

Соль, перец, укроп и майонез — все мои добавки к пище. Были. Но, полистав вашу книгу, вдохновился. Теперь попробую всякие другие травы, порошки и зернышки. Обнаружил, что на рынке много разных специй можно купить. И если правильно угадал, то еда получается просто отменной! Даже друзья не поняли, что я их пельменями из пакета накормил.

Владислав, 27 лет

Ваша книга — просто кладезь полезных и вкусных советов. Вы большая мастерица. Спасибо за то, что благодаря вашей книге мой стол стал гораздо вкуснее и намного целебней. Я теперь могу добавить в каждую порцию что-то свое, и пища оказывается полезной и для нашей бабушки, и для ее внуков, моих детей, и для мужа, и для меня. И выглядит по-разному, хоть из одной кастрюли накладываю! И все довольны.

Настасья Павловна, 32 года

Я ужасно люблю экспериментировать с разными приправами — на каждое блюдо подбираю свои смеси перцев, трав и т. д. Но мне никогда в голову не приходило, что это полезно! Бабушка ворчала раньше, что «вкусно» и «полезно» — разные вещи, а теперь показала ей вашу книгу, и она прониклась! Теперь спрашивает, все ли самое полезное и безопасное я добавила, даже в ее кашу!

Вероника, 23 года, Тверь

Смешал хмели-сунели по вашему рецепту, получилось лучше, чем на рынке продают. Впечатлен. Спасибо, дорогая!

Тетико, 36 лет

Спасибо-спасибо за такую дивную книжку! Просто невероятно, как много пользы может быть от одной-единственной книги, если она лежит на холодильнике! Я много лет увлекаюсь разными диетами и теперь только поняла, что главного в свои диетические блюда не добавляла! Это просто чудо. Даже самая противная диета вдруг стала вкусной!

Тамара Степановна, 45 лет, Москва

Тридцать пять баночек для специй теперь стоят на моей кухне! И баночки не пустуют и не простаивают! И все благодаря Вашей книге, Виктория! Помучилась я поначалу, подбирая, чтобы и вкусно, и полезно было, но быстро разобралась. И вот теперь я могу любое блюдо сделать уникальным и неповторимым. Даже борщи, каши и компоты теперь у меня два раза одинаковыми не бывает. Так что спасибо и от меня, и от нашей большой семьи!

Стефания, 40 лет

*Большая
книга*  *здоровья*

ВИКТОРИЯ КАРПУХИНА

БОЛЬШАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
СПЕЦИЙ,
ПРИПРАВ
И ПРЯНОСТЕЙ

ПРАЙМ

АСТ
Москва

УДК 641
ББК 36.997
К26

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Карпухина, Виктория Владимировна.

К26 Большая энциклопедия специй, приправ и пряностей / Виктория Карпухина. — Москва : АСТ, 2015. — 351 с.: 16 л. ил. — (Большая книга здоровья).

ISBN 978-5-17-094490-3

Пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть пищей», — утверждал Гиппократ. Мы помним об этом в применении к мясу, овощам и фруктам. Но не задумываемся, что большинство пряностей на кухне является целебными травами. Значительную часть из них можно купить в аптеке. Как и всякие лекарства, травы могут лечить, а могут и вредить. Как сделать наилучший выбор? Для этого нужны энциклопедические знания, а еще лучше — эта книга в кухонном шкафу!

Практически все пряности и специи, которые мы используем при приготовлении блюд — от перца до петрушки, являются целебными. Они не просто улучшают вкус блюд, но и оздоравливают нас! Но каждая приправа ценна своими полезными свойствами. Поэтому добавлять в пищу специи нужно максимально разнообразно! И не забывать, что у каждой пряности есть свои противопоказания — это не так страшно, как может показаться. Просто подберите для себя другие с такой же пользой — и будьте здоровы!

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN 978-5-17-094490-3

© Карпухина В., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

12+

Популярное издание

Виктория Карпухина

**БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
специй, приправ и пряностей**

Подписано в печать 14.10.2014. Формат 70×100/16.
Усл. печ. л. 28,52. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

СОДЕРЖАНИЕ



В аптеку — только за пряностями!.....	13
Приправы, специи, пряности — в чем разница.....	15
Целительные специи, приправы, пряности.....	18
Как покупать пряности.....	18
Хранение пряностей.....	19
АИР	
Нормализация пищеварения, очистка. Регенерация кожи и волос. Укрепление памяти.....	20
АНИС	
Здоровье легких и бронхов, сердца и нервной системы. Пряность для женского здоровья.....	23
АННАТО	
Лечение отравлений, инфекций. Здоровье суставов.....	26
АСАФЕТИДА	
Лечение радикулита, артрита. Здоровье сердца, половой сферы, почек. Умственная и физическая активность.....	27
БАДЬЯН	
Для свежего дыхания и мышления. Противовоспалительная и общеукрепляющая приправа.....	29
БАЗИЛИК	
Источник витаминов, антиоксидант. Регулятор пищеварения и давления крови.....	32
БАРБАРИС	
Антиоксидант. Антиканцероген. Природный антибиотик.....	36
БАРХАТЦЫ (кардобенедикт, шафран имеретинский)	
Для гормонального баланса и здорового пищеварения.....	38





БЕРГАМОТ Антимикробное и противовирусное средство. Источник творческих способностей и повышения самооценки	40
БОЯРЫШНИК Для сердца и нервной системы	41
БУРАЧНИК (БОРАГО) <i>см. Огуречная трава</i>	43
ВАНИЛЬ Антиоксидант. Регулятор пищеварения и нервной системы	43
ВАСАБИ Бактерицидный корень	48
ГАЛАНГАЛ <i>см. Калган</i>	49
ГВОЗДИКА Обезболивающее. Для умственной и физической активности	49
ГИБИСКУС (СУДАНСКАЯ РОЗА) Антиоксидант. Антидепрессант. Регулятор обмена веществ и жаропонижающее	53
ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ	55
ГОРЧИЦА Повышение иммунитета и улучшение аппетита	56
ДУШИЦА <i>см. Орегано</i>	63
ДЯГИЛЬ Противоопухолевое средство. Эликсир для бронхов и сосудов	63
ЗИРА Для сердца, сосудов. Против коликов и нервозности	65
ЗУБРОВКА Два в одном: для аппетита и хорошего пищеварения	68
ИМБИРЬ Антиоксидант. Антисептик. Афроизиаик. Ускоритель обменных процессов	69
ИССОП Против астмы, бронхита и стенокардии	75
КАЛГАН Против ипохондрии, головной и зубной боли	78





КАЛИНДЖИ (ЧЕРНУШКА) <i>см. Черный тмин</i>	80
КАПЕРСЫ Антиканцероген. Ранозаживляющее. Регуляция давления.	80
КАРДАМОН Антиоксидант и источник микроэлементов — против спазмов и мигреней	83
КАРРИ , лист Природный антибиотик и средство для очистки крови	86
КАССИЯ Средство против диабета и атеросклероза	88
КЕРВЕЛЬ Нормализация пищеварения, обмен веществ, давления крови, дыхательной функции	90
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ Ускоритель обменных процессов	93
КОКОСОВАЯ СТРУЖКА Очистка организма	95
КОРИАНДР (КИНЗА) Антиоксидант. Афродизиак. Противоинфекционное средство	98
КОРИЦА ЦЕЙЛОНСКАЯ Активизация обменной и умственной деятельности. Антитромботическое, антимикробное средство.	102
КОРИЧНЕВЫЙ САХАР	105
КРЕСС-САЛАТ Антиканцероген. Источник витаминов и микроэлементов. Мочегонное средство	106
КУМИН <i>см. Зира</i>	107
КУНЖУТ Для обмена веществ и хорошего пищеварения. Против аллергии, анемии и диабета.	107
КУРКУМА Антиоксидант, иммуномодулятор, антиканцероген.	109
ЛАВАНДА Иммуностимулятор и успокаивающее средство	112





ЛАВР

Для очистки почек, лечения суставов и гайморовых пазух 113

ЛАЙМ КАФРСКИЙ (каффир-лайм)

Антиоксидант. Обезболивающее. Успокаивающее. Желчегонное 116

ЛИМОННАЯ ТРАВА (лемонграсс)

Антисептик. Эликсир бодрости. Стимулятор пищеварения 118

ЛУК

Антибиотик. Антиканцероген. Регулятор обмена веществ,
тонизирующее для сосудов 119

ЛЮБИСТОК

Для сердца и пищеварения 126

МАЙОРАН

Антисептик и антиоксидант. Регулятор женского здоровья
и ранозаживляющее 129

МАЛАГЕТТА, «райские зерна»

Перец против вирусов, лихорадки и грибка. 133

МЕЛИССА (маточник)

Для сердца, бронхов и женского здоровья.
Против спазмов и астмы 136

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ И МАЦИС

Для потенции. Против артритов, остеохондроза,
доброкачественных новообразований. 139

МЯТА

Для нервной системы, умственной деятельности,
пищеварения и женского здоровья 142

НАСТУРЦИЯ

Нормализация обмена веществ. 145

ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА (бурачник, бораго)

Для обмена веществ, пищеварения, очистки и здоровых суставов 148

ОРЕГАНО

Антиканцероген. Спазмолитик. Средство против укусов 150

ПАЖИТНИК

Для всех мышц, включая миокард 153

ПАПРИКА

Для обмена веществ, пищеварения и кроветворения 157





ПАСТЕРНАК Для хорошего обмена веществ и укрепления сосудов	161
ПАТОКА Микробиологическая чистота хлеба и пряников	164
ПЕРЕЦ Бактерицидное и тонизирующее средство. Регулятор пищеварения	165
ПЕРИЛЛА Антитоксическое, болеутоляющее, успокаивающее действие	171
ПЕТРУШКА Антиканцероген. Лекарство для почек и сердца. Регулятор давления	172
ПИЖМА Для желудочно-кишечного тракта	175
ПОРТУЛАК Снижает уровень сахара в крови	177
РЕГАН <i>см. Базилик.</i>	179
РОЗМАРИН Для восстановления физических сил, половой активности и крепких нервов	179
РУТА ДУШИСТАЯ Будьте осторожны с этой пряностью!	182
САФЛОР КРАСИЛЬНЫЙ (американский шафран)	184
СЕЛЬДЕРЕЙ Пряность для желудка, сердца и суставов.	185
СУДАНСКАЯ РОЗА <i>см. Гибискус.</i>	190
ТАРХУН <i>см. Эстрагон.</i>	190
ТИМЬЯН Против радикулита, бронхита и инфекции	190
ТМИН Антиоксидант, антиканцероген и спазмолитик. Лечение желудочно-кишечного тракта и легких	193
ТМИН ИНДИЙСКИЙ <i>см. Кумин.</i>	196
ТМИН ЧЕРНЫЙ (калинджи, чернушка) Антиканцероген. Спазмолитик. Регулятор сердца и пищеварения	197



**УКРОП**

Улучшение солевого обмена. Лечение легких, гипертонии, нервной системы 200

УКСУС

Нормализация обмена веществ и пищеварения. Укрепление волос 203

ФЕНХЕЛЬ

Защита от стрессов, спазмов, бронхита, астмы, гепатита 213

ХРЕН

Запас витаминов.
Обеззараживание и улучшение пищеварения 217

ЦИКОРИЙ

Против бессонницы и диабета. И просто для аппетита 219

ЧАБЕР

Успокоение при болях и стрессе.
Очистка и нормализация пищеварения 222

ЧАБРЕЦ *см. Тимьян* 224

ЧЕРЕМША

Очистка от инфекции и гельминтов. Повышение иммунитета 224

ЧЕРНАЯ СОЛЬ (кала намак)

Альтернатива соли при гипертонии 227

ЧЕСНОК

Антиоксидант, антибиотик и антиканцероген 228

ШАЛФЕЙ

Лечение печени, сосудов, ротовой полости.
Улучшение памяти. Очистка от грибков 231

ШАФРАН ИРАНСКИЙ

Для сердца и пищеварения.
Для улучшения умственных реакций 233

ШАФРАН ИМЕРЕТИНСКИЙ *см. Бархатцы* 235

ШАФРАН ИНДИЙСКИЙ *см. Куркума* 235

ШАФРАН МЕКСИКАНСКИЙ (американский)

см. Сафлор красильный 236

ЭСТРАГОН

Эликсир бодрости. Залог здоровья почек и печени 236





Смеси пряностей	239
Букет гарни	241
Кантонская соль	242
Карри	243
Масала , индийские смеси	245
Пестрая соль (шарена сол)	250
Сиамская смесь . Десять пряностей	251
Тако , мексиканская смесь	252
Усяньмянь , или Пять специй, китайская смесь	254
Французская классическая смесь	255
Хмели-сунели	255
Приправы, без которых не обойтись:	
соусы и растительное масло	257
Арахисовое масло	259
Масло грецкого ореха	261
Горчичное масло	263
Кукурузное масло	266
Кунжутное масло	267
Льняное масло	270
Оливковое масло	271
Подсолнечное масло	277
Рапсовое масло	279
Соевое масло	281
Тыквенное масло	284
СОУСЫ. УЛУЧШАЮТ УСВОЕНИЕ ПИЩИ	286
Аджика	288





Зеленый соус	288
Майонез , соус Мальорки	290
Соевый соус . Антиоксидант и антиканцероген.	290
Табаско	293
Томатные соусы и кетчупы	294
Французские соусы классические	296
РЕЦЕПТЫ СОУСОВ	300
Горчичные соусы	300
Имбирные соусы и пряное масло с имбирем	302
Любимые соусы	304
Соевый соус в домашних условиях	321
Соус для птицы	322
Чатни , индийский соус. Возбуждение аппетита	326
Полезные свойства приправ и пряностей в фактах и таблицах	330
Иммунная система, антиоксиданты и здоровье	330
В чем сила специй, приправ и пряностей	335
Другие полезные свойства пряностей	341
Растительное масло и все, что надо о нем знать	344



В АПТЕКУ — ТОЛЬКО ЗА ПРЯНОСТЯМИ!



В каждом доме на кухне найдется небольшой запас свежих и сухих пряностей — и растущих на наших грядках, и заморских, привыкших к мягкому или жаркому климату. Они интересны нам как ароматные компоненты блюда, и как проявление живой природы, и как вещественные носители истории, как культурная ценность, наконец! Пряности — это отдельный мир, который люди осваивают не одну тысячу лет и не могут жить без их вкуса и аромата. Хотя редко задумываются, что за каждым ароматом кроется целый набор биологических свойств, так или иначе воздействующих на здоровье. Древние лекари использовали каждую известную им пряность в приготовлении лекарств, внимательно изучали ее свойства, оставляли для нас подробные записи. Арсенал специй в Древнем Риме и Древней Греции, в Индии и Китае был достаточно широк.

Многие из пряных трав мы сегодня открываем для себя заново. И нельзя упустить из виду, что значительная часть пряностей — аптечные растения. Вы ведь никогда не покупали в аптеке лекарства исключительно по вкусу: сладкий сироп, горький порошок, кисленькая микстура? Вы всегда хотели доподлинно знать, чем



В аптеку — только за пряностями!





должно помочь, а чем может и навредить то или иное средство. С пряностями дела обстоят точно так же: одни мы приобретаем во спасение, другие для усугубления проблем. Организм, к сожалению, не всегда подготовлен к идеальному здоровому выбору, иначе бы люди жили по сто лет, не зная боли!

Вот вам простой пример. Мало кто не любит чеснок, и много кто испытывал неприятные ощущения после его употребления: раздражение кишечника, головную боль, давление в области сердца. Замечательная по сути своей пряность чеснок в больших дозах или при определенных состояниях организма может убить здоровую микрофлору кишечника, уменьшить жидкую фазу крови, вызвать спазмы сосудов. Что же теперь, не есть чеснок? Обязательно есть, только пробовать его в комбинации с кинзой, гранатом, медом, которые приглушат отрицательное воздействие, а пользу увеличат!

Современному человеку, заботящемуся о самочувствии, нужна быстрая, легкодоступная и конкретная информация: нервный срыв — успокойся с мятой; устал — вот тебе бульон с гвоздикой; предстоит длительная работа — запасайся бергамотом; переохладился и чувствуешь недомогание — немедленно заваривай гибискус; одолевают болезни и замечаешь возрастные изменения — на кухне есть целая армия специй для восстановления и поддержания организма, специи-антиоксиданты.

Чтобы превратить свой обед не только в гастрономическую радость и энергетическую подпитку, но еще и в орудие борьбы с инфекциями и простудами, хроническими болезнями, нервным перенапряжением, возрастными изменениями, организовать отражение постоянных онкологических атак на клетки — нужны не только полезные продукты, но и правильно подобранные специи. Специи-обереги, приготовленные из тех



растений, что издревле представители разных народов помещали в домах для духовной чистоты жилища. А еще точнее — пряности. Однако давайте разберемся с кулинарными понятиями, чтобы использовать их уместно.

Приправы, специи, пряности — в чем разница

Что же называют приправами, специями, пряностями, и чем они отличаются друг от друга?

Приправой к пище можно назвать все, от чего она становится более аппетитной: специи, смеси пряностей, соусы, кетчупы, сметану и даже варенье! Полили блинчики сметаной или вишневым вареньем — вот вам и замечательная приправа. Но о сметане мы будем говорить в последнюю очередь. Потому что самая полезная для организма приправа — растительное масло, концентрат полезных веществ, содержащихся в масличных растениях. Мы также не оставим без внимания многокомпонентные классические соусы, которые отлично возбуждают аппетит, сами служат энергетической подпиткой и передают обеду витаминный и минеральный состав ингредиентов.

Понятие **специи** включает в себя усилители вкуса различного происхождения: соль, сахар, уксус, лимонную кислоту, пасту горчица, соевый соус, подготовленные пряные травы и т. д. Многие из них являются отличными антиоксидантами и обладают целым рядом других полезных свойств.

А что же такое **пряности**? Ароматные травы, вернее, то, что используется для приправы: листья, корешки, цветки или даже пестики, например как у самой дорогой пряности — шафран. Пряностями считаются многие

