

№ п/п Наименование специи

Применение в медицине

Применение в кулинарии

1. Ваниль



При лихорадке, диспепсии, хлорозе, расстройстве нервной системы, психических заболеваниях, сонливости, ревматизме.

Для приготовления сладостей, пенья, фруктовых компотов, молочных блюд, кремов для тортов и конфет.

2. Гвоздика



Оказывает обезболивающее, спазмолитическое, антимикробное, потогонное и мочегонное действие, применяют в стоматологии. Улучшает пищеварение и устраняет газообразование.

Для приготовления маринадов. В кидтерском, рыбоконсервном и кибасном производствах.

3. Кардамон



Антиоксидант, препятствующий старению организма, он выводит токсины, снижает уровень холестерина и укрепляет иммунитет, расщепляет жиры и нормализует обмен веществ.

Используется почти во всех самых известных смесях, таких как «гарам ма-ла» и др. Употребляется в супах (особенно гороховых, фасолевых, чечевичных или бобовых), блюдах из картофеля и риса, овощных блюдах, особенно рагу, пюре, солянках, с луком и чесноком кардамон прекрасно подходит для приготовления домашней птицы.

4. Имбирь



Для повышения аппетита и улучшения пищеварения, при атеросклерозе, нарушении жирового и холестеринового обмена, для нормализации состояния кровеносных сосудов.

Добавляют при тушении мяса и домашней птицы. В смеси с солью натирают мясо перед жарением. Употребляется с рыбой, мясными пами и бульонами, блюдами из овощей, риса, бобовых, добавляется к сыру и грибам. Являясь одним из компонентов смеси «карри», имбирь входит в состав многих видов кетчупов.

5. Куркума



Куркума «очищает организм».

В рыбных карри и рыбных блюдах для придания цвета и аромата рыбным блюдам, в чатни, в индийском южно-восточном азиатском рисе.

6. Мускатный орех



Используют при лечении недугов сердечно-сосудистой системы: для нормализации кровообращения, стабилизации артериального давления и снятия головной боли. Восстанавливает пищеварительные функции: помощь в избавлении от диареи, несварения и кишечных инфекций, а также стимуляция аппетита. Кроме того, он действует как ветрогонное средство, выводя из кишечника газы.

В приготовлении сладких блюд — десертов, выпечки, коктейлей и алкогольных напитков.

Для ароматизации творожной массы, пудингов, тортов, печенья, пирожных, кексов, кренделей, булочек и конфет. Мускатный орех используется и в пищевой промышленности для приготовления колбасных изделий, копченой или маринованной рыбы, томатной пасты, кетчупа, сыра, горчицы, для ароматизации какао и шоколада.

7. Бадьян



Оказывает противоспазматическое, ветрогонное действие и улучшает деятельность желудка.

Является главной составляющей в знаменитой приправе из пяти специй, ее применяют в рецепте китайских «чайных яиц», при приготовлении китайской утки, в блюдах с говядиной или свининой, в рыбных супах и гуляшах. Применяется при изготовлении кондитерских изделий.

8. Корица

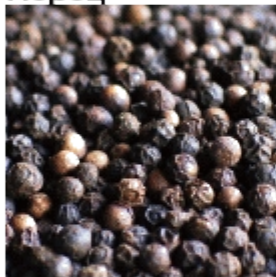


Одним из наиболее известных эффектов корицы является гипогликемический.

Эта специя является мощным природным антиоксидантом, обладает бактерицидными и противогрибковыми свойствами, пряность поможет справиться с кашлем, снижает кислотность желудочного сока, устраняет тошноту, рвоту, уменьшая метеоризм, ликвидирует запоры, улучшает циркуляцию крови в сосудах головного мозга.

Для десертов, шоколада, острых леденцов и ликеров. На Ближнем Востоке корица часто используется в острых блюдах из курицы или баранины. В Америке корицу и сахар часто используют как добавку к каше или фруктам, особенно к яблокам. Корицу используют при консервировании.

9. Перец



Обладает бактерицидным и потогонным свойствами. Он способствует выведению из организма вредных веществ, возбуждает аппетит, усиливает слюноотделение, способствует пищеварению.

Приправляют пряностью холодные закуски: салаты, икру, маринованную, заливную и фаршированную рыбу, студень, холодные блюда из сыра, творога, мяса, рыбы, птицы, дичи. Ее кладут во все супы.

10. Кориандр



Эффективен для снижения уровня сахара в крови и нормализации содержания в организме инсулина. Плоды кориандра используются как антисептическое и болеутоляющее средство при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной

Плоды кориандра находят широкое применение как пряность для ароматизации и витаминизации колбас, сыра, мясных и рыбных консервов, маринадов, солений и ликеров, добавляются при выпечке бородинского хлеба, кондитерских и кулинарных

11. Лавр



Улучшает пищеварение, лечит заболевания печени, желудочно-кишечного тракта, суставы, применяется как мочегонное средство. Высокое содержание фитонцидов позволяет использовать лавр для повышения иммунитета. Масляные экстракты применяются наружно при лечении ревматизма, параличах и простуде.

Приправа к пище и консервам.

12. Шафран



Сильный антиоксидант, уничтожающий вырабатываемые в организме человека с возрастом вредные вещества. Способствует очищению крови, а значит, укрепляет сердечно-сосудистую систему, питает все клетки организма. Оказывает ветрогонное и противоспазматическое действие. Омолаживает весь организм в целом, понижает уровень радиации в организме.

При производстве кондитерских изделий.

В Европе им сдабривают блюда из особо ценных пород тушеной и отварной рыбы, в том числе рыбные супы. В разных национальных кухнях он служит великолепной приправой к мясным, овощным, рисовым и бобовым блюдам. Оттеняет вкус молочных изделий, также помогая усваиваться молоку в процессе пищеварения.

13. Горчица



Применяют при зубной боли, гипертонии, склерозе сосудов, заболеваниях печени и желчного пузыря, расстройствах пищеварения, невралгии, хроническом ревматизме, пневмонии, бронхите, подагре, геморрое.

Кладут в приправы для салатов и в майонезы. Ее добавляют в сырные соусы и соусы для белокочанной и цветной капусты, топинамбура или лука-порей. Она хорошо сочетается с холодным мясом и колбасами.

14. Тимьян



Применяют при простудных заболеваниях как средство, способствующее усилению секреции бронхов и более быстрой эвакуации мокроты. Пьют при кашле, бронхитах и других заболеваниях верхних дыхательных путей. Трава обладает дезинфицирующим, противоглистным и спазмолитическим действием.

Обладает изысканным вкусом и ароматом. Его применяют как в свежем, так и в сушеном виде. Свежие нарезанные веточки тимьяна кладут в супы, вторые блюда и соусы. Эта пряность улучшает вкус мясных и рыбных блюд. Хорошо подходит она также к блюдам из домашней птицы.

В домашнем консервировании его применяют при засолке томатов и огурцов.

15. Зира



Защищает от тошноты, вздутия и несварения. Рекомендуется употреблять при нервном истощении, а в сочетании с медом она улучшает память.

Регулярное употребление зиры в пищу помогает сохранить и укрепить зрение. Оказывает очищающее действие. Настой зиры оказывает мягкое мочегонное действие. Лучший эффект можно получить, если смешать зиру с

Зира – важная добавка в несладком индийском напитке с йогуртом «ласси». В кухне Турции и арабских народов пряность – неотъемлемый компонент в блюдах с бараниной, маринованной капустой, а также в блюдах из риса и баклажанов. Используется для приготовления плова, в рыбных блюдах, фаршах для самсы, в маринадных подливках для мяса, соусах и кашах, а также при

16. Эстрагон



Обладает мочегонным, противоглистным лечебным действием, используется в качестве глистогонного средства. Отмечается положительное воздействие препаратов из эстрагона на органы пищеварения.

Кладут в маринады при засолке овощей, в горячие первые блюда и холодные крошки, свекольники и др. Добавляют в салаты, закуски, гарниры к мясным, куриным, овощным и яичным блюдам, а также блюдам из морепродуктов.

17. Розмарин



Традиционно розмарин применяется как седативное (успокаивающее) средство. Фитонциды, которые содержатся в нем, являются отличными антиоксидантами, препятствуют старению организма, стоят на страже молодости и красоты.

Используют при приготовлении любых блюд. Свежие и сушеные листья кладут в блюда из рыбы, мяса и птицы, используют в супах. Любые маринады тоже не обходятся без розмарина. Его добавляют в разнообразные соусы, ароматизируют оливковое масло и уксус.

18. Орегано



Трава душицы применяется в виде настоев как успокаивающее, при нарушениях функции центральной нервной системы, при бессоннице, нервных расстройствах; как средство, усиливающее секрецию желудка при гастритах и перистальтику кишечника при его атонии; при бронхитах в качестве отхаркивающего средства.

Добавляют в пасту, блюда с грибами, сыром, помидорами. Он прекрасно подходит для супов, горячих бутербродов, а также блюд из курицы. Орегано идеально подходит для ветчины, салатов и всевозможных рыбных соусов. Можно смело добавлять душицу в блюда с картофелем и различные омлеты. Что касается смежных специй, то орегано можно комбинировать с базиликом, майораном, тимьяном и перцем.

19. Барбарис



Очищает и восстанавливает состав крови. Важное свойство барбариса – способствовать активному оттоку желчи, снимать воспаления внутренних органов, обезболивать, убивать бактерии, снимать спазмы сосудов и мышц.

Используют в консервировании, применяют при квашении капусты и огурцов, а также маринуют отдельно. Благодаря своему кислому вкусу барбарис является хорошим заменителем уксуса и лимона, поэтому при мариновании мяса его можно положить вместе с этими кислыми ингредиентами. В блюда кладут как свежие ягоды, так и высушенные, измельченные в порошок.

20. Тмин



Применяется:

- при проблемах с желудочно-кишечным трактом, гастрите, почечных и желчных камнях;
- при диарее и метеоризме, для очищения кишечника;
- при острых аллергических реакциях, к которым относятся: астма бронхиальная, частый насморк, сенная лихорадка, нейродермит, аллергический конъюнктивит;
- при сниженном иммунитете, который проявляется частыми простудными заболеваниями, и склонности к инфекциям;
- при заболеваниях ушей и рините;
- при респираторных болезнях в виде сухого кашля, простуды, бронхита, синусита, коклюша и лёгочных заболеваниях;
- при болезнях мочеполовой системы, таких как нефрит, пиелонефрит, уретрит, цистит.

Используют при консервировании помидоров, огурцов, патиссонов, грибов и других овощей. Тмин идеально подходит к картофелю. Его добавляют во всевозможные рагу, жаркое, запеканки. Тмин придаёт особый вкус блюдам из фасоли, гороха, чечевицы. Он хорошо сочетается с рисом и гречкой. Специю используют для маринования и засолки сельди.

21. Базилик



Растение поднимает общий тонус, восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта, стимулирует пищеварение. Помогает при инфекциях верхних дыхательных путей, воспалительных заболеваниях почек и проблемах с кровообращением.

При солении томатов, огурцов, патиссонов и белых грибов, при квашении капусты, мариновании баклажанов и болгарского перца.

22. Майоран



Майоран улучшает пищеварение, показан при метеоризме, оказывает мочегонное и седативное действие.

Добавляют к салатам, супам, рыбным и овощным блюдам в свежем или сушеном виде и при консервировании.

23. Фенхель



При простуде, бронхите, бронхиальной астме, неврастении, метеоризме, спастических колитах.

Свежие листья этого растения в европейской кухне добавляют в салаты, овощные и рыбные первые и вторые блюда, а также в соусы, майонезы. Особенно эффективна эта пряность с морской рыбой (лососем, сардинами, макрелью, скунем и др.). Хорошо подходит она к блюдам из жирного мяса, особенно свинине. В Италии фенхель часто маринуют. В целом виде листья

24. Можжевельник



Растение обладает антисептическими, седативными (успокаивающими), дезинфицирующими, противовоспалительными, мочегонными свойствами. Помимо этого можжевельник оказывает гипотоническое действие, омолаживает кожу, стимулирует либидо, нормализует обмен веществ и функционирование ЖКТ.

При копчении и жарении на углях или открытом огне мяса, дичи, рыбы.

Специя можжевельник добавляется в блюда из картофеля, фасоли, паштеты, фарши, маринады, соусы, в печку.

На Руси с давних времен из шишковых ягод можжевельника готовили квас, морс и хмельное вересовое сусло.

Популярен можжевельник при закваске овощей, например, немецкий рецепт Sauerkraut предписывает квасить капусту с можжевельником, тмином, лавровым листом в дубовых бочках.

25. Мята перечная



В народной медицине отвар травы пьют при болях в животе, для аппетита, при поносе, кашле, болях в сердце, тошноте, изжоге. Зеленые листья прикладывают через холщовую тряпку на ожоги, нарывы.

В свежем виде мяту часто добавляют к пикантным блюдам из баранины и птицы.

Сухая молотая мята широко используется при изготовлении самых разных мучных изделий, особенно в выпечке.

Ее добавляют в морсы, компоты, кисели, сиропы. Особой популярностью у многих народов пользуется чай с мятой.