



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СПЕЦИЙ от А до Я

НИЧЕГО
ЛИШНЕГО

ТЕЗАУРУС ВКУСОВ
кулинарные энциклопедии

ТЕЗАУРУС ВКУСОВ
кулинарные энциклопедии

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СПЕЦИЙ

от А до Я

НИЧЕГО
ЛИШНЕГО

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2024

УДК 641.88
ББК 36.98
Э68

Дизайн серийного оформления обложки *В. Брагиной*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

aniok, Botanical Art studio, BS_Lexx, Cat_arch_angel, Channarong Pherngjanda, DiViArt, Dn Br, Duda Vasillii, Epine, EvaMira, FarbaKolerova, Ford Design, FoxyImageFoxyliam, Hein Nouwens, Iamnee, Jka, Julia Solomatina, Luis Line, mamita, Epine, Masha Dav, Morphart Creation, Nata_Alhontess, Nina Fedorova, NINA IMAGES, Olga Lobareva, Sakurra, Sketch Master, SPublishings, vetryanaya_o, Wanda Pelin Canila / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Э68 **Энциклопедия** специй от А до Я. Ничего лишнего / автор-составитель Е. Кундель. — Москва : Эксмо, 2024. — 368 с. : ил. — (Тезаурус вкусов. Кулинарные энциклопедии).

ISBN 978-5-04-177607-7

Эта книга — не научный трактат и не исследование, это практический гид, помощник в повседневной жизни. Поэтому мы не будем присоединяться к многостраничным дискуссиям о том, что есть пряности, а что — специи, приправы и просто душистые вещества, используемые для ароматизации продуктов. Всё перечисленное относится только к одной определенной группе продуктов, наделенной совершенно отличными от других групп свойствами. Мы положим в нашу «корзину» сразу всё, ведь как ни называй ту или иную пряность или специю, главное — та роль, которую они играют в кулинарии, и в этом их истинная ценность. «Мы так легко забываем все, что видели и слышали, и лишь ароматы остаются в памяти совершенно отчетливо». Оноре де Бальзак.

УДК 641.88
ББК 36.98

ISBN 978-5-04-177607-7

© Е. Кундель, текст, 2024
© ИП Соколовская, текст, верстка, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5	Кардамон	110
Ажгон.....	21	Карри (листья)	116
Аир.....	24	Квассия	120
Амчур	29	Кервель.....	123
Анис	33	Колюрия	126
Аннато.....	37	Кориандр	129
Асафетида	43	Корица	135
Бадьян	49	Крессы	144
Базилик	53	Кумин	146
Ваниль	58	Кунжут.....	147
Гвоздика	64	Куркума	153
Горчица.....	71	Лаванда	159
Гравилат.....	79	Лавр	163
Душица	82	Лакрица	167
Дягиль.....	85	Любисток.....	168
Зерна Селима	87	Майоран.....	172
Зира.....	88	Мак.....	177
Имбирь	92	Мастика.....	183
Иссоп	98	Махлеб.....	189
Калган	101	Мелисса	192
Калуфер	107	Мирра	196

Можжевельник	201	Рожковое дерево	286
Мускатный орех	206	Розмарин.....	290
Мускатный цвет.....	212	Рута	295
Мята.....	215	Сансё.....	298
Нард.....	220	Сельдерей	301
Пажитник голубой	223	Смирна	304
Пажитник сенной.....	227	Солодка.....	305
Перец африканский.....	231	Сумах	309
Перец белый	234	Тамаринд	313
Перец длинный	237	Тимьян ползучий.....	317
Перец душистый	240	Тмин.....	321
Перец кайенский.....	243	Укроп	326
Перец красный острый (перец чили)	247	Фенхель	331
Перец кубеба	253	Хрен	336
Перец мавританский	256	Цитвар	340
Перец мелегетта	260	Чабер	344
Перец розовый	264	Чабрец	347
Перец сычуаньский	267	Чернушка.....	348
Перец черный.....	271	Шалфей.....	352
Полынь	277	Шафран.....	356
Псевдоперцы	283	Эстрагон	363
Райские зерна	285		



Предисловие



После 1500 года в Каликуте нельзя было найти перца, который не был бы красным от крови.

Вольтер

Эта книга – не научный трактат и не исследование, это практический гид, помощник в повседневной жизни. Поэтому мы не будем присоединяться к многостраничным дискуссиям о том, что есть пряности, а что – специи, приправы и просто душистые вещества, используемые для ароматизации продуктов. Всё перечисленное относится только к одной определенной группе продуктов, наделенной совершенно отличными от других групп свойствами. Мы положим в нашу «корзину» сразу всё, ведь как ни называй ту или иную пряность или специю, главное – та роль, которую они играют в кулинарии, и в этом их истинная ценность. Сделаем только несколько замечаний.

Пряности – продукт исключительно растительного происхождения, передающий аромат конкретного растения в сочетании с характерным привкусом, заметным лишь в пище и особенно при ее нагревании. Это сочетание создает своеобразный плотный аромат, который обычно называют пряным и который в большинстве случаев сопровождается легким жжением.

Пряности используются как добавки, необходимые для придания блюду определенного акцента. Кроме того, они обладают способностью подавлять бактерии и тем самым способствовать более длительному сохранению пищи. Большинство пряностей может активизировать вывод различного рода шлаков из организма, а также содействовать ферментативным процессам. Поэтому пряности издавна применялись в медицине как лекарственное средство.

Таким образом, пряности – это продукт из различных частей растений, каждая из которых обладает специфическим устойчивым ароматом, разной степенью остроты и своеобразным привкусом. Употребляются они в малых дозах в качестве добавок к пище, передают продукту свои свойства, способствуют сохранности продуктов, содействуют лучшему их усвоению организмом, стимулируют не только пищеварительный процесс, но и другие функции организма.

Как корабль назовешь, так он и поплывет

Проведем небольшое «этимологическое» исследование. В Древнем Риме пряности называли *salsu*. Это название вобрало в себя такие определения, как едкий, острый, вкусный. То же самое значение имеет латинское слово *scitamente* – название семейства пряных растений. Оно переводится как «лакомое, отборное, вкусное кушанье». Это относилось к пряным растениям тропической зоны – галганту, кардамону, имбирю и др.

В Древней Греции пряности назывались *aromatico*, то есть благовонные, ароматные травы. В Средние века латинское слово *species* обозначало что-то блестящее, красивое, внушающее уважение. В большинстве стран Западной и Южной Европы местные названия пряностей произошли от этого средневекового латинского слова, но в современных языках значения немного расходятся. Так, у итальянцев *spezie* – это особый, особенный, индивидуальный; у французов *épice* – острый, пикантный; у англичан *spices* – острый; у голландцев *spescezig* – особый, редкий. То есть современные названия пряностей характеризуют все те их свойства, которые в совокупности отмечали латинские названия, – остроту, пикантность, а также их редкость и уникальность.

Предисловие

В германских, славянских и угро-финских языках пряности обозначались более просто. В немецком языке они называются Gewürz, что значит «коренья». То же самое означают чешское koreni, польское korzenny, латышское virzes, эстонское virts. А на скандинавских языках пряности называются kryddor, что переводится как «стертый в порошок, порошкообразный».

В русском языке слово «пряный», по Далю, означает острый, пахучий, приятный на вкус в противоположность пресному и приторному. Само слово «пряность» (и «пряный») происходит в русском языке от слова «перец» – первой ставшей известной русским пряности (пряный-перяный, то есть наперченный). Отсюда происходит и слово «пряник», то есть наполненный пряностями. В пряничное тесто закладывали по семь-восемь видов пряностей.

Жестокие семена цивилизации

Почему же пряности называют «семенами цивилизации»? Как растения могли сыграть такую гигантскую роль в том, что наш мир стал таким, каким мы знаем его сейчас? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно заглянуть в известное нам (на первый взгляд) прошлое.

Исследования позволили сделать вывод о том, что человек начал использовать пряности в пище раньше, чем соль, в силу их большей доступности в некоторых регионах. К тому же уже в древности пряности, видимо, использовали для сохранения тех или иных продуктов в жарком климате, хотя вряд ли в те времена догадывались, что растения обладают бактерицидными свойствами. Тогда же, объясняя связь растительного мира с высшими силами, люди стали применять пряности в религиозных обрядах и медицине.

Первые упоминания о пряностях встречаются в III тысячелетии до н. э. в источниках древних цивилизаций Востока – Китая, Индии, Египта. О корице, например, в Китае знали еще в 2700 году до н. э., а об аире еще раньше – в Египте в 3000 году до н. э.

В античный период греки и римляне широко использовали пряности. Их поставщиками были Индия, Шри-Ланка, Южная Азия, Малая Азия, Средний Восток, Африка, Средиземноморье, и их стоимость была весьма высока.

Во времена Древнего Рима, например, Плиний Старший, писатель-эрудит, ученый, автор «Естественной истории» в 37 томах – крупнейшего энциклопедического сочинения античности, – писал, что ежегодно жители Рима на экзотические ароматические снадобья тратят до 50 миллионов сестерциев. А захвативший и разграбивший в 410 году Рим король вестготов Аларих I потребовал с римлян в виде дани пять тысяч фунтов золота и три тысячи фунтов перца. Фактически золото и пряность он ставил в один ряд, а разница в количестве говорит лишь о том, что у римлян перца было меньше, чем золота (по крайней мере, по мнению вестготов).

Уже тогда древние греки и особенно древние римляне знали большинство известных нам экзотических пряностей, не считая таких, как, скажем, нард и кост, которые совершенно вышли из употребления в наше время. Из Южной Азии они получали черный перец, пиппала, кубебу, корицу, кинамон, кассию, гвоздику, имбирь, из стран Среднего Востока – асафетиду, из Африки – мирру и амомум, из Малой Азии – шафран, из Средиземноморья – лавровый лист и либанотис (иссоп).

Караваны с пряностями, двигавшиеся со стороны Персидского залива и Красного моря через Аравию, а также по Тигру

и Евфрату, стекались в финикийский город Тир на восточном побережье Средиземного моря, а оттуда по морю пряности везли во все города Средиземноморья.

В годы раннего Средневековья торговля пряностями в связи с крушением Римской империи угасла и активно возобновилась лишь в VII веке. Основным центром торговли стал Константинополь, куда пряности свозили арабские купцы, которые, в свою очередь, через византийских купцов продавали их европейским купцам. Кроме того, активная торговля пряностями велась на Пиренейском полуострове, где арабы непосредственно вели торговлю с европейцами.

Крестовые походы, предпринятые для защиты христианского населения на Востоке, в большей степени объяснялись экономическими причинами, а не религиозными. Первый крестовый поход государства католической Европы предприняли в 1096 году. Возвращаясь из стран Ближнего Востока, крестоносцы везли в Европу не только награбленные драгоценности, восточные ткани, но и пряности. Среди них были известные с древнейших времен перец и корица, а также некоторые новые пряности, например мускатный орех и мускатный цвет, появившиеся в Европе лишь в XII веке и впервые использованные в качестве благовония на коронации Генриха IV.



Набор самых изысканных пряностей был основой уникальной мази, известной под названием «благовонное священное миро». Ею мазали при коронации лицо и руки королей, царей, императоров и других так называемых помазанников Божьих. В состав этой мази первона-



Мускатный орех попал в Европу в XII веке. Во время коронации Генриха IV в 1191 году улицы Рима окуривали мускатным орехом и другими ароматизаторами

чально входило свыше 50, а с 1853 года – 30 пряностей, образующих столь прочный и стойкий аромат, что он сохранялся годами и даже десятилетиями. Находящийся в Москве в Оружейной палате Кремля серебряный сосуд, в котором прежде хранилось миро, до сих пор издает приятный аромат, хотя в последний раз этот сосуд наполнялся миром в 1894 году.



Конечно, в какой-то степени Крестовые походы обеспечили Европу пряностями, но полностью удовлетворить потребности населения они не могли. К тому же Византийская империя пришла в упадок, а Католическая церковь запрещала вступать в непосредственные торговые отношения с «неверными», угрожая отлучением.

Естественно, такая ситуация не могла устраивать купцов, и в конце концов Венеция получила от папы римского Иннокентия III разрешение (в виде исключения) торговать с мусульманами пряностями. В результате в начале XIII века торговля была поделена между Венецией, Генуей и Пизой, но уже с XIV века венецианские купцы стали монополистами в торговле пряностями.

В то время пряности проделывали следующий путь. На Молуккских островах и в близлежащих регионах пряности собирали малайцы, их покупали арабские купцы и доставляли в порт Малакка на полуострове Малакка. Там их перегружали на большие корабли (при этом султан Малакки брал пошлину), которые продвигались вдоль берегов Индии и Аравийского полуострова, разгружались в Оманском заливе или на берегу Египта. Оттуда караванами пряности доставлялись на Средиземноморское побережье – опять же с платой за транзит.

В целом доставка пряностей до потребителя занимала около двух лет. В 1492 году в труде «Земное яблоко» Мартин Бехайм, немецкий ученый, негоциант и мореплаватель, создатель старейшего из сохранившихся до наших дней географического глобуса, высчитал, что пряности должны пройти двенадцать рук, прежде чем дойти до потребителя: «А также ведать надлежит, что специи, кои растут на островах индийских, на Востоке во множестве рук перебивают, прежде чем доходят до наших краев».

Пряности с момента их известности в Европе имели большое влияние на экономическую и социальную жизнь общества, причем не лучшее из-за малой доступности и, как следствие, высокой цены на них. Едва ли не до XVIII–XIX веков пряности оставались предметом роскоши, средством накопления капитала и взаиморасчетов, а также причиной вооруженных конфликтов.

В Средневековье во Франции за фунт мускатных орехов можно было приобрести три-четыре овцы или корову. Генуэзцы в XII веке платили наемникам наряду с монетами перцем. Даже штраф мог быть оплачен пряностями: в XIII веке горожане города Безье за убийство виконта были приговорены к штрафу в виде трех фунтов перца.

Первым аналогом Палаты мер и весов во Франции вплоть до Великой французской революции управляли торговцы пряностями, располагавшие наиболее точными инструментами. Кандидатов в торговцы пряностями после серьезной подготовки утверждал королевский прокурор.

В силу дороговизны пряностей наблюдались многочисленные попытки их фальсификации, в ответ на что были введены жесточайшие санкции. Например, во Франции за попытку

Предисловие

фальсификации молотого перца в первый раз полагался штраф в 1000 ливров (почти 60 килограммов серебра), в случае рецидива – полная конфискация имущества, закрытие торговли и арест. В Германии за подделку шафрана правонарушителя либо сжигали, либо закапывали в землю вместе с контрафактным товаром.

Одним словом, пряности в те времена были очень прибыльным и привлекательным бизнесом. Даже Великие географические открытия, как бы это ни снижало их романтического ореола, были в первую очередь чисто коммерческими экспедициями.

Первые пряности, минуя венецианских купцов, привез португальский мореплаватель Васко да Гама в 1498 году. Позже он организовал еще одну экспедицию и доставил в Европу 2000 тонн пряностей. Кругосветное путешествие Фернана Магеллана, начавшееся в 1519 году, тоже преследовало не чисто научные интересы. Оно было обусловлено тем, что португальцы не пропускали испанские корабли с пряностями мимо берегов Африки и испанцы были вынуждены искать новые транзитные пути. В конце концов в начале XVI века центр торговли пряностями переместился на Пиренейский полуостров.

В период Великих географических открытий пряности имели не только кулинарное и гастрономическое значение. Они помогали сохранять продукты в длительных путешествиях без захода в порты, что было очень важно.

Колониальные завоевания изменили структуру взаимоотношений между странами. В частности, они привели к ликвидации одного монопольного центра торговли, в результате чего каждая страна стала ввозить пряности из своих колоний и сама торговать ими.

В основном в этом большом бизнесе были задействованы четыре страны: Нидерланды, Англия, Франция и Испания. Из независимых стран пряностями торговали Китай и Мексика. Интересно, что страны-участники не стремились делиться со своими «партнерами» информацией о рынке. Так, попавшая в Испанию в 1510 году ваниль стала известна в Англии только в 1807 году. Ямайский перец был ввезен в Европу в 1601 году, но поступал в основном только в Англию. В России и других странах он стал известен только к середине XVIII века как английский перец.

Великие географические открытия мало повлияли на стоимость пряностей, исключая черный перец. Оставшиеся в живых участники экспедиции Магеллана, возвратившись из трехлетнего плавания, потеряв четыре корабля из пяти и практически все свое имущество, не только возместили ущерб и покрыли долги, но и получили прибыль, продав всего лишь привезенные на одном оставшемся судне пряности.

По сравнению с Европой в России XVI–XVII веков цены на пряности были хотя и высокими, но не запредельными. Это было связано с тем, что ввозились они, минуя сухопутные пути из Азии в Европу, контролируемые «транснациональными» компаниями, по древнему торговому пути из Индии и Ирана через Шемахинское ханство и Каспий. Именно так в Москву доставлялись перец, кардамон и шафран.

Тогда же появился новый торговый путь из Китая через Монголию и Сибирь. По нему не только в Россию, но и в Западную Европу шли караваны с пряностями Юго-Восточной Азии, произрастающими на территориях, не колонизированных европейцами. В первую очередь это были бадьян, галгант (калганый корень) и китайская корица. Бадьян получил в Западной Европе название «сибирский анис», поскольку его доставляли на Запад в основном караванным путем через Сибирь. Также



Бадьян получил в Западной Европе название «сибирский анис», поскольку его доставляли на Запад в основном караванным путем через Сибирь

из Китая ввозили в Россию довольно много имбиря, который наряду с перцем был самой ходовой пряностью.

Сухопутные пути на Восток позволяли России уклоняться от диктата монополий, за спиной которых стояли крупнейшие морские державы, заинтересованные в гигантских доходах. Голландская Ост-Индская компания, например, получала прибыль от торговли пряностями в размере 2000–2500 %.

Страны, имевшие доступ к источникам пряностей, всячески охраняли свою монополию. Например, голландцы в 1566 году ввели на Цейлоне «коричный налог» – каждый мужчина с 12 лет был обязан ежегодно сдавать 28 килограммов корицы. Налог постоянно повышался и достиг 303 килограммов ежегодно.

Португальцы с 1512 года локализовали выращивание гвоздики и мускатного ореха на двух из Молуккских островов, уничтожая их во всех других досягаемых местах и проводя репрессии против местного населения. Затем они ввели строгий лимит деревьев и наложили запрет на вывоз семян и черенков пряных растений. Эту же политику проводили голландцы, изгнавшие португальцев с Молуккских островов в 1605 году.

Для наблюдения за поддержанием лимита на деревья мускатника, а также для отслеживания контрабанды голландцы устраивали время от времени специальные карательно-контрольные экспедиции во главе с губернатором архипелага.

Обычно осведомленное о приближении карателей местное население заранее бежало в джунгли, вглубь островов, опасаясь репрессий, так как малейшего подозрения в контрабанде было достаточно, чтобы казнить человека.

Кроме того, если в каком-либо селении находили молодые всходы мускатника или гвоздики, все население подвергалось

грабежу голландских солдат, все саговые и кокосовые пальмы – единственный источник питания местных жителей – беспощадно вырубались, а пойманных туземцев убивали или, в лучшем случае, безжалостно секли плетьюми и били бамбуковыми палками.



В начале XIX века голландский зоолог Конрад Якоб Темминк, в юности работавший в Голландской Ост-Индской компании, неопровержимо доказал, что местное население островов страдало совершенно напрасно, потому что в распространении семян мускатного ореха и гвоздики на Молукках были «повинны» птицы – азиатские голуби, казуар и риноцерос, в желудке которых эти семена не перевариваются, а лишь усиливают свою способность к прорастанию.



В 70-е годы XVIII века французские колониальные войска совершали набеги на колониальные владения Нидерландов ради кражи ростков и семян. Голландцы же, вынужденные уступить Шри-Ланку Великобритании в конце XVIII века, насколько могли, уничтожили там плантации коричных деревьев и перенесли их культивирование на Яву, Борнео и Суматру.

Так или иначе, все державы предпринимали попытки культивирования пряностей на своих территориях – когда-то удачные, когда-то менее удачные. Например, культивирование англичанами гвоздики на Занзибаре дало прекрасный результат, и долгое время Танзания была поставщиком около 90 % гвоздики на мировом рынке.

Цены на пряности начали падать только к началу XIX века, а к его концу, потеряв свой ореол доступности только богатым, стали наконец исключительно кулинарным и медицинским средством.

Классификация пряностей

Прежде чем приступить к классификации, напомним, что под пряностями мы подразумеваем только продукты растительного происхождения.

Большинство специалистов разделяет все пряности на две большие группы: классические и местные.

Классические – это пряности, применяемые с глубокой древности, получившие всемирное распространение и ставшие доступными для подавляющего большинства национальных кухонь – как западных, так и восточных.

Местные – это пряности, в большинстве своем имеющие исторически и географически гораздо меньший диапазон применения либо употребляемые исключительно на месте, то есть вблизи места производства, и не выдерживающие дальних перевозок.

Общим для классических пряностей признаком является то, что все они употребляются в кулинарии в предварительно обработанном и обязательно сухом виде, что в значительной степени обуславливает их всемирное распространение, так как в сухом виде ароматичность этих пряностей либо появляется, либо повышается и доходит до максимума. Кроме того, именно в таком виде пряности этой группы можно длительно хранить и транспортировать на далекие расстояния.

Предисловие

Местные пряности, наоборот, применяются в основном в свежем виде на месте или вблизи места производства. Они подразделяются на пряные овощи и пряные травы.

Пряные овощи географически распространены почти повсеместно и находят более широкое применение в кулинарии, чем пряные травы. Пряные овощи относятся исключительно к окультуренным растениям. Они, в свою очередь, делятся на корнеплоды и луковицы, причем у тех и других основные используемые части подземные, хотя в ряде случаев – и надземные.

У пряных трав берется только надземная часть, обычно ее верхняя треть – листья с цветами. Пряные травы могут быть культивируемыми (садовыми) и дикорастущими, причем многие садовые травы по своим характеристикам соответствуют дикорастущим растениям.

Общим отличием дикорастущих трав от садовых является то, что первые имеют более резкий и сильный запах, зато вторые более рослы, дают больше зеленой массы. Это обуславливает известные различия в методе применения садовых и дикорастущих пряных трав. Садовые травы применяют главным образом в свежем виде, дикорастущие сушат впрок.

Наконец, самостоятельную группу пряностей составляют так называемые комбинированные, или сложные, пряности (пряные смеси), представляющие собой различные комбинации пряностей разных видов.



АЖГОН



Мы так легко забываем все, что видели и слышали, и лишь ароматы остаются в памяти совершенно отчетливо.

Оноре де Бальзак

Что это?

Ажгон (лат. *Trachyspermum ammi*), или аджван, айован душистый, индийский или коптский тмин, шабрий, – род однолетних пряных растений семейства зонтичных. Многие родиной ажгона считают Индию. Однако название этого растения на санскрите (*yavani*) означает «греческая специя», что, видимо, свидетельствует о том, что пряность попала в Индию из греческих городов-государств. Римляне называли эту специю амми, хотя настоящая амми – разновидность зиры.

Полосатые красно-коричневые семена ажгона по форме напоминают большие семена сельдерея, а по аромату – резкую и едкую версию тимьяна. Они продаются целыми, и перед применением их рекомендуют раздавливать, а не растирать.

Как используется

Ажгон используют как пряность, а также как материал для получения эфирного масла, содержащего около 50 % тимола. Последний представляет собой фенол с резким запахом, хорошо работающим в качестве фунгицида и антисептика. В силу этого Индия (в основном штат Раджастан), Пакистан, Иран и Афганистан значительную часть ажгона поставляют в страны, где из него извлекают тимол, необходимый для производства зубных паст и парфюмерии.

Кулинарная история ажгона насчитывает тысячелетия. Он был неперменной частью многих блюд, особенно овощных и выпечки (пури, лепешек парантха, супа расам), входил также в состав некоторых разновидностей смеси карри. Использовали его и в Средней Азии, когда готовили плов, и в Северной Африке, когда тушили мясо.

Сегодня применение ажгона в кулинарии ограничено, тем не менее он до сих пор используется в рецептах индийских закусок и пряных блюд. Входит ажгон и в блюда из нутовой муки (бесана), в частности в закуску бесан сев – аппетитную, умеренно острую лапшу, которую подают во время праздника Дивали.

Лечебные свойства

Ажгон является лекарством, которое используется при диарее, метеоризме и других желудочно-кишечных расстройствах. В аюрведической медицине уже давно известны целебные свойства воды из ажгона – близкой родственницы укропной воды, которой снимают желудочные колики у младенцев.

Некоторые популярные руководства по аюрведической медицине предлагают для облегчения мигрени курить завернутый в папиросную бумагу ажгон или наносить на лоб пасту из измельченных семян ажгона. Иногда его семена жуют целиком, но чаще лекарство употребляют в виде «воды омум».

Ажгон считался хорошим средством при ревматизме, артрите и боли в ушах (в смеси с теплым молоком, чесноком и кунжутным маслом). Им также лечили астму, кашель и другие респираторные заболевания, использовали при неприятном запахе изо рта.



Аир



У зелени аира два запаха. Если потереть в пальцах его зеленую полоску, местами сморщенную... можно почувствовать запах, легкий аромат «ивами затененной воды». Но если этот стебель аира растереть, если вложить нос в борозду, выложенную как будто ватой, почувствуешь вместе с запахом ладана запах болотного ила, гниющей рыбьей чешуи, грязи, запах смерти.

Из фильма Анджея Вайды «Аир»

Что это?

Аир обыкновенный (лат. *Acorus calamus*), или ир, ирный корень, гаир, явер, татарское зелье, сабельник, калмус, – род многолетних трав семейства айрных. Произрастает в Юго-Восточной Азии, Европе, Северной Америке. На территории России встречается в Европейской части и от юга Сибири до Дальнего Востока. Растет на болотах, по берегам озер, прудов и рек с тихим течением.

Известен аир с давних времен. К примеру, о нем знали в Египте уже в III тысячелетии до н. э. Знакомы с ним были и в Древней Греции, и в Древнем Риме, куда его привозили с Востока в высушенном виде. В Средние века ароматный корень через Турцию добрался до Европы, только в засахаренном виде – как восточная сладость. При этом тайну так называемой трости благовония турки держали в строжайшем секрете. И все же в 1574 году австрийскому послу в Турции удалось прислать Карлу Клузиусу, директору Венского ботанического сада, посылку с душистыми корневищами аира, годными для посадки. Оказалось, что для Восточной Европы это вовсе не экзотическое растение, а обычное, известное под названием «татарская трава»

или «татарское зелье». С XVI века аир как лекарственное растение стали культивировать в Западной Европе, а с 1783 года – и в Северной Америке.



Аир на протяжении тысячелетий был символом мужской любви. Это связано с древнегреческим мифом о Каламосе, сыне бога реки Меандр, который полюбил Карпоса, сына Зевса (как вариант – Зефира) и нимфы Хлориды. Когда Карпос утонул, Каламос превратился в тростник, чей шелест на ветру был плачем по возлюбленному.



Широкое распространение аира можно объяснить тем, что он растет по берегам водоемов, вода которых пригодна для питья. Именно кочевники и торговцы предпочитали останавливаться на отдых в таких местах. Более того, они считали, что корни аира очищают воду, и потому во все водоемы, встречавшиеся на их пути, бросали кусочки его корневищ.

Как используется

Практическое применение имеет толстое (нередко 3 сантиметра в диаметре) корневище аира. Его тщательно очищают, промывают, режут продольными пластинами длиной 5 сантиметров и сушат в теплом проветриваемом помещении, окончательно просушивая затем в легком тепле от печи. При правильной сушке целиком сохраняется аромат аира, напоминающий аромат роз. Его корни обладают слабой жгучестью, а при разжевывании – горьковатой терпкостью и мылкостью.

Аир используется для приготовления сладких блюд – ароматизации компотов, киселей, муссов, фруктовых салатов и супов, а также как добавочный ароматизатор эстрагонного уксуса. Кушочки сухого корневища закладывают в сладкое жидкое горячее блюдо обычно за три минуты до готовности, а удаляют перед подачей. Можно это делать и за одну минуту до готовности, а затем дать постоять блюду пять минут, но обязательно удалить аир перед подачей блюда на стол.

В качестве пряности высушенные корневища применяют вместо мускатного ореха, лаврового листа, имбиря и корицы.

В небольших количествах его используют для приготовления различных супов, бульонов, соусов, капусты, жареного мяса и картофеля, при консервировании рыбы, добавляют в компоты из яблок, груш и ревеня. Из оснований листовых пластинок варят ароматное варенье. В Турции засахаренные корневища аира обыкновенного – дорогое лакомство. В Польше и Литве листья добавляют в тесто для придания хлебу аромата. В Индии аиром приправляют мясо, птицу и рыбу.

Лечебные свойства

Древнеримский военный врач Диоскорид использовал аир для лечения глазных болезней. Кроме того, он рекомендовал применять это растение при заболеваниях печени, селезенки, дыхательных путей, а также как мочегонное и тонизирующее средство. Средневековый ученый, философ и врач Авиценна предлагал его в качестве мочегонного средства, а также как очищающее при заболеваниях печени и желудка.

В современной традиционной медицине для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита, при желудочно-кишечных

Аир

заболеваниях, болезнях печени, желчного пузыря, селезенки и почек, а также как отхаркивающее, тонизирующее и бактерицидное средство применяют спиртовые экстракты и эфирное масло аира. Настои и отвары эффективны при промывании гнойных ран и фурункулов. Наиболее часто аир используют в составе комплексных лекарственных сборов (для возбуждения аппетита, лечения желудочных и других заболеваний) и лечебных чаев.





Амчур



Обладать вкусом – это больше, чем обладать умом.

Оноре де Бальзак

Что это?

Амчур – это фруктовая специя, приготовленная из перетертых незрелых плодов манго. Само название «амчур» произошло от слова аам, что на языке хинди означает «манго».

Родина пряности – Северная Индия. Первоначально манго произрастало на территории между индийским штатом Ассам и государством Мьянма во влажных тропических лесах. В наше время это растение выращивается в США, Мексике, КНР, в странах Южной и Центральной Америки, на Карибских островах, в Кении, во многих азиатских странах (Таиланд, Филиппины), а также в Австралии.

Индия собирает в год около 9,5 миллиона тонн плодов манго и является главным производителем сорта «альфонсо», из которого готовится амчур.

Сезон сбора зеленых, незрелых плодов манго начинается здесь в начале лета. Их очищают, нарезают тонкими ломтиками и раскладывают на соломенных циновках. Высохшие ломтики растирают и просеивают несколько раз. В результате получается порошок тонкого помола бледно-коричневого цвета. Чтобы получить 10 килограммов амчура, необходимо переработать около 250 килограммов манго.

В специи содержится высокий процент железа, а также витамины А (каротин), В₂ (рибофлавин), большое количество витамина С. Кроме того, она богата цитрусовой кислотой.

Как используется

В основном амчур служит заменой лимона для придания блюду кислой нотки. Кроме того, его используют в маринадах вместо уксуса или репчатого лука, а также как ароматическую и подкисляющую добавку в овощные карри.



Манго играет важную роль в индуистской мифологии: лук, принадлежащий богу любви Каме, сделан из сахарного тростника, а стрелы – из манговой древесины; они благоухают белым лотосом, голубой лилией, жасмином и цветком дерева манго.



Сфера применения амчура довольно широка. Это блюда из жареных овощей, бобовых, круп, супы, мясные блюда, маринады для смягчения мяса, салаты, особенно фруктовые, сладости. Добавленный в небольшом количестве в суп, этот порошок помогает усвоению белков и прекрасно стимулирует пищеварение. Также амчур – это альтернатива корице, гвоздике и мускатному ореху.

Порошок манго позволяет уменьшить приторность сладких фруктовых соусов, сиропов и компотов. Он хорошо сочетается с черной индийской солью, мускатным орехом, куркумой и имбирем, а также входит в состав пряных смесей карри и чаат масала.

Лечебные свойства

Манго – самый ценный и самый дорогой индийский фрукт. Считается, что он восстанавливает силы, снимает усталость.

Амчур

Незрелые плоды манго используют для лечения таких болезней, как офтальмия и сыпь. Кожица манго применяется как вяжущий стимулирующий тоник при заболеваниях желудка и кишечника. Сердцевина зеленого плода обладает глистогонным действием, приостанавливает кровотечение и диарею. Например, втянув носом сок незрелого манго, можно быстро остановить носовое кровотечение.

Кроме этого, амчур повышает настроение, лечит депрессивные состояния, способствует улучшению слуха, активизирует работу тонкого кишечника, улучшает кровообращение в легочной ткани, снимает мышечную усталость, нормализует обмен кальция в организме, лечит близорукость.





АНИС



*Ты кудри свои, Дика, укрась, милые мне, венками,
И ломкий анис ты заплети сладостными руками.
В цветах ты грядешь; вместе с тобой – благостные Хариты.
Но чужды богам – те, кто придут, розами не увиты.*

Валерий Брюсов «Из песен Сапфо»

Что это?

Анис (лат. *Pimpinella anisum*), или бедренец анисовый, анис обыкновенный, – род однолетних травянистых растений семейства зонтичных. Во всей Южной Европе, Малой Азии, Мексике и Египте он разводится для получения семян. В России анис растет как культурное растение на больших площадях преимущественно в Воронежской, Белгородской и Курской областях, в меньших объемах – в Краснодарском крае.

Как используется

Анис начали употреблять в глубокой древности, о чем свидетельствуют семена, обнаруженные в свайных постройках каменного века. Упоминали о нем древние египтяне, древнегреческий естествоиспытатель, философ, один из первых ботаников древности Теофраст, древнеримский врач Диоскорид. Реформатор античной медицины Гиппократ советовал использовать его для улучшения зрения, а средневековый ученый, философ, врач Авиценна рекомендовал лечиться анисом от кашля.

Позже анис перекочевал из Египта в Европу и во многие другие части света. В России эту культуру начали выращивать в начале XIX века.

В качестве пряности используются преимущественно плоды, которые имеют интенсивный легкий освежающий аромат. Чаще всего анис добавляют в пироги, печенье, пряники, оладьи, кексы, молочные и фруктовые супы, к шпинату вместо мускатного ореха. Он находит широкое применение в хлебопечении, в рыбной, мясной и кондитерской промышленности, в производстве напитков.



Вдруг в передней раздался громозвучный голос Петра, все утихло, и царь вошел в сопровождении хозяина, оторопелого от радости. «Здорово, господа, – сказал Петр с веселым лицом... – Что же? Я вам помешал. Вы обедали; прошу садиться опять, а мне, Гаврила Афанасьевич, дай-ка анисовой водки».

Хозяин бросился к величавому дворецкому, выхватил из рук у него поднос, сам наполнил золотую чарочку и подал ее с поклоном государю.

А. С. Пушкин «Арап Петра Великого»



Анис также является одним из самых популярных аттрактантов в любительском и спортивном рыболовстве – его запах привлекает многих нехищных и всеядных рыб. В этом случае анисовое масло в небольшом количестве (до появления ощутимого человеком, но не резкого запаха) подмешивают к растительным насадкам.

В быту анис применяют для борьбы с такими насекомыми, как вши, клопы, моль, тараканы и клещи.

Упоминание о спиртных напитках можно часто встретить в русской классике, хотя спиртные напитки с анисом популярны

Анис

во многих странах. Греки делают узо или ципуро, итальянцы – самбуку, болгары – мастику, турки – раку, французы – пастис или анизет, испанцы – чинchon, ливанцы – арак. В России это анисовая водка или настойка. Общее в технологии приготовления этих напитков то, что все они являются спиртовым настоем аниса.

Лечебные свойства

Препараты на основе аниса помогают при воспалении почек и мочевого пузыря, выводят песок из мочевыводящих путей. Применяются при вздутии живота, для стимуляции секреторной функции печени и поджелудочной железы, при гастритах, метеоризме и других нарушениях функции желудочно-кишечного тракта. Кормящим матерям для увеличения количества молока полезно употреблять анисовый чай.

Анисовое масло и плоды аниса применяют главным образом в качестве отхаркивающего средства при заболеваниях органов дыхания. В комбинации с другими эфирными маслами и антибиотиками оно часто входит в состав различных отхаркивающих микстур.





Аннато



«Дедушка никогда не добавлял искусственных красителей, – объяснила мама. – Вот почему его мармелад и леденцы подавали самой королеве».

Штефани Герстенбергер «Странный талант Винни»

Что это?

Аннато, или бикса аннатовая (лат. *Bixa orellana*) – род кустарников и небольших деревьев семейства биковых. Назван в честь первооткрывателя Амазонки испанского путешественника и конкистадора Франсиско де Орельяны, первого европейца, пересекшего Южную Америку в самой широкой части материка.

Растение культивируется во многих странах, в том числе в Юго-Восточной Азии, куда было завезено испанцами в XVII веке.

Цветки аннато маленькие, розовые, пятилепестковые, с множеством тычинок; цветут только один день. Плоды – ярко-красные колючие коробочки с семенами, покрытыми красной восковой мякотью. Их число достигает пятидесяти. Созревшие плоды высыхают и трескаются, высвобождая таким образом семена.



В Эквадоре живет племя индейцев тсачила (лос-колорадос) – «крашеные», мужчины которого имеют ярко выраженную внешность. Их главное отличие – выбритые по бокам головы волосы и ярко-красные пряди на макушке. По их вере, алый цвет, которого они добива-

ются с помощью аннато, – символ крови, наделенной магическими свойствами.

По этой же причине ацтеки добавляли аннато в горячий шоколад, который окрашивал их рты в красный цвет. А вот индейцы майя, как и обитатели островов Карибского моря, использовали аннато при нанесении на тела боевой раскраски.

Французский священник и ботаник Жан Батист Лаба наблюдал на острове Доминика, как местные женщины расписывали тела своих мужей раствором аннато в масле перед тем, как они отправлялись в военные походы.



Иногда, особенно в кулинарном контексте, аннато называют ачиоте (заимствовано из индейского языка науатль). Другое его название – помадное дерево, откровенно указывающее на использование растения в производстве косметики. И действительно, в этой отрасли традиционно применяют пигмент, который производят из оболочек семян аннато. И даже английское название растения lipstick tree (в переводе на русский lipstick – губная помада) объясняется красящими свойствами семян.

Как используется

Экстракт аннато зарегистрирован как пищевая добавка E160b, применяемая в маркетинговых целях для улучшения внешнего вида некоторых молочных продуктов.

Для использования в кулинарии семена аннато промывают и высушивают отдельно от мякоти. С их помощью блюдам

и продуктам придают тонкий цветочный запах и насыщенный цвет. Например, чтобы получить оранжевый или красноватый оттенок масла, маргарина, сыра и копченой рыбы, обращаются к аннато. Англичане и французы окрашивают им многие сыры.



*В трактате Джорджа Дона «Общая история дихламидийных растений» описывается процесс получения специи арнотта (так называет автор аннато) из семян *Bixa orellana*: «Содержимое плодов извлекают и опускают в деревянный чан, куда заливают большое количество кипятка – это необходимо для того, чтобы отделить красную пульпу, окружающую семена.*

Затем пульпу постепенно отделяют от семян и снимают с них при помощи шпателя... Когда семена остаются чистыми, их извлекают...

После этого жидкость осторожно сливают, а осадок раскладывают по неглубоким сосудам, которые затем ставят в тень.

Когда масса достаточно загустеет, из нее делают шарики или лепешки и оставляют их для просушки в проветриваемом месте, пока они полностью не затвердеют...

Хорошего качества арнотта имеет огненно-красный цвет снаружи и светлый – внутри. Она мягка на ощупь и полностью растворяется в воде».



В латиноамериканской кухне семенами аннато ароматизируют и подкрашивают напитки, в качестве приправы добавляют в блюда из курицы, индейки, рыбы, креветок.

Семена аннато можно настаивать в горячей воде, пока цвет не приобретет необходимую насыщенность. Эту воду можно добавлять в блюда из риса или бобовых.

Аннато используется также для придания аромата блюдам из фасоли, батата, помидоров, тыквы, сладкого перца. Его семена нередко добавляют в маринады для мяса, чаще всего для свинины. Благодаря этому мясо приобретает насыщенный цвет и приятный вкус. Пользуются им и для подкраски разнообразных соусов.

Нередко в кулинарии применяют масло с семенами аннато. Для этого сначала их обжаривают в масле (из расчета 1 ч. ложка семян на 4 ст. ложки растительного масла), затем удаляют и используют масло нужного цвета. Можно приготовить ароматное яркое масло и таким способом: семена аннато добавляют в масло из виноградных косточек и держат на огне пять минут, пока оно не приобретет красивый оранжевый цвет.

Обитатели полуострова Юкатан смешивают растертые семена аннато с чесноком, солью, орегано и другими специями (обычно это зира, гвоздика, корица и душистый перец) и добавляют красный маринад рекадо рохо или пасту ачиоте.

Лечебные свойства

Когда-то аннато применяли для лечения лихорадки, дизентерии и почек. В наше время его в основном используют в качестве красителя при изготовлении медицинских препаратов, мазей и пластырей. Различные части растения берут для лечения последствий солнечного удара, ожогов и головных болей.

Семена также используют для лечения таких заболеваний, как оспа, корь, болезни желудка и почек, дизентерия. Применя-

Аннато

ют их и как жаропонижающее, легкое слабительное и вяжущее. Мякоть аннато используют для компрессов. Листья растения пригодны для лечения органов дыхательной системы, при дискомфорте в горле, боли в почках, вагинальных и кожных воспалениях и инфекциях, лихорадке, гипертензии, диарее, рвоте с кровью, геморрое, абсцессе, стенокардии, головной боли и конъюнктивите.





Асафетида



Хороший вкус лучше плохого, но и плохой лучше, чем отсутствие всякого.

Джозеф Конрад

Что это?

Асафетида – это высушенный латекс (млечный сок), выделяемый из корневища или стержневого корня нескольких видов ферулы (*Ferula foetida* и *Ferula assa-foetida* – ферула вонючая) – многолетних трав семейства зонтичных. Они произрастают в пустынях Ирана и горах Афганистана в большом количестве. В начале 1971 года были открыты обширные заросли асафетиды в Заилийском Алатау в Казахстане.

Ближайшим родственником ферулы вонючей был сильфий – растение родом из Северной Африки, служившее, наряду с рыбным соусом гарумом, одной из ключевых приправ в кухне Римской империи. Из-за интенсивного сбора сильфий исчез еще в античные времена. (В некоторых русских переводах латинских текстов сильфий называют асафетидой.) В период, когда оба растения существовали одновременно, собственно асафетида рассматривалась как дешевый аналог латекса сильфия.

Из-за резкого запаха асафетида получила просторечное название «вонючая резинка». При приготовлении запах исчезает; блюдам она придает мягкий вкус, напоминающий вкус лука-поррея или других родственников лука. Асафетида также известна в разговорной речи как дьявольский навоз или пища дьяволов. Встречаются и другие названия: смола вонючая, дурной дух, чертов кал, асмаргок, хинг, илан.

В готовом виде асафетида представляет собой зерна («миндалины») разного размера – желтоватые снаружи и молочно-белые с розоватыми прожилками на разрезе. Под воздействием воздуха зерна сначала становятся пурпурно-красными, а затем красно-бурыми. Эти «миндалины» связаны между собой грязно-желтой или желто-коричневой липкой и несколько зернистой массой, образующей вместе с «миндалинами» большие или маленькие комки неопределенной формы.

В чистом виде асафетида продается в виде кусков смолы, небольшие количества которых соскабливают для использования. Чем лучше асафетида по качеству, тем они крупнее, эластичнее, чище, ярче.



Добыча латекса – трудоемкий и длительный процесс, растягивающийся иногда на два-три месяца. Весной, в середине апреля, сборщики асафетиды отправляются в горы на бесплодные скалистые осыпи. Найдя растение, вырывают вокруг него лунку, обрывают исходящие от корня сухие листья, расчищают волокна, покрывающие верхушки корней. После этого корни прикапывают рыхлой землей, закрывают сухими листьями, а сверху прикрывают камнем или глыбой сухой земли.

Спустя 30–40 дней, то есть во второй половине мая, корни вновь обнажают и горизонтально срезают верхнюю часть (головку) каждого корня, чуть ниже места соединения его с листьями. Из среза выступает белый (буреющий на воздухе) млечный сок, который предохраняют от солнечных лучей и пыли, соорудив над срезом небольшое покрытие в форме шалашика.

Через два дня загустевший латекс собирают лопаточкой и вновь делают как можно более тонкий срез. Загустевший латекс на этот раз собирают уже через четыре-пять дней, а после третьего среза – через восемь-десять дней. Повторяют эту операцию до тех пор, пока из корня не перестанет сочиться сок. Одно растение дает от 900 до 1300 граммов свежего латекса.



При комнатной температуре асафетида мягкая, как воск. При более высокой температуре эластичность увеличивается. На холоде же, наоборот, пряность становится хрупкой и легко измельчается в порошок. Едкая смесь запаха чеснока и лука с более выраженной чесночной компонентой составляет основу запаха пряности.

Одной из самых примечательных характеристик асафетиды является въедливость ее вкуса и запаха. Вкус ощущается во рту в течение нескольких часов и не исчезает даже после полоскания полости рта. Для его характеристики трудно подобрать другой эпитет, кроме как отвратительный. Что касается распространения запаха, то он буквально за несколько минут заполняет помещение и не выветривается в течение суток. Он может перебить запах других специй, хранящихся поблизости, если асафетида не находится в герметичном контейнере.

Как используется

Эта специя используется в качестве приправы к еде и при мариновании.

В середине XIX века асафетида широко применялась в Германии (Гессене, Швабии, Вюртемберге) для приготовления национальных блюд – ливерных и кровяных колбас, а также жаркого из баранины по-гессенски. В сочетании с куркумой она является стандартным компонентом карри из чечевицы, карри из нута и овощных блюд, особенно на основе картофеля и цветной капусты.

Асафетида играет важную роль в вегетарианской индийской (пенджабской и южноиндийской) кухне. Используется она как усилитель, придающий пикантность многим блюдам, особенно если ее быстро нагревают в горячем масле, перед тем как приправлять пищу. В кашмирской кухне ее добавляют в блюда из баранины. Иногда ее применяют для гармонизации сладких, кислых, соленых и пряных компонентов в пище.

На рынках Азии принято делить асафетиду на два больших торговых разряда – хинг и хингра. Хинг, в свою очередь, делится на иранский и патанский (афганский) виды, причем лучшими считаются иранские сорта. Среди сортов хинга высший – хадда, имеющий максимум чистоты и аромата. Средние сорта – шабанди и кабулидана. Самый низкий по качеству разряд – хингра, не делящийся на сорта.

В современной иранской, афганской, курдской кухне асафетида применяется в жареных и тушеных мясных блюдах, преимущественно из баранины.

В индийской и яванской кухнях она находит применение, наоборот, не в мясных блюдах, а главным образом в рисовых и овощных. Особенно широко употребляется асафетида с рисом – как самостоятельно, так и в сочетании с другими пряностями. При этом резкость и неприятные оттенки запаха асафетиды значительно смягчаются.

Лечебные свойства

Считается, что применение асафетиды в качестве лечебных настоек помогает избавиться от репродуктивных мужских и женских дисфункций. Для лечения импотенции, преждевременной эякуляции, а также для повышения либидо специя является мощным средством, разжигающим половое влечение. Эти свойства растения описаны еще в древних сакральных текстах о чувственной жизни – «Камасутре». Также употребление асафетиды способствует предотвращению метеоризма (скопление газов) и облегчению переваривания пищи.





Бадьян



В тарелке должна быть одна часть жестокости, три части силы и шесть частей нежности.

Эмиль Юн, шеф-повар страсбургского ресторана Au Crocodile

Что это?

Бадьян, или иллициум (лат. *Illicium*), известный еще как звездчатый, китайский, корабельный и сибирский анис, – род цветковых растений семейства лимонниковых. Его родина – Юго-Восточный Китай. Он культивируется в Индонезии, Вьетнаме, Камбодже, на юге Северной Америки.

В качестве пряности используют высушенные темно-коричневые плоды в виде шести-, десяти-, а чаще восьмиконечных звездочек с анисовым запахом. Последние рекомендуется собирать только незрелыми. Из плодов бадьяна получают эфирное масло.

Бадьян также имеет китайские названия: на кантонском диалекте это батго, в северокайтайском языке – бацзяо, что значит «восемь углов». Лучи каждой восьмиконечной звездочки представляют собой плодолистки, окружающие глянцевые коричневые семена. Дерево начинает плодоносить на шестой год и может жить более века.

На вкус бадьян сладковато-горьковатый, по запаху напоминает анис, но он значительно ароматнее, тоньше и сложнее.

Как используется

Бадьян – одна из наиболее популярных пряностей китайской кухни. Им приправляют тесто, свинину, утиное и куриное мясо, его добавляют в различные напитки, а в сочетании с чесноком,

луком и перцем используют в подливках к блюдам из овощей и риса.



Название «бадьян» было закреплено за этим вечно-зеленым деревом мореплавателем Виллемом Схаутеном, работавшим на Голландскую Ост-Индскую компанию. Он же по пути в Индонезию открыл неизвестный до того мыс, которому в честь своего родного города Хорн (Hoorn) дал название Горн, а также ряд островов в архипелагах Туамоту, Тонга и Бисмарка. В Европу бадьян впервые попал в 1588 году. Этим она обязана английскому мореплавателю, а точнее, пирату сэру Томасу Кавендишу. Фактически он стал третьим в истории мореплавания капитаном, совершившим кругосветное путешествие. Правда, этот поход подразумевал далеко не романтические цели. В его задачи входил банальный грабеж торговых судов. Из трех кораблей кровавой экспедиции Кавендиша до Англии добрался лишь один – Desire. На нем-то на последнем участке маршрута, около Явы, лихие флибустьеры завладели грузом со специями, среди которых был и бадьян.



Мясо, посыпанное крупно помолотым бадьяном, приобретает пикантный и несколько неожиданный для европейца вкус. Вьетнамцы добавляют бадьян в супы из говядины, индонезийцы – в кекап манис (густой темно-коричневый соевый соус). А вот в рыбу специалисты не советуют добавлять бадьян, так

Бадьян

как он затеняет ее вкус, хотя знаменитый суп из акульих плавников китайцы все-таки традиционно готовят с бадьяном.

В России бадьян издавна являлся неизменным компонентом разнообразных пряников, кренделей, коврижек. Сохранилась эта традиция и в наши дни. Реже бадьян применяется у нас при изготовлении компотов, муссов, киселей, варенья, пудингов, творожных паст, хотя он способен сообщить им исключительно тонкий, пряный, изысканный аромат. Например, добавление бадьяна в вишневое варенье не только улучшает его вкус, но придает ему особую свежесть и усиливает аромат, способствует лучшему сохранению естественного цвета и высокого качества варенья – оно не засахаривается в течение трех лет.

Лечебные свойства

В начале 2000-х годов для производства популярного антивирусного препарата тамифлю (Tamiflu) бадьян стали использовать в промышленных масштабах, что привело к его дефициту во всем мире.

В традиционной китайской медицине бадьян применяют для снятия болей в области живота и головных болей.





Базилек



Взяв затем большой красивый горшок... посадила несколько отростков прекрасного салернского базилика, который никогда ничем иным не поливала, как розовой или померанцевой водой либо своими слезами.

Джованни Боккаччо «Декамерон»

Что это?

Базилик (лат. *Ocimum*), или душка, душистый василек, красный василек, рейган, рейхан, реан, – род однолетних и многолетних трав и кустарников семейства яснотковых.

Родина базилика – Индия, Иран. Культивируется во всех странах Южной Европы, в Средней Азии, на Северном Кавказе, в Крыму. В средней полосе прекрасно растет в открытом грунте, зимой может жить в комнатных условиях, в цветочных горшках.

Название «базилик» происходит от греческого *basilikon* / *basileus*, что значит «царь» или «король». Легенда гласит, что базилик вырос на месте, где святая Елена нашла крест, на котором был распят Иисус Христос.

Базилик сушат в тени и хранят в темной герметически закрытой стеклянной посуде, так как под воздействием влаги и света он полностью теряет аромат.

Листья и побеги, собранные в начале цветения, используют в свежем и сухом виде, причем аромат у него при правильной сушке усиливается.

Благодаря эфирным маслам, содержащимся в надземной части растения, он обладает приятным запахом. Масло базилика

богато полезными для человека веществами: камфорой, цинеолом, оцименом, сапонином, метилхавиколом.

Известен базилик был с давних времен. Есть данные, что с ним был знаком древнегреческий естествоиспытатель Теофраст. В Китае первые записи о растении были обнаружены в I веке н. э. В Египте базилик был священным растением, впускающим в рай. Венки из него обнаружены в усыпальницах фараонов. К европейцам растение попало в IV веке до н. э. благодаря вояжам Александра Македонского.



Согласно легенде, Саломея спрятала голову Иоанна Крестителя в сосуд с базиликом, чтобы устранить запах разложения. Многие христиане также верят в легенду о базилике, выросшем из креста, на котором был распят Христос. Поэтому во многих христианских странах появился обычай украшать перед Пасхой настенные кресты базиликом.



В Россию базилик был завезен в начале XVII столетия. Свежие листья ели с солью и применяли в качестве приправы к жаркому.

Как используется

Базилик широко используется в южноевропейской, особенно французской и греческой, а также в закавказской кухнях. Свежая зелень идет в салаты, супы и холодные блюда. В остальных случаях чаще применяют порошок базилика, а в солениях

и квашениях – сухие стебли целиком. Истолченные в порошок листья базилика в смеси с листьями розмарина используют вместо перца.

Во Франции базилик входит в состав большинства соусов и супов, особенно овощных, является обязательным компонентом таких деликатесных блюд, как черепаховый суп и суп из бычьих хвостов. В Англии его добавляют в блюда, содержащие сыры и помидоры, в тушеное мясо, печеночные паштеты.



Священники использовали базилик для проверки прихожан: верующие приносили домой веточки базилика, ставили в воду и ждали. Быстро увядающая зелень указывала на грешника, а у праведников базилик со временем рос и зацветал. В древних суевериях базилик был тесно связан со скорпионами. Иными словами, утверждалось, что лист базилика, оставленный под каким-нибудь сосудом, неизбежно превращался в скорпиона.



Базилик подходит к зеленым, яичным, куриным, крабовым салатам, но только не к картофельным и бобовым. В яичные, макаронные блюда, к сыру, отварной и заливной рыбе и тушеному мясу эту пряность добавляют преимущественно в виде порошка в процессе приготовления, но не ранее чем за десять минут до готовности.

В куриные и сырныe супы базилик кладут в сочетании с чабером, что усиливает остроту блюда и придает ему новый акцент.

Лечебные свойства

Базилик стимулирует иммунитет, защищает организм от канцерогенов и инфекций, лечит метеоризм, астму и укрепляет нервную систему. Кроме того, чай из базилика и меда повышает потенцию, улучшает память, нормализует сон.





Ваниль



Прошлому, настоящему и будущему я предпочитаю шоколад, ваниль и клубнику.

Эшли Бриллиант

Что это?

Ваниль (лат. *Vanilla*) – род многолетних лиан семейства орхидных с плодами (стручками), содержащими ароматическое вещество ванилин. Известно более ста видов этого растения, но для получения пряности используют только два ботанических вида ванили – *Vanilla planifolia* и *Vanilla pompona*. Первая (длина стручков 20–25 сантиметров) дает несколько культурных сортов ванили высокого качества, вторая (короткие стручки) – более низкого.

Родина ванили – Мексика и Центральная Америка. Растение было открыто испанцами в начале XVI века в ходе завоевательных походов Эрнана Кортеса. В Испании, Италии и Австрии ваниль стала известна с середины XVI века, в остальных странах Европы – с начала XIX века.

В начале XX века признанным центром производства ванили была Мексика, но постепенно пальма первенства перешла к французским заморским территориям – островам Маврикий, Мадагаскар и Реюньон. К 1929 году доля Мадагаскара на мировом рынке ванили превысила 80 %, и это положение сохраняется до сих пор.

Стручки ванили собирают незрелыми, когда они не имеют ни вкуса, ни аромата. Прежде чем превратиться в пряность, стручки проходят длительную обработку. Сначала их погружают на 20 секунд в горячую воду (80–85 °C), затем в течение

недели ферментируют в шерстяных одеялах при температуре 60 °С, в результате чего стручки приобретают аромат и коричневый цвет, а после этого сушат в тени на открытом воздухе от одного до нескольких месяцев – до тех пор, пока на стручках не появится белый налет.

Ваниль остается одной из самых дорогих пряностей на мировом рынке. Именно это стало причиной создания ее искусственного заменителя – ванилина. Однако выяснилось, что тонкость и стойкость аромата настоящей ванили связаны не с ванилином, а с неким ароматным маслянистым веществом, содержащимся в ванили, состав которого до сих пор не изучен.

Синтетический ванилин с химической точки зрения полностью идентичен ванилину, полученному из ванильных стручков. Но ваниль из стручков имеет богатый аромат благодаря наличию в ней многочисленных соединений. А «чистый» ванилин придает веществу резкий запах и горький привкус.

Запах лучших сортов настоящей ванили очень стоек. Известны случаи, когда при правильном хранении плоды ванили полностью сохраняли свой аромат до 30 лет после изготовления пряности. А вот плохие сорта ванили быстро разрушаются и утрачивают аромат, особенно в неблагоприятных условиях. Некоторые сорта ванили пахнут не ванилином, а гелиотропом, так как в них носителем аромата является пиперональ (гелиотропин). Поэтому эти сорта ванили менее ценны.

Как используется

Первое употребление ванили как приправы было зафиксировано при изготовлении напитка, похожего на жидкий шоколад. Конкистадоры заметили, что правитель ацтеков Монтесума пил

шоколад, приправленный тем, что ацтеки называли tlilxochitl (молотые стручки черной ванили, смешанные с медом). Шоколад употребляли холодным, взбитым в густую пену.



Джакомо Казанова и маркиз де Сад воспринимали ваниль как афродизиак. Казанова однажды даже съел прядь волос любовницы, приправленную «эссенцией амбры, ванилью, дягилем, настойкой из специй алкермес и стираксом».

Де Сад любил подавать гостям на ужин шоколадный пудинг, содержащий ваниль и испанскую мушку. В письмах де Сада кодовое слово «ваниль» означало «афродизиаки, определенные для улучшения качества оргазмов», а слово «манилла» было его личным эвфемизмом для обозначения мастурбации. В 1784 году де Сад писал жене из тюрьмы: «Я прекрасно знаю, что ваниль приводит к перегреву и что маниллу следует использовать в умеренных количествах. Но чего вы хотите? Когда это единственное, что остается... Один хороший час утром требует пяти манилл с художественными оценками от 6 до 9, хорошие полчаса вечером – это еще три».



Первое письменное упоминание о ванильной орхидее (*Vanilla planifolia*) относится к 1552 году. Сделано оно в ватиканском травнике «Книжечка об индейских лекарственных растениях», известном также как «Кодекс Бадиано» по имени Хуана Бадиано, который перевел книгу на испанский с языка науатль. Авторы травника описывают tlilxochitl как «ладанку, которую

носят, чтобы защититься от заразы, и надевают на шею, отправляясь в путешествие».

В 1602 году уроженец Эссекса Хью Морган, аптекарь королевы Елизаветы I, догадался, что ваниль может иметь более широкое применение в кулинарии. По легенде, королева якобы так любила вкус ванили, что требовала приправлять ею все блюда своего стола. К 1700 году французы начали использовать ваниль для ароматизации табака.

Диапазон применения ванили ограничен кондитерскими изделиями и сладкими блюдами. Зато она используется для ароматизации самых дорогих кондитерских изделий: шоколада и какаосодержащих продуктов, бисквитов и изделий из бисквитного теста, кремов, пломбиров, ореховых печений.

Ее используют также для приготовления ликеров, например Galliano. Гораздо реже вводят ваниль в другие сладкие блюда (компоты, желе, суфле, парфе, пудинги, творожные пасты, некоторые виды варений), хотя их ароматические качества от этого значительно улучшаются. Во всех перечисленных случаях обычно пользуются не настоящей ванилью, а ванилином.

В оригинальном рецепте, обнаруженном в дневнике изобретателя кока-колы Джона Стита Пембертона, есть упоминание о том, что одним из ингредиентов напитка является ваниль. А вот наличие ванили в нынешнем рецепте не раскрывается. Правда, в последние годы широко распространена легенда о том, что появление в 1985 году новой кока-колы (New Coke) было связано не столько с желанием сделать напиток слаще Pepsi, сколько с тем, что компания Coca-Cola решила ограничить свою зависимость от ванили, чья стоимость и доступность сильно колеблется, и потому заметно сократила количество ванили в рецепте.

Натуральную ваниль по-прежнему активно используют производители мороженого.

Лечебные свойства

Ваниль способствует выработке серотонина, благодаря которому у человека снимается нервное перенапряжение и улучшается настроение.

Известно также, что аромат ванили помогает женщинам в критический период снять эмоциональное напряжение и ослабить болевой синдром. Кроме того, во время менопаузы регулярное употребление ванили способствует восстановлению гормонального фона.





Гвоздика



...Некоторые любители в Китае действительно подбавляют себе в чай цветы или какие-нибудь душистые специи; в Японии кладут иногда гвоздику.

И. А. Гончаров «Фрегат «Паллада»

Что это?

Гвоздика (лат. *Eugenia aromatica*) – это пряность, представляющая собой высушенные нераскрывшиеся бутоны (цветочные почки) тропического гвоздичного дерева семейства миртовых. Она известна с древности. Еще римляне знали, что представляют собой эти бутоны, и часто их использовали. Плиний Старший в своей «Естественной истории» упоминает, что «есть еще в Индии зерно, похожее на зерно перца, более крупное и более хрупкое, которое называется кариофиллон; передают, что он рождается на индийском лотосе; привозят его из-за аромата».

Гвоздика – относительно недорогая и распространенная пряность. Растение цветет дважды в год и дает обильные урожаи. Собранные бутоны сушат (ферментируют) прямо на солнце до тех пор, пока они не начнут издавать особый треск при переламывании. Главные производители этой пряности – Индия, Шри-Ланка, Молуккские острова, а также острова Карибского моря, острова Пемба, Занзибар и Мадагаскар.

Гвоздика обладает жгучим вкусом и своеобразным сильным ароматом, причем жгучесть и аромат сконцентрированы в разных местах бутона. Наиболее тонкий аромат дает шляпка, а жгучая часть расположена в черешке, который после ферментации должен стать эластичным и оставлять на бумаге при нажиме маслянистый след от эфирного масла.

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

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

Основная ценность гвоздики – в эфирном масле сложного состава, содержание которого может достигать 15 %. Помимо эфирного масла в бутонах есть белки, жиры, углеводы, аминокислоты, алкалоиды, витамины B₁, B₂, микроэлементы, флавоноиды, антоцианы, салициловая кислота, стерины, а также дубильные, смолистые и слизистые вещества.

Бутончики гвоздики похожи на гвоздики, и это сходство обусловило название специи не только в английском, но и в других языках. Так, по-французски «гвоздь» называется clou, а «гвоздика» – clou de girofle.

Как используется

Эта пряность широко используется во всем мире. В кулинарии она в основном применяется для приготовления маринадов: грибных, фруктово-ягодных, мясных, овощных, реже – рыбных. Смеси пряностей, в которые входит гвоздика, употребляются в кондитерском, рыбоконсервном и колбасном производствах.

Для приготовления сладких блюд (компотов, пудингов, кондитерских изделий) гвоздика применяется либо как самостоятельная пряность, либо в сочетании с корицей. Лучше использовать головки (шляпки) гвоздики.

В смеси с черным перцем она хороша в тушеном мясе, баранине, свиных и мясных жирных фаршах, мясных крепких бульонах, а также в соусах, подаваемых к домашней птице (курице, индейке). В этом случае для усиления жгучести пряности можно использовать только черешки.



Гвоздика – это символ Великих географических открытий. Именно она стала катализатором процессов, которые в конечном счете создали мир таким, каким он есть сейчас. Самые невероятные и неожиданные по результатам морские путешествия совершались с целью завладеть заветной пряностью.

И началось все это с испанской морской экспедиции под руководством Фернана Магеллана, завершившейся уже под командованием Хуана Себастьяна Элькано.

Португальский дворянин Магеллан после 1515 года начал разрабатывать проект по поиску западного морского пути к Островам пряностей. В экспедиции, которая официально называлась «Молуккской армадой», участвовало пять кораблей с командой, по разным оценкам, от 235 до 280 человек. Отплыли они 20 сентября 1519 года из порта Санлукар-де-Баррамедра. Караван двинулся в юго-западном направлении. Проведя около трех месяцев в океане, команда высадилась в бухте, где позднее будет основан Рио-де-Жанейро. Там они пробыли три недели, и дальше, уже южным летом, двигались вдоль побережий Бразилии и Аргентины. В Патагонии на Пасху 1 апреля 1520 года на трех судах поднялся мятеж. Однако Магеллан сумел сохранить командование и принудил остальных подчиниться. Зачинщики мятежа были

подвергнуты суду и казнены. В мае 1520 года о скалы разбился корабль «Сантьяго»; 35 выживших моряков добрались до оставшейся части армады по суше.

Несмотря на штормы, 1 ноября 1520 года команде удалось ввести четыре судна в узкий пролив, впоследствии названный именем Магеллана. Остров к югу от пролива командир назвал Огненной Землей из-за многочисленных костров на стойбищах аборигенов.

Тем не менее не обошлось без новых неожиданностей. Экспедиция потеряла еще один корабль – «Сан-Антонио». Штурман Эстебан Гомес подбил команду к дезертирству, ранив при этом капитана – племянника Магеллана, и увел корабль в Испанию.

Пройдя пролив, три оставшихся судна 28 ноября вышли в океан, который потом Магеллан назовет Тихим. Такое название объясняется тем, что за четыре месяца плавания в его водах не случилось ни одного шторма. За время экспедиции почти все члены команды переболели цингой, испытывали муки из-за недостатка воды и еды. Повторно экватор корабли пересекли 13 февраля 1521 года.

Для самого Магеллана экспедиция закончилась 27 апреля 1521 года на острове Мактан, где он был убит после конфликта с местными жителями. А в резне, которую устроил 1 мая филиппинский раджа, погибла большая часть офицеров армады. Из-за уменьшившейся команды был сожжен корабль «Консепсьон». Таким образом, осталось всего два корабля – самая маленькая в отряде «Виктория» и флагман «Тринидад», который под командованием Гонсало Гомеса де Эспиносы попытался пройти обратно через Тихий океан. Однако из-за штормов через семь месяцев с трудом вернулся на Тернате.

Остатки его команды были схвачены португальцами и отправлены на каторгу. В итоге в живых осталось только четыре или пять человек, в том числе Эспиноса. Из пяти кораблей флотилии Магеллана завершила кругосветное плавание только «Виктория». Она добралась до Испании с грузом пряностей, в основном гвоздикой, который стоил в 10 тысяч раз больше его первоначальной цены.



Свой вкус и аромат гвоздика передает одинаково хорошо как горячим, так и холодным блюдам, при этом если вкус остается почти неизменным, то аромат при повышенной температуре быстро улетучивается. Поэтому для определения момента введения гвоздики в блюдо необходимо следовать простому правилу: чем более тонкий аромат необходимо получить, тем позже надо закладывать гвоздику.

В странах Востока она традиционно применяется как благоухание. Особенно популярна гвоздика в Китае и Японии.

Лечебные свойства

Еще недавно ожерелья из бутонов гвоздики считались эффективным средством, помогающим избежать заражения чумой, а отвар бутонов служил надежным лекарством против холеры. В традиционной индийской медицине гвоздику использовали как обезболивающее средство и считали, что регулярное добавление ее в пищу поднимает настроение, повышает сексуальную активность. В Европе периода раннего Средневековья гвоздику использовали для изготовления фимиама, реже – как лекарство, еще реже – как пряность.

Гвоздика

С современной точки зрения бутоны гвоздики содержат биологически активные вещества, оказывающие противовоспалительное, болеутоляющее и спазмолитическое действие.

Гвоздичное эфирное масло в большинстве развитых стран используется как компонент обезболивающих, противовоспалительных мазей и бальзамов. Наиболее широко оно применяется в стоматологии, особенно как компонент для временных пломб. Нередко употребляется в ароматерапии, а также как средство для отпугивания насекомых.





Горчица



Горчица

Фламинго кусаются не хуже горчицы. А мораль отсюда такова: это птицы одного полета!

Льюис Кэрролл «Алиса в Стране чудес»

Что это?

Горчица в бытовом смысле – это приправа из семян растения горчицы белой (*Sinapis alba*), горчицы сарептской (*Brassica juncea*) и горчицы черной (*Brassica nigra*).

Для приготовления приправы целые, размолотые, истолченные или раздавленные зерна горчицы смешивают в пастообразную смесь с водой, уксусом, лимонным или яблочным соком, вином или другой жидкостью, с солью и другими вкусовыми ингредиентами. Приправа может иметь довольно широкий цветовой диапазон: от бледно-желтого до интенсивного оливково-желтого и желто-коричневого, вкус варьируется от сладкого до пряного.

Семена горчицы почти не имеют запаха, а их острый вкус проявляется только в том случае, когда их измельчают и смешивают с водой. Эта процедура активизирует аллилизотиоцианат – вещество, ответственное за вкус горчицы (а также редьки, хрена и васаби). В своем активном состоянии такое соединение было бы вредно для растения, поэтому оно хранится в нем в латентном виде, а именно в виде двух веществ – синигрина и мирозина, которые начинают реагировать друг с другом при контакте с водой.

В готовой горчице оттенки вкуса зависят от других компонентов, использованных при ее приготовлении, – соли, уксуса,

придающего кислый вкус, и сахара. Для придания яркого желтого цвета в горчицу иногда добавляют куркуму.

Английское слово mustard – «горчица» – отражает метод приготовления этой специи. Оно происходит от латинского mustum или must, что значит «виноградный сок». Римляне смешивали этот сок с медом и измельченными семенами растения, которое они называли sinapi, чтобы получить mustum ardens, то есть «жгучий виноградный сок».

В 334 году до н. э. персидский царь Дарий III послал Александру Македонскому мешок семян кунжута как символ его неисчислимой армии. В ответ Александр отправил персам мешок семян горчицы: его войска не только превышали армию Дария численно, но и обладали необоримой разрушительной мощью.

Черная горчица (Brassica nigra), которую называют также настоящей или французской, выращивается в Южной Европе, преимущественно в Италии и Франции. Ее семена мелкие, темные, имеют жгучий вкус и запах, обусловленный высоким содержанием синигрина. Этот вид используется для производства высококачественной горчицы, в том числе дижонской и соуэс-равиго.

Сарептская горчица (Brassica juncea), она же сизая, русская, коричневая, китайская, индийская, представляет собой довольно крупные зерна коричневого цвета. По кулинарным свойствам близка к черной горчице, но содержит меньшее количество синигрина. Часто продается в виде светло-желтого порошка. Из нее изготавливают обычную столовую горчицу и чаще других используют в европейских рецептах. Сарептскую горчицу выращивают в Средней Азии, на Дальнем Востоке, в Поволжье.

Белая горчица (Sinapis alba), она же желтая, английская, происходит из Европы, имеет крупные светлые семена. В отличие

от черной и коричневой вкус белой горчицы определяет менее едкий гликозид синальбин, проявляющийся более во вкусе, чем в запахе. Эта горчица используется в маринадах. Приправа из нее наиболее популярна в США. Большая часть мирового урожая белой горчицы выращивается в Канаде.

Горчица выращивалась и использовалась людьми издавна и была распространена повсеместно – от Европы до Китая. При этом в Европе горчица была единственной доступной острой специей. Приправу из нее впервые, вероятно, стали делать в Римской империи. Римляне смешивали неперебродивший виноградный сок (муст) с размолотыми зернами белой горчицы и получали острую приправу. Рецепт приправы из горчицы имеется в кулинарной книге «Апициевский корпус», составленной в IV или начале V века. В него входят размолотые зерна горчицы, перец, тмин, любисток, испеченные на огне семена кориандра, укроп, сельдерей, тимьян, душица (орегано), лук, мед, уксус, гарум и растительное масло. Приправа применялась для приготовления жаренного на вертеле кабана.

Считается, что именно римляне завезли семена черной горчицы в Галлию, где ее стали выращивать на виноградниках. В X веке монахи аббатства Сен-Жермен-де-Пре в Париже начали собственное производство столовой горчицы. Имелась даже специальная должность *mustardarius* – монах, готовивший приправу для всего монастыря. Для этого использовали истолченные вручную пророщенные зерна, предпочтительно из черной горчицы. К ним добавляли перец, вино, мед, изюм, сахар, измельченные сухари. Горчичный соус, считая его согревающей приправой, употребляли преимущественно с холодными блюдами. Подавали к свежей и вяленой рыбе, кабанине, солонине, зельцу. В королевском регистре производители горчицы в Париже впервые отмечены в 1292 году. В 1390 году установлены

правила, запрещавшие добавление в горчицу любых компонентов, кроме качественных горчичных зерен и уксуса.



«Иную притчу предложил Он им, говоря: Царство Небесное подобно зерну горчичному, которое человек взял и посеял на поле своем, которое, хотя меньше всех семян, но, когда вырастет, бывает больше всех злаков и становится деревом, так что прилетают птицы небесные и укрываются в ветвях его».

Евангелие от Матфея 13:31–32



В XIII веке признанным центром производства горчицы стал Дижон. О том, насколько популярной была горчица в Дижоне, свидетельствуют сохранившиеся с 1336 года письменные счета за 320 литров горчичной приправы, съеденной гостями одного лишь званого ужина у герцога Бургундского. В 1777 году в Дижоне было создано первое товарищество по изготовлению горчицы по оригинальной рецептуре с использованием белого вина. Здесь же появилась первая машина по производству горчицы. В 1937 году для дижонской горчицы была введена сертификация подлинности происхождения. Благодаря давней истории изготовления горчицы Дижон считается горчичной столицей мира.

В России горчица впервые упоминается в 1781 году в работе одного из основоположников отечественной агрономической науки А. Т. Болотова «О битье горчичного масла и о полезности оною». В 1784 году в имении графа Бекетова в Поволжье была получена первая горчичная мука из мест-

ного сорта горчицы, позднее изготовили ручную маслобойку. В 1810 году внедрено оборудование на паровой тяге и началось промышленное производство желтой сарептской горчицы и горчичного масла.

Как используется

Традиционно горчицу подают к столу в качестве приправы и ароматизатора к холодным и горячим мясным блюдам. Употребляют ее и для приготовления блюд (с сосисками или колбасками), предназначенных для уличной продажи.

Горчица используется также как компонент при изготовлении соусов, в том числе голландского соуса и майонеза. Она имеет свойство стабилизировать смесь таких несмешивающихся компонентов, как масло и вода, выступая в этом случае эмульгатором. Кроме того, в голландском соусе горчица предотвращает сворачивание белков. Ее зерна и порошок добавляют в маринады в качестве консерванта. Горчицей смазывают поверхность мяса, птицы или рыбы перед запеканием, так как она предохраняет нежный продукт от пригорания, препятствует вытеканию сока, образует пикантную корочку и ароматизирует блюдо.



Вкус сортов горчицы может сильно отличаться в разных странах. В большинстве стран Европы и в США предпочитают мягкую горчицу с большим количеством всевозможных вкусовых добавок. В России и Польше чаще употребляют острую горчицу из коричневых зерен без смягчающих остроту добавок.

«Смерть! – говорит он, вытирая слезы, выступившие после куска ветчины, густо намазанного горчицей. – Уф! В голову и во все суставы ударило. А вот от вашей французской горчицы не будет этого, хоть всю банку съешь» (А. П. Чехов «На чужбине»).



В Бельгии и Нидерландах из горчицы, сливок, петрушки, чеснока и кусочков соленого сала варят горчичный суп.

С цельными зернами коричневой горчицы готовят ветчину и ростбиф, а японцы используют ее в маринаде для сырой рыбы. Семена черной горчицы, обжаренные на сухой сковороде, обладают ореховым привкусом и популярны в Индии как приправа к салатам и горячим блюдам. Из обжаренных в масле пророщенных семян сарептской горчицы в Индии и Китае делают приправу для мясных, овощных и мучных блюд.

Лечебные свойства

С давних времен горчице приписывали целебные свойства. Древнегреческий философ Пифагор рекомендовал ее как противоядие при укусе скорпиона. Джон Ивлин, английский писатель и садовод, писал: «Горчица есть несравненное средство для ускорения мыслей, возрождения духа, укрепления памяти, устранения тяжести... да к тому же и опробованное противочинготное лекарство».

Горчицу применяли при зубной боли, простуде, одышке, кишечных болезнях, заболеваниях мочеполовой системы. Смешанную с вином, ее использовали как противовоспалительное средство для внутреннего приема и полосканий. При хрониче-

Горчица

ских заболеваниях ее применяли в виде пластырей и компрессов. Считалось, что горчица способна изгонять яды, разгонять кровь и просветлять разум.

Также полагали, что при употреблении горчицы в качестве приправы она стимулирует пищеварение, способствует профилактике запоров и кишечных инфекций, улучшает циркуляцию крови и снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы. Наружно горчицу используют в качестве согревающего средства.

В народной медицине семена горчицы применяются для лечения желудочно-кишечных заболеваний, в качестве слабительного, рвотного и успокоительного средства.





Гравилат



На рыночной площади трава не растет.

Афра Бен

Что это?

Гравилат (лат. *Geum*) – род многолетних растений семейства розовых. Встречается на всех континентах, кроме Антарктиды.

Происхождение русского названия рода гравилат восходит к старой аптечной латыни, на которой были написаны лечебники и травники первой половины XVI века. Так, корни растения *Geum urbanum*, имевшие приятный запах и широко применявшиеся для ароматизации различных лекарств, провизоры называли гвоздичным корнем (*radix caryophyllatae*), или кратко кариофиллата. Постепенно аптечная кариофиллата «обрусела» и превратилась в простонародное русское название «графилат», а затем в «гравилат», которое впоследствии и закрепилось в русской ботанической номенклатуре.

В качестве пряности используется корень с корневищем. Их выкапывают осенью или ранней весной, задолго до цветения растения, ибо только в это время они обладают тонким ароматом, напоминающим запах гвоздики.

Корни сушат на воздухе. После основного высыхания корень гравилата можно помещать в нагретую, но уже выключенную духовку.

После сушки запах гравилата ослабевает, а при длительном хранении исчезает вовсе. Поэтому его употребляют по возможности вскоре после приготовления.

Траву собирают в мае-июне, сушат в тени.

Как используется

Из корня с корневищем выгоняют «гвоздичную воду». Гравилат кладут в квасы, браги, домашнее пиво, дополняя или даже заменяя им хмель. Благодаря этому пиво приобретает приятный запах и хорошо противостоит закисанию. Зеленые листья гравилата городского служат улучшающей аромат добавкой в салаты, супы, борщи, овощные блюда.

Растение используют в производстве вермутов, ликеров, пива, добавляют в яблочные торты. Сушеные корни применяют как заменитель гвоздики и корицы.

В Швеции и Англии его кладут в пиво для улучшения запаха и вкуса напитка. На Кавказе гравилатом ароматизируют соусы и некоторые блюда. Кроме того, корни употребляют для сдобривания пирогов и напитков.

Лечебные свойства

Из корней гравилата готовят отвары и настои. Применяют наружно при суставном и мышечном ревматизме, вывихах, а также для полоскания горла при ангине. Гравилат обладает желчегонным, отхаркивающим, противорвотным, кровоостанавливающим и обезболивающим эффектами.





Душица



Зашевелилась щеколда, скрипнула дверь, пахнуло запахом душицы и тыквы, и на пороге показалась вся фигура Марьянки.

Л. Н. Толстой «Казачи»

Что это?

Душица (лат. *Origanum*), или материнка, ладанка, мацердушка, блошница, душница, зеновка, кара гыных, звирак, ташава, – род травянистых многолетних растений семейства яснотковых. В России растение получило такое название за приятный запах.

В греческом языке слово «душица» появилось в древние времена. Оно встречается в трудах Диоскорида и Гиппократов. Происходит от греческих слов *oros* – «холм», «гора» и *ganos* – «блеск», «орнамент». Развернуто его можно перевести как «блестящее растение, растущее на камнях», или как «украшение гор», так как в период цветения оно становится глянцевым и покрывает склоны гор нарядным ковром.

Родина душицы – Юго-Западная Азия и Северная Африка. Произрастает она от Средиземноморья до Средней Азии. На территории России представители рода повсеместно встречаются в Европейской части, на Кавказе и юге Сибири.

Отдельные виды этого рода имеют более широкий ареал. Так, душицу обыкновенную (*Origanum vulgare*) можно встретить от Азорских островов до Тайваня. Культивируется она в Европе, Северной Америке.

В Центральной Европе некоторые виды известны с XVI века, и все это время они использовались как пряность. В Северной

Душица

Америке душица – завозное растение, известное лишь с начала XX века.

Как пряность используют верхнюю часть стебля с листьями и цветами, которые собирают в июле и августе.

Как используется

Душицу добавляют в различные овощные супы, в соусы, к жареному, тушеному и печеному мясу. В России душицу традиционно использовали при изготовлении квасов, а также как дополнение к хмелю в домашнем пиве, которому она придавала аромат и способность долго сохраняться не закисая.

В Западной Европе душицу применяют при изготовлении блюд из шампиньонов (Франция, Бельгия, Германия) и пиццы (Италия).

Лечебные свойства

Душицу используют при атонии кишечника (усиливает перистальтику), спазмах в области желудка, гастритах, воспалении печени, желтухе, бессоннице, нервных расстройствах, коклюше, а также как отхаркивающее средство.





Дягиль



Я собираю растения, или скорее они позволяют мне собирать их.

Карлос Кастанеда

Что это?

Дягиль (лат. Archangelica), или дягильник, ангелика, анжелика, коровник, сладкий ствол, – род травянистых растений семейства зонтичных. Распространен в умеренном поясе Северного полушария. Растет в каменистых местах, на склонах гор, оврагов, вблизи ручьев и рек. Легко разводится из семян на огородах.

Как пряность используется в основном корень – толстый, мясистый, морщинистый; снаружи темный, внутри белый. Употребляются также молодые корневища, побеги и семена.

Корень дягиля издает приятный и сильный аромат, корневища и семена имеют более слабый запах, а у молодых побегов он совсем ослаблен. Двулетние корни обладают более резким запахом, однолетние – нежным. Корни растений первого года развития собирают осенью, второго года – ранней весной (в апреле). Молодые побеги заготавливают только в мае, задолго до цветения растения, семена же – в августе или сентябре.

Как используется

Все части растения можно употреблять в качестве пряности. Зеленые побеги и черешки листьев применяют в кулинарии и кондитерской промышленности, корневища и корни – для ароматизации ликеров, вина, безалкогольных напитков, в табачной промышленности. Высушенные и истолченные в порошок

корни используют как ароматизатор для конфет. Добавляют его также к муке при выпечке хлебобулочных и кондитерских изделий, в мясные соусы и жареное мясо. Семенами ароматизируют водку, соусы, рыбные консервы. Из свежих корней и побегов делают цукаты, варенье, повидло, пастилу, суррогат чая.

Листья, появившиеся в первый год развития дягиля, добавляют в салаты и гарниры, что улучшает их вкус и обогащает блюдо полезными веществами. Надземная часть растения широко применяется в кулинарии таких стран, как Исландия, Норвегия, Швеция, Финляндия, Англия, Франция, США. Любую часть растения можно использовать для приготовления пикантных соусов. У народов Севера идут в пищу сваренные в оленьем молоке побеги.

Лечебные свойства

Дягиль – это прежде всего лекарственное растение. Кроме того, его было принято носить как амулет, защищающий от колдовских чар.

Корень дягиля многие века использовался в основном для лечения заболеваний легких и брюшного тифа. Джон Джерард, английский ботаник, травник и натуралист, рекомендовал добавлять его отвар в вино для борьбы с ознобом и снятия отеков. Также дягиль применяется против судорог, спазмов и приступов слабости.

Зерна Селима

См. перец мавританский



Зира



...Сухие терпкие струи запахов – перец, куркума, кинза, зира, барбарис – витали над мисками и горками разноцветных специй, и вся эта благоуханная отравка, смешавшись за день с приторным духом кондитерского рая, под вечер способна была довести голодного человека до обморока.

Дина Рубина «Русская канарейка. Желтухин»

Что это?

Зира (лат. *Cuminum cyminum*) – род одно-двулетних травянистых растений семейства зонтичных. Ее родиной считают Среднюю Азию. Культивируется в Юго-Восточной Азии, Иране и Афганистане, в Северной Африке и Латинской Америке.

Растение имеет множество названий: римский тмин, кмин, кумин, каммун, чаман, зар или затр. Известны четыре вида зиры: персидская, кирманская, сирийская и набатейская. Из них наиболее часто в кулинарии употребляют кирманскую и персидскую зиру.

Внешне семена зиры напоминают семена тмина, но они крупнее и светлее, а аромат более сильный и острый. Из-за этой схожести (у семян совсем разный вкус) в европейской литературе по кулинарии, а также в словарях нередко путаница. Тем не менее известно, что слово *cuminum* в латинском языке означает именно зиру.

Как используется

Зира широко применяется в кулинарии, особенно в восточной. При этом используются как целые и растолченные семена, так

и порошок из них. Семена имеют сильный горьковатый, чуть ореховый запах, который усиливается при растирании или обжаривании.



*В Древней Греции скупой человек назывался *кутино-пристес* – буквально «тот, кто и семечко кмина расколет пополам». Прозвище Кмин имел римский император Марк Аврелий, известный своей исключительной жадностью. В Германии зира – символ лояльности. Во время церемонии бракосочетания невесте кладут в туфли зиру, соль и укроп в знак верности будущему мужу. В Средние века верили, что жених и невеста, которые пронесут через всю церемонию бракосочетания зерно зиры, будут непременно счастливы.*



Целые семена зиры являются обязательным компонентом плова, влияющим на выразительность аромата блюда. Особенно удачно зира сочетается с бараниной.

Молотые семена широко используют тюркские народы при приготовлении блюд из мяса. В Киргизии зирой приправляют жареное мясо с овощами, добавляют для аромата в соусы и маринады. В Таджикистане и Узбекистане ею приправляют плов, супы, горячие блюда, холодные закуски, мучные изделия.

Семена зиры входят в очень распространенную в Индии пряную смесь гарам масала, имеющую множество вариаций. В индийской кухне зира вводится в овощные блюда, в состав карри и в знаменитый соус чили. Широко применяется эта пряность и в кавказской кухне. В Армении молотая зира исполь-

зуется для приготовления особого сорта сыровяленной плоской колбасы – суджука.

Зира используется также для ароматизации хлебных и кондитерских изделий, блюд из кисломолочных продуктов. Пряный и насыщенный вкус приобретают сдобренные зирой картофельные супы, рыба, овощные салаты, жареные, запеченные и тушеные блюда из свинины. Эту приправу часто используют при засолке огурцов и помидоров.

Широкое применение зира нашла в мексиканской кухне, к примеру в чили кон карне, а также в составе маринада для фахиты и тако.

В Европе использование зиры в основном ограничено чатни и квашеной капустой, хотя ею ароматизируют такие голландские сыры, как гауда и лейден, а также посыпают эльзасский мюнстер, когда едят его с хлебом.

Лечебные свойства

В древности считалось, что зира стимулирует аппетит и является мочегонным средством. Теперь можно утверждать, что она положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, препятствует образованию тромбов, защищает организм от инфарктов. Кроме того, употребление пряности улучшает деятельность мозга и зрения, способствует пищеварению и улучшает аппетит. Она помогает при желудочных коликах, спазмах, диспепсии и метеоризме, способствует усвоению жирной пищи, влияет на женскую репродуктивную систему, очищает кровь.





Имбирь



Я внутренне подивился быстроте, с которой исполнялись повеления Мартына Петровича, и отправился за ним в гостиную, где на столе, покрытом красной скатертью с белыми разводами, уже была приготовлена закуска: творог, сливки, пшеничный хлеб, даже толченый сахар с имбирем.

И. С. Тургенев «Степной король Лир»

Что это?

Имбирь (лат. Zingiber), или белый корень, – тип многолетних травянистых растений семейства имбирных. Его родина – Южная Азия. Культивируется в Китае, Индии, Индонезии, на Цейлоне, в Австралии, Западной Африке, на Ямайке, Барбадосе. Имбирь был первой азиатской пряностью, переселившейся в Америку еще в начале XVI века и быстро прижившейся там. В диком виде имбирь не встречается – он возделывается исключительно как огородное растение, а иногда просто в домашних условиях (в ящиках, горшках).

В зависимости от способа предварительной подготовки различают два вида имбиря: белый – предварительно вымытый имбирь, очищенный от поверхностного более плотного слоя, и черный – не подвергшийся предварительной обработке.

Оба вида высушивают на солнце. Черный имбирь в результате получает более сильный запах и более жгучий вкус. На изломе он светло-желтого цвета независимо от вида. Плоть молодых корневищ почти белая; чем старше корневище, тем желтее оно на изломе.

Имбирь, вероятно, одна из самых древних специй. Эндрю Долби, лингвист и исследователь, в своей книге «Еда

в Древнем мире» утверждает, что шесть тысяч лет назад народы, известные специалистам по истории лингвистики как австронезийцы, первыми начали строить морские парусники, пригодные для дальних путешествий. Это позволило им быстро расселиться на островах Индийского и Тихого океанов, куда они и ввезли дикий имбирь, а также альпинию, калган и цитвар.

Косвенным признаком древности имбиря служит и то, что он не может размножаться семенами. Для того чтобы появилось новое растение, нужно разрезать корневище старого. По нему можно определить, долго ли он рос под контролем человека.

Как используется

В Азии имбирь повсеместно употребляют в консервах из мяса и птицы, он входит в состав карри и многих других пряных смесей. Кроме того, его используют как самостоятельный продукт: свежий имбирь засахаривают или делают из него варенье. В Китае, Индокитае, Бирме и в Англии популярно также варенье чоу-чоу (имбирь с апельсиновой коркой). В Индии выпускают четыре сорта имбирной муки, отличающейся различным процентным содержанием имбиря. В Англии и США производят легкое имбирное пиво.



Иногда блюда с имбирем сами по себе считаются лекарственными. Таковы, например, свиные ножки с имбирем – общеукрепляющее средство, характерное для кантонской и фуцзяньской кухонь: обычно это блюдо

начинает готовить для будущей матери ее свекровь за месяц до родов. А вот тунисский медик Ибн аль-Джаззар приписывал имбирию способность поднимать либидо и увеличивать количество спермы.

В Коране говорится, что имбирный напиток пьют в раю праведники: «К ним приблизятся [девы] с сосудами из серебра и чашами из хрусталя, хрусталя серебряного, [блистающего] совершенством. В том саду те [девы] напоят их из чаши [напитком], настоящим на имбире, из райского источника» (Сура 76, 15–17).



Для европейской, английской, голландской и американской кухонь характерно использование имбиря в соусах к мясу, в овощных и фруктовых маринадах, а для азиатской кухни – при тушении мяса и домашней птицы. При этом имбирь не только ароматизирует мясо, но и делает его более мягким.

Имбирь занимает важное место в китайских кулинарных традициях. В Восточном Китае (провинции Фуцзянь, Чжэцзян, город Шанхай) имбирь компенсирует жирность тушеной свиной грудинки и дополняет островатый вкус шаосинского рисового вина, похожего на шерри.

Имбирь является одной из самых излюбленных в России пряностей. Он с давних пор находит применение в национальной русской кухне – в приготовлении сбитней, квасов, наливок, настоек, браг, меда, а также пряников, куличей, сдобных булочек.

Широкое употребление имбиря в кондитерских изделиях (леденцы, варенье, печенье, кексы, бисквиты), сладких блюдах

(компоты, пудинги), в алкогольных (пиво, ликеры) и особенно безалкогольных напитках интернационально.

Лечебные свойства

Древнеримский врачеватель Педаний Диоскорид считал, что имбирь согревает, способствует пищеварению, смягчает кишечник, а также помогает от потемнения зрачков.

Китайские врачи ценили имбирь за его свойство «согревать желудок» и способность к восстановлению баланса темной и светлой сил – инь и ян. Со времен Конфуция, который, как рассказывают, «в еде не обходился без имбиря», он остается одним из самых часто назначаемых лекарств в традиционной китайской медицине.

В Средние века имбирь считался одним из основных средств для профилактики чумы, а также лекарством от простуды и головных болей. В этих случаях его либо пили как чай (заливали ломтики свежего корня кипятком и настаивали), либо использовали измельченный имбирь в качестве гарнира.

Острый вкус имбиря стимулирует образование желудочного сока и тем самым помогает пищеварению, поэтому имбирь особенно полезен при любых расстройствах пищеварения, сопровождающихся тошнотой, рвотой, поносом, а также при хроническом энтерите. Кроме того, при мужских проблемах и при лечении простатита врачи рекомендуют принимать порошок имбиря с медом как незаменимое средство.

Давно известно, что при любых формах простуды очень полезен имбирный чай. А современные исследователи все увереннее говорят о его противовирусных свойствах. Во всяком случае, чай с корнем имбиря – средство, помогающее в борьбе с ОРВИ.

Имбирь также используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в том числе инфекционных. При тошноте, морской болезни, потере голоса при ларингите, болях в животе во время менструаций очень полезно эфирное масло имбиря. Корень имбиря – одно из наиболее эффективных средств от укачивания в транспорте.





Иссоп



Обрывая лепестки цветка, ты не приобретаешь его красоты.

Рабиндранат Тагор

Что это?

Иссоп (лат. *Hyssopus*) – род травянистых растений и полукустарников семейства яснотковых. В диком виде растение встречается в Восточной и Южной Европе, Северной Африке, Западной Азии. На территории России в диком виде растение произрастает в Дагестане. В настоящее время иссоп натурализован в Северной Америке, практически на всей территории Европы и в Европейской части России.

В цветущей надземной части содержатся эфирное масло, дубильные и горькие вещества, смолы, камедь, тритерпеновые кислоты (урсоловая и олеаноловая) и другие вещества. Иссоп богат аскорбиновой кислотой.

Как используется

В качестве пряности употребляются молодые листочки верхушек иссопа, собранные обязательно накануне цветения, а также бутоны; и те и другие – чаще всего в высушенном виде.

Иссопом ароматизируют салаты, холодные закуски, мясные и овощные супы, жареное мясо.

В пищевой промышленности его применяют для ароматизации ликеров, он входит в состав абсента. В некоторых странах иссоп используют при производстве тонизирующего напитка для пожилых людей.

Иссоп занимает важное место в диетическом питании. Его используют для приготовления нежной жареной телятины, которой он придает терпкий пряный вкус. Многие любят добавлять иссоп в фаршированные яйца и колбасы. Пригоден он также для приготовления жареной свинины, рыбных блюд, рагу, зраз из говядины, супов из фасоли и картофеля, маринадов. Иссоп улучшает вкус салатов из свежих огурцов и помидоров. Мелконарезанный свежий иссоп, смешанный с сыром, придает продукту пикантный вкус и приятный аромат.

Лечебные свойства

Иссоп является хорошим фитонцидным растением. Настой и отвар растения можно использовать наружно для промывания глаз и в виде полосканий при стоматитах, заболеваниях глотки, охриплости голоса, а также для компрессов при ушибах, кровоподтеках и как ранозаживляющее средство.

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





Калган



*Ах, что за повар! Мастером рожден,
«На раз» варил с цыпленком марибон,
Готовил тарт с маршаном и калганом.*

Джефри Чосер «Кентерберийские рассказы»

Что это?

Калган (лат. *Alpinia*), или галант, галган, галанга, альпиния, аптечный корень, – тип многолетних травянистых растений семейства имбирных. Его родина – остров Хайнань (Китай).

Существует два основных вида калгана – большой и малый. Большой калган, по-индонезийски «лаос», произрастает на острове Ява. Его крупный бугорчатый корень, похожий на корень имбиря, покрыт красновато-коричневой или кремовой кожицей. Растение это «больших размеров, высотой около пяти ладоней и не так пахуче и ароматно, как другое [то есть малый калган]», – писал португальский врач и натуралист Гарсия де Орта.

Малый калган растет в южных прибрежных районах Китая, по всему острову Хайнань и в области Бэйхай на северном берегу Тонкинского залива. Он используется чаще не как пряность, а как овощ.

Еще один вид калгана, используемый в кулинарии, – кемпферия галанга. Он имеет более сладкий букет (некоторые считают – тошнотворно-сладкий), а по виду напоминает кисть руки, где есть центральное ядро, из которого прорастают тонкие трубчатые «пальцы».

Калган – пряность, лишь ботанически схожая с имбирем. Он гораздо ароматичнее последнего. Аромат молотого корня осо-

бенно тонкий, приятный, в то время как у имбиря душиноватый. На вкус калган резко пряный, жгучий, горьковатый.



Согласно древнегреческой легенде, сатир Ферея так надоел нимфам своими домогательствами, что те не выдержали и обратились за помощью на Олимп. В наказание боги отобрали у Ферея фаллос, разделили его на мелкие кусочки и разбросали по всей Земле. Впоследствии из них вырос калган, в корневище которого содержится частица мужской силы сатира.

В России его называли «могуцник», то есть растение, способствующее мужской силе. В «Пермском сборнике» за 1860 год, изданном пермским краеведом Д. Д. Смышляевым, говорится: «Трава калган тепла, суха, пригожа, в себе имеет много силы: хочешь кровь пускать, возьми в рот, своей силой выгоняет. А кто ее ввечеру ел и с вином земским (легким) держал, тот от женок испорчен не будет, а хвала великая будет. А еще у кого язык болит, порохом той травы мажь. А еще котра рана вельми гниет, того же пороха от травы смешай с медом, положи на рану и уздаравливает, сушит».



Приготовление калгана несложно. Корневище очищают от внешней кожицы, режут на прямоугольные куски длиной 5–8 сантиметров и в таком виде сушат. После этого оно становится твердым (деревянистым), приобретает морщинистую поверхность и красно-коричневый цвет, который сохраняется на разрезе корня (главное отличие калгана от имбиря).

Калган не следует путать с так называемой калган-травой, или калганом диким (лапчатка, узик, дубровка), корни которого используют как заменитель подлинного калгана.



В XVII–XVIII веках калган в Западной Европе получил название «русский корень». Объясняется это тем, что из Китая в Европу он попадал через Россию, где был широко распространен в русской кухне XVII века. Пряность, вводимая в состав заварных пряников, медовых и малиновых браг, сбитней и квасов, придавала им непередаваемый, ни с чем не сравнимый аромат.



Лапчатка растет в наших лесах. Ее корни, собранные ранней весной или поздней осенью, обладают нежным ароматом и вполне могут быть использованы для приготовления спиртоводочных настоек или улучшения вкуса фруктово-ягодных настоек. Кроме того, калган дикий используется как вяжущее средство и краситель.

Как используется

Большой калган издавна применяют в Юго-Восточной Азии: он входит в зеленые пасты карри и наряду с чесноком, перцем чили и тамариндом играет важную роль в рецептах блюд из моллюсков. Используется в таких блюдах, как суп с лапшой лакса, соус карри, острая паста самбал, тайский суп из кокоса том кха, жареный рис наси-горенг и жаркое из говядины или буйволиного мяса ренданг.

Малый калган имеет более острый, камфорный вкус и используется в основном как овощ – обычно его чистят, нарезают и применяют в тушеных блюдах. Его добавляют в смеси специй, но более популярен он как лекарство, которое принимают при расстройствах желудка, ревматизме и простуде. На Бали пастой джаикап, состоящей из малого калгана, чили, имбиря, лимон-грасса и орехов, натирают утку перед тем, как завернуть ее в листья банана и запечь на огне.

Кемпферию в кулинарии используют редко, разве что в восточноевропейских алкогольных напитках, включая биттеры и польские настойки.

Лечебные свойства

Николас Калпепер, английский фармацевт и врач, в «Полном травнике» так характеризовал большой и малый калган: «Оба остры и сухи в крайней степени, причем малый калган считается более острым; он чрезвычайно укрепляет желудок и купирует боли, вызванные пребыванием на холоде или на ветру; его аромат очищает мозг, укрепляет слабые сердца, убирает из чрева ветры, согревает чресла и провоцирует любовное томление. За один раз принимай половину драхмы (5 граммов)».

А Джон Джерард, английский ботаник, травник и натуралист, в книге «Общая история растений» писал, что оба типа калгана «способствуют коитусу, разогревая излишне холодные члены». На Востоке тоже высоко оценивали калган как афродизиак. Ибн аль-Джаззар прямо пишет, что калган может вызывать «мгновенную эрекцию».

Наибольшее количество полезных веществ содержится в корне растения, который выкапывают осенью, после того как

Калган

листья растения начнут желтеть. Это эфирные масла, флавоноиды, от которых зависят аромат и вкус пряности, микроэлементы, аминокислоты, витамины, гликозиды. Корень также богат медью и его соединениями, железом, магнием и другими полезными для организма веществами.

К ценным качествам калгана относится благотворное воздействие на желудочно-кишечную систему человека. Им лечат язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, желудочные кровотечения. Растение обладает обезболивающим свойством, в частности его применяют при зубной боли.

Его также используют при ожогах как обезболивающее, заживляющее средство. Водный отвар отлично дезинфицирует горло, гортань при простудах. Пары калгана смягчают бронхи, ингаляции полезны при бронхитах.





Калужер



Стоило взять один томик в руки, как из него сыпались на пол скелетики пижмы, мать-и-мачехи, с щемящим шорохом сгнивших в перегное лета...

Ирина Полянская «Прохождение тени»

Что это?

Калуфер (лат. *Tanacetum balsamita*), или пижма бальзамическая, кануфер, канупер, сарацинская мята, бальзамическая рябинка, пижма бальзамическая, – тип многолетних травянистых растений семейства сложноцветных. Внешне похож на пижму, от которой отличается лишь особым, приятным бальзамическим запахом.

Родина калуфера – Малая Азия. В диком виде растет в Малой Азии, Иране, Южной Европе, в субальпийской зоне Кавказа. В культуре хорошо приживается в средней полосе России. Прежде растение весьма широко было распространено в садах и огородах, размножалось делением кустов (имеет ползучее корневище).

Калуфер был известен еще в Древней Греции и Древнем Риме, где особенно ценились его листья с мятно-лимонным привкусом и очень приятным бальзамическим ароматом. Наибольшей популярности он достиг в Средние века, когда его повсеместно и широко применяли не только как лекарственное средство и пряность, но и как декоративное растение, выращиваемое в садах.

На Руси калуфер использовали с XVII века, а во времена Петра I его специально заказывали для обустройства Петергофа и Летнего сада.

В качестве пряности используется верхняя треть растения, наиболее нежные листья и бутоны. Поэтому калуфер собирают до цветения, в июле, поскольку пора цветения наступает в августе или сентябре.

Как используется

Порошком травы калуфера приправляют главным образом сладкие блюда и кондитерские изделия, также его добавляют в домашнее пиво и квасы. На листьях калуфера можно настаивать оливковое масло, которое приобретает приятный вкус и аромат и называется «бальзамным маслом», обладающим сильным антисептическим действием.

Листья калуфера хорошо подходят для засолки кабачков, патиссонов и огурцов, мочения яблок. Как вкусовую и ароматическую приправу их добавляют в салаты, супы, блюда из телятины и курятины, в колбасные изделия. Вместе с эстрагоном его добавляют в уксус.

Калуфер применяют в Англии для производства эля, в Германии – пива, а в Литве – сыра и творожных изделий.

Лечебные свойства

Листья и бутоны калуфера содержат множество микроэлементов. Он высоко ценится в медицине и в быту как лекарственное растение. Его применяют от колик и спазмов желудка. Употребление в пищу листьев калуфера полезно при болезнях верхних дыхательных путей, а также при кашле.





Кардамон



Возьми горстку кардамона, отдели стручки от семян. Их нужно растолочь – приготовься вдохнуть магический аромат!

Эльчин Сафарли «Дом, в котором горит свет»

Что это?

Кардамон (*Elettaria cardamomum*) – тип многолетних травянистых растений семейства имбирных. Он родом с Малабарского берега Индии. В XVII веке кардамон был описан голландским ботаником Румфом, который сохранил малабарское название растения – *Elettaria*. В диком виде произрастает на юге Индии и в Шри-Ланке, культивируется в других тропических странах, например в Гватемале, которая стала его основным производителем, а также в Танзании.

Кардамон – старейшая азиатская специя, третья по стоимости после шафрана и ванили. Звучит на санскрите как «эла», на хинди – «элачи».

В качестве пряности используются плоды (семена) кардамона, заключенные в коробочки-капсулы. Их снимают слегка недозрелыми, сушат на солнце, смачивают водой и вновь сушат. Получаются белые трехгранные капсулы длиной 0,8–1,5 сантиметра у малабарского кардамона и длиной до 4 сантиметров у менее ароматичного цейлонского. Внутри капсул – три гнезда, в каждом из которых по три-четыре темные семечки. Эти-то семечки с сильным, острым, пряно-жгучим, слегка камфорным запахом и являются пряностью. Тонкая оболочка капсул, легко ломающаяся от нажима пальцами, не имеет запаха и в кулинарии не употребляется. Она играет лишь роль пленки, предохраняющей кардамон от выдыхания.

Наряду с настоящим кардамоном в Азии и Африке произрастает близкое к нему растение рода амонум, семена нескольких видов которого обладают кардамонным запахом. Таковы, например, сиамский кардамон, имеющий маленькие круглые серо-коричневые плодики, и большой яванский кардамон, применяемый в азиатской кухне, но чрезвычайно редко попадающий на европейские рынки.



Шестьдесят процентов кардамона, производимого в мире, идет в арабские страны, где он является основным компонентом бедуинского кофейного напитка кахва, состоящего как минимум на 40 % из кардамона. Процесс приготовления кахвы – это сложный ритуал: прямо при гостях кофейные бобы с пряностями (используют также шафран, гвоздику и корицу) обжаривают, перемалывают и варят, а потом подают в маленьких сосудах, которые называются «далла».

Слово «кахва» (qahwa) в переводе с арабского означает «поднимающий дух». Так говорят о напитках с бодрящим эффектом – кофе или вине. Иногда таким образом обозначают сильную любовь и страсть, от которой человек теряет голову.



Первые упоминания о кардамоне встречаются в трудах, появившихся в самом начале индийской цивилизации. Из Индии пряность распространилась на Восток. Арабы широко использовали кардамон в лечебных целях. Они поставляли кардамон в Древнюю Грецию и Древний Рим. Уже отсюда специя распространилась по всей Европе. С развитием мореплавания пря-

ности стали напрямую закупать на их родине – в Индии, что сделало их дешевле и доступнее.

Больше всего ценится кардамон, собранный в Индии (малабарский и майсорский) и на острове Шри-Ланка, хотя лишь небольшая его часть идет на экспорт. Культивируется специя также в Таиланде, Непале, Вьетнаме, Лаосе, Камбодже, Папуа – Новой Гвинее, Южном Китае, Гватемале, Сальвадоре, Мексике. Несмотря на то что гватемальским плантациям меньше века, именно Гватемала стала основным экспортером кардамона.

Кардамон имеет общую историю с такими распространенными специями, как перец, имбирь, корица. Из Индии он попал на Ближний Восток, в частности в Древний Египет. Во II–I тысячелетии до н. э. арабские купцы, долго остававшиеся монополистами в поставках специй, завозили кардамон в Древний Рим и Древнюю Грецию.

Как используется

На арабском Востоке широко использовали кардамон как специю и как лекарственное средство и таким образом создавали прообразы современных лекарственных препаратов (эликсиры, сиропы).

Постепенно, к XII веку, кардамон получил распространение в европейских странах. Его происхождение, которое тщательно скрывалось поставщиками, достоверно определили португальские мореплаватели, высадившиеся в районе Гоа в XVI веке. Открытие морских путей сделало специю более доступной и дешевой.

Теперь основная область применения кардамона – ароматизация кондитерских изделий (кексов, печений, коврижек, пря-

ников) и особенно кондитерских начинок в рулетах, слоеном тесте и в изделиях с добавлением кофе (например, кофейный торт). Сильный запах кардамона способен хорошо сохраняться в этих изделиях, несмотря на высокую температуру в духовке, и даже «перебить» слишком навязчивый запах кофе или придать ему неожиданную пикантность.

Помимо этого, кардамон можно использовать для облагораживания домашних настоек и наливок, как компонент в маринадах для фруктов, в некоторых сладких блюдах (кисели, компоты, творожные пасты). Не в последнюю очередь его можно добавлять в рыбные супы, пряные отвары для рыбы, в рыбные фарши, начинки, запеканки.

В Западной Европе кардамон употребляют в гороховых супах, картофельных салатах, рисовых блюдах и мясных начинках и фаршах. В сочетании с мускатным орехом он хорошо дополняет аромат соуса к отварной рыбе.

Кардамон особенно богат пищевыми волокнами, витамином С, кальцием, магнием, калием, фосфором, железом, цинком, медью, марганцем.

Лечебные свойства

Сведения о кардамоне содержат каноны аюрведы – ведической медицины, насчитывающей более 5000 лет. Эти плоды упоминаются также в древних трудах, относящихся к началу индийской цивилизации. Древнеегипетский трактат о лекарственных растениях, датированный 1550 годом до н. э. (получивший название «Папирус Эберса» в честь немецкого египтолога Георга Эберса, нашедшего этот труд и опубликовавшего его в 1875 году), свидетельствует о целебных свойствах специи.

В Древнем Египте кардамон использовали для изготовления благовоний и проведения религиозных церемоний. Источники, относящиеся к IV веку до н. э., сообщают о том, что древние египтяне пользовались кардамоном для отбеливания и очищения зубов, добавляли в состав духов.

В Древнем Риме и Древней Греции специя нашла применение в кулинарии, медицине и парфюмерии. В III веке до н. э. древнегреческий естествоиспытатель Теофраст описал кардамон в своей «Истории растений».

Позже, уже в начале нашей эры, древнеримский врач, фармаколог и натуралист Диоскорид в своей основной работе «О лекарственных средствах» и римский ученый Плиний Старший в труде «Естественная история» раскрыли необыкновенную силу кардамона. Их мнение разделяли и лекари средневековой Европы – в эти времена кардамон продавали в аптеках как самостоятельное лекарство и в смеси с другими.

Многочисленные сорта китайского кардамона чаще используются в традиционной китайской медицине (в качестве желудочного, седативного и отхаркивающего средства), чем в китайской кулинарии, хотя и присутствуют в некоторых красных сычуаньских блюдах.

Кардамон стимулирует секрецию желудочного сока, улучшает кровообращение в легких.

Летучие масла кардамона обладают антисептическим, успокоительным и антиоксидантным свойствами. Они помогают при головной боли и депрессии, подавляют рост бактерий, вирусов, плесени и грибка.





Карри (листья)



История – как мясной паштет: лучше не вглядываться, как его готовят.

Олдос Хаксли

Что это?

Карри – это свежие листья дерева карри, которое растет в Юго-Западной Азии. Его можно встретить в Индии, Таиланде и Шри-Ланке. Листья содержат от 0,5 до 2,7 % эфирного масла, состав которого очень изменчив и зависит от места произрастания растения. В небольшом количестве в листьях карри присутствуют витамины группы В и минеральные вещества, такие как железо, магний, марганец и фосфор.

Наименование «карри» принадлежит британцам, которые были убеждены, что индийские повара именно листья кладут в свои секретные пряные смеси «карри». Индийцы называют эти листья кари-патта, кари-пхулиа, митха-ним.

Слово «карри» имеет и другие значения. Так, например, называют разнообразные распространенные на юге Индии пряные густые и жидкие блюда из тушеных овощей, бобовых и мяса, а также смесь пряностей на основе корня куркумы, широко распространенную в Индии.

Как используется

Листья карри используются либо целиком, как лавровый лист, либо мелко нарезанными. Они являются основой южноиндийской кулинарной традиции. На севере страны они распространены гораздо меньше и применяются главным образом в каче-

Карри (листья)

стве приправы к чечевице. Обычно их обжаривают в топленом масле гхи с семенами горчицы и асафетидой, а затем подмешивают в блюдо.

В традиционных индийских блюдах листья карри чаще всего сочетают с мякотью кокоса и кокосовым молоком, а в западных прибрежных районах добавляют в блюда из рыбы и морепродуктов. Особенно вкусны креветки, приготовленные в соусе из листьев карри, лука, имбиря, зеленого перца чили и кокосового молока.



Как ни странно, блюдо, известное под названием «карри», при приготовлении которого используется смесь приправ из куркумы, зиры, кориандра, имбиря и свежего или сушеного красного перца, не равно собственно листьям дерева карри. Основной пряностью в блюде карри является куркума. На юге Индии в карри обязательно кладут листья дерева карри, в других местах – нет.

В Индии ни одно блюдо не называется «карри», британцы собрали под этим названием все блюда, содержащие соусы. В английскую кухню карри попали в XVII столетии из англо-индийской. Рецепт индийского карри (To make a Curry the India Way) есть в книге английской кулинарной писательницы Ханны Гласс «Искусство кулинарии, изложенное просто и легко».

Карри начали подавать в британских кафе в начале XIX века. Тогда же они появились на островах Карибского залива вместе с привезенными туда на сахарные плантации индийскими работниками. В Японии возникла собственная разновидность карри, причем

настолько популярная, что Япония стала вторым в мире потребителем куркумы после Индии. С середины XX века карри распространились по всему миру.



Листья карри применяют в маринадах для кебабов, в соусе чатни, соленьях и приправах, а также в супах, горячих овощных блюдах и закусках. Они обладают тонким, «горячим» пряным ароматом, который обогащает вкусовой букет любого первого или второго горячего блюда.

Лечебные свойства

Эфирное масло листьев карри используется для лечения диабета, при выпадении волос, для очищения кожи. Особенно листья карри полезны для людей с раздражительной и нежной кожей, склонной к шелушению и экземе. При долго не исчезающих язвочках на слизистых оболочках рта достаточно разжевать один-два листочка карри и получившуюся кашичку подержать на язвочке – после этого она быстро зарубцуется и исчезнет.





Квассия



Если не получаете горький вкус в пище, он придет к вам в жизни.

Индийская пословица

Что это?

Квассия (лат. Quassia) – род цветковых растений семейства симарубовых. Она распространена в Латинской Америке от Мексики до Бразилии, встречается также на всей территории Восточной Индии. Происхождение не уточнено.

В качестве специи используются маленькие желтовато-белые кусочки древесины квассии горькой. Это дерево высотой до шести метров. Цветки размером 3–4 сантиметра, собранные в повисающих метелках длиной 15–25 сантиметров, ярко-розово-красные снаружи и белые внутри.

Листья квассии имеют неприятный вкус. Считается, что это самое горькое растительное сырье на свете. Квассия содержит терпеноиды, в частности изокассин, и, как их называют в химии, горечи. Это кассин, 18-гидроксикассин и другие вещества, в 50 раз более горькие, чем хинин.

Создатель единой системы классификации растительного и животного мира Карл Линней назвал квассию в честь бывшего раба Грамана Куасси, который стал известным ботаником.

Как используется

Из кусочков древесины квассии и патоки получают сироп, который безвреден для человека, но ядовит для летающих насе-

Квассия

комых; этим сиропом пропитывают москитные сетки и одежду. В Центральной Америке из древесины квассии делают сундуки, которые надежно защищают одежду и белье от насекомых.

Лечебные свойства

На протяжении столетий аборигены тропиков использовали гастропротекторные и антималярийные свойства квассии. Настой из кусочков древесины этого растения считается очень хорошим антигельминтным средством (убивает глистов).





Кервель



...Вероника, льнянка, паслен, поэтический шалфей лепят на себя семя, прячутся под аэропланными размашистыми листьями борщовников, которые, отцветая, так сорят жестким семенем, так стреляют, что кажется, дробь по луговому приволью хлещет.

Виктор Астафьев «Затеси»

Что это?

Кервель (лат. *Anthriscus cerefolium*), или купырь, снедок, журница, – род однолетних травянистых растений семейства зонтичных. Распространен в диком виде и культивируется на юге Европейской части России, в Молдавии, Крыму и Закавказье.

Кервель обладает нежным ароматом, в котором сочетаются запахи аниса и петрушки. Быстро созревает, а потому его можно сеять несколько раз за лето. Как пряность используется исключительно молоденькая, нежная, свежая зелень.

Как используется

В мелконарезанном виде кервель применяют в овощных и грибных салатах, беарнском и голландском соусах, мясных, рыбных и овощных супах, где он служит главным ингредиентом пряной заправки из пяти-шести трав. Его также добавляют во вторые блюда – к отварному мясу и рыбе, в мясо-рисовый фарш, омлеты.

Кервель кладут в блюдо за минуту до готовности или даже после готовности блюда, так как он быстро теряет аромат от нагревания. Поэтому зелень кервеля сушат очень редко и долго не хранят.

Особенно широко кервель распространен во французской кухне – его включают в состав классической смеси душистых трав фин-эрб, а свежие листья часто добавляют в букет гарни.



Кервель не надо сеять в огороде, потому что купырь в диком виде освоил овраги, влажные луга и леса – и там он встречается до сих пор. Однако при сборе листьев кервеля нужно быть крайне осторожным, так как они очень похожи на листья ядовитого болиголова.



Существует испанский кервель, который отличается от обыкновенного более сильным сладковатым вкусом и ароматом. Употребляется он так же, как обыкновенный кервель, но преимущественно для сдабривания овощных блюд – отварной и жареной капусты, тертых моркови, брюквы, репы, а также пюре и запеканок из этих овощей и картофеля.

Лечебные свойства

Зелень кервеля – хороший источник белка, витамина С, а также рутина, гликозидов, минеральных солей, аскорбиновой кислоты, провитамина А. Кервель улучшает пищеварение, понижает давление, стимулирует функции печени, почек и органов дыхания. Его также рекомендуют людям, страдающим болезнями печени и подагрой. Настойку из свежих листьев растения используют для похудения. Отвар из его листьев применяют для промывания глаз, чтобы успокоить их и снять напряжение.



Колюрия



Можно жаловаться, что у роз есть шипы, или радоваться, что у колючек есть розы.

Авраам Линкольн, 16-й президент США

Что это?

Колюрия (лат. Coluria), или колюрия гавилатная, гвоздичка, – род многолетних травянистых растений семейства розовых, в котором насчитывается девять-десять видов. Родина колюрии – предгорья Алтая, Центральная Азия. Она распространена в Западной и Восточной Сибири, Китае, Монголии.

Как пряность используются толстые корневища колюрии. Их очищают, сушат, перемалывают в порошок и затем употребляют так же, как гвоздику. Выкапывают корни на третий год жизни растения.

Аромат колюрии слабее и нежнее, чем у гвоздики, иногда с отдушкой розы.

Как используется

Колюрия широко используется в консервной промышленности как заменитель гвоздики. Добавляют ее в мясные, грибные и рыбные супы, во вторые блюда, особенно овощные, при приготовлении мяса, птицы и фаршей, крепких мясных бульонов.

Вместо гвоздики колюрия дополняет плов, каши, блюда из мясных субпродуктов (холодец, паштет, студень). Подходит к отварной или жареной рыбе и маринадам для нее. Часто добавляется в маринады при консервировании овощей, фруктов, грибов и ягод. Также применяется при изготовлении хлебобу-

Колюрия

лочных и кондитерских изделий, варенья, десертов и джемов, ароматизации творога.

Колюрию используют для настаивания водки, ее корни можно заваривать как чай.

Лечебные свойства

Колюрия содержит витамин С, эфирное масло с эвгенолом и дубильные вещества. Отвар из ее корней используется в народной медицине как противовоспалительное средство при стоматитах, ангинах, зубной боли. Отвар принимают внутрь при расстройствах нервной системы и желудочно-кишечного тракта.





Кориандр



В то время он за гроши снимал мастерскую в старом арабском доме в районе Яффского порта, неподалеку от «шука пиштишим» – крикливого, пестрого, знойного, пропахшего корицей и кориандром.

Дина Рубина «Мастер-тарабука»

Что это?

Кориандр (лат. Coriandrum), или кинза, кишнец, коляндра, колендра, кишниши, киндзи, клоповник, – род однолетних травянистых растений семейства зонтичных. Его родина – Малая Азия, Восточное Средиземноморье. Широко культивируется в Центрально-Черноземном районе России, Краснодарском крае, Закавказье и Средней Азии.

Название «кориандр» соотносят с древнегреческим κόρις, что означает «клоп». Такое название растение получило из-за того, что в незрелом состоянии издает резкий, очень неприятный запах клопа. Однако к концу сушки этот запах почти полностью исчезает.

Семена кориандра упоминаются в книге «Исход» и в текстах, написанных так называемым линейным письмом «Б» на глиняных табличках, найденных в древнем городе Кноссе, находившемся на острове Крит. Семена кориандра были обнаружены в гробнице Тутанхамона и вообще широко использовались в древнеегипетской медицине.

У кориандра съедобными считаются не только корни, но также листья и желтовато-коричневые ребристые семена, способные распадаться на две половинки – мерикарпии. Однако все части растения едят, кажется, только в Таиланде. Листья име-

ют цитрусовый аромат, семена кориандра на вкус островатые и сладкие, с оттенками вкуса печеного апельсина. Молотые семена кориандра нужно использовать сразу после помола – они очень быстро теряют аромат.

В России кориандр стал известен в конце XVIII – начале XIX столетия после кавказских войн и европейских походов русской армии. Служившие офицерами русские землевладельцы вместе с победами привезли в Россию много новых сельскохозяйственных культур, среди которых был кориандр. В 1784 году о нем писал русский агроном А. Т. Болотов. Старорусское название растения «кишнец» свидетельствует о том, что кориандр попал в Россию с Востока, по-видимому, из иранских или тюркских языков, где обозначается словами *gešniz* (фарси) и *kişniş* (турецкий).

Начало массовых посевов кориандра в России относят к 1830-м годам. Тогда его, как и анис, ввел в стране граф П. И. Апраксин, который вывез семена этих культур из Испании и раздал крестьянам села Красное Воронежской губернии (ныне Белгородская область) для посева. В 1860 году ученый управитель имений Апраксина Н. Д. Хлебощин писал: «Всегдашняя соседница аниса есть сорная трава коляндрa», – и рекомендовал пропалывать анис от кориандра как можно чаще.

Как используется

В качестве пряности используются свежая и сушеная зелень растения, называемая чаще всего кинзой, и семена, называемые кориандром. Различие в названиях отражает различные цели использования зелени и семян кориандра. Некоторые даже считают их двумя разными пряностями.

Свежая зелень идет в салаты, супы, мясные (особенно жирные) блюда, чаще всего в сочетании с другой пряной зеленью – крессами, базиликом, чабером, луком и чесноком.

Сухая зелень, которую можно заготавливать на протяжении всего лета, применяется редко, преимущественно зимой – в супы и отчасти в рисовые и яичные блюда.

Семена кориандра используются гораздо шире – в хлебо-булочном, кондитерском, рыбоконсервном и ликеро-водочном производстве. В домашней кухне они добавляются в молочные супы, при тушении мяса, мариновании рыбы, приготовлении хлебцев, лепешек, при засоле капусты (вместе с тмином), изготовлении квасов и пива. В Закавказье с кориандром изготавливают ногул – род постного сахара.

Кориандр – обязательный компонент большинства сложных смесей, таких как грузинские хмели-сунели и аджика.

Плоды кориандра входят в состав маринада для грибов и сельди пряного посола. Также их используют в овощных маринадах для огурцов, помидоров, кабачков и патиссонов. Молотые плоды кориандра улучшают вкус и запах овощных пюре из моркови, тыквы, свеклы.

Семена кориандра чрезвычайно популярны в Греции и на Кипре, где они «оживляют» местные колбасы и придают отчетливый ореховый вкус оливкам, особенно если добавить их в лимонный сок, в котором те маринуются. Сильно зависит от семян кориандра вкус кипрского блюда афелия, которое представляет собой свиную грудинку, приготовленную в вине, а также вкус греческого салата из капусты, который называется «лаханосалата».

Как и семена тмина, семена кориандра часто добавляют в ржаной хлеб. До сих пор они используются в пивоварении,

в частности при изготовлении сильно ферментированных белых сортов бельгийского пива, например «Хугардена».

Подобно пажитнику и куркуме, семена кориандра уже давно стали одной из главных составляющих индийских смесей карри, играющих роль объединителя разрозненных ароматов других специй.

Лечебные свойства

В трактате «Папирус Эберса», датированном 1550 годом до н. э., семена кориандра рекомендуются в качестве анальгетика общего действия.

Древнеримскому энциклопедисту Плинию Старшему это растение было известно как средство для лечения рака и малярии, а также как противоядие при укусе мифической змеи амфисбены, которая питается муравьями, имеет ноги, как у цыпленка, а главное, обладает двумя головами, «словно ей недостаточно изливать яд из одной пасти».

Исидор Севильский, автор своеобразной энциклопедии раннего Средневековья «Этимология», в главе «О благовонной зелени» писал: «Кориандр получил свое название от греков, именующих его «корион». Если его семя смешать со сладким вином, то оно пробуждает желание, но если дать сверх меры, вызывает потерю разума. Говорят, что от кориандра становятся седыми».

Средневековый писатель, проповедник и богослов Фома из Кантимпре, автор энциклопедии «О природе вещей», писал: «Кориандр – горячая, сухая и весьма распространенная трава. Ее семя используется в медицине. Запах – даже в самых малых дозах – обладает укрепляющим свойством. Семя, а также отва-

Кориандр

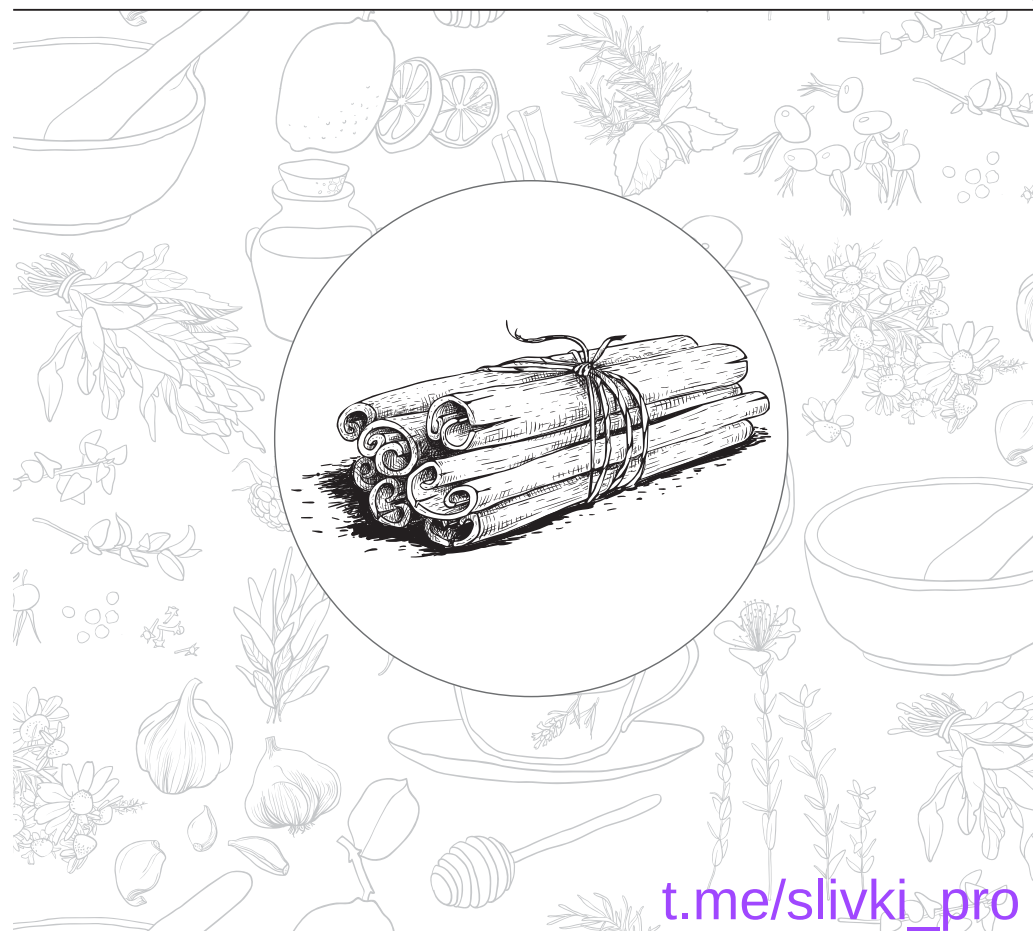
ренное с ним вино дают для улучшения пищеварения, при болях в желудке и ветрах. Если измельченным кориандром посыпать пищу, он придает ей лучший вкус».

В современной медицине считается, что кориандр способствует восстановлению сил после усталости, стресса, успокаивает нервы, уменьшает нервозность, раздражительность, снижает чувство тревоги. Эфирное масло кориандра обладает желчегонными, болеутоляющими, антисептическими свойствами, усиливает секрецию желез пищеварительного тракта.





Корица



Корица

Тут корица, забыв, что ее обдирали, оскорбилась и начала спорить. Некоторые растения вступились за нее, некоторые – за папоротник, и началась горячая перебранка. Если бы они могли двигаться, то непременно бы подрались.

В. М. Гаршин *Attalea princeps*

Что это?

Корица – это кора нескольких видов коричных деревьев семейства лавровых, используемая как пряность в высушенном виде. Наиболее известны четыре вида растений.

Цейлонская корица (*Cinnamomum zeylanicum*). Синонимы: кинамон, благородная корица, настоящая корица. Ее родина – Шри-Ланка. Культивируется в Индии, Индонезии, Малайзии, Бразилии, Гвиане.

Это густое вечнозеленое дерево с темно-зелеными листьями, испещренными многочисленными прожилками, сильно пахнущими зеленоватыми цветами и пурпурно-черными ягодами. Лучше всего корица растет на низких холмах, она любит тень и умеренное количество осадков. В возрасте трех лет растение становится достаточно зрелым, чтобы начать снимать с него кору. Обычно эта процедура проводится в сезон дождей, когда из-за влажности кора отделяется легче.

Кору снимают полосками длиной 30 сантиметров, шириной 1–2 сантиметра. Соскоблив верхнюю кожицу, сушат кору в тени, в результате чего корица приобретает желто-коричневый или светло-коричневый цвет наружной поверхности и более темный цвет внутренней поверхности и свертывается в трубочки. Толщина цейлонской корицы после сушки едва достигает 1 мил-

лиметра. Лучшие сорта по толщине почти ничем не отличаются от писчей бумаги. Эта корица чрезвычайно ломка. Аромат ее очень нежен. Вкус сладковатый, слегка жгучий, согревающий. Трубочки корицы хранятся долго, так как они очень медленно теряют свой аромат.

Китайская корица (Cinnamomum Cassia). Синонимы: ароматная корица, индийская корица, простая корица, кассия, кассия-канель. Ее родина – Южный Китай. Культивируется в Китае, Камбодже, Лаосе, Индонезии.

Кору снимают один раз в 8–10 лет полосками длиной 10–15 сантиметров и шириной 1–2 сантиметра, затем сушат в тени. Готовая корица представляет собой грубоватые обломки коры, слегка вогнутые, имеющие шероховатую внешнюю поверхность красновато-коричневого цвета с серо-коричневыми пятнами и более гладкую внутреннюю поверхность ровного коричневого цвета. Толщина китайской корицы – 2 миллиметра и более. Вкус ярко выраженный, ароматичный, значительно более резкий, чем у цейлонской корицы, сладковатый, терпко-вяжущий, слегка жгучий.

Малабарская корица (Cinnamomum Tamala Nees). Синонимы: коричное дерево, бурая корица, древесная корица, кассия-вера. Ее родина – Юго-Западная Индия. Растет в Индии и Мьянме. По внешнему виду еще более грубая, чем кора китайской корицы, неровного (грязного) темно-бурого оттенка, значительно менее ароматная по запаху, чем предыдущие сорта. Толщина – 3 миллиметра и более, вкус – резко вяжущий, с отенком горечи.

Циннамон (Cinnamomum Culilawan Blume). Синоним: пряная корица. Ее родина – Молуккские острова. Культивируется в Индонезии.

Кора молодых (однолетних) побегов кустарника циннамона в сухом виде представляет собой маленькие кусочки (1–2 сантиметра) беловато-бежевого цвета снаружи и желто-красного цвета внутри. Аромат – остропряный, вкус – пряно-жгучий.

Для определения качества корицы используется специальная единица – экелле. Лучшее качество маркируется 00000 и опускается до 0, затем ниже – от I до IV. Стоимость палочек также существенно зависит от их состояния. Импортируемая в Европу корица маркируется «Гамбург» (Hamburg) и считается худшим по качеству сортом, который, впрочем, не отличается по вкусу от других сортов в молотом виде. Для европейского рынка корица практически всегда поступает молотой.

Корица давно известна на Востоке. Древние египтяне закупали ее, ладан и смирну в месте, которое они называли Пунт. Вероятно, он находился в Восточной Африке, на территории нынешних Эритреи, Эфиопии или Сомали. Пунт был пунктом назначения многочисленных египетских экспедиций, снаряжавшихся для доставки в Египет черного дерева, благовоний, черной краски для глаз, слоновой кости, ручных обезьян, золота, рабов и шкур экзотических животных, которых обменивали на товары, привозимые из Египта. Важнейшим товаром, доставлявшимся из Пунта, была мирра, необходимая для проведения религиозных церемоний, а также мирровые деревья. Однако египтяне закупали в Пунте только корицу, поскольку она не могла расти в районе Африканского Рога из-за совершенно неподходящего для нее климата. Вообще ее происхождение было загадкой. «Где она растет и какая земля порождает это растение, в точности не известно», – отмечал древнегреческий историк и географ Геродот.

Древнегреческий философ и естествоиспытатель Теофраст, которого называли «отцом ботаники», замечал, что корица – «это кора, а не старая древесина», как тогда считалось. Он писал:

«Говорят, она растет в горных ущельях, где водится множество змей, укусы которых смертельны. Люди, спускающиеся туда, закутывают себе руки и ноги. Набрав дикой корицы и вынеся ее наверх, они делят свою добычу на три части и бросают относительно них жребий между собой и Солнцем. Часть, которая досталась Солнцу, они оставляют на месте и тут же, уходя, видят, как она загорается».

Плиний Старший, автор крупнейшего энциклопедического сочинения античности «Естественная история», считал, что корицей торгуют эфиопы, но, видимо, к эфиопам он относил и жителей крайнего восточного побережья Индийского океана. Значит, Плиний догадывался, что корицу везли откуда-то из Юго-Восточной Азии. Иначе как объяснить его комментарии, согласно которым путешествие за корицей «туда и обратно занимало почти пять лет».

Проходили века, а информация о том, что родиной корицы является Шри-Ланка, все еще оставалась большим мусульманским секретом. Раскрыли эту тайну португальцы, которые открыли истинные источники происхождения настоящей корицы. Ими оказались не ущелья, кишасшие змеями, а деревья, растущие на двухсотмильной полосе западного побережья Шри-Ланки.

Традиционно на острове сбором урожая корицы занимались представители сингальской касты салагама – они платили готовой специей налог государству. Когда в начале XVI века прибывшие в Шри-Ланку португальцы взяли под контроль торговлю корицей, они сохранили эту практику.

Неповиновавшихся ждала жестокая расправа, подобная той, что была устроена в Малакке. Здесь Афонсу ди Албукерки приказал убить или продать в рабство всех мусульман.

К 1658 году португальцев вытеснили с острова голландцы. Шри-Ланка была поглощена Голландской Ост-Индской компанией, которая к 1669 году фактически стала государством в государстве. На компанию работало более 50 тысяч человек, она обладала десятитысячной частной армией, имела полномочия чеканить деньги, вести военные действия и подписывать договоры.

После окончательного распада Голландской Ост-Индской компании на сцену вышла Великобритания, солдаты которой впервые оккупировали прибрежные районы острова в 1796 году, во время Наполеоновских войн.

Как используется

В повседневной кулинарной традиции корица, в отличие от многих других старых пряностей, по-прежнему играет значительную роль. В основном ее разновидности употребляются в кондитерском производстве и кулинарии.



В Древнем Египте, Древней Греции и Древнем Риме корица широко использовалась при похоронных обрядах и бальзамировании. Известно, что римский император Нерон, в приступе гнева убивший ударом ноги свою вторую жену, больную и беременную Пoppею, был потом настолько переполнен чувством раскаяния, что приказал сжечь на ее похоронах годовой запас корицы в Риме...

Корица считалась символом перерождения души. В процессе бальзамирования функция корицы состояла

не в сохранении тел, а в сакральной процедуре умощения, в благословении перехода души умершего из одного мира в другой.

В легенде о Фениксе ветки корицы являются важными компонентами гнезда птицы и костра, ибо корица необходима для воскресения. Феникс приносит ее из далеких пределов в мир человека и, когда покрывает себя корицей, совершает обряды, которые в мире людей выполняют родственники покойного, то есть готовит себя к смерти и собственным похоронам.



В современной западноевропейской кухне корицу добавляют в различные виды фруктовых салатов и в некоторые овощные (из шпината, красной капусты, кукурузы молочно-восковой спелости, моркови), а также в холодные супы из свежих и сушеных фруктов.

Она используется при приготовлении молочных и рисовых пудингов, яблочного крамбла (основы британских воскресных обедов), яблочных пирогов и кексов и других подобных блюд. Вместе с гвоздикой корица добавляется в глинтвейны и тушеное мясо, она придает округлый карамельный вкус запеченным фруктам.

Жемчужиной английской кухни считается несладкий пирог, который буквально переполнен корицей. То же можно сказать о пироге с сельдью. В Германии корица чаще всего встречается в сочетании с сахаром при приготовлении сладких блюд, выпечки и глинтвейна, реже она добавляется в острые и мясные блюда. В Греции корица используется для приготовления соуса типа бешамель, который подают к блюду мусака.

В восточной кухне, в том числе в закавказской и среднеазиатской, корица употребляется при приготовлении холодных и горячих блюд из домашней птицы и вторых блюд из баранины (жареной, тушеной).

В Китае и Корее корица используется при приготовлении жареной свинины. Она улучшает, облагораживает вкус жирного мяса. В индийском штате Гоа корица присутствует в виндалу – популярном индийском блюде, завезенном португальскими моряками. Она снимает кислоту уксуса и остроту чили. Наконец, корица – обязательный компонент различных смесей сухих пряностей и смесей для фруктовых, грибных и мясных маринадов.



В китайской мифологии китайская корица символизирует солнце и вечную жизнь. Для китайцев корица – это дерево жизни, которое растет в дивном саду, расположенном в верховьях Хуанхэ (Желтой реки). Это дерево нельзя срубить – оно отталкивает топор дровосека. А любой паломник, который сумел войти в сад и попробовать плоды с этого дерева, обретает бессмертие.



Если в наше время корица используется в основном как ароматизатор продуктов питания, то в древности она высоко ценилась прежде всего как парфюм: ее замачивали в жире или масле, а затем осторожно нагревали, чтобы она высвобождала свой аромат. (Слово «парфюм» происходит от латинского *per fumum*, «сквозь дым».)

Лечебные свойства

Корица содержит витамины группы В, витамины С, А, РР. Также в ней присутствуют дубильные вещества, эфирные масла, клетчатка. Она укрепляет иммунитет, обладает противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами, улучшает память и помогает бороться с болезнью Альцгеймера. Кроме того, пряность положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы: снижает уровень холестерина ЛПНП (липопротеины низкой плотности) и триглицеридов, сохраняя при этом «хороший» холестерин ЛПВП (липопротеины высокой плотности) стабильным, а также разжижает кровь и снижает кровяное давление.

Она эффективна как противовирусное и антибактериальное средство. К тому же пряность повышает концентрацию внимания и улучшает зрение.





Крессы



Любовь растет скоро, как кресс-салат, но она все-таки не огородный овощ.

А. Бестужев-Марлинский

Что это?

Крессы – это общее название для нескольких видов слабопряных, нестойких в сохранении аромата травянистых растений с запахом, напоминающим хрен. Они употребляются в пищу исключительно в свежем виде – в салатах, бутербродах и супах, в мясных жирных блюдах как гарнир-закуска.

Крессы широко распространены в Западной Европе, Закавказье. В русской национальной кухне крессы почти не употребляются, исключение составляет старинная кухня поморов в Архангельской области.

Водяной кресс (*Nasturtium officinale* R. BR.). Синонимы: жеруха, режуха, брункресс, ключевой кресс, водяной хрен, гулявник водяной. Растет в диком виде в средневропейской полосе по берегам рек, ручьев и чистых (проточных) озер.

При разрезании сырых стеблей обнаруживается резкий приятный запах и выделяется летучее вещество, которое, подобно хрену, раздражает глаза. Высушенный кресс полностью утрачивает эти свойства.

Горький кресс (*Cochlearia arctica* Sch.; *Cochlearia officinalis* L.). Синонимы: ложечник, ложечная трава, ложечный хрен, варуха, морской салат, цинготная трава. Он распространен в Скандинавии, Исландии, Гренландии, по берегам Баренцева, Белого и Восточно-Сибирского морей. Как пряность используются только самые молодые побеги и молодые листья. В первый

год сбор в мае–сентябре, на второй год – с апреля. Горький кресс применяют в салатах, квасят и консервируют.

Луговой кресс (*Cardamine pratensis* L.). Синонимы: полевая горчица, сердечник, смолянка. Распространен во всей Европе, особенно в Северной. Растет во влажных местах, вдоль канав, разводится в садах и огородах. В пищу идут молодые листья и побеги.

Садовый кресс (*Lepidium sativum* L.). Синонимы: кресс-салат, перечник, хреница, подхренник, перечная трава, кир-салат, титмати. Его родина – Малая Азия. Растение культивируется в большинстве стран Европы и в Закавказье. Легко разводится в домашних условиях – в ящиках и горшках. Семена быстро прорастают. Чтобы получить свежий кресс-салат, его надо сеять каждую неделю, поскольку для употребления он годен только в очень молодом – недельном-двухнедельном возрасте.

Капуцин-кресс (*Tropaeolum majus* L.). Синонимы: повертень, индейский кресс, испанский кресс, цветной салат, настурция. Его родина – Южная Америка. Культивируется повсеместно в России как декоративное цветочное растение и в пищу почти не используется. Между тем для еды пригодны все части настурции: листья, бутоны, цветы и семена в зеленом, недозревшем виде. Последние можно мариновать с другими пряностями и заготавливать впрок. Употребляется только в салатах и как закусочный гарнир к холодным и горячим мясным блюдам.

Кумин

См. *зира*



Кунжут



*Как масло – сущность кунжута,
Так природная мудрость врожденна.
Хотя она есть в сердце всех существ,
Ее не реализовать, если не подскажет гуру.*

Тилопа, индийский тантрик

Что это?

Кунжут, или сезам (лат. *Sesamum*), – род травянистых растений семейства педалиевых. Слово «кунжут» происходит от персидского «конжед» и, по всей видимости, заимствовано из тюркских языков. Латинское название рода растений *Sesamum* происходит от древнегреческого σῆσαμον, которое, в свою очередь, заимствовано из семитских языков и означает «масляное растение».

Виды рода встречаются главным образом в Африке. Один из них – кунжут индийский, ценное масличное растение. В некультуренном виде он неизвестен, широко распространен во всех субтропических и тропических регионах.



«Сезам, откройся!» – это заклинание всем хорошо известно по сказке про Али-Бабу. Именно в ней сорок разбойников, подъезжая к своей пещере с сокровищами, открывали вход при помощи этого восклицания.

Али-Баба, как мы помним, услышал слова атамана и проник в сокровищницу. В арабском языке нет слова «сезам», а есть слово «сим-сим». Поэтому в некоторых изданиях «Тысячи и одной ночи» вместо «Сезам,

откройся!» Али-Баба произносит: «Сим-сим, открой дверь!»

Сезам, или сим-сим, – это кунжут, одно из первых культивируемых растений на Востоке.

Возможно, история об Али-Бабе перекочевала в цикл восточных сказок из легенд о богах Ассирии, одна из которых говорит о том, что боги с начала сотворения мира пили только кунжутное вино. И видимо, это растение в народных легендах обладало волшебной силой, раз его наделили способностью открывать двери. Ведь само слово «сезам», или «сим-сим», в переводе означает «открыть внутреннюю перегородку». Чтобы добыть из коробочки семена кунжута, надо коробочку вскрыть.



Цвета семян кунжута занимают весь спектр – от черного и темно-коричневого до кремового – и предопределены генетически. При этом семена разного цвета встречаются на разных рынках: исторически в Японии и на Ближнем Востоке предпочитают черный кунжут, а в Индии – белый.

Как используется

Кунжут широко применяется в кулинарии. Его семена отличается необычайно высокое содержание масла (от 50 до 60 %), а это значит, что кунжут всегда был востребован кулинарами, особенно его масло. Геродот писал, что «оливкового масла вавилоняне совсем не употребляют, используют только масло из сезама». Гладкие овальные семена кунжута, цвет которых меняется от жемчужно-белого до черного, были известны всему античному миру.

На практике важнейшим растением рода является индийский кунжут. Его семена используются для изготовления халвы и козинаков, а в качестве посыпки – в хлебобулочных изделиях. Кроме того, делается паста тахини, которая широко используется в еврейской и арабской кухне.

Кунжут кладут также в пироги, например в критскую скальционакию. Встречается он во множестве разновидностей печенья и пирожных, например в ближневосточном баразеке, где кунжут отлично сочетается с медом и фисташками, в критском печенье с ореховой начинкой гастрин, в марокканских блинчиках ригхаиф и в египетских бубликах симит.

Кунжутное масло, как и оливковое, имеет огромное число градаций вкусов и оттенков цвета. Светлые сорта с ореховым вкусом хороши для жарки. Такое масло изготавливают путем холодного отжима необжаренных семян. Более темное «азиатское» масло делают из обжаренных семян. Оно имеет сильный аромат «с дымком» и расходуется более экономно, чем светлое: темное масло чаще используют как приправу, а не для жарки.



Первое подтвержденное упоминание о хумусе есть в арабских поваренных книгах XIII века. Но некоторые исследователи считают, что блюдо начали готовить древние евреи. В «Книге Руфи» из Ветхого Завета есть фраза: «...приди сюда и ешь хлеб и обмакивай кусок твой в уксус». В древнееврейском языке вместо «уксус» используется слово «хомец», которое созвучно понятию «хумус». Ученые полагают, что вряд ли один человек угощал другого уксусом, это ошибка толкования фразы, и Руфь ела именно хумус.

Хумус настолько укоренился во всем мире, что у него есть собственный день в году – 13 мая, а жители некоторых стран готовы биться за право называться «создателями хумуса». В 2008 году Ливан обвинил Израиль в том, что его граждане присвоили себе национальное блюдо и зарабатывают на его приготовлении, производстве, рекламе и продаже. Так началась «хумусовая война»: правительство Ливана обратилось в ЕС с требованием признать хумус ливанским культурным наследием. В 2009 году ливанцы приготовили чашу с хумусом весом две тонны, после чего они попали в Книгу рекордов Гиннеса. В ответ в израильском ресторане «Абу-Гош» приготовили чашу с четырьмя тоннами хумуса. Тогда ливанцы сделали уже 10,5 тонны хумуса, и этот рекорд до сих пор не побит.



Наиболее распространенный продукт, изготовленный из обмолоченного и растертого кунжута, это тахина. Тахина популярна на Ближнем Востоке, в Греции, Турции, Армении и Северной Африке. Ее можно добавлять в соусы, которые подают к мясу, обжаренному на гриле, к разнообразным кебабам, а можно смешать ее с медом и использовать в качестве заправки для салатов. Тахина, к которой добавлены нут, лимонный сок, чеснок и оливковое масло, превращается в легендарный хумус.

Лечебные свойства

Кунжут богат цинком, железом, магнием, фосфором, кальцием, калием, а также витаминами А, В, С, Е. Он содержит ценное вещество сезамин.

Кунжут

Кунжут считается очень мощным антиоксидантом, препятствующим старению кожи, и полезным для профилактики раковых заболеваний. Тиамин, входящий в состав семян, улучшает обменные процессы и благотворно влияет на нервную систему.

Кунжут нормализует гормональный фон, метаболизм, а также углеводный и липидный обмены. Благодаря ненасыщенным жирным кислотам и некоторым минералам, особенно кальцию и магнию, он положительно влияет на работу сердца и давление. Кунжут также улучшает работу центральной нервной системы и противостоит воспалению.





Куркума



Я быстрорастворимая звезда. Надо лишь добавить воды и немного перемешать.

Дэвид Боуи, британский рок-музыкант

Что это?

Куркума (лат. *Curcuma*) – род многолетних травянистых растений из семейства имбирных. Ее родина – Индокитай. Выращивается также в Индии, Камбодже, Шри-Ланке, Индонезии (Ява), Южном Китае, Японии, на Филиппинах, Мадагаскаре и острове Реюньон, в странах Карибского бассейна (Гаити) и в Закавказье.

Листья растения обычно крупные, ланцетовидной формы или продолговатые. Цветки двуполые, могут обладать различной окраской, собраны обычно в верхушечные соцветия, снабженные кроющими листьями. Корневища толстые, разветвленные, мясистые и ароматные, придаточные корни зачатую имеют клубневидные утолщения.

Корневища и стебли многих видов куркумы содержат эфирные масла и желтые красители (куркумин). Многие виды куркумы культивируются как пряности и лекарственные растения. Наибольшее распространение в этой области получила куркума длинная (другие названия – куркума домашняя, турмерик).

Куркуму иногда называют индийским или ложным шафраном. Эти два растения роднят их желтый цвет и ограниченное применение в качестве красителей: например, куркумой окрашивают одеяния индуистских монахов, как минойские туники когда-то окрашивали шафраном. Но оба красителя быстро выгорают на солнце.

Как пряность куркума известна более 2,5 тысячи лет. Сначала ее применяли лишь в Индокитае и Индии. В конце I века впервые была ввезена в Древнюю Грецию и с тех пор постоянно экспортируется в Европу. Греки называли куркуму желтым имбирем. В XVI–XVII веках она стала известна в Западной Европе под названием *terra merita* – «достойная земля». И только с середины XVIII века пряность обрела свое нынешнее латинизированное арабское название «куркума».

В Китай куркума была завезена на 400 лет позже, чем в Европу, но, будучи культивирована там, дала лучшие торговые сорта, весьма ценимые и чрезвычайно редкие на мировом рынке.

Приготовление куркумы-пряности – сложный процесс. Свежесобранные корневища отваривают вместе с определенными специальными красителями, затем высушивают, очищают от кожуры, после чего они приобретают характерный оранжевый цвет. После этого обработанные корневища куркумы сортируют, разделяя их на самые качественные «пальцы» и менее достойные «кругляшки» и «щепки». Высушенные корневища тверды как камни, и в домашних условиях их очень трудно измельчить, поэтому куркума – единственная специя, которую допустимо покупать в молотом виде. Что касается свежей куркумы, то ее корневища можно очистить, нарезать и положить в рагу, но еще лучше их замариновать.

Готовые корневища твердые, в разрезе блестящие, как рог, очень плотные, тонущие в воде. Они обладают слабозгучим, слегка горьковатым вкусом, напоминающим имбирь, при этом их аромат тонок, своеобразен – чрезвычайно приятен, иногда слабо ощущим.

Обычно куркуму продают в порошке, похожем на тончайшую пудру.

Кроме куркумы длинной известно еще 40 видов этого растения, но лишь три используются в пищевой промышленности.

Куркума ароматная. Иногда ее ошибочно называют индийским шафраном. Употребляется главным образом в кондитерском производстве, где ценится выше куркумы длинной.

Куркума цедоария, или цитварный корень. Продается не в виде порошка, а разрезанной на маленькие кусочки-дольки под названием «мелкая куркума». Имеет слегка камфорный запах и горько-жгучий вкус. Используется как заменитель куркумы длинной при производстве ликеров.

Куркума круглая. Это растение, идущее главным образом на приготовление куркумового крахмала.

Как используется

Куркума как приправа к пище, как пищевой краситель и, наконец, как медицинское средство широко употребляется на всем Востоке, особенно в Юго-Восточной Азии.

Куркума является непременным компонентом всех пряных смесей, особенно индийских карри и среднеазиатских смесей для плова. Без подливки с куркумой немыслимо ни одно рисовое блюдо.

В Средней Азии и Азербайджане куркума – незаменимая приправа к таким видам плова, как той палови (свадебный), янгилик палов (изобилие), зарчава палов (куркумовый), майиз палов (плов по-бухарски). Без нее они просто невозможны.

В страны Европы и Америки куркума экспортируется в основном из Индии. Наибольшее применение в Европе эта пряность находит в Англии, где ее традиционно прибавляют ко

всем мясным и яичным блюдам и соусам. В остальных европейских странах куркуму используют в кондитерском производстве и главным образом как пищевой краситель для окраски ликеров, маринадов, масла и сыров, а также при производстве горчицы. Помимо красивой окраски куркума придает пищевому продукту свежесть и делает его более стойким при длительном хранении.

Куркума вносится в пищу в чрезвычайно малых количествах: обычная рекомендация «на кончике ножа» – не что иное, как доза, рассчитанная на один килограмм риса. Вносят куркуму в плов либо непосредственно перед закладкой риса, когда уже полностью готов зирвак (тушенное с маслом мясо, лук и морковь), либо за 3–5 минут до готовности плова, когда вода почти полностью выкипела.

Вне индийской кухни корень куркумы длинной, обычно упоминаемый как турмерик, употребляют в качестве дешевого заменителя шафрана, подкрашивающего блюда в приятный нежно-желтый цвет. Он особенно важен в карри-смесях, где должен быть выдержан определенный цвет, характеризующий приправу. Турмерик также придает цвет многим другим смесям и приправам, например горчичному соусу. Поскольку корень куркумы как красящий компонент отлично противостоит влиянию солнечного света, его охотно добавляют во многие коммерческие приправы, чтобы сохранить их товарный вид. Также применяют турмерик в качестве красителя сыра, йогурта, картофельных и кукурузных чипсов, печенья, салатных заправок и маргарина.

Лечебные свойства

Куркума содержит куркумин, обладающий противовоспалительным эффектом. Ее целебные свойства были известны в Ин-

Куркума

достане с древности. Считалось, что она очищает организм. В некоторых публикациях сообщается о иммуномодулирующих свойствах куркумы, стимулирующих фагоцитоз бета-амилоида, накопление которого является причиной болезни Альцгеймера. Косвенное подтверждение данной теории – малая распространенность этой болезни в Индии. Здесь ею поражено только 5 % населения старше 60 лет, что существенно ниже, чем в западных странах.

Куркума не снижает уровень липопротеинов низкой плотности, хотя люди принимают содержащие ее биологически активные добавки ради этой цели.





Лаванда



Лаванда

А еще она продавала травы, и розмариновый чай, и кроличий табак, который на нашем, человеческом, языке называется «лаванда».

Кеннет Грэм, Беатрикс Поттер «Ветер в ивах. Питер-кролик и другие»

Что это?

Лаванда (лат. *Lavandula*), или леванда, лавенда, цветная трава, – тип многолетних полукустарниковых растений семейства яснотковых.

Родина лаванды – Западное Средиземноморье и Северная Африка. Растет она на Канарских островах, в Северной и Восточной Африке, Австралии, на юге Европы, в Аравии и Индии.

Биологически активное вещество лаванды – приятно пахнущее эфирное масло, которое имеется во всех частях растения. Она также содержит дубильные вещества, флавоноиды, фитостеролы и кумарины.

Как пряность используются цветы лаванды, собранные в июне, в самом начале цветения (до полного раскрытия), и высушенные в тени на ветру или около протопленной печи. Особенно ценятся ярко-голубые цветы, которые и после сушки сохраняют свой цвет в неизменном виде.

Первые упоминания в рукописях о лаванде были сделаны 2500 лет назад. Древние египтяне применяли ее для мумификации и в парфюмерии. Следы лаванды были найдены даже в гробнице египетского фараона Тутанхамона. Благодаря успокаивающему аромату лаванды древние римляне использовали ее в купальнях и для стирки белья.

Как используется

Лаванда обладает сильным, ярко выраженным ароматом, в силу чего ее традиционно применяют в основном для ароматизации безалкогольных напитков и уксуса.



В Библии Гутенберга лаванда упоминается в качестве средства для ароматизации тела. В Новом Завете говорится о том, как Мария наносила лавандовое масло на кожу Иисуса. Впоследствии этот же ритуал был проведен после его смерти. В разгар эпидемии чумы лаванда использовалась для дезинфекции медицинских перчаток. Также считалось, что сборщики лаванды болеют гораздо реже.



Лаванду можно рекомендовать добавлять в салаты, холодные закуски, овощные, грибные и рыбные супы и даже в жаркое. Для этого лаванду стирают в порошок и посыпают, как перцем, все эти кушанья.

Лечебные свойства

В Средние века действие лаванды приравнивалось к наркотическому эффекту. Цветы и эфирное масло растения использовались по всей Европе как седативное средство.

После того как была разработана технология паровой дистилляции, эфирное масло лаванды стали использовать в качестве средства от головной и зубной боли.

Лаванда

Цветки лаванды обладают мочегонным, противосудорожным и седативным действием, а лавандовое масло – антисептическим и бактерицидным свойствами. Кроме того, лавандовое масло способствует активному заживлению ран (особенно химических ожогов) с полной регенерацией клеток эпидермиса. При его приеме снижается черепное кровяное давление, снимается бронхоспазм, повышается тонус кишечника, увеличивает кислотность желудочного сока, улучшается аппетит. Цветки лаванды действуют успокаивающе на центральную нервную систему, а также на нервную систему дыхательных путей. Благодаря наличию дубильных веществ они обладают закрепляющим действием при диарее, особенно протекающей с явлениями брожения.





Лавр



Лавровый лист, как известно, отбивает всякие низменные сивушные запахи, оставляя один свой возвышенный древнегреческий запах.

Фазиль Искандер «Начало»

Что это?

Лавр (лат. *Laurus*) – род субтропических деревьев или кустарников семейства лавровых. Представители рода растут в Средиземноморье, на Канарских островах и в Западном Закавказье.

Как пряность используются листья лавра (чаще имеется в виду лавр благородный) – так называемый лавровый лист в свежем или чаще в высушенном виде, а также плоды (семена) и лавровый порошок, представляющий собой концентрированный экстракт эфирных масел лавра и получаемый промышленным путем.

Сбор листьев производится один раз в два года, с одного гектара собирают до четырех тонн лаврового листа. Он легко и быстро сушится на открытом воздухе или в помещении при комнатной температуре, но столь же легко портится при неправильном хранении.

В состав эфирного масла лавра благородного входят пинен, цинеол, мирцен, лимонен, камфора, линалоол, различные органические кислоты и другие компоненты. Жирное масло состоит из глицеринов лауриновой и пальмитиновой кислот. Из коры и древесины лавра, культивируемого в Японии, выделены алкалоиды актинодарфин и лаунобин.

Доброкачественный лавровый лист должен иметь в сухом виде ровный светло-оливковый цвет. После варки такой лист

становится темно-зеленым и почти полностью походит на свежий лист лавра. Поблекшие и тем более порывшиеся сухие листья фактически непригодны к употреблению, ибо они могут сообщить блюду затхлый, горький привкус, поскольку лишены основного ароматического начала – эфирных масел.

В силу того что родиной лавра является Средиземноморье, он попал в античные источники. К примеру, Гомер в «Одиссее» писал о том, что Одиссей использовал лавр благородный в медицинских целях.



Древние греки считали, что лавр – символ чистоты, целеустремленности, триумфа и бессмертия. Он дает жизненную силу, успех и исполнение желаний. Овидий в своих «Метаморфозах» повествует о том, что Аполлон, живший среди людей, влюбился в нимфу Дафну и постоянно преследовал ее. Однажды после победы над змеем Пифоном он встретил юного бога любви Эроса с луком и стрелами и подшутил над ним: «Зачем тебе, малыш, лук и стрелы? Уж не думаешь ли ты превзойти меня в искусстве стрельбы?»

Эта насмешка оскорбила Эроса, и он в отместку послал две стрелы. Первая, стрела любви, пронзила Аполлона, а вторая – убивающая любовь – попала в Дафну. С тех пор Дафна всегда убегала прочь от Аполлона. Никакие ухищрения не помогли ему. Измученная страданиями, вечными преследованиями, Дафна обратилась к родителям, чтобы они отняли у нее ее образ. После этих слов она превратилась в лавровый куст, а опечаленный Аполлон с тех пор стал носить на своей голове венок из вечнозеленого лавра.

В Древней Греции лавр считали священным деревом, его венками украшали головы победителей. От слова «лавр» произошло слово «лауреат» – «увенчанный лаврами».



Древнегреческий естествоиспытатель Теофраст свидетельствовал об обилии в Греции лавровых деревьев. Его использовали в разных целях. Так, в быту листом, обладающим острым ароматом, окуривали помещения. Применяли лавр и при совершении религиозных ритуалов, приписывая ему особые свойства.

Как используется

Лавровый лист используют для ароматизации супов (мясных, куриных, картофельных, рыбных, гороховых), вводят во вторые блюда из мяса (тушеная говядина, телятина, баранина, отварной окорок, студень), рыбы (отварная, тушеная рыба, заливное, маринованная сельдь), ракообразных (раки, крабы, креветки), овощей (тушеная морковь, отварной и тушеный картофель, гороховые каши), а также употребляют в соусах (главным образом в порошке, который у нас применяется редко), в грибных маринадах – в составе смеси пряностей и, наконец, при консервировании мяса, овощей и рыбы.

Лечебные свойства

Еще Гиппократ рекомендовал употреблять лавровое масло против тетануса (состояние длительного сокращения, непрерывного напряжения мышцы), а листья – для успокоения болей при

родовых потугах. Гален, древнеримский медик, хирург и философ греческого происхождения, применял лавр при мочекаменной болезни.

Персидский врач ар-Рази использовал листья как специфическое средство при нервном тике лица. В Средневековье плоды лавра применяли при кашле и как хорошее ранозаживляющее средство. Листья использовали в народной медицине при лечении лихорадки. Масло, полученное путем настаивания листьев лавра на льняном или подсолнечном масле, применяли наружно как растирание при параличах.

Эфирное масло лавра является хорошим дезинфицирующим и инсектицидным средством. В прошлом его применяли для предупреждения распространения холеры, дизентерии и малярии, а дым от сжигания древесины и масла лавра – для отпугивания комаров, moskitov, муравьев.

Измельченные плоды и жирное масло лавра благородного входят в состав некоторых мазей, например бобковой мази, которую применяют против чесоточного клеща, при ревматических болях, спазмах, невралгии.

Лакрица

См. солодка





Любисток



К вечеру его сменит романтический любисток, а совсем к ночи – ароматная лаванда для лечения бессонницы.

Джессика Таунсенд «Испытания Морриган Кроу»

Что это?

Любисток (лат. *Levisticum*) – род многолетних травянистых растений семейства зонтичных. Растение имеет много народных названий. Большинство из них связаны со словом «любовь»: зоря, любим, любовное зелье, приворотное зелье, любчик, любим-трава, любец. Естественный ареал любистка – Грузия, Иран и Афганистан. Его издавна культивировали в Европе: листья использовали как траву, корни – как овощ, а семена – как специю.

Название «любисток» происходит от немецкого *liebstockl* (*liebe* – любовь, *stock* – стебель). Интересно, что «любовь» в названии появляется в результате описки. Древнеримский военный врач, натуралист Диоскорид назвал любисток по месту его выращивания лигурийским сельдереем (*ligusticum*). Позже древнеримский врач Гален ошибочно изменил это название на *levisticum*. Так растение потеряло в названии привязку к местности. В Германии со временем название трансформировалось в *liebstockl*, а в России оно закрепилось как любисток.

Отличительное свойство растения – специфический запах, немного похожий на запах сельдерея. Отсюда одно из народных названий – зимний сельдерей. Любистку свойственен также солоновато-горький вкус. Запах любистка острый, пряный, вкус сначала сладковатый, потом острый, пряный и умеренно горьковатый.

Как используется

Из растения получают эфирное масло, которое применяется в парфюмерии и кулинарии. Свежие стебли, листья и корни используют для ароматизации кондитерских изделий, напитков, маринадов.



В народе с любистком связано много легенд и поверий. Например, если девушка хочет быстрее выйти замуж, то ей следует ополоснуть волосы в отваре любистка. В «Ботаническом словаре» Н. И. Анненкова приводится такая цитата: «Девчата сим зельем поят хлопцев, коли хочут чтобы они их любили». Новорожденных девочек купали в отваре листьев любистка. Невесты зашивали листик любистка в подвенечное платье, что гарантировало любовь и верность на долгую супружескую жизнь.

Когда муж уезжал из дома, жена зашивала в подкладку его одежды веточку любистка, чтобы он не ушел к другой. Любисток еще называли «милодух» – за приятный аромат листьев, «дудочник» – за дудчатые цветоносы, «зоря», «садовая зоря» – за красноватую окраску весенней листвы.



Любисток добавляют в различные супы и бульоны. Он хорошо сочетается с мясом и усиливает его вкус. Пряность применяют при консервировании: даже небольшие добавки зелени любистка изменяют вкус и придают консервам своеобразный грибной аромат. Зеленые части растений добавляют в салаты,

используют для приготовления зеленого масла. Любисток дает насыщенный вкус соусам и подливкам. Подходит он к блюдам из риса, круп, птицы и рыбы.

Корень употребляют как в свежем, так и в вареном, тушеном, печеном и жареном виде. Добавляют его в супы, котлеты, тушеное мясо, овощи, пюре, запеканки. Отварные корни любистка используют в салатах в сочетании со свеклой, морковью, огурцами.

Лечебные свойства

Любисток возбуждает аппетит, снимает кишечные колики, оказывает ветрогонное и диуретическое действие. Корни и корневища растения приняты в ряде европейских фармакопей.

В русской народной медицине корни применяли при отеках, пиелонефрите, задержке мочеиспускания, болезнях сердца, дыхательных органов (хрипота, бронхит и катар верхних дыхательных путей), подагре, мигрени, ревматизме, анемии, альгоменорее, как успокоительное при нервных расстройствах.





Майоран



Удачливость личности: вербена, корица, майоран, мелисса, туя, лимонник.

Вадим Зеланд «Апокрифический трансерфинг»

Что это?

Майоран (лат. *Origanum majorana*), или майран, майорин, розмайран, душица садовая, колбасная трава, ворстирохи (эстон.), – род многолетних трав и полукустарников семейства яснотковых.

Родина майорана – Северная Африка. Он культивируется и растет в странах Балтии, в Западной Белоруссии, Молдавии, на Кавказе. Различаются дикий и садовый (более нежный) майоран.

Древние греки называли майоран амаракосом, или травой счастья, горной радостью. Растение использовалось в эротических зельях, воскурялось во время ритуальных обрядов поклонения богине любви и красоты Афродите. Девушки клали его под подушку с верой, что богиня явится им во сне и покажет будущего мужа.

В Древнем Риме невесты и женихи носили венки из майорана как символ надежного брака. Кроме того, римляне использовали это растение для ароматизации одежды, помещая его в мешочки с другими травами.

Пряность получают из срезанных до цветения и высушенных листьев и цветочных почек. Сушат майоран пучками в тени, после чего бутоны и листочки обмолачивают, стирают в порошок и хранят в герметически закрытой посуде.

Вещество-носитель чрезвычайно сильного аромата майорана до сих пор неизвестно. Вся его надземная часть содержит 0,3–0,5 % эфирного масла на сырую массу цветущих растений и 0,7–3,5 % – на сухую. Эфирное масло имеет специфический запах кардамона и в какой-то степени тимьяна, но более тонкий и сладкий.

Майоран – ценный медонос, особенно во второй половине лета, когда при наступлении сухой жаркой погоды жухнут другие растения.

Как используется

Майоран используют в основном как пряность, его добавляют в свежем или сушеном виде в салаты, супы, рыбные и овощные блюда, применяют при консервировании.

Растение применяют также для приготовления ликеров, наливок, пудингов, колбас, ароматизации уксуса и чая. Из надземной части цветущего растения добывают эфирное масло. Порошок из сухих листьев входит в состав перечных смесей.



Название «амаракос» ассоциировалось с Амаракком, сыном кипрского царя и первого жреца храма Афродиты Кинира. Легенда связывает Амаракка с одноименным растением, которое в древности в больших количествах росло на Кипре.

Амарак был травником и использовал это ароматное растение для приготовления миро, которое употреблялось во время обрядов поклонения богине Афродите. Однажды, когда он нес приготовленное им миро в але-

бастровом сосуде, кушин выпал у него из рук и разбился. Сильнейший аромат масла распространился по всей округе.

Боги, узнав об этом происшествии, решили наказать Амарака. Они считали, что человек, несущий священное и драгоценное миро, должен быть предельно осторожен. Поэтому со всей строгостью вершителей судеб они превратили Амарака в растение, получившее название «амаракос». С тех пор люди стали использовать майоран для приготовления благовоний, аромат которых был настолько сильным и сладостным, что даже вызывал головную боль.



Употребляют майоран в колбасных фаршах (отсюда одно из его названий – колбасная травка), а также для изготовления изделий из рубленого мяса (котлет, рулетов, штуфатов, начинок для запеканок и т. п.). Майоран не только ароматизирует мясной фарш, но и облагораживает само мясо, делая его более нежным.

Кроме того, он используется в зимних салатах, в картофельных, томатных, мясных, гороховых, шпинатных и грибных супах. Пряность добавляют в томатные и сметанные соусы, мясные подливки, мясное жаркое и яичные блюда.

Лечебные свойства

Майоран улучшает пищеварение, показан при метеоризме, оказывает мочегонное и седативное действие. Растение применяют при заболеваниях дыхательных путей и органов пищеварения. Оно рекомендуется при диетическом питании желудочных больных.

Майоран

В народной медицине известно как желудочное, тонизирующее, противокатаральное и ранозаживляющее средство. Совместно с другими лекарствами майоран применяли при параличах, неврастении, бронхиальной астме и насморке. Растение используется как для внутреннего применения в форме настоя, так и наружно – для ванн и примочек.





Mak



t.me/slivki_pro

*Целитель Сон! От света в час урочный
Божественным забвеньем их укрой,
Прервав иль дав мне кончить славословье,
Пока твой мак рассыплет в изголовье
Моей постели сновидений рой.*

Джон Китс

Что это?

Мак (лат. Papaver) – род травянистых растений семейства маковых. Этот высокий плотный однолетник с голубовато-зеленым стеблем родом из Юго-Западной Азии. Его начали культивировать много тысяч лет назад в прибрежных районах Западного Средиземноморья.

Мак встречается в умеренной, субтропической и – реже – в холодной зонах. Большинство маков растет в засушливых местах – степях, полупустынях, пустынях, на сухих каменистых склонах гор.

В России и ближнем зарубежье насчитывается около 75 видов этого растения, преимущественно на Кавказе и в Средней Азии.

Мак стал одним из тех окультуренных растений, разведение которых запустило переход на новый уровень производства продовольствия. Только после этого начался реэкспорт мака на Восток. Вот почему мак отсутствует в раскопках ранних сельскохозяйственных общин в Восточной Европе и Юго-Западной Азии, а сначала появляется в крестьянских хозяйствах Западной Европы.

Известно, что мак культивировали на Крите. Неслучайно голову терракотовой статуэтки минойской богини мака с поднятыми в знак приветствия руками, найденной в святилище у поселка Гази, венчают коробочки мака. В греческой мифологии маки связаны с богиней плодородия и земледелия Деметрой, которая, находясь в отчаянии от похищения ее дочери Персефоны, ела семена мака, чтобы заснуть и забыть о своем горе.

В романе «Сатирикон», написанном в I веке, его автор Петроний рассказывает, как богатый вольноотпущенник Трималхион устраивает пышный пир, на котором, в частности, подают жареных сонь, политых медом и обсыпанных маком.

Во многих странах на протяжении тысячелетий культивируют мак снотворный, или опийный (*Papaver somniferum* L.). *Somniferum* переводится как «несущий сон», что прямо указывает на снотворные свойства растения.

Слово «опиум» происходит от *opion*, что в переводе с греческого означает «сок» – в данном случае млечный сок, богатый алкалоидами морфином и кодеином. Эту жидкость получают из разрезов, которые наносят на созревающие коробочки мака спустя примерно две недели после цветения.

Привычка курить опиум распространилась в Средние века в мусульманских странах Малой Азии. Появление этой зависимости объясняется тем, что мусульманская традиция запрещает употреблять алкоголь, а курение опиума в какой-то мере заменяло верующим вино.

Из Малой Азии опиум проник дальше на Восток. Главным его потребителем стал Китай. В 1820 году китайское правительство запретило ввоз опиума. Но Англия, доставлявшая опиум в восточные страны и получавшая от этого огромную прибыль, развязала войну, получившую название «опиумной». Проигравший

в этой войне Китай вынужден был снова разрешить ввоз опиума, в результате чего курение наркотика в стране приобрело массовый характер.

Мак снотворный возделывают главным образом в Китае, Индии, Малой Азии, Средней Азии, Афганистане. Для получения масла этот мак выращивается в более северных районах.

Как используется

В кондитерском производстве используют пряные и ароматные семена мака – ими посыпают выпечку и добавляют в начинку, перемешивая его с сахарной пудрой или медом. Самое распространенное и насыщенное маком кондитерское изделие – маковый рулет из нескольких маковых прослоек.

Семенами мака также посыпают бублики, кексы, рогастики, русские булочки, польские ватрушки бялы, традиционный сладкий румынский козонак, а также болгарский пирог, приготовляемый на Пасху.

В молотом виде мак входит в состав пряных смесей, которыми посыпают салаты, супы, рыбу. Маковые семечки издавна используются для производства халвы, а также в качестве добавки к йогуртам. Ну а маковое масло справедливо считается одним из самых вкусных, ароматных и полезных растительных масел.

Перетертые с сахаром семена мака образуют приторную пасту, которая служит начинкой для известного польского рулета маковец и традиционного еврейского треугольного печенья хоменташ, которое едят на праздник Пурим.

Из семян мака изготавливают также техническое масло, пригодное для производства маргарина.

Лечебные свойства

Из незрелых коробочек мака получают опиум – загустевший млечный сок, из которого выделяют морфин и кодеин, предназначенные для изготовления медицинских болеутоляющих и снотворных препаратов (папаверин и др.), а также наркотиков. Опиум можно получить только вручную, чем и объясняется его высокая стоимость.



Существует несколько легенд и мифов, связанных с появлением мака. Когда Господь создал землю, животных и растения, все были счастливы, кроме Ночи. Как ни старалась она с помощью звезд и светящихся жучков рассеять свой глубокий мрак, слишком много красот природы она скрывала, чем всех отталкивала от себя. Тогда Господь создал Сон, сновидения и грезы, и вместе с Ночью они стали желанными гостями. Со временем в людях пробудились страсти, один человек даже задумал убить своего брата. Сон хотел остановить его, но грехи этого человека мешали к нему подойти. Тогда Сон в гневе воткнул свой волшебный жезл в землю, а Ночь вдохнула в него жизнь, и жезл пустил корни, зазеленел и, сохраняя свою вызывающую сон силу, превратился в мак.



Поразительная эффективность морфина как болеутоляющего средства до сравнительно недавнего времени обеспечивала опиуму лидирующее положение среди анальгетиков, а также средств против кашля и диареи.

Мак

Сколько алкалоидных материалов присутствует в маковом зернышке, в точности неизвестно. Но некоторые специалисты считают, что их вообще там нет, поскольку семена образуются только после того, как коробочка теряет способность производить опиум. Еще древнеримский врач Диоскорид придерживался того же мнения: семена мака не содержат опиума.

Мак применяется для создания отхаркивающих, успокоительных, обезболивающих и снотворных лекарственных препаратов. Используется он также в косметологии и народной медицине. Отвары и настои из мака помогают при кашле, гипертонии и острых болях в животе.





Мастика



Корни и листья сами всегда одиноки.

Уолт Уитмен

Что это?

Мастика – это смола вечнозеленого низкорослого мастикового дерева (ботаническое название – *Pistacia Lentiscus* var. *chia*) семейства сумачовых. Целебную ароматическую смолу (60–250 граммов в год) оно начинает давать лишь в возрасте пяти-шести лет. К 15 годам уже можно получить до 400 граммов смолы в год.

Растение встречается на Канарских островах, в Турции, Испании, Израиле, Сирии, Марокко, но целебную смолу дают только мужские деревья, произрастающие на греческом острове Хиос. Здесь они застрахованы в программе защиты торговых названий и находятся под защитой Европейского союза. В 1997 году мастика острова Хиос получила знак PDO (Protected Designation of Origin, знак защищенного наименования места происхождения) – с этого момента только произведенный на острове Хиос продукт может называться мастикой. Смола других видов деревьев используется для изготовления лаков и клеев и целебными свойствами не обладает.

Деревья острова Хиос при надрезании коры действительно источают особо ароматную смолу, которая засыхает в виде полупрозрачных хрупких грушевидных капель, называемых «слезами» (иногда они словно присыпаны белым порошком). Более качественные «слезы» – прозрачные и твердые; мягкие и покрытые пятнами считаются низкосортными.

Светло-золотистая, напоминающая янтарь смола мастикового дерева отличается сложным физико-химическим составом:

она содержит эфирные масла, смоляные кислоты, пинен и дубильные вещества, в целом в ней содержится более 80 составляющих.



Согласно местной легенде, за мастиковые деревья Хиос должен благодарить святого Исидора Хиосского. Исидор был родом из Александрии, служил офицером в Римском военно-морском флоте. В 251 году, когда его корабль пришвартовался у Хиоса, Исидор признался своему командиру Нумерию, что является христианином. Нумерий потребовал от него отречься от веры и даже призвал на помощь его отца, но Исидор был непреклонен. Тогда Исидора привязали к лошади, протащили по скалам, потом обезглавили и бросили в пруд. В этот момент все деревья на южной стороне острова начали одновременно плакать «хиосскими слезами»...



На юге острова находится Мاستихохория – объединение деревень, жители которых производят мастику. В 1822 году, во время войны за независимость Греции, тысячи жителей Хиоса были убиты османскими захватчиками, что нашло отражение в картине Эжена Делакруа «Резня на Хиосе». Спаслись тогда только жители Мاستихохории. Надо сказать, мастичная смола была очень востребована турками и широко использовалась в турецких гаремах, поскольку освежала дыхание и отбеливала зубы. Когда Хиос находился под властью Османской империи, наказанием за кражу мастики была смертная казнь.

Как используется

Английский термин mastication переводится как «разжевывание». Но мастiku не только жуют. Из нее готовят греческий десерт «Сладкая ложка», для чего в ледяную воду выливают смесь из мастики и сахара.

Мастiku кладут также в выпечку, предназначенную для церковных праздников, например в пасхальный кулич цурек или в критский артос. Мастика заметно усиливает аромат этих праздничных хлебов и придает большую эластичность их текстуре.

Мастiku-смолу добавляют в мастiku-напиток, точнее, даже в два алкогольных напитка: в Masticha Chiou (разновидность бренди) и в аналог анисовой водки узо, которые, как правило, подают как аперитивы.

На всем Ближнем Востоке смолу мастичного дерева с цветами апельсина или розовой водой используют как ароматизатор сладостей и рисовых пудингов.

Мастика, как правило, входит в рецепты блюд из красного мяса вместе с перцем, зирой, корицей и кориандром. А вот козленок, например, готовится с уксусом, жареными листьями сельдерея, мастикой и шафраном.

В Сирии и Египте в праздничный мясной суп фата и в другие подобные блюда чаще кладут мастiku с кардамоном. Входит она и в некоторые другие марокканские смеси специй расэль-ханут.

Во времена расцвета Римской империи мастика была очень популярна у представителей высшего класса. К примеру, знать пользовалась кремами с добавлением мастики, а богатые римляне

не чистили зубы палочками, пропитанными смолой, добиваясь ослепительной белизны. Служила она и средством для улучшения настроения, успокоения и даже считалась средством, пробуждающим сексуальное влечение.

В Византии мастика была необходимым составляющим самого дорогого ароматизированного мыла, но также использовалась для защиты от солнечных лучей.

Лечебные свойства

Древнеримский врач Диоскорид описывает свойства мастики в труде «О лекарственных средствах» и доказывает пользу этой смолы при несварении желудка, нарушении кроветворения, хроническом кашле, при лечении мочеполовой системы. Отмечает он также успокаивающее действие «хиосских слез».

Указывает Диоскорид и на благотворное воздействие мастики на кожу. В частности, он замечает, что это вещество очищает кожу, способствует появлению свежего, здорового цвета лица, влияет на гигиену полости рта, обеспечивая свежее дыхание, помогает работе желудочно-кишечного тракта.

А в работах самых выдающихся врачей Византийской империи – Аэтиуса Амиденуса, первого византийского врача-христианина, и Орибасия из Пергама – имеются рецепты лечебных мазей из мастики, способных вернуть молодость кожи.

Репутация мастики как надежного средства для лечения желудочно-кишечных расстройств укрепилась в 1998 году, когда исследования, выполненные в Ноттингемском университете, показали ее эффективность в отношении хеликобактерий, ответственных за образование некоторых видов язвы желудка.

Мастика

В 2006 году активный ингредиент был идентифицирован как изомастикодиеноловая кислота. Мастика также снижает уровень холестерина и является основой медицинского жидкого клея Mastisol, который используется для фиксации повязок, в частности хирургических стяжек.

Мастику также применяют в виде настойки для смазывания десен и полоскания рта и в качестве средства, заживляющего раны.





Махлеб



Антипка низок, на нем сто ризок.

Народная пословица

Что это?

Махлеб, или махлаб, магалебская вишня, магалебка, антипка, – это ароматическая специя из семян дикой вишни *Prunus mahaleb*. Для ее приготовления вишневые косточки раскалывают, чтобы извлечь из них семена размером 5 миллиметров в диаметре.

Основные вещества махлеба, придающие ему аромат, – кумарины. В семенах вишни содержатся эфирные масла, горечи, жирные кислоты омега-9, витамины А, С, РР, железо, йод, фосфор, калий.

Как используется

Махлеб используется на протяжении многих веков на Среднем Востоке и соседних территориях как специя для хлебобулочных изделий.

Перед применением семечки перемалывают в порошок. Их аромат напоминает сочетание горького миндаля и вишни. Используется махлеб в небольшом количестве лишь для того, чтобы придать вкусу сладостей яркость.

В Греции, где эта специя называется «махлепи», ее часто кладут в хлеб и в изделия из дрожжевого теста – например, в праздничный пирог василопита, который греки выпекают к 1 января. Нередко махлеб смешивают с анисом и мастикой. Критский

пасхальный хлеб отличается мощным вкусовым сочетанием махлеба, мастики и апельсиновой цедры.

В Турции эта специя – ингредиент теста для бубликов симит, которые потом посыпают семенами кунжута. Она также дополняет хлеб погача, который, как и итальянская фокачча, традиционно выпекается в печной золе.

Махлеб придает фруктовый аромат набулси – белому рассольному сыру из Палестины, который, в свою очередь, используется при изготовлении пропитанного сиропом десерта кнафе. В Египте перемолотый махлеб смешивают с медом, кунжутом и орехами – эту пасту едят как десерт или намазывают на хлеб.

Лечебные свойства

Махлеб оказывает противовоспалительное действие, улучшает состояние кожи, нормализует обменные процессы. Специю рекомендуется употреблять при бронхиальной астме, болезни Альцгеймера, гипертонии, почечной недостаточности, сахарном диабете, анемии, остеопорозе.





Мелисса



Вечерами на закате и по ночам он любил сидеть на холме около большой дороги. Сидел, обняв колена длинными руками, и, немотствуя, чутко слушал, как... шепчут травы, сладко пахнет одонцем, мелиссой и бодягой, а в зеленовато-голубом небе разгораются звезды.

Максим Горький «Городок Окуров»

Что это?

Мелисса (лат. *Melissa*), или лимонная мята, лимонная трава, лимонный бальзам, мяточник, медовка, роевик, пчельник, – род многолетних эфиромасличных травянистых растений семейства яснотковых.

Прародиной мелиссы считаются восточный район Средиземноморья до Ирана, области Черного моря и Передней Азии, а также Северную Африку, где ее культивируют более 2000 лет. В диком виде мелисса распространена в Центральной и Южной Европе, на Балканах, в Иране, Северной Африке, Северной Америке, а также на Кавказе и в Средней Азии.

В России мелиссу часто называют лимонной мятой, но это не вполне корректно, так как мята – это другой род растений того же семейства.

Слово «мелисса» в переводе с греческого означает «пчела», «мед». Если потереть растением стенки улья, то это привлечет пчел. Ловушки, натертые мелиссой, пчеловоды развешивают на пасеках и в лесах для прививания роев.

Мелисса содержит эфирное масло, основными компонентами которого являются цитронеллаль, гераниол, цитраль, ци-

тронеллол, линалоол, дубильные вещества (в частности, розмариновая кислота), горечи, хлорогеновые и кофейные кислоты, флавоноиды, слизи и смолы. Кроме того, в листьях мелиссы находятся каротин и витамин С.

Как используется

Листья и молодые побеги мелиссы, срезанные до цветения, используют в качестве пряности с освежающим лимонным вкусом. В свежем или сушеном виде их добавляют к салатам, тертому сыру, супам всех видов (фруктовым, гороховым, картофельным, грибным), дичи, рыбным блюдам, грибам, а также для отдушки чая, уксуса, ликеров, при засолке огурцов и помидоров.

Многие любят добавлять мелиссу в молоко, тертый творог. Ее заваривают как чай, добавляют в компоты и отвары, ароматизируют ею домашние квасы. Свежими листьями мелиссы улучшают вкус пива, домашнего вина. Чтобы сохранить ароматический букет, не рекомендуется ее кипятить.

Лечебные свойства

Древнеримский писатель Плиний Старший в труде «Естественная история» и древнеримский военный врач Диоскорид в сочинении «О лекарственных средствах» первыми дали терапевтические рекомендации по применению мелиссы при укусах насекомых, болях в животе, женских болезнях, воспалениях, запорах и ревматических заболеваниях.

В «Каноне врачебной науки» ученый энциклопедист, врач Авиценна указывал на лечебные свойства этого растения, его способность «помогать при закупорках мозга». Авиценна назы-

вал мелиссу «усладой сердца», он считал, что она «делает сердце счастливым и укрепляет дух, прогоняет темные мысли и балансирует «черную тоску», способствует пищеварению и помогает от икоты».

В средневековой Европе мелисса была одним из наиболее популярных растений. В XI веке французский ученый и врач Одо из Мена в трактате в стихах «О свойствах трав» так описывал целебные свойства растения: «И при укусах различных немедля трава помогает, если тотчас же укус покрывается тертой травой. Если же отвар из травы выпивается вовсе зеленым, дизентерийным больным и больным животом помогает. Он же при астме хорош и одышкой страдающих лечит, язвы отвар очищает, суставам несет облегчение. С солью траву наложить – исцеляет собачьи укусы».

В народной медицине листья и верхушки побегов с цветками употребляли внутрь при тахикардии, гипертонической болезни, бронхиальной астме, невралгиях, мигрени, бессоннице, анемии. Листья и верхушки побегов применяли наружно при зубной боли, ревматизме, ушибах и язвах.

В современной медицине мелисса – это в первую очередь седативное средство, обладающее антидепрессивными, спазмолитическими, иммуномодулирующими, противовирусными, антиаллергическими и антимикробными свойствами. Растение рекомендуют как противорвотное для беременных, как мочегонное и как средство, повышающее аппетит.





Мирра



Пал Вавилон, пал Вавилон и не воскреснет более; пал великий город... где они торговали и миррой, и фимиамом, и конями, и телами, и душами человеческими.

А. И. Герцен «Легенда»

Что это?

Мирра, или мирро, смирна, – это ароматическая гумми-смола, вытекающая при повреждении коры ствола тропических кустарников рода коммифора семейства бурзеровых – того же семейства, что и ладан. Название смолы происходит от древнегреческого Myrrha.

Мирровые деревья произрастают в Африке – на берегах Красного моря и Индийского океана, а также в Азии на Аравийском полуострове. Они относятся к тем растениям, которые при повреждении в качестве защиты начинают источать смолы-живицы, которые закрывают рану и не дают проникнуть внутрь растения разрушительным бактериям и грибкам.

Мирра представляет собой куски смолы различной величины в виде слипшейся массы желтовато-прозрачного или буроватого цвета с терпким запахом и горьким вкусом.

Как используется

Древнегреческий философ и естествоиспытатель Теофраст в своем основном труде «История растений» писал: «Мирра бывает жидкая и твердая. Лучшую по качеству мирру определяют на вкус, а из этой мирры выбирают одноцветную... Камедь собирают из надрезов, а надрезы делают железной кошкой на стволе

и на верхушке дерева перед восходом Пса, когда стоят удушливые жары. Собирают же камедь все лето. Она течет тонкой струйкой, но за день один человек может набрать ее с раковину. Запах у нее замечательный и сильный: маленькое ее количество наполняет своим ароматом большое пространство».

Легенда гласит, что впервые масло мирры добыли пастухи, которые собирали смолу, прилипшую к шерсти коз, когда те терлись о стволы деревьев.

Древние египтяне использовали мирру в религиозных церемониях как фимиам, а также для дезинфекции и бальзамирования. Кроме того, она была одним из ингредиентов ароматической смеси кифи, применяемой в различных ритуалах.



Данте в «Божественной комедии» помещает мифологическую Мирру в восьмой круг ада как обманщицу. В древнегреческой мифологии Мирра – дочь царя Кипра Кинираса и Кенхреиды, мать бога плодородия (в финикийской мифологии) Адониса (его отец и дед одновременно – в древнегреческой мифологии Кинирас).

Кинирас не знал, что дочь его пылает к нему безумной страстью и уже готова покончить жизнь самоубийством, не имея возможности получить желаемое. Когда настал ежегодный праздник Персефоны, во время которого в течение девяти ночей «почитают запретной Венеру», Кинирас остался на ложе один. Кормилица Мирры, бывшая в курсе запретной страсти, давшая клятву помочь Мирре, рассказала пьяному Кинирасу, что некая юная дева чрезвычайной красоты влюблена в него до безумия и немедленно желает удовлетворить

свою страсть. Кинирас с радостью согласился. Когда же все открылось, Кинирас хотел убить дочь, но та скрылась. Мирра осталась жива, а Кинирас, по преданию, покончил с собой.

Убежав из дворца, Мирра покинула Кипр и пришла в землю Сабейскую (Аравийский полуостров). Там она стала просить богов не о смерти, а о превращении, зная, что ни в царстве живых, ни в царстве мертвых ей не будет покоя. Боги вняли ее мольбе и превратили ее в дерево мирра. Согласно легенде, благовонная смола, источаемая корой миррового дерева, – это слезы дочери Кинираса. Младенец же, зачатый Миррой от ее отца, появился на свет, когда расщепилась кора дерева, и «только родиться успел, красивейшим слыл из младенцев». Назван он был Адонис, что означает «господь», «владыка», «повелитель».



Ароматические вещества использовались в религиозных и погребальных ритуалах тысячи лет – в основном благовония и мази (впрочем, в Средние века мирру часто добавляли в вино), но также как стимуляторы сексуальной активности. Они, кроме того, эффективно убирали неприятные запахи, в частности запахи тлена, и потому мирру часто смешивали с камфорой, обладающей «лекарственным» ароматом.

Считается, что мирра с ее богатым ароматом была частью груза, который моряки привезли своей повелительнице женщине-фараону Хатшепсут из экспедиции в страну Пунт.

В ранней христианской традиции считалось, что от святых и священников должен исходить сладкий аромат, ибо, как сказал апостол Павел, «мы Христово благоухание Богу в спасаемых

и в погибающих» (2 Кор. 2:15). Точно так же ангелы, давая знать о своем присутствии в мире людей, должны были оставлять за собой ароматный след.

Ныне мирра широко применяется в фармакологической и косметической промышленности. Продается она в виде смолы и растительного экстракта. Вещества, содержащиеся в смоле бальзамического дерева, препятствуют образованию пота, и потому мирру используют при производстве антиперспирантов. Кроме того, ее добавляют в зубные пасты и жидкости для полоскания рта, а также для лечения пародонта. Очень популярна мирра в парфюмерии, в кремах для лица и лосьонах.

Лечебные свойства

В медицине в виде порошка и настойки мирра используется как средство, улучшающее пищеварение, вяжущее и антисептическое. Обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами, ускоряет заживление ран, восстанавливает и стимулирует обновление кожи. Мирра также полезна при инфекциях и воспалениях рта и горла. Эффективно борется с золотистым стафилококком, обладает способностью останавливать кровотечение, в силу чего помогает при лечении геморроя. Также уменьшает менструальную боль и регулирует менструальный цикл.

Кроме того, она благотворно влияет на сердце – снижает уровень вредного холестерина и защищает от образования атеросклеротических бляшек. Вещества, содержащиеся в смоле, поддерживают правильное функционирование поджелудочной железы (снижают уровень сахара в крови) и печени (стимулируют выделение желчи). Они также помогают облегчить желудочно-кишечные и пищеварительные расстройства (борются с диареей и даже паразитами в пищеварительном тракте).



Можжевельник



– Ежик! Где ж ты был? Я звал, звал, а ты не откликался...
я и самовар раздул, и веточек... этих...

– Можжевельных.

– Можжевельных! Чтобы дымок был... Ведь кто ж, кроме
тебя, звезды-то считать будет!

Сергей Козлов «Ежик в тумане»

Что это?

Можжевельник (лат. *Juniperus*), или бакаут, можжевельник обыкновенный, можжуха, яловец, женеврье, – род вечнозеленых хвойных кустарников и деревьев семейства кипарисовых. Он растет в Европе. В России распространен главным образом в северной и средней полосе, в лесах.

Пряностью служат плоды, а точнее, соплодия можжевельника, называемые неправильно ягодами из-за их внешнего вида и расположения на кусте. Они представляют собой мясистые, мягкие, величиной с горошину шарики сизо-черного цвета, покрытые характерным серебристо-сизым налетом. Внутри шариков – в мякоти оливкового цвета – три семечки.



В Древней Греции и Древнем Риме можжевельник считался верным средством против змей. В известном мифе об аргонавтах рассказывается, как Медея и Ясон с помощью можжевельника усыпили чудовищного змея, охранявшего золотое руно.

Другое предание повествует о том, как можжевельник спас жизнь младенцу Иисусу во время бегства Свято-

го семейства в Египет. Прислужники царя Ирода подступили так близко, что поимка казалась неизбежной, и тогда Дева Мария в отчаянии обратилась к окружающим деревьям с просьбой спрятать ее ребенка. Только куст можжевельника раскрыл свои ветви и укрыл Иисуса. Когда солдаты достигли того места, то увидели лишь мужа с женой и последовали дальше.

Уже повзрослевший Иисус, гласит еще одна легенда, спасался под можжевельником во время грозы, а после подарил этому растению крестик на шишку. Теперь говорят: если кто во время града или грозы под можжевельником спрячется, то молния его не тронет.



Чтобы из плодов получить пряность, их после сбора просушивают под навесом или в хорошо продуваемом помещении, время от времени перевертывая. После сушки ягоды не должны выглядеть сморщенными: они должны быть полными, блестящими, черно-бурого цвета. При хранении в герметическом стеклянном сосуде они распространяют тонкий хвойный аромат с острым оттенком.

Ягоды можжевельника содержат эфирное масло, сахара, смолы, красящие вещества, жирное масло, органические кислоты – яблочную, муравьиную и уксусную, дубильные вещества и микроэлементы. Эфирное масло, состоящее в основном из кадинена и камфена, содержится во всех участках растения.

Как используется

Можжевеловые плоды употребляются как пряность в западноевропейской (английской, французской и немецкой), се-

вероевропейской (шведской и финской) и отчасти в русской кухне.

Во Франции можжевельник добавляют в блюда из мяса или домашней птицы, когда им желают придать аромат дичи. В России можжевеловые ягоды кладут в квашеную капусту.

Обычно же можжевеловые ягоды используют в приготовлении лесной дичи: медвежатины, мяса кабана (вепря), разных видов оленины, зайчатины, а также пернатой дичи: тетерок, глухарей, рябчиков, куропаток, вальдшнепов.

Можжевеловая пряность отбивает неприятный вкус (у оленины, зайчатины), закрепляет специфический аромат (у медвежатины), усиливает чисто «лесной» колорит (у пернатых).

При этом можжевельник употребляется в сочетании с мятой, чесноком, а иногда с полынью (для мяса кабана). В этом случае можжевеловые ягоды толкут или давят, добавляют к ним мяту и другие пряности, помещают в холщовые или марлевые мешочки и заваривают кипятком. Остывший отвар вместе с луком (острым), чесноком, красным вином и майораном используют как маринад, в котором два-три, а то и пять часов вымачивают дичь или мясо, если ему хотят придать аромат дичи.

Лечебные свойства

Препараты из можжевельника обыкновенного назначают как мочегонное средство при отеках, связанных с почечной недостаточностью и нарушением кровообращения.

В качестве дезинфицирующего средства препараты используют при хронических пиелитах и циститах, мочекаменной болезни и др.

Плоды можжевельника назначают в комплексе с другими растительными средствами при хронических заболеваниях дыхательных путей (трахеиты, ларингиты, бронхиты), для разжижения мокроты и улучшения ее отхаркивания.

Кроме того, препараты из можжевельника применяют для возбуждения аппетита, усиления желчеобразования, улучшения пищеварения и моторики кишечника. Их используют при гастроэнтеритах, гепатопатиях, связанных с застоем желчи, при склонности к образованию камней в желчном пузыре.





Мускатный орех



*Там рос пахучих зелий стан –
Гвоздика, нежный балдриан
И тот орех мускатный,
Что в эля старого стакан
Иль в ларь кладут, чтобы им дан
Был запах ароматный.*

Джефри Чосер «Кентерберийские рассказы»

Что это?

Мускатный орех (лат. Semen Myristicae, Nux Moschata) – это пряность из ароматных плодов тропического дерева мускатника семейства мускатниковых. Он получается путем длительной и сложной обработки. Освобожденные от околоплодника и при-семянника семена поступают в специальные сушильни – легкие бамбуковые постройки с чуть прикрытой пальмовыми ветвями крышей, где под высокими бамбуковыми козлами разводят небольшой бездымный огонь, а на козлы на огромных бамбуковых решетках помещают семена мускатника.

Когда орехи высыхают и их оболочка начинает отставать от ядра (при переворачивании орехи начинают греметь), их тонкую скорлупу разбивают деревянными или каменными (но только не металлическими) молотками или пестами и освобождают ядра. Освобожденные от скорлупы ядра помещают на несколько минут в известковое молоко (смесь морской воды и извести, получаемой из известняков кораллов), тщательно в нем перемешивают и после этого вновь сушат в тени от одной до трех недель. Таким образом, производство мускатных орехов иногда затягивается до четырех месяцев.

Готовый мускатный орех представляет собой ядро неровной яйцевидной формы (2–3 сантиметра в длину и 1,5–2 сантиметра в поперечнике) серо-коричневого цвета, изборозженное светло-бежевой сетью морщинок.



Серебряные терки для мускатного ореха много лет были статусной вещью, по которой можно было судить о социальном положении человека. Известно, что знаменитый английский писатель Чарльз Диккенс носил в жилетном кармане терку для мускатного ореха со своей монограммой. Подобные терки часто фигурируют и в его произведениях. Так, в романе «Дэвид Копперфилд» пальцы няни Пегготи сравниваются с терками для мускатного ореха, а у миссис Джо в «Больших надеждах» была такая красная кожа, что Пип «порою задавал себе вопрос: уж не моется ли она вместо мыла теркой для мускатного ореха?»



В течение сотен лет мускатный орех был самым дорогим товаром на земле и ценился выше золота. Так, в начале XVII века в Англии один фунт (454 грамма) мускатного ореха по цене был равнозначен трем овцам. К примеру, на лондонском рынке один фунт мускатного ореха купить можно было за 90 шиллингов, а корову – за 15, в то время как в Индонезии, на островах Банда, десять фунтов (4,5 килограмма) мускатного ореха стоили меньше одного пенни. То есть его цена превосходила первоначальную стоимость в десятки тысяч (!) раз. Объясняется это тем, что до начала XIX века острова Банда были единственным в мире поставщиком мускатного ореха.

Впервые мускатный орех появился при византийском дворе в VI веке. Его источник в строжайшем секрете хранили арабские купцы – поставщики ореха. И только около 1000 года эту тайну раскрыл ученый, философ, врач Авиценна, который в своих работах называл эту пряность jansi ban – «орех Банда».

В Европу мускатный орех попал в XII веке, когда в 1190 году Генрих VI короновался в Риме и стал императором Священной Римской империи. В честь этого события улицы Вечного города окуривали мускатным орехом и другими ароматизаторами.

Сегодня на островах Банда по-прежнему выращивают мускатный орех. Но он растет и в других местах тропиков – всюду, где достаточно жарко, влажно и тенисто: это Ява, Суматра, Бенгалия, Колумбия, Бразилия, Мадагаскар и остров Гренада, куда орех попал в 1843 году после отмены на нем рабства и обвала производства сахарного тростника. Годовой спрос на мускатный орех в мире оценивается в 9000 тонн. Сейчас на государство Гренаду приходится более 40 % мировых поставок этой специи, мускатный орех даже изображен на ее государственном флаге.

Как используется

Мускатный орех имеет широкую сферу применения. В России он употребляется чаще всего в сладких блюдах (варенья, компоты, муссы, пудинги, творожные пасты) и выпечках (крендели, кексы, куличи, бисквиты, печенье). В западноевропейской кухне мускатный орех применяется для ароматизации овощей – в салатах и пюре (холодные и горячие) из картофеля, брюквы, репы, шпината, в овощных супах, почти во всех грибных блюдах. Используется он также в блюдах из всех видов домашней птицы, в макаронах, в блюдах из мелкой жирной дичи (перепела), в нежных и пресных видах мяса (телятина, молодая свинина), в блюдах из

Мускатный орех

субпродуктов и, наконец, в рыбных блюдах (отварная и тушеная рыба, рыбные супы, заливное). Находит применение мускатный орех и во всевозможных изделиях из мясных и рыбных фаршей (рулеты, запеканки), а также в соусах.

Мускатный орех по-прежнему добавляют в алкогольные напитки, в частности в пунш, грог и эгг-ног. Кроме того, он входит в оригинальный рецепт кока-колы, который в 1888 году записал в своем дневнике изобретатель Джон Стит Пембертон.

Масло мускатного ореха добавляется в мыло и духи, где хорошо сочетается с бергамотом, сандалом и лавандой.

Лечебные свойства

Мускатный орех обладает сильным антисептическим действием и умело борется с многими видами бактерий, включая кишечную палочку. Он использовался в качестве пищевого консерванта и ингредиента древнеегипетских масел, применявшихся для бальзамирования. Мускатный орех также часто использовали для облегчения метеоризма и расстройства желудка.



Аюрведическое название мускатного ореха – shaunda, что значит «наркотический фрукт». В медицинском справочнике, опубликованном в Бомбее в 1883 году, было зафиксировано, что местные жители использовали его в качестве опьяняющего средства. Это подтверждают современные исследования. В малых дозах мускатный орех не вызывает заметных физиологических или неврологических реакций, но в больших дозах его свежее-

молотые сырые ядра, а также масло могут оказывать психоактивное воздействие на организм.



Освежитель воздуха, в состав которого среди прочих ароматических средств входил мускатный орех, рассматривался в Европе как универсальное средство, которое может лечить все, от кровотечений до бубонной чумы. А в начале XVII века во время вспышки чумы в Милане для профилактики заболевания использовали «лечебный» порошок, состоявший из мышьяка, серы, палестинского ладана, гвоздики, апельсиновой цедры, листьев пиона, мастики, семян руты и мускатного ореха.





Мускатный цвет



*Для аппетита пряностью приправы
Мы называем горький вкус во рту.
Мы горечь пьем, чтоб избежать отравы,
Нарочно возбуждая дурноту.*

Вильям Шекспир «Сонет 118»

Что это?

Мускатный цвет, или мацис, – пряность, представляющая собой высушенный ариллус (присемянник) мускатника душистого или некоторых других видов мускатника.

Ариллус – это окружающая семя сочная пленка, иногда сплошная, но чаще сильно рассеченная сеточкой разрезов, придающей ей подобие лепестков. Выдавливая орех, стараются снять ариллус неповрежденным, поскольку целый мускатный цвет ценится на рынке выше.

В свежем виде мускатный цвет ярко-красный (рубиновый) или ярко-малиновый. После сушки он становится оранжевым, а после непродолжительного хранения – оранжево-желтым.

Снятый ариллус раскладывают на циновках и подвяливают на солнце, пока он не потеряет упругость и не станет мягким, затем сплющивают (для удобства упаковки) и досушивают.

Готовый мускатный цвет представляет собой твердую, очень хрупкую, слегка просвечивающую, как бы роговую, пластинку (длина 3–4 сантиметра, ширина 2–3 сантиметра, толщина 1 миллиметр), ровно окрашенную в светло-оранжевый или темно-желтый цвет. Часто продается измельченным в порошок.

Мускатный цвет

Лучший мускатный цвет получается из так называемых вторых листочков, лежащих ближе к семени. Более всего на мировом рынке ценятся пенангский и банданский мускатный цвет.

Как используется

Мускатный цвет применяется при изготовлении кондитерских изделий (например, десертов и печенья). Он используется как пряность в приготовлении супов, соусов, салатов, мясных блюд и кушаний из птицы. Хорошо сочетается с корицей, душистым перцем и имбирем. В классические индийские смеси карри и гарам масала также входит мускатный цвет. Из него, кроме того, извлекают эфирное масло для парфюмерии, косметики и пищевой промышленности.

В ряде мясных блюд мускатный цвет хорошо сочетается с мускатным орехом. Так же как мускатный орех, он является важным компонентом различных соусов, во многих из которых употребляется без мускатного ореха, придавая им специфический аромат.

В соусах английской и немецкой кухонь мускатного цвета всегда вдвое больше, чем мускатного ореха (например, в йоркширском, ворчестерском, кембриджском и франкфуртском соусах), и наоборот, в соусах французской и итальянской кухонь вдвое больше мускатного ореха (например, в болонском соусе).





Мята



*Напоила его мятою,
Обложила кругом ватою.*

Николай Лесков «Обойденные»

Что это?

Мята (лат. *Mentha*) – обширный род многолетних травянистых растений семейства губоцветных. В качестве пряности используют листья и верхнюю половину растения с бутонами.

Главным действующим компонентом препаратов из мяты является ментол, содержащийся в эфирном масле растения. Среди других компонентов – терпеноиды (лимонен, цинеол, дипентен), каротин, рутин, аскорбиновая, урсоловая, олеаноловая кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, микроэлементы.

История мяты насчитывает несколько тысячелетий. Известно это растение со времен египетских фараонов. Упоминание о ней есть даже в Евангелии от Матфея.



Существует древнегреческая легенда, повествующая о божественном происхождении мяты. Однажды Персефона, дочь властителя мира Зевса и богини плодородия и земледелия Деметры, разгневалась на своего мужа Аида, бога подземного царства мертвых, за то, что он пребывал в объятиях нимфы по имени Минта. Персефона из ревности превратила нимфу в низкорослое зеленое растение. Заклятие было настолько сильным, что даже Аид не смог изменить наказание, кроме

как наделить растение (а это была мята), в которое обратилась Минта, чарующим свежим ароматом в память о прекрасной нимфе.

На Руси, кроме обрусевшего латинского названия «мята», принято было называть растение бежавой, перекопом, драголюбом. Оно считалось травой-оберегом от злых духов, поэтому засушенные стебли развешивали в углах домов, на чердаках и в сараях. Среди девушек на выданье бытовало поверье, что если положить под голову веточку свежей мяты, сорванную в день Святой Троицы, то обязательно увидишь во сне своего будущего мужа. Было еще одно поверье: дабы примирить разругавшихся супругов, им следовало дать веточку мяты.



В Древнем Риме ее использовали в качестве средства для улучшения пищеварения, при рахите и диатезе. Помимо этого, она улучшала настроение и повышала тонус. Так, во время застолий принято было ароматизировать воздух мятной водой. А философы даже носили на голове венок из свежей мяты – считалось, что это способствует улучшению умственной деятельности.

Мята перечная (лат. *Mentha piperita*), или английская мята, холодная мята, холодянка, – культурное растение, специально разводимое для получения главным образом эфирного мятного масла и производства ментола. Как пряность она находит применение в ликеро-водочной и кондитерской промышленности, где употребляют обычно не саму мяту, а мятное масло или мятную эссенцию.

Мяту используют в печенье, пряниках, булочках, компотах, киселях, морсах, настоях, квасах.

Мята кудрявая (*Mentha crispa*), или немецкая мята, курчава́я мята, луговая мята, – также культурная разновидность мяты, близко стоящая к таким диким видам, как полевая мята (*Mentha arvensis*), лесная мята (*Mentha sylvestris*), водяная мята (*Mentha aquatica*) и зеленая мята (*Mentha viridis*).

Общим для всех перечисленных видов мяты является отсутствие резкого вкуса и холожения, свойственных перечной мяте. Поэтому их можно употреблять в качестве пряности гораздо шире, чем перечную мяту.

В свежем виде молодая мята (до цветения) идет как пряная зелень в салаты, мясо, бобовые и гороховые горячие блюда, молочнокислые супы (довга). В сухом виде (в порошке) мяту добавляют в мясные супы, жаркое из говядины и баранины, телятины, в маринады для мяса и лесной дичи, в гороховые, чечевичные, фасолевые супы и другие горячие блюда (лобио, гарниры), а также в морковные и отчасти в картофельные пюре и ризотто (рисовая каша на мясном бульоне). Мята идет также в компоты, квасы, морсы, соки, варенья и джемы (для этих целей ее сушат на умеренном солнце по утрам).

Мята яблочная (*Mentha rotundifolia*), или круглолистная мята, египетская мята, золотая мята, дикий бальзам, кондитерская мята, культивируется в Южной и Средней Европе, в Закавказье. Ее родина – Египет, Малая Азия.

Яблочная мята обладает чрезвычайно нежным ароматом и вкусом, не сопровождаемым холожением. Она совершенно не дает горечи при нагревании и увеличении количества, чем радикально отличается от большинства остальных видов мяты. Это позволяет добавлять ее в сладкие блюда – компоты, кисели, желе, варенья, яблочные начинки для пирогов, различные кондитерские изделия.

Лечебные свойства

Мята помогает при расстройствах пищеварения, а именно уменьшает метеоризм, боли в животе, изжогу, тошноту, спазмы кишечника и желчного пузыря. Также она нормализует работу желудочно-кишечного тракта, стимулирует отток желчи, снижает артериальное давление, улучшает кровообращение, повышает эластичность сосудов. Кроме того, яблочная мята обладает выраженным седативным действием – снимает нервное напряжение, раздражительность, способствует засыпанию, устраняет симптомы невроза, истерии, хронического стресса, облегчает головную боль, вызванную стрессовыми ситуациями.

Мята смягчает воспалительные процессы в полости рта, освежает полость рта при стоматологических проблемах, в частности устраняет неприятный запах. Она способствует похудению, ускоряет расщепление жира.





Нард



Кулинария – подарок богов. Специи же – подарок дьявола.

Аниме One Piece

Что это?

Нард (лат. *Nardus*), или нард индийский, джатаманси, мускусный корень, балчар, нард древних, сумбул ароматный, – род травянистых растений семейства валериановых, а также ароматная смола и эфирное масло. Растет нард в Гималаях на высоте 3500–5500 метров, Китае, Индии и Непале. Культивируется в Индии, Китае, Японии.

Собирают корневища растения, которые содержат эфирное масло, а также густую ароматную смолу, богатую клетчаткой. Эфирное масло получают методом паровой дистилляции. Оно очень плотное, с тяжелым сладким древесным и пряным ароматом, напоминающим имбирь, валериану, кардамон, кедр. Обладает целебными свойствами. Цвет масла варьируется от бледно-желтого до темного, янтарного.

Как используется

Нард был знаком древним израильтянам со времен царя Соломона (X век до н. э.). В Библии нард упоминается вместе с шафраном, аиром и корицей.

Из-за удаленности основного поставщика, Индии, он был очень дорогим. В смеси с другими веществами его привозили, в том числе из Малой Азии, в алебастровых сосудах в виде нардовой воды, масла или мази. Наиболее дорогой была чистая нардовая мазь.

Нард

Нард индийский – это близкий родственник валерианы лекарственной и индийской валерианы и потому обладает похожими свойствами.

Лечебные свойства

В традиционной медицине нард используют как седативное средство. Он успокаивающе действует на внутренние органы, тонизирует работу мозга, восстанавливает сознание, ясность ума, улучшает память. Его рекомендуют при лечении нервной системы, болезней, имеющих психологические корни, при истерии, стрессах и перенапряжении.



Именно нардом Мария Магдалина натирала ноги Иисуса (Евангелие от Иоанна 12:3), чтобы разозлить Иуду Искарюта, который считал, что было бы лучше продать дорогую мазь, а деньги раздать нищим: «Мария же, взяв фунт нардового чистого драгоценного мира, помазала ноги Иисуса и отерла волосами своими ноги Его; и дом наполнился благоуханием от мира».



В аюрведической, китайской и тибетской медицине как успокоительное средство издревле используется масло из индийского пахучего нарда – джатаманси.



Пажитник голубой



Ты знаешь, что остается в памяти дольше всего? Запах. Знаешь, запахи помнятся дольше всех. Мы так легко забываем все, что видели и слышали, и лишь ароматы остаются в памяти совершенно отчетливо.

Исуна Хасэкура «Волчица и пряности»

Что это?

Пажитник голубой (лат. *Trigonella caerulea*), или донник синий, голубой донник, египетский донник, синий козий трилистник, – род однолетних растений семейства бобовых. В англоязычных источниках его можно найти под названием «голубой фенугрек», а в Швейцарии, где он используется для приготовления знаменитого сыра шабцигер (Schabziger), его обычно называют «шабцигеркли».

Родина голубого пажитника – Средиземноморье. Он культивируется практически на всей территории Европы, включая Европейскую часть России. Свежее растение ничем не пахнет. Его зелень, собранная во время полного цветения до момента образования плодов, содержит значительное количество веществ, из которых в процессе сушки образуется кумарин, являющийся основным компонентом эфирного масла.

Как используется

Голубой пажитник имеет три основные области применения: в Грузии он входит в состав специи уцхо-сунели, важную часть знаменитой смеси хмели-сунели, в Швейцарии его добавляют

в сыр шабцигер, и наконец, он присутствует в некоторых видах тирольского ржаного хлеба, например в шюттельброте.

Слово «сунели» переводится как «аромат», «ущхо» – как «странный», «чужой», «иноземный», «пришедший издалека»: вероятно, пряность пришла в Грузию из Индии. Как правило, в смесь входят голубой пажитник (молотые семена и стручки), семена кориандра, чеснок, сушеные цветы имеретинского шафрана, чили и перец, иногда еще гвоздика, сушеная мята и базилик. Вообще же голубой пажитник используется в огромном количестве основных грузинских блюд: например, в супе харчо, чахохбили, сациви, лобио, аджапсандале и многих других.

Шабцигер – твердый, сильно пряный сыр зеленого цвета – производится исключительно в швейцарском немецкоязычном кантоне Гларус. Этот сыр был изобретен в VIII веке монахами: они делали его с голубым пажитником, выращенным в монастырском саду.

На сходе, состоявшемся 24 апреля 1463 года, местные жители приняли закон, обязывавший производителя ставить на шабцигере печать с местом происхождения, что делает этот сыр одним из первых фирменных продуктов. Предварительно сформованный в конусы шабцигер обычно едят натертым (например, посыпают им пасту) или в смеси с маслом, когда он образует острый спред.

Лечебные свойства

Семена голубого пажитника используются в китайской медицине для облегчения боли при опухании тестикул. Он также снижает уровень сахара в крови, регулирует артериальное дав-

Пажитник голубой

ление, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, снижает уровень «плохого» холестерина, укрепляет стенки сосудов, препятствует образованию тромбов и бляшек, нормализует работу мочеполовой системы, улучшает работу кишечника и предотвращает запоры.

Кроме того, он дает противовирусный, антибактериальный и противогрибковый эффекты.





Пажитник сенной



Пажитник сенной

Одним из лекарств, способствующих обильному отделению молока, является следующее: берут... семян пажитника и семян люцерны равными частями, смешивают с выжатым соком фенхеля и пьют.

И. Н. Сокольский «Растения из садов священного Корана»

Что это?

Пажитник сенной, или пажитник греческий (лат. *Trigonella foenum-graecum*), или фенугрек, шамбала, хельба, метхи, чаман, верблюжья трава, – род однолетних растений семейства бобовых. Его английское название «фенугрек» происходит от латинского *foenum-graecum*, что значит «греческое сено». Произрастает он в Восточной Европе, на Кавказе, в гористых местностях Азербайджана, Армении, Турции, Ирака, Ирана и Средней Азии, встречается в Египте и Эфиопии.

Семена растения пахнут как пряный кленовый сироп с горькими нотками жженого сахара и сельдерея, за которые отвечают химические соединения сотолон и кумарин. Ванильный аромат свежескошенной травы также определяет кумарин, горький вкус которого подавляет аппетит и спасает растения от полного уничтожения крупным рогатым скотом.

Один из основных экспортеров пажитника – Индия, на долю ее штата Раджастхан приходится 80 % урожая на субконтиненте.

Как используется

Семена сеного пажитника незаменимы для приготовления многих блюд индийской кухни, например супа дхала. Молодые

побеги используют в качестве приправы к мясным блюдам и в сыроварении. Они входят также в состав приправы хмели-сунели, содержат большое количество галактоманнана, известного под названием «камедь пажитника».

Пажитник – ключевой компонент в самых разных смесях индийских специй, в том числе в бенгальской панч-пхорон и тамильской самбар-поди. Это одна из наиболее питательных специй, насыщенная железом, медью, марганцем, тиамином.



Осенью 2005 года болезненно-сладкий аромат кленового сиропа опустился на Нью-Йорк. Встревоженные люди звонили на телефон горячей линии Нью-Йорка и сообщали, что на город совершена химическая атака. Агентство США по охране окружающей среды попыталось найти источник запаха, но ему это не удалось. Только в 2009 году, после нескольких других «атак кленового сиропа», он был найден. Им оказалась расположенная в северной части штата Нью-Джерси фабрика, принадлежащая компании Frutarom Industries. Здесь обрабатывали семена пажитника, используемые при производстве заменителей кленового сиропа.



В Турции семена пажитника входят в состав пасты чечен, которой натирают бастурму перед тем, как завяливать ее на воздухе. В Шри-Ланке пажитник дополняет чили и куркуму в подливке кири-ходи, основной компонент которой – кокосовое молоко. В Индии листья пажитника, называемые «метхи», продаются как свежими, так и сушеными. Здесь они считаются овощами.

Лечебные свойства

Многие столетия сенной пажитник использовался для лечения очень широкого ряда заболеваний – от лихорадки до облысения. К примеру, он применяется для стимулирования лактации у кормящих матерей и используется при лечении диабета. Семена пажитника богаты растворимой клетчаткой и потому понижают уровень сахара в крови, а присутствующая в нем аминокислота 4-гидрокси-L-изолейцин стимулирует выработку инсулина, помогая регулировать метаболизм глюкозы.

Важным соединением, входящим в состав тканей пажитника, является диосгенин – мощный природный стероид, претендующий на звание противоракового средства.



Перец африканский



Перец африканский

Многим из них это было вовсе ничего и казалось немного чем крепче хорошей водки с перцем.

Н. В. Гоголь «Тарас Бульба»

Что это?

Перец африканский (лат. *Piper guineense*), или перец гвинейский, перец ашантийский, перец западноафриканский, перец Леклюза, пименто да рабо, – род растений семейства перцевых. Не следует путать его с негритянским (лат. *Xylopia aromatica*) и мелегетским (лат. *Aframomum melegueta*) перцами. Эти пряные растения иногда называют гвинейским перцем, однако они даже не родственны африканскому перцу.

Родина растения – Либерия (Перцовый берег). Культивируется в странах Западной Африки: Гане, Гвинее, Либерии, Гвинее-Бисау.

Плоды (зерна) африканского перца в готовом виде эллиптические, а не сферические, как у других видов перцев, серо-бурого цвета, без сетчато-морщинистой поверхности, с ножкой, как у перца кубебы, но значительно длиннее, чем само зерно (10–12 миллиметров). Вкус умеренно жгучий, запах несколько специфический, душно-пряный.

Как используется

В Европе африканский перец известен с XIV века, но применялся он сравнительно мало, в основном в Португалии, Англии и Франции. Сегодня он практически вышел из употребления в Европе из-за возросшей доступности черного перца и ис-

Перец африканский

пользуется в основном в Западной и Центральной Африке. За пределами региона он встречается как элемент экзотической африканской кухни – например, листья могут доставляться в замороженном виде.

В качестве пряности используются зерна или листья (узиза). Африканский перец применяется в западноафриканской кухне для придания остроты и пряного аромата традиционным местным похлебкам, близким к рагу, и кашам, добавляется также в вареный рис.

Лечебные свойства

Африканский перец обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, улучшает аппетит и пищеварение, повышает тонус.





Перец белый



...В старину пирожники в Москве выкрикивали: «С лучком, с перцем, с собачьим с сердцем! Возьмешь пирог в рот – сам собой в горло проскочит».

М. Е. Салтыков-Щедрин «Мелочи жизни»

Что это?

Перец белый (лат. *Piper nigrum*) – род многолетних вьющихся растений семейства перцевых. Как ботанический вид, это то же самое растение, что и черный перец. Но для получения белого перца как пряности используют зрелые красные плоды, которые либо вымачивают в морской или известковой воде (чтобы с них сошла красная мякоть – околоплодник, окружающий семя – косточку), либо ферментируют в кучах на солнце по семь-десять дней, пока мякоть сама не сойдет с косточки.

Перец, приготовленный вторым способом, душистее. После освобождения от мякоти белый перец сушат, в результате чего он становится круглым гладким горошком снаружи грязно-белого цвета, а при раздавливании – желтоватого.

Основные районы производства этого перца – страны Индокитая (Таиланд, Лаос, Камбоджа, Малайзия). Белый перец ценится дороже, чем черный. По вкусу он менее острый, а по запаху – более ароматный, с несколько иным оттенком.

Как используется

У белого перца более узкая сфера применения, чем у черного. Его нельзя применять в сладких блюдах. Реже используется он в супах и салатах. Зато в некоторых случаях (например, для от-

Перец белый

варной говядины, телятины, пельменей и вообще изделий из отварного мяса и теста) белый перец предпочтительнее. Белый перец, как и черный, входит в большинство смесей пряностей, особенно в состав светлых и умеренных по жгучести карри.

Лечебные свойства

На основе экстракта белого перца в фармакологии изготавливают согревающие мази, противовоспалительные и антимикробные лекарственные препараты. Доказано, что белый перец положительно влияет на пищеварение и улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Его можно использовать в блюдах как профилактическое противопростудное средство. В умеренных количествах он полезен для восстановления организма после тяжелых инфекционных заболеваний.





Перец длинный



Перец длинный

Он беспрестанно ежился, шевелился, как будто бы его сейчас только круто посолили и посыпали сверху перцем.

А. Ф. Писемский «Старческий грех»

Что это?

Перец длинный (лат. *Piper longum*), или перец пиппали, – род вечнозеленых тропических лиан семейства перечных. Он растет в жарких регионах Индии, а также в районе Центральных Гималаев.

Собирают перец в январе, когда плоды не созрели и еще зеленые, поскольку на этой стадии проявляются их наиболее острый вкус и особые лечебные свойства. Плоды сушат на солнце, пока они не приобретут серый или черный оттенок. В продаже длинный перец чаще всего встречается в целом виде (так он дольше сохраняет свои ценные свойства).

Как используется

В наше время длинный перец является очень редким компонентом в европейской кулинарии, но по-прежнему используется в Индии, в некоторых традиционных смесях пряностей в Северной Африке, а также в индонезийской и малайзийской кухнях.

Вкус перца острый, сладко-жгучий, с нотами имбиря и даже мускатного ореха – напоминает смесь таких специй, как, например, гарам масала. Он хорошо сочетается с острыми добавками к сырам в фондю или винным соусам, гармонирует с мясом, сырами, яйцами, соевыми продуктами. В целом или ломаном

Перец длинный

виде перец используется в приготовлении маринадов для мяса, а в молотом – по аналогии с черным перцем или в смеси с ним. В то же время сладко-жгучими нотами пряность дополняет глинтвейны, сиропы, соки, некоторые кондитерские изделия. Идеально сочетается с манго, фруктовыми салатами.

В Индии он входит в некоторые масалы, применяется в маринадах для мяса в солениях. В Марокко его вместе с черным перцем, куркумой, гвоздикой и мускатным орехом добавляют в мясные таджины.

Лечебные свойства

Длинный перец выводит токсины, исцеляет болезни бронхов и легких, успокаивает нервную систему, улучшает сон, а при дневном приеме стимулирует мозговую деятельность. Этот перец – незаменимая составляющая известной аюрведической смеси трикату масала, он стимулирует иммунитет и является мощнейшим афродизиаком.



Перец душистый



– Эй, чучело! Напиши-ка мне стихи, я тебе трешницу дам – слышишь? Знаешь Розку? Ну, вот про нее напиши что-нибудь такое, с перцем! Понял?

Максим Горький «Городок Окуров»

Что это?

Перец душистый (лат. *Pimenta dioica*), или перец ямайский, перец гвоздичный, ормуш, перец английский, английская пряность, четверопряность, пимент, – это плоды вечнозеленого тропического дерева пименты лекарственной семейства миртовых. Его родина – острова Карибского бассейна, главным образом Ямайка, дающая почти 85 % мирового производства ямайского перца, а также Гаити, Сан-Доминго, Куба.

Душистый перец имеет пряный запах, жгучий вкус и напоминает смесь черного перца, гвоздики, мускатного ореха и корицы. Именно поэтому он получил во Франции название «четверопряность» (катр-эпис), проникшее затем в международную кулинарную терминологию.

В качестве пряности употребляются сорванные незадолго до полной спелости и высушенные в тени плоды, представляющие собой в готовом виде горошины, вдвое-втрое крупнее горошин черного перца, неровной серо-буровой окраски. В растертом виде душистый перец имеет красивый темно-бежевый цвет с красноватым отливом.

Перец содержит пиментовое масло, которое используют при производстве ликеров, а также в косметической промышленности при производстве духов и мыла. Главными его компонентами являются эвгенол, кариофиллен, цинеол, фелландрен.

Как используется

Душистый перец широко применяется во всех видах маринадов (мясные, рыбные, овощные, фруктово-ягодные, грибные) и во всевозможных рыбных блюдах (супы, заливное, рыбные фарши, подливки и соусы к отварной рыбе).

В западноевропейской кухне это излюбленная пряность для ароматизации мясных супов, студней, домашних колбас, ветчины, запеченной телятины, мясных рулетов и запеканок, мясных соусов и соусов к мясу.

Сладко-жгучий вкус перца хорошо сочетается с острыми добавками к сырам в фондю и винным соусам, гармонирует с мясом, сырами, яйцами, соевыми продуктами. Остро-сладкими нотами пряность дополнит глинтвейны, сиропы, соки. Она идеально сочетается с манго, дополняет фруктовые салаты.

В Индии душистый перец входит в некоторые масалы, применяется в маринадах для мяса, в солениях. В Марокко его вместе с черным перцем, куркумой, гвоздикой и мускатным орехом добавляют в мясные таджины.

В продажу перец поступает в виде горошка и молотым. Целые горошины перед употреблением извлекают из блюда. В молотом виде его добавляют только в кондитерское тесто (пряники, печенье, кексы) – как одну из составных частей пряных смесей.

Лечебные свойства

Душистый перец улучшает солевой обмен и мозговую активность, пищеварение, борется с вздутием живота, диареей и запорами. Он рекомендуется как средство для лечения защемления позвоночника, артрита и других ревматических заболеваний.



Перец кайенский



Перец кайенский

Ему нужен кайенский перец, ему нужно не ремесло, а искусство, и этому вы скоро научитесь.

А. И. Куприн «Яма»

Что это?

Перец кайенский (лат. *Capsicum annuum Cayenne*), или перец индийский, перец бразильский, – это группа сортов перца рода капсикум семейства пасленовых. Его родина – Южная Индия, Ява. Выращивается также в Южной Америке (Гвиана, Бразилия) и в некоторых других тропических странах.

Плоды кайенского перца обладают сильно выраженным жгучим вкусом, который обеспечивается находящимся в них в большом количестве капсаицином (степень жгучести зависит от сорта).

В продажу кайенский перец поступает, как правило, в виде мелкомолотого порошка бледно-оранжевого, почти желтого или серо-желтого цвета. Он более жгучий, чем обычный красный перец (может вызывать даже сильные ожоги кожи), поэтому употребляется в крайне малых дозах. Но главная его особенность состоит в том, что в молотом виде он обладает специфическим пряно-горьким ароматом, в то время как аромат других капсикумов крайне слаб.

Кайенский перец относится к категории продуктов, наиболее богатых антиоксидантами. В его состав входит большое количество витамина А, а также витамины группы В, калий и марганец.

Вид кайенского перца *Capsicum frutescens* весьма часто в торговле и кулинарии называют не кайенским, а чили. Вооб-

еще же название «чили» распространяют на все наиболее жгучие сорта красных перцев, чтобы отличать их от средне- и слабожгучих.

Как используется

Кайенский перец чаще всего добавляют в мясные блюда из свинины и говядины, в блюда из рыбы, во всевозможные соусы и подливы. В большом количестве он содержится в соусе табаско.



В Гамбурге есть Музей специй, в котором выставлено около тысячи экспонатов, причем некоторым из них более 500 лет. Кроме специй в музее представлены оборудование и приспособления для работы со специями, а еще здесь много пузырьков с эфирными маслами. Кстати, пузырьки можно открывать и нюхать.

Среди экспонатов есть перец, корица, гвоздика, мускатный орех, семена горчицы светлой и черной, куркума, карри, причем привезены они из всех стран мира, а некоторые представлены в том виде, в каком были импортированы в конкретную страну.

Подобные музеи есть в Венгрии, Таиланде и... России – в Петербурге на Васильевском острове.



Кайенский горький перец улучшает вкус супов, бобовых. Его добавляют даже в кофе и горячий шоколад, в конфеты и шоколадки. Замечательным согревающим эффектом обладает чай из кайенского перца.

Лечебные свойства

Кайенский перец оказывает противовоспалительное действие, успокаивает раздражение при расстройствах желудочно-кишечного тракта, рекомендуется при простудных заболеваниях, артритах, болезнях десен. Он устраняет заложенность носа вирусного и аллергического характера, оказывает согревающее действие, обладает сильнейшей противогрибковой активностью, улучшает пищеварение, стимулирует перистальтику, способствует выведению токсинов, обладает антибактериальным эффектом.

Кроме того, он способен уменьшать боль, так как капсаицин может влиять на то, как мозг воспринимает болевые сигналы. Крем с капсаицином рекомендуется применять наружно при болях в суставах и мышцах, поясничных и послеоперационных болях.

Кайенский перец уменьшает чувство голода. Согласно исследованиям, люди, принимающие препараты с экстрактом кайенского перца, быстрее насыщаются и меньше едят в течение дня. В форме биодобавок пряность используют как средство для похудения и лечения ожирения.

Традиционно этот вид перца применяется в пищевой промышленности в качестве консерванта.





Перец красный острый

(перец чили)



Перец красный острый (перец чили)

В аромате есть убедительность, которая сильнее слов, очевидности, чувства и воли. Убедительность аромата неопровержима, необорима, она входит в нас подобно тому, как входит в наши легкие воздух, которым мы дышим, она наполняет, заполняет нас до отказа. Против нее нет средства.

Патрик Зюскинд «Парфюмер. История одного убийцы»

Что это?

Перец красный острый, или перец чили, – это свежие или высушенные плоды определенных сортов тропического полукустарника *Capsicum annuum* или *Capsicum frutescens*, а также пряность, имеющая жгучий вкус. Другие его названия – жгучий, мексиканский, испанский, турецкий, мадыарский, паприка. Название перца созвучно с названием страны Чили, однако происходит от chilli из астекских языков (современная Мексика) и переводится как «красный».

Родина перца чили – Центральная Америка. Он культивируется во всех странах со сравнительно теплым климатом.

В качестве пряности употребляются зрелые свежие, но чаще высушенные плоды (целые и молотые) ярко-красного цвета с гладкой, блестящей, словно лакированной поверхностью.

Перец чили обладает сильным пряным ароматом и вкусом отпряного до острого и даже очень жгучего. Он содержит большое количество витаминов С и А. Кроме того, перец является хорошим источником витаминов группы В, в частности витаминов В₆. Он богат также калием, магнием и железом.

Перец красный острый (перец чили)

Не все чили являются жгучими и острыми, но если они демонстрируют эти свойства, то это значит, что они содержат большое количество летучего соединения, которое называется капсаицином.

Капсаицин активизирует рецепторы, расположенные у нас во рту и в горле, и создает ощущение жжения. Последнее повышает частоту сокращения сердечной мышцы, заставляет нас потеть и стимулирует центральную нервную систему производить эндорфины, которые вызывают чувство удовлетворения и эйфории. Другими словами, человек может стать зависимым от потребления чили, как отдельные люди становятся зависимыми от физических упражнений.

Исторические источники впервые упоминают о красном остром перце в 1492 году, когда экспедиция Колумба достигла берегов Нового Света. Колумба же, в частности, «обвиняют» в путанице с названиями: он решил, что плоды перца имеют отношение к одноименной индийской пряности. К слову, в Европе почти до XIX века острый перец считали плодом из Индии.

Современные ученые много лет подозревали, что ацтеки выращивали домашние сорта острых перцев чили задолго до нашей эры. Тем не менее археологического подтверждения этой гипотезы не было, пока коллективом американских и мексиканских ученых не была обнаружена находка.

Летом 2012 года исследователи проводили химический анализ внутренних поверхностей 13 элементов глиняной посуды, найденной в 1955–1963 годах на месте раскопок близ мексиканского города Чьяпа-де-Корсо и датированной периодом от 900 года до н. э. до 300 года н. э. Основной целью данного анализа было подтверждение полученной в исторических источ-

Перец красный острый (перец чили)

никах информации о том, что керамические изделия использовались для приготовления напитков из какао-бобов. Каково же было удивление исследователей, когда в пяти из 13 изучаемых сосудов нашлись следы перца чили, которые они датировали примерно 300 годом до н. э.

Как используется

Красный острый перец очень часто используют в смесях пряностей в сочетании с чесноком, кориандром, базиликом, чабером, порошком лаврового листа и др.

Применять его можно в сыром либо засушенном виде. Сухой размолотый перец используют в качестве приправы для супов и горячих блюд, для салатов и соусов, для маринадов и большого ассортимента блюд восточной кухни. Сушеные плоды можно добавлять в оливковое масло либо уксус для более ароматной приправы блюд. Свежие плоды хорошо сочетаются с овощными салатами, используются в качестве приправы для блюд из мяса и рыбы, для итальянской пасты.



*Паприка – это венгерское слово, заимствованное из славянских языков, где оно означает «перец паприка». В Венгрии паприка – это тонко растертый острый перец *Capsicum annuum*, из которого предварительно удалили сердцевину с семенами. Сегодня венгерские блюда, в том числе знаменитое тушеное мясо под названием «гуляш», немыслимы без паприки.*

Обычно этот порошок получается скорее мягким и сладким, чем острым, хотя существуют и острые ва-

рианты, например венгерский эреш (что значит «сильный, крепкий»). Наиболее тесно паприка связана с кулинарными традициями стран Центральной и Восточной Европы, в частности с кухней Венгрии, где она появилась в XVI веке благодаря туркам-османам. В последние годы, несмотря на череду неурожаев и конкуренцию со стороны Испании, Китая и стран Латинской Америки, Венгрия по-прежнему остается основным производителем паприки. Мягкий климат страны (а Венгрия – это северная граница зоны, в которой успевает вызреть этот перец) позволяет вырастить такую сладкую паприку, что ее можно использовать в пирогах. Лучшая по качеству венгерская паприка получается из перца, который выращивают к югу от Будапешта, в окрестностях городов Калоча и Сегед. Рассказывают, что в 1920-е годы, до внедрения программ производства менее «мощных» штаммов, местный перец был таким жгучим, что с ним можно было работать только после полного удаления сердцевины. Этот вредный труд разрешался исключительно незамужним девушкам или пожилым женщинам, но не мамам, потому что тогда им нельзя было трогать детей.



Среди популярных блюд и соусов с перцем чили – аджика, фаршированный перец, острая паста с чили, острые восточные супы, острый маринованный перец и многое другое. Соединение чили с овощами, мясом и рыбой придает блюду пикантный вкус.

Сушеные перцы чили часто используются в мексиканской кухне – из них готовят знаменитые соусы. Перед этим высу-

Перец красный острый (перец чили)

шенные плоды поджаривают для усиления вкуса и вымачивают в воде, а потом из этого настоя делают пюреобразную пасту.

Лечебные свойства

Настойку из плодов красного острого перца применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. В качестве местных раздражающих средств используют сложноперцовый линимент и липкий перцовый пластырь.

Употребляют перец при шоках всех видов, при сердечных приступах, обморочных и коллаптоидных состояниях. При недостаточном кровообращении в нижних конечностях делают горячие ванны для ног с перцовым раствором.

Исследование, опубликованное в издании Cancer Research в 2006 году, показало эффективность красного острого перца в борьбе с раковыми клетками. Капсаициновая вытяжка из перца чили применяется в терапии мигрени.



Перец кубеба



Перец кубеба

– С перцем, с перцем! – закричал он отчаянным голосом, заметив, что дьякон ест фаршированные кабачки без перца.

А. П. Чехов «Дуэль»

Что это?

Перец кубеба (лат. *Piper cubeba*), или перец яванский, кумукус, рину, – род растений семейства перечных. Его родина – Индонезия (острова Ява, Бали, Суматра, Борнео). Культивируется в Индонезии, Малайзии, на Цейлоне и отчасти на Антильских островах (Центральная Америка).

Пряность получают из собранных накануне созревания плодов (пожелтевших, но еще не успевших покраснеть), высушенных на солнце. В готовом виде кубеба представляет собой зерна-шарики диаметром 4–6 миллиметров темно-серого или серо-бурого цвета. Поверхность зерен довольно грубая, как бы покрытая выпуклой сетью морщин, более выраженных, чем у черного перца.

Вкус кубебы пряно-жгучий, как бы охлаждающий (холодящий), наподобие мяты. Запах приятно-пряный с чуть различимым камфорным оттенком. Кубеба в несколько раз более жгучая, чем черный перец, вследствие чего ее применяют в очень маленьких дозах, составляющих обычно четвертую часть дозы черного перца.

Как используется

Кубеба широко использовалась в русской кухне XVI–XVII веков в рыбных блюдах. Теперь эта пряность применяется главным

образом в малайской кухне для ароматизации и придания жгучего вкуса блюдам из риса, овощей, беспозвоночных (улитки, трепанги, голотурии) и ракообразных (крабы, омары, лангусты, креветки) животных.

Лечебные свойства

Плоды кубебы обладают спазмолитическим, противовирусным, отхаркивающим, стимулирующим, дезинфицирующим и бактерицидным свойствами. В официальной медицине не используются, но применяются в гомеопатии, народной и аюрведической медицине.

В гомеопатии кубеба применяется в виде порошка или пилюль для лечения гонореи. Кроме того, для ее лечения используют эфирное масло кубебы, экстракты и эмульсии. Благодаря антисептическим свойствам эфирного масла кубеба оказывает дезинфицирующее действие на мочевыводящие пути. Объясняется это тем, что эфирное масло перца богато смоляными кислотами, которые выделяются через почки в виде парных соединений с глюкуроновой кислотой и делают мочу асептической.





Перец мавританский



Вот и Бисиу! Он тоже к нам примкнет... Без него и шампанское склеивает язык, и все кажется пресным, даже перец тиграмм.

Оноре де Бальзак «Блеск и нищета куртизанок»

Что это?

Перец мавританский, или зерна Селима, перец негро, сенегальский перец, эфиопский перец, негритянский перец, – это семена кустарникового дерева *Xylopi aethiopica* семейства анноновых.

Растение встречается в Эфиопии, Кении, Нигерии, Мозамбике, Сенегале, Уганде, Танзании и Гане. В Сенегале растет также другой вид – *Xylopi striata*.

В качестве пряности используются круглые блестящие темные семена, близкие по аромату и жгучести к черному перцу. В них содержатся флавоноиды, эфирные масла, микроэлементы, витамины.

Как используется

Мавританский перец в качестве пряности широко используется в кухнях стран Центральной и Западной Африки, а также Южной Америки. В Европе он распространен мало, исключением является Испания, где черный перец не до конца вытеснил мавританский.

В кухнях Марокко, Туниса, Сенегала, Алжира, Мали, Сьерра-Леоне эту пряность кладут практически во все несладкие блюда: в мясо, рыбу, овощи, каши, супы, напитки, мучные

изделия. Если его подсушить над костром, то перец приобретет аромат дыма.



В Сенегале в уличных киосках продают напиток туба – крепкую и сладкую смесь кофе и острой специи, которую здесь называют «джар», а на Западе – «зерна Селима». Кофе туба был создан как лекарство в 1880 году шейхом Амаду Бамба, основателем братства мюридов, принадлежащего к сенегальской ветви ислама суфийского толка. Сегодня этот кофе разливают из большого металлического кофейника, который держат на некоторой высоте над чашкой. Это делается для того, чтобы «проветрить» кофе. Впрочем, этот ритуал, призванный компенсировать плохое качество кофейных бобов, не оказывает заметного влияния на вкус напитка.



Мавританский перец входит в африканский вариант смеси карри. Он сочетается также с горчицей, мускатным орехом, жгучим перцем, куркумой, кардамоном, душистым перцем, гвоздикой, мускатным цветом, кумином, кориандром, лавровым листом.

В Сенегале незрелые зеленые ягоды коптят до тех пор, пока они не станут липкими, а затем готовят из них пасту, которой натирают рыбу. Вкус у пасты получается острый, мускусный и смолистый, но в целом менее резкий, чем у «реального» перца. Это объясняется тем, что зерна Селима не содержат пиперина, зато демонстрируют оттенки мускатного ореха и перца кубеба.

В африканской кухне измельченные или целые стручки перца добавляют в рагу и супы, в частности в сенегальский вариант баранины в горшочках дакхине, а также в нигерийский перечный суп.

Чтобы суп был не таким острым, стручки перед подачей на стол удаляют, а иногда готовят суп с перцем, завязанным в мешочек из муслина. Есть и другой вариант использования перца. В этом случае рекомендуется сначала удалить горькие семена, потом обжарить стручки на открытом огне, размять массу и только потом добавить ее в смесь специй. Обычно же семена и стручки вместе размалывают в кофемолке.

Лечебные свойства

Все части растения используются в традиционной африканской медицине. Так, чай из ягод применяется для лечения респираторных заболеваний, включая астму, а также для снятия зубной боли и болей в желудке. Как показали исследования, эфирное масло из плодов мавританского перца демонстрирует антимикробные свойства в отношении широкого спектра бактерий, в том числе диплоидного грибка *Candida Albicans*.

Кроме того, мавританский перец помогает при головных болях, снижении аппетита, упадке сил, нарушениях менструального цикла, ухудшении потенции, метеоризме, ревматизме.





Перец мелегетта



Нет ничего настолько дерзкого и смешного, чего нельзя было бы проглотить, приправив похвалами.

Мольер

Что это?

Мелегетта (*Aframomum melegueta*), или райские зерна, амомум, перец гвинейский, перец маллагветский, мелегетский, мелегветский, манигветский, – род травянистых растений семейства имбирных. Его родина – Западная Африка. Он широко используется в Бразилии, странах Карибского бассейна, Португалии, Мозамбике, Анголе, Сан-Томе и Принсипи.

В качестве пряности применяются семена, представляющие собой блестящие буроватые горошины с шагреновой поверхностью диаметром 3 миллиметра.

Как используется

Мелегетта под названием «райские зерна» с незапамятных времен была известна в Африке и на Ближнем Востоке. С XIII века ее начали использовать как самостоятельную или заменяющую черный перец пряность в Англии, а позднее – в Канаде, США, Австралии.

С конца XIX века применение райских зерен сократилось. Ныне их используют в английской ликеро-водочной и пивоваренной промышленности для ароматизации крепких алкогольных напитков – виски, бренди, а также английского эля, главным отличительным и обязательным компонентом которого они являются.

В странах Африки мелегетту добавляют в мясные и овощные горячие блюда, а в Америке применяют как редкую пряность для ароматизации ликеров, настоек и уксусов.

Несмотря на большое число разных названий этой специи, в которые входит слово «перец», райские зерна – вовсе не перец. Это семена травянистого многолетнего растения *Aframomum melegueta*, которое в изобилии растет на болотах Западной Африки.



У народа йоруба мелегетту принято в микроскопических количествах наносить на губы новорожденных, приветствуя таким образом их появление в этом мире. В Нигерии гостям предлагают закуску из райских зерен, смешанных с орешками кола.

И напротив, в пивоварении, где мелегета создавала иллюзию крепости у слабого пива и виски, она применялась настолько широко, что при английском короле Георге III такое использование райских зерен запретили. Более того, любой пивовар или трактирщик, пойманный на этом незаконном деянии, подвергался штрафу в размере 200 фунтов.



Конечно, райские зерна имеют определенное сходство с острым черным перцем. В широком смысле эти две специи используются схожим образом: в маринадах и как часть набора приправ, которые обязательно ставят на стол. Однако мелегета мягче черного перца благодаря ароматам цитрусовых и кардамона и потому может присутствовать в качестве пикантной

компоненты там, куда черному перцу путь заказан, – скажем, в рисовых пудингах.

Лечебные свойства

Мелегетта сотни лет использовалась в медицине как афродизиак. Она также обладает противовирусным и противогрибковым эффектами. Традиционно ее применяли при лечении дизентерии, а также как средство, успокаивающее зубную боль, и как обезболивающее при ревматизме и мигренях.

Долгое время ученым не давал покоя вопрос, почему западные равнинные гориллы гибнут в неволе от болезни сердца, которая называется фиброзирующей кардиомиопатией. Проблему решили только после того, как было установлено, что в неволе в рационе приматов отсутствовало растение *Aframomum melegueta*, которое в естественной среде обитания они не только с удовольствием поедали, но и которое служило для них профилактическим лекарственным средством.





Перец розовый



Сталин, конечно, ест перец. Ешь перец и ты... Давай, если ты революционер...

Мао Цзэдун

Что это?

Перец розовый – это пряность, получаемая из плодов перуанского (шинус мягкий, *Schinus molle*) или бразильского (шинус фисташколистый, *Schinus terebinthifolius*) перца семейства сумачовых. Последний во многих странах выращивают в чисто декоративных целях. Он может расти практически в любых условиях и зачастую вытесняет все другие растения. Поэтому в США шинус фисташколистый попал в список самых вредных сорняков. Однако уничтожить этот перец трудно – его семена переносятся ветром, птицами и насекомыми на дальние расстояния.

Розовый перец вошел в моду в 1980-х годах как одно из изобретений так называемой новой кухни (*nouvelle cuisine*). Это направление в кулинарии возникло в 1960–1970-х годах во Франции и характеризовалось как революционное и нарушающее существовавшие на тот момент основы французской кухни.

Одно из названий розового перца – *Christmasberry*, то есть «ягода Рождества». Дело в том, что накануне Рождества англичане украшают дома гирляндами, в которых присутствуют ярко-розовые или красные ягоды розового перца.

В больших дозах этот перец токсичен. Он может вызвать симптомы, схожие с теми, что вызывает ядовитый плющ, а также сильные головные боли, опухание век, одышку, боли в груди и горле, охриплость, расстройство желудка.

Перец розовый

Как используется

Часто розовый перец входит в состав смесей типа «четыре перца» вместе с черным, белым и зеленым перцем. Он активно используется во французской, южноамериканской и средиземноморской кухнях. Иногда под названием «розовый» или «красный перец» встречается пряность, особым образом приготовленная из зрелых плодов перца черного.

Розовый перец собирают спелым и сушат цельными горошинами. В молотом виде розовый перец не продают, так как он моментально теряет свой нежный фруктово-древесный аромат. Иногда розовый перец консервируют в рассоле.

Лечебные свойства

Розовый перец оказывает положительное воздействие на пищеварительную систему (возбуждая аппетит), на ротовую полость и горло при воспалениях и заболеваниях, на верхние дыхательные пути при хронических заболеваниях, на кожные покровы (снимает воспаление, стимулирует заживление ран).





Перец сычуаньский



Перец сычуаньский

*Покуда не стала вся голова седая,
Я думал, что разум пробиться мне поможет.
Теперь я уж знаю, что мудрость никакая
Голодный желудок наполнить не сможет.*

Бертольт Брехт «Добрый человек из Сезуана»

Что это?

Перец сычуаньский – это плод деревьев рода зантоксилум (*Zanthoxylum*) семейства рутовых. Его ботаническое название происходит от греческого *xanthon xylon*, что значит «светлое дерево». В качестве приправы используется оболочка плода (перикарпий), освобожденная от семян. Перец имеет острый ароматный вкус с легким привкусом гвоздики. Он не такой жгучий, как черный, белый или чили.

Сычуаньский перец – одна из самых древних китайских пряностей. В уезде Ханьюань, где выращивается лучший сычуаньский перец, его издавна использовали в качестве ароматизатора или духов; стоил он дорого. Во времена династии Хань перец замешивали в глину, которой обмазывали стены жилищ императорских наложниц, известных как «перечные дома». Впрочем, китайские ученые связывают эту традицию не с ароматом перца, а с тем, что он издавна считался символом плодородия.

Как используется

Молотый сычуаньский перец входит в китайскую смесь из пяти специй усяньмянь и в японскую смесь из семи специй ситими-тогараси. Распространенная в провинции Сычуань

пикантная приправа мала – обязательный ингредиент острых мясных блюд – представляет собой смесь сычуаньского и красного перцев.



Гарольд Макги в книге «О еде и кулинарии» так описывает свои ощущения от знакомства с сычуаньским перцем: «Возникает странное, покалывающее, жужжащее, ошеломляющее ощущение, что-то вроде действия газировки или слабого электрического тока (от прикосновения языком к контактам девятивольтовой батарейки). Специя, по всей видимости, действует одновременно на несколько различных видов нервных окончаний, пробуждает чувствительность к прикосновению и холоду в нервах, которые обычно нечувствительны, и, возможно, поэтому приводит к своего рода полному неврологическому замешательству».



Из высушенных и размолотых листьев делают японскую приправу сансё, которую иногда называют японским перцем, несмотря на то что она имеет к настоящему перцу еще более отдаленное отношение, нежели порошок из ягод.

Сычуаньский перец используют в качестве вкусовой добавки в хлебобулочные и кондитерские изделия. Пекинские пивоварни Great Leap Brewing применяют этот перец, смягченный медом, при производстве фирменного пейл-эля Honey Ma Gold.

Сычуаньский перец – одна из немногих специй, используемых в непальской, тибетской и бутанской кухнях, так как климат в этом регионе не подходит для возделывания большинства

Перец сычуаньский

пряных растений. Гималайское блюдо момо – пельмени с начинкой из овощей, творога, свинины, мяса буйвола или яка – подается с томатной подливкой с сычуаньским перцем. Лапша по-непальски готовится на пару и также подается с острым соусом с сычуаньским перцем.

Как ароматический компонент он используется в парфюмерной промышленности и для производства алкогольных напитков.

Лечебные свойства

Перец содержит множество необходимых организму человека минералов, антиоксидантов и питательных веществ. Среди них калий, витамин А, железо, марганец, цинк, медь, фосфор, фитостеролы, терпены и каротины. Он стимулирует иммунную систему, ослабляет боли и повышает аппетит, улучшает кровообращение. Он используется как противовоспалительное средство.

Смесь перца с чесноком и горной солью, залитую теплой водой, пьют при нарушениях пищеварения.





Перец черный



Перец черный

Видно, что повар руководствовался более каким-то вдохновеньем и клал первое, что попадалось под руку: стоял ли возле него перец – он сыпал перец, капуста ли попала – совал капусту, пичкал молоко, ветчину, горох – словом, катать-валяй, было бы горячо, а вкус какой-нибудь, верно, выйдет.

Н. В. Гоголь «Мертвые души»

Что это?

Перец черный (лат. *Piper nigrum*) – род многолетних вьющихся растений семейства перечных. Его родина – Южная Индия. Растет и культивируется в Индии, Индонезии, Таиланде, Шри-Ланке, Малайзии, Сингапуре, Камбодже, Лаосе, Вьетнаме, странах Карибского моря, Южной Америки. Как пряность черный перец готовят из зеленых незрелых плодов, которые сушат целиком, с мякотью околоплодников, прямо на солнце.

Черный перец представляет собой вытянутые скопления ягод, висящих на тонких побегах. Растение начинает плодоносить в возрасте трех-пяти лет и продолжает давать урожай каждый третий год до достижения 40 лет.

Сборщики перца переходят от лозы к лозе, переставляя небольшие лестницы, и руками перебирают побеги, на которых отдельные ягоды имеют красный цвет (знак спелости), но большинство остается зелеными. После сортировки зеленые ягоды сушат на циновках на солнце.

Высушенный перец представляет собой черные или черно-бурые морщинистые зерна диаметром 3,5–5 миллиметров.

Чем тверже, темнее и тяжелее перец, тем он лучше. Тысяча зерен черного перца хорошего качества должна весить ровно 460 граммов. Такое соотношение было обусловлено его использованием в Средние века в качестве разновесок для взвешивания аптечных товаров и других малых мер, требующих большой точности.

Хорошо высушенный черный перец не должен сереть в лежке. Посерение означает его порчу, полную или частичную утрату целебных и ароматических свойств.

Лучшими на мировом рынке сортами черного перца считаются малабарский и теллишери.

В Европе перец известен с античных времен. Он упоминается почти в каждом рецепте книги Марка Габия Алипия «О кулинарном искусстве» и часто является первым упоминаемым ингредиентом.

Перец служил приправой и подавался в перечницах, которые часто изготавливались из серебра и имели изысканный вид. Римляне принесли перец на все завоеванные ими территории, что объясняет тот факт, что римские перечницы находили по всей Европе. Правда, некоторые исследователи утверждают, что древние римляне более широко использовали понятие «перец» и включали в него также корицу и кардамон.

Нередко во время праздников Сатурналий они дарили друг другу перец, что должно было свидетельствовать о связи между людьми. Именно поэтому дары должны были иметь примерно одинаковую стоимость, иначе отношения могли показаться несбалансированными.

В раннем Средневековье перец был редким и дорогим продуктом, которым следовало лишь приправлять деликате-

сы на королевских пирах, подчеркивая тем роскошь стола. Перцем также часто взимали арендную плату, платили налоги, его давали в приданое – отсюда термин *peppercorn rent* («аренда за горошину перца»). Что показательно, в современном языке это означает номинальную, символическую сумму, но в XV веке фунт черного перца стоил столько же, сколько целая свинья.

Потребность Европы в пряностях, особенно в черном перце, и желание сказочно обогатиться стали главными стимулами экспедиций Христофора Колумба и Васко да Гамы. Все это позволило португальцам завладеть монополией на продажу специй, которую они сохраняли на протяжении 100 лет. Проведя несколько решающих сражений с мусульманами, португальцы завладели Малабарским берегом Индии (в 1511 году), островами Цейлон (ныне Шри-Ланка), Ява и Суматра.

Позднее монополия на производство перца перешла в руки голландцев и принадлежала им вплоть до 1799 года, пока их Восточно-Европейская компания не разорилась. Одновременно с этим американский капитан Карнс пришвартовал в гавани Нью-Йорка шхуну с грузом черного перца, с продажи которого он выручил 100 тысяч долларов.

В последующие 50 лет (в первой половине XIX века) американские торговые суда заняли главную позицию в мировой торговле перцем. В наше время крупнейшими производителями перца являются Индия, Индонезия и Бразилия, а ведущим производителем этой культуры стал Вьетнам. Вьетнамский перец обычно имеет высокое содержание пиперина.

Первыми в списке потребителей черного перца стоят США, Россия, Германия, Япония и Англия.

Как используется

Черный перец сегодня – это вторая по распространенности в торговле специя после чили. Применяется он в мясных, рыбных, овощных, грибных и яичных блюдах – как холодных, так и горячих, входит в состав маринадов и сухих смесей пряностей. Изредка, в небольших количествах, наряду с другими пряностями черный перец можно употреблять в сладких блюдах – некоторых видах печений.

Перец рекомендуется покупать целым. Молотый перец быстро выдыхается и теряет свои свойства, поэтому его следует хранить герметически упакованным.

Наряду с душистым перцем и красным стручковым черный перец широко используется при промышленном производстве овощных маринадов, салатов, мясных консервов. Но если в этих случаях черный перец используется в виде горошка, то в супы, подливы, соусы, колбасы и сыры его следует добавлять только размолотым.

Лечебные свойства

Исследования показали, что черный перец снижает риск появления сердечно-сосудистых заболеваний, так как разжижает кровь, убирает ее сгустки, улучшает кровообращение. Он также способствует нормализации пищеварения, стимулирует процесс обмена веществ, активизирует сжигание калорий.

В перце содержится в три раза больше витамина С, чем в апельсине. Он также богат кальцием, железом, фосфором, каротином и витаминами группы В. Кроме того, перец способен усиливать действие других лекарственных растений.

Перец черный

Черный перец рекомендуют при хроническом несварении, токсинах в прямой кишке, нарушенном обмене веществ, ожирении, высокой температуре, лихорадке, во время кризиса простудных заболеваний. Его уже очень давно относят к целебным растениям. Еще индейцы майя использовали его для снятия боли, лечения кашля, ангины, астмы и других респираторных заболеваний.





Полынь



Из крапивы извлекай нитки, из полыни – лекарство.

Эпикур

Что это?

Полынь (лат. *Artemisia*) – род травянистых или полукустарниковых растений семейства астровых. Народные названия – емшан или евшан. Растет практически повсюду – ее можно найти и в Европе, и в Северной Америке, и в Азии.

В Откровении Иоанна Богослова (8:10–11) упоминается звезда, упавшая с неба: «Имя сей звезде «полынь»; и третья часть вод сделалась полынью, и многие из людей умерли от вод, потому что они стали горьки». Некоторые считают, что здесь идет речь о библейской полыни *Artemisia judaica* – виде, специфическом для Израиля, Египта и Саудовской Аравии. Другие в качестве кандидата указывают *Artemisia herba-alba* – белую полынь, которая в изобилии растет в пустынных районах Израиля и используется как добавка в чай бедуинами, обитающими на Синае и в пустыне Негев.

Среди многих сотен видов полыни встречается лишь несколько употребляемых как пряные травы. У таких видов, как правило, ослаблена свойственная всем полынным растениям горечь и, наоборот, усилено ароматическое начало. Это и служит основным отличительным признаком пряных полынных растений. Среди видов, распространенных в средней и южной полосах России, следующие.

Полынь обыкновенная (*Artemisia vulgaris*), или чернобыль, чернобыльник, простая полынь, распространена всюду от Карелии до Крыма и Кавказа, а также в Сибири и на Дальнем

Востоке. Растет на необработанных местах как сорная трава. Характерным признаком является фиолетовый стебель, листья снизу беловато-серебристые. От горькой полыни (*Artemisia absinthium*) отличается гораздо меньшей горечью и высокой степенью ароматичности молодых листьев.



В наше время полынь более всего известна как один из ароматизаторов абсента (два других – анис и фенхель). Оригинальный рецепт абсента разработала аптекарша из швейцарского кантона Невшатель Генриетта Энрио, которая затем продала его Даниэлю Анри Дубье, одному из своих клиентов. Массовое производство продукта начал Анри-Луи Перно, зять Дубье. К 1849 году на востоке Франции, в городке Понтарлье и в других местах региона Франш-Конте, действовало уже двадцать пять дистиллерий, производивших абсент.

Во французский язык даже вошло сочетание l'heure verte, «зеленый час», то есть удачное время для того, чтобы на аперитив выпить абсента (в доабсентную эпоху – время с шести до семи часов вечера). Абсент стал символом полного упадка нравов во Франции в середине XIX века и темой для творчества писателей и художников. Многие из них – например, поэты Верлен, Рембо и Бодлер, художники Ван Гог и Тулуз-Лотрек – сами употребляли его в немыслимых количествах. Среди британских поклонников абсента были писатель Оскар Уайльд и художник Обри Бердслей.



В кулинарии используют лишь молодые листья верхушек полыни обыкновенной, собранные до цветения в стадии бутонизации растения (вместе с бутонами) и высушенные в тени. Применяют ее в сухом виде в процессе приготовления мяса (добавляют в виде порошка на кончике ножа за одну-две минуты до готовности блюда) либо при изготовлении маринада, в котором выдерживают мясо перед жарением или тушением (сухую полынь в листьях помещают в марлевый мешочек, чтобы они не прилипли к мясу, и кладут в маринад).

Полынь римская (*Artemisia pontica*), или понтийская полынь, александрийская полынь, черноморская полынь, понтский абсинт, белая нефорошь, узколистная полынь, малая полынь, распространена по всей Южной России. Она более душистая и менее горькая, чем обыкновенная полынь. Как и последнюю, ее используют в мясных блюдах.

Полынь метельчатая (*Artemisia procera*), или куровник, бечевник, бодренник, чилига, распространена в средней полосе России. Она обладает своеобразным ароматным запахом. Применяется как обыкновенная полынь и в тех же дозах.

Полынь лимонная (*Artemisia abrotanum*), или божье дерево, растет на юге и в средней полосе России. Ее родина – Восточное Средиземноморье, Малая Азия. Это наиболее мягкий и наиболее душистый вид полыни.

Молодые побеги лимонной полыни можно в малых дозах использовать даже в свежем виде. Употребляют ее точно так же, как обыкновенную полынь, но с меньшей степенью осторожности. При высушивании она совершенно утрачивает горечь. Появляется характерное для всех настоящих пряностей приятное жжение.

Лимонную полынь в виде порошка можно добавлять в жареное мясо за три минуты до готовности. С добавлением небольшого количества можжевельных ягод ее иногда кладут в домашние хлеба, что придает им оригинальный «лесной» аромат. Так, например, выпекают «охотничий» хлеб на севере России и в некоторых европейских северных странах.

Лимонную полынь можно также использовать для ароматизации уксуса и вводить в порошок в соусы к мясу и дичи, но при этом следует помнить, что температура соуса должна быть ниже 40 °С.



Клинические исследования китайского фармаколога Ту Юю, проведенные в 1969–1979 годах, показали, что вещество артемизинин, содержащееся в полыни и являющееся сесквитерпеновым лактоном, убивает на ранних стадиях развития плазмодиев – возбудителей малярии, за что исследовательнице в 2015 году была присуждена Нобелевская премия по физиологии и медицине.



Полынь альпийская (*Artemisia mutellina*) распространена в субальпийской и альпийской зонах Кавказа. Характерные признаки – серовато-сизая окраска, слабая горечь на вкус, очень слабый запах в свежем виде, усиливающийся при высыхании, но остающийся нежным.

Она быстро сохнет, при сушке не изменяет цвет, горечь усиливается при высыхании. Употребляется как обыкновенная полынь и в тех же дозах.

Лечебные свойства

Ряд видов полыни имеет лекарственное значение, особенно цитварная и горькая. Растение используется преимущественно в желудочных средствах. Ранее настойки полыни применялись как противоглистное средство. Настойки, настои и экстракты, приготовленные из листьев и цветущих облиственных верхних частей побегов полыни горькой, рекомендуются как средство для возбуждения аппетита.





Псевдоперцы



Есть ложный вид честности, который предполагает, что ничто не должно оставаться скрытым.

Генри Нувен, священник

Что это?

Псевдоперец, или ксилопия (лат. *Xyloria*), ложный перец, бразильник, – род деревьев или кустарников из семейства анноновых. Представители этого рода распространены в тропиках практически повсеместно: в Южной Америке, Африке, Азии, на островах Океании. Растут в основном во влажных лесах, на болотах, в затопляемых низинах, однако некоторые виды можно встретить и в открытых саваннах тропической Америки (например, ксилопию ароматную).

Среди наиболее известных псевдоперцев следующие.

Кумба, или мавританский перец (*Xyloria aethiopica*), – кустарник, растущий в Западной Африке. В качестве пряности используются круглые блестящие темные семена, близкие по аромату и жгучести к черному перцу. На сегодняшний день мавританский перец распространен в странах Западной Африки (Мали, Сенегал, Сьерра-Леоне, Мавритания), Магриба (Марокко, Алжир, Тунис) и в Испании.

У этого перца нежный, пикантный, чуть горьковатый аромат, напоминающий смесь перца кубебы и мускатного ореха. Он применяется в национальных мясных, овощных и мучных блюдах западноафриканской и арабской кухонь.

Несколько столетий назад мавританский перец был хорошо известен европейцам и применялся наряду с кубебой и африкан-

ским перцем в качестве заменителя слишком дорогого черного перца. Затем он стал популярен во время Второй мировой войны. Однако к 1960-м годам спрос на него сошел на нет, и теперь из всех европейских стран его употребляют только в Испании.

Перец негритянский, или гвинейский (*Xylopiа aromatica*), кале, кукаубе, масоро, сасема, соро уиса, растет в Западной и Центральной Африке. Вывезен и культивируется в Южной Америке и на Антильских островах.

Как пряность используются семена – в них совмещаются крайне сильный своеобразный аромат и перечная жгучесть средней силы.

Перец широко применяется для приготовления мясных, овощных, мучных и яичных блюд местной кухни.

Перцы душистые. Под этим названием встречается несколько пряностей, причем ни одна из них не имеет ничего общего с настоящими перцами – растениями семейства перечных. Доминирующим свойством всех душистых перцев является их повышенный и чрезвычайно стойкий аромат разных оттенков.

Райские зерна

См. *перец, мелегетта*





Рожковое дерево



Заготовки, растянутые тонкими жгутами и слепленные в кольца, окунают в смесь вываренного сока плодов рожкового дерева, растительного масла и воды.

Обваливают в поджаренных зернах кунжута, отправляют в каменную печь. В Стамбуле говорят: «Без симита не будет хорошего дня».

Эльчин Сафарли «Когда я вернусь, будь дома»

Что это?

Рожковое дерево (лат. *Ceratonia siliqua*), или цератония стручковая, цареградские рожки, – род растений из семейства бобовых. Его родина – Средиземноморье. Сегодня рожковое дерево растет всюду, где возделывают цитрусовые. Его семена, отличающиеся постоянством массы (примерно 0,21 грамма), со времен Древнего Востока использовались в качестве меры веса. Сухой боб имеет на изломе запах дрожжей, поэтому во многих национальных языках растение называют «хлебным деревом Иоанна».

Научное название рода происходит от греческого *κεράτιον*, *кэ́рас* («рог») и латинского *siliqua* («стручок, боб»). Под этими названиями рожки упоминаются в греческом оригинале Евангелия от Луки и его латинском переводе.

Древнеегипетское название плодов рожкового дерева упомянуто на керамических сосудах, найденных в одной из гробниц некрополя Саккара, относящихся к I династии (ок. 3100 – ок. 2900 до н. э.). А древнегреческий естествоиспытатель, философ Теофраст называл стручки рожкового дерева египетским инжиром, хотя признавал, что это растение «не встречается

ся в Египте, а растет в Сирии и Ионии (на западном побережье Малой Азии у Эгейского моря), а также в Книде и на острове Родос».

На греческом острове Крит, в местечке Трис Экклисиес (то есть «Три церкви») находится одна из крупнейших природных рощ рожкового дерева.

Как используется

Плоды рожкового дерева используются в выпечке, как лакомство (в Египте), при изготовлении компотов и ликеров (Испания, Мальта, Португалия, Сицилия, Турция).



В Евангелии от Матфея (3:4) Иоанн Креститель «имел одежду из верблюжьего волоса и пояс кожаный на чреслах своих, а пищею его были акриды и дикий мед». Под акридами здесь понимаются стручки рожкового дерева, точнее, цветущего кустарника семейства бобовых. Бобы рожкового дерева упоминаются в притче о блудном сыне (Лук. 15:14–16): «Когда же он прожил все, настал великий голод в той стране, и он начал нуждаться; и пошел, пристал к одному из жителей страны той, а тот послал его на поля свои пасти свиней; и он рад был наполнить чрево свое рожками, которые ели свиньи, но никто не давал ему».



На Кипре из семян получают камедь рожкового дерева – загуститель, широко применяемый в пищевой промышленности.

Порошок, добываемый из засушенных бобов рожкового дерева, называется «кэроб» и употребляется вместо какао и кофе людьми, которым противопоказан кофеин.

Очень популярна в ближневосточной кухне меласса из плодов рожкового дерева. Ее кладут в тушеное мясо, она входит во многие закуски – мезе, в частности в турецкое блюдо назуктан, которое представляет собой пюре из баклажанов с измельченным миндалем. Мелассу смешивают с кунжутной пастой тахини, в результате чего получается соус для макания. Напиток из плодов рожкового дерева традиционно пьют в Египте во время поста в Рамадан (лучший напиток, как считается, делают в Александрии).

Лечебные свойства

Бобы рожкового дерева содержат цинк, медь, магний, селен, а также кальций, железо и калий, которые способствуют усилению иммунной системы, выводу токсинов из организма и помогают при желудочно-кишечных расстройствах.

Недавние исследования показали, что диеты с использованием кэроба снижают уровень холестерина в крови, так как улучшают соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина. Кэроб часто используют в качестве альтернативы шоколаду те, кому противопоказаны кофеин и теобромин, в избытке присутствующие в какао-бобах.

На Мальте сироп из плодов рожкового дерева употребляют как лекарство от кашля.





Розмарин



Дориан изучал действие разных пахучих корней и трав... алоэ, которое, как говорят, исцеляет душу от меланхолии.

Оскар Уальд «Портрет Дориана Грея»

Что это?

Розмарин (лат. *Rosmarinus*), или морская роса, – род многолетних вечнозеленых полукустарников семейства яснотковых. Название происходит от латинского *rōs marīnus* («морская роса»), которое в английском языке было переосмыслено как «роза Марии» (англ. *rosemary*).

Родина розмарина – Западное Средиземноморье. Он растет по всему Средиземноморью, в Малой Азии, на Южном берегу Крыма, на Черноморском побережье Кавказа и в Закавказье, а также во всех влажных субтропиках. В США встречается во Флориде.

В качестве пряности используются как свежие, так и сухие листья – узкие, кожистые, с завернутыми краями, реже – его корень. Листья источают чистый и яркий аромат, напоминающий сложную смесь камфоры, эвкалипта, сосны и лимона. В свежем виде их окраска сверху серовато-зеленая, снизу – серебристо-беловатая; в сухом виде они серовато-зеленоватые, более темные сверху.

Для использования в кулинарии годится, однако, не всякий лист. Во-первых, листья следует собирать до цветения розмарина, точнее, даже до появления бутонов. Во-вторых, брать надо только наиболее молодые, нежные листья, расположенные на верхней трети ветвей. В-третьих, сушить розмарин можно только в тени. Тогда листья и в сухом виде сохраняют приятный

ароматичный запах. Хорошо высушенные листья должны быть очень хрупкими, иметь выпуклую верхнюю поверхность и свернутую нижнюю.

Как используется

Как пряность розмарин известен с глубокой древности. Он широко используется в Португалии, Испании, Италии, Франции, Греции, Англии, США, Скандинавии и Германии.

Главным образом он идет в мясные блюда (жаркое из свинины, баранины, крольчатины), где выполняет двоякую роль: отбивает специфический запах этих видов мяса и придает мясу домашних животных аромат дичи.

Именно с последней целью розмарин используют при приготовлении домашней птицы – тушеных и жареных кур, уток, индюшек: небольшое количество порошка сухих листьев розмарина или резаных свежих листьев смешивают с мелко нарезанной зеленью петрушки и растирают со сливочным маслом в пасту, которую закладывают маленькими порциями под кожу грудки и ног птицы, предназначенной для жарения или тушения.

В умеренных дозах розмарин употребляется также для придания особого акцента супам – мясным, куриным, шпинатным, гороховым. Во французской кухне он входит в состав супового букета гарни, который никогда не оставляют в супе, а вынимают через 5–6 минут после погружения. В целом с розмарином следует обращаться так же, как с лавровым листом, помня, что при передержке он способен придать блюду неприятный горький привкус. Если употребляется розмарин, то лавровый лист не используется, и наоборот.

Кроме того, его применяют при жарении рыбы на углях и решетке как приправу к соусам и подливкам, а также при приготовлении таких овощных блюд, как гороховое пюре, отварная и свежая цветная капуста.



Существует легенда о том, как во время путешествия Святого семейства в Египет Дева Мария положила младенца Иисуса на каменистое место под небольшой кустик розмарина с белыми цветками, и они превратились в голубые.

С тех самых пор цветки розмарина стали распускаться на Пасху. Также считалось, что розмарин может избавить человека от дурных снов, а самое главное – сохранить ему молодость.

В Древней Греции и Древнем Риме студенты вплетали розмарин в волосы для улучшения памяти. В западной народной символике растение является символом верности в любви. А вот в Англии в Средние века мужчины уничтожали розмарин, чтобы не слыть подкаблучниками. Считалось также, что заросли этого растения в саду указывают на второстепенную роль мужчин в семье и что глава дома – жена.



Розмарином сдабривают макароны и добавляют его в итальянские пиццы. Используют растение и во фруктовых салатах, подаваемых на десерт. В маринадах его можно применять как эстрагон, но оттенок вкуса, сообщаемый им маринованной снеди, будет, конечно, иным.

Лечебные свойства

Целебные свойства розмарина широко используются в традиционной медицине. Его применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, расстройствах нервной системы. Настой листьев принимают внутрь при заболеваниях верхних дыхательных путей и астме, этим же настоем можно полоскать горло при его воспалении.

Помимо этого, настой усиливает сердечные сокращения, кратковременно повышает кровяное давление, обладает тонизирующим действием.

Розмарин благотворно влияет на неуравновешенных людей, беременных женщин и детей, избавляет от беспокойства, бессонницы и упадка сил.





Рута



*Но рутовый венок, сплетенный жницей,
Лаврового венка милей сторицей.*

Адам Мицкевич «Пан Тадеуш»

Что это?

Рута (лат. Ruta) – род вечнозеленых многолетних растений семейства рутовых. Произрастает в Средиземноморье, Северо-Восточной Африке и умеренном климате Азии, а также в Крыму и на Черноморском побережье Закавказья в культивируемом и отчасти диком виде.

Куст руты издает сильный неприятный запах, меняющийся после высушивания на запах, слегка напоминающий аромат розы.

В качестве пряности используют листочки верхушек руты, собираемые обычно перед самым цветением растения – до июня, как в свежем, так и в сушеном виде.

Как используется

Разводят руту ради молодых листьев, которые применяют как гастрономическую приправу к блюдам, для посыпки бутербродов и добавления в уксус (вкус, напоминающий чеснок или лук). Свежие листочки используют в салатах, сушеные – в мясных и овощных блюдах.

Сильно разбавленное рутовое масло используется в парфюмерии из-за своеобразного запаха. В ряде стран существует запрет на применение рутового масла в парфюмерных компо-

зициях и в пищевых ароматизаторах, так как его большие дозы ядовиты. При контакте с кожей вызывает покраснение, а иногда ожог или дерматит.



По поверьям древних славян, цветок руты только в ночь на Ивана Купалу на несколько минут становился красным. В устном народном творчестве этот цветок известен как червона рута, подобный цветку папоротника. Считается, что девушка, сорвавшая цветок червоной руты в ночь на Ивана Купалу, будет счастлива в любви.

Понтийский царь Митридат VI вел длительные войны с Древним Римом. Находясь в центре раздоров, он из опасения быть отравленным постоянно принимал противоядие. Когда же побежденный Митридат решил покончить с собой, яд на него не подействовал. По легенде, главной составной частью сложного противоядия было растение под названием «рута».



Лечебные свойства

В народной медицине рута используется как средство, снижающее ревматические и невралгические боли, головную боль, она обладает также противоглистным действием. В средневековой Англии рута применялась как средство для предотвращения нежелательной беременности.



Сансе



– А все-таки где она, эта Япония?

– Прямо, не сворачивая. И так до самого конца света.

Алессандро Барикко

Что это?

Сансё, или зантоксилум перечный (лат. *Zanthoxylum piperitum*), японский перец, – род растений семейства рутовых. Его природный ареал – Японские острова от острова Кюсю до острова Хоккайдо, юг Корейского полуострова и материковая часть Китая. Это японская версия сычуаньского перца.

Сансё дословно переводится как «горный перец». На самом деле растение перцем не является: это высушенные и измельченные стручки колючего кустарника, его родственники – лимонное и апельсиновое дерево, травы рута и ясенец.

Сансё – одна из древнейших японских пряностей. Ароматом обладают все части растения: листья, цветы, плоды и даже древесина. Пряность имеет резкий вкус, причем скорее цитрусовый, чем острый (хотя язык от нее немного немеет).

Как используется

Для пищи подходят только свежие молодые листики, называемые киноэ, или порошок из высушенных плодов сансё-но ко.

Употребляется сансё главным образом на Дальнем Востоке (Корея, Япония, Китай) и на Тихоокеанском побережье США. В Европе и Америке он идет в основном на ароматизацию блюд из моллюсков и ракообразных (трепанги, морские гребешки,

Сансё

кальмары, голотурии, крабы, креветки, лангусты), соусов к рыбным салатам и для сдабривания зеленого чая.

В странах Дальнего Востока этот вид перца широко используется в соусах к рыбе и морепродуктам, в мясных блюдах, кондитерских изделиях и сладких блюдах в сочетании с корицей и имбирем (компоты, кисели, варенья, пудинги).

Самое известное блюдо, в котором применяется порошок сансё, – унаги кабаяки (жаренное на гриле филе угря). Добавляют эту пряность и в другие блюда, приготовленные на гриле, например в якитори. Кроме того, сансё – один из компонентов ситими-тогараси (семь пряностей).

Лечебные свойства

Корни сансё обладают стимулирующим действием на пищеварительный тракт. Из кожуры зрелых ягод готовят горькие анестезирующие настойки. Сансё повышает аппетит и обладает антисептическими свойствами.





Сельдерей



Сельдерей

- На его левой руке вместо ладони...
- Крюк!
- Нож!
- Нет. Сельдерей!
- Сельдерей?
- Да.

«Южный парк»

Что это?

Сельдерей (лат. *Arium*) – род травянистых растений семейства зонтичных. Самый известный вид – сельдерей пахучий (*Arium graveolens*). Это травянистый двулетник, который каждый второй год дает массу крошечных ребристых серо-коричневых плодов. Он лучше всего растет в холодном или умеренном климате и требует много влаги, так как его корни неглубоко уходят в землю.

Русское название «сельдерей» появилось в результате заимствования либо голландского названия *selderij*, либо немецкого *sellerie* или французского *céleri*, которые, в свою очередь, заимствованы из латинского *selinum* (от греческого *σέλινον* – «сельдерей»).

В Древнем Египте сельдерей выращивали как лекарственное растение. В Древней Греции и Древнем Риме листьями сельдерея увенчивали воинов-победителей. С XVI века его начали культивировать в Италии, Франции и Англии как пищевое ароматическое растение. Считалось, что оно приносит счастье, и потому его нередко вешали в комнатах вместе с луком и чесноком.

Как используется

Сельдерей, который мы знаем сегодня, был выведен в XVII веке итальянскими огородниками из зловонного дикого сельдерея, росшего на солончаках (именно этот, последний, пощипывали кони мирмидонян в «Илиаде» Гомера). Это гордость итальянской кухни. Как правило, его сушат, тушат и натирают, пока он еще совсем молод. Лучший сельдерей выращивают в Апулии, Калабрии и Кампанье. На Сицилии используют собственный низкорослый сельдерей, с которым готовят овощное рагу капоната.

Свежие листья дикорастущего сельдерея добавляют в салаты и соусы. Стебли этого растения (с резким горьким вкусом) иногда употребляют в блюдах французской кухни, но обычно сельдерей сначала бланшируют, благодаря чему из стеблей уходит горечь и они становятся слаще.

В качестве основы для пряности используют семена сельдерея (скорее это его сушеные плоды). При заготовке растения срезают, переворачивают и в таком положении держат до высыхания семян.

Семена сельдерея покупают целыми и размалывают по мере необходимости. Они хорошо сочетаются с блюдами из яиц и с рыбой, их также используют в салатных заправках.

Сельдерейная соль – сочетание измельченных семян сельдерея и соли – обычная приправа для американских хот-догов, перепелиных яиц и знаменитого коктейля «Кровавая Мэри».

Лечебные свойства

В Древней Греции дикорастущий сельдерей ценили как ветрогонное и мочегонное средство. В Древнем Риме, по свидетель-

Сельдерей

ству ученого-энциклопедиста Авла Корнелия Цельса, зафиксированному в трактате «О медицине», его использовали в качестве болеутоляющего.

Греки ассоциировали дикорастущий сельдерей со смертью и делали из его листьев похоронные венки. Дикорастущий сельдерей содержит апиол (камфора петрушки) – химическое соединение, которое обладает abortивным действием. В Средние века масло, получаемое из петрушки и сельдерея, использовали для прерывания беременности, а также при нарушениях менструального цикла.

Высокое содержание клетчатки в сельдерее помогает работе пищеварения. Часто его рекомендуют диетологи для снижения веса, поскольку он низкокалориен и способен ускорять обмен веществ. Кроме того, благодаря содержанию фталидов растение помогает предотвратить многие заболевания, в том числе нормализовать давление, укрепить кости, контролировать уровень холестерина в крови. Сельдерей обладает также противовоспалительным действием и потому полезен при артрите, артрозе и ревматизме. А мягкое воздействие растения на мочеполовую систему позволяет избежать инфекций в мочевом пузыре и похудеть.

Смирна

См. *мифра*





Солодка



Известно, корень. Что и говорить!

А. Н. Островский «Козьма Захарыч Минин-Сухорук»

Что это?

Солодка (лат. *Glycyrrhiza*), или лакрица, – род травянистых растений семейства бобовых. В русском языке это название происходит от слова «сладкий». То же можно сказать относительно ее английского названия: слово *liquorice* (солодка, лакрица) происходит от греческих *glyks* или *glukus* (сладкий) и *rhiza* (корень).



Первым собравшим и обобщившим сведения о солодке считается Шэнь-нунь – один из важнейших культурных героев в китайской мифологии, покровитель земледелия и медицины. Его называют также Яован – «царь лекарств». Шэнь-нуню приписывают создание календаря природы. По легенде, Шэнь-нунь изучал и испытывал действие на человека разных растений. Сведения о них изложены в книге о травах «Бэнь цао цзин» – одной из первых книг, появившихся в Китае после изобретения письменности.



Дикорастущая солодка распространена по всей Европе, в Северной Африке и на Ближнем Востоке.

Корни и корневища растения содержат углеводы и родственные соединения (глюкозу, фруктозу, сахарозу, мальтозу), крахмал, целлюлозу, органические кислоты (янтарную,

фумаровую, лимонную, яблочную, винную), а также эфирное масло.

Солодка была популярна у представителей всех древних цивилизаций, начиная с ассирийцев. Теофраст, древнегреческий естествоиспытатель, философ, называл солодку «сладким скифским корнем», имея в виду скифов – кочевые племена, жившие в Северном Причерноморье. А древнеримский врач Диоскорид советовал воинам во время долгих переходов жевать солодку, чтобы заглушить жажду.

Как используется

Корни и корневища солодки применяют в виде экстрактов и сиропов, как суррогат сахара и пенообразователь в безалкогольных напитках, пиве, квасе, тонизирующих напитках, а также как средство для лучшего взбивания яичных белков. На ее основе производятся разнообразные виды конфет с характерным вкусом, в частности лакричное ассорти.

Солодка применяется для изготовления кофе, какао, маринадов, компотов, киселей, мучных изделий, халвы, карамели, пастилы и шоколада. Ее используют также в качестве вкусовой добавки при обработке рыбы, при квашении капусты, мочении яблок и брусники, как добавку к байховому черному и зеленому чаю.

В Киргизии солодку применяют как суррогат чая, в Японии – как пищевую антиоксидантную добавку. В Японии и Египте солодку можно встретить среди компонентов добавок с бактерицидными и фунгицидными свойствами к пищевым продуктам и напиткам.

Солодка

Солодку можно купить в виде порошка или сухих полосок, но обычно она продается в виде твердых черных палочек, изготовленных из проваренного экстракта этого корня.

Солодку также добавляют к пиву «Гиннесс» – она дополняет характерный «горелый» аромат обжаренного несоложенного ячменя. В целом при изготовлении алкогольных напитков в такой роли чаще используют анис, который имеет схожий с солодкой вкус, но с точки зрения ботаники никак с ней не связан.

Лечебные свойства

Солодка, особенно в смеси с ментолом, является эффективным успокоительным и отхаркивающим средством. Древние арабские руководства рекомендовали ее при сухом кашле, хрипах, одышке и затрудненном дыхании, при всех жалобах на боли в груди и легких, а также при чахотке и воспалении мочевого пузыря.

В Китае солодка играет почти такую же роль, как женьшень. В частности, она используется как укрепляющее средство и противоядие при отравлении аконитом или соком хвойника китайского, который местное население до сих пор использует в качестве стимулятора сексуальной активности.





Сymax



Ты знаешь, что остается в памяти дольше всего? Запах. Знаешь, запахи помнятся дольше всех.

Оноре де Бальзак

Что это?

Сумах, или сумак (лат. *Rhus*), – род кустарников и небольших деревьев семейства анакардиевых. Само слово «сумах» происходит от арабского *summaq*, что означает «красный».

Растет сумах почти во всех регионах мира: в Северной Америке, Передней и Юго-Восточной Азии, Африке, Европе. Наибольшее число видов – в Южной Африке. В условиях средней полосы России для озеленения пригоден только сумах пушистый, или оленерогий. Он подмерзает, но легко восстанавливается весной. На юге России хорошо растет сумах голый. Сумах кожевенный, дубильный произрастает на каменистых склонах Кавказа.

Сумах обычно продается в виде слегка влажного темно-красного порошка. Он представляет собой высушенные и размолотые ягоды (точнее, костянки) кустарника-дикороса. Ягоды сумаха образуют конические гроздья. Собирают их в конце лета.

Как используется

Римляне активно использовали эту специю, которая в Вечном городе была известна как сирийский сумах, потому что привозили ее из Сирии.

Упоминается она в одной из старейших средневековых поваренных книг под названием «Кулинарная книга» – в рецептах приготовления курицы и еще одного блюда, которое называется Lombard Compost и представляет собой сладко-соленый соус из репы, пастернака, инжира, яблок, груш, моркови, редьки, петрушки и укропа, приправленный шафраном, анисом и сумахом. Китайский вариант сумаха растет в Гималаях и используется в Непале при приготовлении чатни.

В Западной Европе эта специя известна с XIX века, но не как продукт питания, а как промышленный краситель: кору сумаха ввозили в Великобританию из Сицилии именно с этой целью.

В наше время в Иране, Ираке и Турции сумах подают в ресторанах к столу как приправу, которой принято посыпать кебабы, мясо на гриле или закуску из лука. В Армении он придает новый акцент вкусу завернутых в вошеную бумагу лепешек типа пиццы, которые продают уличные торговцы.

Используются также целые высушенные ягоды сумаха: их дают, а затем заливают водой минут на двадцать. Полученный «морс» применяется в качестве дрессинга, например, для фаттуша – левантийского салата с поджаренным хлебом. Этот «морс» добавляют в тушеную рыбу с пряностями самаки харра. В Ливане и Сирии порошок сумаха обычно разбавляют водой до состояния густой пасты.

С недавнего времени сумах стали применять в качестве компонента при производстве крафтового пива.

Лечебные свойства

В Северной Америке растет более двадцати сортов сумаха, в том числе сумах оленерогий, сумах гладкий, ядовитый плющ,

Сумах

которые содержат урушиол – смолянистое вещество, раздражающее кожу. Если же вдыхать дым от горящей древесины этого растения, то можно обжечь легкие – иногда со смертельным исходом. Эти виды сумаха использовались индейцами для лечения диареи, астмы, простуды и сыпи. Натчезы – индейцы, проживавшие на берегах Миссисипи, – применяли корень сумаха ароматного для лечения язв.

В современной медицине растение используется как противовоспалительное и противогрибковое средство. Сумах богат витамином С и омега-3, белками, клетчаткой и важными для здоровья человека микроэлементами: калием, кальцием, магнием и фосфором.

В 2011 году в немецком биологическом журнале *Zeitschrift für Naturforschung* были опубликованы результаты исследования сумаха на противогрибковые свойства. Теперь немецкие врачи успешно используют сумах при лечении пациентов, зараженных патогеном *Aspergillus flavus*, который вызывает инфекцию легких.





Тамаринд



Такова уж человеческая природа – в чужой тарелке всегда вкуснее, чужая жена всегда добрее, кошелек полнее, а ноша легче.

Елена Вернер «Три косточки тамаринда»

Что это?

Тамаринд индийский (лат. *Tamarindus indica*), или индийский финик, – единственный вид рода тамаринд семейства бобовых. В Малайзии его называют «асам» на малайском языке и «сви бозэй» на диалекте хоккиен. Еще одно название тамаринда, упоминаемое в шеститомной «Жизни растений» под редакцией академика А. Л. Тахтаджяна, – «дакар». На немецком языке название очень похоже на основное – *Tamarinde*.

Родина тамаринда – Восточная Африка, в том числе сухие лиственные леса Мадагаскара. В диком виде произрастает в Судане, но в наше время растение встречается на территории большинства тропических стран Азии, куда оно попало благодаря культивированию еще за несколько тысяч лет до нашей эры. В XVI веке распространился в Мексике и Южной Америке.



*Точный состав вустерского соуса – большой секрет. Однако британские журналисты в 2009 году из клочков рецептов, найденных в мусорном ящике головного офиса компании *Lea & Perrins*, пришли к выводу, что в вустерский соус входит экстракт тамаринда, что неудивительно, так как продукт имеет индийские корни. Классическая легенда появления соуса такова.*

В 1836 году вышедший в отставку и вернувшийся в родной Вустер губернатор Бенгалии лорд Маркус Сэндис (1798–1863) попросил местных аптекарей Ли и Перринса (Lee & Perrins) приготовить приправу, которой он пользовался в Индии. Это был соус из анчоусов, похожий на римский гарум. Фармацевты попытались выполнить заказ, но результат их разочаровал, и вскоре все забыли об этом. Восемнадцать месяцев спустя при очередной уборке подвала было обнаружено несколько бочек бракованного продукта. Однако когда его попробовали, оказалось, что соус приобрел удивительные вкусовые качества.



Специю тамаринд изготавливают из изогнутых стручков тамаринда. Созревший стручок имеет темно-коричневый цвет, внутри него в липкой мякоти находится от одного до десяти блестящих черных семян. Обычно специя продается в виде пасты, представляющей собой спрессованную коричневую мякоть. Она используется как в азиатской, так и в латиноамериканской кухне. Плоды содержат органические кислоты, инвертный сахар, пектиновые вещества.

Как используется

В Индии тамаринд применяют как приправу к различным блюдам из бобов, к свинине, рыбным блюдам, к чатни с имбирем, к овощным блюдам и блюдам из риса. Например, в Южной Индии его используют для приготовления кузамбу (самбара), популярного в Тамилнаде жидкого блюда под названием «пуликку-замбу», а также риса пулиодарай и различных вариаций чатни.

Тамаринд

В Мексике тамаринд продается в виде сладостей (например, пулпариндо), а в Южной Азии – в самых разнообразных видах: сушеный, соленый, засахаренный, замороженный. В тайской кухне одно из наиболее популярных блюд – пад-тай, основной вкус которому придает тамаринд.

Тамаринд является важным ингредиентом популярных в Великобритании вустерского соуса и соуса HP (HP Sauce).

Лечебные свойства

Мякоть, листья и кору растения применяют в медицине. К примеру, на Филиппинах листья традиционно используют для приготовления травяного чая, который снимает лихорадку при малярии. Поскольку тамаринд богат витамином С, его давали морякам как профилактическое средство против цинги. Благодаря наличию битартрата калия (винного камня, как его называют) тамаринд используется также как слабительное. В аюрведической медицине он употребляется для лечения расстройств кишечника и тошноты.





Тимьян ползучий



Потом я заметил тимьян с уже поблекшими жесткими фиолетовыми цветами.

В. К. Арсеньев «Дерсу Узала»

Что это?

Тимьян (лат. *Thymus serpyllum*) – род многолетних полукустарников семейства яснотковых. Известно много народных названий тимьяна: богородская трава, боровой перец, верест, жадобник, лебюшка, лимонный душок, мухопал, чабрец, фимиамник, чебарка. По одной из версий, название происходит от греч. θυμός, означающего «храбрость», поскольку тимьян в свое время символизировал жизненную энергию, а атлеты смазывали его ароматными маслами свою грудь перед началом игр. По другой версии, название берет начало от греч. Θυμίαμα, переводимого как «благовоние» (фимиам), использовавшееся в храмах в силу его сильного аромата.

Родина растения – Средиземноморье. Культивируется в Молдавии, южных районах Украины и Краснодарском крае.

Тимьян содержит до 30 % эфирного масла тимола. В растении обнаружены также дубильные вещества, горечи, минеральные вещества, камедь, органические пигменты, олеиновая кислота.



Тимьян, или чабрец, еще со времен язычества считался культовым, божественным растением, которое могло не только вылечить, но и оживить человека. В народной культуре чабрец является символом воинской доблести, мужской силы. Во многих странах его считают

символом плодородия и плодovitости, поэтому венки из чабреца надевали невестам.

Название «богородская трава» связывают с обычаем украшать букетиками из него церкви в праздник Успения Богородицы, который бывает в конце августа. Его часто использовали (а кое-где и сейчас используют) во время церковных служб как благовонную траву вместо ладана, особенно в деревнях, где достать ладан было очень сложно, он был одним из ингредиентов миро.

По библейской легенде, Дева Мария родила Иисуса на подстилке из тимьяна. По другой легенде, когда лесной бог создал лес, он увидел, что слишком уж все красиво и приторно-сладко, и тогда он рассыпал для равновесия горькие травы. Даже высушенный, тимьян способен долго сохранять свой запах.



Как пряность используют главным образом высушенную «траву» тимьяна, то есть верхнюю половину или треть стебля растения вместе с листьями, бутонами или цветами. Собирают тимьян в июне-июле, в самом начале цветения.

Как используется

Свежий и сухой тимьян употребляют при засолке огурцов и помидоров наряду с укропом, добавляют в картофельные и помидорные салаты, супы, борщи, щи. Сухой тимьян (в порошке) идет к тушеному мясу, особенно к баранине, бифштексам, рису и макаронам, яичным и куриным блюдам. Его добавляют в состав так называемых светлых соусов.

Тимьян ползучий

Также в виде порошка он в малых дозах идет в овощные и мясные супы, в больших дозах – во всевозможные рыбные блюда и рыбные фарши. При жарении рыбы тимьян в больших количествах смешивают с панировкой (а лучше всего с мукой в пропорции 1:2). Кроме того, им посыпают сыры, а также используют при изготовлении домашних сыров.

Лечебные свойства

Свежие и сухие листья тимьяна отваривают и пьют при болях в суставах, при сердечных болях, радикулите, невралгических заболеваниях, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (энтероколиты, ферментопатии, дискинезия желудочно-кишечного тракта, дисбактериоз). Тимьян помогает перевариванию жирных продуктов, является желчегонным, кровоочистительным, мочегонным средством. Отмечено его позитивное действие при бессоннице.





ТМИН



«У нас прекрасный тминный кекс». – «Что-что? – удивляется леди Селина. – Да я не пробовала тминного кекса тысячу лет! Он и в самом деле с тмином?» – «Конечно, миледи. У повара сохранился рецепт еще с незапамятных времен. Уж поверьте на слово, он вам понравится».

Агата Кристи «Отель «Бертрам»

Что это?

Тмин (лат. *Carum*) – род дву- и многолетних растений семейства зонтичных, из которых наиболее известен тмин обыкновенный, используемый как пряность. Его родина – причерноморские и прикаспийские степи Крыма и Кавказа, откуда он случайно (с одеждой, на шерсти животных и т. д.) или с торговцами специями попал на Балканский полуостров, в Средиземноморье, Малую Азию, Ближний Восток и Северную Африку.

Распространившись за многие тысячелетия на огромных территориях, растения приобрели ряд различий, образовав в результате ряд подвидов обыкновенного тмина. Среди них черный (северный тмин, двулетний тмин, немецкий кумин, дикий / полевой анис) и белый тмин (светлый тмин, светло-коричневый тмин, южный тмин, однолетний тмин, средиземноморский фенхель).

Белый тмин отличается от черного более слабым и утонченным ароматом, что обусловлено различным составом эфирного масла семян (эфирное масло белого тмина содержит в два раза меньше карвона), и поэтому белого тмина нужно добавлять в блюда в два раза больше, чем черного.

Плоды тмина содержат 3–7 % эфирного масла, 12–22 % жирного масла, а также флавоноиды, кверцетин и кемпферол, кумарины, умбеллиферон, скополетин и др. Кроме того, в них обнаружены белковые (10–23 %) и дубильные вещества.



Одно из самых ранних упоминаний о тмине встречается в Ветхом Завете в Книге пророка Исаии (28; 24–28): «Ибо не молотят чернухи катком зубчатым, и колес молотильных не катают по тмину; но палкою выколачивают чернуху, и тмин – палкою. Зерновой хлеб вымолачивают, но не разбивают его; и водят по нему молотильные колеса с конями их, но не растирают его».



Крупнейшие производители и экспортеры плодов и эфирного масла черного тмина – Нидерланды, Германия и Польша. В меньших объемах, как правило, для собственного потребления, тмин производят страны Скандинавии и Прибалтики, Австрия, Великобритания, Франция (регион Эльзас), Венгрия, Чехия, Белоруссия, Украина, Россия (Воронежская область).

Белый тмин выращивается в небольших объемах в Египте, Сирии, Турции. Продается он в основном в странах Ближнего Востока. Небольшая часть из Марокко поставляется во Францию.

Как используется

В пищу употребляют плоды (мерикарпии) тмина и получаемое из них эфирное масло, а также листья и молодые побеги (при-

права к салатам, супам, паштетам, сырам). Самодостаточный и сложный запах тмина не сочетается с большинством других специй, за исключением родственных ему плодов аниса, фенхеля и кориандра.

Плоды используют как пряность для ароматизации хлебопекарных изделий, особенно черного хлеба, в кулинарии, кондитерском и ликеро-водочном производстве. В домашнем хозяйстве их применяют при засолке огурцов, засолке и квашении капусты, приготовлении кваса, в качестве специй в супы, соусы и мясо (особенно баранину).

Лечебные свойства

В исламском мире черный тмин считается наиважнейшим лекарственным растением. Он занимает важное место в списке природных препаратов «Аль-Тибб ан-Набави» исламской медицины («Сахих аль Бухари», т. 7, кн. 71: 592).

Древнеримский врач Диоскорид использовал черный тмин для лечения различных заболеваний, включая заражение кишечными паразитами, зубные и головные боли, затруднение дыхания, аменорею. Он также использовал его в качестве мочегонного средства и как средство, увеличивающее приток молока у кормящих матерей. По свидетельству средневекового философа и врача Авиценны, черный тмин стимулирует энергию организма и помогает оправиться от усталости или подавленности.

В современной медицине тмин рекомендуют при метеоризме. Плоды, входящие в состав желчегонных сборов, используют при желчно- и мочекаменной болезнях, заболеваниях мочевыводящих путей. В комбинации с другими растительными средствами их применяют при гепатитах, как седативное средство,

для лечения сердечно-сосудистых заболеваний и усиления лактации у кормящих женщин. Тмин усиливает отделение желчи и деятельность пищеварительных желез, депрессирует процессы гниения и брожения в кишечнике и тем самым способствует нормализации процесса пищеварения.

В народной медицине плоды тмина издавна использовали в различных лекарственных сборах (чаях): аппетитном, слабительном, ветрогонном, успокаивающем, желудочном (вяжущем); их давали кормящим матерям для усиления лактации. Настой плодов до сих пор применяют при расстройствах кишечника, болезнях желчного пузыря, бронхите и воспалении легких, при спазмах пищеварительных органов, при головной боли.

Эфирное масло тмина широко применяют при получении и ароматизации лекарственных препаратов, в парфюмерии и мыловарении. Его также используют как антисептик и противоглистное средство.





Укроп



Ночь была темна, деревья чуть шептали; с неба падал тихий холодок, от огорода тянуло запахом укропа.

И. С. Тургенев «Первая любовь»

Что это?

Укроп (лат. *Anethum*), или копер, цап, кроп, шивит, шюют, самит, кама, тиль, – тип однолетних травянистых растений семейства зонтичных. Его родина – Южная Европа, Египет, Малая Азия. В Западной и Северной Европе известен с XVI века. В России распространен как культурное огородное растение повсеместно. Легко возделывается в домашних условиях в ящиках, горшках в течение всего года.

В листьях укропа имеются аскорбиновая и никотиновая кислоты, каротин, тиамин, рибофлавин, а также флавоноиды (кверцетин, изорамнетин и кемпферол), углеводы, пектиновые вещества, набор минеральных солей (железо, калий, кальций, фосфор и др.). Во всех частях растения присутствует эфирное масло, придающее специфический запах. Особенно много эфирного масла в плодах укропа.

В раннем Средневековье укропу сопутствовала дурная слава: считалось, что он способен влиять на сознание человека. Укроп занимал прочное место в арсенале знахарей всех мастей, колдунов и ведьм, которые добавляли его в приворотные зелья, снадобья от сглаза и проч. Продолжалось это практически до XVI века, когда предубеждение против укропа несколько ослабло и его постепенно стали употреблять сначала как лекарственное средство, а потом и как легкодоступное пряное растение, значительно улучшающее вкус и запах

пищи, которая по тем временам далеко не всегда отличалась аппетитностью.



В Турции сохранилась легенда, что для русских укроп – это победная трава. Оказывается, давным-давно в одной из первых боевых стычек русской и турецкой армий военного успеха не удалось достичь никому, зато неприятельский продовольственный обоз достался нашей армии. Все самое ценное турки забрали, а вот мешки с сухим дешевым укропом забыли.

Военные повара никак не могли понять, что делать с этим трофеем, пока после обмена пленными один солдат не раскрыл секрет укропа, добавив его в похлебку. Так русская армия «подсела» на укроп. А затем пряность стала народной. После этого события турки говорили, что русские отняли у них не обоз, а вкус.



В знаменитом труде XVII века «Английский лечебник» («Травник Калпепера») английского ботаника и врача Николаса Калпепера было представлено 369 рецептов лекарств из растущих в Англии растений. Что касается укропа, то было сказано, что его зелень обладает резким неприятным ароматом, хотя и исключительно полезна для здоровья.

Как используется

Укроп – одна из самых распространенных в России пряностей. Его традиционное применение – в салатах, супах, мясных вторых блюдах, а также при засолке огурцов и помидоров. Укроп

у нас привыкли применять в свежем виде, его заготовка на зиму почти не ведется. Между тем укроп можно успешно сушить и сохранять в сухом виде в течение всего года. При правильной сушке укроп не утрачивает ни цвета, ни своих свойств.

Сухой и свежий укроп можно в увеличенных дозах употреблять при тушении и жарении рыбы, особенно салаки (так называемая салака по-фински). Для этого рыбу густо пересыпают укропом, смешанным с черным перцем, петрушкой и луком, так чтобы она была закрыта укропом и лежала на подстилке из зелени. Таким образом можно жарить всякую морскую рыбу – она становится значительно нежнее.

Помимо собственно укропа в современной кухне употребляют также укропное масло (в мельчайших дозах) и укропную эссенцию, представляющую собой 20-процентный спиртовой раствор укропного масла.

Лечебные свойства

Укроп широко используют в медицине. Настой из листьев и стеблей растения применяют при гипертонической болезни I и II степени, а также как мочегонное. Его семена и эфирное масло действуют как ветрогонное, седативное и спазмолитическое средство, оказывают успокоительное действие. Эфирное масло умеренно раздражает секреторные клетки бронхиальных желез, в результате чего облегчает выделение бронхиальной слизи. Настой семян употребляют внутрь как противогеморроидальное средство, а наружно – как ранозаживляющее и устраняющее аллергический зуд кожи.

Укроп

Различные экстракты из зелени и семян укропа широко используют для приготовления парфюмерно-косметических композиций. Жирное и эфирное масла из семян укропа, спиртовые, масляные и углекислотные экстракты добавляют в кремы, одеколоны, зубную пасту.

В косметике рекомендуют применять настой листьев укропа в виде примочек на воспаленные и покрасневшие от усталости глаза.





Фенхель



*Царит высоко над лугами
Тот фенхель с желтыми цветами,
Что в годы, бывшие пред нами,
Сравнился с мудрыми богами:
Слепцам он дарит свет...*

Генри Уодсворт Лонгфелло «Кубок жизни»

Что это?

Фенхель (лат. *Foeniculum*) – род травянистых дву- и многолетних растений семейства зонтичных. Его греческое название – марафон (μάραθον). По одной из версий, это название было дано в честь победы греков в знаменитой битве с персами, состоявшейся в конце лета 490 года до н. э. при Марафоне, в 42 километрах от Афин, на равнине, поросшей фенхелем-дикоросом. По другой – оно произошло от слова *maraino* – «сохнуть», «худеть»; семена фенхеля часто употребляют для подавления аппетита. В частности, к этой мере приходилось прибегать пуританам в Новой Англии, чтобы выдержать многочасовые церковные служения и утихомирить особо беспокойных детей.

Фенхель – эфиромасличное (в семенах до 6,5 % эфирного масла, содержащего 40–60 % анетола), пряноароматичное растение. По запаху напоминает анис и эстрагон.

Как используется

Фенхель едят сырым, добавляя в салаты, или подвергают термической обработке. Его можно жарить (лучше всего на арахисе).

совом или сливочном масле), разрезав на сегменты, и подавать как самостоятельное блюдо или гарнир к птице, мясу или рыбе. Из кочанчиков фенхеля делают легкие овощные супы, пудинги и запеканки, готовят соусы, используют их в приготовлении выпечки (например, маффинов или овощных кишей).

Сладковатый вкус сырого или запеченного фенхеля оттеняет фруктовые и овощные салаты, делает его незаменимым при изготовлении индийской остро-сладкой приправы чатни.



Если верить греческим мифам, то именно фенхелю обязаны люди своим существованием, своими радостями и своими бедами. А все потому, что, похитив у богов Олимпа огонь, Прометей спрятал его (и потому сохранил) внутри полого стебля фенхеля, выстланного волокнами, которые не горят, а только тлеют. Узнав о краже, разгневанный Зевс решил наказать людей. По его воле бог огня и покровитель кузнечного ремесла, сам превосходный кузнец Гефест создал Пандору, которая впоследствии – не по злему умыслу, а из-за любопытства – открыла ящик, в котором находились все бедствия мира. С тех пор, когда по чьей-то вине в мир приходит беда, говорят: «Он открыл ящик Пандоры». Ну а что касается радостей, то без огня человек не выжил бы. Ведь так?



Используется фенхель и при заготовке овощей: капусты, огурцов, кабачков, томатов, перцев; при мариновании яблок, арбузов, дынь и лесных ягод. При обжаривании или запекании

фенхель должен оставаться чуть хрустящим. В передержанном состоянии он сильно теряет во вкусе.

В Италии семена фенхеля считаются сладкой специей. Много сделал для популяризации этой пряности итальянский повар XV века Мартино да Комо, первым начавший смешивать семена фенхеля с солью и натирать этой смесью отбивные. Так же он стал приправлять эскалопы из телятины и кебабы, которые затем обжаривал с беконом.

Семена фенхеля хорошо маскировали вкус не самой качественной свинины, которую ели в бедных регионах страны – в Умбрии, Абруццо и Лукании. Впоследствии в Лукании стали производить пряную копченую колбасу под названием «луканика».

На Шри-Ланке семена фенхеля используют в порошках карри, а в Индии популярность этих семян сильно зависит от региона. Например, бенгальская смесь специй панч-пхорон обязательно должна содержать семена фенхеля. Входят они наряду с асафетидой и в смеси специй, характерные для кухни пандитов (брахманов) Кашмира, где представлены как вегетарианские, так и невегетарианские блюда. В частности, семена фенхеля (часто вместе с лакрицей) добавляют в мясной фарш роган джош. Кашмирские пандиты не едят лук и чеснок, поэтому семена фенхеля и асафетида используются и в приправе к мясу.

Эфирное масло фенхеля применяют в медицине, парфюмерно-косметической, мыловаренной промышленности, ветеринарии; плоды и эфирное масло используют для приготовления препаратов, применяемых при метеоризме, при коликах у детей. На основе фенхеля получают такое традиционное лекарственное средство, как укропная вода, а также различные травяные чаи и сборы.

Лечебные свойства

В средневековой фармакологии овальные зеленые семена фенхеля прописывали в том случае, когда нужно было улучшить зрение и вообще подлечить глаза. Древнеримский писатель, ученый Плиний считал, что змеи, сбросившие кожу, поедают фенхель, чтобы восстановить зрение, которое на этой фазе их жизни падает, отчего они становятся еще агрессивнее.

Плоды и эфирное масло фенхеля стимулируют пищеварение, усиливают секрецию желудочного сока и улучшают перистальтику кишечника, благодаря чему пища быстрее расщепляется и всасывается.





Хрен



Я сидел дома и, по обыкновению, не знал, что с собой делать. Чего-то хотелось: не то конституций, не то северяжины с хреном, не то кого-нибудь ободрать...

М. Е. Салтыков-Щедрин «Культурные люди»

Что это?

Хрен (лат. *Armoracia*) – род многолетних травянистых растений семейства капустных. Происхождение названия возможно из болгарского (хѣрѣн – «жгучий») или греческого (ξηρός – «сухой») языков. Русскому названию «хрен» созвучны названия этого растения в славянских языках (хрін, хрэн, хрян, chrzan, hrèn, křen, chren, kšěn). Само же растение знали еще в Древнем Египте, Древней Греции и Древнем Риме.

На Руси хрен предположительно начали выращивать с IX века. Использовали его как пряность и как лекарство. В Европу хрен попал в начале XV века. Особую популярность он приобрел в Германии и странах Балтии. Англичане называли хрен «конским редисом» (англ. horseradish) и использовали исключительно в лекарственных целях. Теперь его культивируют во многих странах мира в основном как овощную культуру.

В России известны два вида хрена – обыкновенный (Европейская часть страны) и луговой (преимущественно в Сибири). Корни обоих видов съедобны.

Жгучесть хрена есть результат взаимодействия между такими веществами, как синигрин и мирозин. Эта химическая реакция начинается при повреждении корня – так растение защищает себя от нападения.

Все части растения содержат эфирное масло, имеющее резкий специфический запах и вкус. Жгучий запах и вкус корней обусловлены наличием горчичного масла.



Древние греки считали, что свежий хрен может усилить любовное влечение как у мужчин, так и у женщин. Существует миф, как один знатный афинянин полюбил гамадриаду – древесную нимфу. Красавица не отвечала ему взаимностью, но и не чуждалась общения. Тогда влюбленный мужчина приготовил в роще, где росло дерево прекрасной девы, богатое угощение, повелев поварам щедро приправить блюда хреном.



Свежий сок корня содержит фермент лизоцим, обладающий антимикробной активностью, тиамин, рибофлавин, каротин, жирное масло, крахмал, углеводы (74 %), смолистые вещества.

Как используется

Используются главным образом корни и в меньшей степени молодые, нежные светло-зеленые листочки хрена. Последние применяются только в свежем виде в салатах, супах, на бутербродах и аналогично укропу при засолке огурцов и помидоров.

Из корней готовят особую массу, известную в кулинарии как столовый хрен. Он считается незаменимой приправой к холодцу и рыбному заливному, к холодному отварному мясу. Подается также к жареному мясу, сосискам, копченому мясу, ветчине, языку, ростбифу.

Хрен добавляется в майонезы, творог, йогурты. Эти смеси подают к жареному и вареному мясу, рыбе, холодным закускам. Смесь тертого хрена со сметаной или яблоками служит хорошей приправой к рыбе, особенно карпу, треске, угрю и лососю.

Лечебные свойства

Хрен издавна применяют в качестве противовоспалительного, противовирусного, бактерицидного, обезболивающего, отхаркивающего, потогонного, мочегонного, кровоочистительного и общеукрепляющего средства.

В народной медицине с давних времен хреном лечат простудные заболевания и кашель, радикулит и ревматизм, суставы, головные боли, включая мигрени. Для этого используют тертый хрен, применяя его наружно. При простудных заболеваниях он играет роль горчичников, в остальных случаях масса тертого хрена применяется для аппликаций.

Часто изготавливают спиртовую настойку хрена. Ею можно делать регулярные растирания.





Цитвар



*Среди разнообразных трав
Там полный специй был состав:
Цитвар, душистая корица...*

Гийом де Лоррис, Жан де Мён «Роман о Розе»

Что это?

Цитвар (лат. *Curcuma zedoaria*), или куркума цедоария, цитварный корень, зедоария, куркума цитварная, белая куркума, – род многолетних травянистых растений семейства имбирных. Его родина – Индия и Индонезия. Культивируется в Южном Китае, Индии, на острове Ява и в Таиланде. В Европу цитвар попал от арабов примерно в VI веке. В последнее время в качестве специи используется крайне редко, в большинстве случаев в современной западной кухне заменен имбирем.

Корень растения размером с голубиное яйцо или грецкий орех имеет грушевидную форму и обладает слабым камфорным ароматом и горько-жгучим вкусом. Сбор корневищ проводят с двулетних растений.

Как используется

В свежем виде цитвар, известный в Индонезии как кентджур, применяется в тайских салатах, индонезийских пряных фрикадельках, в арахисовом соусе к салату из вареных овощей гадо-гадо, в индийских соленьях ачар.

Цитвар поступает в продажу в виде порошка или высушенных кусочков, серых снаружи и желтоватых внутри. Крахмал, полученный из корня цитвара, называется «шоти». В Индии он

применяется в качестве загустителя, в Индонезии – как детское питание.

Цитвар применяется в производстве ликеров. Эфирное масло, получаемое из высушенных корней, используется в качестве добавки для горьких тоников.

В наше время цитвар чаще используется в парфюмерии и медицине, чем в кулинарии (между прочим, так было и в VI веке, когда арабские торговцы впервые привезли его в Европу). Он является составной частью индийского порошка из талька абир, который сыплют на одежду и бросают в воздух во время индуистского фестиваля красок Холи. В Китае во времена династии Тан (618–907) смесь цитвара, шафрана и камфоры разбрасывали на пути императора.

Лечебные свойства

Цитвар до сих пор широко используется в традиционной китайской медицине для лечения расстройств пищеварения и нормализации менструаций.



Расцвет этой специи приходился на Средневековье. Цитвар присутствует в труде «Лекарства» – собрании англосаксонских «врачебных» текстов и молитв, которые, как предполагается, стали известны в Англии еще до X века. В нем, например, цитвар предлагалось применять в качестве ингредиента «святого напитка», помогающего противостоять колдовству эльфов.

В трактате «Лилия медицины», написанном в конце XIII века лекарем из Монпелье Бернаром де Гордоном, говорится: «Дай выпить молотое семя цитвара с бульоном или вином – и без сомнения оно убьет всех [червей]».

Цитвар в те времена был в дефиците, его использовали лишь в редких случаях. По словам историка медицины Люка Деметра, лекарства типа цитвара считались высококачественными потому, что были экзотическими и стоили дорого.



Репутация цитвара как слабительного объясняет его присутствие в горьких тонизирующих напитках, например в шведских биттерах.

Выделенный из цитвара сесквитерпен под названием «дигидрокуридион» признан эффективным противовоспалительным средством при лечении артрита у мышей.





Чабер



Избыток вкуса убивает вкус.

Уильям Шекспир

Что это?

Чабер (лат. *Satureja*), или чабер садовый, чабер летний, чебер, чобр, шебер, – род однолетних травянистых растений семейства яснотковых. Его родина – Восточное Средиземноморье, Черноморское побережье, Малая Азия. В диком виде растет во всех странах Южной Европы, в Крыму, на Кавказе и в Закавказье. Может культивироваться на всей территории России.

В качестве пряности используется вся надземная часть, собираемая до цветения или в самом его начале. После высушивания аромат чабера усиливается, отчего его употребляют в кулинарии преимущественно в сухом виде.

Как используется

Свежую зелень чабера добавляют в салаты, супы, при засолке огурцов, помидоров, сладкого перца, при солении и мариновании грибов.

Сухой чабер добавляют в супы (мясные, овощные, грибные и особенно в куриные, которым он придает исключительную пикантность). Чабером сдабривают нежное мясо – телятину, курятину, индюшатину – или же вводят его в соусы, подаваемые к таким блюдам. Кроме того, он хорошо подходит ко всем бобовым и яичным блюдам и к отварной капусте всех видов (цветная, кочанная, брюссельская, кольраби).

Древние римляне соус из чабера с уксусом подавали к рыбным и мясным блюдам. Позднее в Европе его стали добавлять в рулеты из телятины и индейки, в соусы для рыбы и других блюд, в колбасу и пироги со свининой.

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

Чабер входит во многие смеси пряностей и приправы. Он сочетается с майораном, базиликом, розмарином, пажитником, лавандой, эстрагоном, душицей, тимьяном, с чесноком и можжевельником, лавровым листом и паприкой, петрушкой и черным перцем, фенхелем.

Лечебные свойства

Во многих странах чабер садовый признан официальным лекарственным растением, например во Франции и Германии, где используется как антибактериальное и антигельминтное средство.

В народной медицине его рекомендуют при тахикардии, головокружении, головной боли, заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, цистите, метеоризме, рините, острых респираторных инфекциях.

Водный экстракт чабера обладает инсектицидной активностью. Эфирное масло приносит пользу при заболеваниях желудка. Карвакрол, извлекаемый из него, имеет противогрибковую активность.

Эфирное масло чабера применяется в ароматерапии. Согласно научным исследованиям, это масло проявляет активные антиоксидантные свойства, повышает концентрацию полезных полиненасыщенных жирных кислот в мозге и уменьшает риск развития онкологических заболеваний у животных.

Чабрец

См. *тимьян*





Чернушка



Чернушка – это лекарство от всех болезней, кроме смерти.

Пророк Мухаммед

Что это?

Чернушка (лат. *Nigella*), или чернуха, черный тмин, мацок, нигелла, римский кориандр, – тип однолетних травянистых растений семейства лютиковых. Его родина – Западная Азия и Южная Европа, где она растет как дикое и как окультуренное растение. Основными производителями семян чернушки являются Индия и Египет.

Семена чернушки используют как пряность. Собирают их в августе-сентябре вместе со стеблями и затем сушат и обмолачивают. Семена имеют шероховатую поверхность и маслянистую белую внутреннюю часть. Их сходство с семенами лука приводит к тому, что их часто путают. Аромат семян минимален. Если же их растереть, то они испускают травянистый запах, напоминающий морковь и орегано. По вкусу семена горькие и острые, слегка дымные, с оттенком жареного лука.

Чернушку использовали с древнейших времен. Ее следы были обнаружены в древнеегипетском некрополе времен Древнего царства, расположенном в Саккаре, в 20 километрах к югу от Каира, в ритуальных сосудах-урнах, предназначенных для хранения пепла. В багдадской поваренной книге 1226 года приведен рецепт приправы банн с использованием чернушки. В древней Месопотамии чернушка использовалась в приготовлении мерсу – пирогов с финиками, фисташками, чесноком и кориандром.

Чернушка

Древнеримский врач Диоскорид отмечал запах и возможность ее использования при выпечке хлеба, но с тревогой, предупреждая о смертельной опасности семян, «потребляемых в избытке». Чернушка действительно содержит ядовитое химическое вещество мелантин, но чтобы это принесло вред организму, нужно съесть тонну семян.

Как используется

Чернушку применяют при квашении капусты и солении огурцов, арбузов, в кондитерском производстве, при выпечке сдобных хлебцев, кренделей, печений (эти изделия перед посадкой в печь посыпают семенами чернушки, как корицей). Она пригодна для ароматизации сладких блюд: пудингов, муссов, киселей, компотов, желе. В этом случае чаще всего употребляют так называемую турецкую, или дамасскую, чернушку с ароматом земляники.

Как большинство других семян, она оказывает мощное ветрогонное действие, помогая пищеварению. Неудивительно, что семена чернушки чаще используются в кухнях, ориентированных на крахмалистые, тяжелые блюда, в частности в кухнях Восточной Европы.

Семенами чернушки украшают еврейскую халу, немецкий черный хлеб пумперникель, иранский плоский хлеб барбари – длинную овальную лепешку, которая, как правило, подается с овечьим сыром типа феты, греческую дактилу, турецкую питу, марокканский хлеб из семолины под названием «хобз мзавек», некоторые виды индийского наана, в том числе сладкий пешаварский наан, а также другие схожие виды хлеба.

В индийской кулинарии чернушка входит в умеренно пряные тушеные блюда из баранины, а также в блюда из овощей,

дхал, соленья и чатни. Чернушка входит в некоторые смеси гарам масала и является одной из пяти специй в бенгальской смеси панч-пхорон. Семена чернушки полевой можно добавлять вместо кунжута как в пикантные, так и в сладкие версии марокканских бискотти, которые называются «феккас».

Основными поставщиками семян чернушки являются Индия и Египет. Англичанам она известна как love-in-a-mist («любовь в тумане») из-за плотного переплетения мелких прицветников. В арабской культуре чернушка посевная фигурирует как habbatul barakah – «семя благословения».

Лечебные свойства

Древнеримский врач Клавдий Гален рекомендовал чернушку как безотказное средство от простуды, особенно от насморка. Он советовал завернуть чайную ложку семян чернушки в небольшой кусочек ткани, потереть его немного в руках, чтобы семена нагрелись, поднести мешочек к одной ноздре, затем к другой и глубоко вдыхать до тех пор, пока нос не будет полностью разблокирован.

В наше время чернушку применяют в качестве слабительного при начальных стадиях запоров, как мочегонное и желчегонное средство. Используется она также для улучшения сна. Кроме того, вещества, содержащиеся в растении, способны значительно облегчить приступы астмы.





Шалфей



...Под этим кустом шалфея жаба удивительной величины, от ядовитого дыхания которой, полагали, и этот шалфей стал ядовитым. Так как никто не осмелился приблизиться к этой жабе, то, высоко обложив ее хворостом, сожгли ее вместе с шалфеем.

Джованни Боккаччо «Декамерон»

Что это?

Шалфей (лат. *Salvia*), или шавлий, шальвия, – род многолетних полукустарников семейства яснотковых. Его родина – Средиземноморье. В диком виде покрывает большие пространства на Северном Кавказе.

Во всех частях шалфея лекарственного присутствует эфирное масло. Оно содержит цинеол, туйон, пинен, сальвен, борнеол, цедрен, дипентен. В листьях, помимо этого, найдены дубильные вещества, уваол, флавоноиды, урсоловая и олеаноловая кислоты.



Древние греки хорошо разбирались в целительной силе шалфея. Говорят, что растение получило свой уникальный аромат от греческой богини любви и красоты Афродиты. Согласно преданиям, она спряталась от Зевса за кустом шалфея, но отец богов обнаружил ее, и, повинуясь его гневу, солнце сожгло куст. Чтобы защитить растение, Афродита наделила его бархатистыми и очень ароматными листьями.

По библейской легенде, Дева Мария, спасаясь с маленьким Иисусом от царя Ирода, обратилась за помощью к полевым цветам, но те в страхе не отозвались на ее зов. И тут Марию позвали кустики шалфея: «Идите к нам, несчастные, нас никто не лелеет, мы растем где придется, и воины Ирода не станут вас искать здесь». Когда опасность миновала, Матерь Божия обратилась к шалфею: «От сего дня и до века ты будешь любимым цветком у людей, я одарю тебя силой лечить их от всех болезней, спасти их от смерти, как и меня ты спас от глаз палачей».



Как пряность употребляют листья-верхушки растения, собираемые в мае-июне вместе с бутонами накануне цветения.

Как используется

Шалфей применяют в кулинарии только в виде сухого порошка. Чтобы освободить заготовки от пыли и насекомых, которые цепко держатся на всем растении из-за его «мохнатости», листья шалфея перед высушиванием промывают в холодной воде.

Порошок идет отчасти как заменитель розмарина в супы, мясо, дичь, птицу и сыры, особенно плавленые, а также в салаты, содержащие в основном яйца и холодное мясо. Однако шалфей не во всех случаях может заменить розмарин.

Как совершенно самостоятельную пряность его кладут в капустные, яично-рисовые и мясные пироги для придания им особого привкуса и аромата.

Шалфей в порошке в небольших дозах хорошо смешивается с тертыми сырами. Непосредственно перед подачей им посыпают куриные бульоны, яичные блюда (омлеты, яичницы, верещаги), отварную жирную рыбу, тушеную говядину, а также добавляют его в мясные фарши для котлет, фрикаделей, рулетов.

Лечебные свойства

Лечебный эффект растения достигается благодаря комбинации витаминно-минеральных компонентов и биологически активных веществ. Шалфей применяется при лечении и профилактике воспаления и инфекционного поражения кожи и слизистых оболочек, в гинекологии, при заболеваниях верхних дыхательных путей, инфекционно-воспалительных процессах в бронхах.





Шафран



*Кутья ли с шафраном моя не вкусна?
Блины с инбирем не жирны ли?
Аль в чем неприветна царица-жена?
Аль дочери чем досадили?*

А. К. Толстой «Садко»

Что это?

Шафран, или крокус (лат. *Crocus*), – род многолетних клубнелуковичных травянистых растений семейства касатиковых (ирисовых). Название «крокус» заимствовано из латинского и повсеместно употребляется цветоводами.

Родина шафрана – Малая Азия. В диком состоянии не встречается. Возделывается в Испании, на юге Франции, в Италии, Турции, Азербайджане, Иране, Индии, Пакистане, Китае и Японии.

Как пряность используются рыльца только что распустившихся цветков шафрана (у каждого – по три рыльца). При этом собирают цветки в сухую погоду, в 10–11 часов утра, обязательно вручную, а затем в тот же день через несколько часов выщипывают из них рыльца, которые сушат либо в сушильной установке не более 15 минут, либо при комнатной температуре около получаса.

Шафран – одна из самых дорогостоящих пряностей в мире. Высокая стоимость объясняется трудоемкостью производства пряности: чтобы собрать 100 граммов шафрана, надо сорвать от пяти до восьми тысяч цветков и пропустить их через руки дважды, то есть для получения одного килограмма шафрана надо обработать 80 тысяч растений!

Готовый шафран представляет собой хорошо высушенные, хрупкие, перепутанные между собой темно-красно-бурые и светло-желтые нити. Чем темнее шафран, чем меньше в нем примеси светло-желтых нитей (тычинок), тем выше его качество. На ощупь масса шафрана должна быть как бы жирной. Запах шафрана сильный, ароматический, слегка дурмнящий, вкус горьковато-пряный.

Своим богатым желтым цветом шафран обязан красителю кроцину, одному из каротиноидов, а его медоподобный, слегка металлический вкус обусловлен химическими веществами сафраналом и пирокроцином.

Шафран известен как специя, лекарственное средство и краситель со времен древнего Шумера (III тысячелетие до н. э.). Судя по фрескам на острове Санторини, шафран играл большую роль в жизни минойской цивилизации. Так, в святилище Лотосовой лампы в Кноссе изображен сборщик шафрана, складывающий его в горшок. Этот сборщик – синяя обезьяна, очевидно, ручное животное, поскольку она повязана красным кожаным жгутом. Интересно, что первооткрыватель минойской цивилизации английский археолог сэр Артур Эванс ошибочно принял это изображение за фигуру мальчика.

Минойские женщины использовали шафран для окраски одежды из шерсти. Также он применялся в косметике: из смеси красной охры, жира и пчелиного воска делали губную помаду и духи.

Древнейшие письменные упоминания о шафране обнаружены также в текстах времен царя Ассирии Ашшурбанапала, хранившихся в ниневийской библиотеке. Восточные жрецы использовали шафран при отправлении религиозных обрядов, его нити вплетали в ткани.

Древние греки и римляне из шафрана готовили благовонную воду, которой опрыскивали комнаты, залы, одежду. В классической античности шафран имел репутацию афродизиака. Пестичными нитями усыпали (как позднее – лепестками роз) постели, их добавляли для аромата в ванны.

Обычай принимать шафранные ванны привезли из персидского похода воины Александра Македонского; любительницей таких омовений была последняя царица Египта Клеопатра.

Римские колонисты, поселившиеся в южной части Галлии, принесли с собой культуру шафрана. Его широко культивировали в регионе, пока не началось вторжение варваров.

«Второе пришествие» шафрана в Европу состоялось вместе с арабскими завоеваниями. Генуэзские и венецианские купцы, контролировавшие торговлю на востоке Средиземноморья, поставляли большие партии шафрана в Италию и Швейцарию, где общеевропейским центром переработки пряности стал Базель.



В 1374 году из Ливана в Швейцарию везли 360 килограммов шафрана. Барон Бечбург напал на купцов и ограбил их. В свою очередь купцы, переправлявшие пряности, осадили крепость барона, пытаясь выволить драгоценный груз. Через четыре месяца осады они все же добились своего. Инцидент получил название «14-недельная шафрановая война». Впоследствии базельцы научились сами выращивать драгоценное растение, которое стало одним из главных источников их благосостояния.

В Китай шафран издревле доставляли по Великому шелковому пути с Запада. В одном древнекитайском травнике говорится: «Область произрастания шафрана – Кашмир, где его растят как подношение Будде». Там же отмечено, что нити шафрана придают изысканный аромат вину.

В силу своей дороговизны шафран всегда был одной из наиболее часто подделываемых специй. В 2011 году Агентство по пищевым стандартам (Food Standards Agency, FSA) попросило своих коллег в Испании проверить шафран, предназначенный для экспорта из страны. Произошло это после того, как агентству сообщили, что «самый настоящий и подлинный» шафран, поставлявшийся для продажи в Великобританию, оказался низкого качества и не имел своего обычного цвета и аромата.

В Средние века тех, кто подделывал шафран или даже просто хранил фальсифицированный продукт, сурово наказывали. В Пизе в 1305 году хранителей общественных складов под клятвой обязали сообщать о владельцах поддельного шафрана для их задержания. В Нюрнберге на этот случай был принят строгий закон под названием Safranschou Code. Он не остался на бумаге или пергаменте: в 1444 году купец Йобст Финдекер, обвиненный в нарушении этого закона, был заживо сожжен на костре, обложенный его же мешками с фальшивым шафраном.



Средневековые монахи обнаружили, что если смешать шафран с клеем из яичного белка, то получится прозрачная желтая глазурь, которая вполне могла заменить золото при оформлении

манускриптов. Эта техника использовалась вплоть до середины XVI века при изготовлении популярной краски для волос. К примеру, венецианские женщины смешивали подкрашенный шафраном белок с серой, квасцами и ревенем, пытаясь получить оттенки, которые впоследствии стали называться тициановскими. Средневековые «отбеливатели» содержали шафран вместе с хной, цветами дрока, яйцами и размятыми телячьими почками.

Как используется

В современном мире шафран употребляется в основном как пряность и отчасти как пищевой краситель для подкраски сливочного масла, сыров, ликеров и некоторых безалкогольных напитков.

В Европе и США шафран используют главным образом в кондитерском производстве, добавляя в печенье, кексы, куличи и булочки, а также в ликеры, муссы, фруктовые и кондитерские подливки и кремы для придания им своеобразного акцента. В европейской кухне шафран можно встретить в блюдах из тушеной и отварной рыбы ценных пород и в рисовых сладких пудингах.

На Востоке шафран широко применяется при приготовлении мясных и куриных, рисовых и овощных блюд. Азербайджанские и таджикские пловы, чихиртма из мяса и курицы, а также баклажанные и фасолевого блюда также требуют добавок шафрана.

А вот с другими пряностями шафран не сочетается и потому не входит в состав пряных смесей, а употребляется почти всегда самостоятельно. Применяется он в крайне малых дозах, поскольку это очень «сильная» пряность. Годовая норма потреб-

Шафран

ления шафрана для одного человека не должна превышать одного грамма.

На Руси издавна делали кутью и хлеб с шафраном. В «Вечерах на хуторе близ Диканьки» не раз упоминается водка, настоянная на шафране. В «Семейной хронике» С. Т. Аксаков вспоминал «круглые цветники с ноготками, шафранами и астрами», а герой «Дворянского гнезда» отыскал в книге символов рисунков «Шафран и радуга» с загадочным толкованием: «Действие сего есть большее».

Шафран наряду с пряными свойствами проявляет еще и консервирующее действие. Пища, приготовленная с ним, иногда сохраняется в течение нескольких суток.

Лечебные свойства

Вероятно, одним из первых врачей, применивших шафран в лечебных целях, была древнегреческий лекарь Митродора, которая написала старейший из сохранившихся медицинских текстов, принадлежавших женщине. Она рекомендовала смешивать шафран с размолотыми сосновыми шишками, нардом и настоем в вине фиников и использовать эту смесь как лекарство от геморроя.

В современной медицине шафран используется как спазмолитик, противосудорожное, мочегонное и противовоспалительное средство. Он помогает быстро устранить похмельный синдром, улучшить память, нормализовать пищеварение, усилить потенцию у мужчин. Эта специя входит в состав глазных капель и некоторых настоек общеукрепляющего действия.





Эстрагон



*И лимонад не терпит равнодушья...
Как прыгали пьянящие слегка
Лимонов бывших крошечные души,
Смеясь внутри любого пузырька.*

Евгений Евтушенко «Лимонад Лагидзе»

Что это?

Эстрагон (лат. *Artemisia dracunculus*), или полынь эстрагонная, драгун-трава, страгон, тархун, – род многолетних трав семейства сложноцветных. Принадлежит к роду полыни, но почти абсолютно лишен ее горечи и имеет совершенно иную ароматически-вкусовую гамму, что обуславливает иное применение по сравнению со всеми остальными полынными.

Научное родовое название эстрагона, возможно, произошло от греческого *artemes*, то есть «здоровый», а видовое *dracunculus* – «маленький дракон» – объясняется формой листьев, напоминающих длинный раздвоенный язык дракончика, а также формой корня, похожего на змею, или же его лечебными свойствами как противоядия от укусов змей.

Родина эстрагона – Восточная Сибирь, Монголия. В диком виде произрастает в Восточной Европе, Средней Азии, Монголии, Китае, Пакистане и Индии. В Северной Америке растет от Центральной Мексики до субарктических районов Канады и Аляски. На территории России встречается в Европейской части, в Западной Сибири, на юге Восточной Сибири и Дальнего Востока.

Размножается растение вегетативным способом, что обеспечивает сохранение в нем сильного аромата. При размножении

семенами аромат ослабевает, а в четвертом-пятом поколении даже исчезает совершенно и вместо него нередко появляется небольшая горечь.

Эстрагон собирают дважды в году: в мае-июне и августе-сентябре. Используют в основном молодую траву как в свежем, так и в сушеном виде. При сушке листья отделяют от стеблей и сушат отдельно.

В Северной Африке и на Ближнем Востоке тархун-трава была очень популярной, о чем свидетельствуют описания лекарственных свойств растения известного испанского ботаника и врача XII–XIII веков Ибн аль-Байтара. В своих трудах он обратил внимание на то, что использование свежих побегов и сока тархуна в сочетании с овощами придает напиткам пикантный вкус.

Благодаря арабам эстрагон попал в Европу. С XVII века растение считается классической французской пряностью, поскольку французские кулинары разработали на его основе множество рецептов, ставших классическими.



История возникновения напитка тархун уходит своими корнями в 1887 год. Именно тогда аптекарь Митрофан Лагидзе из Тифлиса решил придать газированной воде вкус и сладость с помощью натурального сиропа его собственного изобретения и приготовил очень насыщенный экстракт эстрагона кавказского. Напиток, изобретенный Лагидзе, быстро завоевал невероятную популярность. Тем не менее в Советском Союзе он поступил в продажу только в начале 1980-х годов.

Изначально была создана опытная партия, которая впоследствии передалась крупнейшим предприятиям страны для массового производства. Годом выхода тархуна на рынки считается 1983-й.



В России эстрагон известен больше под названием «тархун». Именно из него делали оригинальный легендарный напиток тархун в то время, когда еще не знали об искусственных красителях.

Эстрагон содержит высокое количество углеводов, белков, клетчатки, золы, витаминов (А, С) и минеральных веществ (калий, кальций, магний, натрий, йод, фосфор).

Как используется

Стебли эстрагона используют при засолке огурцов, помидоров, баклажанов, а также для ароматизации уксуса (вместе с листьями).

Листья в свежем и высушенном виде добавляют в салаты (зеленые овощные, рыбные, мясные, картофельные), мясные и рыбные супы, борщи и куриные бульоны, а также в соусы к рыбе и ракообразным.

Хорошо гармонирует эстрагон с отварной и особенно томленной рыбой. Эстрагоном, как свежим, так и сушеным, приправляют самые разнообразные блюда: он хорошо дополняет омлеты, многие виды соусов. Добавляют его также к ветчине с яблоками, омлету с помидорами, в татарские бифштексы, говяжьи отбивные с помидорами, цветную капусту с корнишонами, вареные цукини.

Свежим эстрагоном можно также натирать мясо и дичь перед приготовлением.

Лечебные свойства

Эстрагон употребляют как витаминное лекарственное растение. В народной медицине используют как противоглистное и мочегонное средство. Он действует успокаивающе, улучшает сон. Это противоглистное, противовоспалительное, антиспазматическое, ветрогонное, мочегонное, заживляющее, успокаивающее средство. Также эстрагон налаживает работу желудка и менструальный цикл.



Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ТЕЗАУРУС ВКУСОВ. КУЛИНАРНЫЕ ЭНЦИКЛОПЕДИИ.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СПЕЦИЙ ОТ А ДО Я

Автор-составитель *Ефим Кундель*

Дизайнер *Леонид Краевский*

Редактор *Галина Тарамыкина*

Корректор *Елена Маратова*

Ответственный редактор *Е. Левашева*

Редактор проекта *А. Братушева*

Художественный редактор *В. Брагина*

Корректор *Л. Никифорова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, ул.ца Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayyar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-өң, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 26.09.2023.

Формат 60х90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,0.

Тираж экз. Заказ

16+

ISBN 978-5-04-177607-7



ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

breadsalt.publisher

**ЧИТАЙ
ГОРОД**

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга до книг



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?

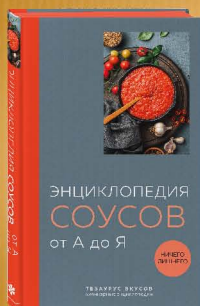
t.me/slivki_pro

НОВАЯ СЕРИЯ КНИГ!

ТЕЗАУРУС ВКУСОВ.

Кулинарные энциклопедии от А до Я

В серии изначально планируются:



В «Энциклопедии специй» собраны все пряные растения, в той или иной степени участвующие в создании блюд и придании этим блюдам неповторимого вкуса. Для информации и в то же время для вдохновения представлены истории появления этих пряностей на европейском континенте, их участие в конкретных видах блюд, лечебные свойства каждого растения. В книге собраны как традиционные, известные многим специи, такие как анис, базилик, зира, кунжут, пажитник, розмарин, тимьян, тмин, так и экзотические, редкие: калуфер, махлеб, сансё, тамаринд, цитвар. Каждое растение сопровождается рисунком для идентификации.

**Книги предназначены для развития
кулинарного таланта и воплощения
в жизнь дерзких кулинарных идей!**

ISBN 978-5-04-177607-7



9 785041 776077 >

хлеб*соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher

t.me/slivki_pro