



Илья Лазерсон

СПЕЦИИ

книга 1

Народы, любящие пряности, ведут яркую жизнь — спекулируют гвоздиками, угоняют самолёты, увлекаются кровной местью. Нации, предпочитающие пресную пищу, обречены на апатию и вымирание... Пряности способны самое скучное блюдо сделать нарядным и праздничным, как детский рисунок или картина Пирсмани... Жить с пряностями интереснее, чем без них. А так ли много в мире вещей, про которые можно сказать подобное?

— П. Вайль, А. Генис
«Русская кухня в изгнании»



Было бы не совсем точно приветствовать Вас, дорогие друзья, обращаясь к вам как к читателям этой работы. Это, конечно, практическое руководство с элементами теории. Поэтому, вы не столько читатели, сколько — пользователи.

Трудно чётко определить, когда человек начал использовать специи.



Очевидно одно — вначале специи помогали нивелировать неприятный вкус и аромат продуктов и предотвращать их порчу.

Начав использовать специи, человечество уже не может остановиться. Открывались новые специи и до сих пор есть перспективы открытия новых вкусов и ароматов.

Считаю нужным привести свое видение классификации.
Как правильно: специи, пряности или приправы?

Кто-то считает, что специи — это то, что придает еде сладкий, кислый или солёный вкус, иными словами — сахар, кислота, соль. А пряности — это различные части растений (листья, корни, плоды и т. д.) и их смеси, полученные путём высушивания (или используемые в свежем виде — тогда это называют пряными травами). Приправы же — более широкое понятие; совокупность специй и пряностей.

Однако, мне привычней называть пряности специями, а сахар, соль и кислоту — приправами. Обратите внимание на эпиграф — уважаемые мной авторы не придерживаются моей позиции, имеют право! Но дело ведь не в названии, а в правильном подходе!

Ещё одна задача этого гайда — рассказать, как пользоваться теми специями, которые у вас уже есть.

Здесь приведены *краткие сведения о специях*: как их выбрать, как хранить, с чем сочетать.

Приводятся *конкретные рецепты*. Они очень продуманы — именно те блюда, которые я предлагаю приготовить, в полной мере раскрывают специю, которая в нём используется.

Иными словами — внимательное изучение гайда (и практическое применение указанных советов и рецептов) позволят вам в полной мере прочувствовать каждую специю и далее легко применять её интуитивно.

Задача этой работы — научить вас понимать специи и расширить ваш домашний арсенал.



Для расширения палитры вкусов ваших блюд в каждой главе я привёл *сочетания с другими специями* и *сочетания с продуктами*.

Если про специи всё понятно, то список продуктов может показаться немного странным... Пугаться не стоит.

Ещё я потрудился над разделом «Идеи», в котором нет рецептов, но есть конкретные лучи использования той или иной специи.

Просто используйте специю в тех блюдах, где указанный в списке продукт — главный ингредиент (или один из них).

Эти лучи смогут подсветить цель как продвинутому кулинару, так и начинающему.

Этот гайд — только начало цикла, посвящённому специям, можно сказать — первая часть. В нём приведены те специи, которые, по моему убеждению, являются «базовым набором» и должны быть на каждой кухне.

В следующем гайде я приведу список более сложных специй, далее — ещё более редких (для продвинутых кулинаров) и, наконец, подготовлю работу, посвящённую известным и неизвестным смесям специй.

Перед тем, как вы начнёте изучать эту работу, прочтите забавную цитату из хорошо известной «Книги о вкусной и здоровой пище»:

В кухонном шкафу всегда нужно иметь соль, уксус, горчицу и другие приправы: перец, лавровый лист, корицу, гвоздику, мускатный орех. Они занимают немного места и хорошо сохраняются.





Вот именно: специи занимают совсем немного пространства, им всегда найдётся место на кухне. При этом, значение их очень велико — они позволяют подчеркнуть вкус продуктов в блюде, делают еду разнообразной, привлекательной, более здоровой и способной удивить!

А я надеюсь, что этот гайд займёт достойное место в ваших гаджетах и компьютерах!

ОСНОВНЫЕ СПЕЦИИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА КУХНЕ



01



мускатный орех

02



белый перец

03



чёрный перец

04



острые перцы

05



гвоздика

06



кориандр

07



корица

08



куркума

09



лавровый лист

10



паприка

11



розмарин

12



тимьян

общие сведения о специях

Мир специй очень разнообразен! Они могут существовать в разных вариациях: в свежем, сухом, консервированном и в виде настоек (экстрактов).



Некоторые специи продаются в каком-то одном. Например, только в сухом: мускатный орех, гвоздика, семена кориандра, кардамон и прочие. Также приправы попадают к нам на стол в целом виде или измельчённом. Чаще всего мы используем сухие, поэтому в основном речь в гайде пойдёт о них.

Общую информацию о специях я разделил на несколько смысловых частей. Пожалуйста, изучите — *это важно знать!*



молотые или целые?

Если говорить о продолжительности хранения, очевидно, что дольше хранятся целые специи. Нюанс — в домашних условиях не всегда получается хорошо их измельчить, а в блюдах более эффективны молотые.

Если решитесь измельчать специи сами, вооружитесь хорошей ступкой, кофемолкой и острой тёркой (для мускатного ореха, палочек корицы и т.п.)

Покупать специи надо упакованными, ведь хорошая упаковка способствует наиболее долгому хранению специй без потери их качества.

Главный принцип — упаковка обязательно должна быть герметичной! Можно купить и в бумажной упаковке, а уже дома пересыпать и хранить правильно (далее расскажу как). Но дата производства должна быть свежей (иначе, эти специи уже успели потерять качество в неподходящей упаковке).

Не стоит покупать нерасфасованные молотые специи на рынке. Выглядят они, конечно, красиво, но аромата в них немного — за время, пока они там лежат, он испарился. Ещё возможны и фальсификации.

в какой среде специи работают лучше?

Самый плохой проводник специй — это вода. В ней специи плохо отдают свой вкус и аромат. Но чем выше температура воды, тем лучше экстракция специй.



Солёная, кислая или спиртовая среда усиливает экстракцию. Простым языком — вкус специй хорошо и интенсивно раскрывается. И это важно учитывать.

На особом месте стоят жиры. Специи отлично «отдают» им свой вкус, аромат и даже цвет. Именно поэтому в рецептуре маринования продуктов находиться жир (растительное масло) — причём неважно, будет дальше тепловая обработка или нет — специя в масле всё равно хорошо работает.

Конечно, при правильном нагревании жира со специей можно дополнительно раскрыть её вкус и аромат. Важно это делать недолго и знать, что молотые специи очень быстро горят — поэтому, осторожно с температурным режимом.



Отдельно стоит упомянуть про консервирование со специями и приготовление блюд в вакуумном пакете.

Консервируя, например, овощи, готовим к ним заливку с солью, сахаром и уксусом (кислота).

Благодаря ей специи играют отлично! Пару малюсеньких головок гвоздики на целую банку маринованных помидоров — уже другой вкус.

Ещё один важный фактор — из герметичной банки или вакуумного пакета ароматы специй не уходят в воздух, как это происходит при варке супа или тушении.

Вот вы уже лучше понимаете принципы работы специй! Продолжаем.

как вносить сухие специи в блюдо?

Молотые специи лучше интегрировать в блюдо *в конце приготовления или уже в готовое*. Это связано с тем, что молотые специи очень чувствительны к высокой температуре, их аромат может нивелироваться при долгом нагревании.



Однако, целые сухие специи работают мягче, и их можно добавить не в конце приготовления, а *в середине*. Только не забудьте их вовремя удалить! К примеру, целый сухой жгучий перец лучше добавить в середине приготовления. А когда желаемая острота блюда достигнута, удалите его. Более конкретные примеры приведены при описании той или иной специи.

Учитывая информацию из предыдущей колонки, специи хорошо вводить в виде жировой настойки, большинство из которых готовится выдерживанием специй в подогретом до 40 — 60°C. Такие настойки добавляют во время приготовления горячих блюд, либо используют их в составе салатных заправок (в комбинации с уксусом, лимонным соком, йогуртом, горчицей и прочими ингредиентами).

К настойкам условно можно отнести и пасты из молотых специй — их тоже готовят на основе растительного масла.

как хранить специи?



Если упаковка от производителя герметична, можно хранить в ней.

Если нет — используйте что-то из этого: плотный зип-пакет, контейнер с плотно закрывающейся крышкой, стеклянные баночки с крышкой, жестяные коробочки.

Избегайте хранения в бумаге, целлофане. Самый идеальный вариант — *герметичная стеклянная тара*. Обязательно храните в сухом тёмном месте. Влажность и прямые солнечные лучи быстро испортят специи.

Не стоит ставить баночки и над плитой. Там повышенная температура, и это отрицательно скажется на качестве.

Также не храним сухие специи в морозилке. Но пасты на основе растительного масла, ароматное масло хранить в морозилке можно. Они должны быть герметично упакованы, желательно в вакуумные пакеты.

как сочетать специи друг с другом и продуктами?

Вы будете удивлены, но теории сочетаемости специй с продуктами и друг с другом *не существует*.

Во-первых, нет химической или физико-химической базы. Она существовала бы, если мы, например, разложили на некие «куски» помидор и тимьян, увидели в них какие-либо одинаковые эфиры.

Во-вторых, попробуем представить, что нашёлся умник, который чётко, научно доказал, что упомянутые выше помидор и тимьян сочетаемы. Но мы ведь не готовим блюдо только из этих компонентов.



Например, в известной горячей закуске «Помидоры провансаль» помимо помидора и тимьяна используется ещё и лук, чеснок, сухари, оливковое масло, оливки, каперсы и часто пармезан. А если тимьян и один из других компонентов не сочетаемы? Рецепт не годится?

Или рассматривать по числу сочетаний все продукты: тимьян/чеснок, тимьян/лук, тимьян/лук/чеснок, тимьян/каперсы, тимьян/лук/каперсы, тимьян/лук/чеснок/каперсы и так далее?

Любители математики могут посчитать число возможных сочетаний. Мы здесь только запутались бы!

Таким образом, сочетаемость специй с продуктами или друг с другом — это совокупность некоторых аксиом (правил, принимаемых за основу, без чётких доказательств), которые выработались «всем миром».

Точнее — огромным опытом приготовления еды на протяжении десятков лет в разных странах, разными людьми. В том числе и я за свою кулинарную жизнь придумал новые сочетания, которым учу людей и буду делиться в гайде. Стоит отметить, что аксиома — весьма условный термин, потому что для кого-то она работает, а для кого-то — нет.

Возникает логичный вопрос: «А как тогда быть? Для чего этот гайд?» Он создан как раз для того, чтобы правильно, в нужной последовательности, с методически выверенными практическими рекомендациями предоставить вам эту самую совокупность аксиом.

Вы узнаете правила работы со специями, важную и интересную информацию о них, попробуете приготовить блюда по моим рекомендациям, чтобы «познакомиться» с конкретными специями. И тогда уже поймёте эти самые аксиомы, согласитесь с ними или нет, и сможете формулировать свои собственные правила.

Поэтому, воспринимайте этот гайд за основу, изучите внимательно, а далее уже отмечайте — что вам нравится. После этого гайда ваша кулинарная жизнь не будет прежней — новые вкусовые открытия вам обеспечены в любом случае!

Ильяс Лазерсон

Основные специи



ИЗУЧАЙТЕ С
УДОВОЛЬ-
СТВИЕМ!



МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

MYRISTICA FRAGRANS



история специи

Родовое и видовое имена мускатного ореха связаны с его запахом: родовое происходит от греческого *myron* (благовоние), а видовое — от латинского *fragrans* (душистый).

Когда Колумб направился к Индии, в списке сокровищ, которые он хотел привезти в Испанию, был мускатный орех. Вплоть до 1602 года португальцы контролировали поставки мускатного ореха в Европу, однако на протяжении всего XVII века монополию на торговлю им (так же как и гвоздикой) сумели перехватить и удерживали голландцы.

Это оказалось не так трудно: острова Банда (крошечный архипелаг в Восточной Индонезии) были столь далеки и изолированы, что колонизаторы с лёгкостью истребили туземные племена, не желавшие на них работать. Их место заняли китайские батраки и арабские торговцы.

Сегодняшних путешественников поражает этническое разнообразие этих островов, где мусульманские мечети соседствуют с китайскими пагодами, голландским фортом и аккуратными европейскими домиками в колониальном стиле.



Монополия позволила голландской Ост-Индской компании диктовать цены по своему усмотрению. Такое положение изменилось лишь в XVIII веке, когда французам удалось тайно умыкнуть (не без романтической истории) несколько мускатных деревьев и посадить их на Маврикии.

Акция пошатнула голландскую монополию, а окончательно добила её Британия, сумевшая организовать посадки в Китае, Сингапуре, Тринидаде и Сент-Винсенте.

Наиболее успешно пошли дела у англичан в XVIII веке на острове Гренада — сегодня он занимает второе место в мире по производству вест-индского мускатного ореха, уступая только Индонезии, поставляющей ост-индскую, более острую разновидность.

какая часть растения является специей

Мускатный орех — семена плодов мускатника душистого, дерева вида *Myristica fragrans*, родиной которого считают Молуккские (Пряные) острова в Индонезийском архипелаге.



Плод похож на абрикос. Жёлто-оранжевый, размером с куриное яйцо и содержит крупное ароматное семя (сам орех) с красной оболочкой, которую в высушенном виде называют мацисом, или мускатным цветом.

технология получения специй



Созревшие готовые для сбора плоды трескаются и расщепляются вдоль. Их собирают и обрабатывают вручную: семена (орехи) освобождают от мякоти и оболочки, затем сушат в течение нескольких недель.

Перед продажей орехи очищают от скорлупы, обрабатывают (часто известью) от повреждения насекомыми. Часть семян экспортируют прямо в скорлупе.

В продажу мускатный орех поступает в виде круглых плотных ядрышек тёмного или белого цвета (за счёт обработки известью).

Размер качественного мускатного ореха должен быть 1,5 – 2,5 см по меньшему диаметру. Цвет коричневый. Допустимы складки на поверхности.

Мускатный орех могут фальсифицировать, подмешивая муку и красители. Поэтому лучше покупать целый мускатный орех. Хранить необходимо в герметично закрытом контейнере в сухом прохладном тёмном месте.

Орехи хранятся до 3 лет.

как оценить качество и как хранить



применение

Добавляют во фруктовые компоты, овощные салаты, блюда из молока, грибов, птицы, овощей (картофеля, шпината, тыквы, брюссельской капусты, брокколи и кабачков).

Мускат придает изюминку белому мясу — телятине и свинине. Хорошо сочетается с мясными и рыбными фаршами, паштетами, пудингами и белыми соусами.

Мускатный орех — это незыблемый компонент соуса бешамель и классического картофельного пюре.

Итальянской классикой считается сочетание шпината и мускатного ореха в начинках для самых различных итальянских макаронных изделий (паст) — «тортеллини» (tortellini), «равиоли» (ravioli) или «каннеллони» (cannelloni).

Швейцарцы иногда добавляют орех в традиционное сырное «фондю» (fondue).

Американская классика — сочетание муската и тыквы, от тыквенного супа до открытого тыквенного пирога



сочетание с другими специями

Гвоздика

Зира

Имбирь

Корица

Перец

Тимьян

сочетание с продуктами

Авокадо

Баклажан

Баранина

Грецкие орехи

Картофель

Креветки

Лук

Пастернак

Помидор

Спаржа

Тыква

Цветная капуста

Чеддер

Шоколад

Яйца



Используйте специю в тех блюдах,
где продукт из списка — один из
главных ингредиентов.

идеи

Интересно добавить мускат в шарик масла для котлет по-киевски.

Если добавить мускатный орех к морковному соку,
он «зазвучит» по-новому.

Добавьте щепотку мускатного ореха в кофе, какао или горячий шоколад.

Сделайте такой бутерброд: чёрный хлеб, размятая вилкой мякоть
авокадо, посыпьте авокадо слегка молотым мускатным орехом и солью.

Приправьте мускатным орехом любое блюдо,
где есть цветная капуста или кабачок.

Сварите утреннюю овсяную кашу и приправьте её мускатным орехом.

Щепотка муската — изящный акцент для куриного фарша, галантина и пожарских котлет.

Мускат сделает необычными и пикантными омлеты и сырное суфле.

В десертах с айвой, сливой, грушей.

В запекаемых десертах.

Включите мускатный орех в смесь для приготовления глинтвейна.

банановая коврижка

Список ингредиентов:

Мука	1 стакан
Сахар	$\frac{2}{3}$ стакана
Разрыхлитель	$\frac{1}{2}$ пакетика
Яйца	1 шт.
Молоко	$\frac{1}{4}$ стакана
Банан	1 $\frac{1}{2}$ шт.
Сливочное масло	60 г
Мускатный орех молотый	$\frac{1}{2}$ ч. л.
Корица молотая	$\frac{1}{2}$ ч. л.
Сироп от варенья	
Кокосовая стружка	

Сливочное масло растопить, бананы превратить в пюре.

Все компоненты смешать, массу выложить в форму слоем в 3 см, выпекать при 180°C от 20 до 30 минут.

Остудить, смазать любым сиропом от варенья или просто сахарным сиропом и посыпать сухой кокосовой стружкой.

жареная цветная капуста

Список ингредиентов:

Цветная капуста	1 ср. головка
Оливковое масло	2 ст. л.
Мускатный орех	½ шт.
Сливочное масло	40 г
Жареный фундук	½ стакана
Сухой тимьян	
Соль	

Капусту приправить оливковым маслом, тёртым мускатным орехом, солью, переложить в лоток и готовить в духовке на конвекции при 200°C 20 минут, затем перемешать и готовить ещё 10 минут.

В сотейнике растопить сливочное масло и греть до приобретения светло-коричневого цвета. Готовую капусту приправить этим маслом, добавить нарубленный фундук, добавить ещё немного муската и тимьян, перемешать.

паштет из куриной печёнки

Список ингредиентов:

Куриная печёнка	500 г
Лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Масло сливочное	50 г
Масло растительное	2 ст. л.
Мускатный орех молотый	¼ ч. л.
Яйца	2 шт.

Яйца сварить вкрутую.

Овощи нарезать, обжарить и тушить до мягкости. Печёнку обжарить.

Овощи, печенку, яйца измельчить в мясорубке, затем взбить со сливочным маслом и мускатным орехом.

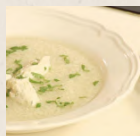
другие рецепты со специей



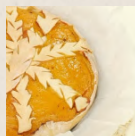
Рийет
из свинины и утки



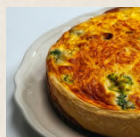
Мини-строганов



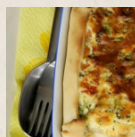
Суп страчателла
с фрикадельками



Американский
тыквенный пирог



Киш Лорен



Пирог с творогом
и брокколи



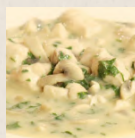
Пирог с жареной
картошкой



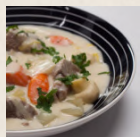
Соус Ватель



Котлетки из индейки и
тыквы в сметане



Фрикасе из курицы



Бланкет из телятины



Польпете



БЕЛЫЙ ПЕРЕЦ

PIPER NIGRUM L.



какая часть растения является специей

Белый перец, в отличие от чёрного, — почти зрелые, очищенные от оболочки плоды (точнее уже семена) кремово-белого цвета с более тонким ароматом, чем у чёрного.

Лучшими сортами считаются:
Muntok (с острова Суматра,
Индонезия) и *Sarawak* (Малайзия).



технология получения специй

В старину плоды перца вымачивали несколько дней в воде, вручную удаляли кожицу, погружали в отбеливающий раствор, а через два дня промывали и высушивали.

Иногда такой способ применяется до сих пор, хотя чаще — машинная очистка после предварительной 10-15-минутной обработки паром (так называемый декортикационный метод). Перец, обработанный таким методом, на зарубежных упаковках обычно маркируют как «*decorticated pepper*».



как оценить качество и как хранить

В продаже есть белый перец горошком и молотый.

Плоды белого перца должны быть одного размера, 3–4 мм, светлого цвета. Не должно быть посторонних примесей и остатков оболочки.

Удельный вес не менее — 600 г/л. Молотый белый перец подделывают, подмешивая в него крахмал или муку. Поэтому *лучше покупать целый*.

Хранение аналогично чёрному: целый перец — около двух лет, молотый — использовать быстро.

применение

Белый перец ценится дороже чёрного и используется в блюдах из отварного мяса, белой рыбы, морепродуктов, курицы, индейки, свинины, телятины, а также в светлых соусах или кушаньях, где с эстетической точки зрения нежелательны тёмные вкрапления чёрного перца.

сочетание с другими специями

Бasilik

Imbir

Luk

Maioran

Mozhevельnik

Mята

Паприка

Rozmarin

Тимьян

Эстрагон

сочетание с продуктами

Горчица

Зелёный горошек

Все виды капусты

Креветки

Курица

Огурцы

Пармезан

Свекла

Свинина

Сулугуни

Чеддер

Шампиньоны

Шиитаке

Шпинат

Яйца



идеи

Растопите сливочное масло, прогрейте в нём немного дробленого белого перца, масло процедите и добавьте его при изготовлении картофельного пюре.

Обжарьте бруски моркови во фритюре, посыпьте мелкой солью и молотым белым перцем. Хорошая альтернатива картофелю-фри.

Сварите рис как гарнир с добавлением молотого белого перца.

Комбинация «Соль + сахар + дробленый белый перец + коньяк» — хорошая посолочная смесь для лососевых.

Макароны с сыром приправьте молотым белым перцем.

В 2 часа ночи очень неплохо добавить немного белого молотого перца в майонез и макать в него крабовые палочки.

Приготовьте яичную кашку (scramble eggs) и приправьте её молотым белым перцем.

Сварите картофельный суп с пореем и приправьте его молотым белым перцем.

Суп пюре из брокколи с чеддером хорош с белым перцем.



галантин с омлетом и укропом

Список ингредиентов:

Курица	1 шт.
Яйца	8 шт.
Укроп	1 пучок
	$\frac{1}{4}$ ч. л.
Молотый белый перец	+ $\frac{1}{4}$ ч. л.
Растительное масло	1 ст. л.
Сливочное масло	50 г

Приготовить яичную кашку: яйца разбить в миску, перемешать и обжарить на смеси масел, не допуская образования сухих хлопьев. В остывшую кашку добавить шинкованный укроп и белый перец ($\frac{1}{4}$ ч. л.)

Из тушки удалить кости, сделав разрез через спину, посыпать оставшимся белым перцем. На тушку выложить яичную кашку, завернуть рулетом. Рулет плотно завернуть в пищевую плёнку и перевязать. Готовить на пару в плёнке не менее 80 минут. Готовый горячий галантин поставить под пресс, затем переложить в холодильник. Перед подачей нарезать.

суп страчателла с фрикадельками



Список ингредиентов:

Вода	4 стакана
Яйца	2 шт.
Манная крупа	2 ст. л.
Тёртый пармезан	2 ст. л.
Мускатный орех	
Петрушка	
для фрикаделек:	
Куриный фарш	300 г
Сливочный сыр	50 г
Яйца	1 шт.
Молотый белый перец	

Приготовить фрикадельки — всё тщательно смешать, сформовать фрикадельки и отварить их, поместив в кипяток (3 стакана).

Тем временем, смешать яйца, манку, пармезан и мускатный орех, добавить стакан холодной воды, тщательно перемешать и влить в бульон с фрикадельками, который продолжает кипеть. Перемешать. Варить ещё 3 минуты.

При подаче посыпать шинкованной петрушкой.

целая форель, фаршированная шпинатом

Список ингредиентов:

Форель	1,5 кг
Замороженный шпинат нарезанный	400 г
Сливочное масло	50 г
Лимон	½ шт.
Лук средний	1 шт.
Сахар	½ ч. л.
Молотый белый перец	½ ч. л.
Соль	

Форель подготовить для фарширования (если она уже потрошёная, вырезать хребет), посолить и сбрызнуть мякоть лимонным соком. Сделать несколько разрезов через кожу и втереть в них смесь сахара, соли и части белого перца.

Лук очистить, мелко нарезать и слегка обжарить на сливочном масле, добавить шпинат и прогреть, добавить белый перец, перемешать.

Затем шпинатную смесь остудить и начинить ей рыбу, смазать её растительным маслом и запечь в духовке при 150°C в течение 40 минут.

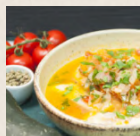
другие рецепты со специей



Карпаччо
из скумбрии



Малосольный карп



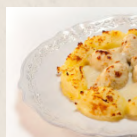
Рыбный суп
Бродетто



Фрикадельки
в брусничном соусе



Тайский омлет



Кнели из щуки

ОЗ ЧЁРНЫЙ ПЕРЕЦ

PÍPER NÍGRUM

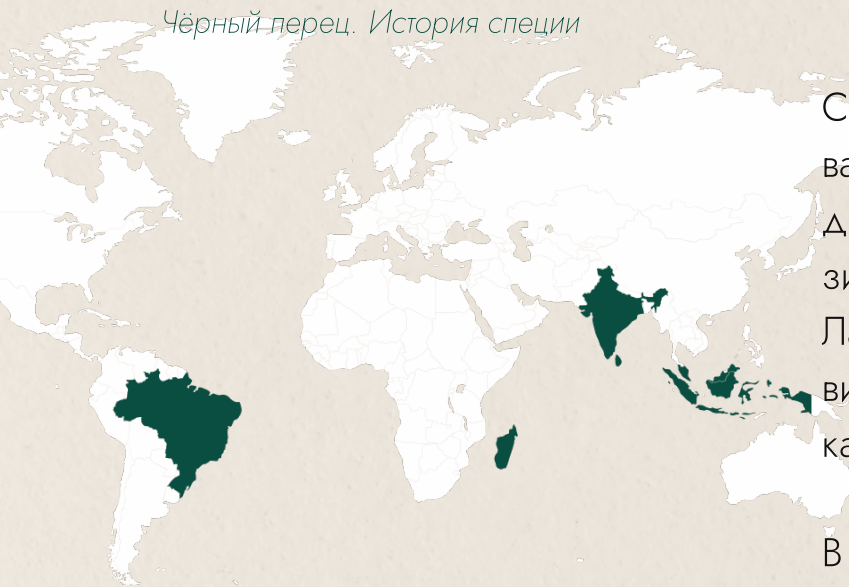


история специи

Слово «перец» в русском языке (так же как и во многих других европейских языках) объединяет два различных рода растений: настоящий перец *Piper* и стручковый перец *Capsicum*.

Из европейцев первыми о чёрном перце узнали греки во время военных походов Александра Македонского, дошедшего в 327 году до н.э. до Западной Индии. От греков о нём узнали и древние римляне, которые завязали с Индией оживлённую торговлю через тогдашних жителей Южной Аравии (Йемена).

В начале V века при осаде, а затем и взятии Рима королем вестготов с чёрным перцем познакомились и германские народы, и он им пришёлся по вкусу. Перец, вернее, охота за ним, сильно изменила развитие цивилизации, но об этом вы можете почитать самостоятельно.



Сегодня чёрный перец возделывается в тропических областях Индонезии, Малайзии, Индии, Бразилии, на Мадагаскаре и в Шри-Ланке. Его острота и пряность зависит от содержания в плодах алкалоида пиперина и эфирных масел.

В зависимости от способа обработки горошины перца имеют различный цвет и по-разному используются в кулинарии.

Перец чёрный — это деревянистая лиана. Специей являются незрелые зелёные плоды, высушенные при умеренной температуре.

**какая часть растения
является специей**

Ароматный жгучий чёрный перец используют в виде целых высушенных горошин и в молотом виде, а лучшими его сортами считаются *Tellicherry* и *Malabar* (с Малабарского побережья Индии), *Lampong* (Индонезия), *Sarawak* (Малайзия).



Кстати, собранные на разных стадиях зрелости, плоды перца позволяют получать различные специи с одного растения, иными словами, чёрный перец, белый перец, зелёный перец и красный перец (не путать с перцем розе) — это плоды одного и того же растения.

технология получения специи

Лианы чёрного перца начинают плодоносить не сразу, а через несколько лет после посадки. Собранные ягоды отделяют от кистей и плодоножек, бланшируют в горячей воде. Затем ягоды сушат на солнце или под навесами, в результате чего перец ферментируется, как чай, и зелёный цвет его ягод меняется на чёрный.



как оценить качество и как хранить

Горошины перца должны быть не менее 3-5 мм в диаметре, однородного цвета, при этом возможен сероватый налёт. Удельный вес 440-460 г/л.

С перцем связаны первые кулинарные подделки — желая заработать на его продаже, наиболее ушлые римляне подмешивали в чёрный перец сушёные ягоды можжевельника. Современной подделкой чёрного перца является большое количество мелких ягод, ягод без оболочек и раздробленных, обломков веток. Часто смешивают низкокачественный перец и перец дорогих сортов.

Целый перец хранится в герметично закрытом контейнере в сухом тёмном месте около двух лет. Молотый перец теряет свой аромат быстро, лучше его использовать за один раз.

Дробленый — хорош полгода.



применение

Чёрным перцем приправляют мясные, рыбные, овощные, грибные и яичные блюда, салаты и супы.

Основное назначение чёрного перца — придание аромата и жгучего вкуса пище. В холодные блюда и салатные заправки принято использовать свежемолотый перец. В блюда долгого приготовления — бульоны, супы, тушёные блюда перец добавляют целым ближе к концу приготовления.

Аромат чёрного перца закрепляется и усиливается в кислой среде.

Это свойство используется для приготовления салатных заправок и маринадов — сначала перец смешивают с уксусом или кислыми соками, и только потом в заправку добавляют растительное масло.

На этом же свойстве чёрного перца основана рецептура и технология двух классических французских соусов: *Беарнеза* и *Пуаврада*.

Чёрный перец — популярный компонент многих смесей специй, он входит в африканскую беребере, индийскую гарам масала, марокканские смеси, магрибский рас-эль-ханут.



сочетание с другими специями

Ваниль	Сладкая паприка
Корица	Тимьян
Майоран	Чеснок
Орегано	Шафран
Розмарин	Эстрагон

сочетание с продуктами

Арбуз	Манго
Баранина	Оливковое масло
Говядина	Пиво
Инжир	Свинина
Картофель	Цитрусовые
Курица	Шоколад
Лимон	

идеи

Обжарьте перец горошком на сухой сковороде до распрямления морщинок, остудите, измельчите и используйте. Это будет уже перец иного вкуса.

Слегка погрузите кончик свежей клубники в молотый (лучше дробленый) чёрный перец, затем нанесите на клубнику каплю бальзамического крема и закусите такой клубникой водку.

Добавьте немного черного молотого перца в греческий йогурт, полейте его хорошим оливковым маслом и рассматривайте как завтрак.

Посыпьте молотым перцем шоколадное мороженое.

Посыпьте молотым перцем меренгу перед высушиванием в духовке.

Половинки персика посыпьте молотым перцем и сахаром, затем карамелизуйте на гриле.

перечный стейк

(4 порции)

Список ингредиентов:

Говяжья вырезка	600 г
Дробленый чёрный перец	2-3 ст. л.
Томатный сок	100 мл
Вустерский соус	1 ст. л.
Растительное масло	1 ст. л.

Филе зачистить от плёнок, нарезать поперёк волокон кусками толщиной не менее двух см.

Приготовить маринад — смешать томатный сок, вустерский соус, растительное масло. Мясо залить маринадом и оставить на несколько часов.

Затем две плоские поверхности каждого стейка обсушить, а боковые обильно запанировать в дробленном перце.

Плоские поверхности смазать растительным маслом и обжарить на гриле или сковороде до средней степени прожарки.

соус беарнез

(к стейкам, яйцам, овощам)

Список ингредиентов:

Сливочное масло	300 г
Лук	20 г
Желтки	4 шт.
Уксус винный белый	50 мл
Чёрный перец	12 горошин
Вода	20 мл
Эстрагон	
Лимон	¼ шт.
Соль	

Сливочное масло растопить. Уксус с чёрным перцем и ломтиками лука довести до кипения, немного выпарить и процедить. В тёплый отвар добавить желтки и воду. Взбить смесь на водяной бане. Понемногу ввести растопленное масло, постоянно помешивая.

Влить лимонный сок, добавить шинкованный эстрагон.

перечный соус

(к говядине, курице, стейкам, фрикаделькам, пастам)

Список ингредиентов:

Куриный или говяжий бульон	400 мл
Дробленый чёрный перец	1 ч. л.
Чеснок	5 зубч.
Лук средний	1 шт.
Соевый соус	2 ст. л.
Мука	1 ст. л.
Коричневый сахар	½ ст. л.

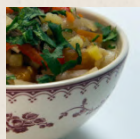
Чеснок и лук нарубить, слегка обжарить на растительном масле.

Смешать холодный бульон, перец, муку, соевый соус, сахар, обжаренные лук и чеснок.

Уварить эту смесь до загустения при постоянном помешивании.



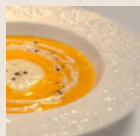
другие рецепты со специей



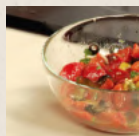
Лагман



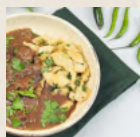
Сырный суп



Тыквенный суп



Закуска из болгарского перца



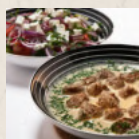
Гуляш
«выходного дня»



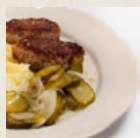
Фаршированная
щука



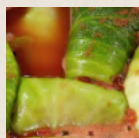
Манты



Юрвалакья



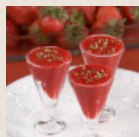
Котлеты по-
колхозному



Голубцы



Фаршированный
перец



Сорбет из клубники
с перцем



ОСТРЫЕ КРАСНЫЕ ПЕРЦЫ

CAPSICUM ANNUUM



история специи

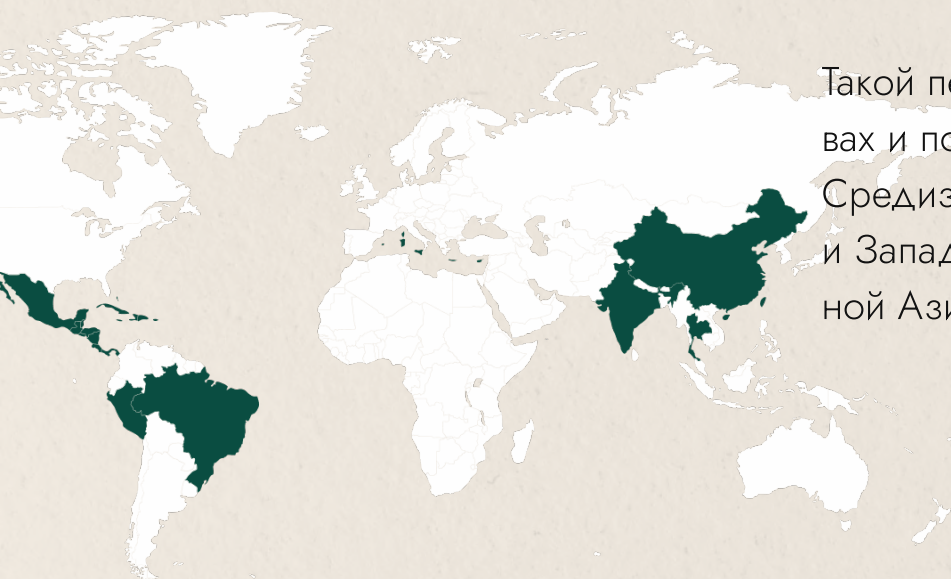
Стручковый перец относится к семейству пасленовых. Научное название рода происходит от латинского *capsa* — «футляр», «коробочка» по форме плодов, внутри которых находятся жгучие семена.

Это небольшое полукустарниковое растение родом из Центральной и Южной Америки возделывалось индейцами задолго до появления европейцев. Археологические раскопки на территории Перу свидетельствуют о древности культуры жгучих форм красного перца, который ацтеки многие тысячелетия использовали в качестве приправы и лекарства.

О специи, употребляемой индейцами вместо соли, упоминает в своих записках *Альварес Чанка* — врач, сопровождавший Колумба в его путешествиях. Испанские миссионеры отмечали, что «дикие индейцы» кладут перец чили во все блюда, включая шоколад.

В 1542 году красный перец появился в Южной Германии и Австрии, в родовых замках династии Габсбургов (родственников испанских королей), где его стали называть «испанским» (термин *Spanish pepper* сохранился в английском языке как одно из названий стручкового перца).

В XVI веке стручковый перец получил распространение в Англии, в XVII веке проник в страны Южной Европы, главным образом, через Венгрию, и, завоевав вскоре весь Балканский полуостров, большей частью которого в то время владела Турция, просочился в XVIII веке в Россию, где стал называться «турецким перцем».



Такой перец выращивают на островах и побережьях Карибского и Средиземного морей, в Северной и Западной Африке, в Юго-Восточной Азии, в Перу, Мексике, Индии.

Жгучесть перца зависит от содержания в нём *алкалоида капсаицина* (capsaicin), впервые выделенного в 1876 году, и измеряется в единицах Сковилля — по имени детройтского фармаколога Вильяма Сковилля, разработавшего в 1912 году метод определения жгучести.

Например, кайенский перец по этой шкале имеет 30-50 тысяч единиц, перец-поблано — всего 500-1500, а некоторые наиболее жгучие сорта, например, довольно редкий *red savina* — более 500 тысяч!

20 000 единиц жгучести по Сковиллю означает, что опытный образец, растворенный в пропорции 1:20 000 сначала в этиловом спирте, затем в сахарном сиропе, даёт пороговое «ощущение жгучести» трём из пяти экспертов, дегустирующих 5 мл контрольного конечного раствора...

какая часть растения является специей

Специей являются плоды стручкового перца, поэтому их называют «стручок».



С научной точки зрения — это ложные пустотелые ягоды.

Жгучий перец многообразен — сушёные плоды различаются ароматом, формой и размерами стручков. Острые сорта принято называть «кайенский перец», а очень острые называют «чили».

технология получения специй

Схема проста — перец нужно собрать и, либо переработать его в свежем виде (соусы, пюре), либо высушить. Сушат перец на солнце либо в отапливаемом помещении. Его после этого оставляют целым либо перемалывают до хлопьев или порошка.

как оценить качество и как хранить

Качественный целый высушенный перец должен иметь выраженный цвет, стручки должны быть одного размера, не должны быть ломаными. Жгучесть неплохо сохраняется до двух - трёх лет, цвет так долго не сохраняется.

Молотый перец часто подделывают, добавляя молотую сушеную свеклу или морковь, но по внешнему виду это определить тяжело.

Целые перцы нужно хранить в тёмном месте в хорошо закрывающихся металлических или стеклянных ёмкостях не более года, а молотый — не более 8 месяцев.

Свежий жгучий перец можно заморозить в герметичной упаковке и хранить год.

применение

Тепловая обработка разрушает капсаицин, этим можно эффективно пользоваться для регулирования остроты блюд.

Целые перцы дают меньше остроты, чем молотые. Можно готовить блюдо с целым перцем и когда оно достигнет желаемой остроты, перец можно удалить из области приготовления.

Целые перцы принято добавлять в середине приготовления, а молотый — ближе к концу приготовления. Если аккуратно прогреть молотый стручковый перец в растительном масле, оно окрасится потому, что красители перца жирорастворимы.

В пищевой промышленности используют в производстве колбас (например, итальянская ндую или испанская чорисо).



Производится множество соусов (самый известный — Табаско, красный имеет жгучесть 15 тыс. единиц), сладкий соус чили, соус срирача, пири-пири, паст — аджика, африканская харисса, корейская кочудян, индонезийская самбал олек, тайская нам прик.

сочетание с другими специями

Анис

Бasilик

Имбирь

Кориандр

Лук

Мускатный орех

Мята

Тимьян

Укроп

Чабер

Чеснок

сочетание с продуктами

Авокадо

Апельсин

Арахис

Арбуз

Баклажан

Бекон

Говядина

Все виды капусты

Картофель

Кокос

Креветки

Кукуруза

Лимон

Лосось

Печёнка

Помидоры

Яйца

Используйте специю в тех блюдах, где продукт из списка — один из главных ингредиентов.

идеи

Взбейте сливочное масло с измельчённой лимонной цедрой, лимонным соком, сахарной пудрой и молотым жгучим перцем. Заморозьте в виде колбаски, отрежьте пару таблеток и подайте к любой рыбе.

Добавьте к апельсиновому соку жгучий молтый перец или перечную пасту или сладкий соус чили, перемешайте, дайте постоять час, процедите. Наполните этой смесью пакетики для льда и заморозьте. Такой острый лёд хорошо подать к гаспачо, окрошке, любому майонезному салату (в этом случае лёд нужно превратить в снег с помощью отбивалки для мяса и посыпать салат).

Обожгите стручки свежего жгучего перца, смойте чёрную кожицу (в розовых перчатках), подкислите, посыпьте сахаром и подайте к любой закуске.

Немного жгучего перца можно добавить в рассол для малосольных огурцов.

Приготовьте пюре из батата с молоком, сливочным маслом и жгучим перцем.

Сварите свежий крупно нарезанный жгучий перец в сахарном сиропе с имбирем, остудите и добавьте немного тайского рыбного соуса — это острая приправа к любой еде.

Запеките сладкий перец до черноты, очистите его и взбейте с сыром фета, оливковым маслом и сухим жгучим перцем. Намажьте на белый хлеб.

тайский остро-сладкий соус и судак

Список ингредиентов:

Филе судака	900 г
Лаймовый или лимонный сок	½ стакана
Сахар	3 ч. л.
Сладкий соус чили	2 ч. л.
Рыбный соус	1 ч. л.
Жгучий перец молотый	¼ ч. л.
Чеснок	1 зубч.
Кинза	10 г

Порции филе судака сварить на пару или припустить.

Чеснок нарубить мелко, кинзу нашинковать. Все смешать.

Паровое филе судака обильно полить соусом.

храйме (треска) (4 порции)

Список ингредиентов:

Филе трески	500 г
Помидоры	200 г
Сладкий перец красный	150 г
Рыбный бульон	200 г
Лук	60 г
Чеснок	5 г
Оливковое масло	
Паприка сухая хлопья	2 г
Жгучий перец хлопья	1 ч. л.
Зира молотая	½ ч. л.
Соль, сахар	
Кинза	

Филе рыбы выдержать в солёно-сладкой воде 30 минут (2 ст. л. соли и столько же сахара на 1 литр холодной воды), затем промыть. Помидоры и сладкий перец обжечь и снять кожицу (с перца горелую кожицу смыть).

Мелко нарезанные лук и чеснок прогреть в масле, добавить нарубленные помидоры и перец, сухую паприку, зиру, жгучий перец и прогреть всё вместе 3 минуты, затем добавить бульон и тушить 15 минут.

Частично обработать погружным блендером. В полученном густом соусе прогреть куски обсушенного рыбного филе. При подаче посыпать шинкованной кинзой.

свинные рёбра bbq

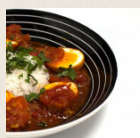
Список ингредиентов:

Свинные рёбра	600 г
Бадьян	2 звёздочки
или Анис	5 г
Соевый соус	40 мл
Сладкий соус чили	40 мл
Чеснок	3 зубч.
Лук	20 г
	2 ч. л.
Жгучий перец хлопья	+ ½ ч. л.
Сахар	5 г
Вода	800 мл

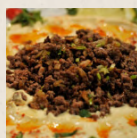
Рёбра отварить с добавлением всех ингредиентов, отвар процедить и выпарить до глазури, добавить в него ещё ½ ч. л. жгучих хлопьев, перемешать.

Ребра смазать глазурью и обжарить в духовке под грилем или на решётке над углями.

другие рецепты со специей



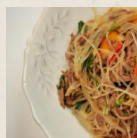
Завтрак по-бирмански



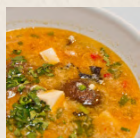
Хумус
с жареным фаршем



Говядина
в соусе цахтон



Китайский салат
из говядины



Остро-кислый суп



Гаспачо

ГВОЗДИКА

SYZYGIUM AROMATICUM



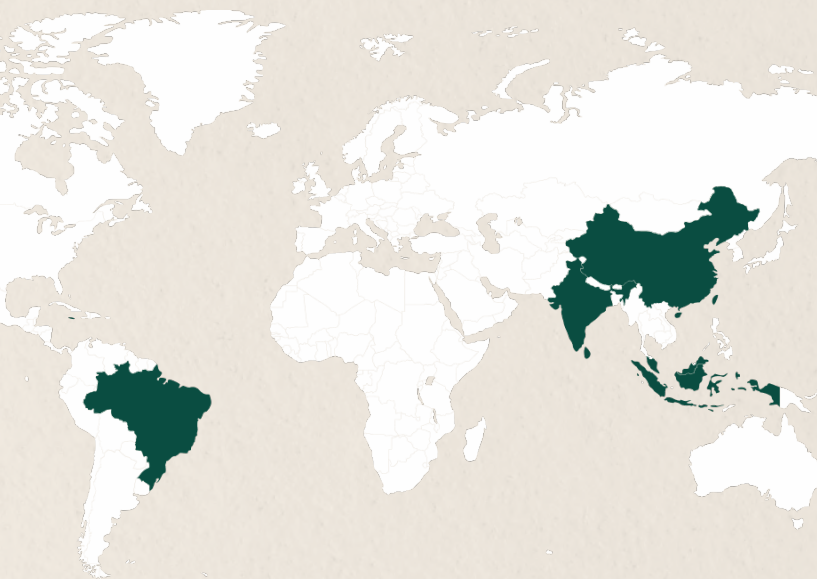
история специи

Эта замечательная специя известна человечеству давно — ею пользовались ещё древние греки и римляне, получавшие ценный продукт из Индии.

После падения Рима Европа забыла о существовании гвоздики, снова вспомнила о ней лишь во времена крестовых походов, а всерьёз приобщи́лась — после открытия морского пути в Индию и Индонезию.

Родина гвоздики — северные Молуккские (Пряные) острова в восточной части Индонезийского архипелага. Первое описание гвоздичного дерева относится к 1521 году, его сделал один из участников экспедиции Магеллана. Этим островами поочередно владели разные страны и все они не допускали вывоза саженцев гвоздичного дерева.

Только в 70-х годах XVIII века саженцы попали на Маврикий. А затем англичане начали массовое выращивание гвоздики в Малайзии.



Сегодня гвоздика уже не редкость — гвоздичные деревья разводят в Южной Индии, Шри-Ланке, Малакке, Индонезии, Индокитае, Африке, Бразилии, на Ямайке, а 90% мировой продукции сегодня дает остров Занзибар, бывший когда-то одним из главных центров работорговли на побережье Восточной Африки (Занзибар по-арабски «страна рабов»).

какая часть растения является специей



Гвоздика — ароматные и жгучие на вкус засушенные цветочные бутоны вечнозеленого гвоздичного дерева *Syzygium aromaticum* семейства миртовых, которые по форме напоминают гвоздики длиной 1-1,5 см.

«Шляпку гвоздя» образует чашечка с 4 красными чашелистиками, 4 свернутых бело-розовых лепестка и многочисленные тычинки. Стерженек — ярко-красное разросшееся цветоложе с завязью.

Форма бутонов и дала название специи в большинстве европейских языков, например, английское *cloves* происходит от латинского «*clavus*» (гвоздик).

Та же этимология лежит в основе немецкого *Nelke* (от *Nagel* — гвоздь) и шведского *nejlikor*.

Немного позже словом *Nelke* окрестили гвоздику (цветок) — совсем другое растение рода *Dianthus*, поэтому немцы стали называть её *Gewürznelke*, голландцы — *kruidnagar*, шведы — *kryddnejlikor* (буквально «пряная гвоздика», или «гвоздика-специя»).

Та же история произошла и во французском языке, где цветок сегодня называют *giroflee*, а гвоздику-специю — *girofle*, но пользуются и словом *clou* (буквально: «гвоздь»).



технология получения специи

Срывают бутоны-гвоздики ещё не распустившимися, за день-другой до появления цветков. Опаздывать нельзя — если показались розовые лепестки, качественную специю уже не получить, аромат будет слабее, да и жгучесть не та.

Поэтому одно дерево обрабатывают сразу несколько человек — женщинам и детям достаются нижние ветки, а мужчинам приходится трудиться наверху, забравшись на лестницу или на дерево. Собранные бутоны в корзинах уносят на склад, где от каждого (вручную!) отделяют цветоножки. Затем бутоны рассыпают тонким слоем по бетонным площадкам для сушки. Около недели они загорают на солнце, а в пасмурную погоду — в специальных печах.

как оценить качество и как хранить

Гвоздика должна иметь пряный аромат, не должна содержать мусора. Бутоны должны быть целыми, ножки — одинаковой длины.

Качество гвоздики считается сомнительным, если встречаются мелкие части цветоножек, веток, облетевшие лепестки. Очевидно, что подделывают молотую гвоздику, добавляя при помоле отсев, ветки и плоды.

Срок хранения молотой гвоздики — полгода. Лучше всего покупать целую гвоздику, хранить в герметичной посуде и молоть непосредственно перед употреблением. Целая гвоздика хранится до 2-х лет.



применение

Добавляют в мясные блюда, рис и включают в самые разнообразные пряные смеси — китайскую усянмянь, индийскую гарам масалу, марокканскую рас-эль-ханут, тунисскую галат-дагга, африканскую беребере.



Она придаёт пикантность блюдам из свинины, пернатой дичи и овощей, хотя европейцы не очень-то жалуют её душно-сладкий пряный аромат и в основном добавляют гвоздику в десерты, напитки и маринады.

Лишь английская кухня, испытавшая сильное индийское влияние, воздаёт специи должное — её кладут и в начинку сладких пирожков, пудинги, и в блюда из яблок, и в бульоны, и в разнообразные мясные изделия.

Традиционный праздничный английский глазированный свиной окорок (glazed gammon) буквально «обивают гвоздиками» гвоздики, заворачивают в фольгу и запекают в духовке.

сочетание с другими специями

Бasil

Vanilla

Ginger

Cardamom

Cinnamon

Cumin

Black pepper

сочетание с продуктами

Orange

Bacon

Beef

Pear

Zucchini

All types of cabbage

Coffee

Onion

Peach

Potato

Beetroot

Pork

Pumpkin

Apple



идеи

При варке риса или рисовой каши добавьте несколько гвоздичек.

В любой бульон, в который вы добавляете лук, добавьте его со вставленными гвоздичинами.

Аналогично поступите с апельсином при варке глинтвейна — утыкайте его гвоздикой, разрежьте пополам и добавьте в вино, которое должно стать глинтвейном. Если оставить апельсин целым с гвоздиками в нём, то в новогодний период он может стать украшением интерьера (он должен высыхать) или ёлочной игрушкой.

При запекании яблок воткните в каждое пару гвоздичек, также можно приправить молотой гвоздикой яблочную начинку для пирога.

Добавьте несколько гвоздичек в молоко перед приготовлением на его основе какао.

Сварите парочку очищенных целых груш в красном вине с добавлением сахара, целых корицы и гвоздики. Подайте горячими в комбинации с мороженым.

Сварите варенье из груш и брусники с добавлением целой гвоздики.

Сварите свеклу в мундире, очистите её и залейте горячим кисло-сладким маринадом с корицей и гвоздикой, остудите, поместите в холодильник на 8 часов.

тушёная чечевица (4 порции)

Список ингредиентов:

Чечевица	200 г
Лук средний	1 шт.
Гвоздика	5 шт.
Лавровый лист	2 шт.
Лук нарубленный	$\frac{3}{4}$ стакана
Помидоры резанные в с/с	$\frac{3}{4}$ стакана
Молотый сухой имбирь	$\frac{3}{4}$ ч. л.
Зира молотая	$\frac{3}{4}$ ч. л.
Куркума	$\frac{1}{2}$ ч. л.
Сладкая паприка	$\frac{1}{2}$ ч. л.
Чеснок	3 зубч.
Кинза	
Петрушка	
Растительное масло	
Лимон	

Чечевицу залить водой так, чтобы вода была выше на 5 см, в луковцу воткнуть гвоздику и добавить к чечевице. Также добавить лавровый лист.

Варить 20 минут, удалить луковцу и лавровый лист, слить жидкость.

На растительном масле обжарить лук в течение 5 минут, добавить помидоры, имбирь, зиру, куркуму, паприку и толчёный чеснок, готовить 2 минуты, затем добавить чечевицу, зелень, перемешать и готовить до нужной мягкости чечевицы.

Подать с дольками лимона.

маринованные персики

Список ингредиентов:

Персики	2 кг
Сахар	4 стакана
Вода	1 стакан
Уксус винный белый	1 стакан
Гвоздика целая	2 ч. л.
Корица	5 палочек

Сварить кислый сироп из сахара, воды и уксуса. В каждый персик воткнуть одну гвоздичину и уложить персики в сироп. Готовить персики практически при отсутствии кипения 15 минут. В банки уложить по палочке корицы, персики, залить горячим сиропом. Крышки обдать кипятком, закрутить банки и пастеризовать их в кипящей воде 20 минут.

сангрия

Список ингредиентов:

Апельсины для сока	2 шт.
Сахар	1/3 стакана
Красное вино сухое или полусухое	1 бут.
Гвоздика	4 шт.
Корица	2 палочки
Лимон	1/2 шт.
Апельсин	1/2 шт.
Сладкая газировка	2 стакана

Из апельсинов выжать сок,
растворить в нём сахар.

Перелить в кувшин, добавить вино,
специи, газировку, ломтики неочищен-
ного апельсина и лимона. Настаивать
в холодильнике не менее часа.

другие рецепты со специей



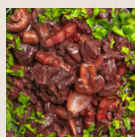
Классический
бешамель



Соус из печёных
апельсинов



Луковый суп



Говядина Бургиньон



Самоса



Кассуле



КОРИАНДР

CORIANDRUM SATIVUM



история специи

Ароматное растение вида *Coriandrum sativum* — самая распространённая в мире специя. Его выращивают в странах Среднего Востока, Индии, Китае и Средиземноморье уже около 3 000 лет.

Упоминание о семенах кориандра (*dhania*) встречается ещё в древних санскритских рукописях, а сами семена были обнаружены при раскопках египетских гробниц.

Растение разводили в Палестине, а римляне смесью кориандра, кумина и уксуса натирали мясо, чтобы предохранить его от порчи. Родиной кориандра некоторые исследователи считают Малую Азию и Средиземноморье.

Культивируют кориандр сегодня в Индии, Марокко, Венгрии, Польше, Румынии, Югославии, а также в Северной и Южной Америке — прежде всего, в Аргентине.

Ученые полагают, что современное название растения происходит от греческого *koriannon*, производного от *koris* — клоп, и связано со специфическим запахом и видом семян (в России кориандр иногда называли клоповником).

Так произошли русское кориандр, немецкое *Koriander*, итальянское *coriandolo*, французское *coriandre*, португальское *coentro* и испанское *coriandro*.

Специей являются высушенные плоды. Каждый состоит из двух плотно спаянных полуплодиков с пятью тонкими малозаметными рёбрами.

какая часть растения является специей

Зрелые плоды в отличие от остального растения приобретают приятный тёплый аромат и пряный ореховый вкус.

Специалисты выделяют три типажа специй — европейский, ближневосточный и индийский. Плоды европейского типа кориандра ощутимо мельче и темнее, чем индийский или ближневосточный.

Листья кориандра называются кинза.

Они тоже могут называться специей как в свежем виде, так и в сухом. При этом считаю правильным относить кинзу к пряной зелени и тему свежей зелени — объект отдельного рассмотрения.



технология получения специй



Кориандр предпочтительнее покупать в целом виде и молоть перед самым употреблением. Смолотый заранее кориандр быстро утрачивает вкус и запах — эфирное масло быстро разрушается под действием кислорода в воздухе.

Длительное нагревание и предварительное обжаривание плодов также разрушает эфирное масло. Плоды кориандра довольно легко перемаываются и растираются и хорошо хранятся в целом виде около года.

Молотый кориандр сомнителен и потому, что его часто разбавляют остатками от извлечения эфирного масла, то есть молотым жмыхом.

Растения скашивают машинами, сушат как сено, а затем обмолачивают и очищают плоды от примесей. Затем обмолоченные плоды сортируют по сортам — цвету, размеру и также удаляют расщеплённые плоды. Подготовленные плоды упаковывают.

как оценить качество и как хранить



применение

Из его ароматных семян получают эфирное масло для парфюмерии и производства ликеров и джина.

В сушёном и измельчённом виде их употребляют для ароматизации выпечных (пример: бородинский хлеб) и кондитерских изделий, а также как специю в молочных супах, колбасах, сырах, тушёном мясе, в маринованной и солёной рыбе (пример: балтийская килька пряного посола).

Семена кориандра улучшают вкус фасоли, чечевицы и капусты. Они входят в состав распространённых по всему миру тюрингских колбас и турецких шиш-кебабов.

Кориандр — важная составляющая индийских смесей-масал.

Кулинары Туниса используют семена в традиционном салате *фаттуш* (*fattoush*) из крупно нарезанных кусочков тунца, хлеба, вымоченного в лимонном соке, помидоров, сладкого перца, зелёного лука, мягкого сыра и оливок.

Семена используют в эфиопской смеси «бербер» и тунисской «оффак», арабской *baharat* и североафриканской *ras-el-hanut*.



Соус ткемали также трудно представить без кориандра.

В Греции и на Кипре толчёные семена кориандра применяют при консервировании оливок. В большом количестве его добавляют в блюда из ягнатины и готовят с ним простое, но очень вкусное блюдо «афелия» — свинину, тушённую в красном вине.

Видимо, у греков афелия получается настолько удачной, что даже французы, у которых эта приправа не слишком распространена, называют все блюда, приготовленные с кориандром, *à la grecque* — тот есть, «по-гречески».



сочетание с другими специями

Базилик
Гвоздика
Зира
Кардамон
Мускатный орех
Мята
Перец чили
Тмин
Укроп
Чеснок

сочетание с продуктами

Апельсин
Кофе
Морковь
Оливки
Свинина
Фасоль
Черника
Яблоко

Используйте специю в тех блюдах,
где продукт из списка — один из
главных ингредиентов.

идеи

При изготовлении хлебного кваса на этапе заваривания сухарей к ним можно добавить немного целого кориандра.

При мариновании грибов или квашении капусты можно использовать сочетание «кориандр + тмин».

Попробуйте добавить немного молотого кориандра в заправку для винегрета.

Попробуйте заварить кофе или чай с целым (немолотым) кориандром.

Сварите небольшую порцию вишневого варенья с целым кориандром.

Добавьте 15 г дробленого кориандра в 500 мл растительного масла, выдержите 7 дней и процедите. Получите ароматное масло для салатов.

кабачки в корейском стиле

Список ингредиентов:

Кабачки	2 шт.
Чеснок	2 зубч.
Молотый кориандр	1 ч. л.
Молотая паприка	½ ч. л.
Уксус столовый	2 ч. л.
Соль, сахар	по вкусу

Кабачок нарезать тонкими пластинками ножом или овощечисткой. Посыпать солью и сахаром, полить уксусом, перемешать. Чеснок нарубить.

В несильно разогретом масле обжарить чеснок и кориандр (чтобы цвет чеснока не менялся) не более 30 сек.

Нагрев под сковородкой выключить, добавить паприку, перемешать и всё содержимое сковородки добавить к кабачкам. Перемешать, охладить.

морковный суп-пюре с кориандром

Список ингредиентов:

Лук	1 средняя
Растительное масло	1 ст. л.
Молотый кориандр	1 ч. л.
Картофель	1 шт.
Морковь	400 г
Куриный бульон или вода	
Кинза	

Лук произвольно нарезать и обжарить в кастрюле до золотистого цвета, нагрев уменьшить до минимума и добавить кориандр. Прогреть 1 минуту, помешивая.

Затем добавить куски картофеля и моркови, залить бульоном и варить до мягкости овощей. Обработать блендером до состояния супа-пюре. Подать, посыпав кинзой

баранина с капустой и рисом

Список ингредиентов:

Лопатка баранья	1 кг
Курдюк	200 г
Капуста белокочанная	500 г
Сладкий перец	2 шт.
Рис круглый	1 стакан
Кориандр молотый	2 ч. л.
Зира	1 ч. л.

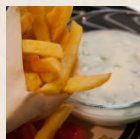
Курдюк нарезать тонкими пластинками, половину выложить на дно казана или толстостенной кастрюли. Капусту нашинковать и уложить половину на курдюк.

Посолить. Затем распределить по капусте рис, наверх — опять половина капусты и нарезанный сладкий перец, посолить.

Поверх уложить крупные куски лопатки, натёртые солью, зирой и кориандром.

Поверх баранины уложить оставшийся курдючный жир, накрыть крышкой и поместить в духовку на 150 минут. Температура — 120°C.

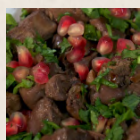
другие рецепты со специей



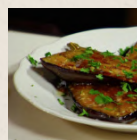
Гирс
с дзадзыки



Соус ткемали



Кучмачи



Баклажаны в
карамельном соусе



Настоящие
хинкали



Плов
из булгура



КОРИЦА

CINNAMOMUM VERUM



история специи

Корица известна давно. Она высоко ценилась за вкусовые и лекарственные свойства, поэтому её часто преподносили в дар только монархам и другим властителям.

Специя упомянута в Библии, когда Моисею сказано использовать сладкую корицу и кассию. Вот, например, что писал о корице Геродот:

«Корицу арабы собирают ещё более удивительным способом. Где она растёт, и какая земля порождает это растение, они и сами не знают. Иные утверждают (и они, вероятно, правы), что корица растёт в тех краях, где был воспитан Дионис. По их рассказам, большие птицы приносят эти сухие полоски коры, которые у нас зовутся финикийским именем «кинамомон». А приносят их эти птицы в свои гнезда, слепленные из глины, на кручах гор, куда не ступала нога человека. Так вот, для добытия корицы арабы придумали такую уловку.

Туши павших быков, ослов и прочих вьючных животных они разрубают сколь возможно большими кусками и привозят в эти места. Свалив мясо вблизи гнезд, они затем удаляются. А птицы слетаются и уносят куски мяса в свои гнезда. Гнезда же не могут выдержать тяжести и рушатся на землю. Тогда арабы возвращаются и собирают корицу. Собранную так корицу из страны этих арабов вывозят затем в другие страны».

В Средние века происхождение корицы продолжало оставаться загадкой для западного мира. Арабские торговцы привозили специи по сухопутным торговым путям в Александрию в Египте, где её покупали Венецианские купцы из Италии, имевшие монополию на торговлю в Европе.

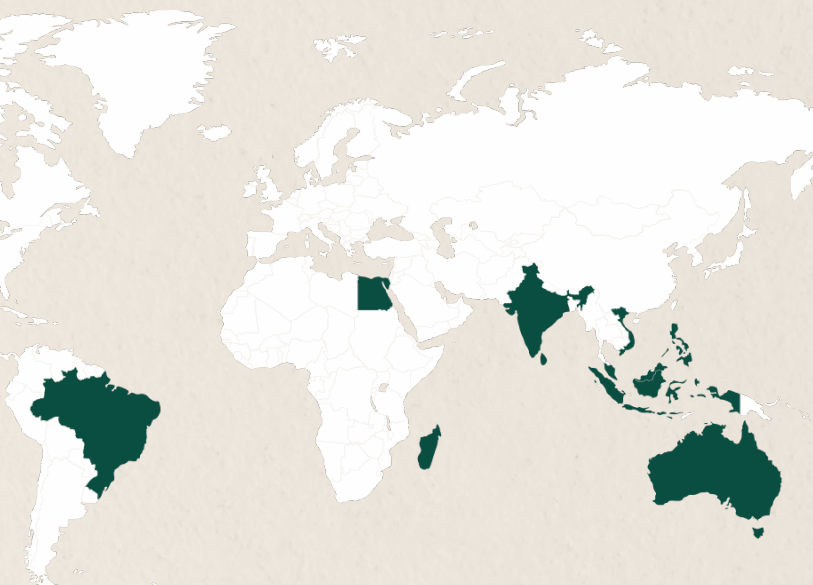


Легенды, слагавшиеся о корице, подогревали интерес к ней и способствовали поднятию цен на товар. В конце XV века португальские купцы открыли Цейлон (Шри-Ланку) и стали развивать производство корицы. Затем голландцы выбили португальцев и пересмотрели метод производства корицы, начав культивировать деревья.

В конце 18 века англичане вытеснили голландцев, хотя важность цейлонской монополии уже не была столь велика. Коричные деревья стали выращивать в других местах, доступная кора стала более приемлема для покупателей.



Корица относится к семейству лавровых, роду коричник (*Cinnamomum*), который насчитывает 250 — 300 видов.



Это вечнозеленые деревья и кустарники, растущие в тропиках и субтропиках Азии, Австралии и Америки и на островах Полинезии. Практически у всех коричников пахучие листья, плоды и кора. Знаменитый камфорный лавр, источник натуральной камфоры, тоже коричник — *C. camphora*.

Когда мы говорим «корица», то подразумеваем специю, получаемую из коричника цейлонского *C. zeylanicum*.

Его родина — Южная Индия и остров Шри-Ланка. Цейлонская корица считается *самой качественной*, её даже называют настоящей, из чего можно заключить, что есть и другие. Действительно, есть.



Второе по популярности место занимает китайская корица или кассия — *C. cassia*. Она была известна и египтянам, и древним грекам, её культивировали за 2700 лет до н. э. В диком виде *C. cassia* сейчас не встречается. По качеству китайская корица уступает настоящей, у неё более резкий вкус, однако до XVI века европейцы довольствовались именно ею, пока не обнаружили коричные леса на цейлонских берегах. Поэтому, кассия ощутимо дешевле.

Кстати, производители специй, упаковывая кассию, называют её, всё равно, — корица.

Корица — это внутренняя часть коры молодых побегов коричника. На второй-третий год у растения специально отпиливают основной ствол, чтобы оно кустилось.

какая часть растения является специей



технология получения специи

Молодые побеги, достигшие определённого размера, ежегодно срезают, очищают от стеблей и листьев, снимают кору и удаляют с неё верхний слой, а внутренний сушат в тени.

Высушенная кора сворачивается в трубочку и приобретает коричневый цвет. Трубочки сортируют по размеру, связывают в пучки и упаковывают в джутовые мешки.

Чуть выше было упомянуто, что кассия ощутимо дешевле, чем корица. Поэтому, оценка качества корицы сводится, по сути, к идентификации корицы, иными словами нужно уметь отличить корицу от кассии.

как оценить качество и как хранить

Кусочки корицы светлее и закручены всегда с обоих концов, напоминая с торцов бараньи рога, а кассия либо не закручена вовсе, либо загибается только с одной стороны, кроме того, её кора более серая, грубая и толстая. Чем тоньше кора, тем качественнее эта специя.

Корицу продают в виде палочек и порошка.



применение

Корица используется в кондитерском производстве: её добавляют в выпечку, муссы, желе, варенья, кисели, творожные пасты, словом, во все блюда, куда кладут сахар.

Корица прекрасно дополняет вкус кофе (вспомним капучино) и шоколада, чая и ликеров, молочных продуктов (творога, простокваши, кефира) и каш, а также фруктовых супов, десертов и пирогов с фруктовой начинкой. Особенно удачно сочетается она с яблоками и бананами.

На Востоке корицу чаще используют в составе острых пряных смесей (усяньмянь — пять специй, адвия, йерк, бахарат, рас-эль-ханут, карри).



Корица облагораживает вкус жирного мяса, гармонирует с жареной свининой и бараниной, а также индейкой и курицей. Кроме того, корица — традиционный компонент рисовых кушаний и грибных, мясных и овощных маринадов.

сочетание с другими специями

Анис

Гвоздика

Имбирь

Кардамон

Мята

сочетание с продуктами

Абрикос	Клубника
Ананас	Красная капуста
Апельсин	Курица
Арахис	Миндаль
Арбуз	Морковь
Банан	Персик
Баранина	Помидор
Вишня	Свинина
Груша	Цукини
Индейка	Яблоко

идеи

Попробуйте замариновать красный лук в качестве гарнира к жареному, в том числе на мангале, мясу. Сварите маринад — вода, соль, сахар, уксус, палочка корицы и звездочка бадьяна. Остудите и залейте нарезанный красный лук, оставьте в холодильнике на 12 или более часов.

Корица прекрасно работает в конфитюре из помидоров: очистите через кипяток помидоры от кожицы, крупно нарежьте и уварите с сахаром, палочкой корицы, лимонной цедрой и лимонным соком.

Если уварить смесь из двух столовых ложек мёда, одной столовой ложки воды, палочки корицы и двух бутонов гвоздики, а затем, удалив специи и остудив, смешать с 150 г сливочного масла, то получится оригинальный спред для хлеба.

Попробуйте слегка посыпать ломтик арбуза или ананаса корицей и съесть.

Уложите ломтики бекона на противень, посыпьте смесью сахара и корицы, высушите при 180°C. Подходит ко всему — от мороженого до оливье.

Добавьте немного корицы в простоквашу или кефир.

В тесто для сырников добавьте немного корицы.

Шоколадная помадка

Список ингредиентов:

Шоколад горький (70%+)	200 г
Сгущённое молоко с сахаром	150 г
Корица молотая	1 ч. л.
Фундук	100 г
Солёная соломка	50 г

Сгущённое молоко и разломанный шоколад поместить в миску. Поставить её на паровую баню, расплавить шоколад в сгущёнке, добавить корицу, перемешать.

Тем временем, обжарить фундук на сухой сковородке или в духовке. Дно лотка выстелить пищевой плёнкой, налить немного шоколадной смеси, затем уложить слой соломки.

В оставшуюся шоколадную смесь добавить фундук, перемешать и вылить поверх соломки. Дать застыть, нарезать на куски.

ЦИМЕС

Список ингредиентов:

Морковь	500 г
Изюм	½ стакана
Сахар	1 ст. л.
Мёд	2 ст. л.
Сливочное масло	30 г
Корица	½ ч. л.
Растительное масло	½ ст. л.
Соль	по вкусу

Морковь нарезать кубиками, слегка обжарить в сотейнике на растительном масле, затем залить горячей водой так, чтобы вода немного покрывала морковь.

Тушить на слабом огне при закрытой крышке до полуготовности.

Затем добавить изюм, сахар, мёд, приправить солью и тушить, до готовности.

греческие фрикадельки

Список ингредиентов:

Говяжий // бараний фарш	500 г
Кус-кус заваренный	1 стакан
Чеснок	2 зубч.
Зелёный лук	40 г
Петрушка свежая	10 г
Мята сушёная	1 ст. л.
Корица молотая	1 ч. л.
Орегано сухой	1 ч. л.
Зира молотая	½ ч. л.

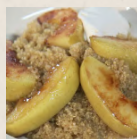
Чеснок, петрушку, зеленый лук нарубить. Все компоненты смешать, сформовать фрикадельки и обжарить их.

Прогреть в любом томатном соусе.

другие рецепты со специей



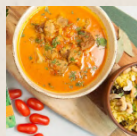
Жареный
камамбер



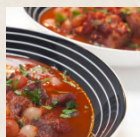
Киноа
с яблоками



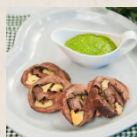
Гунди



Пряный гуляш
из индейки



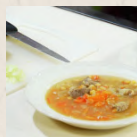
Стифад
с говядиной



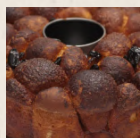
Ростбиф
с фальшивым сыром



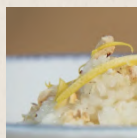
Курица
с солёным лимоном



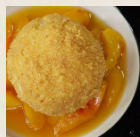
Марокканская
харира



Обезьяний пирог



Рисовый пудинг



Творожные клецки
со сливами



Порционная
шарлотка



КУРКУМА

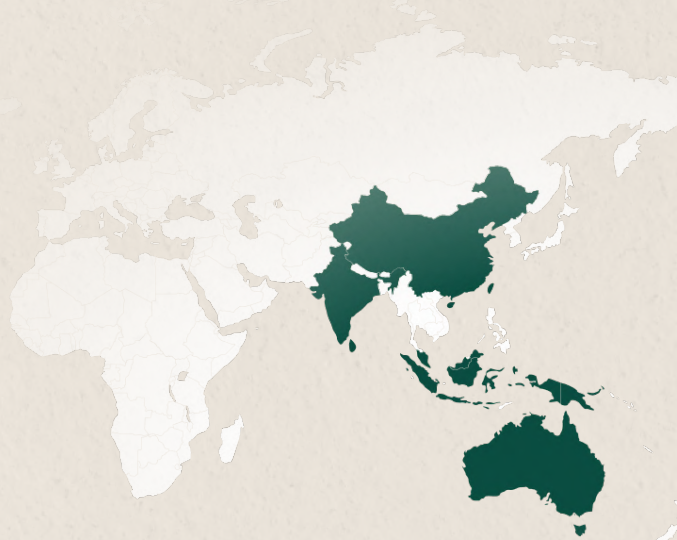
CURCUMA LONGA



история специи

Куркума, или турмерик — травянистое растение вида *Curcuma longa* семейства имбирных — обладает острым горьким вкусом и сильным мускусным запахом, в котором угадываются ароматы кориандра, укропа, петрушки, корицы и гвоздики.

Растёт куркума главным образом в тропической Азии, Африке, Восточной Индии и Северной Австралии и с древнейших времен (более 2 500 лет) культивируется в Индии, Китае и Индонезии, откуда была завезена в Среднюю Азию и Грецию.



Оранжевый или жёлтый цвет корня объясняет название куркумы на некоторых европейских языках, например, так произошли голландское *geelwortel* и немецкое *Gelbwurzel* (буквально: «жёлтый корень»).

Английское *turmeric* восходит к французскому *terre-merite* (от латинского *terra merita* — достойная земля), возможно, потому, что молотый корень турмерика напоминает высоко ценимый минеральный пигмент охра.

И, наконец, во многих языках отражено цветовое сходство куркумы с шафраном (чем обычно и пользуются мошенники), например, в английском *Indian saffron* и во французском *Safran des Indes* — то есть «индийский шафран». С тем же связано и её ботаническое название *Curcuma* от арабского *kurkum* (шафран).

какая часть растения является специей

Внешне куркума очень похожа на корень имбиря. Неудивительно, она и относится к семейства имбирных.



Таким образом, важно понимать, что порошок куркумы — это высушенный и тонко измельчённый корень растения. Детально о приготовлении смотрите ниже.

технология получения специи

В качестве специи употребляют преимущественно боковые корешки корневища — их сначала отваривают, а затем сушат и очищают от коры. В регионах Индонезии (на Западной Суматре) используют и листья.

Свежее корневище куркумы обладает очень сильным пряным ароматом, а запах высушенного приобретает слегка лекарственный оттенок. Корни, как правило, измельчают, и к потребителю попадает ярко-жёлтый слабо жгучий, горьковатый порошок с тонким своеобразным ароматом.



В продажу поступают также и целые высушенные корневища. В Юго-Восточной Азии предпочитают свежие корневища куркумы.

как оценить качество и как хранить



Молотая куркума хорошего качества имеет насыщенный ярко- или тёмно-жёлтый цвет, горьковатый вкус и острый аромат.

Молотую куркуму часто подделывают. Иногда в порошок подмешивают посторонние субстанции — отруби, муку, крахмал, мел. На глаз определить примеси сложно, но если растереть щепотку в руке, то при наличии крахмала порошок заскрипит.

На свету куркума выцветает, эфирное масло окисляется, поэтому хранить куркуму нужно в защищённом от света месте. Срок хранения — 1 год.

применение



Краситель куркумы хорошо растворяется в спирте и в нагретом масле и не очень хорошо растворяется в воде.

Она также устойчива к нагреванию и даже становится от этого лучше. Поэтому куркуму уместно вводить в блюдо через масло, например: в конце обжаривания компонентов, растворяя в сыром желтке (в желтках есть жир), растворяя в растопленном сливочном масле, которое затем используется при замесе теста.

В смеси с мукой куркума может использоваться в панировках. Куркумой подкрашивают сыры, ликеры, горчицу. Часто куркумой подкрашивают рис.

сочетание с другими специями

Гвоздика

Семена горчицы

Зира

Имбирь

Кинза

Кориандр

Корица

Лавровый лист

Мускатный орех

Паприка

Тмин

Укроп

Семена фенхеля

сочетание с продуктами

Ананас

Баклажаны

Баранина

Говядина

Кабачки

Кисломолочные продукты

Курица

Морепродукты

Фасоль

Шпинат



Используйте специю в тех блюдах,
где продукт из списка — один из
главных ингредиентов.

идеи

Попробуйте добавить немного куркумы в лимонад.

Куркумой можно эффективно красить яйца, для этого их нужно варить с куркумой в подкисленной воде.

Добавьте немного куркумы в фарш для голубцов, фаршированных перцев, тефтелей.

Смешайте по 1 столовой ложке: семян льна, очищенных семечек подсолнечника и тыквы, семян белого кунжута, Добавьте $\frac{1}{2}$ столовой ложки семян чёрного кунжута и 1 чайную ложку порошка куркумы. Посыпайте такой смесью любой свежий салат (огурцы, сладкий перец, помидоры, салатные листья, сельдерей и проч).

Добавьте буквально на кончике ножа куркуму в горячий кофе с молоком.

оладьи из баклажанов

Список ингредиентов:

Баклажаны крупные	2 шт.
Мука	4 ст. л.
Куркума	1 ч. л.
Разрыхлитель	½ ч. л.
Моцарелла	150 г
Панировочные сухари	

Баклажаны нарезать кружками толщиной 1,5 см, посыпать солью, оставить на полчаса и затем отжать. Из муки, куркумы, воды и разрыхлителя сделать тесто консистенции густой сметаны.

На кружок баклажана уложить кружок моцареллы меньшего диаметра, сверху прикрыть вторым кружком баклажана. Полученный «сэндвич» погрузить в тесто, запанировать в сухарях и обжарить в большом количестве разогретого растительного масла.

гунди

Список ингредиентов:

Нут, замоченный на ночь	150 г
Мякоть говядины	500 г
Средняя луковица	2 шт.
Куркума	½ ч. л.
Молотый кардамон	½ ч. л.
Куриный бульон подкрашенный куркумой	

Нут, мякоть говядины и лук измельчить в мясорубке, добавить специи и соль, хорошо вымесить.

Сформовать шарики размером с теннисный мячик, сварить в бульоне, подать с этим же бульоном.

суп из ананаса с физалисом и козьим сыром

Список ингредиентов:

Ананас свежий	1/4 шт.
Сахарный сироп	1 л
Куркума	1/2 ч. л.
Физалис (не обязательно)	10 шт.
Козий сыр мягкий	100 г

Ананас очистить и нарезать небольшими кусочками.

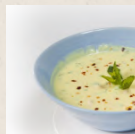
Физалис нарезать пополам.

В сахарный сироп добавить куркуму, физалис и ананас, довести до кипения, остудить до теплого, подать с кусочками козьего сыра (сыр уложить на суп).

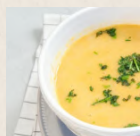
другие рецепты со специей



Долма с бараниной и булгуром



Йогуртовый суп с куриным филе



Чечевичный суп в индийском стиле



Куриный суп с печёным перцем



Кюфта



Спагетти с пряным рагу



ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

LÁURUS NÓBILIS



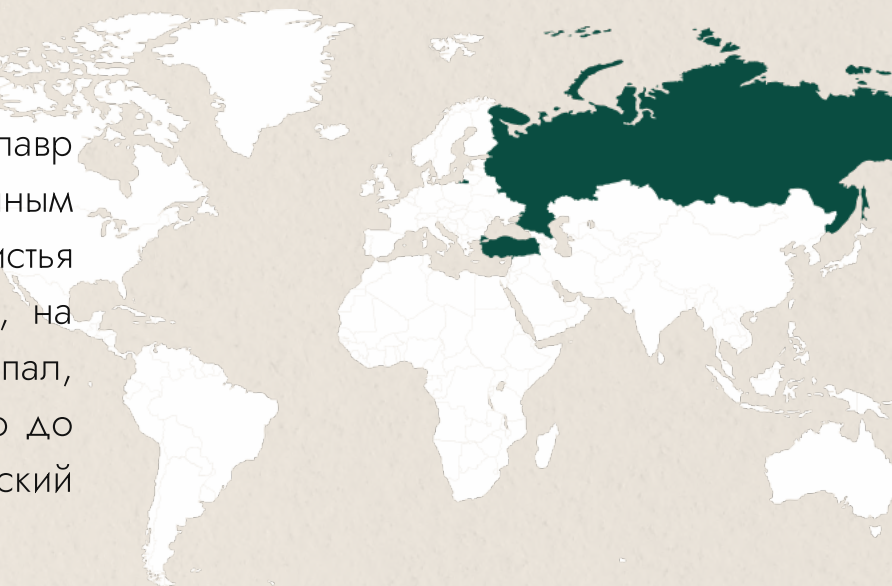
история специи

Лавр благородный — вечнозелёный кустарник или дерево, давший название многочисленному семейству лавровых, и единственный европейский представитель этого семейства, в которое также входят такие знаменитые виды, как камфорное дерево, авокадо и коричник цейлонский.

Греческое название лавра — *дафна*.

Согласно мифу, а древние греки — известные мифотворцы, Аполлон воспылал страстью к нимфе Дафне, но она предпочла превратиться в дерево, нежели ответить на его домогательства. Получился лавр. Аполлон это дерево всё-таки обломал, сплёл венок и надел себе на голову.

Поэтому в Древней Греции лавр считали деревом, посвященным Аполлону, и обрывали его листья на венки, а не в суп. Кстати, на Руси, куда лавровый лист попал, по-видимому, из Византии, его до XVIII века называли на греческий манер «дафнией».



какая часть растения является специей

Специей являются листья. Иногда в кулинарии для приготовления соусов пользуются лавровым порошком — сухим экстрактом эфирного масла, полученного из листьев.

технология получения специи



Свежие листья лавра — очень ароматные, но довольно горькие; при высушивании горечь заметно пропадает, зато аромат не слишком сильно уменьшается.

Листья собирают вручную, сортируют и быстро высушивают, не допуская попадания прямых солнечных лучей. Наиболее ценится лавровый лист из Турции, основного мирового экспортера этой специи.

как оценить качество и как хранить

Высококачественные лавровые листья можно узнать не только по сильному аромату, но и по яркому оливковому цвету.

Их не рекомендуется хранить более года после сбора, так как старые не только теряют аромат и приобретают цвет «хаки», но и начинают сильно горчить.

Хранить лавровый лист уместно в хорошо закрытой стеклянной банке.



применение

Поначалу с лавровым листом готовили фруктовые десерты — запечённые яблоки и инжир. В наше время спектр его применения расширился. Лавровый лист добавляют во все первые блюда, кроме молочных и фруктовых супов, в мясные и рыбные кушанья, отварные овощи — капусту, картошку, морковь, бобовые.

Это незаменимая специя для выправления вкуса и запаха студня и других блюд из субпродуктов. Высушенный и измельчённый лист добавляют в паштеты, колбасы и соусы. Поскольку эфирное лавровое масло имеет антисептические свойства, оно незаменимо при консервировании.

Лавровый лист смягчает вкус солений и придает пикантность маринадам, а солёную рыбу предохраняет от «ржавления». Жир рыбы содержит много ненасыщенных жирных кислот, которые при окислении кислородом воздуха портят вкус продукта и придают ему «ржавую» окраску, а лавровый лист обладает антиокислительным действием.

Лавровым листом сдабривают ликеры и медовуху, а кое-где на Востоке заваривают с ней чай.

сочетание с другими специями

Гвоздика

Кориандр

Перец

Розмарин

Тимьян

Шалфей

сочетание с продуктами

Бобовые

Грибы

Капуста

Картошка

Красные овощи

Лук

Морковь

Свинина

Субпродукты

Тесто

Уксус

Яйца

Не сочетается
с курицей и индейкой

идеи

Попробуйте вскипятить в воде лавровый лист и чёрный перец горошком (на 1 л воды 5 — 6 лавровых листьев и 9 — 10 горошин перца), закрыть крышкой, остудить, процедить, а затем добавить немного такого настоя в мясной фарш.

Попробуйте добавить лавровый лист и кардамон при варке рисовой молочной каши.

Лавровый лист занимает достойное место в смеси специй для глинтвейна.

Сварите варенье с добавлением лаврового листа: вишнёвое, абрикосовое, сливовое.

лавровое печенье

Список ингредиентов:

Тесто

Сахар	½ стакана
Лавровый лист средний	1 шт.
Разрыхлитель	¼ пакетика
Сливочное масло	200 г
Мука	2 стакана
Лимонная цедра	1 лимон
Соль	⅛ ч. л.

Глазурь

Лимонный сок	1 ст. л.
Сахарная пудра	120 г
Яичный белок	2 шт.
Лавровый лист средний	1 шт.

Растереть в ступке лавровый лист с небольшим количеством сахара.

Из всех компонентов замесить тесто. Сформировать колбаску, нарезать на шайбы высотой, немного прижать их до высоты примерно 8 мм, и выложить на противень, покрытый пергаментом.

Печь при 175°C 15 – 20 минут. Остудить.

Тем временем приготовить глазурь:

Растереть в ступке лавровый лист с небольшим количеством сахарной пудры. Белки взбить со всей сахарной пудрой (включая лавровую) до плотной пены, добавить лимонный сок, перемешать.

Остывшее печенье покрыть глазурью и дать подсохнуть.

адобо из свинины

(5 – 6 порций)

Список ингредиентов:

Мякоть свиной лопатки	1 кг
Растительное масло	1 ст. л.
Соевый соус	½ стакана
Рисовый уксус	¼ стакана
Кокосовое молоко	1 стакан
Лавровый лист	4 шт.
Чеснок	8 зубч.

Свинину нарезать на куски и обжарить.

Переложить в сотейнике, добавить соевый соус, укус, кокосовое молоко, лавровый лист и раздавленные зубчики очищенного чеснока. Тушить полтора часа или до мягкости свинины.

Затем соус от тушения слить и выпарить его до заметного загустения, вернуть к мясу и прогреть.

икра из огурцов

(4 – 5 порций)

Список ингредиентов:

Огурцы свежие	500 г
Лук	150 г
Красный сладкий перец	200 г
Лавровый лист	2 шт.
Чёрный перец горошек	4 шт.
Соль, сахар	по вкусу
Уксус рисовый	2 ст. л.

Перец обжечь под грилем и очистить.

Огурцы, лук, перец нарезать мелкими кубиками, добавить соль, сахар, специи и уксус, влить 2 ст. л. воды и готовить на плите до изменения цвета огурцов.

Остудить, перемешать.

другие рецепты со специей



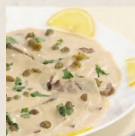
Рыба
под маринадом



Жюльен из томлёных
кальмаров



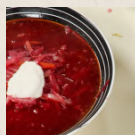
Три вида тушёнки



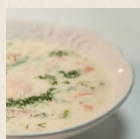
Вителло Тоннато



Карп в кисло-
сладком желе



Украинский борщ



Финская уха с кетой



Рассольник
с кальмарами



Бигус



Говядина, маринован-
ная в солёных огурцах



Ушное



Кролик по-бельгийски

10

ПАПРИКА

CAPSICUM ANNUUM



история специи

Слово «паприка» имеет балканское происхождение и в свою очередь происходит от латинского *piper* или турецкого *biber*. Термин «паприка» обозначает неострый красный молотый перец.

Происхождение венгерской паприки историки объясняют по-разному.

Одни считают, что паприка пришла в Центральную Европу вместе с Османской империей в первой трети XVI века, после того как турки познакомились с ней посредством Средиземноморской торговли с Испанией, Грецией и Италией.

Другие исследователи считают, что турки познакомились с паприкой после завоевания Балкан, где она уже давно была знакома местным жителям в результате тесных связей с Италией.

какая часть растения является специей



Если стручковый перец определённого сорта высушить и размолоть, получится паприка.

Паприка бывает не только сладкой (нежгучей), но и острой. Это часто зависит от того, измельчают ли перегородки стручков и семена. Капсаицин, придающий паприке остроту, содержится в основном в перегородках стручков и семенах, которые раньше удалялись вручную при приготовлении специи.

В XIX веке в Венгрии придумали машину, по удалению перегородок и семян, что позволило контролировать качество приготавливаемой специи.

Сегодня в Венгрии официально установлено *4 градации остроты* паприки — нежгучая, слабожгучая, среднежгучая и жгучая, которая может быть сравнима по жгучести с красными перцем, называемы в торговле «кайенским».

Кроме остроты паприка различается *по цвету*: от глубокого, пурпурного до кирпично-оранжевого — это зависит от степени зрелости перцев; *и аромату*, который зависит от сорта перца.

технология получения специи

В Венгрии семена сеют в марте, собирать урожай начинают на первой неделе сентября и заканчивают к октябрю.



В прошлые века крестьяне собирали перец вручную и развешивали связки перца в ригах для сушки.

Спустя некоторое время технический прогресс выразился в том, что перец стали сушить в больших земляных печах. Затем ногами перец уминали, а потом толкли в больших ступах. Позднее ступы заменили водяные мельницы, а к концу XIX века построили паровые машины.

Что касается венгерской паприки, то у неё **восемь разных сортов**:

- **különleges**
Ярко-красная и не острая вообще
- **csípősmentes csemege**
Тонкий аромат и мягкий вкус
- **csemege paprika**
Похожа на предыдущую, но более острая
- **édesnemes**
Небольшая острота, ярко-красный цвет, это наиболее часто экспортируемая паприка
- **félédes**
Полусладкая со средней остротой
- **csípős csemege**
Среднежгучая
- **rózsa**
Оранжево-красного оттенка, с мягкий вкусом
- **erős**
Самая острая венгерская паприка красно-коричневого цвета

И, наконец, есть знаменитая *копчёная паприка*. Она используется в различных блюдах, таких как паэлья, а также в супах и тушеных блюдах. Она состоит из перцев, которые сначала высушивают, затем коптят и измельчают до порошка.

Паприку лучше покупать в упаковке, ведь рассыпные специи на рынках часто теряют свой аромат и хранятся при повышенной влажности.

Лучше всего выбирайте крупный помол паприки или специю в хлопьях — таким образом меньшая вероятность того, что вы купите подделку. Чем мельче ее фракция, тем проще ее фальсифицировать. Мелкий помол скрывает истинный состав, поэтому определить качество сырья практически невозможно.

Недобросовестные производители могут подмешивать муку, крахмал или даже кирпичную пыль, используя при этом искусственные красители.



как оценить качество и как хранить



Паприку хранят в герметичном контейнере в прохладном, тёмном месте, предпочтительно в холодильнике.

Как и большинство измельченных специй, паприка со временем теряет свой вкус и аромат и у неё короткий срок годности. Используйте её в течение шести месяцев.

применение

Прежде всего, это венгерская кухня — гуляш, паприкаш, перкельт. Её добавляют практически во все мясные блюда, особенно хорошо она сочетается с курицей и свининой. Прекрасно сочетается она и с овощами, особенно томатами и капустой. Очень часто её добавляют в супы, на основе паприки готовят разнообразные соусы.

сочетание с другими специями

Базилик

Зира

Кориандр

Лавровый лист

Мускатный орех

Орегано

Петрушка

Укроп

Чеснок

сочетание с продуктами

Баранина

Говядина

Горчица

Картошка

Курица

Лимон

Лук

Оливковое масло

Пиво

Свинина

Сладкий перец

Цветная капуста

идеи

Приготовьте домашний попкорн, посыпьте его паприкой.

Добавьте паприку в ваш любимый соус для пасты (макаронных изделий).

Добавьте паприку при измельчении картофеля для картофельного пюре.

Обжарьте картофель и посыпьте его паприкой.

Добавьте паприку в салат из моркови или белокочанной капусты.

Добавьте паприку в тесто для любой несладкой выпечки.

стейк из говяжьей вырезки и твёрдый соус «кафе-де-пари» (4 порции)

Список ингредиентов:

Говяжья вырезка	600 г
Сливочное масло	80 г
Перец чёрный молотый	¼ ч. л.
Тимьян сухой	¼ ч. л.
Сладкая паприка порошок	½ ч. л.
Кетчуп	2 ч. л.
Соль	по вкусу

Сливочное масло смешать со специями, солью и кетчупом, свернуть в колбаску и заморозить.

Стейки обжарить, уложить на каждый таблетку масла (отрезанную от колбаски) и растопить её горелкой.

соус «руй»

Список ингредиентов:

Чеснок	2 зубч.
Шафран (не обязательно)	⅓ г
Желток сырой	2 шт.
Сладкая паприка	½ ч. л.
Острая паприка или красный жгучий перец	¼ ч. л.
Оливковое масло без горчинки	200 мл
Соль	по вкусу

Для рыбных блюд, в том числе для котлет, для буженины, холодного отварного языка, версии салата «Цезарь»

Шафран заварить 1 ст. л. кипятка, дать настояться. Чеснок растереть с солью, добавить желтки, половину настойки шафрана, порошок паприки и жгучий перец. Все слегка взбить венчиком, затем, продолжая взбивать, ввести постепенно оливковое масло.

паприкаш из курицы (4 порции)

Список ингредиентов:

Курица	800 г
Бекон сырокопчёный	80 г
Лук	80 г
Чеснок	4 зубч.
Сладкая паприка сухая	15 г
Сладкий перец	150 г
Растительное масло	
Мука	1 ст. л.
Сметана	200 г

Лук нашинковать, бекон нарезать пластинками. Лук и бекон обжарить, добавить куски курицы, кусочки сладкого перца и жарить всё вместе ещё несколько минут. Добавить порошок паприки, всё перемешать и через 30 секунд добавить 1 стакан воды, тушить 15 минут.

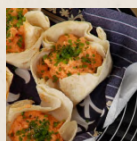
Затем добавить измельченный чеснок и муку, размешанную в $\frac{1}{2}$ стакана холодной воды, перемешать и готовить ещё 5 минут, периодически помешивая.

Затем добавить сметану, перемешать и готовить ещё 5 минут.

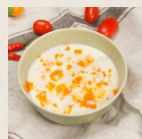
другие рецепты со специей



Дьявольские
грибы



Мусс
из копчёной семги



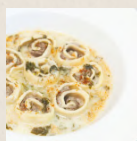
Суп чупе



Друсан кебаб



Лечо
с индейкой



Штрумбы

РОЗМАРИН

ROSMARINUS



история специи

Название вечнозелёного кустарника рода *Rosmarinus*, чьей родиной считают Средиземноморье, восходит к латинскому *ros marinus* (морская роса) и было дано ему не случайно.

Розмарин растёт на морском берегу, в брызгах морской пены. Потому-то древние греки и римляне посвящали его Афродите (Венере) и считали, что чудесное растение может сделать человека счастливым, избавить от злых снов и сохранить молодость.

В эпоху средневековья розмарин стал символом памяти и верности — не зря шекспировская Офелия говорит: «Вот розмарин. Это для памяти. Не забывай, милый, не забывай»...



Эта довольно популярная во многих западных странах травка особенно распространена в странах Средиземноморья (исключение составляет, пожалуй, Греция), причём пальму первенства прочно удерживают Италия и Франция.

какая часть растения является специей

Листья розмарина, по форме более всего напоминающие хвойные иголки.



технология получения специй

Листья высушивают или используют в свежем виде.



как оценить качество и как хранить

Веточки свежего розмарина должны быть крепкими, с прочно держащимися на них листочками. На листьях не должно быть чёрных или желтоватых пятен.

Розмарин в сушёном виде не должен выглядеть блекло, иголки должны быть бледно-зелёными.

Рекомендуется хранить в плотно закрытых стеклянных банках либо мешочках из ткани или бумаги.

применение

Розмарин входит в классические французские пряные смеси «травы Прованса» и «букет гарни», с ним настаивают ароматный уксус и растительное масло.

Свежие слегка горьковатые листья источают более чистый и яркий аромат, напоминающий сложную смесь камфары, эвкалипта, сосны и лимона. В отличие от многих трав, розмарин не теряет свой аромат от длительной тепловой обработки, поэтому используют его при мариновании свинины, баранины и крольчатины, чтобы отбить специфический запах и придать ему своеобразный «лесной» аромат дичи.

сочетание с другими специями

Бasilik

Майоран

Паприка

Чёрный перец

Чеснок

сочетание с продуктами

Абрикос

Анчоус

Апельсин

Арбуз

Баранина

Брюссельская капуста

Виноград

Грейпфрут

Картофель

Кролик

Лимон

Оливки



сочетание с продуктами

Песик

Ревень

Тыква

Фасоль

Шоколад

Не стоит сочетать с блюдами, где рыба — главный или один из главных ингредиентов (порой допустимо только с лососевыми и треской).

идеи

Свежий розмарин можно заморозить на тарелке, а затем переложить в пакет с zip-замком и хранить в морозилке.

Если со свежего розмарина снять листики, то стебли можно использовать как шпажки для шашлычков.

Чесочно-розмариновое сливочное масло хорошо просто намазать на хлеб или подать к стейку. В сливочное масло нужно добавить соль, растёртый чеснок и измельченные листья свежего розмарина.

Лепёшку типа фокаччи уместно посыпать розмарином и сбрызнуть оливковым маслом после выпечки, пока она ещё горячая.

Можно сделать розмариновую соль — растереть соль с сухим розмарином и приправлять этой солью готовую еду: посыпать только что поджаренные стейк, свиную отбивную, картошку, также и свежие салаты.

Добавьте пару свежих веточек розмарина в апельсиновый или грейпфрутовый сок.

идеи

К завтраку хорошо подать запеченный грейпфрут — половинку грейпфрута посыпьте сахаром и сухим розмарином, запеките в духовке.

овощные конверты

Список ингредиентов:

Картофель	4 шт.
Кабачок	1 шт.
Сладкий перец красный	1 шт.
Чеснок	2 зубчика
Розмарин сухой	1 ч. л.
Сливочное масло	20 г
Соль	

Обжарить кружки неочищенного картофеля, кабачка.

Перец обжечь горелкой и помыть или запечь под грилем и очистить. Овощи уложить на фольгу, смазанную сливочным маслом (в виде 4-х порций), приправить чесноком и розмарином.

Завернуть фольгу как плоский конверт. Хранить в холодильнике, если сделать заранее. Перед употреблением прогреть на решетке гриля или в духовке.

баранина по-охотничьи

Список ингредиентов:

Мякоть баранины	400 г
Чеснок	8 зубчиков
Оливковое масло	4 ст. л.
Солёный анчоус	4 шт.
Веточка розмарина	2 шт.
Белый винный уксус	1 ст. л.
Соль и перец	

Обжарить кусочки мяса на оливковом масле до румяной корочки.

Пока мясо жарится, мелко нарубить чеснок, розмарин и филе анчоусов, залить уксусом и перемешать. Когда мясо поджарится, залить его водой и тушить до мягкости.

Затем добавить анчоусную смесь и тушить на среднем огне 30 минут

фрикассе из кролика

Список ингредиентов:

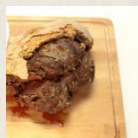
Кролик	1 шт.
Мука	2 ст. л.
Белое вино	1 стакан
Сливки 20%	1 стакан
Лук	1 шт.
Чеснок	4 зубчика
Зеленые оливки б/к	20 шт.
Молотый белый перец	¼ ч. л.
Оливковое масло для жарки	

Куски кролика запанировать в муке и обжарить. Отдельно слегка обжарить лук и чеснок. Кролика, лук, чеснок переложить в сотейник, залить вином и тушить под крышкой почти до готовности.

Образовавшуюся при тушении жидкость слить в другой сотейник, добавьте в неё сливки, перец, розмарин и выпаривать до консистенции густого соуса. Затем взбить соус блендером для придания однородной консистенции.

Влить соус к кролику, добавить нарезанные пополам оливки и томить на слабом огне ещё 10 минут.

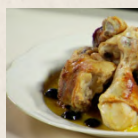
другие рецепты со специей



Баранья нога
в солевом тесте



Бараньи
пистолетики



Цыплёнок
по-сицилийски



Голень индейки
с тыквенным пюре



Свинина с
кнедликами



Шоколадный соус
к стейку

12

ТИМЬЯН

THÝMUS



история специи

Сотни видов душистого растения рода *Thymus* растут почти по всей Евразии, в Северной Африке, на Канарских островах и даже в Гренландии.

Первое письменное упоминание о тимьяне относится к 3-му тысячелетию до н.э. — древние шумеры применяли его как антисептическое средство, а древние египтяне — как один из компонентов в сложном процессе бальзамирования.

Латинское родовое название тимьяна происходит от греческого *thymiata* (фимиам, благовонное курение) — греки посвящали его Афродите и воскурляли в храмах богини.

Издавна считалось, что тимьян придаёт мужество, и римские воины перед битвой принимали ванны с тимьяном, а шотландские горцы, у которых с ваннами было посложнее, с той же целью пили чай с диким тимьяном. Слава растения как символа мужества прошла сквозь века — в средневековой Европе дамы вышивали на рубашках своих рыцарей веточку тимьяна, в надежде, что она придаст им мужества в бою и напомнит, «кто на свете всех... благоуханней».

Возникает вопрос: *тимьян и чабрец* — это одно и то же или нет.

Чабрец — не то же самое, что тимьян, а лишь одна из разновидностей. Однако именно эта разновидность является самой популярной.

Поэтому тимьян и чабрец стали словами-синонимами, а на упаковке с приправой практически всегда указывается «Тимьян (чабрец)» или наоборот.

**какая часть растения
является специей**



Все части тимьяна можно использовать в качестве специи — пучок его стеблей добавляют в разнообразные супы, соусы и тушёные блюда.



Однако в основном используют только его листья — свежие или сухие.

Сушёный тимьян обладает гораздо более насыщенным ароматом, чем свежий, поэтому это следует учитывать при добавлении его в блюда.

Тимьян собирают ещё до начала цветения (чтобы насыщенный аромат эфирных масел внутри тимьяна не ушёл).

Затем тимьян разбирают на пучки-букеты, которые затем подвешиваются основанием стебля кверху в тёмном помещении. Такие комнаты должны хорошо проветриваться и не пропускать свет. Через 1-3 недели высушенные растения снимают, удаляют листики и либо фасуют их в целом виде, либо перемалывают.

технология получения специй



как оценить качество и как хранить



Веточки свежего тимьяна уместно поставить в стакан с холодной водой. Стакан необходимо разместить в холодильнике (это удобно делать на боковой полке). Раз в 1-2 дня нужно подрезать стебли и менять воду.

Сухой тимьян важно хранить в тёмном месте вдали от источников тепла.

После открытия упаковки с приправой лучше всего пересыпать её в стеклянную банку.

применение

Тимьян часто используют для мясных рагу, блюд, в которых есть грибы, запечённой рыбы. Также тимьян добавляют в десерты для придания изысканного и необычного вкуса.

Особенно часто тимьян смешивают с лимонной цедрой для приготовления кремов, добавляют в курды и желе.

Тимьян сам по себе используется очень редко. Обычно его сочетают с другими специями. Этот микс также принято называть «прованскими травами»: шалфей, розмарин, орегано, майоран, душица. Тимьян полностью раскрывает свой аромат при длительной тепловой обработке, поэтому его кладут в самом начале приготовления.

сочетание с другими специями

Бasil	Garlic
Oregano	Estragon
Rosemary	

сочетание с продуктами

Orange	Onion
Pork	Pork
Bacon	Cheese
Beef	Trout
Mushrooms	Beans
Goat cheese	Tea
Poultry	Chickpeas
Loose	Eggs

идеи

Смешайте цедру 1 лимона с 1 ч. л. чёрного перца, тимьяна и соли — вы получите прекрасную смесь для готовки рыбы.

Смешайте 1 ч. л. тимьяна, сухого чеснока и чёрного перца — вы получите смесь для готовки курицы.

Добавьте сухой тимьян в сухой чай и получите прекрасную заварку.

В тесто для белого хлеба или лепёшки добавьте сухой тимьян и нарубленные оливки.

Посыпьте половинки свежего персика сухим тимьяном, а потом сахаром, обжарьте на сковороде или под грилем и подайте с мороженым — это хороший десерт.

Добавьте сухой тимьян в смесь для драников.

Добавьте сухой тимьян в тесто для любого светлого печенья.

картофельный гратен

(2-3 порции)

Список ингредиентов:

Картофель очищенный	300 г
Сливки 20%	60 мл
Молоко	100 мл
Сыр моцарелла блочная (для пиццы)	40 г
Тимьян сухой	1 г
Чеснок очищенный	4 г
Мука	5 г

Картофель нарезать кружками и отварить в молоке почти до готовности, затем добавить сливки, измельчённый чеснок, тимьян и загустить мукой, разведённой в небольшом количестве холодного молока или воды, затем добавить тёртый сыр и перемешать.

Переложить в жаропрочный лоток и запекать в духовке на конвекции при 160°C.

гамбо (суп) «седьмой стейк»

(4 порции)

Список ингредиентов:

Говядина мякоть	120 г
Бамия (окра) свежая или замороженная	50 г
Лук	50 г
Сельдерей стеблевой	30 г
Перец сладкий зелёный	30 г
Тимьян	1 ч. л.
Растительное масло	2 ст. л.
Мука	1 ст. л.

Говядину обжарить и нарезать кусочками, сварить из неё бульон.

Овощи нарезать кубиками.

В кастрюле на растительном масле обжарить муку до коричневого цвета, добавить овощи и готовить при перемешивании несколько минут.

Добавить бульон вместе с мясом и варить 20 минут с добавлением тимьяна. Подать с рисом (отдельно).

террин с куриной печёнкой

(10 порций)

Список ингредиентов:

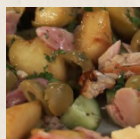
Свинина жирная	700 г
Говядина	500 г
Печень куриная	200 г
Коньяк	100 мл
Сливки 33%	
Яйца	1 шт.
Тимьян	1 ч. л. по вкусу
Растительное масло для жарки	

Печёнку промыть, обсушить, разделить на доли и быстро обжарить так, чтобы внутри печень была с «кровинкой». Остудить её и нарубить.

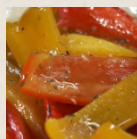
Из свинины и говядины приготовить фарш, добавить в него яйцо, сливки, коньяк, тимьян и печёнку.

Перемешать, выложить в паштетную форму, запечь в духовке при 160°C в течение 50 минут. Остудить, нарезать и подать с гарнирами.

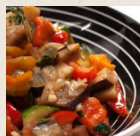
другие рецепты со специей



Салат с тунцом
и яблоками



Маринованный
перец



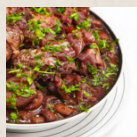
Рататуй



Минестроне



Кукурузный
чаудер



Петух в вине



Говядина
Веллингтон



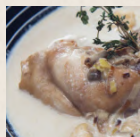
Утиная ножка
Конфи



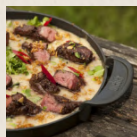
Шатобриан



Фаршированные
перепёлки в тыкве



Кролик
с белыми грибами



Стейк блейд в
луизианском соусе



ПОСЛЕСЛОВИЕ АВТОРА

Илья Лазерсона

В предисловии я назвал вас, друзья, не столько читателями этой работы, сколько — пользователями. Я не призываю вас бросить все дела и бесконечно готовить блюда, приведённые здесь. Но, думаю, найдётся повод осмысленно воспроизвести хотя бы часть рецептов.

Моя работа будет продолжаться.

Уже готов следующий выпуск гайда, в котором я разобрал ещё 12 специй

Среди них: майоран, зира, шафран, орегано, можжевельник, бадьян, тмин.

Я также рассмотрел известную китайскую теорию использования специй, которая базируется на высказывании Конфуция:

«Гармония бывает гармонией только тогда, когда в ней имеются контраст и акцент».

Приобрести вторую часть гайда можно по ссылке:

**БАЗОВЫЕ СПЕЦИИ
II ступень**



Помимо этого я готовлю «**Базовый Курс**» — это полноценные уроки на платформе, где я объясняю теорию приготовления блюд и подкрепляю всё практикой. Вам останется лишь повторить за мной и превратить кухню в место, где рождаются кулинарные шедевры.

Этот курс — необходимый элемент для каждого, кто ЛЮБИТ еду.

ХОЧУ БАЗОВЫЙ КУРС



Пока я делаю финальные штрихи в программе, вы можете заполнить анкету предзаписи, чтобы узнать о выходе курса первыми и получить самые лучшие условия.



ГОТОВЬТЕ С
УДОВОЛЬСТВИЕМ!



Дизайнер книги:
[@anastasia.basalai](#)