



# Що за страви без новорічної приправи?

## Зігрітися взимку допоможуть теплі спеції

Роль дикорослих рослин для здоров'я людини визначається їхніми харчовими, смаковими, ароматичними і лікувально-профілактичними властивостями. Дикорослі та культивовані види рослин містять вуглеводи, білки, жири, вітаміни, ферменти, фітогормони, мінеральні солі та багато інших біологічно активних речовин, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, профілактики і лікування різноманітних захворювань.

Використання дикорослих харчових і лікарських рослин у щоденному раціоні дає можливість розширити лікувально-профілактичний діапазон продуктів харчування, підвищити захисні можливості організму і підтримувати стан здоров'я на належному рівні.

Рослинні ЛЗ характеризуються системним впливом на організм, властивістю регулювати функції різних взаємопов'язаних систем та органів, забезпечувати комплексне надходження необхідних біологічно активних речовин. Вони практично не спричиняють побічних ефектів, що дуже важливо в педіатрії, геріатрії та при лікуванні хронічних недуг.

Найулюбленішими новорічними приправами є імбир і кориця, так звані теплі спеції. Вони стимулюють кровообіг, сприяють більшому виділенню ферментів, які, власне, нас і зігрівають.

Гострі і печучі спеції — природні антибіотики. Вони здатні боротися з вірусами і шкідливими мікроорганізмами, які потрапили у порожнину рота і носоглотку.

Приправи допомагають контролювати рівень глюкози в крові, запобігають запальним процесам, сприяють процесам травлення, покращують обмін речовин і розщеплення жирів.

Такі спеції рекомендують додавати у страви чи напої в обід або за кілька годин до сну.

**Імбир.** Чорний неочищений імбир називають барбадоським, а білий очищений — бенгальським. Кореневище містить ефірну олію, яка надає специфічного запаху, і цингерол, що має особливий смак. Імбир покращує травлення, виділення шлункового соку, стимулює апетит, допомагає при метеоризмі.

Імбир має дуже пряний смак і аромат. Його використовують для виробництва шлункових і гірких лікерів («Бенедиктину»), імбирного пива, фруктових соків і пуншів. Порошок імбиря додають до випічки, мармеладу, желе і цукатів. Імбир збагачує смак усіх страв з рису, соусів і бульйонів. У суміші з сіллю він покращує смак сирів, м'ясних і рибних страв, смаженого м'яса і овочів. Спиртова витяжка з імбиря містить летку ефірну олію і деякі смолисті речовини.

**Кориця.** Характерний аромат кориці обумовлює ефірна олія, вона також містить манніт, смолисті речовини, слизи та солі кальцію.

Кориця вирізняється сильним своєрідним ароматом, гострим, пряним, гіркуватим і солодкуватим смаком. Як прянощі добре поєднується з іншими гострими і терпкими приправами. У слов'янській кухні її використовували в усіх стравах, до складу яких входить цукор. Це фруктові супи, запіканки, компоти, киселі, солодощі, гаряче вино, кава. Кориця входить до суміші прянощів для приготування курки і м'яса-гриль.

**Гвоздика** містить ефірну олію (15–25%), дубильні речовини, органічні кислоти, слизи та жироподібні речовини. Гвоздична олія проявляє антисептичні властивості.

Гвоздика має сильний аромат і гострий пряний смак. Її використовують для приготування гірких шлункових лікерів, гарячих напоїв з вином, фруктових соків і компотів. Застосовують у стравах з червоної капусти, свинини, баранини, для темних соусів, маринування оселедця. Це необхідний компонент для грибних страв і паштетів. Гурмани полюбляють додавати гвоздику до кави.

**Коріандр.** Насіння коріандру містить жирну олію, білкові й дубильні речовини, смолисті сполуки, холін, флавоноїди до 1,5% ефірної олії. Проявляє спазмолітичні та антибактеріальні властивості, посилює секрецію залоз травного тракту, стимулює регенерацію ушкоджених тканин організму. Препарати коріандру вживають для апетиту і покращання травлення, як жовчогінний засіб при захворюваннях печінки і жовчного міхура, метеоризмі, як антисептичний і болетамувальний засіб. Настій плодів рекомендують при гастриті, виразці шлунка і дванадцятипалої кишки.

Коріандр використовують при виробництві лікерів, ковбасних виробів, приготуванні страв з рису, овочів, деяких видів риби. Додають у різдвяне печиво і медові пряники.

**Кардамон** містить значну кількість ефірної олії. Регулює виділення шлункового соку, викликає апетит і покращує травлення. У середньовіччі його використовували як коригуючий засіб у багатьох лікарських формах, і спосіб виготовлення ліків з кардамоном вважався великою таємницею.

Кардамон додають до різдвяного печива, марципанів, медівників, компотів і фруктових страв, до чорної кави. Він покращує смак і ароматизує супи, соуси, страви з риби і м'яса.

Підготувала Лариса Дедишина