



ТРАВЫ на Вашей кухне



Москва
Мир и Образование

Содержание

Вступление	4	Майоран	60
Анис	8	Мелисса	64
Бasilик	12	Мята	68
Ваниль	15	Ноготки	72
Гвоздика	18	Огуречник	74
Горчица белая	21	Одуванчик	77
Душица (орегано)	24	Очанка	81
Дягиль	27	Перец черный и белый	83
Зверобой	30	Розмарин	85
Имбирь	32	Ромашка	89
Кардамон	37	Тимьян	91
Кориандр (кинза)	41	Тмин	95
Корица	45	Тысячелистник	98
Крапива	49	Хвощ	101
Лавровый лист	53	Чабер	103
Липа	56	Шалфей	106
Лопух	58	Эстрагон	110

ТАБЛИЦЫ

<i>Таблица 1.</i> Рекомендуемые суточные нормы потребления некоторых минеральных элементов и витаминов	114
<i>Таблица 2.</i> Использование лекарственных растений при лечении различных заболеваний	115
<i>Таблица 3.</i> Растительные чаи, рекомендуемые в случаях некоторых заболеваний	118
<i>Таблица 4.</i> Лекарственные растения, рекомендуемые при некоторых заболеваниях	119
Указатель кулинарных рецептов	121





Вступление

Растения всегда были в центре внимания человека. Они являются главным источником пищи, необходимы в повседневной жизни. И в наше время некоторые люди (вегетарианцы) питаются исключительно растительной пищей. Природа гостеприимно приглашает нас к столу, предоставляя все, что необходимо для жизни и здоровья.

С давних времен растения культивируются на Дальнем и Среднем Востоке, а также в Южной Америке. Именно из этих мест ведет свое происхождение большинство прижившихся и у нас сортов. Они попадали в Европу в результате крестовых походов, войн, доставлялись торговыми караванами. Со временем выращиванием растений начали заниматься в промышленном масштабе. Во многих странах овощеводство и плодоводство — важные элементы экономики.

Около 8 тыс. лет назад люди перестали довольствоваться только тем, что предлагала природа. Начался процесс селекции растений и их окультуривания. Привычные для нас сегодня сорта значительно отличаются от своих прародителей.

Растения, содержащие так называемые биологически активные соединения, имеющие лечебное воздействие на организм и помогающие победить болезнь, — это лекарственные растения. Активными соединениями в лекарственных растениях могут быть, в частности, растительные слизи, пектины, органические кислоты, алкалоиды, антибиотики, пигменты, витамины.

Китай является страной с долгими и богатыми традициями использования лекарственных растений. Около 4500 лет назад легендарный царь Хен Нонг испытал действие 100 растений и описал 252 лекарственных растения, большинство из которых используют и по сей день.

Знанием лекарственных растений Европы мы обязаны Гиппократу (V в. до н. э.). Он был замечательным философом, врачом, натуралистом, а некоторые его диетические рекомендации и сегодня считаются правильными. Ученик Гиппократа, Теофаст, которого называют отцом ботаники, описал 1000 лекарственных растений. Древние греки весьма ценили приправы и их лечебные свойства. Были описаны лечебные свойства, в частности, мяты, майорана, перца.

Ароматические травы — это приправы, необходимые для кулинарии. Они не поставляют организму «строительных» питательных веществ, но содержат, к примеру, эфирные масла, которые делают пищу вкусной, а также витамины, микроэлементы и соединения, стимулирующие работу центральной нервной системы. Приправы обладают несомненными вкусовыми достоинствами, стимулируют пищеварение. Следует, однако, применять их умеренно, поскольку избыток может раздражать почки, печень, а также слизистую оболочку пищеварительного тракта.

Лекарственные растения содержат так называемые биологически активные соединения, оказывающие лечебное воздействие на человеческий организм и помогающие бороться со многими болезнями. Активными соединениями могут быть, в частности, растительные слизи, пектины, органические кислоты, алкалоиды, гликозиды, горечи, сапонины, флавоноиды, антоцианы, кумарин, эфирные масла, антибиотики, дубильные вещества, смолы, бальзамы, витамины. Еще в Древней Греции врачевание с помощью лекарственных растений достигло высокого уровня. К лекарственным растениям в настоящее время относят около 20 тыс. видов растений, из которых применяется около 2 тыс. Это дикорастущие или культурные растения. Сырьем для приготовления лекарств могут быть разные части растения: ствол, побеги, почки, листья, цветы, плоды, семена, клубни, луковицы. В зависимости от способа обработки растительного лекарственного сырья получают различные виды лекарств, например настои, отвары, вытяжки, настойки, вина, эфирные масла, сиропы, мази, пластыри.

Ароматические растения — это приправы, необходимые в каждой кухне. Человек стремится принимать разнообразную пищу, отличающуюся по вкусу и аромату, для достижения желаемого результата с древнейших времен использовались продукты растительного происхождения, чаще всего сушеные. Растительными приправами могут служить разные части растения: корни, клубни, листья, цветы, плоды, семена. Приправы не обладают питательной ценностью, но характеризуются специфическими вкусовыми и ароматическими достоинствами. Они могут оказывать благоприятное воздействие на пищеварительные процессы, придают блюдам желательные свойства, улучшают их вкус. Один из знатоков кулинарного искусства, Люсьен Тендре, утверждал, что «для воплощения красоты художник пользуется гаммой цвета, музыкант — гаммой звука, а повар — гаммой ароматов и вкусов».

Ароматические растения или приправы в различных кухнях мира играют различную роль. Значительная часть при-



прав, имеющихся в торговой сети, предлагается в неизмельченной форме, и такие приправы перед употреблением следует измельчить. Это необходимо для обеспечения высокого качества, так как приправы в виде порошков быстрее утрачивают свои достоинства во время хранения.

Растительные приправы можно классифицировать по разным признакам. Например, в зависимости от того, из какой части растения получена приправа, выделяются следующие группы:

- плоды (перец, гвоздичный перец, анис, ваниль, тмин, кориандр);
- семена (горчица белая и черная, мускатный орех, кардамон);
- листья (тимьян, майоран, базилик, лавровый лист);
- цветы и почки (гвоздика, шафран, каперсы);
- кора (корица);
- клубни (имбирь, куркума);
- корни (хрен);
- луковичы (репчатый лук, чеснок).

Можно разделить приправы также на отечественные и импортные.

Качество приправ зависит не только от условий произрастания и культивирования, но также от упаковки и условий хранения. Неблагоприятное влияние на качество приправ могут оказывать температура, влажность, солнечные лучи. Для хранения приправ лучше всего подходят стеклянные, герметически закрывающиеся емкости.

В данной книге представлены в алфавитном порядке наиболее популярные в кулинарии травы. Приведены сведения об их питательной и лечебной ценности, даются практические советы и кулинарные рецепты.

В приложении размещены таблицы, которые иллюстрируют применение трав в лечении некоторых заболеваний, приводятся рекомендации по использованию растительных сборов (травяных чаев) при некоторых недомоганиях, рациональные нормы питания по отдельным пищевым компонентам, чтобы подчеркнуть и питательную, и лечебно-диетическую ценность растительной пищи.

Выбирая продукты для употребления, а в нашем случае — растительные продукты, мы должны знать их питательную и лечебную ценность, что поможет правильно их сочетать.

Важным является и способ приготовления блюд (практические советы), поскольку неправильная обработка продуктов может привести к потере ценных пищевых компонентов.

Анис

(семейство Зонтичные)



Анис — это однолетнее растение. Происходит из средиземноморского региона. Был известен еще в древности. Об анисе писал Плиний Старший в «Естественной истории». Выращивается в странах с теплым климатом, сушеные плоды являются ценной ароматической приправой. Анис — компонент многих спиртных напитков (например, известного болгарского ликера «Мастика»).

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Плоды аниса — это прежде всего ароматическое сырье. Содержание эфирного масла составляет до 3,5 %. Главным компонентом масла является анетол (около 80 %). Анис содержит также жиры (20–30 %), углеводы, белки (около 18 %), слизи, холин, пектины, сапонины, калий, кальций, витамин С и витамин А.

Еще древние римляне лечили анисом болезни сердца и мужское бесплодие. В средневековой Европе анис считали надежным средством от чумы и холеры, а в Германии ему приписывалась способность обеспечивать долголетие.

В настоящее время, с учетом наличия в тканях растения эфирного масла, дубильных веществ и производных кумарина, анис применяют при нарушениях пищеварения, особенно при метеоризме и отрыжке, а также при катаральных состояниях желудка и кишечника.

Анис оказывает также отхаркивающее действие и облегчает дыхание, имеет антибактериальные свойства.

В домашних условиях анис можно использовать при простудах и сильном кашле, желудочных недомоганиях и метеоризме. **Кормящие матери могут применять анис для усиления лактации.**

Болезненные колики у младенцев можно устранить, если давать кормящей матери отвар аниса, который готовится из 1 ст. л. плодов, залитых 1 стаканом кипятка, и запаренных в течение 10–15 мин. Теплую жидкость пьют перед едой 4 раза в день по $\frac{1}{4}$ стакана, 2–3 ст. л. и по 1 ч. л., в зависимости от возраста ребенка. Отвар можно подсластить натуральным медом.

Нельзя использовать анис в случаях хронических заболеваний пищеварительного тракта (язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, язвенные колиты).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В кулинарии в качестве приправы можно использовать как молодые, свежие листья, так и корни. Молодые листки собирают в мае и июне до формирования цветоносных побегов. Листки имеют сладковатый, слегка жгучий вкус, нежный аромат и улучшают вкус многих зеленых соусов, салатов и супов, особенно томатного, грибного и овощного.

Анис улучшает также вкус рассолов и холодных соусов на основе майонеза, сметаны, а также соусов типа винегретного.

Щепотка мелко нарезанных листьев аниса улучшает вид капусты и листовой капусты, облегчает также переваривание этих овощей.

Свежие листья можно также добавлять при мариновании рыбы, к запеченной, жареной или отварной говядине, баранине, к моркови, цветной капусте, горошку и картофелю.

Корни аниса лучше всего выкапывать поздней осенью или ранней весной. Корень аниса улучшает вкус горячих соусов, постных супов, овощных бульонов и смешанных блюд. Измельченным в порошок корнем можно натереть различные виды мяса перед жаркой или тушением.

На Кавказе листки аниса добавляют к некоторым видам копченостей и даже в чай. Им приправляют пиво и вино.

Анис, добавленный в небольшом количестве к сливовому повидлу или блюдам из тыквы, весьма облагораживает их вкус. С той же целью добавляют анис к яблочному компоту, фруктовым супам, рисовой лигунии и горячительным напиткам. Плоды аниса — это прекрасная приправа для пряников и песочного печенья.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Печенье анисовое

время приготовления
20–30 мин



300 г сахарной пудры, 100 г муки, 30 г плодов аниса, 5 белков.

Белки взбить в плотную пену. Продолжая взбивать, добавлять постепенно сахарную пудру, муку, измельченные в ступке плоды аниса. Взбитую массу выложить на противень в форме круглых или овальных печений. Выпекать в духовке при средней температуре.

Анисовка

Пригоршня аниса, 1/2 палочки корицы, 5 гвоздик, лимонная цедра (тонко срезанная, без альбедо), 1 л спирта или водки.

Все компоненты залить в банке спиртом, плотно закрыть, настаивать месяц в тепле, часто встряхивая банку. Жидкость профильтровать, разлить по бутылкам, закупорить. Анисовка сразу готова к употреблению, однако чем дольше выдержана, тем она лучше.

Салат картофельный с анисом

время приготовления
80–90 мин



4–5
порций



500 г отварного картофеля, 4 яйца, 1 крупная луковица, 2 пригоршни листьев аниса, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. белого вина, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. горчицы, соль, перец.

Картофель в мундире и сваренные вкрутую яйца очистить и нарезать кружками. Луковицу очистить, нарезать довольно крупно, а листья аниса — мелко. Смешать, добавить растительное масло, вино, уксус, приправить солью, перцем и горчицей, оставить на 1 час. Подавать как гарнир к рубленным котлетам, жареной колбасе.

Творог ароматизированный

время приготовления
30 мин



4
порции



250 г творога, 2 ст. л. мелко нарезанных листьев аниса, 1/2 ч. л. тертой лимонной цедры, соль по вкусу.

Тщательно перемешать все компоненты, накрыть, перед подачей поставить в холодильник на 20–30 мин.

Майонезный соус с травами

время приготовления
8–10 мин



4–6
порций



6 ст. л. нарезанной зелени (анис, щавель, зеленый лук, петрушка, сердечник, маргаритка), 100 г майонеза, 1 стакан сметаны, 3 яйца, перец, соль, сахар, лимонная кислота.

Майонез смешать со сметаной, добавить нарубленные сваренные вкрутую яйца, мелко нарезанную зелень. Приправить по вкусу солью, перцем, сахаром и лимонной кислотой. Густой соус подавать к отварным овощам, рыбе, мясу.

Картофель с анисом

время приготовления
30 мин



4–6
порций



500 г картофеля, 1 стакан нарезанных листьев аниса, 1 свежий огурец, 50 г копченого сала (жирной грудинки), соль, перец.

Картофель сварить в мундире, очистить, нарезать кружками. Сало мелко нарезать, растопить на большой сковороде, положить кружки картофеля, прогреть, приправить по вкусу солью, перцем, снять с огня, смешать с нарезанным анисом и мелко нарезанным огурцом.

Подавать как горячий гарнир к жареной рыбе или мясу.

Коктейль с анисом

время приготовления
20 мин



1
порция



По 2 ст. л. мелко нарезанных листьев аниса, зелени укропа и петрушки, $\frac{1}{2}$ стакана апельсинового сока, 4 ст. л. свежих сливок, 1 ст. л. меда, $\frac{1}{4}$ ч. л. белого перца, соль.

Все компоненты взбить в блендере, охладить перед подачей.

Салат картофельный с огурцом и анисом

время приготовления
20–30 мин



4–6
порций



500 г картофеля, 100 г сливочного спреда, 1 крупный свежий огурец, 1 чашка смеси листьев аниса, нарезанного зеленого лука, зелени петрушки, мяты, соль, перец.

Картофель сварить в мундире, горячим очистить и нарезать кружками. Полить растопленным спредом, добавить нарезанный мелкими кубиками огурец и мелко нарезанную зелень. Перемешать, посолить, добавить перец и подавать теплым как гарнир к мясным блюдам.

Бифштекс с анисовым маслом

600 г говяжьей вырезки, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. перца, 2 ч. л. нарезанных листьев аниса, 1 ст. л. нарезанного укропа, соль.

Тщательно растереть сливочное масло, лимонный сок, соль, добавить нарезанную зелень, тщательно перемешать. Ложечкой сформовать шарики, выложить их на алюминиевую фольгу и поставить на 15 мин в морозильник. Вырезку промыть, обсушить, разрезать на 4 одинаковых порционных куска, размять рукой, посыпать перцем и жарить с двух сторон на сильно разогретом растительном масле. Подавать с картофелем фри и салатом из помидоров. Перед подачей украсить шариками масла.

Базилик

(семейство Губоцветные)



Базилик садовый — это однолетнее растение родом из Южной Азии, произрастает на юге Европы в диком состоянии. В Персии базилик называли царской травой. Отличается пряным вкусом и крепким терпким ароматом.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Базилик содержит несколько типов эфирных масел, содержащих, в частности, линалоол, камфару, эвгенол. В базилике обнаружены также дубильные вещества, каротиноиды, флавоноиды, сапонины, минеральные элементы (медь, цинк и в значительных количествах магний, железо и кобальт).

В средние века базилик был любовным талисманом. Его применяли во врачевании, назначая преимущественно флегматикам и меланхоликам. Базилик улучшает пищеварение, уменьшает метеоризм и активизирует выделение пищеварительных соков, оказывает антибактериальное, противовоспалительное, а также успокаивающее действие.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В качестве приправы используют главным образом листья, а также траву, собранную в период цветения. Наибольшую ценность, с точки зрения богатства аромата, имеют свежие листья базилика, собранные перед цветением. Мелко нарезанный базилик придает всем блюдам из помидоров изысканный вкус. Свежим нарезанным базиликом приправляют салаты, горох, грибы, огурцы. Базилик добавляют в ароматизированное травами сливочное масло. Прекрасный вкус приобретают свиные отбивные, посыпанные мелко нарезанным свежим базиликом. Базилик — прекрасная добавка к соусам, супам, рыбным блюдам, пряникам. Сушеный базилик в порошке может успешно заменить перец. Базилик как приправа особо ценится в южно-европейской кухне. Сушеным базиликом приправляют жаркое из ягнятины и свинины, запеченные рулеты, рыбные блюда, соусы, итальянские овощные супы, блюда из гороха и фасоли, тушеные овощи, пиццу. Базилик не следует объединять с другими приправами, за исключением чеснока, с которым он хорошо гармонирует. Базилик — это диетическая приправа. Он используется также для производства ликеров и домашних настоек.