

Лечебные свойства специй

Добавил(а) Administrator

12.02.12 20:18 - Последнее обновление 13.07.17 12:02



Асафетида (хинг) — ароматическая смола корней растения *Ferula asafoetida*. По вкусу неск

Имбирь (адрак) — это молотый светло-коричневый узловатый корень растения *Zingiber of*

Куркума (халди) — представляет собой корень растения из семейства имбирных, в молотом виде это ярко-желтый порошок. Обладает великолепным лечебным действием при полиартритах, остеохондрозе, нарушениях иммунитета, заболеваниях печени, почек. Куркума восстанавливает силы при мышечной слабости, излечивает язвенную болезнь 12-ти перстной кишки, лечит сахарный диабет. А также она очищает кровь и обладает мочегонным действием. Применяется в небольших количествах для окраски блюд из риса и придания свежего островатого аромата овощам, супам, закускам.

Порошок манго (амчур) — это размолотые плоды дерева манго *Mangifera indica*. Применяется в напитки, овощные блюда, кислые блюда и салаты. Порошок манго улучшает настроение, лечит депрессивные состояния. Оказывает положительный эффект при снижении слуха, активизирует работу тонкого кишечника, улучшает кровообращение в легочной ткани, снимает мышечную усталость. Нормализует обмен кальция в организме, лечит близорукость.

Семена горчицы черной (раи) — семена растения *Brassica juncea*. Семена черной горчицы мельче, чем семена желтого сорта культивируемого в Европе, отличаются вкусовыми и замечательными лечебными свойствами. Они хорошо успокаивают нервную систему при стрессах, снимают мигрени. Нормализуют гормональные функции надпочечников, половых желез. Оказывают положительное действие при атеросклерозе, ишемической болезни сердца. Черная горчица лечит полиартрит, остеохондроз, простудные заболевания. Способствует рассасыванию мастопатии. Острая на вкус, имеет ореховый запах, применяется практически во всех соленых блюдах.

Кардамон (элайчи) — относится к семейству имбирных *Elettaria cardamomum*. Его бледно-зеленые стручки применяются в основном для ароматизации напитков и сладких блюд. Кардамон освежает ротовую полость, стимулирует пищеварение. Хорошо лечит ишемическую болезнь сердца, снимает болевой синдром при сердечно-сосудистой патологии. Нормализует кровоснабжение в сосудистой стенке, снимает спазмы сосудов. Кардамон снижает активность щитовидной железы при повышении ее функции, обладает отхаркивающим и спазмолитическим действием при бронхитах.

Листья карри (карри патти или митха ним) — сухие листья дерева карри *Murraya Koenigii*, растущего в Юго-Западной Азии. Их добавляют в овощные блюда, супы, блюда из круп. Листья карри помогают при энтероколите, гепатите, холецистите. Они хорошо вылечивают воспалительные процессы в почках, увеличивают диурез. Способствуют заживлению ран, лечению пневмонии, полиартритов, остеохондроза, воспаления мочевого пузыря. Они очищают кровь от инфекции белковых шлаков, лечат ангину, фурункулез кожи и другие бактериальные инфекции.

Семена калинджи (калинджи) — черные семена растения *Nigella sativum*, имеющие форму слезинки. Семена этого растения внешне очень похожи на семена лука, но по вкусу и качествам не имеют с ним ничего общего. Они применяются в овощных блюдах, в выпечке с овощной начинкой и придают им своеобразный аромат.

Семена калинджи улучшают деятельность мозга и способствуют пищеварению. Они обладают мочегонным действием, активизируют нервную систему. Семена калинджи увеличивают активность сетчатки глаза, лечат близорукость, а также обладают антидепрессивным действием.

Мускатный орех (джайпхал) — это ядро плода тропического дерева *Myristica Fragrans*. Натертый мускатный орех используют в малых количествах (иногда в сочетании с другими пряностями) для придания аромата пудингам, молочным сладостям и овощным блюдам. Очень хорошо сочетается со шпинатом и зимними сортами тыквы. Как и многие пряности, стимулирует пищеварение и излечивает хронические риниты. Великолепно лечит многие доброкачественные опухоли, например, мастопатию. Улучшает активность иммунной системы. Лечит стафилококковую инфекцию, оказывает благоприятное действие при туберкулезе, препятствует возникновению злокачественных опухолей.

Семена кориандра (хара дхания) — очень ароматные семена растения *Coriandrum sativum*. Одна из основных пряностей, используемых в индийской кухне. Масло кориандрового семени помогает усваивать крахмальную пищу и корнеплоды. Кориандр придает пище свежий весенний аромат. Семена кориандра являются сильным стимулятором иммунной системы организма. Дают хорошие результаты при лечении доброкачественных и злокачественных опухолей, мобилизуют организм на преодоление психологических нагрузок.

Семена индийского тмина (джира кумин) — семена белого индийского тмина *Cuminum cuminum* — важный компонент в рецептах овощных, рисовых блюд и закусок.

Чтобы семена кумина придавали пище характерный вкус, они должны быть хорошо поджарены. Семена кумина способствует пищеварению и разделяют целебные свойства семян калинджи.

Семена черного кумина темнее и мельче, чем белые, имеют более горький вкус и острый запах. Они не требуют такого длительного обжаривания, как семена белого кумина.

Семена кумина придают бодрость, свежесть, стимулируют нервную систему, лечат гастрит с повышенной кислотностью, повышают активность почек, обладают мочегонным действием. Снимают спазмы с мелких сосудов кожи.

Фенхель (сауф) — семена растения *Foeniculum vulgare*. Известен также под названием

Лечебные свойства специй

Добавил(а) Administrator

12.02.12 20:18 - Последнее обновление 13.07.17 12:02

"сладкий тмин". Его длинные бледно-зеленые семена похожи на семена тмина и кумина, но больше их по размеру и отличаются по цвету. По вкусу они напоминают анис и используются в приправах. Фенхель улучшает пищеварение, стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей и очень полезен при гастритах, язвах желудка и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Фенхель улучшает зрение при близорукости, хорошо снижает повышенное артериальное давление. Он обладает отхаркивающим действием.

Шамбала (метхи) — *Trigonella fenumgraecum*. Относится к семейству бобовых. Излюбленное растение индийцев. Его квадратные по форме, коричневато-бежевые семена незаменимы во многих овощных блюдах и закусках. Шамбала восстанавливает силы и стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей, а также стимулирует пищеварение и работу сердца, помогает при запорах и коликах. Шамбала великолепно лечит суставы и позвоночник, предупреждает переохлаждение конечностей. Она нормализует гормональные функции надпочечников, половых желез.

Сочетаемость специй и пряностей с продуктами

Первые и вторые блюда

а) зернобобовые

Горох — имбирь, корица, чили, душистый перец, куркума, кориандр, шамбала, кумин, калинджи, мускатный орех, укроп (семя), карри, черный перец.

Гречка — душистый перец, чили, кумин, куркума, корица, гвоздика, горчица черная, укроп (семя), укроп (зелень), асафетида, карри.

Лечебные свойства специй

Добавил(а) Administrator

12.02.12 20:18 - Последнее обновление 13.07.17 12:02

Манка — имбирь, куркума, корица, чили, шамбала, асафетида, карри, мускатный орех.

Овес — куркума, душистый перец, шамбала, гвоздика, асафетида, карри, чили, укроп зеленый.

Перловка — имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

Пшеница — чили, имбирь, карри, мускатный орех, кардамон.

Пшено — имбирь, куркума, гвоздика, горчица черная, манго (плоды), черный перец, шамбала, карри.

Рис — чили, имбирь, корица, гвоздика, куркума, кумин, асафетида, горчица черная, тмин, калинджи.

Фасоль — чили, душистый перец, имбирь, кумин, корица, гвоздика, шамбала, калинджи, мускатный орех.

Ячка — имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

б) овощи и фрукты

Горошек зеленый — шамбала, чили, имбирь, гвоздика, душистый перец, карри, манго (плоды).

Капуста — карри, куркума, корица, укроп (семя, стебель).

Картофель — кориандр, черный перец, чили, шамбала, калинджи, асафетида, корица, мускатный орех, карри.

Морковь — чили, душистый перец, кумин, имбирь, гвоздика, асафетида, калинджи, куркума.

Огурцы — мускатный орех, имбирь, фенхель, черный перец.

Перец болгарский — душистый перец, кориандр, корица, гвоздика, карри, кардамон, черный перец, кумин, манго (плоды).

Помидоры — асафетида, шамбала, чили, куркума, гвоздика, душистый перец, мускатный орех.

Редис — черный перец, корица, мускатный орех, горчица черная, кумин, кардамон.

Редька зеленая — чили, гвоздика, мускатный орех, карри, фенхель, кардамон.

Редька черная — черный перец, мускатный орех, душистый перец, корица, кумин, имбирь, карри.

Свёкла — корица, душистый перец, кориандр, асафетида, ванилин, кумин, куркума, мускатный орех, карри, шамбала, семя укропа, сок лимона, чили.

Лечебные свойства специй

Добавил(а) Administrator

12.02.12 20:18 - Последнее обновление 13.07.17 12:02

Тыква — кардамон, шамбала, чили, мята, имбирь, калинджи.

Яблоки (в острых блюдах) — чили, имбирь, кумин, гвоздика, корица, калинджи, ванилин, мускатный, орех, манго, сахар.

Сладкие блюда, салаты, выпечки, напитки

Сахар — мускатный орех, ванилин, кумин, фенхель, кардамон, мускатный орех, плоды манго, мята.

Ананас — кардамон, кумин.

Банан — ванилин, плоды манго.

Боярышник — имбирь, кардамон, кумин, лимон, мята.

Виноград (изюм) — кардамон, имбирь, апельсин (корки).

Вишня — кумин, кардамон, лимон, кислота, фенхель.

Гранат — имбирь, фенхель.

Лечебные свойства специй

Добавил(а) Administrator

12.02.12 20:18 - Последнее обновление 13.07.17 12:02

Груша — кардамон, манго (плоды), фенхель.

Ирга — кумин, кардамон, мускатный орех.

Калина — кардамон, кумин, плоды манго.

Клубника ("Виктория") — имбирь, корка лимона, манго, кумин.

Клубника (лесная) — кумин, калинджи, фенхель, имбирь.

Крыжовник — кумин, фенхель, имбирь.

Курага — фенхель.

Лимон — ванилин, фенхель, плоды манго.

Малина — мята, кумин, плоды манго.

Мандарин — мята, кумин, кардамон.

Облепиха — кумин, фенхель, мята, ванилин, плоды манго.

Лечебные свойства специй

Добавил(а) Administrator

12.02.12 20:18 - Последнее обновление 13.07.17 12:02

Рябина красная — куркума, имбирь, кардамон, манго, калинджи, кумин.

Рябина черноплодная — кардамон, карри, фенхель, калинджи.

Слива синяя — плоды манго, ванилин, фенхель, кардамон.

Слива белая — плоды манго, кардамон, фенхель.

Смородина белая — лимон, кумин, мята.

Смородина красная — лимон, апельсин (корка), кумин, манго плоды.

Смородина черная — кардамон, фенхель, ванилин, лимон, калинджи.

Финик — кардамон, плоды манго, фенхель, ванилин.

Черемуха черная — кардамон, лимон, ванилин, фенхель.

Яблоки — фенхель, ванилин.

Земляника — имбирь, корка лимона, манго, мускатный орех, калинджи.

Лечебные свойства специй

Добавил(а) Administrator

12.02.12 20:18 - Последнее обновление 13.07.17 12:02

Молочные

Молоко — мускатный орех, кардамон, куркума, имбирь, корица.

Йогурт — тмин, черный перец.

Сыр — кардамон, тмин, куркума, красный и черный перец.

По материалам сайта О.Г. Торсунова: torsunov.ru