

Константин Хасин, Александр Мидлер

# **ПРЯНОСТИ**

## **ЛЕЧЕБНЫЕ И КУЛИНАРНЫЕ СВОЙСТВА**

Издательство «Общество САТТВА»  
Санкт-Петербург  
2006

Авторы глубоко признательны доктору Арфа — руководителю  
Аюрведической клиники в г. Ришикеше, доктору Порталу Чохану —  
директору Аюрведик Джива Институт в г. Фаридабате, доктору  
Ноушаду Али за практические рекомендации по использованию  
пряностей и курсы лекций по Аюрведе.  
Научный редактор *канд. мед. наук Д. А. Казбекова* Художник *В. Головеров*  
ISBN 5-8007-0019-2  
© Хасин К.М., 2000  
© Мидлер А.П., 2000  
© Головеров В., 2000: оформление.

# I. ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ПРЯНОСТЕЙ

Тысячи лет человечество использовало пряности в своей жизни. Их значение трудно переоценить, ведь в давние времена пряности служили и необходимой составляющей пищи, и лекарством, и даже предметом поклонения. Для древних цивилизаций пряности были великим сокровищем и мерилom благосостояния и могущества. В поисках новых земель, где росли эти экзотические растения, совершались кругосветные путешествия и завоевательные походы, а позднее колониальные войны. Пряности помогли нашим предкам расширить границы этого мира, открыть многие чудеса и тайны.

Мы предлагаем совершить «путешествие в мир пряностей», которые и сегодня способны изменить нашу жизнь, сделать ее волнующей и приятной. Это путешествие позволит узнать об уникальных свойствах пряностей то, что было известно людям еще во времена Ветхого Завета. И это будет первым шагом к здоровью. Мы уверены, в этом путешествии есть смысл.

## О ПРИНЦИПИАЛЬНОЙ ВОЗМОЖНОСТИ ЛЕЧЕНИЯ ПРЯНОСТЯМИ

Как известно, люди любят вкусно поесть. И на этом часто теряют здоровье.

Эта книга направлена на то, чтобы вы вкусно питались и — в результате — выздоравливали. А если здоровы — чтобы не заболели.

Речь пойдет о *специальном* лечении едой. Лечение при помощи *специи*. Мы их называем также пряности.

Пряный — русское слово, которое значит острый, пахучий, приятный на вкус. Правда, некоторые разделяют эти понятия. Часто к специям относят соль, сахар и уксус, а к пряностям — пряно-ароматические растения.

Мы же считаем, что специи и пряности — все это *species* (в переводе с латыни — это нечто достойное восхищения).

Мы предлагаем рассказ о кулинарных и лечебных свойствах пряностей. О том, как сделать процесс излечения от десятков заболеваний не только необременительным, но и приятным, ведь лекарство будет вкусным.

Каждой пряности в этой книге посвящена отдельная новелла, приводятся кулинарные рецепты и рекомендации по ее медицинскому применению. И непременно кое-что о химическом составе пряности, чтобы читатель, выяснив, что ему не хватает того или иного витамина или микроэлемента, не бежал в аптеку, а грамотно добавлял в еду пряности и становился здоровым и довольным. Заметим, что сопутствующее удовольствие от еды и хорошее настроение — тоже действенное лекарство.

## МОСТИК К ЗДОРОВЬЮ

У пряностей есть замечательная способность — быть мостиком к здоровью. Поясним это.

Существует множество оздоровительных систем. Авторы одних говорят: ешьте все сырое, других — ешьте все вареное. Одни — не солите, другие — вообще не ешьте ничего. Противоречивость этих методов кого угодно может поставить в тупик.

У каждой теории есть последователи. И это правильно, ведь создавали их думающие люди. И они действительно выздоравливали. Им помогало то, что они открывали для себя.

Доверие к неопровержимым фактам выздоровления самого автора какой-либо системы и его последователей иногда толкает читателей на эксперименты. Мы начинаем пробовать. Кто-то питается по разным системам. Кто-то голодает. Некоторые пьют мочу. Но не все добиваются хороших результатов. Иногда выздоровление не наступает.

В чем же дело? Причина заключается в том, что авторы этих оздоровительных методик нередко выстраивают их, по сути дела, под себя. Некоторым людям (и их немало) голодать полезно. Или есть только сырые овощи.

Но то, что является лекарством для одного, может стать ядом для другого. И даже самый авторитетный ученый может заблуждаться, полагаясь лишь на результаты усилий по улучшению собственного здоровья. Мы все очень разные, у каждого из нас свой образ жизни, особенности работы организма, конституция и многие-многие другие характеристики, определяющие нашу индивидуальность, которую невозможно уместить в рамках какой-нибудь системы, пусть даже очень хорошей, но пригодной лишь для некоторой группы людей.

То же касается и привычного, или традиционного, рациона питания. Зачастую мы вынуждены есть то, что предлагает система общественного питания, или то, что умеет готовить жена (мама, теща, свекровь и т. д.) или же то, что считается деликатесом. А чего только стоят наши «праздничные столы»! После застолья начинаются рези и боли в животе, тяжесть в желудке, печеночные колики и, уж простите, поносы или запоры. Но традиция есть традиция...

И все же, оказываясь в такой ситуации, где не имея возможности (желания, сил, средств), мы вынуждены согласиться на неблагоприятную для нас пищу, мы, однако, в состоянии минимизировать ее вредное воздействие с помощью пряностей. В этом смысле пряности играют роль мостиков к здоровью. Разнообразие пряностей и их свойств позволяет выбрать то, что подходит именно нам, что нам нравится и полезно.

## СПЕЦПОДХОД К СЕБЕ

Чтобы точно подобрать в пищу то, что полезно для вашего здоровья, нужно руководствоваться, конечно, вкусом, знанием древней медицины и экспериментом. Поскольку такой подход к себе связан в нашей книге с подбором специй, назовем его *спецподходом*.

Давайте начнем свой опыт с тех продуктов, которые кажутся заведомо полезными. Возьмем, к примеру, творог. Нет сомнений, что творог — замечательная еда. Но диетологи отмечают, что он увеличивает количество слизи в организме и нередко создает проблемы для носоглотки, бронхов, легких, «запирает» горло. Творог хорошо усваивается, когда вы, как говорили в старину, уже разожгли огонь пищеварения. А если огонь пищеварения слаб, что же происходит с творожными продуктами? Они перевариваются с большим трудом, напоминая сырые дрова в маленьком костре. Огонь можно усилить, положив в костер сухих веточек. Ну, а в творожные блюда добавив согревающие пряности: корицу, мускатный орех или черный перец.

Продолжим наш эксперимент, попробуем представить себе творог с черным перцем? Странное вкусовое сочетание, на первый взгляд. Но для людей со слабым пищеварением это действительно полезно. Добавление черного перца в творог

усилит огонь пищеварения, как бы подбросит в костер сухих дров.

Существуют люди противоположного типа, огонь пищеварения у которых в большинстве случаев силен. Эти люди отличаются волчьим аппетитом. Если они вовремя не поедят, то становятся агрессивными. Чувство голода сопровождается у них жжением в желудке. Такие едоки переварят творог и без черного перца. А успокоить жжение или нейтрализовать последствия переедания, которым они обычно страдают, надеясь впрок, помогут такие охлаждающие специи как кориандр и фенхель.

Быстро уйдет ощущение тяжести после еды, спадет вздутый живот, исчезнет дискомфорт, и даже разрешатся проблемы, связанные не только с пищеварением, но и с общим эмоциональным состоянием.

Это тот редкий случай, когда лечение приносит удовольствие без лишений и насилия над собой.

Ясно также, что разным людям и даже одному и тому же человеку в разное время года и при разных обстоятельствах требуется корректировка меню.

## **ЗАБЫТАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ ПРЯНОСТЕЙ**

Географическим и историческим местом зарождения этой цивилизации считаются Индия и Китай. Китайский император Шень Нунг, живший 34 века тому назад, описал в первом китайском травнике — «Классика трав» - пряности, способные излечивать от разных болезней. Шень Нунг был не только теоретиком, но и практиком. Он требовал, чтобы подданные употребляли в пищу имбирь, так как тот делает кожу гладкой и придает телу приятный запах. И это соответствует действительности. Шень Нунг был настолько здоровым человеком, что мог бы прожить гораздо дольше, чем прожил. Но он увлекся, начал проверять на себе действие ядовитых растений. Максимализм императора и желание довести эксперимент с ядовитыми растениями до конца привели к трагическому результату. Оставленные же Нунгом указания о пряностях, которые оздоравливают пищу и вместе с тем делают ее очень вкусной, интересны до сих пор.

Известен и другой китайский феномен — Ли Чанг Юн, который родился в 1677 году и умер в 1933 в возрасте 256 лет, что зафиксировано официальными документами и отражено в научной литературе. К моменту смерти Ли Чанг Юн жил со своей двадцать четвертой женой. Юн питался только тем, что выращивал на своем огороде, то есть был вегетарианцем и проводил короткие голодания. Ежедневно, в определенное время (видимо, тайное пряно-ведение ему было известно), он употреблял пряности, которые тоже растил на своем участке.

С почтением к травам и пряностям относились и в Древней Индии. Из старинных книг пришла к нам история об известном индийском врачевателе Атрейе, жившем более тысячи лет назад.

«Однажды к Атрейе обратился юноша по имени Джи-вака с просьбой обучить его медицине. Не имея денег, Дживака предложил в качестве платы за обучение поработать слугой. Семь лет Дживака служил учителю и участвовал в излечении сотен больных.

Как-то ученик-слуга спросил, когда закончится обучение. Атрейя ничего не ответил и направил его в поле, которое было за домом, попросив принести несколько любых растений, не пригодных для медицинских целей.

Дживака ходил долго и, когда вернулся, сказал: «Извините, учитель, видимо, я плохо учился. Я не нашел ни одного растения, не пригодного для лечения.

— Теперь, — ответил Атрейя, — иди. Ты уже врач.»

Ибо Атрейя знал — любое растение может стать лекарством. Пряности были выделены Атрейей из тысяч растений как эффективнейшее средство для улучшения пищеварения. Надо согласиться с мудрецом: без этого не может быть хорошего здоровья.

Древняя индийская медицина Аюрведа (аюс на санскрите — жизнь, веда — знание) включала в себя учение о приготовлении пищи с использованием пряностей. Точное время написания самых известных аюрведических трактатов «Чарака Самхита» и «Сушрута Самхита» неизвестно. Известно, что последние полторы тысячи лет они находились в неизменном состоянии. В этих книгах приведена масса рецептов с пряностями для лечения различных заболеваний.

Современные аюрведические препараты, изготовленные в соответствии с древней традицией, также непременно содержат специи-компоненты в самых разнообразных сочетаниях.

## **ЕГИПЕТ, США, ИСПАНИЯ, РОССИЯ**

При раскопках гробниц египетских фараонов археологи много раз обнаруживали семена пряностей. Чем более знатным и почитаемым был при жизни человек, тем более пышными были его похороны и место захоронения, и тем больше шансов было на то, что его похоронят с пряностями. Считалось, что без пряностей загробная жизнь не может понравиться покойному. Как могла на это отреагировать душа усопшего, неизвестно, но вот его тело — однозначно плохо. Пряности обладают сильными антисептическими свойствами и создают прямо-таки невыносимые условия для любых гнилостных бактерий и бацилл. Давно замечено, что блюда, содержащие специи, дольше обычного сохраняют свежесть. Фараон же, как и все мы — «продукт» скоропортящийся. А посему использование пряностей при балзамировании в жарком климате просто необходимо, они выполняют роль консервантов для знатной персоны.

В древние времена настолько строго относились к качеству пряностей, что современного торговца пряностями в средневековой Германии сожгли бы заживо за продажу подделки. Сегодня, конечно, такого не произойдет: у нас на рынке ничего не стоит выдать одну специю за другую — вместо шафрана куркуму или подмешать к пряности что-то для веса и т.д.

К сожалению, почти утрачена культура употребления пряностей, знание их свойств и возможностей. Поэтому наша еда не слишком вкусная, даже грубая — только соленая, только острая, только сладкая. В лучшем случае — скромные сочетания этих трех вкусов. Достижение ли это — ограничить свое мировосприятие черно-белым телевизором?

Из-за утраты культуры употребления пряностей одним из самых доходных видов бизнеса в фармакологической и пищевой промышленности стало производство пищевых добавок. Американские фармацевты капсулируют шафран, куркуму, фенхель, кайенский красный перец, имбирь. Мы иногда не отдаем себе отчета, что в 15-20 раз дешевле при-

обрести пакетик пряностей, чем нечто в капсулах. Несмотря на то, что 100 г чистой пряности стоит в магазине меньше доллара, найдутся чудаки, покупающие такие «пищевые новинки» вплоть до 18 долларов за 100 грамм.

Испанца, например, не заставишь принимать шафран в капсулах (это все равно, что предложить русскому принимать в капсулах черный хлеб или картошку). Потому что, выращивая у себя шафран, испанцы давно привыкли использовать его в повседневной жизни. Их капсулами не обманешь. Тем более индусов и китайцев, у которых культура употребления пряностей и сегодня на высоком уровне.

Надо признать, что в России люди всегда относились к новому, особенно к новому в еде — очень осторожно. Это еще мягко сказано. Например, когда в России кар тошка и помидоры были еще в диковину, разразились кровопролитные «томатные бунты». Не так легко было заставить крестьян есть этот заморский красный несладкий «фрукт», даже под угрозой быть забитыми насмерть ударами плетей. Что касается «внедрения» картофеля, по некоторым источникам, часто смертельно напуганные люди просто путали клубни с ядовитыми соцветиями и плодами. В результате многочисленных отравлений — «картофельный» бунт 1842 года в Пермской губернии, крупнейшее народное волнение XIX века.

Несмотря на то, что в современной России большинство пряностей пока еще воспринимаются как экзотика, мы надеемся, что пряных бунтов удастся избежать. В России, к счастью, о пряностях раньше кое-что знали. Например, русский пряник — печенье с добавлением пряностей. На Руси также издревле славилось имбирное печенье. До революции лавки пряностей были повсеместно.

Что же касается лечебных свойств пряностей, то о них сегодня знают еще меньше, чем о кулинарных.

А между тем сколько бед можно было бы избежать с помощью специй, может быть даже изменить мировую историю! Вспомним роман Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита», прокуратора Иудеи Понтия Пилата, му-чавшегося от чудовищных приступов мигрени — факт, судя по всему, исторический. Не будь у римского прокуратора мигрени (правильно применяя имбирь, гвоздику или шафран), кто может сказать чем бы закончились те далекие события? Впрочем, вероятно, эта история свершилась бы и без воли Пилата. А вот кое-что можно было бы и предотвратить. Весьма вероятно, например, что Борис Ельцин мог бы избежать такой сложной операции как коронарное шунтирование, если бы регулярно употреблял в пищу шафран, кардамон и корицу. (Как это правильно делать, см. ниже.)

## **МИРОВАЯ ИСТОРИЯ И ПРЯНОСТИ**

Специи на протяжении веков являлись предметом роскоши. С помощью пряностей повара ублажали вкус королей и баловней судьбы. В поисках специй сделано множество географических открытий. Пряности были в числе главных целей великих путешествий Магеллана, Васко де Гамы и Колумба. Из-за специй велись войны и погибали тысячи людей. И прежде всего профессиональные охотники за пряностями — голландцы, французы, португальцы, англичане и испанцы. . . . Вопреки кровавой истории специй, пряности (наряду с солью) — одно из немногих яств, которое одобряется традициями и религиями. Более того, религиозные праздники в разных странах предполагают разнообразное использование пряностей для ритуальных церемоний. Неслучайно народная мудрость гласит: жизнь без пряностей — ни здоровья, ни радости.

## **НЕСЛУЧАЙНЫЙ ВЫБОР ПРЯНОСТЕЙ**

Отметим, что для этой книги мы взяли неслучайный набор пряностей.

Так однажды произошло, что волею судьбы или случая, эти замечательные пряности оказались в рюкзаке у одного из авторов книги во время многодневного похода.

На третий день при переправе через реку, увы, утонула аптечка. В течение последующих трех недель восемь путешественников лечились ТОЛЬКО с помощью пряностей (избежавших участи аптечки, так как они находились во второй байдарке).

Хвори приключились разнообразные, от укусов насекомых, змеи, простудных заболеваний, радикулита, ожогов, порезов, травм и отравления — до желудочно-кишечных расстройств.

Возвратившись домой, большинство участников экспедиции перестали пользоваться таблетками и до сих пор лечат себя и своих близких пряностями. (Не говоря о том, что по признанию путешественников, ни в одном походе до этого они не ели так вкусно.)

Мы хорошо знаем вкус этих специй и исследовали их целительные свойства. На практике и по всем доступным нам источникам. Продолжая линию средневекового врача Квинта Серена Самоника, мы хотели бы дать средства «не только в руки медика, но и каждого, кто пожелал бы лечиться без лекарств».

# **ПОЛНОЦЕННАЯ АПТЕЧКА**

## **АСАФЕТИДА**

Синонимы: хинг, илан, ферула вонючая, смола вонючая, дурной дух, чертов кал, асмарток, хилтит, вонючий палец. Это сильно пахнущие куски смолы, полученные из многолетнего растения семейства зонтичных. Высота его около 2 м. Корень массивный, мясистый.

В Древней Греции и Риме высоко ценили эту пряность за лечебные свойства и за пикантный острый вкус, который она придает пище. Купцы доставляли ее на рынки Европы из стран Среднего Востока. Когда римляне предпринимали военные походы, то среди прочих лишений походной жизни им приходилось терпеть крайне незатейливое ежедневное меню — чечевичную похлебку, которая хоть и дает много энергии, но вызывает вздутие живота. Вряд ли войско долго сохраняло бы боевой дух, если бы не асафетида. Эта «вонючая смола» была настоящим спасением.

А между тем сегодня асафетида мало известна на Западе и в нашей стране. В России прежде ее хорошо знали, но не как



специю, а как лекарство. Никогда не забывали асафетиду в Восточном Иране, Западном Афганистане и штате Кашмир в Индии (асафетида растет только в этих странах).

Технология получения этой специи очень своеобразна. Она требует своего рода экспедиции. Весной сборщики отправляются в горы. Для сбора пригодно растение, достигшее по крайней мере пятилетнего возраста (корень должен созреть). Растение окапывают, как бы обнажая корни. Их покрывают рыхлой землей и сухими листьями на 30-40 дней. По истечении времени корни вновь обнажают и срезают верхнюю часть каждого из них. Из среза начнет выступать белый сок. Чтобы защитить его от пыли и солнца, над каждым срезом сооружают что-то вроде маленькой крыши. Несколько дней спустя загустевшую смолу собирают и делают новый срез. Повторяют эту операцию до тех пор, пока из корня не перестает выделяться сок. Одно растение может дать около килограмма смолы. Ее высушивают на солнце и растирают в порошок, смешивая с рисовой мукой, что смягчает острый запах асафетиды.

В Индии можно купить асафетиду в чистом виде: это зерна разной величины, связанные между собой липкой массой с очень резким запахом. Из-за него эту пряность необходимо держать герметично закрытой. Авторы рекомендуют банку с асафетидой поставить внутри другой стеклянной посуды с плотно пригнанной крышкой, иначе те домохозяева, которые еще не привыкли к ее запаху (неслучайно асафетиду называют ферула вонючая, дурной дух и чертов кал), выразят энергичный протест. (Во время беременности жена одного из авторов данной книги чувствовала присутствие асафетиды уже входя в подъезд дома, хотя «чертов кал» находился в стеклянной банке с плотно завинченной крышкой, в секретном месте — на балконе четвертого этажа за закрытой дверью).

Но вот очарование уродца: асафетида сначала может вам не понравиться, но потом, скорее всего, вы привыкнете к ней с меньшей силой.

Понимающие толк в запахах европейские и американские парфюмеры добавляют ее в некоторые одеколоны и духи.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Асафетида обычно используется в малых количествах для придания аромата соленым, острым (и изредка сладким) блюдам. Она настолько усиливает пищеварение, что с ее помощью можно, как говорят в Индии, переварить гвозди.

Поэтому она входит в рецепты многих ценных, вкусных, но трудноперевариваемых блюд. Ее обязательно добавляют в бобовые, она хороша в лепешках, блюдах из риса и различных овощей.

Перед употреблением ее рекомендуется нагреть в масле. Вкус сырой асафетиды, не смешанной с рисовой мукой, гораздо резче, чем у смеси. Соответственно, надо сократить дозировку. Обладая острым горячим вкусом, асафетида разжигает огонь пищеварения, устраняет отрыжку и газы, повышает аппетит и тонизирует организм, с успехом заменяя лук и чеснок и не оставляя запаха.

## **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

### *Суп из гороха с овощами*

0,5 чашки гороха (лучше маш, но подойдет и обычный), 6 чашек воды, 1 чашка нарезанных помидоров, 0,5 чашки мелко нарезанной моркови, 2 ст. л. растительного масла, 0,25 ч. л. асафетиды, 0,5 ч. л. семян кориандра, щепотка сухого имбиря, соль.

Сварить горох до готовности. Добавить помидоры, морковь. Отдельно разогреть масло, добавить в него пряности и вылить в суп, когда овощи размякнут. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропа.

### *Раджама*

1 чашка красной фасоли, 4 чашки воды, 3 ст. л. топленого масла, 0,5 л кефира или йогурта, 1/4 ч. л. асафетиды, 0,5 ч. л. куркумы, соль.

Фасоль сварить до готовности. В казане разогреть масло, положить пряности и залить кефиром или йогуртом. Добавить готовую фасоль и тушить еще 15-20 мин.

### *Пряные тосты*

Ломтики хлеба обжарить в небольшом количестве масла со щепоткой асафетиды и кардамона.

### *Фасоль на скорую руку*

1 банка консервированной (или отварной) фасоли, 1 ст. л. растительного или топленого масла, 1 ч. л. семян кориандра, 1 щепотка асафетиды, 1 щепотка кумина и имбиря.

Открыть фасоль, промыть (или сварить). Разогреть масло, добавить пряности, а затем фасоль. Перед подачей посыпать рубленой зеленью и полить соком лимона.

Приготовление занимает 3-4 мин. Рецепт придуман одним из авторов и многократно опробован с неизменным успехом.

## **ПРИМЕНЕНИЕ АСАФЕТИДЫ КАК ЛЕКАРСТВА**

Асафетида считается азиатской пряностью, однако в прошлом ее широко использовали в России в лечебных целях. В «Полном русском иллюстрированном словаре-травнике и цветнике» под редакцией Залесовой Е. Н. читаем:

«Древние употребляли смолу в качестве пряности в кушанье, и в то же время она служила им в качестве лекарства.

Принятая внутрь смола выделяется через кожу с потом, мочой и через легкие. Большие приемы смолы могут вызвать страдания желудка, тошноту, головную боль, головокружение. Врачи назначают асафетиду людям, страдающим истерическими припадками. Наблюдающиеся у этих людей страх, головная боль, различного рода нервная боль, даже параличи улучшаются под влиянием этого средства. Судороги и параличи, не вызванные нервными расстройствами, лечению асафетидой не поддаются».

Русские врачи знали, что старикам при хронических катарах легких со скудным отделением мокроты, одышкой и астматическими припадками асафетида приносит пользу. Детям смолу назначали в виде клизм.

В свою очередь, на Востоке ни один серьезный трактат о лечении не обошел асафетиду. Авиценна в «Каноне врачебной науки» пишет о лечебных свойствах асафетиды: «...помогает от лишаев, хороша для лечения внешних и внутренних нарывов.

### **Суставы, мышцы**

Если пить асафетиду в гранатовом соке, это помогает при разрыве мышц и от болей в нервах, вызванных, например,

спазмами и параличом.

### **Глаза**

Хороша в виде мази с медом при начинающейся катаракте.

### **Органы дыхания**

Если распушить асафетиду в воде и пить глотками, она тотчас прочищает голос и помогает от хронической шершавости горла.

### **Яды**

Смолу прикладывают к месту укуса бешеной собаки или змеи, скорпиона или каракурта. В виде питья или мази с оливковым маслом она помогает противостоять ядам».

Пряность — могущественный стимулятор пищеварения. Лекарственный порошок на основе асафетиды — Хингваштак чурна — в Индии самое популярное средство при несварении.

Асафетида подчас бывает невыносимой не только для наших домочадцев. Она гонит ленточных червей из желудочно-кишечного тракта. Аюрведа относит асафетиду к одному из сильнейших антимикробных и бактерицидных средств. Аюрведа также рекомендует асафетиду для лечения гинекологических заболеваний и при половом бессилии. Она помогает при запоздалых и болезненных менструациях, облегчает боли и снимает спазмы.

Наружно пасту из асафетиды прикладывают при болях в животе, артритах и болях в суставах.

### **Газы в желудочно-кишечном тракте**

Растворить порошок асафетиды в горячей воде, намочить в растворе ткань и положить на живот. Это снимет боль.

Заварить 1 чайную ложку равных частей молотого кардамона, фенхеля и асафетиды на 1 стакан кипятка. Когда немного остынет, выпить.

### **Заболевания дыхательных путей**

При лечении коклюша, астмы и бронхита смешайте щепотку асафетиды с 2 чайными ложками меда, 1/4 чайной ложки сока белого лука. Принимать 3 раза в день.

### **Истерия**

Вдыхание запаха смолы асафетиды предотвращает приступы истерии.

### **Детские заболевания**

Существует древнее поверье, что небольшой кусочек смолы асафетиды или порошок пряности, подвешенный в мешочке на шею ребенку, успокоит его и защитит от многих инфекционных болезней.

Для детей с небольшими нарушениями психики асафетида является природным лекарством. При истерике успокаивающее действие окажет клизма, приготовленная из щепотки асафетиды на полстакана воды.

### **Женские заболевания**

Асафетида применяется при бесплодии, угрозе выкидыша, болезненных менструациях и белях: щепоть асафетиды поджарить в топленом масле, смешать с 0,5 стакана козьего молока и 1 чайной ложкой меда. Принимать 3 раза в день в течение месяца.

Поскольку асафетида улучшает пищеварение и действует как тонизирующее средство, ее также рекомендуют женщинам в послеродовой период, когда организм нуждается в дополнительной поддержке.

### **Зубная боль**

Если нет возможности получить помощь зубного врача, растворите асафетиду в половине чайной ложки ли монного сока, слегка нагрейте. Обмакните в раствор ватный тампон и положите его на больной зуб. Боль утихнет.

### **Ангина**

Полоскание готовится из щепотки асафетиды и 0,5 чайной ложки куркумы на стакан теплой воды. Антисептические, анальгизирующие и вяжущие свойства этих пряностей помогут скорейшему облегчению и выздоровлению.

## **СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

В случаях, когда не указана конкретная дозировка, асафетиду следует принимать в небольших количествах (не более 1/4 чайной ложки порошка). Для чистой асафетиды дозировка вдвое меньше.

Противопоказания: не следует злоупотреблять пряностью при высокой температуре, повышенной кислотности, беременности, крапивнице, сыпи.

## **ГВОЗДИКА**

Если вы зайдете в магазин, торгующий пряностями, то непременно почувствуете особый густой, только им свойственный аромат. В этой гамме особо будет выделяться знакомая гвоздика, пожалуй, самая пахучая среди всех специй и лечебных трав мира.

Это — не цветы, известные под таким же названием. Гвоздика как пряность — это сухие нераскрывшиеся бутоны вечнозеленого дерева, которое по высоте может быть с шести-, даже с семизэтажный дом. Наиболее тонкий, приятный аромат сконцентрирован в шляпке бутона, а жгучесть, в основном, в черешках.

В Китае династии Хань (III в. до н.э.) в присутствии императора предписывалось держать гвоздику за щекой, чтобы случайно не оскорбить обоняния коронованной особы несвежим дыханием.

В Европу гвоздику привозили арабские купцы, однако родина и происхождение этой пряности оставались загадкой для европейцев до тех пор, пока португальцы не открыли Молуккские острова. После путешествия Васко де Гамы арабы, которые дешево скупали гвоздику у островитян, потеряли свою монополию.

Все мировое потребление гвоздики обеспечивалось ввозом ее с Молуккских островов португальцами, а затем голландцами. Только в конце XVIII века французам удалось тайно от голландцев, с риском для жизни, вывезти семена гвоздичного дерева и заложить плантации на островах Маврикий и Реюньон.

На сегодняшний день крупнейшими производителями гвоздики являются Занзибар, Мадагаскар, Индонезия и Индия. Главные импортеры этой пряности — США, Германия и Франция.

Получают ее так: нераскрывшиеся бутоны собирают вручную и высушивают на солнце, пока они не потемнеют. Высушенные бутоны содержат большое количество очень ароматного масла. При длительном хранении масла улетучиваются. Если вы хотите удостовериться, что пряность свежая, проведите ею с легким нажимом по бумаге. Должен остаться масляный след.

Другой способ определить качество гвоздики — погрузить несколько бутонов в воду. Если они опустятся на дно или всплывут, но будут держаться вертикально, значит, они хорошего качества. Если же они плавают на поверхности горизонтально — значит, плохого.

Гвоздика используется для получения масла, применяемого в медицине, в косметических средствах для ухода за кожей и, конечно, в кулинарии.

## **ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Гвоздика обладает жгучим вкусом. Ее используют для приготовления блюд из риса и выпечки пирогов. Маринады (фруктово-ягодные, овощные, грибные) также трудно представить себе без гвоздики.

В сочетании с корицей, кардамоном и мускатным орехом гвоздику используют в сладких блюдах: пудингах, компотах, пирожных, запеченных фруктах. Впрочем, если у вас под рукой не окажется ни мускатного ореха, ни кардамона, ни корицы, то и одна гвоздика со сладким хороша. При этом .

для сладких блюд, где как правило нежелательна горечь, лучше применять шляпки гвоздики. Для маринадов и острых блюд используют черешки.

В супы и компоты гвоздика обычно кладется за 3-5 минут до готовности. В тесто — до начала тепловой обработки. В маринады — в процессе приготовления, вместе с остальными компонентами.

Чем более тонкий аромат гвоздики мы хотим придать блюду, тем позднее ее нужно закладывать. При кипячении аромат гвоздики слабеет, а вкус блюда становится горьким. Если гвоздика будет подвергаться длительной тепловой обработке, надо быть осторожными в дозировке.

В кондитерские изделия закладывают 4-5 бутонов гвоздики на 1 кг теста. В компоты, супы достаточно класть целиком 1-2 гвоздики на 1 л жидкости. В маринады — 3-4 г пряности (2 чайные ложки) на 10 л заливки.

## **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

### ***Брусничный напиток с гвоздикой***

5 кг брусники, 1 кг сахара, 10 л воды, 1 ч. л. гвоздики.

Подготовленные ягоды залить кипяченой охлажденной водой, добавить сахар, гвоздику и выдержать 10 дней, после чего напиток готов к употреблению.

### ***Рисовая каша с пряностями — кхир***

0,5 чашки риса, 1 л молока, 0,3 чашки сахара, щепотка кардамона, 2 гвоздики.

Рис перебрать, промыть. Положить в кастрюлю, залить молоком, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности, помешивая время от времени. В конце варки бросить сахар и пряности. Готовый кхир — это густая рисовая каша, которую подают холодной, в качестве сладкого блюда.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ГВОЗДИКИ КАК ЛЕКАРСТВА**

Гвоздика содержит в большом количестве эфирное масло (около 15%), витамины A, B1, B2, PP, C; минеральные вещества магний, кальций, натрий, фосфор, железо. В 1 чайной ложке молотой гвоздики (2 г) содержится около 7 ккал. Пряность широко используется медиками разных стран. Традиционная китайская медицина применяет это растение для лечения поноса, выведения глистов, от несварения, грыжи, различных форм грибковых инфекций. В Индии гвоздика известна как стимулирующее средство и как средство при спастических состояниях. Европейские и американские фитотерапевты используют ее при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, добавляют в горькие лекарства для улучшения вкуса, а масло применяют в стоматологии и хирургии.

### **Помощь пищеварению**

Гвоздика стимулирует пищеварение. Она применяется при несварении и вздутии живота.

### **Тошнота и рвота**

Чайную ложку меда смешать с молотой гвоздикой. Маленькими порциями держать во рту, это останавливает тошноту. При этом гвоздика оказывает и обезболивающее действие.

### **Головная боль**

Аюрведа насчитывает около 50 причин головной боли. Для облегчения можно порекомендовать:

1. Гвоздику, корицу и миндаль (примерно по 5 г каждого компонента) перемолоть, смешать с небольшим количеством воды, нанести пасту на болезненные участки. Это немедленно облегчит боль.
2. 1 г гвоздичного порошка смешать с 5 мл камфорного масла, пасту приложить к голове.
3. Паста, приготовленная из гвоздики и соли на молоке — хорошее домашнее средство от головной боли.

### **Астма**

Гвоздика — это эффективное средство для лечения астмы. Чайную ложку отвара, приготовленного из расчета 6 целых гвоздик на 30 мл воды, принимать 3 раза в день с медом.

### **Болезни горла**

Жевание гвоздики помогает при больном горле и сухом кашле.

Полоскание: кристаллы каменной (или морской) соли и порошок гвоздики развести в теплой воде; применять как средство для облегчения кашля, уменьшения воспаления гортани и лечения фарингита.

### **Боли — зубная и ушная**

Кипятить 5 целых гвоздик в 1 ст. л. масла (лучше кунжутного), оставить гвоздику в масле. При боли, звоне в ушах — по 3 капли теплого масла в каждое ухо. При зубной боли — 3 капли масла нанести на ватный тампон, приложить к больному зубу. Если нет масла, можно пожевать гвоздику. Это устранил инфекцию (гвоздика — сильный антисептик) и облегчит страдания, поскольку растение обладает обезболивающим эффектом.

## Кашель

5 капель гвоздичного масла, смешанных с медом и зубчиком чеснока, облегчают болезненный спастический кашель при бронхите, туберкулезе и астме. Принимать 1 раз в день, перед сном.

При мокром кашле поможет чай из имбиря (0,5 чайной ложки порошка), молотой гвоздики и корицы (по 1/4 чайной ложки) на стакан кипятка. Пить такой чай лучше с медом.

Ячмень на глазу

Размолоть в порошок 1 гвоздику, добавить несколько капель теплой воды и нанести на ячмень.

Холера

Около 4 г гвоздики кипятить в 3 л воды, пока объем не уменьшится вдвое. В Индии этот отвар используют против холеры.

## СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Гвоздика — сильная пряность. Ее не рекомендуют детям до 2 лет. Противопоказана гвоздика при гипертонической болезни.

Для придания пряного вкуса травяному напитку или чаю достаточно добавить 1-2 бутона на стакан кипятка.

Уменьшить дозы при язвенных заболеваниях, гастрите с повышенной кислотностью, перенапряжении и сильном утомлении.

## ИМБИРЬ

Водяной царь мог привлечь Садко только двумя приманками — красавицами Водного царства и специями. Алексей Толстой свидетельствует об этом:

«...И царь, улыбаясь, ему говорит:  
— Садко, мое милое чадо, Поведай, зачем так печален твой вид? Скажи мне, чего тебе надо?  
Кутья ли с шафраном моя невкусна? Блины с имбирем не жирны ли?  
Аль в чем неприветна царица-жена? Аль дочери чем досадили?  
— Вкусны и кутья, и блины с имбирем, Одно, государь, мне обидно:  
Куда ни посмотришь, все мокро кругом, Сухого местечка не видно!»

То, что мы называем имбирем — это корень полутора-двухметрового растения. Одно из наиболее употребляемых лекарственных растений в мире.

Пять тысяч лет назад имбирь уже рекомендовался при простуде, лихорадке, столбняке и проказе. Китайские моряки, отправляясь в плавание, жевали его и добавляли в пищу как средство от укачивания.

Греки ценили имбирь за его способность улучшать пищеварение. Они употребляли его после сытного обеда, чтобы не было ощущения тяжести от переизбытка. Отсюда пошла традиция специально печь имбирный хлеб. Со временем имбирь стал так популярен в Европе, что скромные греческие лепешки превратились в изысканные имбирные сладости в форме сказочных героев и замков.

Король Англии Генрих VIII рекомендовал имбирь в качестве главного лекарства против чумы. И действительно, сам он остался жив во время страшной эпидемии. Может быть, помог случай. Но вот жены его, по некоторым сведениям, недостаточно любили имбирь. Вероятно, поэтому у него их было шесть.

Среди всех сладостей имбирные были любимым лакомством королевы Елизаветы I. Ее благосклонное отношение к имбирию со временем приобрело национальный характер: в Англии стали варить специальное пиво — Ginger ale (имбирный эль) — популярное сегодня в Европе и Америке средство от несварения, тошноты и рвоты.

Если вас обычно укачивает на теплоходе или в самолете, то, очередной раз отправляясь в путешествие, вспомните один британский эксперимент.

36 добровольцев, которых укачивало даже на велосипеде, посадили в специальные компьютеризированные качающиеся кресла, создающие эффект шторма. Часть из них проверяла на себе воздействие имбиря, остальные принимали современное широко разрекламированное средство от морской болезни — dramamine. Так как первая группа продержалась значительно дольше, британские медики признали, что действие имбиря облегчает морскую болезнь и головокружение намного эффективнее, чем это синтезированное лекарство.

Известно, что наибольшую опасность сегодня представляют сердечно-сосудистые заболевания. Именно они уносят более всего человеческих жизней. А причиной

развития этих недугов, помимо малоподвижного образа жизни, стрессов и вредных привычек, считается неправильное питание, то есть употребление большого количества жирной пищи, содержащей много холестерина. Большинство из нас толком и не знает, что такое холестерин. Но точно известно, что когда его много — это вредно. Доказано, что имбирь значительно снижает уровень холестерина. Наши предки не знали ничего про холестерин, но понимали толк в еде. На Руси ни одно боярское застолье не обходилось без имбирных напитков и закусок с имбирем, «дабы не маяться животом».

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

Имбирь употребляют практически в любой традиционной кухне.

В Индии выпускается несколько сортов имбирной муки, различающихся процентным содержанием имбиря. Он входит в состав многих пряных смесей, включая кар-ри; делает пищу легко усваиваемой и придает ей остро-ватый вкус. Его добавляют в печенье, кексы, пудинги, леденцы, компоты, засахаренные фрукты, супы (особенно в фасолевый и картофельный) и во все рисовые и овощные блюда.

В Китае имбирь не менее популярен, но здесь еще традиционно засахаривают свежий корень и делают из него варенье.

В странах Юго-Восточной Азии особенно ценится варенье из имбиря с апельсиновой коркой. Если вам доведется побывать в этих краях, непременно попробуйте это варенье. Оно называется чоу-чоу. Удовольствие превзойдет все ваши ожидания.

В русской кухне имбирь всегда был незаменим в квасах, медах, сбитнях, сдобных булочках, куличах, пряниках. Обычно в тесто имбирь вводится либо при замесе, либо в конце — от 1 до 1,5 чайных ложек на 1 кг теста. В компоты, кисели — примерно 0,5 чайной ложки на 1 л за 2-5 мин. до готовности.

В блюда из риса имбирь вносится в горячее масло — по вкусу • — в среднем 1/5 чайной ложки на человека.

### **Имбирно-банановый коктейль**

1 стакан йогурта, 1 банан, 2 ст. л. сахара или меда, 0,5 стакана кипяченой воды, 0,5 ч. л. имбиря.

Нарезать банан, соединить все компоненты и взбить коктейль миксером.

### **Лепешки с картошкой**

*(по-индийски, на языке создателей рецепта, лепешки называются Алурути)*

5 чашек муки или смесь муки с отрубями в соотношении 5:1, 2 ст. л. растительного масла, 2 картофелины, 0,5 ч. л. имбиря.

Картофель отварить и хорошо размять, засыпать мукой, добавить масло и перемешать. Налить холодной воды и замесить не очень крутое тесто. В конце замеса добавить имбирь. Оставить тесто под крышкой на 30 мин., а затем раскатать лепешки (толщиной полсантиметра, диаметром 8-10 см). Запечь или пожарить в растительном масле.

Подавать лепешки к овощным блюдам или супам.

### **Рис с имбирным йогуртом (5-6 порций)**

1,5 чашки риса с длинными зернами, 8 чашек воды,

0,5 ст. л. семян горчицы, 1,5 чашки нежирного йогурта, 0,5 ч. л. порошка имбиря, 2 ст. л. порубленной свежей зелени (петрушка, кинза, мята), соль, перец.

Рис залить водой на 10 мин., промыть, опустить в кипяток и варить до готовности (10-12 мин. для белого риса и 20-25 для бурого). Выложить в дуршлаг, дать стечь воде, затем переложить в другую посуду. Обжарить семена горчицы на среднем огне, без масла, до серого цвета. Положить обжаренные семена в рис, добавить йогурт, имбирь и зелень.

Перемешать и разложить на тарелки. Подавать комнатной температуры с салатом.

### **Имбирно-томатный соус**

1 ч. л. порошка имбиря, 1,5 кг порезанных на четыре части помидоров, 2 ст. л. порезанной зелени петрушки,

2 ст. л. растительного масла, черный перец, соль.

Положить имбирь и помидоры в кастрюлю с тяжелым дном и тушить под крышкой на слабом огне в течение 30 мин.

Добавить соль, перец, зелень и масло. Соус подавать к рису или картофелю.

### **Картофель «Ти-ки» с чатни из миндаля и кинзы**

4 больших картофелины, 0,3 чашки нарезанного и слегка обжаренного миндаля, 0,3 чашки мелко нарезанного сладкого перца, 1 ст. л. свежего лимонного сока, 2 ст. л. кинзы (зелени), 0,5 чайной ложки имбиря, соль.

Сварить картофель в мундире, остудить, очистить и размять. Добавить миндаль, перец, лимонный сок, кинзу, имбирь, соль. Хорошо перемешать. Слегка смочить руки растительным маслом и разделить пюре на 8 частей, придавая им формы оладьев толщиной 1,5 см. Смазать сковороду растительным маслом. Поставить на плиту на слабый огонь. Когда масло нагреется, положить оладьи.

Жарить на медленном огне по 10 мин. с каждой стороны до образования хрустящей корочки. Выложить листья салата на тарелке, на них положить «Ти-ки» (то есть готовые оладьи) и полить чатни (см. ниже) с зеленью.

### **Чатни**

0,3 чашки измельченного миндаля, 3 ст. л. нарезанной кинзы, 1 чашка йогурта (или кефира), соль, чили.

Размолоть орехи в пудру, смешать с кинзой и йогуртом. Взбить в миксере до образования однородной массы светло-зеленого цвета, добавить соль и чили. Подавать к оладьям.

### **Имбирный чай**

Вкуснейший напиток. В кипяток добавить 2-3 ломтика свежего корня имбиря либо 1/4 чайной ложки порошка. Имбирь прекрасно сочетается как с обычными чаями, так и с ромашкой, фенхелем, мятой, лимоном и медом.

## **ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Все, что нужно для здоровья, можно найти в имбире.

Восточная мудрость.

Имбирь очень богат витаминами С, В1, В2 и А, солями магния, фосфора, кальция и чуть меньше — железом, натрием, калием и цинком.

Если вы чувствуете тяжесть в желудке и вялость во всем теле, часто устаете и раздражаетесь, глаза потеряли блеск, а кожа имеет блеклый цвет, изо рта плохой запах и отсутствует аппетит, можно с полным основанием считать, что в вашем организме много продуктов неправильного пищеварения, то есть токсинов или шлаков. Такая зашлакованность чревата множеством заболеваний. Чтобы избежать их, необходимо очистить организм, уничтожить «залежи мусора» во всех его уголках.

Чтобы правильно «разжечь огонь пищеварения», имбирь — одно из лучших средств. Эта пряность помогает при лечении от газов и коликов, несварения, желудочных болей, сердечно-сосудистых заболеваний, простуды и артрита.

Однако, из сказанного не следует, что чем больше имбиря мы положим в блюда, тем здоровей будем. Только правильно применяя пряности, мы сможем сделать пищу приятной, а лечение эффективным. **Тошнота**

При укачивании в транспорте и морской болезни принимать 1—1,5 г имбиря (0,5 чайной ложки) в чае или в минеральной воде за полчаса до или во время путешествия. Беременные женщины тоже могут использовать слабый имбирный чай от тошноты.

**Средство очищения грудного молока** Согласно Аюрведе, многие заболевания грудных детей возникают из-за материнского молока, например, при несварении или запоре у кормящей матери. В таком случае хорошо добавлять ей в пищу имбирь. **Простудные заболевания**

Имбирный чай с лимоном и медом. При мокром кашле можно добавить корицу и гвоздику.

## **Желудочные расстройства**

Развести полстакана натурального белого йогурта половиной стакана кипяченой воды, добавить 1/4 чайной ложки имбиря и 1/4 чайной ложки мускатного ореха.

## **Головная боль**

Смешать 0,5 чайной ложки имбиря с теплой водой до образования пасты. Пасту наложить на лоб или к носовым пазухам — в зависимости от локализации боли. Возникающее при этом ощущение жжения для кожи неопасно.

## **Фурункулёз**

Чтобы вытянуть содержимое фурункула, смешайте 0,5 ч. л. имбиря и 0,5 ч. л. куркумы с водой до состояния пасты, нанесите ее на фурункул.

## **Геморрой**

Принимать 1 чайную ложку сока алоэ со щепоткой имбиря дважды в день до исчезновения симптомов.

## **Боль в спине**

Имбирный компресс на спину снимает боль не менее эффективно, чем финалгон. Явный плюс имбиря — отсутствие каких-либо аллергических реакций, раздражений на коже, что часто бывает после аптечной мази.

Для приготовления компресса взять 2 ч. л. порошка имбиря, 1 ч. л. куркумы, 0,5 ч. л. чили, смешать с теплой водой.

Нагреть, нанести на хлопковую ткань, положить ткань на больное место и закрепить.

Против суставных болей помогает тот же рецепт, но в соединении не с водой, а с горячим растительным маслом (лучше горчичным или кунжутным).

## **Имбирная ванна**

При мышечной усталости и ломоте рекомендуется имбирная ванна. 2-3 ст. л. порошка кипятить в 1 л воды в течение 10 мин., затем отвар вылить в ванну. Такая ванна расслабляет и облегчает мышечные боли.

## **СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Если нет других указаний, используют до 1/4 ч. л. порошка на порцию пищи или на стакан кипятка.

Имбирь в больших количествах противопоказан при язвенной болезни, при кровотечениях и воспалительных кожных заболеваниях. Беременные женщины должны употреблять с осторожностью, меньшими дозами.

# **КАЛИНДЖИ**

Англичане называют эту специю «дьяволом в зарослях». В народе она известна как «волосы Венеры». Есть еще одно французское название: quatre épices (четыре специи), так как в семенах калинджи французы в свое время ощутили не только привкус перца, но еще и три аромата, в том числе мускатного ореха.

Калинджи — это травянистое однолетнее растение семейства лютиковых. Русское название калинджи — чернушка посевная. Используют ее мелкие семена черного цвета.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

В русской кухне ее применяли при квашении капусты, солении огурцов, арбузов, в кондитерском производстве, при выпечке соленых крекеров, хлебцев, печенья (тесто перед посадкой в духовку посыпают семенами калинджи).

Калинджи используют в арабской кухне, особенно в египетской, повсеместно в Европе и в Индии. В индийской кухне калинджи добавляют в овощные блюда, блюда из бобовых и риса, в тесто.

Добавляют ее и в сладкие блюда: пироги, пудинги, муссы.

## **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

### ***Сладкий перец, фаршированный картофелем и гранатам***

8 сладких перцев, 500 г картофеля, 1-2 фаната, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. топленого масла, 1 ч. л. калинджи, 0,5 ч. л. куркумы, черный перец, соль.

Перцы очистить от семян. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и размять. Разогреть топленое масло, добавить калинджи, куркуму, а затем положить картофель. Немного обжарить, посолить. Добавить зерна фаната. Все перемешать. Этим фаршем заполнить плоды перца. Обжарить перцы в растительном масле до готовности.

### ***Лепешки с калинджи***

5-6 чашек муки, 1 ч. л. калинджи.

Замесить не очень крутое тесто на холодной воде, добавить калинджи и оставить на 30-40 мин. Раскатать лепешки толщиной в 0,5 см, положить на противень и выпекать в горячей духовке 5 мин.

Готовые лепешки смазать маслом.

## **ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Авиценна широко использовал калинджи для лечения. В «Каноне врачебной науки» он пишет о калинджи как о лекарстве едком, открывающем слизь, рассасывающем ветры и вздутия, сильнодействующем очищающем: «Оно сводит свисающие бородавки, родимые пятна. Калинджи с уксусом прикладывают на молочные прыщи, оно рассасывает слизистые твердые опухоли». Авиценна рекомендовал калинджи с медом и горячей водой от камней в мочевом пузыре и почках. А если вводить в нос теплое миртовое масло, смешанное с порошком калинджи, это не дает начаться «катаракте в глазу».

В народной медицине из калинджи приготавливают чай и пьют его как мочегонное, желчегонное и мягкое слабительное средство. Настой из семян усиливает приток грудного молока у кормящих женщин.

## **Кожные заболевания**

Кашица из смеси молотых семян калинджи и яблочного уксуса при нанесении на кожу сводит бородавки, излечивает стригущий лишай, помогает при облысении.

Заболевания дыхательных путей

Семена поджарить, обернуть чистой льняной тряпицей и аккуратно ввести в носовую пазуху. Калинджи — одно из

сильных лекарств, открывающих закупорки в решетчатой кости.

#### **Улучшение памяти**

1 раз в день съедать 3 г молотых семян смешанных с 10 г меда.

#### **Геморрой**

50 г семян калинджи разделить на 2 части. Одну часть поджарить и смешать с другой.

Перемолоть. Принимать по 1 чайной ложке с теплой водой.

#### **Ревматические боли и подагра**

Молотые семена калинджи и шамбалы принимать в день по 3 г с медом и теплой водой.

#### **Прочие возможности**

Дым от сжигания семян отгоняет насекомых и змей. Если окуривать им помещение, то комары спешно его покинут.

### **СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Если нет других указаний, для приготовления настоя используется от 0,5 до 1 чайной ложки семян на стакан кипятка. В пишу пряность добавляется в небольших количествах, около чайной ложки на блюдо для 5-6 человек.

Медицинские дозы противопоказаны беременным женщинам.

## **КАРДАМОН**

— Хорошо приготовлено, сын мой! В кислых сливках, как я приказал, и с кардамоном...

Томас Манн. Иосиф и его братья.

Кардамон иногда называют райскими ягодами или королевской специей. В качестве пряности используют душистые семена кустарника, достигающего 4-метровой высоты. Благородный запах семян ценят парфюмеры, эфирные масла кардамона добавляют в одеколоны и духи.

Хотя в Индии кардамон был известен уже в течение нескольких тысячелетий, впервые в Европе он был описан в IV в. до н. э. Теофрастом, а позднее Dioscoridem и Плинием. По объему продаж эта пряность сегодня занимает второе место после черного перца.

В Средние века кардамоном торговали в европейских аптеках как многосоставным дорогим лекарством. Действительно, вкус кардамона настолько многогранен, что просто трудно поверить в то, что принадлежит он лишь одному растению. Этим пользовались аптекари, уверявшие покупателей, что лекарство содержит большое количество редкостных снадобий. Хоть простодушных и обманывали, средство оказывалось действенным.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Кардамон обычно добавляют в сладкие молочные каши и пловы, в торты, пряники, печенье, коврижки, пирожные и кексы. Кардамоном ароматизируют компоты и кисели. В Индии и Китае его добавляют в чай. В арабских странах — в кофе. Было замечено, что специя смягчает негативное действие кофеина и придает напитку благородный вкус.

Не удивляйтесь, если после обеда в хорошем индийском ресторане вам вместе со счетом поднесут блюдо с ароматными семенами. Это — кардамон. Он улучшит пищеварение и придаст приятный запах и свежесть дыханию. Согласитесь, это хорошая традиция.

### **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

#### ***Халва из манной крупы***

0,5 чашки манной крупы, 0,25 чашки изюма, 0,25 чашки сахара, 1 ст. л. топленого масла, щепоть молотого кардамона.

Поджарить манную крупу на слабом огне при непрерывном помешивании до золотистого цвета. Добавить сахар. Залить чашкой воды. Положить изюм и кардамон и варить на сильном огне, пока вся вода не впитается. Халва должна быть рассыпчатой, золотистого цвета.

#### ***Сладкий плов***

2 чашки риса, 0,3 чашки изюма, 0,3 чашки кураги, 0,3 чашки орехов, 0,3 чашки сахара, 0,3 чашки топленого масла, щепоть кардамона, корицы, несколько жилок шафрана, вода.

В казане разогреть масло, положить рис и слегка обжарить. Добавить сухофрукты, пряности, соль, сахар и жарить еще 5 мин., помешивая. Залить водой настолько, чтобы ее уровень превысил уровень риса на 2 см. Довести до кипения.

Варить на сильном огне, пока уровни воды и риса не сравняются. Прикрыть крышкой и томить на слабом огне до готовности. Сверху посыпать размельченными орехами.

#### ***Мусс яблочный***

500 г яблок, 0,3 стакана воды, 0,5 стакана сахара, 1 ч. л. лимонного сока, щепоть молотого кардамона.

Разложите яблоки на противне, добавьте немного воды и поставьте в духовку. Когда яблоки станут мягкими, пропустите их через сито. В яблочное пюре вылейте сахар с водой, лимонным соком и кардамоном. Взбивайте до тех пор, пока мусс не увеличится в объеме вдвое и не станет белым. Готовый мусс выложите в форму и охладите.

### **ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

В кардамоне содержится кальций, фосфор, железо, магний и цинк. Природного цинка в нем больше, чем в других описанных нами пряностях. Витамины: B1, B2, B3.

Кардамон благотворно воздействует на нервную систему, снимает напряжение и выводит из состояния депрессии, стимулирует работу мозга.

Кардамон помогает удалить из организма слизь, и поэтому его используют при лечении астмы, бронхитов, при простуде и кашле. Он также очищает желудочно-кишечный тракт и входит во многие сборы, которые нормализуют пищеварение. Благодаря антисептическим и обезболивающим свойствам кардамон — прекрасное средство для облегчения зубной боли, очищения полости рта и дыхания, так как он эффективно нейтрализует патогенную флору.

Кардамон — выраженный тоник. В этом качестве он полезен при физических нагрузках. Употребляемый отдельно или в сочетании с боярышником, корицей или шафраном улучшает работу сердечной мышцы.

В специальных сборах семена используют для лечения таких болезней мочеполовой системы как цистит, нефрит, непроизвольное мочеиспускание.

### **Метеоризм**

Жуйте семена кардамона или пейте чай из кардамона с фенхелем.

### **Икота**

Мятный чай со щепотью кардамона снимает икоту.

### **Фарингит**

Полощите горло отваром из 0,5 ч. л. кардамона и 0,5 ч. л. корицы на стакан кипятка.

### **Импотенция**

Принимайте каждый вечер горячее молоко с медом и щепотью кардамона.

## **СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Кардамон — концентрированная пряность с резко выраженным вкусом. Поэтому его используют в малых количествах.

В зависимости от возраста и веса применяйте не больше 1/5 — 1/4 ч. л. молотых семян за один прием.

## **КОРИЦА**

Есть корицы два вида, и более тонкий. Делает так, что еду человек скорей переваривать станет,

Примешь, и печень излечит, очистит мочу и течение регул,

Катар успокоит и влагой наполненный кашель. Ту разновидность водянки, какую зовут тимпанитом,

Как и страдание почек обильным принятием лечит; Лечит укусы рептилий.

Если же с уксусом крепким ее сочетают, прилежно Тертой, к лицу приложив, избавляют его от веснушек.

Одо из Мена-на-Луаре, XI век

В дневнике Христофора Колумба 1492 года была сделана запись о ценной находке: «Капитан принес два куса ароматной коры, уверяя, что его матросы нашли заросли корицы». В поисках той же специи Магеллан достиг • Малабарского берега Индии. Когда португальцы в XVI веке оккупировали Цейлон, они обязали правителя острова ежегодно выплачивать дань корицей.

Французы основали плантации корицы на Сейшельских островах. Однажды французские колонисты увидели несколько английских кораблей, входящих в гавань. Поднялся переполох. Опасаясь, что острова окажутся в руках англичан, французы сожгли плантации корицы. И через несколько минут обнаружили, что суда принадлежат их соотечественникам, поднявшим британский флаг в целях конспирации (так как флот Британии контролировал морские пути). Колонисты были в отчаянии...

Итак, корица (от слова кора) по-английски цинамон, а на хинди далчини — одна из старейших пряностей. Она представляет собой внутреннюю кору вечнозеленого дерева семейства лавровых, которое растет в Бразилии, в Южном Китае, в Индии, Индонезии и на Цейлоне. Лучшая корица — цейлонская.

Кто из древних торговцев и путешественников привез корицу в Египет, неизвестно, но египтяне стали активно добавлять ее в пищу и... использовать для бальзамирования. Уже во втором тысячелетии до нашей эры восточные врачи использовали эту специю как средство от лихорадки, от поноса и при лечении женских недугов.

Европейцы рассматривали корицу как популярную кухонную специю. Если ее и использовали в медицине, то только чтобы заглушить с ее помощью горечь других трав, которые считались лечебными. Однако к XIX веку ее применяли и как самостоятельное лекарственное средство.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Корица — одна из наиболее праздничных специй. Ее добавляют в овощные, но чаще во фруктовые блюда, в пудинги и сладкие пловы, в пироги, в праздничные напитки. Аромат ее бодрит, будит воображение и повышает настроение.

Сегодня корица занимает почетное место в кулинарии. Эта пряность обладает нежным, теплым ароматом. Она употребляется в разных видах — в виде порошка, палочек или трубочек (лучшая — в трубочках). Специя по вкусу и запаху идеально подходит для джемов, компотов, молочных изделий, киселей. Особенно хорошо корица сочетается с теми блюдами, в состав которых входят яблоки (яблочный пирог, фруктовые салаты, печеные яблоки). Великолепна она в качестве добавки к салатам из моркови, капусты, кукурузы и огурцов.

Щепоть корицы в горячем молоке облегчает его усвоение, само молоко при этом приобретает великолепный вкус. В другие блюда и напитки ее кладут от 0,5 до 1 ч. л. на 1 кг (творога, риса, теста) или на 1 л жидкости.

## **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

### **Фруктовые салаты**

**1 вариант.** 7 абрикосов, 1 стакан измельченных миндальных орехов и фундука, 2 стакана густых сливок,

1 ч.л. корицы.

Помыв и очистив абрикосы от косточек, порезать их на дольки, смешать все ингредиенты и подать на стол.

**2 вариант.** 2 яблока, 3 банана, 800 г ягод (черника, ежевика, малина, клубника и др.), 2 персика, 1 ч. л. корицы.

Яблоки, персики и бананы помыть, очистить от косточек, кожуры и порезать дольками. Все смешать и подать на стол.

### **Халва из моркови**

1 кг моркови, 3 л молока, 0,5 чашки сахара, 3 ст. л. топленого масла, 0,3 чашки изюма, 0,3 чашки грецких орехов, 1,5 ч.л. корицы.

Натереть морковь, положить в казан и залить молоком. Довести до кипения и варить на слабом огне 1,5 часа, время от времени помешивая. Когда влага испарится, а молоко с морковью образуют однородную массу, положить сахар и варить еще 5-10 мин. Добавить изюм, орехи и корицу. Затем положить масло и прожарить всю массу на среднем огне, постоянно помешивая. Остудить. **Напиток из корицы по-восточному** 1-2 ст. л. корицы залить стаканом кипятка, настоять 5-7 мин., процедить. Добавить 1-2 ст. л. сладкого сгущенного молока.



**ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КОРИЦЫ** Корица содержит дубильные вещества, эфирные и жирные масла; минеральные вещества калий, железо, фосфор, магний, кальций, цинк; витамины С, В1, В2, РР, А. Очень приятная на вкус, эта пряность избавляет от ряда болезней. Неслучайно уже в XVII веке, судя по старинному лечебнику «Прохладный вертоград», в России было известно, что «корицу толченую даем пити с водою после роду — вычистить болезнь внутреннюю. Корица приятна коим обычаем ни буди кашель уймет, и насморк, вредительскую мокрость из главы и живота выведет. Корица сердце обвеселяет и укрепляет, и растение доброй крови во удох телесных творит». При несомненно благотворном воздействии на самочувствие в любом возрасте особенно хороша корица для людей ослабленных и пожилых. Она дает силы и укрепляет сердце.

Корица хороша при гриппозной атаке, она помогает и при больном горле. С древности известна как освежитель дыхания, лечит от мышечных спазмов, бронхиальной астмы и от кожных болезней. При несварении облегчает переваривание тяжелой пищи, предотвращает скопление газов, снимает колики.

Порошком корицы посыпают промытые раны и порезы, потому что она хороший антисептик, а также содержит естественное обезболивающее масло эугенол.

Германские ученые провели исследования, показавшие, что корица полностью подавляет ряд инфекций мочеполового тракта (*Escherichia colibacteria*) и грибки (*Candida albicans*).

Принятая в больших количествах, корица вызывает сокращения матки. Ее традиционно пьют после родов. Она также улучшает приток грудного молока.

В Индии считается, что небольшое количество пряности, принимаемое после рождения ребенка каждый вечер в течение месяца, отодвигает наступление менструации на 15-20 месяцев и уменьшает шанс забеременеть.

### **Грипп**

Для профилактики гриппа заварить 0,5 чайной ложки корицы кипятком, добавить щепоть черного перца и пить с медом по стакану каждые 3-4 часа.

### **Несварение желудка**

Корица целебна при метеоризме, расстройстве желудка и рвоте. 1 ст. л. крепкого настоя корицы, принятая через полчаса после еды, помогает при этих заболеваниях.

### **Головная боль, вызванная простудой**

Смешать корицу с теплой водой до состояния густой пасты и наложить на лоб.

## **СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Если нет других указаний, используют от 1/5 до 1/4 ч. л. корицы за один прием.

Противопоказания: большие дозы корицы не рекомендуются при кровотечениях и категорически противопоказаны беременным.

## **КОРИАНДР**

Как говорят, кориандр обладает холодной силой; Впрочем, и горькое нечто у этой травы отмечают. Многие авторы пишут, что если до приступа дрожи Съест лишь крупиночки три кориандра семян заболевший, То избежит лихорадки, носящей название трехдневной...

Одо из Мена-на-Луаре, XI век

Название происходит от греческих слов «кориос» и «анисон». Анисон — это анис, а кориос, извините, клоп. Одно из названий кориандра в России — клоповник. Синонимы: коляндр, кишнец посевной, шлендра, хамем, кишниши, киндзи, кинза. В свежем виде пахнет упомянутым клопом (хотя это не для всех очевидно). Зато семена дают аромат в высшей степени приятный. Для тех, кто запамятовал, что это за пряность, напомним, что зернами кориандра посыпан черный бородинский хлеб. В Библии эти зерна уподоблены манне небесной.

Израильяне получили эти семена от египтян, которые использовали кориандр (или, как его называли на Востоке, хамем) как специю, духи и лекарство. Эберский папирус говорит, что хамем использовался в Египте еще в 1550 году до нашей эры. В гробницах фараонов, куда, как известно, клали только самое необходимое, находят эту пряность, положенную, возможно, для запаха или же для предотвращения у фараонов в следующих жизнях желудочно-кишечных заболеваний. Египтяне относились очень внимательно к профилактике несварения желудка в загробной жизни. Да и римляне использовали эту специю для консервирования скоропортящихся продуктов.

Как в загробной жизни, так и в земной кориандр разрешает проблемы тех, кому запрещена острая пища, делая ее не только вкусной, но и по-своему гармоничной. Дело в том, что он не горячит, а, наоборот, охлаждает. Специя особенно полезна и приятна как добавка, в молотом виде или в зернах — в салаты и супы. (Чтобы сохранить аромат кориандра, перемелите семена прямо перед едой.) Используется эта пряность при приготовлении кваса, пиццы, при засоле капусты, в картофельных, бобовых и сладких блюдах, сиропах, пудингах, муссах. Во Франции — в сырах и соусах.

Что касается лечебных свойств, то уже Гиппократ применял кориандр как средство от метеоризма. А Шахе-резада в «1000 и одной ночи» признала за кориандром способность усиливать любовную страсть. Интересно, что одновременно кориандр считают лекарством от нервно-психических заболеваний. Луксорий, римский поэт и медик VI века, принеся в Европу многовековую медицинскую культуру Северной Африки, где он вырос, в известном сочинении «Хвала саду» прямо предлагает «безумцу» «силу испить кориандра».

Чем глубже мы погружаемся в древность, тем более убеждаемся в том, как высоко ценился кориандр. В III в. до н. э. в I Ситае пришли к выводу, что эта трава дарует бессмертие.

В Европе кориандр никогда не был главным лечебным растением, но его всегда использовали при лечении желудка. Парижские монахи-кармелиты создали на его основе «eau de Cannes» — популярную туалетную воду и — довольно неожиданно — эффективное сердечное средство.

Сегодня лучшие сорта кориандра поставляются из Индии. Качество пряности является определяющим. Что бы все ее свойства были сохранены, требуется строгое соблюдение технологии возделывания, сбора, обработки, транспортировки и хранения. В противном случае он только отобьет вкус пищи и будет практически бесполезным в качестве лекарства. P.S К сведению агентов спецслужб: добавленный к спиртным напиткам кориандр уменьшает их одурманивающее действие.

P.P.S. К сведению влюбленных: семена кориандра жуют для того, чтобы оставить приятный вкус и запах во рту. «А теперь я расцелую всех, у кого хорошо пахнут уста»

(В. Шекспир).

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Рецепты некоторых изысканных блюд с кориандром:

### ***Ласси***

4 чашки йогурта, 3 чашки холодной воды, 6 ст. л. сахара (или 5 ст. л. меда), 1,5 ч. л. молодых семян кориандра, 1,5 чашки пюре из ягод или бананов.

Смешать все, взбить до пены, подавать охлажденным со льдом. Предлагается на десерт. В жаркий день нет ничего проще и лучше ласси. Он готовится за секунды. Это самый популярный напиток в Индии. Он хорош и тем, что, не нарушая пищеварения, охлаждает после острой пищи.

Аналогичный напиток из йогурта, но присоленный и с лимонным соком (под названием «спас») популярен в Армении.

### ***Сладкий картофель с яблоками и кориандром***

В Лондоне одному из авторов этой книги подали удивительно вкусное блюдо. Попробовав его, он попросил рецепт и теперь с удовольствием делится с вами:

3 большие картофелины, 1 стакан воды, 1 стакан сахара, 3 яблока, нарезанных дольками, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. молотого кориандра.

Нарезать картофель на дольки. Варить 10 мин. в кипящей воде. Вскипятить 1 стакан воды, добавить сахар, яблоки, соль и кориандр. Варить 8 мин., добавить сливочное масло. Сваренный картофель выложить на противень, затем — слой яблок; залить оставшейся жидкостью и выпекать при температуре 190 градусов в течение 10 мин.

### ***Картофель, запеченный с кориандром***

10 картофелин, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. соли, 2 ч. л. молотого кориандра и 2 ч. л. семян кориандра, черный перец по вкусу.

Очистить картофель, нарезать его кружками, выложить 1/3 в кастрюлю, смазанную маслом. Посыпать солью, черным перцем, 1/3 кориандра, полить 1 ст. л. подсолнечного масла и залить 1/3 от общего количества сметаны. Выложить таким образом еще два слоя и запекать в духовке при температуре 200 градусов 30-40 мин., пока картофель не покроется светло-коричневой корочкой.

### ***Яблочная паста для сладкого бутерброда***

4 стакана мелко нарезанных яблок, 1 стакан воды, 2 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. молотого кориандра, щепот корицы.

Положить яблоки на сковороду, залить водой, добавить пряности, держать на среднем огне, через 5 мин.

добавить сахар. Когда паста станет густой и однородной, она готова.

## **КОРИАНДР КАК ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО**

Кориандр — богатый источник витаминов С, А, В1, В2, В3, кальция, магния и фосфора.

### **Помощь пищеварению**

Кориандр помогает наладить работу желудка. Его используют для снятия боли в животе. Для этого семена заваривают кипятком (1-2 чайные ложки семян или половину чайной ложки порошка на стакан кипятка) и пьют, как чай. Настой семян кориандра в сочетании с семенами кардамона применяется при метеоризме, тошноте, несварении или расстройстве желудка.

### **Неинфекционный понос**

В этом случае вообще рекомендуется мало есть. Из продуктов допускается немного риса с йогуртом, гранат, бананы, черника. Кориандр принимается в виде отвара из семян (1-2 чайные ложки на стакан воды).

Как говорит Одо из Мена:

«Семя его (кориандра). — Авт.)

укрепляет в расстройстве желудок,

Если с водой в сочетание оно выпивается часто».

Очень хорошо, если вы добавите в этот отвар еще и гранатовых корок. Гранатовый сок с молотым кориандром также поможет остановить понос, успокоит желудок.

### **Борьба с инфекциями**

Исследования немецких ученых показали, что в кориандре содержатся вещества, которые защищают продукты от личинок насекомых и бактерий. Эти же личинки и микроорганизмы вызывают у человека нагноение в открытых ранах и царапинах. Поэтому, чтобы обезопасить себя, при отсутствии йода или зеленки, надо посыпать свежую рану порошком кориандра. Римляне использовали кориандр для хранения скоропортящихся продуктов и заготовок.

### **Ожог**

Если ожог не настолько серьезен, чтобы сразу же ехать в ожоговый центр, то наложите на обожженную поверхность пасту из сока алоэ с куркумой, а образовавшуюся после ожога корку смачивайте отваром кориандра (1 ст. л. на стакан воды).

### **Лихорадка, жар**

На ночь залейте 2 ст. л. кориандра стаканом воды комнатной температуры. Настой необходимо выпить с утра. В течение дня рекомендуется пить чай из Кориандра с лимоном.

### **Кожная сыпь и прыщи**

Пить кориандровый чай (1-2 ч. л. на стакан воды). Кожа заметно очищается уже через несколько дней регулярного

употребления.

### **Опухоли и отеки**

Настой из кориандра обладает мочегонным действием, выводит избыток воды из организма, снимает отечность. "

Средневековый трактат говорит:

«Мед с кориандром, когда тертыми сверху кладут, То припухлости разные гонят, И при распухших яичках Особенно ценно лекарство».

Заболевания мочеполовой системы и желчного пузыря

Кориандр обладает мягким мочегонным и желчегонным действием. Показан при цистите, при болезненном мочеиспускании, воспалении почек и желчного пузыря.

### **Аллергия**

И взрослым, и детям кориандровый чай поможет при различных проявлениях аллергии. Снимет зуд, успокоит, улучшит самочувствие, выведет токсины.

### **Изжога**

Напиток из кориандра (1-2 ч. л. семян на стакан кипятка) - хорошее средство при изжоге: снимает жжение в желудке, отрыжку и оказывает бактерицидное и заживляющее действие на слизистую оболочку стенок желудка.

### **Конъюнктивит**

При воспалительных заболеваниях глаз, конъюнктивите для промывания применяется крепкий настой кориандра: 1 ст. л. на стакан кипятка. Использовать можно и теплым (но не горячим) и комнатной температуры.

## **СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Кориандр — безопасное растение. Если нет других указаний, для настоя используют 1 ч. л. семян (или 1/2 ч. л. порошка) на стакан кипятка. Пить до 3 стаканов в день. Можно и до, и после еды.

Слабый настой можно давать детям до 2 лет при коликах. Конечно, кориандр не относится к самым мощным и сильнодействующим лекарственным средствам. Однако его достоинства — это мягкость действия, безопасность применения, отсутствие побочных эффектов и прекрасные вкусовые качества.

P.S. Добавляйте его в пищу, пейте кориандровый чай, словом, вступайте в ряды мирового сообщества любителей кориандра.

## **КУМИН**

Синонимы: кмин, зира, пряный тмин.

Кумин — стройное однолетнее растение около 15 см в высоту. Его семена, которые используются в качестве пряности, внешне похожи на семена тмина, но имеют другой вкус и запах. И, в отличие от тмина, к которому в большинстве случаев относятся ровно и положительно, кумин либо очень любят, либо не переносят. Вкус и аромат у кумина сильный, пряный и слегка согревающий.

Родиной кумина принято считать Египет, Сирию и Турцию. Он является одной из специй, известных еще с библейских времен. Семена кумина были найдены при археологических раскопках в свайных постройках, относящихся к III тысячелетию до нашей эры. В Европе кумин начали выращивать в IX веке.

Кумин сажают поздней весной в песчаную почву в теплом климате. Он широко возделывается в Северной Африке, Средней Азии, Индии, Иране, Китае и Японии.

Цельные семена, так же как и молотый кумин, лучше использовать в свежем виде. При долгом хранении у кумина может появиться горьковатый вкус.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Благодаря своеобразному пряному вкусу и аромату кумин занимает прочное место в кулинарии и может использоваться во многих блюдах. Его добавляют в кисло-молочные продукты для придания им особого запаха и вкуса. Он хорош в овощах. Изумительно украшает вкус плова, в особенности в сочетании с кориандром и барбарисом.

Благодаря своим антимикробным свойствам кумин применяется для консервирования продуктов. В горячие блюда кумин добавляют в самом начале приготовления. Предпочтительно класть пряность в разогретое масло перед основными продуктами. Это усилит аромат блюда, придаст ему неповторимый вкус — очень экзотический, восточный, манящий.

Семена кумина используются в необжаренном и в обжаренном виде, цельными или молотыми.

Молотым кумином можно приправлять салаты, кисломолочные продукты, бутерброды и т.д. Семена кумина кладут в выпечку, в жареные и тушеные овощи, в соусы и супы. Во Франции пользуется популярностью сыр с кумином. Такой сыр можно приготовить в домашних условиях. Это диетическое, очень питательное и полезное блюдо.

Целесообразно добавлять кумин в горох, фасоль, картофель, капусту. Пряность успокаивает процесс брожения в желудочно-кишечном тракте, снимает ощущение тяжести при переедании.

Кумин входит в состав многих пряных смесей. Из этой специи можно готовить ароматный чай. Люди, страдающие плохим аппетитом или неважным пищеварением, оценят качества этого напитка.

## **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

### ***Огуречная райтха***

1 стакан йогурта, 0,5 стакана воды, 1 большой огурец или два средних, 1 ч. л. соли, 1/3 ч. л. порошка кумина, 1/4 стакана зеленой кинзы.

Поджарьте семена кумина, пока они не потемнеют, измельчите в порошок. Смешайте йогурт, воду, соль (можно добавить чуть-чуть чили). Порежьте огурец ломтиками, добавьте его в смесь, посыпьте сверху порошком кумина и украсьте зеленью.

### ***Цветная капуста в томатном соусе***

1 кочан цветной капусты (около 1,5 кг), разобранный на соцветия; 0,5 ст. л. молотого кориандра, 0,5 ч. л. порошка кумина, 0,5 ст. л. семян горчицы, 2 ст. л. сливочного масла, 1,5 чашки мелко нарезанных помидоров, 3 ст. л. нарезанной зелени петрушки или кинзы, соль, черный перец.

Отварить капусту до полуготовности (5-7 мин.). Большую кастрюлю с антипригарным покрытием (или казан) поставить на умеренный огонь. Бросить семена горчицы, прикрыть крышкой и поджаривать, пока они не станут подпрыгивать. Затем добавить 1 ст. л. масла, смесь кумина и кориандра с 3 ст. л. воды. Через 1-2 мин. добавить помидоры и тушить 10-12 мин. до загустения.

Положить капусту в соус, добавить соль и перец. Убавить огонь, неплотно прикрыть крышкой и готовить, пока капуста не станет мягкой. За время приготовления (около 10 мин.) 1-2 раза перемешать.

Перед подачей на стол положить в блюдо оставшееся масло и украсить зеленью.

### **Крекеры с кумином**

3 чашки муки, 1 ст. л. поджаренных семян кумина, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. соды, 2 ст. л. сливочного масла, топленое или растительное масло.

Смешайте в миске муку, семена кумина, соль и соду. Кончиками пальцев вотрите в смесь сливочное или топленое масло. Добавьте воды, чтобы получилось достаточно крутое тесто. Месите не менее 5 мин., пока оно не станет эластичным. Затем отложите на несколько минут, накрыв тканью.

Наполните небольшую кастрюлю на 2/3 топленным или растительным маслом и поставьте на средний огонь. Раскатайте тесто в виде квадрата, толщиной 1 см, нарежьте на ромбы длиной около 5 см, опустите осторожно часть из них в горячее масло, поджарьте до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон. Выньте крекеры шумовкой. Добавьте следующую порцию.

## **ПРИМЕНЕНИЕ КУМИНА КАК ЛЕКАРСТВА**

Семена кумина содержат эфирное масло (2,5-4%). Ку-мин богат белком — 18 г в 100 г, кальцием, фосфором, магнием. Витамины: С, В1, В2, В3, А.

Эта пряность применяется в медицинских целях при расстройствах пищеварения, диарее, болях в животе из-за скопления газов, при геморрое, хронической лихорадке и заболеваниях почек.

### **Помощь пищеварению**

При проблемах с пищеварением, особенно вздутиях и тошноте, 1 чайная ложка кумина кипятится 5 мин. в стакане воды. Пить и до, и после еды.

При поносе в куминовую воду добавляется 1 ст. л. сока из свежих листьев кориандра и щепотка соли. Принимать 2 раза в день после еды.

### **Геморрой**

50 г кумина разделите пополам. Половину слегка поджарьте. Перемелите вместе сырой кумин и поджаренный.

Лечебные свойства поджаренной пряности дополняют антигеморройное действие необработанного кумина. По чайной ложке этого порошка принимайте 2 раза в день, запивая теплой водой.

### **Простудные заболевания**

Куминовая вода (лучше с добавлением нескольких маленьких кусочков сухого имбиря для смягчения горла) лечит простуду.

### **Послеродовый период**

Отвар семян кумина в воде или в молоке принимается по желанию 2-3 раза в день как тонизирующее средство и для увления притока грудного молока.

### **Болезни почек**

Чай из кумина (1 ч. л. пряности, заваренная стаканом кипящей воды) обладает мягким мочегонным и антибактериальным действием. Эффективность настоя возрастает, когда смешивают в равной пропорции семена кумина, фенхеля и кориандра.

### **Потеря памяти (амнезия)**

Для улучшения памяти принимайте 1 ч. л. кумина, смешанную с 1 ст. л. меда.

### **Бессонница**

Рекомендуется съесть перед сном спелый банан, разрезанный вдоль и зафаршированный слегка поджаренными семенами или порошком кумина.

### **Фурункулез**

Нанести на фурункул пасту, приготовленную из порошка кумина, смешанного с водой.

### **Укусы ядовитых насекомых**

Если вы находитесь вдалеке от медицинских учреждений и у вас в запасе есть пряности и лук, то можно приготовить средство, которое облегчит страдания, пока вы добираетесь до больницы. Для этого нанесите на место укуса пасту из лука и порошка кумина.

## **СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Кумин — мягкая пряность, если нет других указаний, принимать от 1/3 до 1 ч. л. семян. Для пряности в порошке дозировка должна быть сокращена вдвое.

Для приготовления настоя используется 1 ч. л. на стакан кипятка. Слабый настой (до 0,5 ч. л. на стакан кипятка) можно давать от колик даже детям до 2 лет.

## **КУРКУМА**

К индийскому учителю одного из авторов этой книги не так давно пришел пациент и рассказал, что в США открыли

растение, которое лечит от многих серьезных заболеваний, включая рак. Индийский врач очень заинтересовался и попросил выяснить, что это за растение. Оказалось, куркума. В Индии ее лечебные свойства известны уже несколько тысяч лет, поэтому доктор получил немалое удовольствие, узнав, что американцы наконец открыли для себя так называемый желтый корень.

Точнее, они знали куркуму, но в другом качестве. В 1870 году химики обнаружили, что желтый порошок куркумы превращается в красно-коричневый под воздействием щелочи. Это наблюдение привело к созданию кур-кумной бумаги. В XIX веке эта бумага позволяла отличить щелочь от кислоты, что очень важно для химиков. Впоследствии ее заменили лакмусовой бумагой.

Итак, несмотря на то, что эта пряность использовалась химиками, никто не воспринимал ее как лекарственное средство. Травники изредка окрашивали ею мази, а химики — бумагу. И только в последние десятилетия на Западе проявился настоящий интерес к куркуме как пряности и как лекарству.

Куркума представляет собой смолотый в порошок желтый корень тропического растения, распространенного в Индии от подножьев Гималаев до границ Шри-Лан-ки, а также в Южном Китае, Японии и других странах Азии. Многолетнее травянистое растение семейства имбирных достигает порой 1 м в высоту. Его крупные овальные листья растут прямо из корневища.

Это одна из самых удивительных пряностей. Куркума окрашивает блюда в ярко-желтый цвет и обладает тонким своеобразным ароматом. Можно также сказать без преувеличения, что она может заменить содержимое едва ли не всей домашней аптечки.

В Индии эта специя была известна с ведических времен и использовалась в религиозных и праздничных обрядах, на свадьбах и в ритуалах поклонения божеству Земли, где олицетворяла плодородие и живительную силу. В настоящее время из Индии вывозят куркуму в 64 страны мира.

Когда в I веке эта пряность появилась в Греции, греки называли ее желтым имбирем, позднее в Средней Азии ее именовали зарчава. Лишь с середины XVIII века появляется современное название — куркума (лат. удила). Можно предположить, что это связано с формой корня — корень похож на удила.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Куркума — одна из главных составляющих индийского карри и среднеазиатских смесей для плова. В Европе, особенно в Англии, ее традиционно добавляют к горячим блюдам и соусам. Куркуму применяют в небольших количествах для окраски блюд из риса и придания свежего, слегка острого аромата овощам, супам и закускам. Широко используется эта специя в кондитерском производстве для окраски напитков, масел и сыров. При желании можно придать приятный золотистый цвет выпечным изделиям. Хранить пряность нужно в герметичной посуде, иначе она быстро теряет аромат. Обращаться с куркумой следует осторожно — она оставляет невыыводимые пятна на одежде.

## **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

### *Суп картофельный с брынзой и куркумой*

500 г картофеля, 800 мл воды, 150 г брынзы, 30 г топленого или сливочного масла, 0,5 ч. л. куркумы, 0,5 лимона, зелень петрушки и укропа.

Картофель очистить, нарезать, положить в кипящую воду. Не доводя до полной готовности, добавить измельченную брынзу, масло и куркуму. Подавать с зеленью и ломтиками лимона.

Рис с куркумой и помидорами 1 стакан риса, 0,5 л воды, 3 ст. л. масла, 1 ч. л. куркумы, 1 сладкий перец, 200 г помидоров, соль, щепоть черного перца.

Промойте и просушите рис. Разогрейте масло. Поджарьте куркуму вместе с ломтиками перца. Затем добавьте рис и обжарьте его. Залейте горячей водой и добавьте помидоры. Доведите до кипения. Закройте крышкой и варите на маленьком огне, пока не впитается вся вода.

### *Творог с орехами, медом, курагой и куркумой*

400 г творога, 50 г грецкого ореха, 50 г кураги, 50 г меда, 0,5 ч. л. куркумы.

. Очищенные от скорлупы орехи измельчить, соединить с творогом, медом и курагой. Добавить куркуму, перемешать.

### *Гречка с адыгейским сыром, семечками и куркумой (рецепт авторов)*

250 г гречки, 100 г сыра (адыгейский, суздальский или домашний), 1 ст. л. очищенных семечек подсолнечника, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. куркумы, щепоть асафетиды и кумина, соль.

Сварить гречку. Разогреть масло, добавить пряности и положить в масло сыр, нарезанный кубиками, и семечки. Слегка обжарить и ввести в гречку. Подавать горячим.

Очень вкусное блюдо. Готовится 4-5 мин.

## **ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

В куркуме содержится кальций, железо, фосфор и йод. Витамины: С, В1, В2, В3.

Куркума — прекрасный природный антибиотик. Это качество делает ее поистине бесценной. Казалось бы, аптеки полны антибиотиками. Но, в отличие от синтетических препаратов, пряность-лекарство не ухудшает состояние желудочно-кишечного тракта и не разрушает печень. Напротив, при употреблении куркумы повышается активность кишечной флоры и улучшается пищеварение. Поэтому, заболев, не торопитесь в аптеку, а попробуйте воспользоваться куркумой.

Эта пряность — незаменимая поддержка для тех, кто ослаблен после хронической болезни или болен. Она согревает и очищает кровь.

Аюрведа относит куркуму к средствам, которые останавливают кровотечение и заживляют раны. При порезах промойте рану и присыпьте ее порошком куркумы. Это поможет остановить кровь и будет способствовать скорейшему заживлению раны. При внутренних кровотечениях куркума принимается вместе с шафраном (см. шафран) или без него.

При кожных заболеваниях куркума незаменима. Она способствует хорошему обмену веществ. Куркумная паста — отличное средство против экземы, зуда (наружно), быстро рассасывает фурункулы. В Индии куркума широко используется как косметическое средство: улучшает цвет лица, чистит кожу, открывает потовые железы. В Индии выпускаются косметические кремы с названием "Куркума". Куркума входит в состав многих антисептических мазей. Ее также используют в сочетании с медом (наружно) при ушибах, растяжениях, воспалениях суставов. Примочки из топленого масла и куркумы хороши от гнойничков, язвочек на коже, нарывов.

Американские компании, специализирующиеся на производстве пищевых добавок, широко используют куркуму в своих технологиях за ее способность оказывать благотворное влияние при заболеваниях суставов, связок и сухожилий. Недавние лабораторные исследования подтвердили, что активные ингредиенты пряности (куркумин, летучие масла и витамин С) обладают сильными противовоспалительными свойствами.

Так как куркума хороша для печени, российские фармацевты на ее основе производят лекарство холагол, которое эффективно при холециститах, желчно-каменной болезни, желчных коликах.

#### **Желудочно-кишечные заболевания**

Как сильный антисептик куркума в высшей степени эффективна при заболеваниях желудка и пищевого тракта, особенно при хронической диарее и метеоризме. Для лечения рекомендуется принимать порошок, смешанный с водой (1 чайная ложка на стакан воды). **Болезни горла**

Прекрасные антисептические, заживляющие и анестезирующие свойства куркумы позволяют снять боль в горле и удалить слизь, продезинфицировать воспаленную слизистую оболочку. Полоскание готовится из 1/2 чайной ложки куркумы и 1/2 чайной ложки соли на стакан теплой воды. **Насморк, воспаление придаточных полостей, гайморит, фронтит**

Ключевой йогической техникой при работе с любым воспалением носоглотки и придаточных полостей является Джала-Нэти-Крийя — промывание носоглотки. В Индии его делают при помощи особого чайника для промывания, но можно использовать и обычный чайник для заварки или поильник. Налейте в него кипяченую воду и подсолите (1 чайная ложка соли на 400 г воды). Вставьте носик чайника в ноздрю и склоните голову набок так, чтобы вода стала вытекать из другой ноздри. Чтобы не поранить слизистую, на носик чайника можно надеть соску или короткий отрезок мягкой резиновой трубки. Сколько воды протекло справа налево, столько же должно протечь и в обратном направлении. После завершения процедуры промывания следует наклониться и сделать несколько резких выдохов через нос. Повторить это 3-4 раза, чтобы вылить остатки воды из лобных пазух и придаточных полостей. В течение дня вода будет выливаться время от времени небольшими порциями — это нормально.

Для обычной практики, когда Джала-Нэти используется с целью профилактики простудных заболеваний,

#### **Простуда, кашель, грипп**

0,5 чайной ложки порошка пряности смешать с 30 мл теплого молока. Принимать 3-4 раза в день.

При заболеваниях носоглотки действенно вдыхание дыма от сожженной куркумы.

#### **Фарингит**

1 чайную ложку меда смешать с 1/2 чайной ложки куркумы. Держать во рту 3-4 раза в день по несколько минут.

#### **Витилиго**

В Индии используется мазь на основе куркумы. 200-250 г куркумы положить в 4 л воды на ночь. Утром кипятить, пока не останется половина. Смешать оставшееся с 300 мг горчичного масла. Кипятить на медленном огне, пока вся вода не выпарится. Полученное масло перелить в бутылку темного стекла. Это масло наносится на белые пятна на коже каждое утро и вечер в течение нескольких месяцев.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КОСМЕТИКЕ**

Косметическая маска. Лечение воспалительных процессов на коже лица, разглаживание мелких морщин, заживление трещинок, обеспечение притока крови.

Раз в неделю нанесите куркумную пасту на лицо, оставьте на 2-3 мин., затем смойте ватным тампоном, смоченным в теплом молоке (можно и теплой водой). Процедуру лучше проводить перед сном. На следующее утро, если останется желтоватый оттенок, протереть лицо пастой из растительного масла и муки. Не рекомендуется держать маску дольше указанного времени (в противном случае на следующий день вы будете радовать окружающих золотисто-желтым цветом лица).

Убтан — очистительный массаж

1,5 ч. л. горчичного масла, 4 ст. ложки гороховой или пшеничной муки, 1 ч. л. куркумы. Перемешайте, добавьте воды до консистенции теста. Пасту нанесите на все тело или только на лицо. Когда паста высохнет и начнет трескаться, удалите ее растирающими движениями.

Мука и масло очищают и смазывают кожу. Куркума оказывает на кожу лечебное воздействие. Эту процедуру можно использовать вместо мытья с мылом.

В Индии убтан выполняют перед свадьбой жених и невеста — каждый у себя дома. Его практикуют для улучшения самочувствия и состояния кожи. Кожа приобретает здоровый внешний вид, становится шелковистой, красивой и эластичной.

### **СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

В пищу добавляют примерно 1 ч. л. на 5-6 порций.

Не рекомендуется детям до 2 лет.

Попробовав куркуму однажды, вы убедитесь, что пакетик с этой пряностью должен обязательно быть у вас дома. А отправляясь в путешествие, в командировку или на отдых, возьмите куркуму с собой. Она окажет вам много услуг. Не пожалеете!

# МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Мускатный орех растет в Западной Индии, Индонезии, Малайзии и в Шри-Ланке. Орех покрыт мякотью и напоминает по виду абрикос.

Лиственные вечнозеленые деревья мускатного ореха могут достигать высоты более 20 м. Одно дерево дает до 2000 плодов. Когда плод поспевает, он лопается вдоль, обнажая скорлупу глянцево-коричневатого маслянистого мускатного ореха.

В процессе сложной обработки, который длится более 3 месяцев, орехи высушивают и освобождают от скорлупы. Ядра помещают на несколько минут в смесь морской воды и извести, получаемой из кораллов, тщательно перемешивают, а затем вновь высушивают. Орех имеет утонченный тепло-сладкий аромат.

В древности мускатный орех настолько высоко ценился, что прибыли арабских купцов, занимавшихся перепродажей и получавших эту пряность от жителей Индии и Явы, доходили до 1000%.

В 1191 году, в день коронации Генриха IV, помещения дворца и тронный зал были окурены мускатным орехом. С конца XII века эта пряность приобрела огромную популярность во всей Европе. Постепенно ее использование стало своего рода привилегией самых состоятельных и знатных. В XV—XVIII веках цены на пряности поднялись настолько, что они стали почти недоступны для большинства населения европейских стран. Сравните: 1 фунт мускатного ореха на рынке в Лондоне в XVI веке стоил 90 шиллингов; одна корова — 15 шиллингов. За 100 г мускатного ореха можно было купить корову и овцу.

Чтобы сохранить высокие цены на пряности, колонизаторы на Молуккских островах посылали надсмотрщиков с палками и следили, не выросло ли у кого-нибудь «сверхплановое» дерево. Туземца, посадившего такое дерево, забивали насмерть. И, между прочим, совершенно напрасно, ведь несчастные были ни в чем не повинны: ростки дерева появлялись из-за птиц, которые переносили семена в своем желудке и «сеяли» их с пометом.

Стремление поддержать цену на пряность достигло апогея в 1760 году, когда голландцы уничтожили в Амстердаме собственное хранилище с 4 тыс. тонн специй, а воздух над городом напоминал ароматную атмосферу тронного зала при коронации Генриха IV.

В 1769 году французы снарядили на поиски мускатного ореха военно-морскую экспедицию. Ее участникам удалось тайком вывезти похищенные молодые деревца и проросшие семена из колониальных владений Голландии. Пущенный вдогонку голландский флот не сумел настигнуть французские суда, и в результате мускат распространился по всему свету.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

Мускатный орех чрезвычайно популярен у поваров всего мира. Он используется для приготовления сладких пудингов, кремов, сладостей, печенья, компотов, мороженого, взбитых сливок, варений и блюд из печеных яблок.

Он замечательно сочетается с тыквой, репой, картофелем, молоком и употребляется для улучшения вкуса томатного сока и фруктового пунша. Употребляется мускатный орех и при изготовлении различных видов маринада, солений.

В национальных кухнях применение мускатного ореха, естественно, варьируется. Так, в итальянской кухне его добавляют в блюда из риса, шпината, цветной капусты, спагетти. А французы его используют во множестве грибных блюд, в сырах и соусах.

Если вы берете целый орех, рекомендуется натирать его прямо в блюдо, чтобы сохранить аромат.

**Внимание:** употребление мускатного ореха в большом количестве *опасней* 3-4 измельченных ореха, съеденные зараз, оказывают наркотическое и галлюциногенное действие, вызывают сыпь и могут привести к сердечной боли.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

*Ореховая помадка-ладду (Индия)*

1 чашка нутовой (из турецкого горошка) муки (можно использовать и пшеничную), 1/4 чашки масла, 1/3 чашки сахарной пудры, 0,5 ч. л. мускатного ореха, 1 ст. л. толченых орехов (грецких или фундука).

Растопите масло, смешайте его с мукой и поджарьте на медленном огне до золотисто-коричневого цвета. Добавьте сахарную пудру, мускатный орех и толченые орехи. Помешивая, поджаривайте еще около 10 мин., пока масса не загустеет. Выложите массу на смазанный маслом противень, остудите и нарежьте квадратами или скатайте в шарики.

*Десерт из печеных яблок*

4 яблока, 1 ч. л. корицы, 1/2 ч. л. мускатного ореха, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. лимонного сока, 0,5 стакана изюма, горсть измельченных орехов и немного сливочного масла.

Нагрейте духовку до 280-300 градусов. Вымойте яблоки и вырежьте сердцевину. Поместите в форму для запекания.

Добавьте воды, чтобы яблоки не пригорели. Смешайте изюм, специи, орехи. Наполните начинкой сердцевину яблок и капните несколько капель масла.

Накройте крышкой и запекайте 40 мин., пока яблоки не станут мягкими.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В мускатном орехе содержится кальций, магний, фосфор, железо. Витамины A, B1, B2, B3.

Аюрведа считает мускатный орех одной из лучших специй для активизации всасывания пищи, особенно в тонком кишечнике. Пряность оказывает ветрогонное, вяжущее и успокаивающее действие, усиливает половое влечение.

Мускатный орех сочетает в себе, казалось бы, противоположные качества: тонизирует и успокаивает. Успокаивает голову и боли в желудке и, одновременно, тонизирует тело. Орех используется для лечения заболеваний пищеварительного тракта, бессонницы, от импотенции и преждевременного семяизвержения.

Мускатный орех полезен как успокоительное средство для детей, когда у них режутся зубки. Малыш успокоится, улучшится его сон, он перестанет капризничать и отказываться от пищи, если давать ему 0,1 г порошка с медом или молоком дважды в день.

У ореха острый, вяжущий вкус, что ценно при лечении диареи. Если вы используете для той же цели кору дуба или малину — растения с вяжущим вкусом, у вас, скорее всего, понос сменится запором. Мускатный орех останавливает

понос и при этом улучшает пищеварение и работу кишечника.

Древний трактат тибетской медицины «Чжуд-Ши» рекомендует мускатный орех при заболеваниях сердца.

#### **Несварение, понос**

Смешать 0,5 стакана йогурта или простокваши и 0,5 стакана воды. Добавить по 1/3 чайной ложки имбиря и мускатного ореха.

Другое средство — банан, смешанный с порошком мускатного ореха.

#### **Бессонница**

Рекомендуется вечером выпить стакан теплого молока с 1/4 чайной ложки мускатного ореха. Порошок мускатного ореха в смеси с медом дают в небольших количествах детям, которые плачут по ночам без видимой причины.

#### **Ревматизм и невралгия**

Приготовьте пасту из мускатного ореха и растительного масла. Наложите в разогретом виде на больное место.

#### **Головная боль во время простуды**

Помогает нанесение на лоб пасты из молотого мускатного ореха и коровьего молока.

### **СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Мускатный орех используется в небольших дозах. Передозировка — от 1 чайной ложки и более — приведет к жжению в желудке и рвоте. Разовый прием — от 1/8 до 1/4 чайной ложки порошка. Применение мускатного ореха в рационе беременных следует сократить.

## **ПАЖИТНИК (ШАМБАЛА)**

Синонимы: фенугрек, фенигрековая трава, греческое сено, верблюжья трава.

Шамбала — единственная из пряностей, которая употреблялась в качестве оружия. Во время осады римлянами Иерусалима (66-70 гг. до н.э.) император Веспасиан приказал своим войскам взобраться на высокие стены осажденного города. Иосиф Флавий в «Истории иудейской войны» пишет, что защитники Иерусалима добавляли семена шамбалы в кипящее масло, делая его более скользким, и выливали это масло на лестницы атакующих римлян, так как сваренные семена пажитника — очень скользкие.

Пряность — это маленькие бобы светло-коричневого цвета. В стручке содержится от 10 до 20 гладких, твердых семян.

Само растение внешне напоминает клевер.

У шамбалы богатая история в разных странах мира. Так, в Древней Греции шамбала использовалась для лечения животных задолго до того, как ее стали применять для лечения людей. Греки заметили, что животные едят эту траву даже тогда, когда отказываются от любой пищи. И тогда они стали добавлять ее в сено, когда надо было лечить лошадей. Отсюда одно из названий пряности — фенугрек (сокращенное от фенум грекум), греческое сено. С давних времен шамбала играет большую роль в кулинарии, лечении травами и в косметологии. Арабские женщины от Сирии до Ливии едят поджаренные семена шамбалы, чтобы придать округлость груди и бедрам, а округлые формы, как известно, считаются идеалом красоты на Востоке. Люди во все времена стремились к внешнему совершенству, акцентируя важность очертаний разных частей тела. Не касалось это только формы головы. Она могла быть круглой или продолговатой, четырехугольной или треугольной, главное, чтобы она была с хорошими волосами. Шамбалу с большим успехом использовали в прошлом и применяют сейчас для лечения преждевременного облысения и усиления роста волос.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Шамбала широко используется в разных национальных кухнях. В Египте и Эфиопии она — компонент весьма распространенного хлеба, который арабы называют «хулба», а жители Эфиопии — «абиш». В Греции семена (сырые или вареные) едят с медом.

Особенно популярна шамбала в США, где ее добавляют в острые соусы, закуски и различные пряные смеси для сэндвичей.

Без преувеличения можно сказать, что шамбала — одно из любимых растений индийцев. Поля этой культуры занимают огромную площадь — ее ежегодный урожай составляет более 20 000 тонн. Индийцы используют ее во многих овощных блюдах, закусках и блюдах из бобовых.

Семена шамбалы немного горчат и придают ореховый привкус кушаньям. Когда жарите, следите, чтобы семена оставались светло-коричневыми. Если они сильно потемнеют, горечь станет чрезмерной. Семена можно добавлять в супы и овощные блюда, не обжаривая, за 5-10 мин. до окончания приготовления.

Очень полезно добавлять шамбалу в пищу молодым мамам — это тонизирует и укрепляет организм, ослабленный после родов, укрепляет спину и стимулирует приток молока. Индийские женщины в этих целях едят семена шамбалы с пальмовым сахаром или готовят лепешки. Измельченные семена шамбалы слегка поджаривают и смешивают с чуть поджаренной мукой. Затем добавляют масло (топленое или растительное) и раскатывают лепешки. Можно добавить изюм или орехи.

### **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

#### ***Овощной суп с шамбалой***

Небольшой кочан цветной или белокочанной капусты, 4 картофелины, 4 помидора, 1 стакан молока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. манной крупы, чили, куркума, кориандр, соль, порубленная зелень, 1 ч. л. шамбалы. Помыть и мелко нарезать капусту, картофель и помидоры. Залить картофель и капусту водой, довести до кипения, после чего добавить стакан молока и варить на слабом огне.



Нагреть в маленькой сковороде растительное масло и поджарить в нем семена шамбалы, щепотку чили, куркумы и кориандра. Через 1 мин. добавить нарезанные помидоры, перемешать, вылить ароматную смесь в бульон и посолить (1,5 ч. л. соли).

Поджарить 2 ст. л. манной крупы. Когда капуста будет мягкой, положить манку в суп и варить еще 5 мин.

Готовое блюдо украсить порубленной зеленью.

### **Утренний тоник**

Залейте 1 ч. л. семян шамбалы 1 чашкой воды и оставьте на ночь. Утром вскипятите и процедите, дайте немного остыть и добавьте 1 ч. л. меда. Это хороший тоник для нервной системы и пищеварения.

*Второй вариант.* Залить 1-2 ч. л. семян кипятком, настоять полчаса.

Напиток выпить, а ставшие мягкими семена съесть с медом.

### **Печеная картошка с пряной пастой**

8-10 картофелин среднего размера, 200 г сметаны, 2 ч. л. молотой шамбалы; 2 ст. л. порубленной зелени петрушки и укропа, 50 г сыра, соль и черный перец.

Поставить картофель печься.

Пряности и соль размешать в сметане, растереть эту массу с сыром до образования однородной пасты. Подать к горячему картофелю.

## **ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Являясь ценным источником белка, шамбала незаменима в вегетарианской кухне. Ее семена богаты калием, фосфором, магнием, железом, кальцием, витаминами (С, В1, В2, РР, фолиевая кислота).

Египетские врачи использовали шамбалу в мазях для лечения ран и абсцессов, так как в семенах шамбалы содержится много растительной слизи и клеящих веществ. Нанесение этой слизи на рану хорошо успокаивает раздраженные и воспаленные ткани. Подобным же образом она действует при приеме внутрь. Китайские врачи применяли ее для лечения грыжи, лихорадки, при болезнях мочевого пузыря, мышечных болях и импотенции, рекомендовали при лихорадках, кишечных и легочных заболеваниях.

В Аюрведе пряностью лечат язвенную болезнь, укрепляют женское здоровье. Спектр медицинского применения шамбалы очень широк, потому что она имеет сильные противовоспалительные свойства, действует успокаивающе и заживляет раны.

Шамбала — отличное средство для ослабленных после болезни и выздоравливающих людей, особенно при заболеваниях нервной, дыхательной и репродуктивной систем.

В Европе широко использовали шамбалу бенедиктинские монахи. Начиная с IX века это растение широко применялось в народной медицине для лечения ран, лихорадок, респираторных и желудочных заболеваний.

В Северной Америке колонисты использовали шамбалу для лечения женских болезней. Со временем она стала главным компонентом знаменитого травяного лекарства Лидии Пинкхэм, известного средства от менструального дискомфорта. Во всяком случае, американская создательница этого лекарства объявила его величайшим медицинским открытием XIX века.

### **Заболевания органов дыхания**

Современные американские фармацевты используют шамбалу для изготовления лекарства Fenuthyme, которое назначают при гриппе, бронхите и кашле.

Шамбала, пожалуй, является одним из лучших домашних средств при простудных и легочных заболеваниях. Рекомендуется 2 чайные ложки семян поварить в 200 г воды 10-15 мин. на медленном огне. Принимать 3-4 раза в день с медом. При сухом кашле очень помогает молочный отвар.

При больном горле используется для полоскания крепкий настой : 2 ст. л. семян шамбалы кипятить 30 мин. в 1 л воды на медленном огне. Женское здоровье

Современные исследования подтвердили теорию Лидии Пинкхэм, что шамбала может использоваться при женских заболеваниях. Семена шамбалы содержат диос-генин, сходный с женским половым гормоном эстрогеном. В больших количествах шамбала действует как сильный стимулятор, способствующий наступлению менструации.

Она вызывает приток грудного молока. При недостатке молока пейте 3-4 стакана настоя семян шамбалы в день (2 чайные ложки семян на стакан кипятка). Еще более эффективен молочный отвар.

Спринцевание крепким настоем (1-2 столовые ложки на стакан кипятка) успешно применяется при лечении белей.

**Заболевания желудочно-кишечного тракта** Чай из шамбалы очищает желудок, почки, кишечник. Настой покрывает стенки внутренних органов защитной слизью, что оказывает целебное воздействие при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. **Контроль холестерина**

Исследования, проведенные в США, показали, что шамбала существенно снижает содержание холестерина. Пейте настой из шамбалы, добавляйте ее в пищу и вы окажете добрую услугу своему сердцу, предупреждая отложение холестерина на стенках сосудов, а следовательно, сможете избежать серьезных недугов.

**Кожные заболевания**

Паста из молотых семян — при бородавках, язвах и труднозаживающих ранах — очищает кожу. Лечение волос Кашица из молотых семян, накладываемая на кожу волосистой части головы, способствует росту волос. Также употребляйте в пищу проросшие зерна шамбалы для усиления эффекта.

При перхоти замочите 2 ст. л. семян в воде на ночь. Утром размяченные семена разотрите в кашу и нанесите на кожу головы на 0,5-1 час. Затем тщательно вымойте голову шампунем.

**Запах изо рта или от тела**

Из-за большого скопления токсинов в организме у тела появляется неприятный запах. Если вы пьете чай из шамбалы, смущающий вас запах удивительным образом сменится на приятный аромат шамбалы. **Сахарный диабет**

2 чайных ложки размельченных семян принимайте ежедневно с молоком. Другой способ: замочите то же количество

семян в воде и оставьте на ночь. Утром выпейте полученный настой. **Анемия**

Семена шамбалы богаты железом. Принимайте 1-2 чайные ложки с молоком или медом. В таком сочетании железо хорошо усваивается, повышается уровень его содержания в крови. **Импотенция**

В качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства 1 ст. л. измельченных семян принимается ежедневно в чашке горячего молока. Полезны проросшие зерна шамбалы.

Синусит

При воспалении придаточных пазух носа семена шамбалы весьма эффективны. 1 чайную ложку семян кипятить в 250 мл воды, пока не останется половина объема. Пить по 3-4 чашки отвара в день.

## СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Если нет других указаний, 1-2 чайные ложки семян (лучше молотых) кипятят в 1 стакане воды на медленном огне 5-10 мин. Для улучшения вкуса добавить мед, лимон, мяту. Пить можно до 3 чашек в день.

Противопоказания: прием шамбалы категорически запрещен во время беременности и при вагинальных кровотечениях.

## ФЕНХЕЛЬ

Древние саксы включили фенхель в число девяти священных трав. Существует старинная английская поговорка: «Кто видит фенхель и не собирает его — не человек, а дьявол». На санскрите фенхель называют Шатапушта — «растение с сотней цветов» и Мадхури-ка — «обладающий сладким запахом». Это высокое (до 2 м) растение, родиной которого является Южная Европа и Индия. Внешне напоминает укроп, а по вкусу и аромату — анис.

Гиппократ предлагал фенхель для лечения колик у младенцев. Четыре столетия спустя Диоскорид прописывал его людям с излишним весом.

Этому растению издавна приписывались мистические свойства; англосаксы вешали веточки фенхеля на дверях для защиты от колдовства и злых духов. Эффективное лечебное действие фенхеля получило такую широкую известность, что английский парламент в 1739 году обязал Стефенсона — изобретателя лекарства на основе этого растения — открыть нации секрет его приготовления. Оно замечательно помогало при лечении желудочных, почечных и особенно почечно-каменных болезней. Стефенсону уплатили за рецепт 5000 фунтов стерлингов, чтобы опубликовать его в лондонской газете.

Особую популярность фенхель завоевал у королевских особ. Так, английский король Эдуард I с семейством использовали больше 5 фунтов фенхеля в месяц.

Когда пряность распространилась в США, Генри Лонгфелло, ссылаясь на наблюдения Плиния, писал:

Он возвышается над травами,  
Фенхель с желтыми цветами.  
И одарен чудесной властью  
С незапамятных времен —  
Вернуть утраченное зрение.

Дело в том, что Плиний заметил, как змеи терлись об это растение после смены кожи, и вскоре после этого их глаза, дотоле мутно-стеклянные, оживлялись и прояснялись. Компрессы из настоя фенхеля косметологи сегодня используют для лечения слезящихся глаз и воспаленных век.

Отметим, что фенхель — одно из древнейших растений, используемых в косметологии. Кремы и гели с фенхельным маслом повышают упругость живота и грудных желез, разглаживают морщины и выравнивают цвет кожи. На основе этой пряности выпускают шампуни и зубную пасту. Паровые ванночки с этой специей очищают поры, улучшают цвет лица.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

Фенхель — идеальная пряность для людей, которым противопоказаны острые специи.

Фенхель широко используется в индийской, итальянской и греческой кухнях. В слегка поджаренном виде его добавляют в разные блюда, начиная от легких овощных супов, салатов и гарниров, кончая пирогами, пудингами и вареньем. Хорош он и при засолке овощей — капусты, огурцов, томатов, перцев и при мариновании яблок, арбузов, грибов.

Его можно заваривать и пить как чай. Фенхель удачно сочетается с фруктами, особенно яблоками и грушами, а также с огурцами. Фенхель придает особый вкус винегретам, овощным и фруктовым салатам, холодным соусам и гарнирам. Так как эта специя лучше многих других устраняет боли и скопление газов, есть смысл применять ее с любой газообразующей пищей (капустой, бобовыми, картофелем и т.п.). Если же конкретный рецепт не позволяет использовать фенхель непосредственно в блюде, пожуйте после еды чайную ложку слегка поджаренных семян или выпейте фенхелевый чай. Поджаренные семена фенхеля, как и кардамон, подают после обеда в индийских ресторанах.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

**Парапха — лепешки, испеченные на сковороде**

5-6 чашек муки, 0,5 чашки топленого масла, фенхель, кориандр.

Муку смешать с обжаренными семенами фенхеля и кориандра, замесить не очень крутое тесто на холодной воде.

Оставить его закрытым на 30-40 мин. Из небольших кусочков теста раскатать лепешки толщиной 0,5 см, диаметром 12-15 см.

Лепешку положить на сухую раскаленную сковороду, слегка подсушить, перевернуть. Смазать топленным маслом.

Перевернуть, смазать вторую сторону. Повторять операцию до тех пор, пока лепешка хорошенько не прожарится.

Подают горячими с подсоленной простоквашей или кефиром.

**Гили Китри — ароматный жидкий плов**

1 чашка риса, 0,5 чашки расщепленного горошка маш, 1 ч. л. фенхеля, 1 ч. л. кумина, 2 ст. л. топленого или

растительного масла, 0,5 ч. л. соли, зелень, молотый кориандр.

Промойте и откиньте на сито 1 чашку риса и 0,5 чашки индийского горошка мунг дал (который в Средней Азии и на московских рынках, где его легко найти, называют маш).

Нагрейте 2 ст. л. топленого или растительного масла в кастрюле, поджарьте в нем 1 ч. л. семян фенхеля и кумина. Через 2 мин. добавьте рис и маш (и, если хотите, зеленый горошек) и поджаривайте их около 1 мин.

Добавьте 5 чашек воды, доведите до кипения, посолите (0,5 ч. л. соли), уменьшите огонь и готовьте около 20 мин. не перемешивая.

Украсьте нарубленной зеленью и молотым кориандром.

*Чай из фенхеля и имбиря*

1 ч. л. фенхеля и щепотку молотого имбиря залить 1 ст. кипящей воды. Настоять 15 мин. Добавить лимон. Пить с медом.

### **Освежающий салат с фенхелем**

1 среднего размера огурец, 1 яблоко, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. молотого фенхеля, соль, перец, поджаренные орехи. Смешать нарезанные огурец и яблоко, залить лимонным соком и растительным маслом, растертым с молотым фенхелем. Добавить соль и перец по вкусу, украсить поджаренными орехами.

### **Райтха с зеленью**

Индийское блюдо из домашней простокваши. Можно использовать кефир или ряженку.

1 л простокваши (кефира или ряженки), 1 пучок зелени кориандра (кинзы), 2-3 веточки базилика, соль, поджаренный фенхель, красный перец, карри.

Зелень кориандра и базилика мелко нарезать. Простоквашу смешать с зеленью и специями, посолить и взбить венчиком. Подать в чашках или пиалах.

## **ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

В семенах фенхеля содержится большое количество белка, железо, фосфор, калий, магний, цинк, натрий, витамины С, А, В1, В2, В3.

Латиноамериканские женщины в период кормления для усиления притока молока пользуются простым средством: пьют отвар семян в молоке. На Ямайке фенхель используют для лечения простудных заболеваний, африканцы — при несварении и поносе. В США фенхель — средство против гриппа.

В полном русском словаре-травнике дается рекомендация по использованию фенхельной настойки для глазных примочек, а внутренне — особенно детям — от болей в животе из-за скопления газов в кишечнике и от желудочных судорог, которые возникают в результате применения слабительных средств. В последнем случае, если к сильным слабительным, таким как крушина, сен-на, алоэ примешать семена фенхеля, неприятных последствий можно избежать.

### **Помощь пищеварению**

Фенхель эффективен при спастическом колите, гастрите, метеоризме, диспепсии, кишечных коликах. Он расслабляет мускулатуру кишечного тракта, снимая спазмы кишечника. Рекомендуется принимать настой из 1-2 ч.л. семян, заваренных 1 стаканом кипятка.

Клизма из 5 г (1 ст. л.) семян, заваренных стаканом кипятка, избавит ребенка от скопления газов и колик в животе.

**Заболевания дыхательных путей**

При гриппе используют настой фенхеля (3-5 г на 1 стакан кипятка). Это помогает очистить дыхательные пути от слизи. Меньшая дозировка — хорошая профилактика гриппа.

В комбинации с другими лекарственными растениями (анис, мята, мать-и-мачеха и др.) фенхель назначают как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей и сухих бронхитах.

### **Женское здоровье**

Традиционно фенхель использовался для нормализации менструального цикла и усиления притока грудного молока у кормящих матерей.

Современные исследования показали, что фенхель имеет мягкий эстрогенный эффект, то есть действует подобно женскому половому гормону. Этим обуславливается способность фенхеля регулировать менструальный цикл и активизировать лактацию.

Кормящим матерям, если у них мало молока, рекомендуется пить 3-4 стакана фенхелевого чая в день (1-2 чайные ложки семян на стакан кипятка).

Этот чай и фенхель в пище облегчают климактерический период.

Беременные женщины не должны употреблять фенхель в больших количествах.

### **Проблемы с глазами**

Плиний полагал, что фенхель излечивает от слепоты. Это, конечно, преувеличение, но сухие и воспаленные глаза хорошо промыть фенхелевым чаем и делать примочки из настоя (1 ст. л. на 1 стакан кипятка). Необходимость в этом нередко возникает в жарком сухом климате, когда приходится долгое время находиться на солнце. Иногда после купания в морской воде глаза воспаляются и возникает ощущение сухости и даже жжения. Фенхелевый чай немедленно снимет эти симптомы. Так что, отправляясь на курорт в теплые края, на морское побережье, возьмите с собой пакетик фенхеля. Он пригодится.

### **Заболевания мочеполовой системы**

Фенхель эффективен при заболеваниях почек, затрудненном мочеиспускании, при инфекции мочеполовых путей, песке в почках. Как мягкое мочегонное и антибактериальное средство фенхель хорошо сочетается с кориандром. При заболеваниях мочеполовой системы рекомендуется принимать настой из равных частей этих двух специй (1-2 чайные ложки на стакан).

### **Нервная система**

Семена фенхеля действуют успокаивающе на центральную нервную систему, устраняют нервозность и страх.

Рекомендуется пить фенхелевый чай или жевать семена.

#### **Прочие возможности**

Фенхель полезен для больных раком после проведения химиотерапии и при радиоактивном облучении. Он помогает скорейшему выведению токсинов, оказывает за живляющее действие, способствует восстановлению естественной микрофлоры.

#### **СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Как помощь пищеварению можно жевать горстку семян после еды (свежих или слегка обжаренных) или пить до 3 чашек настоя в день.

Приготовление настоя: 1-2 чайные ложки семян залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать 10-15 мин.

Детям до 2 лет можно давать 0,5 чайной ложки на стакан кипятка от колик в животе.

Написав главу о фенхеле, мы некоторое время спустя с удивлением обнаружили все ее содержание в поэме XI века, сочиненной Одо из Мена-на-Луаре:

«...греки его называют «маратрум». Съев его, змеи глаза очищают от темной завесы, — Так распознали, что эта трава излечить в состоянии И человека глаза, что впоследствии опыт одобрил;

Если намазать глаза соком корня в смешении с медом, Ясными сделает их, темноту изгоняя любую. Выжатый сок из зеленых семян и на солнце После сушеный считают лекарством поистине сильным Для излечения глазных всевозможного вида болезней...

Фенхеля корень в ячменной отваренный каше от почек Помощью будет; с вином — изгоняет отеки водянки, С ним же в смешении он ядовитых противник укусов, С ним же от печени он и от легких является средством

Принятый с ним, молока он кормилице даст в изобилие. Корня отвар с молоком иль вином принимают и лечат Почки, а кроме того — пузыря мочевого болезни;

Он очищает мочу, а принять — прекращает течение регул...

Выпьешь с водой, и в желудке утихнет горенье. Корень, вареный в вине, образует припарку, которой Член исцеляют мужской, что страдает, и эта припарка Действует также, коль средство с оливковым маслом намазать.

Если внезапный удар иль иные причины припухлость Вызвали, — с уксусом только его приложи, и поможет. Семя, коль пьется с вином, побуждает к любви

устремиться, Способом тем же в боку умеряются лютые боли,

Авторы передают, что, отведав травы, молодеют змеи;

И мнение отсюда, что старцам трава помогает».

## **СЕМЕНА ЧЕРНОЙ ГОРЧИЦЫ**

Как утверждают, среди трав, заслуживших хвалу Пифагора, Первой по праву горчица его похвалу получила. В пище острит ощущение, желудок она возбуждает, Камни крушит, очищает мочу и течение регул, Кожу она обжигает, так много в ней силы горячей. Очень полезно ее примешать к порошкам для чиханья. Ведь от нее в голове прекращаются всякие спазмы. Тертую если горчицу ты в уксус погрузишь и после Сверху приложишь, излечишь укусы змеи, Съешь — и нутро повредить не позволит грибам вредоносным. От поясницы оно и при жилах застывших полезно, Да не сочти,

говорю я, нестоящим это лекарство —

Часто и в случаях многих я в пользу его убеждался.

Одо из Мена-на-Луаре.

Существует несколько сортов горчицы: белая (синонимы: желтая, английская), черная (синонимы: настоящая, французская) и сарептская (синонимы: сизая, русская).

Мы едим русскую. Она так вошла в наш быт, что обросла поговорками: «Сошлись отец-перец да мать-горчица». Когда мы уставали друг от друга, а это бывало и раньше, говорились: «Нужен ты мне, как после ужина горчица».

Лучшей по качеству считается черная горчица. В Индии, на своей родине, она используется в течение нескольких тысячелетий. Здесь горчица — одна из самых

любимых пряностей. Индийская кухня не была бы без нее столь колоритной и привлекательной.

В Европе черная горчица также известна давно, ее знали и ценили в Древней Греции и Риме. Пифагор любил семена горчицы и утверждал, что эта пряность улучшает память.

Черная горчица сегодня очень популярна в Европе и в США. Американцы отдают ей наибольшее предпочтение (после черного перца), употребляя семена во многих блюдах; особенно часто в соусах.

#### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

На вкус горчица остра, но не так, как перец. Она слабее и имеет ореховый привкус.

Из горчичных семян изготавливают лучшие сорта столовой горчицы, имеющие мировую известность — дижон-скую и горчичный соус «равигот». Надо сказать, что рецепт приготовления дижонской горчицы является национальным достоянием Франции и держится в секрете. И это не удивительно, так как, несмотря на высокую стоимость этой горчицы, она хорошо раскупается в Европе и в США.

Семена настолько жирны, что из них получается вкуснейшее горчичное масло. В Азии на нем тушат овощи.

Эту специю используют в консервировании. Она входит в состав различных смесей пряностей. Лучше всего перед тем, как добавить семена горчицы в блюдо, их поджарить в масле. При этом они издают характерный ореховый аромат.

Однако соблюдайте осторожность — при поджаривании семена «выпрыгивают» из посуды.

Горчичные зерна придают блюду очень эффектный внешний вид. Вы увидите, как меняется обыкновенный рис или однотонный соус, если добавить в него чайную ложку горчичных зерен.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

### *Рис «в крапинку»*

2 чашки риса, 1 ст. л. топленого или растительного масла, 1 ч. л. семян горчицы, 0,5 ч. л. молотой корицы, 3,5 чашки воды, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока, порубленная зелень.

Промойте рис, замочите на 15 мин., затем высушите. Нагрейте масло в казане на среднем огне и поджарьте семена горчицы (прикройте казан крышкой, так как семена прыгают). Через 2 мин. добавьте рис и корицу, обжаривайте еще 2-3 мин.

Залейте рис водой, посолите, доведите до кипения и дайте покипеть на сильном огне 1-2 мин. Затем прикройте крышкой, уменьшите огонь и варите около 20 мин., пока рис не впитает в себя всю воду.

Перед подачей полейте рис лимонным соком и положите в него сливочное масло. Перемешайте и посыпьте зеленью.

**Сливочный острый соус** 1 стакан сметаны, 0,5 ч. л. соли, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. масла.

Поджарьте горчицу в масле и вылейте в сметану. Перемешайте. Добавьте щепотку черного перца и соль. Этот соус хорошо дополнит блюда из вареного и жареного картофеля, свеклы и других овощей.

### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В горчице много белка (около 25 г в 100 г), есть фосфор, калий, магний, в небольших количествах железо, цинк и натрий. Из витаминов больше всего В1 и В2. В семенах горчицы до 35 % жирного масла.

Семена используют для изготовления горчичных пластырей. Компрессы и припарки, сделанные на основе растертых семян горчицы, облегчают мышечные и суставные боли, помогают при заболеваниях легких, удаляя слизь и ослабляя кашель с мокротой.

Пряность разжигает пищеварительный огонь и рекомендуется при запорах и вялости кишечника. Семена горчицы обладают сильными бактерицидными свойствами и нейтрализуют патогенную флору в желудочно-кишечном тракте. Употребление этой пряности в холодную и сырую погоду является профилактическим средством против простудных заболеваний, так как вызывает приток крови к коже и согревает.

**Плохое пищеварение, запоры** 5-6 семян горчицы растолочь, смешать с 1 чайной ложкой меда. Принимать перед едой за 15-20 мин., запивая теплой водой.

### **Мышечные и суставные боли**

Растолочь семена горчицы, смешать с теплой водой и положить через ткань на больное место. Такие компрессы в области икроножных мышц и шеи одновременно, если подержать их не менее 30 мин., очень облегчают сильную головную боль.

### **Мокрый кашель**

От 1/3 до 1/2 чайной ложки размолотых семян смешиваются с 1 чайной ложкой меда и 1/2 чайной ложки топленого масла. Принимать 2-3 раза в день, запивая горячим молоком или теплой водой.

### СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Если нет других указаний, употребляют до 1/4 чайной ложки на человека. Горчицу не следует давать детям до 2 лет. Большие количества пряности противопоказаны при туберкулезе легких, язвенных заболеваниях, воспалении почек, беременности.

## ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

В песне поведал уже я о нескольких травах обычных.  
Ныне же свойство таких, что своим нахожденьем в продаже  
Стали известны любому, я здесь изложить попытаюсь.  
Я полагаю, что первым мы перец исследуем.  
Как признают, обладает он силой сухой и горячей...  
Здесь я о черном скажу, о котором многое знаю:  
Пагубу лечит укусов, брезгливость собой убивает,  
Часто при разных болезнях груди он приходит на помощь;  
Жар, что обычно у нас лихорадочным приступом вызван,  
Он унимает, когда до его наступления пьется.  
С ягодой лавровой вместе иль с листьями тертыми мелко  
В чистом и теплом вине унимает он рези в желудке...  
Одо из Мена-на-Луаре, XI век

В сравнении с красным перцем (чили), черный менее жгуч и обладает характерным приятным запахом. Санскритское название черного перца — марич — одно из имен Солнца. Греческое название *perēgē*, латинское — *perēg*, английское — *pepper*.

Родина перца — Малабарский берег (западное побережье полуострова Индостан). Пряность готовят из зеленых незрелых плодов, высушенных на солнце. Качество перца тем выше, чем он тверже, темнее и тяжелее. Высушенные зерна - черные или черно-бурые, диаметром 3-5 мм. Если они со временем приобрели серую окраску, это значит, что ароматические и целебные качества утрачены, словом, перец испорчен.

Лучшим сортом черного перца считается малабарский. С Малабарского берега через Персидский залив его доставляли в Аравию, а через Красное море — в Египет.

В Индии перец высоко ценился всегда и был одной из первых восточных пряностей, покоривших Европу.

В Римской империи перец прочно стал ходовым товаром. При императоре Марке Аврелии черный перец считался настолько ценным, что не входил в налоговую подать из-за опасений вызвать недовольство и бунты.

На закате империи, чтобы предотвратить разграбление Рима войсками готов, царю и завоевателю Алариху была выплачена в 408 г. н. э. дань, которая среди прочих богатств включала в себя 3000 фунтов перца.

В Средние века перец занял важное место в кулинарии Европы. В 1180 году в Лондоне начала действовать «Гильдия торговцев цельным перцем», которая затем была переименована в «Гильдию торговцев пряностями», а позже стала носить название «Компания Бакалейщиков». Под этим именем она успешно торгует перцем и по сей день.

В конце XVIII века американский капитан Карнс пришвартовал в гавани Нью-Йорка шхуну с грузом черного перца, выручка от продажи которого превысила 100 000 долларов. Это побудило американские деловые круги вплотную заняться подобным бизнесом. Некоторым удалось попасть в ряд первых американских миллионеров благодаря столь удачной торговле.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Кухня большую славу ему принесла, чем сама медицина. Взятый сырым или вареным, или с медом еще в сочетании, Пищеварительной силе желудка и печени служит...

Одо из Мена-на-Луаре.

Черный перец, пожалуй, самая универсальная и широко распространенная пряность. Из классических специй лишь его можно встретить на каждом столе, в каждом доме. Применяется он как в холодных, так и в горячих блюдах. Однако в горячие блюда его рекомендуют добавлять по окончании или в самом конце готовки.

В отличие от других видов перца черный употребляют и для приготовления сладких блюд — печенья, пряников, пудингов. Он хорошо сочетается с салатами из огурцов и других свежих овощей.

Добавляют черный перец при квашении капусты, изготовлении маринадов, копчении сыров, в различные соусы, а также в овощи при консервировании.

Первые и вторые блюда, в которых отсутствует перец, кажутся несколько бесцветными, безвкусными.

## **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

### *Суп русский с тиеном и свежими помидорами (6 порций)*

300 г свежих помидоров, 2,5 л воды, 100 г пшена, 1 кг картофеля, 70 г моркови, 70 г брюквы, по 50 г петрушки и сельдерея, 50 г сливочного масла, 2 лавровых листа, 90 г сметаны, по 30 г укропа и кинзы, соль по вкусу, 2 горошины душистого перца, черный перец.

В кастрюле разогреть масло и слегка обжарить в нем нарезанные морковь, брюкву, петрушку и сельдерей. Добавить душистый перец, лавровый лист, очищенные и нарезанные помидоры и все поджарить. Затем влить в овощи кипящую воду, посолить, и когда вода снова закипит, всыпать перебранное и промытое пшено. Через 5-8 мин. в суп добавить нарезанный картофель и варить еще 15-18 мин. при слабом кипении. Перед подачей на стол заправить солью, добавить черный перец, положить сметану и мелко нарезанные укроп с кинзой.

Этот суп рекомендуется делать летом и осенью, когда есть свежая зелень и помидоры.

### *Банановый рис по-венесуэльски*

200 г риса, 2 банана, 3 ст. л. топленого или растительного масла, черный перец, соль.

Сварить рис в большом количестве подсоленной воды, слить воду. Бананы нарезать ломтиками, обжарить в масле, посыпать перцем и смешать с рисом. В конце блюдо посыпать порезанной зеленью.

### *Шпинат с творогом и перцем*

400 г творога, 150 г шпината, 1 ст. л. сахара, 5 ст. л. сметаны, соль, черный перец.

Листья шпината мелко нарезать, перемешать с творогом, добавить сахар, соль и перец. При подаче блюдо полить сметаной.

## **ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Русские лекари с незапамятных времен использовали целебные свойства черного перца и изгоняли с его помощью разнообразную «многовредительную мокрость» из организма.

В лечебнике XVII века «Прохладный вертоград» говорится: «Перец с вином пíti — четверодневная трясовичная болезнь от того прития престанет, ворчание в кишках

106

изнутри выведет, перец вытянет многовредительную мокрость из головы, и коя собралась в персях, в плече, и во иных удех» (частях тела).

Аюрведа дает похожие рекомендации, но спектр применения шире. Черный перец является одним из мощных стимуляторов пищеварения. Он очищает пищеварительный тракт, помогает перевариванию пищи, изгоняет кишечных паразитов. Это хорошее средство для холодных блюд (огурцы, салаты и т.п.) или в холодное время года.

Регулярное употребление снижает тенденцию к накоплению избыточного веса. Он полезен в умеренных количествах при болезнях сердца, особенно при тромбозе коронарных сосудов. В сочетании с медом черный перец является мощным отхаркивающим средством. В смеси с топленным маслом он помогает как мазь при бородавках и ускоряет нагноение при нарывах. Лечит такие наружные воспаления как крапивница и рожа. При приеме перца через нос (в виде капель или втирания в ноздри с топленным маслом) ликвидируются застои слизи в пазухах, снимается головная боль и, судя по специальной литературе, облегчаются эпилептические приступы. **Расстройство пищеварения**

Щепоть молотого черного перца смешайте с топленным маслом и принимайте при несварении или тяжести в желудке.

Для улучшения результатов можно добавить в масло такое же количество молотого кумина. **Простудные заболевания**

Перец помогает при простуде и ознобе, а также при остром рините. 0,5 чайной ложки молотого перца вскипятить с молоком, добавить щепотку куркумы. Принимать по одному разу в течение 3-х дней.

### **Амнезия (ослабление памяти)**

Щепотку мелко молотого перца смешайте с медом и принимайте дважды в день.

### **Импотенция**

6 горошин перца и 4 миндальных ореха принимайте 1 раз в день с молоком.

## **Хронический бронхит**

1/4 чайной ложки имбиря и столько же черного перца смешать с медом и пить с горячим чаем.

## **Спазмы, боли при менструации**

1 столовую ложку сока алоэ смешать с 1/4 чайной ложки черного перца. Принимать дважды в день.

## **Проблемы с зубами**

Смесь из черного перца и соли — отличное средство для чистки зубов. Ежедневное использование предотвращает кариес, тяжелое дыхание, повышенную чувствительность десен.

## **СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Если нет других указаний, ежедневно используют от 100 до 500 мг молотого черного перца. В больших дозах он может вызвать перевозбуждение и раздражение.

Противопоказания: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, гастрит с повышенной кислотностью.

«Нет человека, кто мог бы все свойства перца исчислить, Ибо в составе лекарств всевозможных находится перец, Перец простой недостаточным я полагаю, Славен и тем он, что входит во множество средств Всевозможных»

Одо из Мена-на-Луаре.

## **ЧИЛИ**

Синонимы: красный, острый, жгучий перец, мексиканский, перец стручковый, турецкий.

В качестве пряности употребляются зрелые свежие либо высушенные плоды стручкового перца, ярко-красного цвета с гладкой, блестящей поверхностью.

Запах у стручкового перца слабый, вкус — более жгучий, чем у какой бы то ни было пряности. Чили — так принято называть все многочисленные жгучие сорта красных перцев.

Родина чили — Индия и Центральная Америка. В этой специи очень много солнечной энергии; неслучайно на санскрите чили называется Мариши-пхалам, что означает фрукт Солнца. В странах Азии и Северной Африки эта пряность применялась с древности, однако в Европе была неизвестна и появилась только после открытия Колумбом Америки.

В своем письме капитан Де Купио, сопровождавший Колумба в его второй экспедиции в Америку, писал: «эти острова утопают в зарослях кустов, похожих на розы, на которых вырастают стручки, полные жгучих семян; индейцы умудряются есть эти стручки так же, как мы едим яблоки». Американские аборигены не только ели чили. До нас дошла история сражения конкистадоров с туземцами на реке Ориноко в 1532 году.

Был ветреный день. Индейцы положили молотый перец на тлеющие угли с подветренной стороны, а ветер дул в сторону испанцев. Дым был настолько едок, что конкистадоры бежали.

После путешествия Колумба чили распространился в Европе под названием испанский перец. В XVII веке он стал популярен в странах Балканского полуострова, большей частью которого владела Турция. В XVIII веке красный жгучий перец появляется в России, где его называли «турецким» перцем.

Отношение к чили было не одинаковым, и использовали его в разных частях света по-разному, иногда весьма своеобразно. Например, в Англии в VIII веке его добавляли в нюхательный табак. Однако доктор Филипп Миллер предостерегал современников против этого, говоря, что пряность «вызовет такой приступ чихания, который может довести до кровоизлияния в мозг».

С другой стороны, это чихание — не без пользы. Те, кто обрабатывает перец на консервных заводах, не знают насморка.

В США, со времен гражданской войны, врачи рекомендовали класть чили в носки при простуде. Этот метод остался популярным и по сей день: мы все хорошо знаем перцовый пластырь, которым пользуемся при мышечных и ревматических болях.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Чили добавляют в овощные блюда, рис, картофельное пюре и бобовые. Он входит в состав острых соусов «Табаско» и «Аджика».

Кубинцы говорят, что для определения качества чили нужно соус из этого перца капнуть на скатерть. Если капля проест дыру в скатерти, значит, перец годится — в меру острый. Вероятно, по мнению кубинцев, слишком острый проел бы стол.

Рекомендуется употреблять его в сочетании с такими специями как кориандр, фенхель, куркума, кардамон, ку-мин, потому что чили придает блюду остроту и жгучесть, а остальные пряности (не столь острые) — аромат. Многие неправильно используют красный перец, употребляя его как приправу и добавляя в уже готовые кушанья. Чили, в отличие от черного перца, надо добавлять в пищу во время приготовления (обычно в начале или за 5-10 мин. до готовности).

Эта специя входит в состав многих пряных смесей, в том числе в карри (до 6 % в классическом и до 45 % в остром карри).

В Европе чили иногда употребляют в сочетании с молочными продуктами (йогурт, творог, сметана). Для восточной кухни такие сочетания тем более нередки. Например, осетинская чавздоса и узбекский курт.

Будьте осторожны с этой пряностью, так как чили может вызвать ожог, особенно при попадании в глаза или на слизистую носа. Если в рецепте сказано «щепотка», так действительно берите щепотку, но лучше возьмите его ложечкой или кончиком ножа. Перец, попавший на руки, смойте. А то забудете и потрете пальцами глаза или нос. Ощущения будут острые и отнюдь не приятные.

## **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

*Кефир пряный*

0,5 л кефира, 1/4 ч. л. чили, 0,5 ч. л. молотой шамбалы, 1 ч. л. порубленной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу. Все смешать и добавить в кефир, тщательно перемешать и оставить на 2-3 часа при комнатной температуре. Употреблять с отварным картофелем и солеными огурцами. Чтобы блюдо не было слишком густым, на 0,5 л кефира надо взять 2 картофелины, порезанные мелкими кубиками.

#### **Тыква и картофель в стиле Морвари (6-8 порций)**

500 г нарезанного кусочками картофеля, 500 г очищенной от семян и нарезанной кубиками тыквы, 3 ст. л. топленого или растительного масла, 1 ч. л. калинджи (если есть), 0,5 ч. л. корицы, 2 гвоздики, 2 лавровых листа, 0,5 ч. л. куркумы, 0,5 ч. л. кориандра, 1 ч. л. чили, 2 ст. л. йогурта, 2/3 чашки воды, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. лимонного сока.

Нагрейте масло в кастрюле на среднем огне. Обжарьте семена калинджи, корицу, гвоздику, лавровые листья и чили.

Добавьте йогурт, кориандр, куркуму и обжаривайте еще 1 мин.

Добавьте к специям картофель и тыкву и залейте водой. Закройте крышкой и готовьте на среднем огне 15-20 мин., пока овощи не станут мягкими.

В конце добавьте лимонный сок, сахар и соль.

#### **Картофель со стручковой фасолью**

300 г картофеля, 300 г свежей (или замороженной) стручковой фасоли, 0,5 чашки растительного масла, куркума, кориандр, чили, соль по вкусу.

Картофель почистить, разрезать вдоль на 4 части. Свежую фасоль промыть и нарезать небольшими кусками. Нагреть масло на сковороде, добавить перец, куркуму и кориандр и слегка обжарить. Затем положить картофель и фасоль, посолить, прикрыть крышкой и тушить до готовности, периодически помешивая.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки, кинзы.

### **ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

По содержанию витамина С чили превосходит все овощи. За выделение витамина С из плодов чили венгерский ученый Альберт Сент-Дьерди получил в 1937 году Нобелевскую премию.

В красном перце есть витамины В1, В2, В3, Е, а по содержанию витамина А он может соперничать с морковью.

Чили богат калием, кальцием, фосфором, магнием, железом. В малых количествах присутствует натрий и цинк.

Острый, жгучий вкус чили обусловлен наличием кап-саицина (в 20 раз больше, чем в сладком перце). Чили может использоваться с другими пряностями и травами, когда требуется стимулирующее действие. Он улучшает циркуляцию крови, изгоняет глистов, помогает пищеварению. В умеренном количестве чили повышает жизнедеятельность организма, бодрит и способствует хорошей восприимчивости. Добавленный в небольшом количестве в пищу чили «согревает» внутренние органы в сырую и холодную погоду. Он обладает способностью усиливать качества других пряностей и трав.

Современная медицина поддерживает традиционное использование этого растения как болеутоляющего средства и для улучшения пищеварения.

#### **Помощь пищеварению**

Люди, которые используют пряности малыми дозами или вообще их не добавляют в пищу, полагают, что острая пища вредит желудку и вызывает язву. Это заблуждение. Количество язвенных заболеваний в странах с острой кухней не больше, чем там, где предпочитают пресную еду.

Любопытные данные были опубликованы в авторитетном *Journal of the American Medical Association*: ученые использовали крохотную видеокамеру, исследующую состояние стенок желудка после приема пресной пищи и пищи, сильно перченой. Острая еда переваривалась лучше. И в обоих случаях, как оказалось, никакой разницы в состоянии стенок желудка не было. Отсюда вывод: острая еда не приносит вреда. Подчеркнем, что речь идет о людях, не наживших себе язвенной болезни или гастрита с повышенной кислотностью.

#### **Хронические боли**

В течение многих веков врачи рекомендовали втирание или накладывание чили на кожу для лечения мышечной и суставной боли (перцовые настойки, пластыри и мази). С медицинской точки зрения, это лечение, которое, вызывая небольшую поверхностную боль, отвлекает от более серьезной, внутренней. Но недавно обнаружилось, что чили обладает реальными болеутоляющими свойствами и действительно спасает от хронической боли. Capsaicin взаимодействует с периферической нервной системой, которая посылает болевые сигналы в мозг, и тем самым их нейтрализует. Это происходит в таких случаях, как описанный ниже.

#### **Опоясывающий лишай**

Департамент правительства США по лекарственным средствам и продуктам питания (FDA) признал крем Zostrix на основе чили самым эффективным лекарством против хронических болей, которые сопровождают опоясывающий лишай.

Это заболевание вызывается вирусом, находящимся в спящем состоянии в теле. Сначала появляется сыпь, которая прогрессирует от маленьких прыщиков до волдырей и корки. Лишай проходит за три недели, но многие люди, особенно пожилые или имеющие хронические заболевания, страдают после этого невралгией, сопровождающейся тяжелейшими болями.

На помощь приходит чили. Для наружного применения, как болеутоляющее средство, смешивать от 0,5 до 1 чайной ложки перца со столовой ложкой теплого топленого масла и втирать в пораженную область.

#### **Боли в ногах при диабете**

Болями в ногах страдает примерно половина всех больных диабетом. В исследовании, проведенном медиками США, 71% больных сообщили о значительном улучшении своего состояния после 4 недель использования крема на основе чили.

#### **Головные боли**

По сообщению американского медицинского журнала *Environmental Nutrition*, чили помогает снимать тяжелые



головные боли. В ходе исследования люди, страдавшие такими болями, втирали крем в поверхность носа и в ноздри. В течение 5 дней 75% пациентов сообщили об улучшении состояния. Правда, сначала было жжение в носу и выделения из него, но эти побочные эффекты прошли вскоре после исчезновения головной боли.

### **Контроль холестерина**

*Lancet* сообщил об исследованиях, проведенных в Индии и США и показавших, что чили, употребляемый в небольших количествах, понижает уровень холестерина, то есть может служить профилактическим средством для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний.

### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Чили плохо смывается с рук, легче всего его снять уксусом. Готовя масло для наружного применения, лучше использовать резиновые перчатки.

Противопоказания: язва желудка, 12-перстной кишки, язвенный колит, гастрит с повышенной кислотностью.

## **ШАФРАН**

Мнение есть, что шафран придает и отраду, и бодрость;

В члены вливает он силу и печень у нас обновляет.

Луксорий. Хвала саду. VI век

Луксорий требовал, чтобы о шафране не забывали, когда лечат плеврит, когда «бок поражен, как ударом, бо-лезнию грозной и жизни беда угрожает».

Шафран называют царем пряностей благодаря его лечебным, вкусовым свойствам и действительно высокой стоимости.

Шафран и по сей день сопоставим по цене с золотом.

Шафран — необыкновенно красивое многолетнее растение. Существует легенда о том, как Гермес был влюблен в прекрасного юношу по имени Крокус и по глупой случайности убил его. А на месте, где пролилась его кровь, вырос прекрасный цветок крокус.

На Ближнем Востоке это растение известно очень давно. В египетских медицинских текстах упоминание о нем датируется 1500 г. до н. э. В письменных источниках шумерской цивилизации упоминание о шафране еще более раннее.

Главной ценностью этого растения являются рыльца, тонкие тычинки цветка, обладающие не только прекрасным своеобразным ароматом, но и удивительными лечебными свойствами.

Высокая стоимость шафрана обусловлена не только его полезными свойствами, но и чрезвычайной трудоемкостью его получения.

Чтобы получить килограмм этой дорогой пряности, приходится вручную обработать несколько сот тысяч крокусов (извлечь тычинки из каждого цветка). Сроки сбора очень сжаты — около одной недели в году, по утрам, когда нет дождя.

Хороший шафран — это темно-красные с желтыми вкраплениями перепутанные между собой нити-тычинки. Чем темнее шафран, чем меньше в нем желтых тычинок, тем он лучше. То, что продают на рынке по цене 5 руб. за полстакана, хорошим шафраном быть не может, и зачастую не является им вовсе. Один из авторов данной книги встречал под видом шафрана цветки календулы, куркуму и просто порошок неизвестного происхождения. Вместо царя пряностей, как правило, продаются растения хорошие, вкусные и даже лекарственные, но такого торговца в средневековой Европе за подмену шафрана сожгли бы или закопали живьем вместе с его порошком.

Хороший шафран — испанский или иранский. В Индии он растет в штате Кашмир. Но даже в лучших индийских магазинах скорее всего вы увидите испанскую специю. Само название пряности — шафран — происходит от испано-арабского «за фран», что означает желтый цвет (хотя лучший шафран — не желтый). Арабы привезли эту пряность в Южную Европу в VIII веке. Специя прижилась, и испанцы научились добывать максимально высокого качества. Они относятся к шафрану так серьезно, что считают невозможным производить плохой продукт. Тем более, что одновременно он является отличной приправой и замечательным лекарством. Факт, проверенный столетиями: люди, проживающие в тех испанских землях, где широко используют в кулинарии шафран, практически не имеют сердечно-сосудистых заболеваний, несмотря на диету с высоким содержанием жиров. Хотя пряность культивировалась в Испании с VIII века, еще шесть веков в Европе она практически была неизвестна. В результате крестовых походов «золотая пряность» стала настолько популярна как специя, духи, лекарство и краска, что торговцы ею приобрели статус шафрановых магнатов. Каждый третий средневековый кулинарный, а зачастую и медицинский рецепт включал в себя эту пряность. Британский врач XVII века Николас Кулперер писал: «к нашему времени можно считать установленным фактом то, что шафран чрезвычайно укрепляет сердце, очень полезен при заболеваниях легких и вместе с тем целителен для желудка».

За сто лет до этого английский король Генрих VIII, зная безумную стоимость и предполагая великую лечебную силу шафрана, специальным указом запретил придворным дамам подкрашивать им волосы и одежды. Правительство Венецианской республики, в свою очередь, не рекомендовало аристократам — дожам принимать шафран в дар, так как он был слишком ценен и чрезмерно дорог. В Европе можно было прийти с шафраном разве что к королю и папе римскому.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Кулинарная ценность царя пряностей не вызывает сомнений. Существует множество рецептов замечательных по вкусовым качествам блюд с шафраном.

Итак, возьмем его в руки. Лучше всего что-то среднее между поджарить и подсушить (меньше, чем поджарить, и больше, чем подсушить). Мы имеем в виду эту операцию с жилками шафрана на сухой сковородке. Затем эти жилки, как рекомендуют гурманы, растерев в порошок и смешав с ложкой теплого молока (хотя можно и без молока), вносим или в блюда из риса и овощей или в кондитерские изделия.

Его используют для ароматизации печенья, кексов, в производстве сыров и в различных напитках.

Шафран прекрасно сочетается с горячим молоком. Добавив несколько растертых жилок в стакан, вы получите напиток, который легко усваивается даже теми, кто плохо переваривает молоко. Дело в том, что шафран частично растворяет молочную слизь, которая затрудняет усвоение молока.

## **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

### ***Лимонно-шафрановый напиток***

12 жилок шафрана, 5 ст. л. лимонного сока, 6 ст. л. сахара, 5 чашек холодной воды, 1 щепоть соли.

Измельчить подсушенный шафран в порошок, смешать в большом сосуде лимонный сок, воду, шафран, сахар и соль и, перемешав, подавать со льдом. Напиток в буквальном смысле спасет вас от жары.

### ***Королевский плов — шахи пулав***

3 чашки риса, 0,3 чашки изюма, 0,3 чашки ядер грецких орехов, 0,5 чашки топленого масла, 10-15 жилок шафрана. В казане разогреть масло, положить рис, изюм и орехи — все перемешать и слегка обжарить в течение 5 мин.

Шафран подержать на медленном огне на горячей сковороде, потом растереть в порошок и добавить в рис, который в это время обжаривается. Залить водой так, чтобы она покрывала на 3 см поверхность, посолить, кипятить на сильном огне, пока уровень воды не сравняется с уровнем риса. Томить под крышкой до полного впитывания воды. Плов будет мягким, рассыпчатым и необыкновенно вкусным.

Отметим особо: царя пряностей обычно не унижают до смешивания с другими специями. К тому же его аромат так тонок, что остальные пряности способны его просто заглушить. Если и добавляют к нему, то изредка и в микродозах, кардамон или корицу. Исключительно затем, чтобы чуть-чуть оттенить царский аромат и вкус.

## **ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Шафран обладает удивительными целебными свойствами. Проще сказать, в какой области его нельзя применить с лечебной целью, нежели перечислить все его возможности: он помогает при анемии, кашле, астме, заболеваниях селезенки, печени и желчного пузыря, бесплодии, менструальных болях и нарушениях цикла, истерике, депрессии, невралгических болях, болезнях сердца. Кулперер утверждал, что шафран незаменим при лечении заболеваний сердца. Британский медицинский журнал «Ланцет» подтверждает, что при регулярном употреблении шафрана заметно уменьшается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Шафран, согласно Аюрведе, восстанавливает клетки тела и мозга. Он питает кровь и снабжает влагой детородные органы. Шафран является хорошим средством для лечения мочеполовой системы, особенно у женщин. Он повышает половое влечение — в первую очередь у прекрасной половины.

2-3 жилки шафрана на стакан горячего молока применяются при угрозе выкидыша. Беременным ни в коем случае НЕ следует принимать шафран в больших дозах!

Большая доза — 10-12 жилок — перед самыми родами облегчает их.

### **Головная боль**

3-4 жилки шафрана смешать с тремя каплями топленого масла. Тщательно перемешать. Полученную смесь втереть в ноздри и глубоко втянуть в нос.

### **Внутреннее кровотечение**

5-7 жилок шафрана и 0,5 чайной ложки куркумы смешать в горячем молоке и выпить.

### **Женское здоровье**

Шафран регулирует менструальный цикл. Он уменьшает боль, часто сопутствующую месячным. Помогает при истерии. Применяется при лечении белей. Доза: 5-10 жилок.

### **Заболевания печени и крови**

2-3 жилки шафрана и 10 промытых изюмин залить 0,5 стакана холодной некипяченой воды. Настаивать примерно 8 час (ночь). Готовить такой настой утром и вечером в течение 1-2 месяцев. Результаты поразительны.

## **СТАНДАРТНЫЕ ДОЗИРОВКИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Шафран — сильная пряность. Его не дают детям до 2 лет. В больших количествах шафран становится наркотиком и ведет к болям в сердце. Поэтому в медицине используют не больше 10-12 жилок, а как тоник — 3-6 жилок на стакан горячего молока или чая.

Подчеркнем: беременные не должны принимать большие дозы (больше 2-3 жилок), так как это может вызвать преждевременные роды. Итак, если исключить малышей (им нельзя давать взрослые дозы шафрана) и беременных, которым нужно в разные сроки грамотно дозировать пряность, чтобы в одном случае сохранить плод, а в другом — сделать его выход на свет безболезненным, лечебное действие этой специи близко к универсальному. Вот почему 1 г шафрана может стоить до \$5.

Однако операция на сердце стоит \$20-25 тыс. По самым скромным оценкам, за \$1000 вы сможете быть обеспеченными шафраном на завтрак, обед и ужин всю свою жизнь.

Поистине — царь пряностей!

«Если человек находится на смертном одре и почти уже не дышит, даже и тогда шафран может вернуть дыхание» (д-р Дж. Джерард).

Помимо основной информации есть знания, без которых нельзя успешно пользоваться специями, рассмотренными выше.

## **II. ПРЯНОСТИ ИЛИ СИНТЕТИЧЕСКИЕ ВИТАМИНЫ 2**

Все большему числу людей становится ясно, что имеет смысл есть все натуральное. Синтетика может быть вкусна, но не полезна. Пряности же представляют собой то небольшое из еды, что не подвергается рафинированию, при котором разрушаются многие витамины и минеральные вещества: железо, кальций, калий и магний.

При недостатке магния человек быстро устает и раздражается, его мучает покалывание в пальцах рук и ног. Развивается необъяснимое внутреннее беспокойство, нарушается ритм сердца. Возникают ночные судороги мышц, в особенности икроножных, нередко приступы мигрени, могут выпадать волосы. Все эти симптомы могут проявляться и в других случаях, но дефицит магния в организме всегда сопровождается ими.

В наибольшем количестве магний содержится в фенхеле, кумине, горчичных зернах и кориандре.

Недостаток магния в организме часто наблюдается на фоне дисбаланса количественного состава других электролитов — прежде всего при нехватке калия. При этом мерзнут руки и ноги, ухудшается память, не заживают порезы, кожа чешется, как будто она не мыта, развивается кариес и появляется неуверенность в себе.

Калий — это чили.

Дефицит кальция ведет не только к болезням зубов и костей, кальций необходим для того, чтобы не разрушалась нервная система и мышцы.

Кальций — это кумин, корица, кориандр и гвоздика.

Дефицит железа ведет к характерной бледности и слабости. Это признаки анемии. Больше всего железа содержится в шамбале, шафране, кумине, корице и куркуме. Далеко не во всех регионах часто употребляют в пищу морепродукты, богатые необходимым для нормальной жизнедеятельности организма йодом. Недостаток йода приводит к заболеваниям щитовидной железы. Применение куркумы является надежной профилактикой этих заболеваний.

Теперь о витаминах. Недостаток витамина С снижает работоспособность, ведет к кровоизлияниям, выпадению зубов. В чили витамина С в 2-5 раз больше, чем в лимоне. С чили по количеству и концентрации витаминов сопоставимы гвоздика и имбирь.

Недостаток витамина В1 ведет к нарушениям нервных функций, к депрессии, к болезни бери-бери. Витамин В1 очень важен для правильного обмена углеводов. Его много в горчичных зернах, фенхеле.

Дефицит витамина В2 вызывает воспаления слизистых оболочек и глаз. Нарушаются процессы кроветворения.

Витамина В2 много в фенхеле, шафране и чили.

Дефицит витамина А проявляется сухостью глаз, снижением остроты зрения. Этот витамин важен для нормального роста и физического развития. Он содержится прежде всего в гвоздике, корице.

Еще раз предупреждаем—обращайте внимание на дозировку и противопоказания. Это относится ко всем пряностям.

## **КАК ПРЯНОСТИ ДЕЛАЮТ ВРЕДНОЕ ПОЛЕЗНЫМ**

Итак, предлагаем вместо аптеки пойти на кухню.

Вспомним, что почти у любого продукта есть и положительные, и отрицательные свойства. Грамотное использование специй уменьшает действие отрицательных и усиливает положительные. Давайте интегрируем определенные вкусовые и лечебные сочетания пряностей с продуктами.

### **Газообразующие продукты**

Все пряности в той или иной мере уменьшают газообразование.

Но с картофелем лучше всего и вкуснее сочетаются кориандр, куркума и асафетида.

С бобовыми — кумин, асафетида, имбирь, перец и кориандр.

С капустой — кориандр, фенхель, кумин.

### **Слизеобразующие продукты**

Молоко. В горячее молоко добавляют корицу, кардамон, шафран.

Кисломолочные продукты: кориандр, фенхель, корица, имбирь, кумин.

Мороженое: корица, гвоздика, кардамон.

Сласти: имбирь, кардамон, корица, мускатный орех.

### **Жирная пища**

Требует шафрана, имбиря, шамбалы, горчицы или куркумы.

### **Кофеиносодержащие продукты**

Добавлять Кардамон.

## **НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ ХРАНЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

Как лучше использовать пряности? Как их хранить? Пряности необыкновенно чувствительны. Нередко люди покупают пакет и держат его раскрытым. Это неправильно.

Хранить специи надо в темном месте, в герметически закрытой посуде. После года хранения пряности теряют большинство своих лечебных и вкусовых свойств.

В разных странах используют пряности по-разному: их добавляют в тесто, в супы, посыпают ими пищу, но наиболее вкусно и эффективно, на наш взгляд, их соединение с горячим маслом — как это принято на Востоке. Масло приобретает вкус пряности, становится масляным соусом. И потом уже этот соус — его называют в Индии масала — соединяют с другими продуктами. Не надо долго кипятить масло. Пережаривать вредно.

Если вы используете пряность в зернах, то обжаривайте ее в горячем масле подольше. Если в порошке — то держать ее в масле следует недолго, несколько секунд.

### **ГДЕ КАКИЕ ПРЯНОСТИ ПРЕДПОЧИТАЮТ**

Собираясь в путешествие, особенно в дальние страны, имейте в виду, что вас может ожидать незнакомое сочетание еды и пряностей. И если у вас уже есть любимая пряность, которую не применяют в стране, куда вы едете, возьмите ее с собой.

Но не везите в Канаду черный перец, имбирь, гвоздику и мускатный орех. Они там в избытке, ибо являются излюбленными специями местного населения.

Во Францию не везите черный перец, гвоздику и кумин.

В Индонезию — гвоздику и чили.

Испания вас встретит черным перцем, шафраном и чили.

Скандинавские страны предпочитают кардамон.

Индия всегда была первой по широте спектра пряностей, и остается первой до сих пор. Здесь в ходу десятки различных пряностей и в очень больших количествах.

Англичане используют все пряности, но очень малыми дозами.

Американцы похожи в этом смысле на англичан, но, в отличие от них, очень любят горчицу и шамбалу.

Везде на Востоке любят асафетиду. А в Средней Азии — кумин.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

«Вначале были пряности». Так Стефан Цвейг начинает свой знаменитый роман «Магеллан».

Почему эта крохотная прибавка к пище так важна?

Тело — храм духа. В этом храме пряности играют особую роль. Они в значительной мере отвечают за вкус, и не только продуктов. Пряности — во всяком случае частично — ответственны и за вкус жизни в целом.

Санскритское слово «раса», означающее вкус, имеет много значений, в том числе «понимание», «творческое вдохновение» и «сущность». Здесь видна связь вкуса с тонким восприятием жизни. И Аюрведа прямо говорит, что не только физическое, но и духовное состояние чело-

века определенным образом зависит от шести вкусов. Три вкуса охлаждают — горький, вяжущий и сладкий. И три согревают — острый, кислый и соленый.

Чтобы исправить последствия злоупотребления согревающим вкусом, а они достаточно серьезны — надо обратиться к охлаждающим пряностям: к кориандру, шафрану и фенхелю. При злоупотреблении охлаждающей пищей ее воздействие уравнивают, гармонизируют согревающими пряностями.

## **КРАТКО О ВКУСАХ СЛАДКИЙ**

Говоря о сладком вкусе, мы имеем в виду не только сладости. Этот вкус, как не удивительно, в большом количестве присутствует в картошке, рисе, пшенице, молоке.

Сладкий вкус действует успокаивающе на органы чувств и ум, благоприятно влияет на энергетику человека. Придает приятный цвет коже. Способствует росту волос. Целителен для голосовых связок. Да и в целом укрепляет тело.

Однако если этот вкус присутствует в рационе в избытке, он способен вызвать ожирение, вялость, сонливость и лень, ослабить пищеварение, затормозить кишечную активность.

Поэтому иногда сладкое целесообразно не только умерять в количестве, но и специально добавлять в пищу «противовес» в виде определенных пряностей. Так, если вы сонливы, апатичны, ленивы, уместно включить в свое меню блюда с горячими специями: перцем, гвоздикой, асафетидой, горчицей, имбирем, одновременно снизив в рационе количество сладкого. Это незамедлительно скажется на вашем внутреннем балансе и эмоциональном состоянии. А значит, и на состоянии ваших близких и всех, с кем вы общаетесь.

Если, напротив, вы чувствуете, что вам необходима энергия сладкого вкуса, то воспользуйтесь фенхелем, шафраном, корицей и кардамоном. Правда, к вашему сведению, ни одна из этих пряностей не является по вкусу чисто сладкой, как, например, сахар. Каждая представляет целый комплекс вкусов с преобладающим сладким. Но и здесь в каждом случае одному и тому же главному вкусу сопутствует разнообразный спектр оттенков.

Итак, одни пряности — это нужно знать и этим пользоваться — гармонизируют сладкий вкус, избавляя от перенасыщения им, другие гармонизируют, обогащая его оттенками. Эта непростая гамма вкусов, противовкусов и оттенков ответственна, во всяком случае, частично, за спектр ваших настроений и эмоций.

## **ГОРЬКИЙ**

Горького вкуса, пожалуй, меньше всего в нашем рационе. Между тем он устраняет токсины из тела и оказывает бактерицидное воздействие. Действует противолихорадочно и жаропонижающе. Придает упругость коже и мышцам. Удаляет жир.

При чрезмерном употреблении вызывает истощение тела, ведет к утомляемости и к головокружениям. Горький вкус присутствует в кумине, куркуме, шамбале.

## **ВЯЖУЩИЙ**

В избыточном количестве вяжущее вызовет сухость, приведет к запорам, болям в сердце, ослабит жизненную силу. Злоупотребления вяжущим опасны тем, что ускоренно ведут к преждевременному старению.

Но хотелось бы указать на положительные свойства этого вкуса. Во-первых, он по-своему приятен. Вспомните, например, вкус неперезрелой хурмы.

Будучи охлаждающим, вяжущее действует успокаивающе. Стягивает ткани, придает им прочность, останавливает кровотечения. Заживляет нарывы и раны. Укрепляет слабый желудок. Прекращает понос.

Из описанных в этой книге пряностей вяжущий вкус несут, прежде всего, мускатный орех, имбирь и куркума.

## **СОЛЕНый**

Является согревающим вкусом. Способствует пищеварению. Снимает скованность, спазмы. Стимулирует слюноотделение, очищает сосуды. Действует как антисептик и слабительное.

Если им злоупотреблять, вызывает застой крови, жажду и вялость. Пересол ведет к развитию заболеваний, сопровождающихся кровотечением или повышенной кислотностью. Может повышать кровяное давление.

Злоупотребление соленым трудно исправить. Оно может привести к значительному перегреванию организма.

Основные охлаждающие пряности, несколько уравнивающие и гармонизирующие соленое, это кориандр, фенхель, шафран.

Эти же пряности улучшают самочувствие при злоупотреблении острым и кислым.

## **КИСЛый**

Зимой кислую капусту употребляют намного чаще не потому, что в подвале или в холодильнике нет свежей, но скорее из-за того, что кислое согревает в холодную погоду. И организм подсказывает, что кислое — это как раз то, что нужно зимой «для согреву».

Кислое улучшает вкус пищи. Разжигает огонь пищеварения. Укрепляет и пробуждает ум. Изгоняет кишечные газы. Способствует перевариванию пищи.

Однако если им злоупотреблять, он вызывает жажду, повышенную чувствительность зубов и утомляемость глаз. Избыток кислого вызывает жжение в горле, груди и в сердце.

Кислый вкус содержится в лимоне, шиповнике. Пряности, относящиеся к кислым — амчур и тамаринд, но в этой книге мы их не касались.

Чтобы не ощущать на себе неприятных последствий воздействия кислого вкуса, лучше никогда им не злоупотреблять. Но если уж это случилось, то помогут те же кориандр, фенхель, шафран и, в добавление к ним, кумин и тмин.

Заботливые хозяйки неслучайно в кислую капусту добавляют тмин и кориандр.

## **ОСТРЫЙ**

Очищает полость рта, разжигает огонь пищеварения, придает ясность чувствам. Помогает от ожирения. Удаляет избыток жидкости из организма.

Придает вкус пище, уничтожает кишечных паразитов, обладает антисептическим действием.

Однако в большом количестве может вызвать истощение, утомление, галлюцинации, жжение, острые и колющие боли во всем теле.

К острым пряностям относятся перец, горчица, асафе-тида, имбирь, корица, кардамон, мускатный орех, гвоздика.

Злоупотребление острым ведет к агрессивности, вспыльчивости, раздражительности. Если эти черты «темперамента» вам не очень дороги, обрести спокойную мудрость помогут охлаждающие пряности: кориандр, фенхель, шафран.

Понятно, что во избежание дисбаланса в работе организма, пища человека должна гармонично содержать все шесть вкусов. Получить их — все шесть — из обычных продуктов практически невозможно. Пряности же позволяют интегрировать вкусы, придавая одному и тому же блюду насыщенность и многогранность.

Конечно, ценность жизни далеко за пределами еды или каких-либо других запросов тела. Но, как говорил мудрый Андрей Платонов, «не следует забывать, что все мы — организмы». Многие ощущения, чувства и мысли начинаются с уровня телесной жизни, которая дает импульсы эмоциональной и духовной сферам. И хотя, разумеется, духовное начало сильнейшим образом воздействует на материальное, разве это отрицает значимость движения от плотской жизни вверх — к душевной и духовной?

Крохотные дозы пряностей влияют на эти переходы. Мы в этом убеждены.

Возможно, поэтому Стефан Цвейг начал свой знаменитый роман словами: «Вначале были пряности»?

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки. М., 1994.
2. Одо из Мена. О свойствах трав. М., 1976.
3. Похлебкин В. В. Все о пряностях. М., 1974.
4. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. М., 1984.
5. Лад В., Фроули Д. Травы и специи. М., 1997.
6. Bakhru H. K. Natural Home Remedies for Common Ailments. Delhi, 1995.
7. Bakhru H. K. Herbs That Heal: Natural Remedies for Good Health. Delhi, 1992.
8. Verma H. K. A Comprehensive Book of Ayurvedic Medicine for General Practitioners. Delhi, 1991.
9. Castleman M. The Healing Herbs. New York. 1995.
10. Reid D. A Handbook of Chinese Healing Herbs. Boston, 1995.
11. Murthy N. A., Pandey D. P. Ayurvedic Cure for Common Diseases. Delhi, 1997.
12. Swami Sada Shiva Tirtha. The Ayurvedic Encyclopedia. New York, 1998.

## СЛОВАРЬ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ

Название(русское)	Название (латынь)	Название (англ.)
Асафетида	<i>Ferula asafoetida</i>	Asafoetida
Гвоздика	<i>Eugenia caryophyllata</i>	Cloves
Имбирь	<i>Zingiberofficinale</i>	Ginger
Калинджи	<i>Nigella sativa</i>	Nigella
Кардамон	<i>Elettaria cardamomum</i>	Cardamom
Кориандр (кинза, кишнец)	<i>Coriandrum sativum</i>	Coriander
Корица	<i>Cinnamomum ceylanicum</i>	Cinnamon
Красный перец чили	<i>Capsicum annum</i>	Cayenne pepper
Кумин (зира, кмин)	<i>Cuminum cyminum</i>	Cumin
Куркума	<i>Curcuma longa</i>	Turmeric
Мускатный орех	<i>Myristica fragrans</i>	Nutmeg
Пажитник (шамбала)	<i>Trigonella toenumgraeceum</i>	Fenugreek
Фенхель	<i>Foeniculum vulgare</i>	Fennel Seeds
Черная горчица	<i>Brassica nigrum</i>	Black mustard
Черный перец	<i>Piper nigrum</i>	Black Pepper
Шафран	<i>Crocus sativus</i>	Saffron

## ПРИМЕНЕНИЕ ПРЯНОСТЕЙ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

Заболевания, состояния, органы, свойства	Пряности
Ангина	Асафетида, кардамон, корица, куркума
Аллергия	Кориандр, куркума
Алкоголь	Кориандр
Анемия	Куркума, шамбала, шафран
Артрит	Асафетида, имбирь
Астма	Асафетида, гвоздика, кардамон, корица, куркума, шафран
Афродизиак	Кориандр, мускатный орех, фенхель, шафран
Беременность	Имбирь, корица, фенхель, шафран
Бессонница	Кумин, мускатный орех
Боль в ушах	Гвоздика
Боль головная	Гвоздика, имбирь, корица, мускатный орех, черная горчица, чили, шафран
Боль зубная	Асафетида, гвоздика, кардамон, черный перец

Боль хроническая	Имбирь, калинджи, мускатный орех, черная горчица, чили
Бронхи	Асафетида, шамбала, фенхель черный перец
Витилиго	Куркума
Волосы	Шамбала
Воспаления	Калинджи, куркума, шамбала. черный перец
Геморрой	Имбирь, калинджи, кумин
Герпес (лишай)	Чили
Глаза	Асафетида, кориандр, куркума, фенхель
Глисты	Асафетида, черный перец, чили
Горло	Асафетида, гвоздика, корица, кумин, куркума, шамбала
Грибки	Корица, черная горчица
Грипп	Корица, куркума, шамбала, фенхель
Депрессия	Кардамон, шафран
Десны	Куркума
Детские заболевания	Асафетида, кориандр, кумин, мускатный орех, фенхель
Диабет сахарный	Куркума, чили, шамбала
Дыхательные пути	Асафетида, калинджи, корица,
Желудочно-кишеч- ный тракт	шамбала, фенхель Асафетида, имбирь, кардамон, корица, кориандр, кумин, куркума, мускатный орех, шамбала (пажитник), фенхель, черная горчица, черный перец, шафран
Женские болезни	Асафетида, шамбала, фенхель, шафран
Запор	Калинджи, черная горчица
Зубы	Фенхель, черный перец
Изжога	Кориандр
Икота	Кардамон
Импотенция	Асафетида, кардамон, мускатный орех, шамбала, черный перец
Истерия	Асафетида, шафран
Кашель	Асафетида, гвоздика, имбирь, корица, куркума, шамбала, черная горчица, черный перец, шафран
Кожные заболевания	Калинджи, кориандр, корица, куркума, шамбала, фенхель, черный перец
Кровь	Корица, куркума, чили, шафран
Лихорадка, жар	Кориандр, кумин, шамбала, черный перец
Менструация	Асафетида, корица, шамбала (пажитник), фенхель, черная горчица, черный перец, шафран
Метеоризм	Кардамон, корица, кориандр, кумин, куркума, фенхель
Молоко грудное	Имбирь, калинджи, корица, кумин, шамбала (пажитник), фенхель
Мочеполовая система	Корица, кориандр, фенхель, шафран
Нарывы	Асафетида, куркума, черный перец

Насморк	Калинджи, корица, куркума, черный перец
Нервы	Кардамон, мускатный орех, шамбала, фенхель
Несварение	Асафетида, гвоздика, корица, кориандр, кумин, мускатный орех, фенхель, черная горчица, черный перец, чили
Ожоги	Кориандр, куркума
Опухоли, отеки	Кориандр, куркума, фенхель
Память	Калинджи, кумин, черная горчица, черный перец
Печень	Куркума, шафран
Понос	Кориандр, кумин, куркума, мускатный орех
Почки	Калинджи, кориандр, кумин, шамбала, фенхель, шафран
Простуда	Имбирь, кардамон, корица, кумин, куркума, мускатный орех, шамбала, черная горчица, черный перец
Рак	Фенхель\
Раны	Корица, кориандр, куркума, шамбала
Роды	Корица, кумин, шафран
Сердечно-сосудистые заболевания	Имбирь, кардамон, корица, мускатный орех, шамбала, черный перец, чили, шафран
Синусит	Шамбала
Суставы, мышцы	Асафетида, имбирь, корица, куркума, черная горчица, чили
Тошнота, рвота	Гвоздика, имбирь, кориандр, кумин
Туберкулез	Гвоздика
Укусы ядовитых насекомых, змей, отравления ядохимикатами	Асафетида, калинджи, кумин, куркума, фенхель, черная горчица, черный перец
Фарингит	Кардамон, куркума
Фурункулез	Имбирь, кумин
Холера	Гвоздика
Язва	Шамбала
Ячмень на глазу	Гвоздика



# СОДЕРЖАНИЕ

I. ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ПРЯНОСТЕЙ	3
О принципиальной возможности лечения пряностями	
Мостик к здоровью	
Спецподход к себе	
Забытая цивилизация пряностей	
Полноценная аптечка	
Асафетида	5
Гвоздика	7
Имбирь	9
Калинджи	11
Кардамон	12
Корица	13
Кориандр	14
Кумин	16
Куркума	17
Мускатный орех	20
Пажитник (шамбала)	21
Фенхель	23
Семена черной горчицы	25
Черный перец	26
Чили	28
Шафран	30
II. ПРЯНОСТИ ИЛИ СИНТЕТИЧЕСКИЕ ВИТАМИНЫ?.	31
Как пряности делают вредное полезным	
Некоторые принципы хранения и использования	
Где какие пряности предпочитают	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
ЛИТЕРАТУРА	
ПРИЛОЖЕНИЯ	

## Научно-популярное издание

**Хасин Константин Михайлович МидлерАлександр Петрович  
ПРЯНОСТИ. ЛЕЧЕБНЫЕ И КУЛИНАРНЫЕ СВОЙСТВА**

Редакторы: *М. А. Горюнова, Г. Н. Ивашевская*

Художник *В. Головеров* Художественный редактор *О.В.Романова*

Издательство "Общество САТТВА".

109072, Москва, ул. Серафимовича, д. 2, комн. 3.

Подписано в печать 26.04.06. Формат 70х100/32. Печать офсетная. Доп. тираж 6000 экз. Заказ № 1264.

Отпечатано с фотоформ

в ФГУП «Печатный двор» им. А. М. Горького

Федерального агентства по печати

и массовым коммуникациям. 197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.