**В МИРЕ ПРЯНОСТЕЙ**

**Цель:** формирование знаний о пряностях и приправах, их получении, использовании в приготовлении пищи; развитие интереса к предмету.

Использование человеком специй и пряностей в пище берет свое начало с древних времен. Специи использовались не только для того, чтобы придать блюдам **изысканный вкус**, но и служили самой настоящей валютой — их обменивали на товары, отдавали в приданое, платили налоги. Стоимость специй была настолько высока, что позволить себе их могли исключительно знатные и богатые люди. Их значение трудно переоценить, ведь в давние времена пряности служили и необходимой составляющей пищи, и **лекарство**, и даже предметом поклонения. Для древних цивилизаций пря­ности были великим сокровищем и мерилом 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.

* Пряности получают из растительного сырья с особым ароматом. С этой целью используются листья растений, корни и плоды. Недаром пряности часто применяют для приготовления целебных отваров и настоек. Самые известные виды пряностей: ваниль, кардамон, сухая горчица, имбирь, корица, гвоздика, анис, тмин, майоран, кориандр, перец белый и черный. Также к пряностям относят лук, чеснок, укроп, петрушку, базилик, цедру лимона, мяту, шалфей, пастернак и многие другие. Вы удивлены? Ведь мы привыкли называть все эти продукты специями, что совершенно неверно.
* Специи отличаются от пряностей тем, что их добавляют как заключительную ноту блюда для придания специфических вкусовых качеств. К специям относятся такие привычные продукты, как соль и сахар, лимонная и уксусная кислота. Даже соду, уксус и дрожжи следует отнести к категории специй.

Давайте совершим путешествие в это удивительный мир. Мир пряностей.

**ВАНИЛЬ**

**Интересные факты о ванили**

Ваниль, давно ставшая неотъемлемым элементом на наших кухнях – это многолетнее растение из семейства орхидных. Родина ванили – Центральная Америка. По некоторым данным, она активно использовалась ацтеками ещё до того, как европейцы прибыли на континент. Первым же европейцем, отведавшим вкус ванили, считается Христофор Колумб. Аборигены угощали его горячим шоколадом с ванилью, выражая таким образом своё почтение. Считают, что именно с того времени (1502 год), началось распространение специи по всему миру.

На кораблях первых путешественников ваниль добралась из Америки сначала в Испанию, потом – в Австрию и Италию. Большая часть Европы смогла насладиться вкусом ванили значительно позже – лишь в начале 19 века. На сегодняшний день производством ванили занимаются не только в Америке, но и во многих других странах, например, в Индонезии, Мексике, Мадагаскаре, США, Китае и пр. Первое место по качеству произведенной ванили занимает Мексика.

**Процесс производства ванили**

**Для сбора ванили используется только ручной труд и никакой техники. Плоды ванили – это ещё не готовый продукт. Для того, чтобы получить эту пряность, необходимость специальным образом их обработать. Процедура весьма сложна, содержит массу тонкостей и нюансов.**

**Превращение ванильных стручков в пряность - непростой процесс. Чтобы ваниль запахла, ее плод - тонкие удлиненные коробочки - надо подвергнуть обработке, причем так, чтобы выполнить две взаимопротиворечащие задачи. С одной стороны, высушить стручок, чтобы в условиях влажных тропиков предотвратить его гниение. С другой - сохранить в нем влагу с тем. Причем приборов, способных облегчить эту задачу, не существует. Крестьянин, возделывающий ваниль, полагается лишь на свою интуицию. Стручки-коробочки срывают недозрелыми, пока они не раскрылись. Затем опускают их на 3 минуты в воду, подогретую до 70° С, потом заворачивают в шерстяные одеяла и уносят в дом. Через сутки их на час выносят на солнце. На следующий день под лучами они проводят 1 час и 10 минут, и так, прибавляя ежедневно по 10 минут, их будут сушить в течение месяца. Только после такой обработки ваниль приобретает сладковатый аромат, пряный горьковатый привкус и коричневый оттенок. Потом ваниль высушивают до появления на стручках белого налета. За время сушки урожай теряет более 2/3 веса, но приобретает запах. Обычно, готовые стручки ванили обладают слегка маслянистой поверхностью, закрученными краями. Длина палочек в среднем составляет около 20-30 см. Если ваниль правильно хранить, она будет источать аромат 36 лет!**

**Ваниль — самая трудоемкая культура в мире, поэтому цены на нее так высоки. Только через три года после высаживания на растении появляются первые цветы. Плоды, напоминающие крупные зеленые стручки, должны провисеть на ветке девять месяцев, чтобы полностью созреть. И даже тогда, когда их собирают, плоды не обладают ни вкусом, ни ароматом. Их они приобретут только в процессе обработки.**

**Сферы применения ванили**

Традиционной сферой использования ванили, конечно, является кулинария. Её можно добавлять к выпечке, кремам, глазури, какао, мороженому. Кроме сладостей, известны рецепты рыбных и мясных блюд, салатов, в рецепт которых входит эта пряность. Также ваниль используют при готовке сиропов, желе, алкогольных напитков.

Широко используется ваниль и в косметологии – её аромат присутствует в парфюмерной продукции, шампунях, кремах и т.д.

Ванилин – это кристаллический порошок, обладающий характерным запахом и вкусом ванили. Он был создан учеными-химиками из-за дороговизны природной ванили и применяется в кондитерской и пищевой промышленности, ликерном деле, парфюмерии и при производстве медикаментов. Стоит отметить, что лечебными свойствами натуральной ванили он не обладает, а лишь повторяет ее аромат, так как является ее искусственным заменителем.  
 Народная медицина использует ваниль при лихорадке, расстройствах нервной системы, сонливости, ревматизме. Ваниль возбуждает и стимулирует мышечную деятельность.  
В ароматерапии ванильный запах показан для улучшения аппетита, успокоения, душевного равновесия. Запах ванили широко применяют в парфюмерии для придания духам восточных ноток.

**ГВОЗДИКА**

Гвоздика — это бутоны гвоздичного дерева, пряные и немного жгучие. Используется в виде сушеных почек или в перемолотом виде. Сейчас гвоздика выращивается на Мадагаскаре, в Индонезии, Малайзии, Зазнибаре, на Шри-Ланке.

Гвоздика была известна и ценилась с давних времен не только как пряность, но и лекарственное средство. Китайские императоры династии Хань, правившие более 2000 лет назад, не могли выносить запах своих подданных. Поэтому те, кто хотели попасть на аудиенцию к императору, жевали бутон гвоздики, а во время нее держали его во рту. В Египте ожерельем из гвоздики украшали умерших.

Родина гвоздики – Молуккские острова, их так же называют острова Пряностей. В 1512 году их захватили португальцы и стали монополистами плантаций. Каждого кого они уличали в незаконном выращивании гвоздики приговаривался к смертной казни и это при том, что в этой стране было принято при рождении ребенка сажать гвоздичное дерево. Французы выкрали гвоздику у португальцев и стали выращивать ее на Маскаренских островах. Специи в те времена стоили огромных денег и поэтому голландцы и британцы решили потеснить португальцев. Этот конфликт особенно обострился в 17-18 веках, в результате войны Специй было убито свыше 6000 коренного населения островов.

Со временем пряностей стали производить все больше и больше и гвоздика стала дешеветь. В 20-х годах 19 века султан Занзибара Сейид Сайд решил выращивать гвоздику. Ее привезли на Занзибар и Пембу, деревья отлично прижились. В середине 19 века Занзибар был уже ведущим производителем гвоздики. Сегодня его незаслуженно называют «Гвоздичным островом», ведь плантаций на острове Пемба в 9 раз больше. Воздух на Пембе настолько пропитан гвоздикой, что даже стакан с обычной водой очень быстро приобретает гвоздичный вкус.

Повышенная температура разрушает аромат гвоздики, а блюдо становится горьковатым. Поэтому лучше добавлять гвоздику как можно позже, тогда ее аромат будет тоньше.

Гвоздику с давних времен использовали как лекарство. Она облегчает дыхание при болезни дыхательных путей, улучшает пищеварение, способствует аппетиту, укрепляет желудок и печень, память, кровообращение. Для лечения болезни глаз применяют отвар гвоздики. Фармакологи считают, что гвоздика это еще и отличное средство от зубной боли, об этих свойставх упоминается даже в рукописях времен династии Хань.

## Использование в кулинарии специи гвоздика

**Чаще всего используют целые бутончики гвоздики, так как порошок очень быстро теряет свой аромат. Гвоздику следует хранить в темном месте. Ее очень часто используют в кулинарии. Гвоздику добавляют в холодные закуски. Она обладает бактерицидными свойствами и богатым ароматом, что позволяет ее использовать и в домашних мясных изделиях. Ее так же добавляют и во многие супы и бульоны. Гвоздику добавляют и при приготовлении маринадов, но так как в маринады входит большое количество пряностей, то лучше сильно снизить долю гвоздики. Специю добавляют в соусы и приправы, она не только придает им вкус, но и консервирует.   
Гвоздику используют и в сладких блюдах, как самостоятельную специю или вместе с корицей.   
Гвоздику нужно использовать в меру, так как она придает пище сильный аромат и специфический вкус.**

**В последние годы все большую популярность приобретает душистое гвоздичное масло, которое содержится во всех частях растения (например, на Мадагаскаре масло получают и из листьев, а на Занзибаре - из веток и некондиционных бутонов). Потребность в нем постоянно растет, и гвоздичное дерево скоро превратится из пряного растения в эфиромасличное. Гвоздичное масло, как и сама гвоздика, широко применяется в пищевой промышленности и, конечно же, в парфюмерии.  
Использование в медицине** **специи гвоздика**

Гвоздику с незапамятных времен использовали не только как пряность, но и как лекарство  - для облегчения дыхания при заболеваниях дыхательных путей. Гвоздика хорошо согревает тело. В целом гвоздика улучшает пищеварение, возбуждает аппетит, укрепляет желудок и печень, память, кровообращение. Отваром из гвоздики лечат глазные болезни.  
Гвоздичное эфирное масло -  компонент местно-раздражающих, обезболивающих, противопростудных мазей и бальзамов. Наиболее широко оно применяется в стоматологии, особенно как компонент для временных пломб. Нередко используется в ароматерапии, а также как средство для отпугивания насекомых.

# ИМБИРЬ

В качестве специи, имбирь применяется для приготовления практически любых блюд, напитков и даже употребляется в чистом виде (маринованный, с лимоном и солью). Продается свежий и сухой молотый имбирь. Свежий имбирь ароматнее (перед употреблением с него нужно соскоблить кожицу), сухой имбирь - острее. Специю имбирь добавляют в сладкие блюда и напитки: леденцы, мармелад, варенье, компоты, сбитни, квасы, наливки, ликеры, пиво, джемы, пряники, куличи, печенье, пироги…

**Описание специи имбирь**

Имбирь настоящий - многолетнее травянистое растение семейства Имбирные. Родина специи имбирь – Южная Азия. Сейчас это исключительно культурное (в диком виде не встречается) растение возделывается в Австралии, Аргентине, Китае, Индии, Индонезии, западной Африке, Японии, на Ямайке и Барбадосе.

В качестве специи используется корневище. Корневище имбиря состоит из кругловатых сросшихся частей. Корневище высушивают на солнце. Длина высушенного имбиря достигает 12 см, толщина-2 см. На изломе имбирь светло-жёлтого цвета, чем старше растение, тем темнее.

**История специи имбирь**

**Имбирь был известен в Азии с древних времен. Первые упоминания об имбире содержатся в древнекитайских трактатах. В переводе с санскрита название означает «рогатый». Достоинства имбиря упоминаются также в трудах Конфуция и Коране. Китайские моряки с давних времен жевали имбирный корень, чтобы меньше страдать от морской болезни**

**Довольно давно имбирь был завезен в Средиземноморье, где использовался как лекарство и специя. Древние римлягне использовали имбирь как противочумное средство, сок свежего имбиря лечил ожоги и порезы. Арабские купцы рассказывали небылицы о сложности добычи имбиря и задирали на него цену. В 13 веке легендарный венецианец Марко Поло познакомился с имбирем в Китае и описал его для европейцев.**

**Спектр распространения имбиря был очень велик. Сначала в Европе корневище использовалось только в медицине для борьбы со старением. Имбирь считался одним из основных средств для профилактики чумы.**

**Затем имбирь стал также использоваться в качестве пряности  
В начале 16 века имбирь был завезен в Америку и быстро там распространился.  
Еще в первом веке нашей эры описывали согревающее действие имбиря, пользу для пищеварения и даже упоминали имбирь в качестве противоядия.**

**Сегодня главные производители - Индия и Китай. В диком виде имбирь уже давно не встречается, возделывают его как огородное растение или в домашних условиях.**

**Многие смеси чаев включают в себя имбирь. Нежный молодой имбирь мелко режут и добавляют в салаты.**

**Специя имбирь широко используется при тушении мяса и домашней птицы, делая блюда не только ароматными, но и мягкими.**

**Также имбирь добавляют в супы и бульоны, овощные, грибные блюда, паштеты, сыры, каши, пельмени, кисло-сладкие, острые, пряные соусы. В Индии существует имбирная мука. В Китае и Англии любят имбирный мармелад, варенье с апельсиновой цедрой) и имбирь в шоколаде**.

**Использование в медицине специи имбирь**

Имбирь способен творить чудеса чуть ли не при любых заболеваниях.  
Имбирь обладает потогонным, болеутоляющим, отхаркивающим, противорвотным действием.   Используется для борьбы с укачиванием.

Имбирь выводит шлаки, помогает переваривать пищу, снижает уровень холестерина. В целом благоприятно воздействует на пищеварение, а также дыхательную систему. Прекрасное средство от аллергических заболеваний, в т.ч. бронхиальной астмы.  
Имбирь повышает иммунитет, лечит щитовидку. Борется со старением, раком. Чай с имбирем – отличное средство от физической и моральной усталости, помогает преодолеть стрессовые ситуации и восстановить силы. Вместе с медом имбирь преодолевает простудные заболевания и кашель.

Имбирь улучшает мозговое кровообращение, укрепляет сосуды и улучшает память, а также стимулирует деятельность щитовидной железы.

Имбирь используется как наружное средство для борьбы с нарывами, синяками, избавляет от болей в спине, мышцах, голове, суставах.

# КАРДАМОН

Кардамон – классическая **пряность**, являющаяся плодами травянистого растения, относящегося к семейству имбирных. Родина кардамона - вечнозеленые леса Южной Индии и Шри-Ланки. Культивируют его в Индии, Шри-Ланке, Гватемале, Танзании, Сальвадоре, Вьетнаме, Лаосе, Камбодже и Папуа - Новой Гвинее. Индия экспортирует кардамон более чем в 60 стран мира.

Кардамон  - многолетнее травянистое растение высотой 3-4 м семейства Имбирные. Растения вступают в пору плодоношения на третьем году после посадки на постоянное место и дают урожай в течение шести лет.

Плоды, зреющие почти весь год, собирают выборочно, когда они чуть-чуть не дозрели. Целые капсулы сушат на солнце, в таком же виде готовят на продажу, но иногда кардамон размалывают и расфасовывают в пакеты. Запах его при вскрытии упаковки быстро улетучивается, сохраняется лишь жгучесть. Хранят пряность в герметичной таре в защищенном от света месте.

**Кардамон** называли Царем **Специй** за его дороговизну и разнообразие в применении.

Семена кардамона имеют нежнейший аромат и являются высоко ценимой  специей. На Индийском рынке специй это вторая по количеству сбыта и экспорта **специя**, после черного перца.

**История** **специи кардамон**

Эта пряность родом из Индии и Шри-Ланки. Купцами-арабами завезена к древним грекам и римлянам, а впоследствии распространилась в европейских странах. В средние века кардамон ценили в основном за лекарственные свойства. Считалось, что нет таких болезней, от которых бы он не излечивал. До XIX столетия кардамон произрастала диком виде. Затем его стали культивировать. Из лесов, где он обычно рос, его перенесли на плантации. Вырастить его - дело трудоемкое.

**Использование в кулинарии** **специи кардамон**

Кардамон входит в состав различных пряных смесей. Им ароматизируют колбасы, сыры, табак. Чаще всего пряность добавляют в кондитерские изделия, с которыми гармонично сочетается запах кардамона - очень сильный и вместе с тем пикантный, острый, жгучий, слегка камфорный с легким лимонным оттенком. Используют не весь плод, а маленькие семена, находящиеся внутри. Сама оболочка ароматом не обладает, но предохраняет семена от утечки запаха.  
Применение кардамона в мучных изделиях и сладких начинках традиционно для европейской и русской кухонь. Им ароматизируют тесто для оладий, печенья, пряников, коврижек, булочек с изюмом, сладких пирогов с начинкой из мака и др. Без кардамона невозможно представить восточные сладости. С ним готовят миндальные трубочки, варенье из баклажанов, зеленых томатов, грецких орехов.

Французы добавляют кардамон в ликеры. На Востоке кардамон - одна из самых любимых приправ. Особенно популярен он в кухне Северной Индии, его включают чуть ли не во все традиционные пряные смеси. Любят индийцы и напитки, приправленные кардамоном.

**Использование в медицине** **специи кардамон**

Семена кардамона обладают лечебными свойствами. В средние века кардамон продавался в аптеках, из него готовили лекарства с применением других трав, названия которых держали в секрете.

Кардамон используют для стимуляции выделения желудочного сока, укрепления мускулатуры желудка, кардамон рекомендуют при астме и мигрени, как антисептик.   
Уже в IV веке до н.э. в традиционной индийской медицине кардамон использовали при ожирении и болезнях кожи. Эфирное масло из кардамона снимает депрессию, устраняет меланхолию, вялость апатию, страхи, головную боль.

Ароматный чай из смеси молотого кардамона, молотого сухого имбиря и гвоздики, помогает справится с болью в животе) и способствует хорошей работе кишечника. Этот тонизирующий напиток поможет вам избавиться от чувства тяжести в желудке и во всем теле.

Несколько семян кардамона могут устранить тошноту и остановить рвоту, и, согласно недавним исследованиям врачей, являются также прекрасным тоником для сердца.  
Пожевав семена кардамона, можно избавиться от плохого запаха во рту, снять утреннюю слабость и вялость. Полоскание рта настоем кардамона и корицы излечивает фарингит, сухость в горле, хрипоту, и смягчает горло на критической стадии гриппа.

Ежедневно съедая 4-5 черных семян кардамона с чайной ложкой меда, вы улучшите свое зрение, укрепите нервную систему и воспрепятствуете попаданию в ваш организм вредных микробов. Поскольку кардамон является очень острой пряностью, им следует пользоваться осторожно.

# КОРИЦА

**Специя корица**  получается из коры вечно зеленого коричного дерева семейства Лавровых. Корица – небольшое 10-15 м высотой вечно зеленой дерево, произрастающее в Шри-Ланке и южной Индии. В продажу корица — пряность поступает иногда в виде свёрнутых в трубочку кусочков коры, а чаще — в молотом виде. В русском языке ее назвали «корица» из-за коричневого цвета **пряности**.

Корицу выращивают в течение двух лет, а затем подрезают под корень. В течение следующего года образуются около десятка новых побегов. Затем с этих побегов срезается кора. Она просушивается. Используется только тонкий (0,5 мм) внутренний слой коры; внешний древесный слой удаляется, и остаются метровые коричные полоски, которые при высыхании завиваются в длинные трубочки; каждая высушенная трубочка состоит из полосок от нескольких побегов. Эти трубочки затем для продажи разрезаются на куски 5-10 см длиной.  
Наиболее качественную корицу получают в Шри-Ланке, но растения также выращивают в коммерческих целях на острове Ява, Суматре, в западной Индии, Бразилии, Вьетнаме, на Мадагаскаре и в Египте. Аромат и вкус корицы обусловлен ароматическим маслом, которое содержится в корице.

**История специи корица**

**В стародавние времена корица импортировалась из Китая в Древний Египет.   
Корица известна с далёкой древности. Она высоко ценилась среди древних народов, и поэтому её часто преподносили в дар только монархам и другим властителям.**

**Корицу часто использовали на погребальных кострах в Древнем Риме, а император Нерон по некоторым свидетельствам сжёг годовой запас корицы на похоронах своей, над Римом долго стоял коричный запах.**

**Корица была очень дорогой пряностью в Греции, за 35 кг ее давали 5 кг серебра. В других странах она ценилась в 15 раз дороже. Во многих странах имела вес наличных денег. Ее использовали для выпекания изделий из муки, для улучшения вкуса вина, для освежения воздуха.  
В Средние века происхождение корицы было загадкой для западного мира. Арабские торговцы привозили пряности по сухопутным торговым путям в Александрию в Египте, где её покупали Венецианские купцы из Италии, имевшие монополию на торговлю пряностями в Европе.   
Арабские купцы, привозя ее в торговые центры Средиземноморья, слагали легенды, тщательно скрывая ее происхождение.**

**Этими легендами подогревался интерес к пряности, они же способствовали поднятию цен на товар. В конце XVI века голландцы захватили о.Цейлон и контроль над фабриками и окончательно вытеснили португальцев острова. А в 18в их оттуда вытеснили англичане, коричные деревья стали выращивать в других местах и доступная кора стала более приемлема для покупателей.**

**Использование в кулинарии** **специи корица**

Кора корицы широко используется в качестве **специи**: при приготовлении ряда десертов, шоколада, острых леденцов и ликеров. В Америке корицу и сахар часто используют как добавку к каше или фруктам, особенно, к яблокам. Корицу используют при консервировании, особенно — в маринадах. Коричное эфирное масло также обладает антимикробными свойствами. Это свойство корицы, характерное и для других пряностей, помогает дольше сохранять продукты в домашних условиях.

Добавляют в различную выпечку, а также во фруктовые салаты. На Руси корицу всегда добавляли в кашу, на Востоке — в сладости, пловы, блюда из рыбы.  
Сочетается она с бараниной, свининой, курицей. С корицей готовят молочные, фруктовые, овощные и рыбные супы, а также винные и фруктовые соусы. Во многих странах корицу используют при консервировании грибов, при мариновании брусники, клюквы, засолке арбузов, томатов.

**Использование в медицине** **специи корица**

Экстракты и эфирное масло корицы заслужили репутацию ценного компонента лекарств от простуды. Некоторые виды корицы до сих пор используют для лечения заболеваний пищеварительной системы. Однако действующие вещества, содержащиеся в этих препаратах, в настоящее время не рекомендуются для длительного применения.

# КУРКУМА

Специя куркума – желтая красавица.

Куркума — род травянистых растений из семейства Имбирные. Специю  получают из корневищ.

Куркума происходит из  Юго-Восточной Индии, где она до сих пор встречается в диком виде. Выращивают куркуму в Индии, Камбодже, Шри-Ланке, Индонезии, Китае, Японии, на Филиппинах, островах Мадагаскар, Реюньон, Гаити и некоторых других странах Карибского бассейна. и Африки.

Куркума длинная - многолетнее травянистое растение высотой 1 м, корневище мясистое, с отходящими от него продолговатыми корнями, листья длинные, овальные, цветки желтые, собраны в соцветие.Плодыпоявляются очень редко, размножение происходит корневищем. Через 7-9 месяцев после посадки (когда начинают желтеть листья)  для получения пряности используют корневища – их отваривают, очищают и неделю сушат на солнце. Затем почти весь «усохший» на 70% материал измельчают в порошок.

**История специи куркума**

**Куркума начинает свою историю в 2500 г. до н.э. в Индии – ее использовали в религиозных ритуалах (до сих пор на индийской свадьбе жених обвязывает священной нитью, смазанной пастой из куркумы, шею невесты), затем в кулинарии и медицине.**

**Обнаружен ассирийский манускрипт 600 г. до н.э. с рецептом использования куркумы, как красителя.**

**Считается, что в 1 веке куркума попала в Древнюю Грецию, где ее называли желтым** [**имбирем**](http://1515www.fastit.ru/ginger.html)**. В Европу куркума попала довольно давно – ее завезли арабские купцы.   
В средние века куркуму применяли в качестве красителя для перчаток, металлов, дерева, тканей. Масло куркумы использовали в парфюмерии и для приготовления косметики.   
В странах Юго-Восточной Азии ее до сих пор широко применяют в религиозных ритуалах, например, невесты используют куркуму в качестве пудры.**

**Использование в кулинарии специи куркума**

Специя куркума, обладающая ярким желтым цветом, слабожгучим, пряным, слегка горьковатым, приятным вкусом (требуется немного этой пряности, на кончике ножа) – очень популярна в Индии, а также в Англии, Средней Азии, Азербайджане, Китае и Юго-Восточной Азии.

Куркуму часто используют, как недорогой заменитель [шафрана](http://1515www.fastit.ru/saffron.html), хотя по свойствам они все же несколько отличаются друг от друга.

Благодаря куркуме, приготовленные с ней блюда дольше хранятся.  
Специя куркума прекрасна в сочетании с бараниной, говядиной, курицей – в любых горячих блюдах.

Хорошо приправлять куркумой рыбные блюда и некоторые морепродукты (крабы, омары, устрицы).

В Америке и Европе куркумой подкрашивают выпечку, сливочное масло, маргарин, сыры, ликеры, горчицу.

Куркума популярна в Англии, где ее добавляют ко всем яичным и мясным блюдам, а также к соусам.

Невозможно себе представить плов без куркумы. Кроме риса, куркуму добавляют в макароны и многие каши.

Молотую куркуму следует хранить в герметично закрывающейся темной, чтобы сохранить цвет и вкус.

**Использование в медицине специи куркума**

**В Индии с Древних Времен куркуму используют в медицинских целях – считается, что она помогает сохранять молодость и бодрость. Сейчас учеными доказано, что куркума содержит антиоксиданты, предотвращающие разрушение клеток и блокирующие рак.  
Куркума – антисептик. Помогает также при артритах.**

**Специя куркума известна своим положительным воздействием на пищеварительную систему – улучшает  работу желудка, желчного пузыря, печени, почек, кишечника. Куркума улучшает аппетит, способствует уменьшению холестерина.**

**Если сварить куркуму в молоке с сахаром, получим лекарство от простуды.**

# МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Самая неординарная специя **Мускатный орех** – плод тропических деревьев (и кустарников) семейства Мускатниковых.

**Описание специи мускатный орех**

Мускатный орех или мускатник душистый (Myristica fragraus) семейства Мускатниковые (Myristiaceae) происходит с Молуккских остров. Выращивают его на островах Малайского архипелага, Вест-Индии, острове Маврикий, в Бразилии, Индии, Шри-Ланке. Эти вечнозеленые тропические деревья пирамидальной формы могут вырастать до 20 м в высоту и жить до 100 лет.  
Цветение и созревание плодов происходит круглый год. Начало плодоношения наступает на шестом - восьмом году жизни дерева и длится около 60 лет. Размножается мускатный орех свежими семенами.

Сбор мускатного ореха проводят до трех раз в год. С одного дерева можно получить  до 2000 плодов. При созревании плод лопается пополам и обнажается семя, покрытое сочной оболочкой и скорлупой. Специя мускатный орех - это высушенные семена без кожуры, а мускатный цвет - высушенная сумка, в которой было семечко. Мускатный цвет добывают, удаляя из него орех. В центре его остается дырочка, которая сохранятся после сушки. По ней распознается целый (более дорогой) или поврежденный мускатный цвет.

Получение мускатного ореха требует значительно количества времени (2,5 до 4 месяца) и сложной обработки. Отделив от мускатного цвета семена, их сушат в легких бамбуковых постройках, разложив на огромные бамбуковые решетки, под которыми разводят небольшой бездымный огонь. Ежедневно орехи аккуратно переворачивают, чтобы процесс высыхания шел равномерно. Когда орехи начинают греметь, это означает, что сушка подошла к концу и светло-бурые ядра яйцевидной формы можно освобождать от скорлупы. Следующий этап (около 3 недель) начнется, когда ядра вынут из известкового молока, куда их погружают на несколько минут после первой сушки.

**История специи мускатный орех**

**Мускатный орех весьма известная специя в мире благодаря своему неповторимому аромату. Еще Плиний писал в своих трудах, что благодаря арабским купцам европейцы узнали о мускатном орехе в 6 веке. А  в 11 веке в Европе не было ни одной страны, которая бы не испытывала в нем потребности. Причем использовали мускат не только в качестве специи, но и как освежитель воздуха.**

**Использование в кулинарии специи мускатный орех**

**В качестве специи используют мускатный орех, а также так называемый мускатный цвет -высушенный околоплодник. Тертый мускат придает блюдам тонкий пряный сладковатый аромат и вкус. Можно сказать, что мускатный орех – уникальная специя, она широко используется практически в любых кулинарных блюдах: в салатах, домашних и промышленных колбасах, первых блюдах, мясе, морепродуктах, десертах, выпечке, чаях, кофе.**

**Мускатный орех популярен при засаливании и мариновании сельди, при горячем копчении рыбы. Любая рыба, мясо, птица, дичь прекрасно сочетается со специей мускатный орех. Мускат прекрасно сочетается с любыми овощами и грибами. Специя добавляется в блюда из яиц. Мускатный орех применяют в разнообразных блюдах из муки, а также молочных и кисломолочных продуктах. Мускатный орех прекрасно сочетается со сладкими блюдами, приправу кладут в варенья, компоты, пироги, сдобу, торты, ликеры.**

**Мускатный орех добавляют в глинтвейн и свежее выжатый сок из шпината и моркови.  
Лучше всего мускатный орех натирать непосредственно перед употреблением для уникального аромата.Мускатный орех добавляют также в табак и духи.**

**Нужно быть очень осторожными со специей мускатный орех, и использовать ее в очень малых количествах. Пряность лучше всего добавлять в горячие блюда после тепловой обработки.**

**Использование в медицине специи мускатный орех**

Мускатный орех обладает сильным тонизирующим, стимулирующим и возбуждающим действием на организм. В малых дозах - успокоительное. Укрепляет память, нервную систему, волосы, лечит сердечные болезни, некоторые доброкачественные опухоли. Мускатный орех укрепляет иммунитет, помогает при лечении простудных заболеваний. Улучшает пищеварение и кровеносную систему. Но нужно быть осторожным при использовании мускатного ореха – его эфирное масло может раздражать чувствительную кожу.

# ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

Черный перец – самая распространенная специя в мире, используемая в виде горошин (сушеные плоды перца) или молотом.

**Описание специи черный перец**

Растений, относящихся к роду перцев, семейства перечных, насчитывается более полутора тысяч видов, но как пряность используется 5-6 из них. Черный перец семейства Перечные – самая популярная специя, являющаяся ягодами древовидной лианы.

Черный перец происходит из юго-западной части Индии, ранее называвшейся Малихабар, отсюда и название «малабарская ягода». В настоящее время черный перец выращивают в Шри-Ланке, Суматре, Индонезии, Сингапуре, Камбодже, Лаосе, Вьетнаме, Китае, Таиланде, в Южной Америке, на Мадагаскаре.

Лиана черного перца достигает 10 м, обвивая деревья или специальные опоры на плантациях. Мелкие белые или желто-серые цветки собраны в соцветия – кисти. Плоды представляют собой ягоды-костянки, круглые с твердой оболочкой.

Урожай черного перца начинают собирать с третьего года по мере созревания ягод – они должны быть зелеными (созревшие ягоды красного цвета). Затем их высушивают, и в зависимости от обработки получают черный перец, [белый перец](http://1515www.fastit.ru/pepperwhite.html), [зеленый перец](http://1515www.fastit.ru/peppergreen.html) и розовый перец.  
Для получения специи черный перец  ягоды обваривают горячей водой (этот процесс разрушает клеточную стенку перца, ускоряет почернение), а затем сушат на солнце или в специальных машинах несколько дней – за это время околоплодник сморщивается и чернеет.   
Специя черный перец употребляется горошинами или в молотом виде.

**История**

**В индийских источниках встречаются первые упоминания специи Черный Перец 3000 лет назад. Первым европейцем, увидевшим, как растет черный перец, считается Александр Македонский, который в 326 году достиг Северной Индии в своих походах.  
До этого момента вокруг перца существовали невероятные легенды (целью которых было скрыть происхождение специи), а поставлялся он исключительно восточными купцами. Перец ценился на вес золота – им платили налоги, рассчитывались за крупные покупки и даже выкуп за Рим варвары потребовали в том числе перцем.**

**Перец быстро завоевал популярность благодаря своим вкусовым и лекарственным свойствам. На перце наживались огромные состояния – многих купцов-бакалейщиков называли «перечными мешками». Благодаря перцу Христофор Колумб открыл Америку, а заодно и** [**жгучий красный перец**](http://1515www.fastit.ru/cayenne.html)**, который там обнаружил.**

**Использование в кулинарии специи черный перец**

Черный перец используется в любых блюдах – даже в десертах (старинный рецепт русских пряников, индийские, прибалтийские печенья) и сладких напитках (сбитень, чай, кофе, всевозможные коктейли).

Горячие супы не будут иметь насыщенный пряный вкус, если в них в начале приготовления не заложить несколько горошин черного перца. Холодные супы чаще всего приправляют молотым черным перцем. Молотый черный перец – лучший друг салатов. При мариновании, мочении, квашении, солении и прочей консервации черный перец – незаменим по вкусовым соображениям, а также благодаря способности увеличить срок хранения заготовок.

Паштеты, сыры, колбасы, заливное, холодец, рулеты, всевозможные закуски – выигрывают от присутствия ароматного пряного перца потому, что черный перец возбуждает аппетит.

Черный перец идет в горячие блюда из говядины, телятины, свинины, баранины, дичи, птицы, субпродуктов, рыбы, морепродуктов. Специя черный перец великолепно подчеркивает вкус яиц, теста, овощей, грибов, круп. Горошины черного перца могут храниться довольно долго (несколько лет), если они сохраняют черный или темно-бурый цвет. Серый налет свидетельствует об окончании срока годности. Молоть перец лучше всего непосредственно перед использованием – подачей блюд на стол. Молотый перец не любит долгой тепловой обработки в отличие от горошин.

**Использование в медицине специи черный перец**

**Черный перец – очень полезная специя для пищеварения: возбуждает аппетит, способствует пищеварению, борется с токсичными веществами, очищает организм, повышает иммунитет. Вызывает активное потоотделение.**

**Черный перец считается борцом с микробами – он защитит горло от простуды и бронхита, используется в наружных препаратах для лечения воспалений. Его используют в стоматологии для борьбы с кариесом и болезнями десен.**

**Черный перец обладает возбуждающим воздействием, способствует концентрации; улучшает кровообращение и образование красных клеток крови.   
Черный перец используется для расслабления мышц, устранения усталости и растяжений.   
Широко применяется в косметологии – улучшает и тонизирует кожу, укрепляет волосы.  
В перце содержится в три раза больше витамина С, чем в апельсине. Он также богат кальцием, железом, фосфором, каротином и витаминами группы В.**

# КРАСНЫЙ ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ

Красный перец никакого отношения не имеет к семейству перечные и черному перцу и относится к семейству “паслёновых”, просто их названия исторически созвучны из-за присущей обеим специям остроты. Как пряность особенно широкое распространение получил стручковый красный перец, который нередко носит название жгучий, мексиканский, острый или чили.

Красный перец – ягоды кустового растения высотой около 60 см с овальными листьями. Цветки крупные, белого цвета. Плоды красного перца бывают самых разных размеров (от 0,5 см до 25 см) и форм, в основном вытянутой формы различных цветов, которые при высушивании, чаще всего, приобретают красный оттенок.

**История специи красный перец чили**

**Индейцы экваториально-тропической Америки культивировали острый перец еще 7000 лет назад. Христофор Колумб, отправившийся в экспедицию за специями, познакомил европейцев с острым красным перцем. Из-за схожести остроты с черным перцем, новая специя также была названа перцем, только красным. Специя быстро распространилась повсеместно, и сейчас является одной из самых востребованных на кухнях всего мира.**

**Родина красного перца чили – экваториальная и тропическая Америка. С открытием Америки, попал в Европу, оттуда распространился по всей планете. В настоящее время острый перец выращивается во многих странах (его можно вырастить даже на подоконнике в цветочном горшке), но преимущественно в Индии, Таиланде, Вьетнаме, странах Латинской Америки.**

**Красный перец чили** – **самый острый персонаж в кулинарных историях.  
Название острого перца чили происходит от ацтекского chilli – красный, его родиной считается Экваториально-тропическая Америка.**

**Использование в кулинарии специи красный перец чили**

Красный перец чили – одна из самых популярных специй во всем мире, обладающая жгучей остротой. Возможно, это связано с тем, что в этой пряности содержится капсаицин. Основная причина востребованности острого перца в его универсальности и сочетаемости с большинством продуктов и ингредиентов.

Красный перец применяют свежим в стручках, сухом, молотом виде, а также в вытяжках и спиртовых настойках. Самой жгучей частью острого перца считаются семена и внутренние пластинки. Если Вы невзначай злоупотребили красным перцем, не пытайтесь его жгучесть запить водой. Поможет в этой ситуации сыр или йогурт. Избегайте попадания красного перца в глаза (мойте после перца чили руки.

Существует даже специальная шкала остроты красного перца. Самым слабым считается болгарский перец. Наиострейший (к нему даже прикасаться следует в перчатках, чтобы не осталось ожога на коже) - индийский мини-перчик.

Красные перцы бывают и белыми, и зелеными, и оранжевыми, и даже черными.  
Острый красный перец чили используется в соленьях, салатах, основных блюдах, соусах, супах, маринадах, напитках и даже в десертах.

Перец чили часто встречается в [смесях специй](http://1515www.fastit.ru/mixs.html), например с [чесноком](http://1515www.fastit.ru/garlic.html), молотым [лавровым листом](http://1515www.fastit.ru/bayleaf.html), черным [перцем](http://1515www.fastit.ru/pepper.html%20), [базиликом](http://1515www.fastit.ru/basil.html), [кориандром](http://1515www.fastit.ru/coriander.html) и другими пряностями.

При тепловой обработке чили не теряет своих полезных и вкусовых качеств.  
Хранить красный перец можно в стручках, молотым, замороженным, законсервированным.

**Использование в медицине** **специи красный перец чили**

**Красный перец издавна используется в медицинских целях, поскольку он богат различными полезными веществами: витаминами, калий, кальцием, фосфором, магнием, железом, капсаицином, эфирными маслами.**

**В целом, острый перец чили улучшает иммунную систему, снижает стресс.  
Благодаря капсаицину, красный перец является обезболивающим средством.  
Красный перец обладает антисептическим действием, им можно обеззараживать раны. Также он борется с вредными бактериями в желудочно-кишечном тракте. Регулирует обмен веществ, благодаря чему можно снизить вес. Улучшает кровообращение, является согревающим средством. Помогает при простудах и насморке.**

**Красный перец расширяет сосуды при их сужении и наоборот. Красный перец также используется в зубных пастах для восстановления десен, увеличивающих объем губ помадах, антицеллюлитных кремах, мазях от обморожения.**

**Но есть и противопоказания для людей, подверженных некоторых заболеваниям при использовании красного перца чили, поэтому лучше не злоупотреблять и советоваться с врачом.**