используются в порошке карри и гарам масале. Однако вы можете использовать предварительно измельченные специи.

Ингредиенты:

- 1/4 стакана белого риса
- 1/4 стакана семян тмина
- 1/4 стакана семян кориандра
- 1 столовая ложка семян черной горчицы
- 1 столовая ложка черного перца
- 1 столовая ложка семян пажитника
- 1 чайная ложка цельной гвоздики
- 1/4 стакана молотой куркумы

Поджарьте рис на среднем огне в сухой сковороде до слегка золотистого цвета. Часто встряхивайте сковороду, чтобы предотвратить пригорание. Это займет около 5 минут. Переложите рис на тарелку или блюдо, чтобы он остыл.

Положите оставшиеся специи, кроме куркумы, в сковороду и готовьте на среднем огне до появления аромата и поджарки. Часто встряхивайте сковороду, чтобы предотвратить пригорание. Это займет около 3 минут. Переложите смесь на тарелку или блюдо для охлаждения.

Поместите охлажденный рис и специи в мельницу для специй, блендер или кухонный комбайн. Растереть в мелкий порошок. Положите порошок в миску и тщательно перемешайте с куркумой.

Храните приправу в герметичной банке, контейнере или запечатанном пакете. Обязательно пометьте его и запишите дату, когда вы его сделали. Порошок будет храниться в течение нескольких месяцев.

Используйте порошок Коломбо в любом рецепте, в котором вы использовали бы порошок карри для приправления мяса, птицы или овощей.

Крахмал (starch)



Крахмал (starch)

Крахмал ($C_6H_{10}O_5$) — смесь полисахаридов амилозы и амилопектина, мономером которых является альфа-глюкоза. Крахмал, синтезируемый разными растениями в хлоропластах (под действием света при фотосинтезе) несколько различается по структуре зёрен, степени полимеризации молекул, строению полимерных цепей и физико-химическим свойствам.

Безвкусный аморфный порошок белого цвета, нерастворимый в холодной воде. Под микроскопом видны отдельные зёрна; при сжатии порошка крахмала он издаёт характерный скрип, вызванный трением частиц.

В горячей воде набухает (растворяется), образуя коллоидный раствор — клейстер. В воде, при добавлении кислот (разбавленная H_2SO_4 и др.) как катализатора, постепенно гидролизуется

с уменьшением молекулярной массы, с образованием т. н. «растворимого крахмала», декстринов, вплоть до глюкозы.

Крахмал является наиболее распространенным углеводом в рационе человека и содержится во многих основных продуктах питания. Основными источниками потребления крахмала во всем мире являются злаки (рис, пшеница и кукуруза) и корнеплоды (картофель и маниока). Выращивается много других крахмалистых продуктов, некоторые только в определенных климатических условиях, в том числе желуди, маранта, арракча, бананы, ячмень, хлебное дерево, гречка, канна, колоказия, катакури, кудзу, маланга, просо, овес, ока, полинезийский маранта, саго, сорго, сладкий картофель, рожь, таро, каштаны, водяные каштаны и батат, и многие виды бобов, такие как favas, чечевица, маш, горох и нут.

Широко используемыми готовыми продуктами, содержащими крахмал, являются хлеб, блины, злаки, лапша, макаронные изделия, каши и тортилья. Как пищевая добавка используется для загущения многих пищевых продуктов, приготовления киселей, заправок и соусов.

В желудочном тракте человека и животного крахмал поддается гидролизу и превращается в глюкозу, которая усваивается организмом. Промежуточными продуктами гидролиза крахмала являются декстрины.

В качестве добавки для пищевой промышленности пищевые крахмалы обычно используются в качестве загустителей и стабилизаторов в таких пищевых продуктах, как пудинги, заварные кремы, супы, соусы, подливы, начинки для пирогов и заправки для салатов, а также для приготовления лапши и пасты. Они действуют как загустители, наполнители, стабилизаторы эмульсии и являются исключительными связующими веществами для мясных продуктов.

Мармеладные конфеты, такие как желейные бобы и винные жевательные резинки, не производятся с использованием формы в общепринятом смысле. Поднос заполняется самородным крахмалом и разравнивается. Затем в крахмал вдавливают положительную форму, оставляя впечатление примерно 1000 желейных бобов. После чего, смесь желе выливается в слепки и ставится на плиту для застывания.

Этот метод значительно сокращает количество форм, которые необходимо изготовить.

Нативные (растительные) крахмалы изготавливаются из картофеля, кукурузы, риса, пшеницы, корня маниоки, саговых пальм и других. Основное технологическое свойство крахмала – это способность растворяться при нагревании в воде с образованием вязких коллоидных растворов, называемых клейстерами. В ходе технологической обработки крахмал и крахмалосодержащее сырье под действием влаги и тепла набухают, адсорбируют влагу, клейстеризуются и могут разрушаться. Интенсивность этих процессов во многом зависит от вида крахмала и режима обработки.

Креольская смесь (creole spice mix)



Креольская смесь (creole spice mix)

Креольская или каджунская приправа – универсальная смесь специй и пряностей, которая используется при приготовлении супов, рагу, мяса, блюд из риса.

Если вернуться немного назад, то каджуны происходят от французских колонистов, которые первоначально поселились в современном Нью-Брансуике и Новой Шотландии (к северу от штата Мэн).

Эти люди, называемые акадийцами, в конце концов были изгнаны англичанами. Они нашли свой путь на юг, к болотам Южной Луизианы. Там они научились жить за счет земли и стали невероятно находчивыми людьми.

Кухня Каджуна сильно подвержена французскому влиянию, но была адаптирована к более деревенскому образу жизни. Большинство блюд каджунской кухни начинаются с смеси лука, сельдерея и болгарского

перца. (В отличие от лука, сельдерея и моркови, которые можно найти в традиционном французском мирепуа.)

Блюда каджунской кухни загущаются куском свиного сала или масла и мукой, поскольку масло (и все молочные продукты) было роскошью, которую большинство этих деревенских людей не могли себе позволить.

Теперь немного о креольском языке.

Креольский, с одной стороны, происходит от более широкой наследственной смеси богатых испанских и французских поселенцев, смешанных с афро-карибским колоритом.

Акцентные соусы распространены в креольской кухне. И вы найдете больше разнообразных используемых ингредиентов. Поскольку креолы принадлежали к более высокому классу, у них был доступ к рынкам и слугам, которые могли весь день готовить.

Креольская кухня характеризуется использованием помидоров (которых вы не найдете в блюдах каджуна). Кроме того, больше внимания уделяется сливкам и сливочному маслу, в результате чего получаются богатые соусы и супы.

В то время как тонкости каджунской и креольской кухни действительно различаются, специи, встречающиеся в каждой кухне, как правило, невероятно похожи:

чеснок
паприка
тимьян
петрушка
зеленый лук

Поэтому, назовёте ли вы это смесью специй каджун или креольской смесью специй, эта смесь придает любому блюду замечательный дымный и травяной аромат. В нем как раз достаточно кайенского пинка, чтобы привести вас в чувство экстаза.

Ингредиенты:

- 2 ч. л. паприки
- 1 ½ ч. л. соли
- 1 ч. л. чесночного порошка
- 1 ч. л. лукового порошка
- 1 ч. л. орегано
- 1 ч. л. тимьяна
- 1 ч. л. базилика
- 1 ч. л. кайенского перца
- 1 ч. л. молотого черного перца

Хорошо перемешайте все ингредиенты в герметичной стеклянной банке.

Используйте в своем любимом рецепте смесь креольских специй или каджунских специй.

Ла-хама (la ha'ma)



Ла-хама (la ha'ma)

Ла-хама — смесь пряностей, имеющая большую популярность в арабской национальной кухне. В состав ла хама смеси входят черный перец, мускатный орех, корица, куркума и имбирь. Сделать токую смесь очень просто, надо все смешать примерно в равных количествах.

Ла-хама – одна из немногих приправ, имеющих точный адрес, ведь ее рождение связывают с городом Танжер в Марокко.

Всего лишь нужно добавить небольшую щепотку и вкус бульона приобретет изумительный вкус и аромат.

Смешанные в равных долях сухие молотые пряности хорошо подходят к первым блюдам – супам и бульонам, но хороши также к мясу. Вот лишь один из рецептов.

Баранина с сухофруктами

Нарезать баранину небольшими кусками, положить в кастрюлю, залить кипятком – чтобы мясо было покрыто, добавить немного оливкового масла и тушить до выпаривания воды. Как только вода выкипит, добавить оливковое масло, обжарить мясо и положить нарезанный мелко лук.

Едва только лук начнет золотиться, добавляем заранее замоченный в воде чернослив и финики порезанные пополам вдоль (косточки удалить). Одновременно с сухофруктами добавить пряности – ла-хама.

Готовое блюдо посыпать мятой.

Подать с булгуром, рисом или кус-кусом.

Лимонный перец (lemon pepper)



Лимонный перец (lemon pepper)

Лимонный перец (также называемый приправой для лимонного перца) – это приправа, приготовленная из гранулированной цедры лимона и измельченных зерен черного перца. Лимонную цедру растирают с перцем, чтобы дать цитрусовому маслу влиться в перец. Затем эту смесь запекают и сушат, и ее можно использовать для мяса (особенно птицы) и макаронных изделий, хотя первоначально она использовалась в основном для морепродуктов.

Лимонный перец, как правило, продается в небольших банках, хотя он также может быть домашним. Коммерчески доступный лимонный перец может также включать меньшее количество других ингредиентов, таких как соль, сахар, лук, чеснок, лимонная кислота, дополнительный аромат лимона, кайенский перец и другие специи.

Смесь пряно-кислая на вкус, с острым послевкусием. Вкусовые оттенки будут зависеть от компонента, преобладающего в составе.

Компоненты, входящие в состав смеси, известны антибактериальными и противовирусными свойствами. Природные антиоксиданты помогают иммунной системе организма справляться с инфекциями при воспалениях верхних дыхательных путей, гриппе и простуде.

Не рекомендуется людям с болезнями желудочно-кишечного тракта (гастритом, проблемами желчно-выводящих путей, колитами). Категорически запрещается употреблять пряность при хронических заболеваниях мочевыводящих путей. Специю не следует употреблять аллергикам, а также беременным и женщинам, кормящим грудью.

Приправу лимонный перец легко приготовить дома, перемешав и подсушив в духовке необходимые ингредиенты.

лимон среднего размера – 1 шт.;
черный перец в горошке – 40 г;
соль (морская или поваренная) – 1 ст. ложка;
куркума – 1 ч. ложка.

Лимон моют, снимают цедру и мелко ее нарезают. Духовку разогревают до 50 °С, выкладывают цедру на противень и просушивают ½ часа.

Черный перец в горошке измельчают до состояния порошка, затем нарезают сушеную цедру.

Все ингредиенты тщательно перемешивают, высыпая на хранение в стеклянную тару.

Чтобы смягчить остроту приправы и кислоту цедры, к смеси добавляют 1 ч. л. сахара.

Приправа сочетает в себе пряность и пикантную кислинку, что дает возможность использовать ее для приготовления повседневных блюд из мяса, птицы и рыбы, добавлять в салатные соусы, кремевые супы, маринады для солений, выпечку и даже алкогольные коктейли.

Основное назначение – тушеные и жареные рыбные блюда (форель, скумбрия, горбуша, лосось), рыбный шашлык; супы из морепродуктов;

блюда с креветками и кальмарами.

Мясные блюда: сэндвичи с мясным фаршем, куриные цуккини, мясо на гриле, куриные грудки под соусом.

Салаты и маринады: лимонный перец отлично сочетается с овощными салатами и рагу, а также маринадами.

Выпечка: печенье.

Напитки: тонизирующий горячий чай, витаминный настой, лимонад, алкогольные смеси с соком.

Лозижан (lozijan)



Лозижан (lozijan)

Практически у каждого этноса существуют свои особые приправы и острые соусы, с помощью которых они придают уникальный вкус национальным блюдам. Несомненно, имеется такая «бомбочка» и в Средней Азии. И называется она Лазы/лозижан/лазджан. Другие названия: ягмуч, уйгурская аджика... Она широко распространена в Казахстане, Киргизии, Узбекистане. Хотя, наиболее часто встречается в уйгурской и дунганской кухнях. И это, в общем-то, понятно: практически ни одно блюдо уйгурской кухни (будь то: лагман, ганфан, манты...) не обходится без этой острой затравочки. В народе закрепилось даже такое выражение: «лазджан – это

уйгурское варенье!». В шутку, конечно, ибо это на любителя острых ощущений.

Существует несколько вариантов того, как правильно приготовить лазы. В основном различия касаются использования свежего или сухого молотого острого перца. При использовании рецепта со свежим перчиком приправа лазы получается более ароматной, но и времени на то, чтобы ее приготовить уходит немного больше, чем, если применить сухой молотый острый перец. Ведь овощи необходимо сначала помыть, а затем измельчить. Сухой же молотый перец обычно продается в готовом виде.

В процессе приготовления уйгурской приправы есть один важный момент, от соблюдения которого во многом зависит вкус готового соуса ладжан. Все ингредиенты перемешивают лишь после добавления к ним кипящего растительного масла. Первый удар поэтому берет на себя чеснок, который слегка подваривается в масле и полностью пропитывает его своим ароматом.

Жгучий красный перец является главной составляющей этой острой приправы. Иногда даже используют 50% острого перца из всего положенного количества, а 50% сладкого болгарского. Также можно поступить, если приготовить ладжан из молотого перца. При этом некоторую его часть заменяют сладкой паприкой.

Для классического рецепта необходимы следующие продукты:

350 г жгучего красного перца;
5 – 6 зубчиков чеснока;
100 мл растительного масла;
соль – по желанию и вкусу.

Технология приготовления лазы совсем несложная и отнимет всего 10—15 минут.

В холодной воде тщательно промывают перец, слегка подсушивают и удаляют хвостики.

Разрезают на несколько частей и вместе с семенами перекручивают перцы через мясорубку. После чего помещают измельченную

перечную массу в дуршлаг и дают полностью стечь соку. Масса должна некоторое время подсохнуть.

Внимание: именно в семенах заключается максимальная острота, поэтому при желании ее уменьшить, можно удалить семена.

Чеснок очищают от шелухи, и необходимое количество зубчиков также пропускают через мясорубку. Можно измельчить чеснок также с помощью специального пресса. А для сохранения сока мелко нашинковать острым ножом.

В глубокую емкость помещают сначала нарезанный перец, затем измельченный чеснок. Важно, чтобы чеснок оказался сверху.

Одновременно в глубокую сковороду наливают масло и нагревают его на умеренном огне до появления первого дымка.

В этот момент его осторожно выливают сверху на чеснок и оставляют в таком виде на 4—5 минут.

Лишь затем практически готовую приправу лазы тщательно перемешивают.

Снимают пробу, при желании досаливают.

При обваривании в кипящем масле и чеснок, и перец немного теряют свою остроту, зато становятся более ароматными.

Если готовую приправу лазы поместить переложить в стерилизованную баночку и герметично закрыть винтовой крышкой, то срок ее хранения в холодильнике практически не ограничен. По крайней мере, в течение года она точно не испортится.

Луми (loomi)



Луми (loomi)

Луми (другое название амани) – по сути это сушёный лайм. Хотя за ним и закрепилось название «персидский лимон». Пряность, используемая в странах Ближнего Востока и Персидского залива.

Как и большинство гениальных открытий, этот продукт возник случайным способом, скорее всегда когда было обнаружено, что заброшенный урожай лаймов, высушенный на выжженном летнем солнце, имеет такой прекрасный вкус.

Конечно, в современном мире никто уже не забывает снять урожай, а свежие лаймы варят в солёной воде с добавлением уксуса, а затем высушивают на солнце до 10 дней. В зависимости от количества дней, проведённых под палящими солнечными лучами, цвет этих на вид

пыльных коричневых шаров размером с мяч для гольфа, варьируется от бледно-коричневого до тёмно-коричневого или почти чёрного.

Очень тёмные сушёные лаймы обладают большей остротой и глубиной аромата с характерным копчёно-угольным привкусом, иногда даже схожим с ароматом древесно-мускусных духов.

Но чаще всего в ближневосточные кулинары приобретают тёмно-коричневые сушёные лаймы, которые в разных странах Персидского залива звучат по-разному: чаще всего можно услышать название «лиму омани», «луми», «лимон парси».

Луми сохраняет кислоту и горечь лайма, а также приобретает некие дымчатые нотки вкуса. Готовый луми измельчают, а затем смешивают с другими специями или используют самостоятельно.

Чаще всего луми добавляют в блюда из риса. Эту пряность используют также при приготовлении блюд из мяса, рыбы, бобов. Луми добавляют и в рагу, а также в первые блюда.

Луми можно добавлять в соусы к мясу и рыбе, в супы и маринады. На рынках можно даже найти луми измельченный в порошок, что превращает его в отличную специю и для блюд без соусов, таких как картошка и рис.

Луми придаст блюду чуть кисловатый оттенок с своеобразным пряным вкусом. При добавлении в сочные блюда, его разрезают пополам или чуть раздавленным. После приготовления блюда эти огрызки достают и выбрасывают, так же как лавровые листья или душистый перец: «Мавр сделал своё дело – мавр может уходить.»

Вот лишь некоторые из положительных качеств луми:

- приправа луми укрепляет иммунитет, т.к. содержит ударную дозу витамина С;
- имеет противовоспалительные и антиоксидантные свойства;
- помогает пищеварению – облегчает процесс переваривания пищи и её выведения из организма;
- приправа из лайма, считается отличным транквилизатором, который успокаивает нервную систему, но при этом бодрит, поднимает настроение, улучшает общее самочувствие – одним словом, нервических успокоит, а депрессивных развеселит.
- улучшает состояние зубов, дыхания... улучшает зрение.

В какие блюда добавлять:

- однозначно в жирное мясо;

- в рыбу, курицу;
- в рис и бобовые;
- в морепродукты;
- в чай экзотический персидский.

Советы от профессионалов:

- добавлять луми только в конце приготовления блюд (за ~10 минут), иначе весь вкус и запах выветрятся.
- не нашёл луми на прилавке в магазине? Замени его на сумах.
- экзотический луми также можно заменить на сушёный гранат.

Майонез (mayonnaise)



Майонез (mayonnaise)

Майонез (фр. *mayonnaise*) – холодный соус, приготовленный из растительного масла, яичного желтка, горчицы, уксуса (или лимонного сока), соли и сахара.

Майонезный соус берет свое начало от древнего ремулада. Майонез, возможно, существовал задолго до этого: «Весьма вероятно, что там, где существовало оливковое масло, происходило простое приготовление масла и яиц – особенно в средиземноморском регионе, где производятся айоли (масло и чеснок)». Наконец, процесс эмульгирования яичного желтка был давно известен фармацевтам, которые использовали его для приготовления мазей и мази.

В 1806 году Андре Виар в книге *Le Cuisinier impérial* преобразовал этот рецепт ремулада, заменив рукс яичным желтком. В другом

рецепте, индийского ремулада без горчицы, он указывает, что связывание облегчается, если вводить масло понемногу.

Только в 1815 году Антонин Карем упоминает холодный «магнонез», эмульгированный яичным желтком. В английском языке слово «mayonnaise» появилось в 1815 году.

Оригинальный рецепт майонеза состоит из яичного желтка, уксуса, растительного масла, соли и сахара. Можно добавлять различные ингредиенты для аромата – лимон, горчицу, которая улучшает упругость эмульсии. В Германии и Нидерландах майонез традиционно немного подслащивают.

Для России и стран СНГ очень часто используется подсолнечное масло и горчичное масло как основные ингредиенты. В других странах очень часто используется оливковое масло и протёртая горчица.

Увлечение кулинарами-любителями домашними майонезами из-за уверенности в их большей полезности относительно пастеризованных компонентов промышленных майонезов привело к отравлению десятков тысяч человек и многочисленным смертельным исходам. Наибольшую опасность домашние майонезы представляют из-за сальмонеллы, для которой кислотность обычного домашнего майонеза является оптимальной для развития, поэтому отравления происходят особо тяжкие и массовые. Кустарно изготовленные майонезы являются одним из основных источников инфицирования сальмонеллой в мире.

И тем не менее, настоящий французский соус давно стал одной из трех самых главных международных приправ: горчица (Франция), майонез (Менорка, Франция), кетчуп (создан поварами английского флота). Хотя все знают название знаменитого соуса «майонез», большинство людей в России его не только не пробовали, но даже и не видели.

Однажды увидев и попробовав настоящий майонез, его уже никогда не спутаешь с теми молочно-белыми с консистенцией жидкой сметаны промышленными болтушками, которые продают под названием «майонез» в российских магазинах для общенародного потребления.

Все современные магазинные «майонезы» в РФ не имеют ничего общего с майонезом ни по составу, ни по внешнему виду, ни, тем более, по вкусу, т. е. совершенно неправомерно называются именем знаменитого соуса.

Настоящий классический соус майонез (майонез-основа) – это эмульсия оливкового масла в сыром яичном желтке с небольшими добавками сахара, соли и лимонного сока.

Возможна добавка до 0,5% различных сухих мелкомолотых специй – перца красного или черного, мускатного ореха, лимонной цедры и др. по вкусу. И больше ничего не должно быть! Никакой воды, никакого молока!

Майонез «Провансаль» имеет в своем составе еще и готовую горчицу.

Соус майонез на вид полупрозрачный цвета светлого меда, имеет нежную желеобразную консистенцию и тонкий изысканный вкус.

Майонез не предназначен для длительного хранения (в холодильнике не более 3—5 дней, но лучше сразу подавать на стол), т.к. постепенно, но довольно быстро утрачивает свой превосходный вкус (хотя и не становится токсичным) из-за изменений входящего в состав сырого желтка.

Маргарин (margarine)



Маргарин (margarine)

Маргарин (фр. margarine <греч. margaros – перламутр) – эмульсионный жировой продукт с массовой долей жира не менее 20%, состоящий из немодифицированных и (или) модифицированных растительных масел с (или без) животными жирами, с (или без) жирами рыб и морских млекопитающих, воды с добавлением или без добавления молока и (или) продуктов его переработки, пищевых добавок и других пищевых ингредиентов.

История маргарина насчитывает более двух веков. Название появилось в 1813 году, когда французский химик-органик, один из создателей метода анализа органической химии Мишель Эжен Шеврёль открыл «маргариновую кислоту» (от др.-греч. μαργαρίτης «жемчужина», жемчужные отложения жирных кислот).

В 1869 году французский император Наполеон III предложил вознаграждение тому, кто сделает низкобюджетный и качественный заменитель сливочного масла, ориентированный на потребление вооружёнными силами страны. Французский химик Ипполит Меже-Мурье предложил эмульгировать низкоплавкую часть говяжьего жира

с молоком в присутствии сычужной вытяжки из коровьего желудка и назвал полученный продукт «олеомаргарин» (название потом было сокращено до современного названия продукта – «маргарин»). Олеомаргарин получали, удаляя неотверждённую жидкую фазу очищенного растительного масла под давлением, с дальнейшим охлаждением и, следовательно, застыванием продукта. После добавления трибутирина и воды получался экономичный аналог сливочного масла.

3 января 1871 года американский бизнесмен Генри Брэдли запатентовал маргарин. Продажи вскоре превратились в большой бизнес. Уже к 1882 году производилось до 50 000 фунтов маргарина в день. К концу XIX века продукт продавался уже как в Старом, так и в Новом Свете.

Однако, со временем, требования к маркировке маргариновой продукции также были ужесточены.

Ключевым фактором спада продаж маргарина (и защиты упрочившейся молочной промышленности) стало введение ограничений на его цвет. Естественным цветом маргарина является белый или почти белый и, вводя запрет на добавку искусственных красителей, законодатели отпугивали покупателей, привыкших к светло-желтому оттенку масла. Такие запреты быстро распространились по всему миру и длились на протяжении почти ста лет. К примеру, в Австралии продажа окрашенного маргарина стала легальной только в 1960-х годах, а в провинции Квебек (Канада) продажа маргарина с красителями признана законной лишь с 2008 года.

Маргарин стал неотъемлемой частью западного рациона питания. Например, в США в 1930 году средний потребитель съедал около 8 кг масла в год и немного более 0,9 кг маргарина, но уже к концу XX века среднестатистический американец снизил потребление масла до 1,8 кг; маргарина он ест в два раза больше – 3,6 кг.

В СССР маргариновое производство было налажено в 1930—1940-х годах под руководством изобретателя техники для извлечения растительных масел С. С. Ильина (1881—1965), который стажировался в Германии.

В 1930 году в Москве начал свою работу первый в Советском Союзе завод по производству маргаринов (на данный момент его

собственником является компания Unilever). В том же году был введен в эксплуатацию «Ленинградский маргариновый завод № 2», разместившийся на территории завода «Красная звезда № 5». Уже к 1940 году совокупные мощности советского маргаринового производства позволяли выпускать около 120 тыс. тонн маргарина в год (по 0,7 кг на человека в год).

Имидж дешёвого заменителя сливочного масла в России маргарин приобрёл в конце века по причине массовых случаев фальсификации. В 90-е годы, в связи с новшеством Госстандарта РФ, разрешавшим каждому предприятию разрабатывать для себя нормативно-техническую документацию на производство, на прилавки потоком хлынули продукты низкого качества с дезинформирующими названиями типа «Масло мягкое», «Кремлёвское», «Крестьянское особое» и т. д., которые повсеместно выдавали за сливочное масло.

Основной товарный поток российской маргариновой продукции традиционно направлен в страны СНГ. Также в последние годы отмечается активное сотрудничество отечественных жировых комбинатов с сербскими, монгольскими и китайскими партнёрами. Что касается внутреннего рынка: несмотря на то что Россия является одним из крупнейших производителей маргарина, его розничное потребление внутри страны ниже среднемирового показателя: маргарин регулярно используют только 26% российских семей.

В 1897 году французский химик Поль Сабатье открыл метод каталитического гидрирования соединений углерода, а также впервые получил насыщенную стеариновую кислоту. В прикладном отношении это дало возможность превращать жидкие жиры в твердые. В 1912 году он получил за свои работы Нобелевскую премию.

Основными технологическими этапами производства маргарина являются: эмульгирование, пастеризация, кристаллизация и упаковка, темперирование и хранение.

– эмульгирование – распределение одной жидкости в другой в виде капель в специальных смесителях (премиксах) при интенсивном перемешивании. Готовность эмульсии определяется визуально. Для этого в небольшое количество холодной воды в стакане необходимо капнуть несколько капель маргариновой эмульсии. Если капля сохраняет свою форму – эмульсия готова, если «разбегается» на мелкие фрагменты – следует продолжить эмульгирование.

– пастеризация маргариновой эмульсии – контролируемая тепловая обработка продуктов, предназначенная для уничтожения бактерий и других микроорганизмов.

– кристаллизация и упаковка.

Кристаллизация эмульсии. Технология производства маргаринов заключается в том, что их охлаждают и кристаллизуют в строго контролируемых условиях, и полученной таким образом пластичной массе придают товарную форму.

Маргарины, состав и строение которых приближены к характеристикам сливочного масла, в зависимости от назначения и состава подразделяют на столовые, бутербродные и для использования в промышленности. Все они представляют собой пластифицированные эмульсии, состоящие из пищевых жиров и масел в водной или водно-молочной фазе. По консистенции выделяют брусковые, наливные (мягкие) и взбитые маргарины. По массовой доле жира маргарины подразделяют на высокожирные (82%), пониженной жирности (70%) и низкожирные (40—60%). Кроме того, выпускаются жировые продукты с жирностью близкой к 100% для кондитерского и хлебопекарного производства и кулинарии.

Российским законодательством в области стандартизации предусмотрены основные марки маргаринов:

МТ – маргарин твёрдый для использования в пищевой промышленности.

МТС – маргарин для слоения, с помощью которого вырабатывается ассортимент слоёных хлебобулочных изделий.

МТК – маргарин для кремов, суфле и мучных кондитерских изделий.

ММ – маргарин мягкий для употребления в пищу.

МЖК и МЖП – жидкие маргарины для хлебопекарной промышленности и жарки во фритюре.

Маргарины, сделанные из натуральных растительных масел, содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые снижают уровень холестерина и являются профилактикой ожирения, инсультов и сердечно-сосудистых заболеваний. Чем мягче маргарин в холодильнике, тем больше в нём ненасыщенных жиров.

Во многих странах мягкие маргарины включены ведомственными министерствами в официальные руководства по здоровому питанию.

Среди стран, советующих включать спреды и маргарин в рацион вместо животных жиров – Финляндия, Германия, Канада, Швейцария, Норвегия.

Российские учёные и врачи также говорят о целесообразности замены животных жиров из сливочного масла ненасыщенными из мягких маргаринов и спредов.

Маринад (marinade)



Маринад (marinade)

Маринование — способ консервирования пищевых продуктов, основанный на действии кислоты, которая в определённых концентрациях (и особенно в присутствии поваренной соли) подавляет жизнедеятельность многих микроорганизмов.

Также могут быть добавлены различные травы, растительное масло, лук и чеснок. Могут использоваться сладкие ингредиенты, такие как мед или сахар. Маринованию для длительного хранения обычно подвергают различные овощи, фрукты и корнеплоды — репчатый лук и чеснок, огурцы и томаты, тыкву, свеклу и капусту. Выбор в основном падает на те продукты, которые не имеют яркого собственного вкуса, либо теряют свои свойства при «простом» хранении.

Также маринованию подвергают мясо, рыбу и птицу, особенно диких животных, для размягчения и избавления от неприятных запахов. Такая процедура проводится перед термической обработкой и,

как правило, не используется для длительного сохранения белковой пищи.

Компоненты маринада для мяса и рыбы:

- кислота (используется для смягчения мяса и предохраняет от бактерий). Обычно используются: лимонный сок, сухое вино, фруктовые соки, уксус.

- растительное масло (предохраняет мясо или рыбу от воздействия кислоты, а также в жирах хорошо растворяются ароматы различных специй). Можно взять любое растительное масло, например оливковое. Масло не должно иметь своего выраженного вкуса, чтобы не перебивать вкус приправ и мяса. Масло также предохранит мясо от пересыхания при дальнейшем приготовлении.

- пряности и специи (используются для ароматизации продуктов с невыраженным вкусом, таких как свинина или курица, придания дополнительных вкусовых оттенков).

Маринованию подвергают овощи, грибы, рыбу, мясо, фрукты.

Виды маринадов: лимонный, горчичный, винный, соевый, кефирный, на основе майонеза, пивной, на основе лука и уксуса и др. Очень часто используют сухие маринадные смеси.

Маринады широко распространены во многих кухнях мира. Они могут составлять отдельное блюдо или быть одним из элементов его приготовления. Способы ведения дел разнообразны. Чаще всего вы замачиваете мясо, рыбу или овощи. Обычно это делается при комнатной температуре или в холодильнике при 10° С и время превышает 24 часа.

Маринад, состоящий из жирного вещества и кислоты, оставляют на холоде: все эти элементы составляют неблагоприятную почву для развития бактерий.

Кусочки должны быть покрыты жидкостью, по возможности, в герметичном контейнере. Процесс варьируется в зависимости от размера и характера вставляемых деталей от нескольких часов до нескольких дней.

Общие ингредиенты: белое вино или красное вино, оливковое масло, хорошее количество тимьяна, чабер, лук-шалот, чеснок, лавровый лист, гвоздика, соль и молотый перец.

В пищевой промышленности используется инъекция маринада и метод перемешивания, что сокращает время выдержки маринада до нескольких десятков минут.

Масала (masala)



Масала (masala)

Масала – индийское название смеси специй, существуют смеси для печи тандыр (тандури-масала), для острых блюд (гарам-масала) и так далее. Почти все виды масалы содержат перец и другие острые приправы. Кроме «сухих» смесей, состоящих из специй, существуют и масалы в виде паст, обычно содержащих такие ингредиенты, как имбирь и кардамон.

Масала в переводе с хинди означает не что иное, как «смесь специй». Основа смеси не имеет строгой рецептуры, ведь в каждом отдельном районе Индии существует своя «единственная» масала.

Масала – комбинация молотых пряностей, предварительно поджаренных на сковороде. Обычно является смесью сухих приправ, но может существовать и в виде готовой пасты.

Продукт широко распространен в Индии, Непале, Тибете, Европе и США. Компоненты, входящие в состав масалы, придают блюду

неповторимый, оригинальный аромат и пикантный вкус.

Разнообразное соединение составных частей и их пропорций сказывается на цвете смеси. Окрас может варьироваться, начиная с теплого желтоватого и заканчивая медным.

Виды и их состав

Наиболее популярными видами пряности масалы являются:

Гарам-масала. (см. выше «Гарам-масала»)

Панч-масала. Приправа коричневого цвета, готовится из 5 специй:

Тмин индийский. Семена шамбалы. Обладает ореховым привкусом и ореховым запахом. Черный тмин. Фенхель. Семена черной горчицы.

Чат-масала. Окрашена в светло-желтый цвет. Основой приправы служат:

- Порошок манго. Наделяет смесь фруктовым ароматом.
- Черная соль. Отличается легким запахом сероводорода.
- Асафетида. Обладает ярко выраженным чесночным запахом.

По желанию в чат-масалу можно дополнительно добавить:

Семена тмина. Семена фенхеля. Кайенский перец. Блюда приобретают остроту, пикантность. Молотый имбирь. Владелец

мощного запаха и обжигающего вкуса.

Тikka-масала. Обладает яркими, теплыми оттенками. Состоит из:

- Лук репчатый.
- Перец чили.
- Корень имбиря.
- Чеснок.
- Семена кориандра.
- Зира.
- Куркума.
- Кинза.

Каждый вид пряности масалы нашел свое место на кухне. Например гарам-масала добавляется в блюда из бобов, риса. На ее основе готовят соусы, заправки для салатов, используют в качестве добавки к выпечке, напиткам из фруктов, чай.

Панч-масала хорошо сочетается с разными овощами. Основное предназначение чат-масалы – придание тонкого, кисловатого вкуса фруктовым салатам. Тikka-масала используется, как соус к куриному мясу.

Важно! Добавлять ароматную смесь нужно за несколько минут до окончания приготовления кушанья.

Масло (oil)



Масло (oil)

Пищевое масло – это растительный, животный или синтетический жир, используемый при жарке, выпечке и в других видах кулинарии. Его также используют при приготовлении пищи и как ароматизатор в процессах, не связанных с нагреванием, например, в заправках для салатов и дипах.

Пищевое масло при комнатной температуре обычно представляет собой жидкость, хотя некоторые масла, которые содержат насыщенные жиры, такие как кокосовое масло, пальмовое масло и пальмоядровое масло, являются твёрдыми.

Пищевое масло может быть приправлено ароматическими пищевыми продуктами, такими как травы, перец чили или чеснок.

Хотя потребление небольшого количества насыщенных жиров является обычным явлением в диетах, метаанализ обнаружил значительную взаимосвязь между высоким потреблением насыщенных жиров и концентрацией в крови липопротеинов низкой плотности, что является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний.

При нагревании масла меняются его химические свойства. Масла, полезные для здоровья при комнатной температуре, могут стать вредными для здоровья при нагревании выше определённых температур, особенно при многократном нагревании. Токсический риск связан с окислением жирных кислот, а жирные кислоты с более высоким уровнем ненасыщенности окисляются быстрее при нагревании на воздухе.

Из-за высокой температуры образования дыма (выше 230° C) для жарки при высоких температурах подходят следующие виды масла:

- масло авокадо,
- горчичное масло
- арахисовое масло
- масло из рисовых отрубей
- сафлоровое масло
- полу-рафинированное кунжутное масло
- полу-рафинированное подсолнечное масло
- оливковое масло.

Часто используются менее высокие температуры для жарки. Качественное масло для жарки имеет мягкий вкус, температуру образования дыма не ниже 200° C и температуру вспышки не ниже 315 °C, с максимальным содержанием свободных жирных кислот 0,1% и линоленовой кислоты 3%.

Пищевые масла состоят из различных фракций жирных кислот. Для жарки пищи обычно используются масла с высоким содержанием мононенасыщенных или насыщенных жиров, тогда как масла с высоким содержанием полиненасыщенных жиров подходят менее. К маслам с высоким содержанием олеиновой кислоты относятся миндальное масло, масло макадамии, оливковое масло, пекановое масло, фисташковое масло и масла высокоолеиновых сортов сафлора и подсолнечника.

Получение и очистка пищевого масла – это отдельные процессы. Сначала масло извлекают экстрагированием из семян, орехов или фруктов. Затем, в процессе очистки меняется внешний вид, текстура, вкус, запах или стабильность масла в соответствии со спросом и ожиданиями покупателей.

Существует три основных способа экстракции масла:

- Химическая экстракция, чаще всего с использованием гексана;

- Экспеллерное прессование с использованием экспеллерного пресса или холодное прессование (прессование при низких температурах для предотвращения нагрева масла);

- Экстракция с помощью центрифуги – декантера.

При крупнопроизводственном промышленном получении масла часто используется комбинация прессования, химической экстракции и центрифугирования для извлечения максимально возможного количества масла.

Пищевое масло может быть нерафинированным или рафинированным (очищенным) с использованием одного или нескольких процессов очистки.

Использованное пищевое масло можно переработать. Его можно использовать в качестве корма для животных, непосредственно в качестве топлива, а также для производства биодизельного топлива, мыла и других промышленных продуктов.

Матиньон (matignon)



Матиньон (matignon)

Матиньон (Matignon) – это мирпуа, в котором ингредиенты измельчаются, а не нарезаются кубиками, и добавляется больше ароматизаторов. Матиньон, в отличие от мирпуа, не является частью самого приготовления пищи, но всегда подается за столом.

Как известно, многие рецепты традиционной французской кухни основаны на принципиально свежих продуктах. Это обусловлено тем фактом, что по мнению профессиональных шеф-поваров отменное качество и присущие каждому продукту особенности должны сохраняться даже после температурной обработки.

Среди разнообразия вкусо-ароматических добавок популярностью пользуется и смесь матиньон (matignon), которая также используется в процессе приготовления многих блюд французской кухни. Смесь матиньон представляет собой нарезанные некрупным кубиком бекон

и ветчину, лук, морковь, сельдерей и лук-порей. Порой дополнительным ингредиентом могут являться и грибы.

Готовится приправа непосредственно перед употреблением. Матиньон является великолепным вкусовым и ароматическим дополнением к кулинарным блюдам.

Рецепт Матиньон:

Ветчина, бекон – 1 часть
морковь – 2 части
лук – 1 часть
лук-порей – 1 часть
сельдерей – 1 часть
грибы – 1 часть

Как бы то ни было, а все овощные составляющие для приготовления матиньона должны быть тщательно промыты и очищены от кожуры, после чего нарезаны кубиками одинакового размера. Для дополнительного аромата нередко добавляются такие свежие травы как тимьян, петрушка и чабер, а для любителей дымных ноток рекомендуется предварительно обжарить мясные кубики в растительном масле, предпочтительней оливковом.

Интересно, что выделяется два основных способа приготовления смеси матиньон. Прежде всего, можно приготовить ее отдельно. А затем подать с основным блюдом, чтобы привнести дополнительный аромат всему столу. Кроме того, матиньон можно потушить или запечь совместно с главным кушаньем, что и подать их как единое целое.

Матиньон, как и мирпуа, используют в кулинарных целях в качестве заправки к бульонам и соусам. Эту смесь добавляют также при приготовлении овощных блюд, в особенности рагу.

Медово-горчичный соус (honey mustard sauce)



Медово-горчичный соус (honey mustard sauce)

Как известно, горчица – древнейшая и пряностей, распространенная по всему миру. Она обладает характерным ярким ароматом, запоминающимся послевкусием и жгучим, пряным вкусом. Однако, подходит такая «ядерная бомбочка» далеко не ко всем блюдам. Более того, из-за слишком яркого и характерного вкуса она может попросту перебить вкус отдельных продуктов и блюд. А вот оригинальный медово-горчичный соус – это уже другое дело, им можно щедро сдабривать многие блюда.

Медово-горчичный соус любим многими за его изысканный и необычный вкус. А еще он универсален. Этот соус можно добавить в самые простые овощные салаты, брускетты и тосты, мясные блюда и блюда из лосося.

Вкусный медовый соус с горчицей готовится, как правило, без термической обработки. Это значит, что вам предстоит всего лишь приготовить все необходимые ингредиенты, отмерить нужные

пропорции и смешать все вместе. Лучше применять блендер или миксер, но при их отсутствии можно воспользоваться венчиком.

Приготовить соус можно всего за 15 минут.

Ингредиенты:

Мед липовый – 3 ст. л.;

Горчица – 1 ст. л.;

Растительное масло – 2 ст. л.;

Сок лимона – 1 ст. л.;

Черный перец, куркума, мускатный орех, соль – по маленькой щепотке.

Мед и горчицу соедините в глубокой миске или сотейнике и хорошенько смешайте.

Затем влейте растительное масло и лимонный сок. Можно добавить чуточку цедры – она придаст приятную пикантность.

Бросьте по щепотке соли, куркумы (или шафрана), мускатного ореха и черного перца.

Взбейте смесь венчиком до однородной массы.

Готово! Подавайте нежную заправку к столу и сразу же пробуйте ее. Обмакните кусочек сыра или хлеба и наслаждайтесь этим потрясающим вкусом!

Этот пряно-острый медовый соус отличным образом подойдет для мяса в любом виде. Гуляш или жаркое? Стейк или ребрышки на гриле? Свинина в фольге или говядина, запеченная в духовке? А может, вы любите просто взять кусок мяса и бросить на сковородку? В любом случае, этот чудесный рецепт сохраните и попробуйте: любое мясо с этой заправкой станет божественно вкусным.

Месклён (mesclun)



Месклён (mesclun)

Широко известный в Западной Европе салат месклен (mesclun) родом из Ниццы. Этот салат представляет смесь ростков и листьев различных огородных культур. Они имеют более или менее мягкую и хрустящую консистенцию и свежий, но в то же время острый и пикантный вкус. Месклен хорошо сочетается с сырами и мясом, пюре и свежими овощами. Что не говори, а салат месклен – это удовольствие для глаз в симфонии темно-красного цвета и различных оттенков зеленого, наслаждение многогранным послевкусием и очень полезная пища.

Ничто не может сравниться с восхитительным вкусом, ароматом, текстурой и прекрасными красками свежесобранных, нежных молодых побегов прованской пряной зелени, приправленной легким соусом.

Месклен первыми начали собирать францисканские монахи из монастыря на холме Симье в Ницце. В переводе с нисуазского языка

«mesclar» означает смешивать. Месклен несомненно появился благодаря уникальной природе Лазурного Берега Франции и склонности человека к собирательству. В окрестностях Ниццы, под благодатным солнцем Средиземноморья, в дикой природе растут водяной кресс, одуванчик, руккола, петрушка и другие съедобные травы, из которых можно приготовить необычайно вкусные и полезные салаты.

Месклен считался таким изысканным и ценным продуктом, что в XIX веке его начали специально выращивать в Ницце.

В Париже слово месклен появилось с возникновением ассоциации «Лу Месклен» (Lou Mesclun). В 1924 году Филипп Тиранти и Поль Гордо создали этот «Центр дружбы», чтобы помогать жителям Ниццы, живущим в Париже. Поля Гордо, готового всегда оказывать помощь своим соотечественникам из Ниццы даже прозвали «консул Ниццы в Париже».

Понадобилось некоторое время, чтобы месклен завоевал достойное место во французской кухне и стал незаменимым продуктом, фигурирующим даже в гастрономических ресторанах.

Согласно современным тенденциям в кулинарной моде, в месклен могут входить практически любые зелень и травы. Главное условие – они должны быть молодыми и свежими! По традиции месклен состоит из рукколы, нежных листьев одуванчика, салата «дубовый лист», салата ромэн, салата латук, салата эскариоль, овощной валерианницы, портулака, желтого и красного цикория, кресс-салата, кервеля и петрушки. Приправой для месклена могут служить легкие соусы на основе уксуса и оливкового масла, но важно, чтобы они не заглушали тонкие ароматы и оттенки вкуса свежей прованской зелени.

Огородники Прованса сеют различные виды трав, входящих в месклен, на открытом грунте или в парниках. Почву тщательно подготавливают и удобряют перегноем, чтобы листья у растений были хрустящими и обладали насыщенным выразительным вкусом. Через три-четыре недели в летний период и пять-семь недель в зимний период можно собирать урожай.

Заправка для салата месклен:

2 столовые ложки бальзамического уксуса;
2 чайные ложки тертой апельсиновой цедры;
3 столовые ложки апельсинового сока;
1 столовая ложка мелко нарезанного свежего эстрагона;
6 столовых ложек оливкового масла;
Соль и свежемолотый перец по вкусу.

Миньонет соус (mignonette sause)



Устрицы с соусом миньонет

Миньонет – это соус, обычно приготовленный из измельченного лука-шалота, молотого перца и уксуса. Его традиционно подают с сырыми устрицами.

Хотя в различных вариантах могут использоваться разные виды уксуса, все они содержат перец и лук-шалот.

Рецепт соуса:

- 1 лук-шалот, мелко нарезанный
- 1 1/2 чайной ложки крупно молотого перца
- 1/2 стакана хересного уксуса
- 1/2 стакана уксуса шампанского или белого винного уксуса.

Смешайте лук-шалот, перец и уксус. Дайте постоять 20 минут перед подачей на стол.

Французский термин «mignonette» первоначально относился к пакетику с горошком перца, гвоздикой и специями, используемыми для ароматизации жидкостей, но теперь просто означает молотый перец.

Сейчас это название получила перечная смесь, в классическом варианте составленная из белого, душистого и черного перца. Вместо муслина используют тонкий холст или лен. Уже в Средние века в мешочек дополнительно всыпали гвоздику, мускатный орех, зеленый перец. До сих пор применяются технологии приготовления пищи, при которых «упаковку» опускают в блюдо, когда оно практически уже готово, а затем удаляют. Вкус усиливается, и при этом повару не нужно опасаться, что клиент будет жаловаться на неприятные ощущения, нечаянно раскусив перечный горошек. Авторы миньонета – французские кулинары. Считается, что впервые «бережливую приправу» начали использовать в 1792 году.

Митмита (mitmita)



Митмита (mitmita)

Митмита – это порошкообразная смесь приправ, используемая в Эфиопии. Она оранжево-красного цвета и содержит молотый африканский жгучий перец, эфиопский кардамон (корерима), гвоздику и соль

В сущности, митмита есть не что иное, как тот же перец и соль соединенные в смесь. Правда, перец эфиопами, по-настоящему любящими острую пищу, берется не черный, а жгучий. Да еще и не всякий жгучий. В митмиту, главным образом, идет так называемый «птичий глаз» – очень сильный сорт жгучего перца, с показателем жгучести до 100 тыс. по шкале Сковилла, что уже достигает нижней границы жгучести популярного Хабанеро – перечного сорта, который многие считают просто убийственным. Жгучий перец и есть главная пряность митмиты.

Кроме такого перчика в митмиту входит соль (ее доля впятеро меньше перечной доли) и уж совсем скромная часть пряностей,

отвечающих за дополнительный аромат смеси. Обычно таких пряностей две: эфиопский кардамон и гвоздика. Иногда в усложненных случаях, им составляют компанию корица, кумин и имбирь.

Как видите, список пряностей немудрен и повторить жгучую смесь не составило бы труда, если бы не эфиопский кардамон.

Ботанически это плод растения *Aframomum corrorima*, семейства имбирных – близкий родственник и зеленого кардамона и черного и уж вовсе родной брат мелегеттского перца или, как его еще называют, райских зерен, от которых, кстати, зерна кардамона-корарима почти неотличимы по внешнему виду. Вместе пряные братья делят Африку. Райские зерна растут на ее западном побережье, а кардамон-корарима – на восточном. В то же время, отличается их вкус: у корарима, он гораздо более мягкий и сладкий, отличается и судьба. Мелегеттскому перцу посчастливилось хоть немного выйти за пределы ареала произрастания и явить себя миру, где у него до сего дня остается небольшой, но устойчивый спрос. А его эфиопский брат остался исключительно местным специалитетом, любимым и высоко оцененным на родине, но практически неизвестным за ее пределами.

Так что приобрести его достаточно сложно.

80 г – сухой жгучий перец

15 г – соль

4 г – кардамон/мелегетта

1 г – гвоздика

Способ приготовления пряной смеси обычен: перец, кардамон и гвоздика прогреваются на сухой сковородке, а при появлении аромата, соединяются с солью и перетираются в ступке, мельнице или блендере до однородного, мелкодисперсного состояния, после чего готовая смесь закладывается на хранение в хорошо укупоренную банку.

Моле (mole)



Моле (mole)

Моле (исп. mole) – острый соус мексиканской кухни из нескольких видов перцев (чили анчо, чили мулата, чили пасилья), а также часто блюда, готовящиеся на основе одноимённого соуса. Слово происходит из ацтекского языка науатль, где «mōlli», означает «соус». За пределами Мексики очень часто это слово относится только к одной разновидности моле – моле поблано (то есть «из Пуэблы»), хотя в самой Мексике это слово может обозначать ряд блюд, довольно несхожих между собой.

Моле особенно популярен в центральной и южной части страны, а его самые известные разновидности – это моле из Пуэблы (mole poblano), моле из Оахаки или чёрный моле (mole negro), а также зелёный моле (mole verde). При этом, существуют десятки других разновидностей моле (коричневый, красный, жёлтый), каждый – со своими особыми ингредиентами/

Паста или порошок, получившиеся после перемалывания ингредиентов смешивается с водой, или, чаще, с бульоном и варится на медленном огне до приобретения вязкой, очень концентрированной консистенции. Все это делается в большой кастрюле или глиняном котле и постоянно перемешивается, чтобы избежать пригорания. Подаётся, как правило, с птицей или свининой.

Разные виды моле могут готовиться заранее в виде порошка-полуфабриката и затем продаваться. Приготовленный соус моле может храниться три дня в холодильнике, также может подвергаться заморозке. Паста-полуфабрикат может храниться 6 месяцев в холодильнике и около года – в морозильной камере.

В деревнях и маленьких городках Мексики моле ещё делают из свежеприготовленных ингредиентов. Но так как это довольно трудоемкий процесс, в крупных городах хозяйки давно перешли на соусы моле из супермаркета.

Самым интересным ингредиентом этого соуса является шоколад или какао.

По одной версии, соус моле поблано изобрели в XVIII веке в женском католическом монастыре Санта Роса мексиканского города Пуэбла. Монахини возродили рецепт древнего индейского соуса, который изначально содержал несколько видов перца. А от себя добавили интересные ингредиенты: шоколад, корицу, кунжут, арахис и др (их количество доходит до 20). И подавали его с жареной индейкой. Так появился соус моле из Пуэблы, который считается «великим мексиканским блюдом».

Существует и такой вариант: когда монахини услышали о том, что к ним с визитом едет архиепископ, началась паника, так как высокого гостя нужно было чем-нибудь угостить. Но монастырь был беден и деликатесами не располагал. Монахини помолились и собрали вместе все, что было у них в закромах: перцы чили, специи, зачерствевший хлеб, орехи и немного шоколада. Затем они приготовили свою единственную старую индейку положили соус сверху. Архиепископу блюдо понравилось, и он спросил у монахини, как называется блюдо, на что она ответила: «Я приготовила моле» (так в те времена называлась любая мешанина или смесь).

Другая версия этой же легенды связывает моле поблано с монахом по имени брат Паскуаль, который совершенно случайно придумал это

блюдо, чтобы угостить архиепископа Пуэблы (или даже вице-короля Хуана Палафокс и Мендосу (Juan de Palafox y Mendoza). Специи якобы случайно упали в горшок, где готовилась индейка. В наши дни моле поблано из индейки делают преимущественно на Рождество, а во все остальные дни используют курицу.

Чёрный моле темнее, чем моле из Пуэблы, и при этом, такой же густой и имеет насыщенный вкус. Он тоже имеет в составе шоколад, чили, лук, чеснок, а также другие ингредиенты, но то, что его действительно делает особенным, это добавление пряной травы «священный лист» (*Piper auritum*).

Зелёный моле (*mole verde*) – всегда свежеприготовленный, в его состав входят зелёные помидоры, лук-латук, а также травы региона, которые и придают ему зелёный цвет.

Чтобы популяризировать региональные разновидности моле, в разных регионах Мексики правительством были организованы местные праздники и ярмарки моле. Один из самых крупных – Национальный Праздник Моле (*Feria Nacional del Mole*), который возник в 1977 году в городе Сан Педро Атокпан (*San Pedro Atocpan*), и проводится там ежегодно, в октябре. Этот небольшой город считается одной из «столиц моле».

Наршараб (narsharab)



Наршараб (narsharab)

Наршараб – гранатовая патока, также известная как *gobb-e anar* (по-персидски: «гранатовый сироп») и *нар экшиси* (по-турецки: *нар экшиси*, «гранатовый кислый») – является персидской приправой, состоящей из концентрированного гранатового сока. Получается путём длительного вываривания и сгущения гранатового сока. Обычно его используют в рыбных и мясных блюдах.

По поводу этимологии – это слово состоит из двух частей: так, первое подразумевает гранат («анор» тадж.), а по поводу второй его части, вот что можно вычитать на сей счёт из словаря «Фарханги забони тоҷики» («Словарь таджикского языка», изд-во «Советская энциклопедия», 1969 г):

Шурб – нушидан, нушиш («пить», «питьё»).

Причём, как указывает Н. Вашкевич «Арабская грамматика», глагол «шариба» («пить») имеет три формы масдара: «шурб», «ширб», «шарб», различающиеся только огласовками. Следовательно, «шурб» – арабское слово для обозначения процесса питья, происходит от того же

глагольного корня, что и слово «вино» («шараб», откуда совсем близко до «шербета»).

И чуть ниже, в том же «Словаре таджикского языка»

Шурба//Шурбат//Шарба//Шарбат а. ... як чуръа, култ, микдоре аз нӯшидани, ки ба як бор нӯшида мешавад. Букв. «глоток». Можно полагать, что это слово как и другие слова арабского происхождения, по всей вероятности, закрепилось на территории Средней Азии, после вторжения арабов в Иран, а затем – в Хорасан и Мавареннахр – (7—8 века нашей эры).

Следовательно, корень ШРБ подразумевает нечто жидкое и непосредственно связан с глаголом «пить». Отсюда и всем известная «Шурпа», и «Шарбат», и «Наршараб».

Таким образом, эта патока-сироп из граната одинаково приветствуется как в среднеазиатской, так и в кавказской (Азербайджан), и персидской (Иран) кухнях.

Рецепты приготовления наршараба различаются. Обычно неочищенные гранаты отжимают и нагревают, чтобы выпарить сок. Он варится до половины своего первоначального объема. После того, как сок загустеет, добавляют сахар, кориандр, базилик, корицу, иногда черный или красный перец.

Олд Бэй (old bay seasoning)



Олд Бэй (old bay seasoning)

Приправа Old Bay-это смесь трав и специй, которая продается в Соединенных Штатах компанией McCormick & Company и первоначально была создана в Балтиморе, штат Мэриленд.

Приправа представляет собой смесь сельдерея соль, черный перец, молотый красный перец, паприка и многие другие специи, как то: лавровый лист, горчицу, соль, кардамон, гвоздику и имбирь.

В 1938 г. в Соединенных Штатах Америки очутился немолодой уже (сорок с лишним лет) эмигрант по имени Гюстав Брунн. Гюстав сразу устроился работать в компанию McCormick, занимающуюся пряностями, но через пару дней был уволен из-за плохого знания английского языка.

Тогда Брунн открыл собственную фирму «Балтиморские специи» и стал делать то, что умел: продавал пряности, купажировал пряные смеси, составлял маринады. Там Брунн впервые и произвел «Вкусную

фирменную приправу для креветок и крабов», которая позже была переименована в Old Bay.

Смесь эта в основном используется как приправа к крабам и креветкам. Она также используется в различных рецептах похлебки из моллюсков и тушеных устриц. А ещё – в качестве начинки для попкорна, салатов, яиц, жареной курицы, картофеля фри, картофельных котлет, кукурузы в початках, вареного арахиса, соусов, говяжьего фарша, печеного картофеля, картофельного салата, картофельных чипсов и гуакамоле. Несколько кинотеатров в регионе Чесапик предлагают его в разделе приправ.

На сегодняшний день old bay – самая известная американская смесь специй, медленно, но верно набирающая уже и международный вес.

Оффак (offak)



Специи стран Магриба

Национальные кухни арабских стран имеют свои пряные традиции. В Алжире, Марокко, Ливии и Тунисе огромной популярностью пользуются такие пряные смеси, как: харриса, самбаль, бахрат, оффак и так далее.

Особой популярностью в Тунисе пользуется пряная смесь «оффак» – универсальная приправа, сочетающая великолепный вкус и аромат. Оффак добавляется практически во все блюда национальной тунисской кухни, особенно хороша она в первых и мясных блюдах. Самое простое овощное блюдо приобретает удивительный вкус благодаря этой приправе.

В состав приправы «оффак» входят:

семена кориандра,
молотая корица,
тмин,
куркума,
бутоны розы,
галльский орех дробленный,
гвоздика,
сушеный чеснок,
черный и острый красный перец,
семена зеленого аниса.

Все компоненты смешиваются и хранятся в закрытой емкости. Оффак добавляют по вкусу в конце приготовления. Сочетание пряностей придает даже самым простым блюдам особый вкус и изысканный аромат.

Этой смесью «универсально» сдабривают почти все блюда тунисской кухни.

Памкин пай спайс (pumpkin pie spice)



Памкин пай спайс (pumpkin pie spice)

Специи для тыквенного пирога, также известные как тыквенные специи, – это американская смесь специй, обычно используемая в качестве ингредиента тыквенного пирога. Они в чем-то очень сходны с подобными специями Великобритании. Как правило, это смесь молотой корицы, мускатного ореха, имбиря, гвоздики, а иногда и душистого перца. Его также можно использовать в качестве приправы в общей кулинарии.

По состоянию на 2016 год годовой объем продаж тыквенных специй превысил 500 миллионов долларов. Пряность часто упоминается в контексте Латте из тыквенных специй от Starbucks, при этом компания продала более 200 миллионов латте с момента своего запуска до 2013 года, получив доход не менее 80 миллионов долларов в год.

Рецепт «Помпкина», требующий аналогичной смеси специй (мускатный орех, мускатный орех и имбирь), можно найти еще в 1796 году в первой известной опубликованной американской кулинарной книге «Американская кулинария», написанной Амелией Симмонс.

Специи для тыквенного пирога упоминались в кулинарных книгах, датируемых 1890-ми годами.

Объединение пряностей в смесь произошло в середине 30-х годов XX века. Один из самых ранних рецептов, в которых смесь уже обретает очертания, рецепт «Pumpkin Spice Cake» 1936 года. Ну а в 50-х компании уже предлагают собственные смеси. McCormick начала выпуск смеси, которая содержала: корицу, имбирь, мускатный орех, гвоздику и душистый перец. В современную смесь McCormick добавляет антислеживающий агент и исключает душистый перец. Libby's – фирма, которая одной из первых в 50-х годах начала выпускать готовую начинку – консервированное тыквенное пюре с пряностями: корицей, имбирем, гвоздикой, солью и сахаром.

Распределение по ароматам, составленное на основе среднедолевых значений и известных промышленных смесей, показывает, что главный, определяющий аромат смеси формирует корица, а остальные компоненты лишь привносят каждый свою основную ноту. Мускатный орех – пряность, гвоздика – пикантность, имбирь – свежесть и жгучесть.

Американская сеть кофеен Starbucks разработала латте с тыквенными специями в январе 2003 года, добавив его в ассортимент сезонных зимних напитков. Директор Starbucks по эспрессо Америкас Питер Дюкс сказал, что «разработчики поняли, что в тыквенном аромате есть что-то особенное, тем более что в то время вокруг тыквы ничего не было». Компания экспериментировала с различными комбинациями и соотношениями тыквы и специй, в конечном итоге выбрав этот рецепт. Он стал самым популярным сезонным напитком Starbucks.

Один из рецептов смеси «Памкин»:

4 ч.л. корицы

1 ч.л. имбиря

1 ч.л. мускатного цвета

$\frac{3}{4}$ ч.л. душистого перца

$\frac{3}{4}$ ч.л. гвоздики

Панч форон (panch phoron)



Панч форон (panch phoron)

Панч форон или Панча Пхутана – это целая смесь специй, происходящая из региона Восточной Южной Азии и используемая, в частности, в кухне Бангладеш и Восточной Индии, Северо-Восточной Индии, особенно в кухне Одиши, Западной Бенгалии, региона Митхила Индии и Непала.

Панч форон (Panch phoron), или Бенгальская смесь, получившая свое название по первой публикации в бенгальской поваренной книге еще в 1978 году. У В. Похлебкина нет упоминания этой пряной смеси, а в Индии без нее не обходится практически ни одно блюдо из овощей (в частности бобовых), рыбы.

Название буквально означает «пять специй» или «пять удовольствий».

Все специи в панч-фороне – это семена. Как правило, панч-форон состоит из семян пажитника, семян нигеллы, семян тмина, семян черной горчицы и семян фенхеля в равных частях. Некоторые повара предпочитают использовать меньшую долю семян пажитника из-за их слегка горького вкуса.

Приправу панч форон с характерным пряным ароматом чаще всего используют в Южной Индии при приготовлении вегетарианских блюд. В кухне Бангладеш, штате Сикким и в Западной Бенгалии этой смесью приправляют блюда из мяса. Смесью пряных трав панч форон упоминается в рецептах рыбных блюд. Ее также добавляют в блюда из курицы, говядины, чечевицы и в соления.

Смесь немолотых специй непосредственно перед использованием обжаривают в растительном масле (обычно в горчичном).

Пряная смесь панч-форон прекрасно дополнит вкус жареного на открытом огне мяса. Рекомендуется добавлять эту приправу при приготовлении овощей. Аромат блюда при этом станет более насыщенным. Реже Панч форон используют для маринадов, мяса и птицы. Бенгальскую смесь добавляют также к жидким блюдам, например, к масурдал – чечевичному супу. Наиболее интересно раскрывается Панч форон с баклажанами, тыквой, картофелем, шпинатом, фасолью.

Персилад (persillade)



Каре ягнёнка с персиладом

Исторически, персилад – это двухкомпонентная приправа из рубленой петрушки и чеснока, но сейчас ее часто сдабривают маслом и/или уксусом, хотя сок лимона работает деликатней. Также не исключается возможность добавления соли. Persil по-французски петрушка.

Эта ароматная прованская приправа может использоваться тремя разными способами:

1. В небольших количествах как финальный штрих при сервировке, например, свежих устриц, морепродуктов, грибов или мяса...

2. Персилад может добавляться на последней стадии приготовления горячих блюд за несколько минут до готовности. По такому же принципу персилад используется в супах и бульонах.

часто применяют в качестве одного из компонентов в рецепте, особенно он хорошо работает как пикантная нотка в панировках к птице и мясу. Единым ингредиентом персилад часто добавляют в мясные фарши и сложные французские соусы. В лимонным соком или уксусом он отлично работает как маринад:

3. И его часто применяют в качестве одного из компонентов в рецепте. Особенно он хорошо работает как пикантная нотка в панировках к птице и мясу. Единым ингредиентом персилад часто добавляют в мясные фарши и сложные французские соусы.

С лимонным соком или уксусом он отлично работает как маринад.

Благодаря простоте приготовления и яркому вкусу эта заправка (или соус) является распространенным элементом многих рецептов и регулярно включается в профессиональное поварское «mise en place»²² для быстрой обжарки.

Персилад добавляют в начале готовки, если хотят добиться мягкого аромата, и в конце, если требуется сильный чесночный привкус. В некоторых случаях такую заправку используют в сыром виде в качестве гарнира, то есть украшения. Обычно петрушка и чеснок смешиваются в персиладе в относительно равных количествах.

Особенно активно персилад востребован во французской и греческой кухне, а также в каджунской и креольской кухне Луизианы. Кроме того, эту заправку можно встретить в кулинарных традициях канадского Квебека.

Ингредиенты:

Большой пучок петрушки весом около 150 грамм (отделить тонкие веточки с листиками и грубо порубить)

10—12 крупных зубков чеснока (почистить и тщательно подавить плоской частью лезвия ножа)

100 грамм укропа (измельчить) или столько же зеленого лука (мелко порубить только зеленые части)

10—12 листиков мяты (грубо порубить)

20 мл белого винного уксуса

Соль (по вкусу)

Все, что вам требуется для приготовления персилада, это соединить все ингредиенты в миске и слегка посолить. Дальше использовать по назначению.

Песто (pesto)



Песто (pesto)

Песто (итал. pesto – толчёный, молотый) – соус итальянской кухни на основе базилика, семян пинии, сыра и оливкового масла. Его добавляют к различным блюдам, в том числе к макаронным изделиям, пицце, супу-пюре из авокадо или томатов, и намазывают на хлеб.

Происходит из области Лигурия на севере Италии, в основном из города Генуя. Впервые рецепт песто был описан Джио Батта Ратто и его сыном Джованни в книге по лигурийской гастрономии «La Cuciniera Genovese» в 1863 году. Хотя говорят, что корни его относятся к временам Древнего Рима.

Классический генуэзский песто (pesto alla genovese) готовится в мраморной ступке с деревянным пестиком. Состав соуса: листья базилика, выращенного в окрестностях Генуи (генуэзский базилик (итал.), семена сосны пинии, твёрдый сыр из овечьего молока (пекорино) и / или пармезан, чеснок, соль, лигурийское оливковое масло качества extra virgin (нерафинированное, механического отжима).

Песто имеет специфический зелёный цвет, но на юге Италии, на острове Сицилия, готовят два вида красного песто за счёт добавления помидоров:

(+) свежие помидоры, (—) семена пинии – pesto alla siciliana.

(+) вяленые помидоры и миндаль, (—) сыр; или (+) свежие помидоры (очищенные от кожуры и семян) и миндаль (без кожицы), (—) сыр и семена пинии – pesto alla trapanese (трапанийский песто).

На юго-востоке Франции в области Прованс существует соус писту (pistou (фр.)), состоящий из базилика, чеснока и оливкового масла.

В России при приготовлении песто семена пинии чаще всего заменяют на кедровые орешки.

По причинам цены или доступности грецкие орехи, орехи пекан, кешью или даже арахис иногда заменяют традиционные кедровые орехи. Кроме того, по некоторым рецептам, орехи необходимо предварительно поджарить. Во многих онлайн-рецептах песто на английском языке в число ингредиентов также входит чёрный перец, который в традиционном генуэзском рецепте отсутствует. Некоторые производители песто для европейских супермаркетов также используют наполнитель (например, картофельные хлопья), который смягчает традиционно сильный вкус. В некоторых рецептах песто за рубежом базилик заменяют авокадо и петрушкой.

Классический рецепт в домашних условиях

Листья базилика – 50 г

Чеснок – 2 зубчика

Кедровые орешки – 15 г

Твердый сыр (Пармезан) – 70 г

Сыр из овечьего молока (Пекорино) – 30 г

Оливковое масло – 100 мл или до необходимой консистенции

Щепотка крупной соли

Для начала базилик промываем и высушиваем, положив на бумажное полотенце. Такая, казалось бы, нехитрая процедура имеет

подводные камни. Работаем максимально аккуратно, чтобы не повредить листья. Помятый или заломанный базилик быстро чернеет и приобретает горьковатый вкус.

Далее с помощью ступки и пестика растираем чеснок, предварительно удалив из него сердцевину, с несколькими крупинками соли до состояния кашицы. Добавляем базилик и оставшуюся соль и продолжаем разминать круговыми движениями. Когда из базилика выделится ярко-зелёный сок, кладём кедровые орешки. Вновь работаем пестиком. Для более насыщенного вкуса кедровые орешки можно заранее немного обжарить на сухой сковороде. В финале, продолжая помешивать, добавляем натертый сыр и оливковое масло. Соус готов.

Это интересно

Растение арабского происхождения имеет любопытное ботаническое название – *Ocimum basilicum*, что значит «королевская трава».

Нельзя обойти стороной знаменитую легенду, согласно которой монах, живший в монастыре Сан-Базилио, собирал в горах ароматную траву *basilium*, названную в честь святого Василия. Перетерев её в ступке с другими компонентами, принесёнными паломниками, подвижник получил первый соус Песто.

Пико-де-галло (pico de gallo)



Пико-де-галло (pico de gallo)

Пико-де-галло (исп. pico de gallo, также встречается устаревшая транскрипция пико-де-гальо) – свежий соус мексиканской кухни из размельчённых помидоров, белого лука и острого перца чили.

В этом соусе из семьи сальса могут присутствовать и другие ингредиенты, например лайм, лимон, кинза, авокадо, огурец и редис.

В некоторых регионах Мексики под pico de gallo подразумевают овощной салат с соком лиметты и солёным порошком из чили, в то время как под сальсой там понимают salsa picada или salsa mexicana, потому что она содержит цвета флага Мексики – красный (помидоры), белый (лук) и зелёный (перец чили).

Пико де галло – это освежающе-острый мексиканский соус, приготовленный из свежих овощей. Название переводится как «клюв петуха», по одной из версий, из-за острого вкуса блюда, а по другой – соус изначально ели руками, захватывая кусочки овощей щепотками, при этом сложенные пальцы едока напоминали по форме клюв петуха.

Рецепт:

Помидоры – 600 г
Зеленый перец чили – 65 г
Красный перец чили – 65 г
Красный лук – 100 г
Чеснок – 5 зубчиков
Кинза – 70 г
Лайм – 2 штуки
Растительное масло – 40 мл
Тростниковый сахар – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу

У помидоров надрезать кожу крест на крест с обеих сторон. Опустить их в кипящую воду на 20—30 секунд, затем переложить их в ледяную воду и оставить до полного остывания. Снять кожу, нарезать помидоры дольками и удалить семена. Нарезать филе помидоров средним кубиком.

Перцы разрезать пополам, удалить семена и нарезать их мелким кубиком. Лук нарезать кубиком такого же размера. Чеснок мелко нарезать, кинзу грубо нарубить.

Смешать все подготовленные ингредиенты в чаше, влить масло, выдавить сок из лаймов, посолить, добавить сахар и перемешать.

Пиццайола (pizzaiola)



Мясо в стиле пиццайола

Пиццайола (pizzaiola) – классическая неаполитанская пряная смесь из чеснока, петрушки и душицы, она прекрасно подходит к жаренной на открытом огне телятине или курятине, а также к приготовленной любым способом рыбе и рыбным блюдам. На основе этой смеси готовится популярный итальянский томатный соус *salsa di pomodoro alia pizzaiola*.

Рецепт приготовления пиццайолы:

2 луковицы
2 зубчика чеснока
400 грам консервированных томатов

2 чайные ложки душицы

лавровый лист, соль, молотый черный перец по вкусу.

Обжарить на растительном масле 2 измельченные луковицы и 2 мелко нарубленных зубчика чеснока, добавить 400 г консервированных томатов, 2 чайные ложки душицы, молотый черный перец, лавровый лист и соль по вкусу. Варить пасту нужно на среднем огне до образования густой и однородной массы.

Польский соус (polish sauce)



Польский соус (polish sauce)

Польский соус – это оригинальная заправка для рыбных блюд, и не только для них. Несмотря на название, подлива была изобретена в Голландии. У нее очень простой состав и несложный процесс приготовления.

Основа соуса – сливочное масло. К нему добавляют сваренные вкрутую яйца, зелень и сок лимона. На этом перечень продуктов заканчивается. Однако даже с таким простым набором продуктов можно совершить непоправимую ошибку, и польский соус не получится.

Прежде всего, обращаем внимание на качество взятых нами продуктов. Главную скрипку во вкусовом букете и цвете подливы играют яйца, поэтому стоит брать домашние, у которых яркие желтки. Степень измельчения яиц зависит от того, какую версию соуса вы готовите.

По ходу готовки сливочное масло растапливается, поэтому нужно взять толстостенную посуду, она не даст маслу пригореть и вкус заправки не будет подпорчен горьким привкусом.

масло сливочное – 300 граммов;
яйца – 5 – 6 штук;
зелень петрушки – 100 грамм;
лимон – 1 шт.;
перец и соль – по вкусу.

Яйца хорошенько обмываем водой, закладываем в кастрюлю с водой. Как вода закипит, варим 15 минут.

Остужаем яйца в холодной воде, чтобы они хорошо чистились.

Снимаем с яиц скорлупу и разрезаем их на 4 части.

Берем блендер и размельчаем их до образования крупной крошки. Если нет блендера, можете натереть яйца на терке.

Промываем лимон и, разрезав на половинки, выжмем из них сок в отдельную посуду.

Петрушку промываем и измельчаем.

Разрезаем сливочное масло на кусочки, отправляем в посуду с толстым дном, растапливаем на самом маленьком огне. Следим, чтобы оно не начало кипеть.

Как только масло готово, добавляем в него все составляющие и провариваем 1 – 2 минуты.

Солим, перчим, выключаем плиту.

Переливаем подливу в соусник и – соус готов!

Прованские травы (herbes de provence)



Прованские травы (herbes de provence)

Прованские травы (фр. herbes de Provence, окс. erbas de Provença) – смесь трав, в которую входят розмарин, базилик, шалфей, тимьян, чабер садовый, душица, майоран. Широко применяются в качестве добавки к супам, соусам и салатам. Используется при приготовлении жаркого, мясного фарша, начинок и блюд из рыбы.

Название смеси происходит от названия региона Франции – Прованс.

Основной состав приправы «Прованские травы»:

базилик – горчит, со сладкой ноткой (похож на карри), с холодным травянистым запахом;

розмарин – горько-сладкий, пахнет хвоей с лимоном;
чабрец (тимьян) – чуть острый, горьковатый, с оттенком камфоры,
пахнет как смесь тмина с анисом;
чабер – жгучий (сравнивают с черным перцем), терпкий, аромат
похож на шалфей и хвою;
душица обыкновенная – терпкий с горчинкой вкус, древесный запах.

Основной состав никогда не меняется. Но французские кулинары расширили рецептуру. Есть смеси, дополненные мятой, кервелем, лавандой, майораном, шалфеем, другими пряностями. Каждое растение своими нотками расширяет аромат и вкус приправы.

Смесь сухих либо свежих прованских трав добавляют в блюда французской или средиземноморской кухни. Куда можно добавлять: в продукты для запекания; овощи, мясо или рыбу для жарки; соусы для салатных заправок, пасты, каши; суп, уху, грибной бульон; мясной или рыбный маринад.

Прованские травы используют и для приготовления ароматного растительного масла. Лучше брать рафинированное оливковое. Оно не утяжеляет ни вкус, ни аромат продуктов, облегчает усвоение пищи.

Способ приготовления:

Подогревают 1 л растительного масла до +80 °С.

Заливают маслом 1—3 ст. л. прованских трав.

Оставляют до полного охлаждения, затем в банке настаивают 3 недели.

Настой фильтруют, переливают в емкость для хранения.

Ароматное масло подходит для заправки овощных и теплых салатов.

Рас эль ханут (ras el hanout)



Рас эль ханут (ras el hanout)

Ras El hanout, буквально «руководитель лавки» представляет собой смесь специй и трав, используемых по всей Северной Африке и Среднего Востока и в основном связана с марокканской кухней. Её можно найти у торговцев специями на всех базарах, как молотую, так и необработанную. Цена варьируется от одинарной до двойной в зависимости от используемых ингредиентов. Эту смесь также называют «марокканским карри».

Название «рас эль-ханут», обозначающее смесь специй, известную из марокканской кухни, происходит от двух арабских слов: рас, что буквально означает «голова», и ханут, что означает «продуктовую лавку». Поэтому имя рас эль-ханут буквально означает «глава лавки» или «лучший среди всех».

Единого рецепта приготовления рас эль-ханут не существует, так как не существует контролируемого обозначения происхождения для

производства и сбыта этого продукта. Марокканские, алжирские или тунисские названия *gas el-hanout* неверны и используются только в коммерческих рекламных целях. В действительности состав населения варьируется от региона к региону, даже в пределах каждой из стран Магриба, в зависимости от географических и аграрных условий, а также привычек и обычаев каждого региона.

Таким образом, вкусовые различия между различными видами раса эль-ханут заключаются как в составе, так и в дозировке каждой специи.

Все пряности, в основном семена и корневища, моют, сушат и измельчают:

Кардамон
Кориандр
Мускатный орех
Четыре специи
Корица
Длинный перец
Гвоздика
Куркума
Имбирь
Лаванда
Бутоны роз
Тмин
Семена фенхеля
Зеленый анис
Кубеб

Среди других используемых специй (помимо соли) можно встретить:

Сушеный чеснок
Сушеный красный перец чили
Сушеная мята

Сушеные помидоры.

Традиционный рецепт этой смеси в Марокко варьируется от 24 до 27 ингредиентов (наиболее распространенная формула) и может доходить до сорока и более ингредиентов.

Ею приправляют магрибский кускус, а также блюда из мяса или рыбы, приготовленные на глиняном очаге-таджине.

Самбал (sambal)



Самбал (sambal)

Самбал (индон. Sambal) – индонезийский соус или паста, обычно изготавливаемый из смеси различных перцев чили с вторичными ингредиентами, такими как лук-шалот, креветочная паста, чеснок, имбирь, тростниковый или пальмовый сахар, лимон, лайм и др. Название соуса, sambal, является индонезийским заимствованием из яванского языка (sambel). Соус также популярен в Малайзии, Шри-Ланке, Брунее и Сингапуре. Вместе с индонезийцами он также распространился в Нидерланды и Суринам.

Различные вариации самбала обычно подаются как горячие и пряные приправы для блюд из сырых овощей (lalab), к рыбе на гриле (ikan bakar), жареной рыбе (ikan goreng), жареной курице (ayam goreng) и цыплёнку (ayam penyet), жареным говяжьим рёбрышкам (iga penyet) и индонезийским супам сото. В Индонезии насчитывается 212 вариантов самбала, большинство из которых происходят с Явы.

Основной ингредиент соуса, перец чили рода *Capsicum*, не является родным для Юго-Восточной Азии. Традиционные виды, используемые в рецептах самбала, это кайенский перец (*Capsicum frutescens*) и зелёный перец чили (*Capsicum annuum*). Эти виды родом из Западного полушария и появились на индонезийском архипелаге в XVI веке благодаря португальскими и испанскими моряками во время Колумбова обмена.

Но население индонезийского архипелага уже было знакомо с аналогичным типом острого вкуса до 16-го века. Горячая пряность под названием «кабиа» (*cabuya*) стала ценным товаром на яванском рынке ещё в эпоху древнего царства Матарам примерно в X веке. Историки предполагают, что до появления стручкового перца из Северной и Южной Америки в 16-м веке именно кабиа широко использовалась и выращивалась в качестве «горячей» специи на Яве. Кабиа до сих пор используется на Яве, но огромная популярность чили в конечном итоге вытеснила потребление кабиа, сегодня она используется только в традиционных лекарственных травах и в производстве джаму – традиционного яванского травяного напитка. В наши дни растение считается редким.

Другие историки предполагают, что именно имбирь использовался в качестве основной жгучей приправы в составе древнего рецепта самбала. Имбирь, а также местные специи *cabuya* и *andaliman* являются одними из самых ранних «жгучих» ингредиентов в древнем самбале, с последующим введением чёрного перца из Индии примерно в XII веке, и, наконец, перца чили из Северной и Южной Америки в XVI веке.

В яванской рукописи Серата Чентини (1819—1912) записано 16 вариантов самбала на Яве. Книга рецептов *Mustika Rasa* (1967), написанная и составленная Hartini Sukarno, содержит 63 рецепта самбала. В 2017 году Мурдияти Гарджито (*Murdijati Gardjito*), исследователь продуктов питания из Университета Гаджа Мада, выявил сотни вариантов самбала в Индонезии. Причём, 212 из них имеют четкое происхождение.

традиционно свежий самбал изготавливают вручную в каменной ступке с пестиком.

Самбал можно подавать в сыром или приготовленном виде. В Индонезии есть две основные категории самбала: *sambal masak*

(приготовленный) и sambal mentah (сырой). Приготовленный самбал варится, что приводит к отчетливому вкусу и аромату, в то время как сырой самбал смешивается с дополнительными ингредиентами и обычно употребляется немедленно. Самбал-масак или приготовленные самбалы более распространены в западной Индонезии, в то время как самбал-ментах или сырые самбалы более распространены в восточной Индонезии.

Перец чили, чеснок, лук-шалот и помидоры часто перетираются с помощью ступки, в то время как креветочная паста (terasi или belacan) сначала обжаривается, чтобы убить едкий запах, а также выпустить аромат.

Самбал может быть приготовлен с запасом, так как его можно легко хранить в хорошо закрытой стеклянной банке в холодильнике в течение недели, чтобы подавать с едой в качестве приправы. Однако, некоторые домашние кулинары и рестораны готовят свежеприготовленный самбал всего за несколько минут до употребления, чтобы обеспечить его свежесть и вкус; это известно как sambal dadak (букв. «импровизированный sambal» или «недавно сделанный sambal»). Тем не менее, в большинстве уличных фастфудов (warung) и ресторанов, самбал часто готовится ежедневно в большом количестве и предлагается как горячая и пряная приправа.

Самбарский порошок (sambaar podi)



Самбарский порошок (sambaar podi)

Самбар-поди, или самбарский порошок (sambaar podi) – популярная в Южной Индии пряная смесь на основе чечевицы; ее обжаривают на сухой сковороде, чтобы исчез мучнистый сырой привкус, а затем смешивают с обжаренными специями: кумином, кориандром, шамбалой и черным перцем, иногда добавляют жареные семена горчицы, обжаренный перец чили и асафетиду. Затем смесь размалывают и приправляют чечевичные или овощные карри. Сиамская, или тайская смесь (thai powder) – одна из наиболее известных слабожгучих смесей, методы ее приготовления зародились и развивались в Таиланде, Камбодже, Бирме и других странах.

Вот один из вариантов этой смеси:

чечевица
фасоль,
кориандр,
перец чили,
черный перец,
черная горчица,
шамбала,
кумин,
куркума,
асафетида,
листья карри.

Ингредиенты измельчаются, нагреваются, смешиваются, а затем добавляются в блюда из бобовых, к мясу, подаются в качестве приправы к лепешкам. Индийскую приправу самбар-поди чаще всего применяют при приготовлении овощных блюд. Этой пряной смесью также приправляют овощные и чечевичные карри.

Сиамская смесь (thai powder)



Сиамская смесь (thai powder)

Сиамской смесью традиционно называют ароматную составную приправу, распространенную в Индокитае, Таиланде, Бирме. Как все индийские смеси, сиамскую смесь можно отнести к слабозжучим, не острым. В ее составе как минимум десять пряностей, однако главенствующая роль среди них всегда отводится луку-шалот. Масса лука-шалот в свежем виде в 10 раз превышает суммарную массу сушеной сиамской смеси. Сиамской смесью приправляют блюда из картофеля, мяса, риса, в Индии ее часто добавляют в тесто.

Кроме лука-шалот, в сиамскую смесь включают:

чеснок (в порошке) – 1 часть

фенхель (может быть заменен укропом) – 1 часть

анис – 1 часть

бадьян – 1 часть

куркуму – 1 часть

мускатный цвет (или порошок мускатного ореха) – 1 часть

черный перец – 1 часть

красный перец – 2 части

петрушку (семена или листья, истертые в порошок) – 1/2 части

кардамон 1/2 части

Лук-шалот (10 частей) томим на сковороде в растительном масле, интенсивно помешивая. Тем временем соединяем измельченные пряности, получаем порошок со своеобразным запахом. Полученный порошок всыпаем в лук-шалот и тщательно перемешиваем содержимое сковородки. Смесь используется только в подогретом виде.

Сиамскую смесь с своеобразным, слабо жгучим вкусом используют преимущественно при приготовлении блюд из картофеля. Добавляют эту приправу и в блюда из риса. Известно также, что сиамской смесью приправляют тесто для мучных изделий.

Польза от тайской смеси зависит от каждой составляющей специи. Многие из трав используют в медицине, косметологии и парфюмерии. Добавление смеси в пищу способствует бодрости, заряду жизненных сил и приливу энергии. Большинство трав обладают иммуномодулирующими свойствами. Поэтому употребление тайской смеси стимулирует защитные силы организма, т.е. укрепляет иммунитет. Изысканный вкус и тонкий аромат не только украсят блюдо, но и поднимут настроение. А некоторые ингредиенты смеси считаются сильнейшими афродизиаками. Вредных свойств у этой пряности нет. Единственным ограничением к её употреблению является индивидуальная непереносимость организма.

Сода (soda)



Сода (soda)

Гидрокарбонат натрия (лат. *Natrii hydrocarbonas*), другие названия: бикарбонат натрия, питьевая или пищевая сода, двууглекислый натрий – неорганическое вещество, натриевая кислая соль угольной кислоты с химической формулой NaHCO_3 .

В обычном виде – мелкокристаллический порошок белого цвета.

Используется в промышленности, пищевой промышленности, в медицине как нейтрализатор химических ожогов кожи и слизистых оболочек концентрированными кислотами и для снижения кислотности желудочного сока. Также применяется в буферных растворах.

Гидрокарбонат натрия – кислая натриевая соль угольной кислоты. Проявляет все свойства соли сильного основания и слабой кислоты. В водных растворах имеет слабощелочную реакцию. В широком диапазоне концентраций в водном растворе pH раствора изменяется

незначительно, на этом основано применение раствора вещества в качестве буферного раствора.

Применение

Двууглекислый натрий (бикарбонат) применяется в химической, пищевой, лёгкой, медицинской, фармацевтической промышленности, цветной металлургии, в быту. Зарегистрирован в качестве пищевой добавки E500.

Применяется в качестве антацидного средства. При пероральном приёме снижает кислотность желудочного сока и используется для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

В производстве резины для подошв обуви и в производстве искусственных кож, кожевенном производстве при дублении и нейтрализации кожи после кислого дубления, текстильной промышленности при отделке шёлковых и хлопчатобумажных тканей.

Применяется для нейтрализации следов электролита – серной кислоты на поверхности пластмассовых корпусов свинцово-кислотных аккумуляторов насыщенным водным раствором питьевой соды.

Гидрокарбонат натрия вместе с карбонатом аммония используется в качестве наполнителя в огнетушителях с сухим наполнением и в стационарных системах сухого пожаротушения. Это применение обусловлено тем, что от воздействия высокой температуры в очаге горения вещество выделяет углекислый газ, который затрудняет доступ кислорода воздуха в очаг горения.

В хлебопечении, производстве кондитерских изделий, приготовлении газированных напитков.

Основное применение пищевой соды в пищевой промышленности и в быту – кулинария, где применяется, преимущественно, в качестве основного или дополнительного разрыхлителя в составе кислого и пресного теста. При добавлении пищевой соды в кислое тесто происходит реакция с молочной кислотой, продуцированной при заквашивании дрожжевыми микроорганизмами, при этой реакции выделяется углекислый газ, вспучивающий тесто.

При добавлении в пресное тесто углекислый газ выделяется при выпечке из-за термического разложения.

При применении соды в чистом виде важно соблюсти правильную дозировку, так как она оставляет в продукте карбонат натрия, дающий определённый привкус. Порядок замешивания для теста: соду – в муку, кислые компоненты (уксус, кефир и пр.) – в жидкость.

Пожаро- и взрывобезопасно.

Имеет солоноватый, мыльный вкус. При попадании пыли вещества на слизистые оболочки глаз и носа вызывает лёгкое раздражение. При частой работе в атмосфере, загрязнённой пылью двууглекислого натрия, может возникнуть раздражение верхних дыхательных путей. Предельно допустимая концентрация пыли бикарбоната натрия в воздухе производственных помещений 5 мг/м.

Соль (salt)



Соль (salt)

Поваренная соль, или пищевая соль (хлорид натрия, NaCl ; употребляются также названия хлористый натрий, каменная соль, «столовая соль» или просто «соль»), – пищевой продукт. Представляет собой бесцветные кристаллы. Соль природного (морского) происхождения практически всегда имеет примеси других минеральных солей, которые могут придавать ей оттенки разных цветов (как правило, серого, бурого, розового). Производится в разных видах: крупного и мелкого помола, чистая, йодированная, нитритная и так далее. В зависимости от чистоты делится на сорта: экстра, высший, первый и второй.

Соль жизненно необходима для жизнедеятельности человека, равно как всех прочих живых существ. Ион хлора в соли является основным

материалом для выработки соляной кислоты – важного компонента желудочного сока.

О необходимом количестве соли в рационе существуют разные данные. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничивать потребление натрия 2 граммами в день для взрослых, что соответствует 5 граммам поваренной соли.

В приготовлении пищи соль употребляется как важная специя. Соль имеет хорошо знакомый каждому человеку характерный вкус, без которого пища кажется пресной. Такая особенность соли обусловлена физиологией человека, но люди зачастую потребляют соли больше, чем необходимо для физиологических процессов.

Сейчас существует множество экзотических сортов соли: адыгейская, копчёная французская, чесночная, четверговая соль, чёрная лавовая, гималайская чёрная кала намак и санчал, перуанская розовая, гималайская розовая (добывается вручную в горах Гималаи, в основном в Пакистане и пр.); в некоторых ресторанах (например, в тайландском курортном Пхукете) существует даже специальность «солевой сомелье».

В соли, поступающей в продажу, содержание NaCl составляет от 97% (второй сорт) до 99,7% (экстра), остальная доля приходится на различные примеси (сульфат натрия, хлорид калия и др.), а также зачастую добавки. Чаще всего добавляют йодиды и карбонаты, а в последние годы фториды. Добавка фторидов используется для профилактики зубных заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения, систематический приём избыточного по сравнению с физиологической нормой количества соли приводит к повышению кровяного давления и, как следствие, – к разнообразным болезням сердца и почек, раку желудка и остеопорозу. Наряду с другими солями натрия поваренная соль может стать причиной заболеваний глаз и отёка век – соль задерживает в организме воду, большой объём которой «хранит» в себе жировая ткань. Может привести к повышению внутриглазного давления и развитию катаракты.

Бессолевая диета применяется только в лечебных целях и проводится под наблюдением специалиста. Она назначается при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. В ходе диеты может происходить снижение веса за счёт потери воды как следствие

уменьшения концентрации соли в организме. Бессолевую диету не следует назначать себе самостоятельно.

Это интересно

Существует аломантия – гадание с помощью соли.

Известно, что, уходя из таёжного приюта, охотники непременно оставляют спички и соль для случайных путников.

На Руси среди православных было принято в Страстной четверг готовить так называемую «четверговую соль» – крупную соль смешивали с квасной гущей или мякишем ржаного хлеба и перекаливали на сковороде, после чего толкли в ступе. Четверговую соль употребляли с пасхальными яйцами и некоторыми другими блюдами.

Табил (tabil)



Табил (tabil)

Табил/табиль – традиционная тунисская смесь специй, которая используется для приготовления многих тунисских блюд: таджин эль бей, шакшука, чебтия и других.

Традиционно табил представляет собой смесь из 4 специй: семена кориандра, тмина, чеснок и сушеный перец чили.

Слово табил на диалекте Магриба означает семена кориандра, что указывает на то, что именно он является основным ингредиентом этой приправы. В зависимости от предпочтений могут быть добавлены и другие ингредиенты, такие как сушеная мята, лавровый лист, сушеные бутоны роз, соль, тмин, куркума и гвоздика.

Каждая семья имеет свой собственный рецепт и готовит табил в больших количествах раз в год.

Ингредиенты – Табил:

семена кориандра – 4 ч. ложки,
семена тмина – 1 ч. ложка,
чесночный порошок – 1/2 ч. ложки,
сушеный перец чили – 1 шт.,
лавровый лист – 1 шт.,
соль – по вкусу.

В ступке растереть семена кориандра, тмина, перец чили, чесночный порошок и лавровый лист до получения мелкого порошка. Если нужна более острая приправа, можно оставить у перца чили семена. Если менее острая – семена нужно предварительно удалить.

Добавить соль по вкусу и перемешать.

Несмотря на то, что в этой смеси используются только четыре ингредиента, она все равно придаст невероятные ароматы супам и тушеным блюдам и может использоваться в качестве основы для жареного или жареного мяса.

Храните тунисску приправу в прохладном месте в герметичной банке, защищенной от прямых солнечных лучей. Используйте смесь в течение 3 месяцев.

Тартар соус (tartare sauce)



Тартар соус (tartare sauce)

Тартар, тартарский соус (Tartare sauce) – холодный соус на основе майонеза (приготовленного из сваренного вкрутую желтка) и зелёного лука. Во французской кухне подаётся к холодной рыбе, угрю, телячьей ноге, устрицам и картофелю фри.

Существуют различные варианты этого соуса, например, в него могут добавлять другую зелень (петрушку), солёные огурцы (или маринованные корнишоны), каперсы.

Соус тартар основан на майонезе (яичный желток, горчица или уксус, масло) или на айоли (оливковое масло, чеснок) с добавлением некоторых других ингредиентов. В Великобритании обычно добавляют в основу каперсы, корнишоны, лимонный сок и укроп. Американские рецепты могут включать нарезанные солёные огурцы или приготовленный зелёный сладкий соус, каперсы, лук (или чеснок)

и свежую петрушку. Иногда добавляют рубленые сваренные вкрутую яйца или оливки, а также дижонскую горчицу и маринованный лук.

Поль Бокюз прямо описал соус тартар как соус ремулад, в котором характерное пюре из анчоусов должно быть заменено некоторым количеством острой дижонской горчицы.

Ниже приводим лишь один из многочисленных вариантов приготовления данного соуса.

Желток яичный (1 всмятку жидкий и 1 вкрутую) – 2 шт

Масло оливковое (или растительное) – 150 мл

Огурец соленый – 1 шт

Оливки зеленые (5 – 6 шт.) – 5 шт

Сок лимонный – 2 ст. л.

Чеснок – 1 зуб.

Зелень (укроп или петрушка) – по вкусу

Соль – по вкусу

Сахар – 1 щепот.

Перец черный – по вкусу.

Залить яйца холодной водой, поставить варить.

Внимание! Один желток должен быть всмятку, а второй вкрутую.

Затем аккуратно отделите желтки, чтобы белок не попал в них.

Желтки посолить, поперчить и добавить немного сахара. Хорошо перемешать венчиком до однородной массы без комочков.

Теперь требуется хорошенько взбить. По капельке влить масло, тщательно и интенсивно взбивая желтки венчиком после каждой капли. После 2-х ст. л. добавленного масла можно чуть быстрее начать вливать масло, но – очень осторожно!

Когда половина масла уже добавлена (примерно 70 мл), следует влить лимонный сок и опять хорошо взбить. Масса побелеет и станет более жидкой.

Когда все масло добавлено, можно влить немного молока до получения более жидкой консистенции.

Огурец, оливки и чеснок мелко нарезать, добавить в яичную массу и перемешать.

Добавить измельченную зелень, перемешать и убрать в холодильник на час, настояться.

Соус готов!

Тархана (tarhana)



Тархана (tarhana)

Тархана или трахана – сухой продукт из ферментированной смеси зерна и кислого молока, предназначенный для длительного хранения. Благодаря содержанию кислот и низкому уровню влаги молочный белок сохраняется в тархане в течение длительного времени. Обычно используется для приготовления густого супа или каши с водой, бульоном или молоком.

Способ сохранения молока в виде высушенного теста, подобного макаронам, имеет персидское происхождение и широко распространён в странах Балканского полуострова. Рецептура может различаться в разных районах. Тархана – типичная заготовка, возникшая в ответ на необходимость сохранить имеющиеся в изобилии сезонные продукты на период их отсутствия. В сельских районах на протяжении веков тархана была основным продуктом питания. В условиях, когда доступны свежие продукты или имеется возможность хранить пищу

в холодильнике, использование тарханы в кулинарии является исключительно делом вкуса.

При производстве тарханы измельчённое зерно, муку или крупу смешивают с заквашенным или сброженным молоком, добавляют варёные овощи, соль, специи, пряности. Тесту дают перебродить в течение 4—5 дней, затем высушивают, измельчают и просеивают. Полученный порошок хранят в тканевых мешках или в глиняных сосудах в проветриваемых помещениях.

В результате брожения в тесте образуются молочная кислота и другие соединения, придающие тархане характерный кисловатый вкус и обеспечивающие сохранность молочных белков. В процессе брожения pH снижается до 3.4—4.2, а на стадии сушки до 6—10% снижается влажность, в результате образуется среда, неблагоприятная для гнилостных бактерий, грибов и патогенных микроорганизмов.

В Армении тархану готовят из мацони и яиц, смешанных с пшеничной мукой и крахмалом в равных долях. Тесто разделяют на небольшие кусочки, высушивают и хранят в стеклянных банках. В Турции дроблёную пшеницу или грубую муку смешивают с йогуртом и заквашенными овощами, а затем высушивают. Греческая «трахана» содержит только дроблёную пшеницу или кускус и заквашенное молоко. В Болгарии и Македонии «трахану» готовят с йогуртом и добавляют любые доступные овощи – помидоры, сладкий перец, сельдерей, нут – и обильно сдабривают травами. Для приготовления тарханы в Турции и на Балканах используют растение колюченосник Сибтиорпа (*Echinophora sibthorpiana*), который здесь называют «тарханой».

Тархану готовят как густой суп или кашу. Порошок замачивают в бульоне, воде или молоке, затем отваривают. В Турции «тархана чорбасы» считается самым популярным супом. В Албании суп из тарханы, приготовленной из пшеничной муки и йогурта, подают с хлебными сухариками (крутонами). На Кипре тархану считают местным деликатесом и часто подают с кусочками сыра халлуми.

Тахини (tahini)



Тахини (tahini)

Тахини, тахина или тхина (также известна как сезамовая паста или кунжутная паста) – распространённая на Ближнем Востоке густая паста из молотого кунжутного семени, её добавляют как необходимый компонент ко многим блюдам, например, к фалафелю, к хумусу, кроме того, она служит основой для многих соусов. В состав тахини входит перемолотое семя кунжута (100%). При использовании пасту разбавляют водой до консистенции жидкой сметаны, добавляют лимонный сок, соль и чеснок, а в различных регионах к основе добавляются ещё и различные сиропы или другие добавки. Классическая закуска хумус изготавливается на основе нута и тахини.

Тахини хорошо известна в кухне арабских стран Ближнего Востока и Израиля (где её называют «тхина» в соответствии с тем, как её называют арабы, а также Греции, Кипра – кипрские пирожки с тахини «тахина-пита» особенно популярны во время Великого Поста. Часто в тахини добавляют оливковое масло, лимонный сок, чеснок, молотый

кумин, красный перец, петрушку и используют в качестве подливки или просто подают с питой или хлебом. Тахинная масса используется для приготовления многих восточных сладостей, в том числе и одной из самых известных – халвы. В японской кухне тхина из обжаренного кунжута в основном применяется в качестве основной составляющей популярного соуса гомадарэ.

Старейшее упоминание тахини можно найти в клинописных инструкциях, написанных около 4000 лет назад, которые описывают обычай подавать богам кунжутное вино. Древнегреческий историк Геродот упоминает о выращивании кунжута в районе рек Тигр и Евфрат. Эти семена в основном использовались в качестве ингредиента для приготовления кунжутного масла.

Тхина как ингредиент упоминается при приготовлении хумуса ещё в рецепте поваренных книг XIII века, является ингредиентом в некоторых китайских, корейских и японских блюдах; тхина используется в некоторых версиях рецепта сычуаньской лапши. Сезамовая паста также используется в индийской кухне. В Соединённых Штатах кунжутное тахини наряду с другими видами масла из орехов появилось в продаже в 1940 году в магазинах здоровой пищи.

Терияки (teriyaki sauce)



Терияки (teriyaki sauce)

Соус Терияки – это традиционный японский соус.

Придумали его японские повара в XVII веке, после того как в стране начали появляться иностранцы, которые в свою очередь привезли новые продукты и свои блюда. Изначально этот соус предназначался исключительно для рыбы, но позже с ним стали готовить и другие продукты. К слову, термин «терияки» в первую очередь обозначает способ приготовления продуктов. Слово «терияки» происходит от слова «тери», обозначающего глянцевый блеск поверхности продуктов, который получается благодаря содержанию сахара в таре (tare), т.е. соусе. А слово «яки» обозначает способ приготовления продуктов на гриле (зажаривание). Итого термин «терияки» характеризует блюдо, зажаренное или приготовленное на гриле в сладком соусе, придающем глянцевый блеск и красный (или темно-красный) цвет готовому блюду.

Традиционно в состав соуса входят всего четыре ингредиента: японский соевый соус, сладкое рисовое японское вино мирин, японское рисовое вино сакэ и сахар (или, как вариант, мед). Кстати, в японской кухне есть еще один соус для рыбы – соус Унаги. В его составе те же ингредиенты, что и для соуса Терияки, только в других пропорциях, что и создает отличие во вкусе. Как и соус Унаги, соус Терияки – это карамелизованный соус, темный и густой. На вкус приятный сладковато-соленый.

Существуют разные варианты соуса Терияки. Есть маринад Терияки, он заметно жиже, чем непосредственно соус, и, как понятно из названия, его хорошо использовать при мариновании продуктов. Соус Терияки для обмакивания (или глазировки) ощутимо гуще по консистенции, чем маринад. А есть вариант со средней степенью консистенции, так сказать, универсальный соус Терияки.

За пределами Японии в этом соусе также готовят рыбу, мясо и птицу, только с местными вариациями. Соус особенно популярен в США, где термином «терияки» могут поименовать любой сладкий соус.

Для приготовления блюд терияки нужно замариновать в соусе нарезанные порционными ломтиками продукты (рыбу, мясо, птицу) и поставить в холодильник. Соуса берут столько, чтобы он равномерно покрыл со всех сторон подготовленные ломтики. Не нужно заливать соусом продукты полностью. Рыбу или курятину маринуют около 2 часов. Говядину лучше мариновать дольше, например, оставить на ночь. Во время термообработки ломтики продуктов время от времени смазывают оставшимся при мариновании маринадом.

Самые популярные блюда терияки в Японии – это рыба желтохвост (японская лакедра, или желтохвостая лакедра) и курица. За пределами Страны восходящего солнца наиболее распространен лосось терияки.

Соус служит прекрасной заправкой к разным салатам, подчеркивает вкусовые качества овощного рагу, идеально подходит к мясным и рыбным блюдам, блюдам из птицы и морепродуктов. Кроме того, соус терияки – превосходный маринад, который сделает самое жесткое мясо нежным на вкус. Попробовав мясо в соусе терияки, Вы запомните его на всю жизнь.

Ткемали (tkemali)



Ткемали (tkemali)

Ткемали – грузинский соус, в основном используется с рыбой, мясом, птицей, гарнирами из картофеля и макаронных изделий. В настоящее время существует множество модификаций этого соуса, в его основе лежит кислая слива (алыча), модификации этого соуса заключаются в том, что кислую сливу заменяют другими кислыми плодами, например, крыжовником, красной смородиной. Абхазская разновидность ткемали называется асызбал. В этой версии в сливовое пюре добавляют красный базилик и чабер вместо кинзы, а в острый вариант – ещё и абхазскую аджику (предпочтительно, сухую).

Основные ингредиенты соуса – слива ткемали, чеснок и травы. При приготовлении ткемали обязательно используется пряность омбало (мята болотная) – без неё классический ткемали не делают (Эта пряность добавляется в процессе варки во избежание брожения слив).

Калорийность соуса ткемали составляет 42 ккал на 100 граммов, в том числе 2 грамма белков и 8 граммов углеводов.

Сливу ткемали заливают водой и варят 30—40 минут. Затем протирают через сито вместе с отваром, кожура и косточки выбрасываются. Пюре уваривают до консистенции сметаны, добавляют растёртые чеснок, кориандр, красный перец и соль, дают закипеть и охлаждают. Общее время приготовления соуса составляет 2 часа.

На килограмм сливы потребуется:

4 чайные ложки соли,
один небольшой красный острый перец,
головка чеснока,
большой пучок кинзы,
полпучка укропа.

Из сливы достать косточки и засыпать плоды солью, подождать, когда слива даст сок. Поставить на огонь и дать покипеть 5 минут, добавить нарезанный перец и варить ещё 5 минут, затем добавить кинзу, укроп и поварить около 2 минут, добавить чеснок и выключить огонь. Перелить соус в блендер и довести до консистенции сметаны. Добавить столовую ложку яблочного или виноградного уксуса. По вкусу можно добавить ещё соли или приправ. Хранить в холодильнике.

Тонкацу соус (tonkatsu sause)



Свиная котлета с соусом тонкацу

Слово «тонкацу» в переводе с японского языка переводится как «свиная котлета». Это блюдо появилось в Японии в конце XIX века, когда в Страну восходящего солнца после завершения периода Сакоку (периода внешней самоизоляции Японии) снова начали приезжать европейцы. Это были не только дипломаты и религиозные миссионеры, но и купцы, и военные. Вместе с ними в Японию попала европейская кухня, в том числе и Вустерский соус, который очень понравился японцам. Через некоторое время японские повара адаптировали вкус Вустерского соуса с учетом традиций местной кухни, добавив в него яблочное пюре. Соус стал более густым и менее пряным, приобретая свой узнаваемый вкус. Так в японской кухне появился соус Тонкацу.

Впервые свиная котлета Тонкацу была предложена клиентам ресторана западной кухни «Ренгатай» в квартале Гинза (Токио), произошло это в 1899 году. В Европе это блюдо иногда называют «японским шницелем».

«Свинина Тонкацу» представляет собой шницель из свинины толщиной 1,5—2 см (обычно это вырезка или спинная часть, корейка), панированный в сухарях и обжаренный во фритюре. Обжаренное мясо нарезают полосками, это делается для удобства использования при еде палочками (хаси), затем выкладывают на порционную тарелку и подают с гарниром из нашинкованной капусты и мисо-супом (как вариант, с вареным рисом). Поверхность свиной котлеты поливают соусом Тонкацу.

А соус со временем приобрел популярность не только в Японии, но и по всему миру. Да и ассортимент блюд, в котором используется этот вкусный соус, значительно расширился. Вот наиболее популярные варианты японских блюд с соусом Тонкацу:

курятина кацу (Chikinkatsu),
говядина кацу (Ushikatsu),
бургеры (Minchikatsu),
ветчина кацу (Hamukatsu).

Тонкие травы (fines herbes)



Тонкие травы (fines herbes)

Тонкие (или изысканные) травы Fines herbes обозначают важную комбинацию трав, которая составляет основу французской кухни. Канонические травы французской высокой кухни включают мелко нарезанную петрушку, зеленый лук, эстрагон и кервель. Они используются для приправы деликатных блюд, таких как курица, рыба и яйца, которым требуется относительно короткий период приготовления; они также могут быть использованы в соусе бер блан для приправы таких блюд. Мелкие травы также едят сырыми в салатах.

В 1903 году известный шеф-повар Огюст Эскофье отметил, что блюда с надписью *aux fines herbes* иногда готовились только из петрушки. В своем Кулинарном руководстве Эскофье настаивал на том, что:

Ошибочно подавать под названием Омлет с мелкими травами омлет, в котором рубленая петрушка придает единственную ароматическую ноту. Эта ошибка слишком распространена,

чтобы мы могли надеяться ее исправить. Тем не менее, следует подчеркнуть, что омлет с мелкими травами должен содержать: петрушку, зеленый лук и немного кервеля и эстрагона.

«Тонкие травы» иногда контрастируют с более острыми или смолистыми «крепкими травами», которые появляются в букете гарни и которые, в отличие от мелких трав, высвобождают свой аромат при длительном приготовлении.

Этот букет наиболее подходит к очень тонким и деликатным блюдам. А также, к холодным и теплым блюдам – салаты, омлеты, рыба и птица. Возможна добавка кресса, душистого кервеля, лимонной мяты. Менее рекомендуется чеснок, который забивает аромат лука-резанца, больше подходит черемша (дикий чеснок). Любители этой смеси даже заменяют ею лук.

Используется как приправа в блюдах из курицы, мяса, рыбы, а также в омлетах и супах, причем ее добавляют только в самом конце варки и не вынимают перед подачей, в отличие от «букета гарни».

Уксус (vinegar)



Уксус (vinegar)

Уксус или оцет – продукт со значительным содержанием уксусной кислоты, традиционно получаемый в результате микробиологического синтеза с помощью уксуснокислых бактерий из пищевого спиртосодержащего сырья.

Вещество, известное с глубокой древности. Бесцветная или слабо окрашенная прозрачная жидкость с резко-кислым вкусом и специфическим ароматом. Уксус делится на натуральный и синтетический. Широко применяется в кулинарии в качестве приправы.

Столовый уксус представляет собой 3—15%-й водный раствор пищевой уксусной кислоты. Синтетический уксус готовится разбавлением водой уксусной эссенции, содержащей около 80% уксусной кислоты.

Натуральный уксус содержит уксусную и другие пищевые кислоты (лимонную, виннокаменную, яблочную и т. п.), альдегиды, сложные эфиры, сложные спирты, совокупность которых создаёт аромат и букет уксуса.

Уксус, полученный путём разведения концентрированной синтетической уксусной кислоты, не имеет ароматических свойств, но имеет специфический запах собственно уксусной кислоты.

Уксус – один из древнейших продуктов микробиологического синтеза, который по древности может соперничать с вином.

Самое раннее упоминание об уксусе относится к древнему Вавилону и датируется 5000 г до н. э. Древние вавилоняне делали уксус из фиников, наравне с финиковым вином.

В древности уксус использовался не только как приправа, но и также в качестве дезинфицирующего (антисептического) средства в быту, в гигиенических и медицинских целях.

Уксус неоднократно упоминается в Библии, наиболее старое упоминание – в Ветхом завете (Чис. 6:3).

Уксус упоминается в Сунне. Пророк Мухаммед называл его «прекрасной приправой». (Сборник хадисов Имама Ан-Навави «Рийад-ас-Салихин» – «Сады Праведных», хадис 737.)

В Китае первые письменные упоминания уксуса относятся к периоду династии Чжоу (1122 до н. э. – 247 до н. э.), а в Японии – к правлению императора Одзина (399—404 н. э.).

Из всего калейдоскопа разновидностей уксуса перечислим лишь некоторые.

Бальзамический

Бальзамический уксус (итальянский: aceto balsamico) – это очень темный, концентрированный и интенсивно ароматизированный уксус итальянского производства, полностью или частично приготовленный из виноградного сусла: свежесжатого виноградного сока со всей кожицей, семенами и стеблями.

Два традиционных бальзамических уксуса изготавливаются одним и тем же способом из восстановленного виноградного сусла,

выдержанного в течение нескольких лет в серии деревянных бочек, и производятся исключительно в провинции Модена или Реджо-Эмилия. Названия этих двух уксусов защищены Защищенным обозначением происхождения Европейского Союза, в то время как обычно менее дорогой бальзамический уксус Модены (Aceto Balsamico di Modena) производится из виноградного сусла, смешанного с винным уксусом, и производится исключительно в Модене или Реджо-Эмилии со статусом Защищенного географического указания.

Бальзамический уксус не содержит бальзама или бальзы.

Каонг

Пальмовый уксус Каонг – традиционный филиппинский уксус изготовлен из сахарной пальмы (*Аренга pinnata*). Является одним из четырех основных видах уксуса в Филиппинах, вместе с кокосовым, тростниковым уксусом и уксусом из пальмовых листьев, уксус. Как правило, продаются под общим лейблом «Палм-уксус».

Сахарные пальмы Каонг (*Arenga pinnata*) – одиночные однодомные пальмы, обычно встречающиеся на берегах рек и в оврагах по всей Юго-Восточной Азии. Они широко используются в морской Юго-Восточной Азии для различных продуктов. На Филиппинах их чаще всего собирают для получения волокон, листьев, фруктов и их сока, который используется в производстве туба (пальмового пунша) в дополнение к уксусу.

Пальмовый уксус Каонг, как правило, слаще и наименее кислый среди традиционных филиппинских уксусов. Он используется в основном в соусах для обмакивания (саван). Его также можно использовать в заправках для салатов, а также в качестве ингредиента в различных блюдах.

Солодковый

Солодовый уксус, приготовленный из эля, также называемый «алегар», получают путем пивоварения ячменя, в результате чего крахмал в зерне превращается в мальтозу. Затем из мальтозы варят эль и дают ему превратиться в уксус, который затем выдерживают. Он обычно светло-коричневого цвета. В Соединенном Королевстве и Канаде солодовый уксус (наряду с солью) является традиционной приправой для рыбы и жареной картошки. Некоторые магазины рыбы и чипсов заменяют его несваренной приправой. Соль и уксус сочетаются в качестве обычного традиционного ароматизатора для картофельных чипсов; в некоторых разновидностях это включает превращение уксуса в ацетат натрия или диацетат натрия, чтобы избежать увлажнения продукта при производстве.

Черный уксус

Черный уксус-это уксус темного цвета, используемый в китайской кухне.

Одним из видов китайского «черного уксуса» является уксус Чжэньцзян и аналогичные приправы из южного Китая. Приправа представляет собой чернильно-черный рисовый уксус, выдержанный для солодового, древесного и дымного вкуса. Его готовят из риса (обычно клейкого), или сорго, или в некоторой комбинации из них, иногда включая пшеницу и просо. Черный уксус традиционно выдерживался в глиняных горшках.

Другим важным типом китайский «черный уксус» – это зрелый уксус от Центральной равнины в Северном Китае, особенно в провинции Шаньси. Он изготавливается из сорго, гороха, ячменя, отрубей, и имеет гораздо более сильный дымный аромат, чем риса на основе черного уксуса. Популярен на севере Китая в качестве соуса для обмакивания, особенно для пельменей.

В Сычуани черный уксус готовят из пшеничных отрубей и приправляют традиционными лекарственными специями. Черный уксус из Фуцзяня изготавливается из клейкого риса и окрашивается в красный цвет настоем специального гриба.

Японский куроцу, несколько более легкая форма черного уксуса, готовится только из коричневого риса. В Корее черный уксус также готовят из коричневого риса.

Тайваньский черный уксус отличается тем, что у него больше общего с вустерширским соусом, чем у других черных уксусов. Его основа-клейкий рис, который затем выдерживается с другими ингредиентами.

Усянмянь (five-spice powder)



Усянмянь (five-spice powder)

Порошок из Китая – это смесь из пяти или более специй, за которым (возможно, ошибочно закрепилось название «Усянмянь»), используемая преимущественно почти во всех отраслях китайской кухни. Она также используется в гавайской и вьетнамской кухне. Пять вкусов специй (сладкий, горький, кислый, соленый и умами (пикантность) относятся к пяти традиционным китайским элементам.

Хотя существует множество вариантов, распространенным сочетанием является:

Звездчатый анис
Гвоздика
Китайская корица
Сычуаньский перец

Семена фенхеля

Другие рецепты могут содержать семена аниса, корень имбиря, мускатный орех, куркуму, стручки кардамона, лакрицу, цедру мандарина или галангал.

Усянмянь можно использовать с жирным мясом, таким как свинина, утка или гусь. Он используется в качестве приправы для курицы, утки, свинины и морепродуктов, добавляется в панировку для жареных блюд. Эта смесь используется в рецептах жареной утки по-кантонски, а также тушеной говядины. Её можно применять в качестве маринада для вьетнамской жареной курицы. Порошковая смесь из пяти специй последовала за китайской диаспорой и была включена в другие национальные кухни по всей Азии.

На Гавайях некоторые рестораны ставят шейкер со специями на стол каждого посетителя. Приправленную соль можно легко приготовить, обжарив обычную соль в сухом виде с порошком из пяти специй на слабом огне в сухой сковороде, пока специи и соль хорошо не смешаются.

Порошок из пяти специй также может придать сложность и пикантность как сладостям, так и пикантным блюдам. Он традиционно используется в качестве антисептика и используется для лечения расстройства желудка.

Харисса (harissa)



Харисса (harissa)

Харисса, также арисса – острый пастообразный соус красного цвета из перца чили (иногда высушенного или вяленого) и чеснока с добавлением кориандра, зиры, соли и оливкового масла. Приправа используется главным образом в блюдах тунисской кухни и кухонь других магрибских стран, а также распространена в израильской и европейской кухнях. Для каждой из кухонь существует свой собственный рецепт хариссы, тунисская – самая острая, так как содержит больше всех перца чили. По шкале Сковилла имеет жгучесть 4500—5000 единиц.

Для приготовления хариссы острый перец, чеснок и приправы измельчаются в ступке или при помощи блендера, а затем доводятся до нужной консистенции добавлением оливкового масла. Иногда в пасту добавляют томаты, уксус, мяту, лимонный сок или оливки.

Более дорогой вариант хариссы – «розовая харисса» – содержит лепестки розы.

В Тунисе хариссу подают практически к каждому приёму пищи в качестве закуски, часто вместе с оливками и тунцом. Соус используют не только в супах, мясных и рыбных блюдах, подают к кускусу, рису и макаронным изделиям, но порой и на бутербродах к завтраку. В Европе хариссу чаще всего подают к рису, пасте и пицце.

Харисса – соус стран Магриба (в пер. с араб. «Запад», подразумевая западную часть исламского мира) – неотъемлемая часть восточных кулинарных традиций. Был придуман поварами несколько веков назад – с тех пор пользуется огромной популярностью не только на территории южных государств, но и во всем мире. Сейчас найти традиционный соус-пасту или сухую смесь можно во множестве ресторанов, магазинов. Продукт очень острый и пряный – степень жгучести меняется в зависимости от количества добавленных приправ. Запах приятный, островатый и насыщенный.

Харисса представляет собой смесь пряностей – выявить классический рецепт очень сложно, он постоянно меняется и совершенствуется различными ведущими поварами или обыкновенными кулинарами. Приведем усредненный состав, считающийся базовым и классическим:

Оливковое масло;
Кориандр;
Острый перец чили;
Зира;
Чеснок;
Соль.

Также отличным дополнением к основному составу хариссы станут такие ингредиенты:

Измельченные оливки;
Лимонный сок;

Вяленые томаты;
Сладкий обжаренный перец.

Благодаря уникальным вкусовым и ароматическим особенностям, Харисса прекрасно сочетается с огромным количеством блюд, как то:

Пресная рыба;
Блюда из риса;
Макаронные изделия;
Мясо и птица – вареное, тушеное, жареное;
Заправка для овощного салата;
Дополнение к маринаду для мяса;
Овощные и мясные супы;
Добавка к буррито или шаурме;
Основа для пиццы;
Сладкие овощи;
Тушеная баранина;
Кускус и картофель.

Хмели сумели (khameli suneli)



Хмели сумели (khameli suneli)

Хмели-сунели – ароматная приправа, состоящая из высушенных и мелко измельчённых пряностей. Традиционно используется на территории Закавказья, главным образом в грузинской и абхазской кухне.

Традиционные кавказские приправы всегда пользуются популярностью. Их ценят за непревзойденный аромат и универсальность использования. Одной из таких приправ является хорошо известная смесь хмели-сунели. Российскому потребителю она стала доступной с конца 80-х годов XX века. Специя сразу же пришлась по вкусу почти каждой семье. Ее использовали для добавления во многие блюда придавая новый вкус и аромат.

Полный состав смеси выглядит следующим образом:

Базилик

Зелень кориандра (кинза)
Майоран
Укроп
Красный перец (острый) 2%
Имеретинский шафран (Бархатцы) 0,1%
Петрушка
Сельдерей
Лавровый лист
Чабер садовый
Мята
Уцхо-сунели
Иссоп (синий зверобой)

Все компоненты берутся в равных долях, кроме красного перца и шафрана (1—2 и 0,1% от общей массы хмели-сунели). Качественная хмели-сунели обладает приятным пряным ароматом с легкими нотками орехового послевкусия. На вкус она слегка горьковатая, слабо-жгучая. В оригинальном составе специи – соль отсутствует. Но, несмотря на это, некоторые производители все же ее используют. При добавлении в блюда, необходимо соблюдать меру, иначе пряность просто перебьет вкус основного блюда. Приправа хмели-сунели выглядит как смесь измельченных трав серо-зеленого цвета.

По желанию повара в состав могут включаться и другие компоненты. В Грузии у каждой семьи есть свой оригинальный рецепт.

Используется в грузинских блюдах, таких как харчо, чахохбили, сациви и для приготовления аджики.

Хранить в сухом прохладном месте, срок годности 1,5—2 года.

Хумус (humus)



Хумус (humus)

Хумус (хуммус, хомус, хоммус) – закуска из нутового пюре, в состав которой обычно входят кунжутная паста (тахини), оливковое масло, чеснок, сок лимона, паприка.

В арабском языке и на иврите слово «хумус» означает как растение нут бараний (*Cicer arietinum*), так и саму закуску. Широко распространён в странах Ближнего Востока, в современности получил известность во всём мире. Используется как самостоятельное блюдо, как соус, заправка для других блюд, как спред. Близкие по ингредиентам и способу приготовлению блюда – масабаха, мешауша. Киргизы в Афганистане называют блюдо «хымызом» (что может быть причиной путаницы со словом «кымыз» – кумыс).

Первые упоминания о хумусе появились в XIII веке в арабских поваренных книгах. Блюдо получило наибольшее распространение в странах Ближнего Востока, таких как Израиль, Сирия, Ливан,

Иордания, Турция, а также в Греции и на Кипре. Подаётся как холодная закуска или соус – на востоке традиционно с питой, лавашом, в других регионах иногда с кукурузными чипсами, хлебом и т. п.

В начале XXI века хумус стал набирать популярность в США и других развитых странах среди вегетарианцев и людей, не способных употреблять в пищу глютен и содержащие его продукты.

Хумус готовится из отварного нута, который гомогенизируется вручную или с помощью блендера с добавлением оливкового масла, сока лимона и кунжутной пасты (тахини). Приправы (в частности, чеснок, соль, петрушка, лук, молотый кумин (зира), заатар, перец чили) могут добавляться по вкусу.

В зависимости от продукта, добавленного в хумус, он может приобретать различные вкусовые оттенки. Среди популярных добавок к хумусу – жареный красный перец, чеснок, жареный лук, жареные помидоры, кедровые орехи, тыквенное пюре, сыр фета, копчёная паприка, какао.

Хумус содержит большое количество растительного белка, пищевой клетчатки, ненасыщенных жиров и железа. Поскольку рецепты хумуса различаются, также меняется и его питательная ценность, в первую очередь, в зависимости от относительных пропорций нута, тахини и воды. В 100 граммах хумуса примерно 170 калорий, и он является хорошим (более 10% дневной нормы) источником пищевых волокон, витамина B6 и некоторых других минералов.

Его едят на завтрак, обед или в другое время суток. Пюре прекрасно сочетается с большинством продуктов.

Цезарь соус (caesar sauce)



Салат Цезарь (caesar salad)

Стоит сразу сказать, что рецепта классического соуса Цезарь просто не существует. Человек, который придумал данный соус, точнее отдельное блюдо, унес его секрет более полувека назад. В мире существует огромное множество рецептов соуса Цезаря и одноименного салата. Вариаций знаменитой заправки не меньше, чем ресторанов, которые готовят данное блюдо.

Многие думают, что соус Цезарь относится к классической Итальянской кухне, что в корне не верно. Салат Цезарь впервые был приготовлен в Америке 4 июля 1924 года в День Независимости, поваром Цезарем Кардини. Готовился салат впопыхах для пьяных посетителей, которые жаждали закуски к спиртным напиткам. Еды на кухне практически не было и Цезарь Кардини импровизировал. Результатом стал салат и соус, которые служат вдохновением для многих поваров по сей день. Кстати, уже в 1953 году салат Цезарь

получил крайне престижную премию французских дегустаторов – «лучший рецепт, появившийся в Америке за последние 50 лет».

По своей сути, соус Цезарь – это доработанный домашний майонез. В основе лежит вустерский соус или анчоусы – такие продукты есть не на каждой кухне, однако без них приготовить близкий к классическому рецепту соус не выйдет.

Яйцо – две штуки;

Анчоусы – две штуки;

Чеснок – два небольших зубчика;

Оливковое масло – 150—200 г;

Тертый сыр пармезан – 70 г;

Сок лимона – одна столовая ложка;

Дижонская горчица – одна столовая ложка;

Вустерский соус – одна чайная ложка;

Соль – чайная ложка;

Сахар – чайная ложка;

Черный молотый перец – по вкусу.

От яиц нам понадобятся два желтка. В отдельной емкости смешиваем желтки с давленным чесноком, парой анчоусов, вустерским (вустерширским) соусом, горчицей, солью и сахаром.

Далее смесь необходимо тщательно взбить, можно воспользоваться блендером. В несколько этапов, по чайной ложке вливаем оливковое масло, продолжая взбивать. Соус должен приобрести густую консистенцию.

Теперь добавляем сок лимона, молотый перец и снова взбиваем. В конце не забываем про пармезан, сыр достаточно смешать с соусом.

Соус Цезарь готов, им можно дополнить листья салата, курицу и гренки или использовать в качестве заправки к другим салатам.

Чакка (chakka)



Чакка (chakka)

- Где взяли?
- Давно здесь сидим...
- (из к-ф «Белое солнце пустыни»)

Вот, что я скажу, ребята: пулемета я вам не дам, ну, а рецепт чакки, так уж и быть, раскрою. Что собой представляет чакка, если о ней говорить строго по-научному?

«...Кисломолочный продукт, из которого частично удалена вода. Молоко пастеризуют при 80—85 °С с выдержкой в течение 20—30 с, затем охлаждают до температуры заквашивания 30—

32 °С. В молоко вносят 5% закваски, приготовленной с применением термофильных и мезофильных молочнокислых стрептококков, взятых в равных количествах.» Источник: Производство кисломолочного продукта чакка (сузьма) и турах.»

Единственное, что меня тут несколько смутило, так это то, что авторы данной статьи полагают, что ташкентская сузьма и самаркандская (бухарская) чакка, являются одним и тем же продуктом. С чем, лично я, не совсем могу согласиться. Во всяком случае, насколько мне известно (из книжки К. Махмудова «Узбекские блюда» изд.«Узбекистан»1974 г.), сузьма приготавливается чуточку иначе: там, в скисшее молоко кладется столовая ложка соли, размешивается, заливается в ситцевый мешочек и оставляется на сутки.

Признаюсь честно: лично мне, пробовать ташкентскую «сузьму» не доводилось. А вот, как приготавливается чакка в Самарканде и Бухаре, мы поговорим с вами обстоятельно. И не сухо, по-научному, а обратившись за помощью к самаркандской хозяйке, которая, пригласившись к российским условиям, показала мне – как можно выкрутиться и приготовить чакку, находясь за тысячи километров от родного порога. А делается она, оказывается, совсем просто.

Для начала, необходимо сшить мешок из плотной бязи, объем которого соответствовал бы 2 – 3 л. За отсутствием нужной бязи, мы использовали обычное вафельное полотенце, что тоже вполне сгодилось. Как доверительно шепнула мне хозяйка, не всякий материал годится для мешка.

– А почему нельзя, например, из марли, сложив её в два слоя? – искренне поинтересовался я.

– Да потому, что вместе с жидкостью, сквозь марлю просочится и та желтоватая сыворотка, которая необходима для того, чтобы у нас получилась именно чакка, а не что-либо другое. Так что, если мешочек у вас сшит из «грамотной» ткани, можно считать, что чакка уже в карма... то есть, я хотел сказать – в холодильнике.

Молоко (3,5%) – 1 л

Сметана (10 – 15%) – 1 столовая ложка (30 – 35 г)

Поскольку самой чакки у нас пока ещё нету, то в качестве закваски, мы вынуждены использовать сметану. Ну, а уже в дальнейшем, вместо сметаны можно применять чуточку самой чакки.

Сначала, необходимо вскипятить молоко, следя за тем, чтобы оно у вас не убежало. Затем снять с плиты и остудить до температуры 30 – 33 градуса по Цельсию.

В отдельной чашке разводим сметану (тем же, теплым молоком) и, тщательно размешав, вводим её обратно, в кастрюлю с молоком. После чего, нам остается только размешать ложкой смесь, плотно накрыть крышкой, обернуть кастрюлю полотенцем и оставить, при комнатной температуре, на несколько часов.

После нескольких помешиваний, кастрюлю плотно накрыли крышкой, обмотали полотенцем и оставили в покое.

Открыв через 13 – 15 часов крышку, мы ахнули: вместо недавнего молока, нас встретили глыбы «айсбергов», навалившиеся друг на друга и застывшие, как холодец (так называемый «қаттық», которым заправляют супы, некоторые салаты, а также добавляют в тесто для лепешек). Аккуратно слив это добро в мешочек и, связав горловину, мы подвесили его над раковиной, дав возможность жидкости свободно стекать в раковину.

Удивительно, но уже через несколько часов, мы рискнули снять пробу и убедились, что наша чакка ничуть не уступает той, что продается на рынках Бухары или Самарканда.

Следует лишь напомнить, что для получения 200 г готового кисломолочного продукта, необходимо приобрести, как минимум, 1 л молока. Следовательно, для того, чтобы получить 1 кг чакки, вам потребуется не менее 5 – 6 л молока. В дальнейшем, в качестве закваски, можно уже использовать готовую чакку, не более 1 – 2 чайных ложек на 1 – 2 литра молока.

Мало того, что чакка хороша сама по себе, как прекрасная закуска. Из чакки можно приготовить и другие самостоятельные закуски (чувот) и даже супы (окрошки). («Магия Востока» Г.С.)

Чатни (chutney)



Чатни (chutney)

Чатни – большая группа традиционных индийских соусов, оттеняющих вкус основного блюда. Острые чатни хорошо дополняют неострые блюда, своим ярким цветом украшая стол.

Варёные чатни иногда делают из овощей, но чаще – из фруктов. На их приготовление уходит довольно много времени, так как компоненты следует варить до тех пор, пока они не разварятся полностью. Сырые чатни готовят, смешивая между собой компоненты и измельчая их в однородную пасту.

Чатни обычно сладки и приятны на вкус. Они возбуждают аппетит и стимулируют пищеварение. Чтобы оттенить вкус основного блюда, достаточно одной-двух ложек чатни, которые подают в маленьких розетках или кладут на тарелку рядом с рисом.

Чатни являются обязательным дополнением к таким блюдам, как пани пури, идли и доса.

Одними из наиболее популярных в Индии чатни являются тамариндовое, кокосовое, мятное и арахисовое чатни. Однако видов чатни существует гораздо больше. В их состав может входить

практически что угодно из растительной (и не только пищи): тернослива, изюм, баклажан, солёные огурцы, ревень, чеснок, репчатый лук, кориандр/кинза а также, к примеру, йогурт и калье.

При этом только в Индии (а чатни распространены также на Шри-Ланке и в Пакистане) вариации чатни сильно разнятся по разным штатам. К примеру, в штате Химачал-Прадеш наиболее популярно сочетание баклажана и гуавы, а в Уттаракханде основой может выступать конопля.

Чатни пользуются значительной популярностью в современной английской кухне с тех пор, как англичане познакомились с этим типом соусов в эпоху колонизации Индии.

Четыре специи (quatre épices)



Четыре специи (quatre épices)

Приправа «Катр-эпис» или «Четыре специи» (quatre épices) – распространенная во французской кулинарии готовая составная приправа из имбиря, мускатного ореха, гвоздики и белого перца. Однако это не означает раз и навсегда утвержденного состава: можно, к примеру, добавить в нее еще и имбирь, а черный перец заменить на белый. Такой смесью приправляют овощные и мясные супы и блюда, особенно тушеные, подвергаемые длительной тепловой обработке.

Белый перец улучшает пищеварение, нормализует метаболизм и является стимулятором кровообращения.

Плоды мускатного ореха обладают антиоксидантным действием, укрепляют суставы и тонус мышц, улучшают работу головного мозга.

Имбирь способствует пищеварению и ускоряет обмен веществ, устраняет метеоризм, вздутие, колики, имеет общеукрепляющее и тонизирующее действие на организм, положительно влияет на память.

Гвоздика известна своими антиоксидантными, антисептическими, противовоспалительными, согревающими, успокоительными, ветрогонными и противодействующими метеоризму свойствами.

Для приготовления quatre épices нужно смешать молотые специи в равных частях. По характеру смесь достаточно острая, так что может даже на отдельный вкус заменить обычный перец, но имеет богатый и глубокий аромат различных специй, которые после недолгого настаивания и привыкания друг к другу образуют гармоничную мелодию.

Смесь 4 специи хорошо подходит к мясным блюдам долгого приготовления – тушение и рагу, паштетам, запеканкам, соусам и выпечке. По характеру – это улучшенный перец, и может употребляться вместо него, но имеет более глубокий и богатый аромат.

Хранить ее лучше недолго и в плотно закрытой баночке.

Чимичурри (Chimichurri sause)



Чимичурри (Chimichurri sause)

Чимичурри (исп. chimichurri) – латиноамериканский соус для жареного мяса. Рецепт чимичурри придуман в Аргентине; также соус готовят в Перу, Уругвае, Бразилии, Боливии, Никарагуа, Эквадоре, Колумбии и Мексике.

Чимичурри готовится из мелко нарезанной петрушки, рубленого чеснока, оливкового масла, орегано и белого или красного уксуса. Могут быть добавлены натуральные ароматизаторы – кинза, красный перец, кумин, тимьян, лимон и лавровый лист. Для соуса с красным уксусом подойдут также помидоры и сладкий перец.

Чеснок измельчают, смешивают с другими компонентами, добавляют кипящую воду, помещают в бутылку и взбалтывают. Соус может быть использован и в качестве маринада к жареному мясу.

Есть несколько историй, которые объясняют название этого соуса.

Аргентинский изыскатель Мигель Браско утверждает, что слово чимичурри возникло после того, как англичане захватили Рио-де-ла-Плата. Заключённые просили приправы для своей еды, при этом смешивая английские, испанские слова и слова аборигенов. Согласно этой истории, че-ми-карри означает «Че миль сальса» (дайте мне приправы) или «Дайте мне карри». Таким образом слово преобразовалось в чимичурри.

Другая теория названия соуса происходит от баскских поселенцев, прибывших в Аргентину в начале XIX века. И основываясь на этом, название соуса происходит от баскского термина tximitxurri, которое приблизительно переводится как «Всякая всячина» – беспорядочная смесь нескольких вещей.

- 10 зубчиков чеснока;
- 1 ст. л. сушеного орегано;
- 4 лавровых листа;
- 2 ст. л. паприки;
- 1 ст. л. тимьяна;
- 1 ст. л. базилика;
- 1 ст. л. мелко нарезанной петрушки;
- 1/2 ст. л. тмина;
- 1 ст. л. соли;
- 1/2 ст. л. черного молотого перца;
- 1/2 ст. растительного масла;
- 1/4 ст. уксуса;
- 1 ст. кипятка.

Все ингредиенты перемешать в блендере, оставить при комнатной температуре на пару часов. Соус готов.

Шичими (shichimi)



Шичими (shichimi)

Шичи-ми тогараси, также известный как нана-иро тогараси, перец чили с семью цветами или просто шичими, является распространенной японской смесью специй, содержащей семь ингредиентов. Тогараси – японское название однолетнего стручкового перца, красного перца, произрастающего в Центральной и Южной Америке, и именно этот ингредиент делает шичими острым.

Её история восходит, по крайней мере, к 17 веку, когда эту смесь производили торговцы травами в Эдо, современном Токио, и иногда его называют Ягенбори. Большинство шичими, продаваемых сегодня, происходят из одного из трех видов, продаваемых возле храмов: Ягенбори (продаваемый возле Сэнсо-дзи, Сичимия, продаваемый возле Киэмидзу-дэра, и Яватая Исогоро, продаваемый возле Дзэнко-

ДЗИ.

Типичная смесь может содержать:

крупно молотый красный перец чили (основной ингредиент)
молотый сансе («японский перец»)
жареная апельсиновая цедра (Ченпи)
семена черного кунжута
белое кунжутное семя
семена конопли
молотый имбирь
нори или аонори (морские водоросли)
маковое семечко

Некоторые рецепты могут заменить или дополнить их кожурой юзу, семенами рапса или шисо. Шичими отличается от ичи-ми тогараши (перец чили с одним вкусом), который представляет собой просто молотый красный перец чили.

Его часто употребляют с супами, а также с лапшой и гюдоном. Некоторые рисовые продукты, такие как рисовые лепешки, агемоти и жареные рисовые крекеры, также используют его для приправы.

Смесь будет особенно хороша в супах и горячих блюдах, для гриля и воков. Идеально подходит для приготовления обжаренного тунца.

Источники и литература

Абу Али Ибн Сина – «Канон врачебной науки», изд-во «МИКО КОММЕРЧЕСКИЙ ВЕСТНИК», Ташкент, 1994

Абу Рейхан Беруни, Избранные произведения, изд-во «ФАН» Узбекской ССР, Ташкент, 1973

Толковая Библия (в 3-х т.) Стокгольм, 1987 г.

Коран (перевод И.Ю.Крачковского) Москва, 1963 г.

А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. Бхагавад-гита как она есть. – 3-е издание, исправленное. – М.: The Bhaktivedanta Book Trust, 2009.

В. Похлебкин «Пряности, специи, приправы» Издательство: Эксмо (2011 г.)

В. Похлебкин «Большая кулинарная книга» Москва, 2016 г.

С. Бауэр «История средневекового мира» изд-во АСТ Москва, 2018 г.

Макги, Гарольд (2004). «О еде и кулинарии: наука и знания о кухне»

«Деревья и кустарники СССР. Дикорастущие, культивируемые и перспективные для интродукции.» Издательство Академии Наук СССР, 1954.

Азбука специй, пряностей, приправ – <http://allsweet.net/index.php?dir=main&page=spice>

Википедия – <http://ru.wikipedia.org/wiki/>

«Лекарственные средства восточной медицины» – <http://karomatov.narod.ru/fito1.htm>

О. Сухарева «Бухара: XIX – начало XX вв.» изд-во Наука, Москва 1966 г.

Словарь таджикского языка (в 2-х т.) изд-во «Советская энциклопедия», Москва, 1969 г.

ЖЖ shakherezada – <http://shakherezada.livejournal.com/>

ЖЖ Кулинарные этюды – <https://shipilevsky.livejournal.com/profile>

Wikispecies – <http://species.wikimedia.org/wiki/Wikispecies>

Gernot Katzer's Spice Pages – <http://www.uni-graz.at/~katzer/engl/index.html#spices>

Webster's Online Dictionary – <http://www.websters-online-dictionary.org/>

Aidan Brooks: Frainee Chef – <http://aidanbrooks.blogspot.com/>
Семенов А. В. «Этимологический словарь русского языка» – <http://evartist.narod.ru/text15/001.htm>
Краткая энциклопедия пряностей и пряных трав – <http://lillaya.livejournal.com/40752.html>
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, изд-во Экономика, Москва, 1981 г.
Полная энциклопедия народной медицины ЭКСМО, 2002 г.
К. Махмудов «Узбекские блюда» изд-во «Узбекистан», 1974 г.
Специя: специи, пряности и приправы – <http://www.especia.ru/ajgon.html>
The epicentre encyclopedia of spices – <http://www.theepicentre.com/Spices/spiceref.html>
«Энциклопедия специй, приправ, пряностей.» Соусы – <http://aboutspices.ru/>
«Каталог с описанием специй и пряностей» – <http://ukrspice.kiev.ua/info.html>
«Мединфа» Медицинская энциклопедия – <http://medinf.ru/>
«Энциклопедия лекарственных растений» – <http://ki-moscow.narod.ru/litra/med/flora/flora.htm>
«Ароматы Востока или все о специях и приправах» – <http://www.forum.vkyysno.ru/index.php?topic=771.0>
Кулинарные рецепты от Ирины – <http://kuh-nya.ru/sodspe.html>
Словопедия – <http://www.slovopedia.com/>
Петровский К. С., Ванханен В. Д. «Гигиена питания.» М., 1984.
Покровский А. А. «Беседы о питании.» М., 1986.
Машанов В. И., Покровский А. А. «Пряно-ароматические растения.» – М. ВО «Агропромиздат», 1991.
Виноградов Т. В., Зайцев Г. П. «Пчелы и здоровье человека.» М., 1964.
Голышенков П. П. «Лекарственные растения и их использование.» «Кулинария» Госторгиздат, 1964 г.
«Мусульманская кухня» изд-во ЭКСМО Москва, 2010 г.
«Кулинарный справочник» – <http://food.passion.ru/part/2/>
Орфографический словарь русского языка изд-во Русский язык, Москва, 1990 г.

«Христоматия по истории древнего востока» (в 2-х т.) изд-во Высшая школа, Москва, 1980 г.

Ю. Новоженев, Л. Сопина «Советская национальная кухня» изд-во Высшая школа, Москва, 1990 г.

Русско-арабский словарь изд-во «Русский язык» Москва, 1974 г.

Г. Саидов «Бухарская кухня» изд-во Ридеро 2018 г.

Г. Саидов «Магия Востока» изд-во Ридеро 2018 г.

18+

Автор-составитель Г. Саидов

Энциклопедия вкуса

Всё о специях, пряностях и приправах



Примечания

1

Cottage cheese – этот сыр так же известен как «Деревенский сыр», «Фермерский». Продается как зерненный творог со сливками и – как правило – несколько дороже простого творога, но зато, и – значительно вкуснее.

[Вернуться](#)

2

Источник: Роман Свиридов – Статья размещена в качестве ответа на вопрос, заданный на форуме «Базар-вокзал» сайта «Бабушка (Рецепты от 100 бед)» – <http://escular.in>

[Вернуться](#)

3

Ачар – Южно-азиатский маринад, известный как ачар (иногда пишется как ачар или аачар), атану, лонча, ооругай или авакай на юге, представляет собой маринованную пищу, родом с индийского субконтинента, приготовленную из различных овощей и фруктов, консервированных в рассоле, уксусе или пищевых маслах вместе с различными индийскими специями.

[Вернуться](#)

4

Сабих – или Сабич – израильский бутерброд из лаваша или хлеба лаффа, фаршированный жареными баклажанами, яйцами вкрутую, нарезанным салатом, петрушкой, соусом амба и тахини. Его

ингредиенты основаны на традиционном быстром завтраке иракских евреев. Сабич продается во многих предприятиях по всему Израилю.

[Вернуться](#)

5

Сайоте – Чайот (Сечиум эдуле), также известный как мирлитон и чоко, является съедобным растением, принадлежащим к семейству тыквенных, Cucurbitaceae. Этот фрукт впервые был выращен в Мезоамерике между южной Мексикой и Гондурасом, с наибольшим генетическим разнообразием, доступным как в Мексике, так и в Гватемале. Это один из нескольких продуктов, привезенных в Старый Свет во время Колумбийского обмена.

[Вернуться](#)

6

Чичарон – Chicharron (во множественном числе чичаррон; португальский: torresmo; филиппинцы: chicharon; Чаморро: chachalon) – это блюдо, которое обычно состоит из жареной свинины или жареных шкварок. Чичаррон также может быть приготовлен из курицы, баранины или говядины. Чичаррон, как блюдо с соусом, или чичарроны в качестве закусок с закусками, популярны в Андалусии и Канарских островах в Испании, Латинской Америке и других местах с испанским влиянием, включая Юго-Запад Соединенных Штатов.

[Вернуться](#)

7

Амчур, также называемый порошок манго, является фруктовым порошок специй, изготовленный из сушеных незрелых зеленых манго и используемый в качестве приправы для цитрусовых. В основном производится в Индии и используется для ароматизации пищевых

продуктов и добавления питательных свойств манго, когда свежие фрукты не в сезон.

[Вернуться](#)

8

Бади харад – инкнут (*Terminalia chebula*), более известный как черный или чебулический миробалан – вид терминалий, произрастающий в Южной Азии от Индии и Непала с востока на юго-запад Китая (Юньнань) и на юг до Шри-Ланки, Малайзии и Вьетнама. Используется в Аюрведе для лечения хронической язвы, диареи, дизентерии.

[Вернуться](#)

9

Бахеда – или Бибхитаки (*Terminalia bellirica*) – одно из основных растений группы миробалан, входящее в «золотой фонд» Аюрведы. В классических текстах Аюрведы, растение упоминается как «отпугивающее болезни» и рекомендуется при лихорадке, высокой температуре, простуде, кашле, заболеваниях дыхательных путей.

[Вернуться](#)

10

Амла – индийский крыжовник

[Вернуться](#)

11

Сонт – имбирь.

[Вернуться](#)

12

Пайпер – Piper, растения перца или виноградные лозыперца, является экономически и экологически важным родом в семействе Piperaceae. Он содержит около 1000—2000 видов кустарников, трав и лиан...

[Вернуться](#)

13

Байберанг – Ребристая эмбелия (Baiberang) – Эмбелия бурамская – принадлежит к семейству Myrsinaceae, встречается в холмистой части Индии на высоте до 1500 м. высота от внешних Гималаев до Западных Гат. Это лекарственное растение, находящееся под угрозой исчезновения, с незапамятных времен ценится за его пищеварительные, ветрогонные, глистогонные и слабительные свойства.

[Вернуться](#)

14

Марод пхали – Ботаническое название: (Helicteres Isora) – восточно-индийское винтовое дерево – это лиственный кустарник или небольшое дерево с серой корой. Английское название: винтовое дерево с ореховыми листьями. Имя на хинди: бхенду, дамни, джонка фал, капаси, марор фал, Марод Пхали.

[Вернуться](#)

15

Наусадар – Наусадар катли – хлорид аммония.

[Вернуться](#)

16

Древнеримский гарум – один из древнейших рыбных соусов в мире. В Апициевском корпусе, кулинарной книге середины первого

тысячелетия нашей эры, гарум упоминается в составе многих блюд, там же сказано, из чего его делали: в ход пускали тунца, анчоусов, скумбрию и разнообразные травы.

[Вернуться](#)

17

Сарделла, или сардины по-калабрийски, также известная как калабрийская икра, как икра для бедных, как Розамарина (Rosamarina), или нудичелла (nudicella) является типичным продуктом Калабрии в Кротоне. Её готовят как соус из маленьких или средних сардин, острого перца и молотых пряностей, а также соли и семян дикого фенхеля. Самой популярной является Розамарина из барабули, благодаря естественному цвету этих рыб, их розоватому оттенку и сладковатому вкусу, в то время, как коммерческая версия блюда, основанная на анчоусах, полностью белая.

[Вернуться](#)

18

Умами (яп. 旨味 умами, «приятный вкус») – вкус высокобелковых веществ, выделяемый в самостоятельный, пятый вкус в Китае, Японии и других странах Дальнего Востока. Ощущение «умами» создают глутамат натрия, используемый в качестве приправы, и некоторые аминокислоты; все они являются пищевыми добавками группы E600-E699. Из-за того, что человеческий язык имеет L-глутаматные рецепторы, учёные считают умами отдельным вкусом, а не комбинацией. В английском языке равнозначно используются слова umami и umami, но последнее – чаще. В русском языке умами иногда переводят как «мясной вкус».

[Вернуться](#)

19

Утка а-л'оранж, оранжевая утка или канар а-л'оранж-французское блюдо буржуазной кухни, состоящее из жареной утки с соусом бигарад. Английская интерпретация этого французского блюда, стало популярным в Великобритании и США в 1960-х годах.

[Вернуться](#)

20

Сальса – это разнообразные соусы, используемые в качестве приправ для тако и других мексиканских и мексиканско-американских блюд, а также в качестве соусов для чипсов тортилья. Они могут быть сырыми или приготовленными и, как правило, подаются при комнатной температуре.

[Вернуться](#)

21

Самбал – это соус или паста из чили, обычно приготовленная из смеси различных перцев чили с второстепенными ингредиентами, такими как креветочная паста, чеснок, имбирь, лук-шалот, зеленый лук, пальмовый сахар и сок лайма.

[Вернуться](#)

22

Кулинарный термин «миз-он-плас» буквально переводится как «положенный на место» или «все на своем месте». Им обозначают организованное для приготовления определенного блюда место повара.

[Вернуться](#)