



# Специи, пряности и приправы

Кузеванова Т.А.



В процессе превращения сырых продуктов в готовую (холодную, либо горячую) еду главную роль играют специи. ***Специи***

***рассчитаны только на то, чтобы изменить вкус блюда.***

Они делают пищу либо только соленой, либо только сладкой, кислой, острой. Без специй невозможно никакое приготовление пищи.

***Нюансами вкуса и аромата занимается*** другая группа сдабривателей пищи - ***пряности.***

Это продукт исключительно растительного происхождения - разнообразные части растений (плоды, корни, листья, почки), обладающие специфическим устойчивым ароматом, разной степени жгучести и привкуса. Пряности не только улучшают вкус блюд, но и занимают достойное место в арсенале лечебных средств. Пряности не применяют в больших количествах, они употребляются как добавки, необходимые для придания пище определенного акцента (иногда решающего). Пряности обладают способностью подавлять рост и развитие бактерий, активизировать вывод шлаков из организма. К пряностям также относятся пряные огородные растения (лук, чеснок и др.) и пряные травы.

- **Приправы способны охватить всю шкалу аромата и вкуса.** Они образуют центральный вектор в кулинарии, так как являются **слагаемыми из специй, ароматизаторов и пряностей на вкусовой основе.** Без приправ хорошая кухня немыслима. К многочисленному типу приправ относятся все соусы, кетчупы, сухие смеси пряностей и специй. Приправы - не просто кулинарная блажь, это неотъемлемая часть любой подлинно народной, национальной кухни.



Для использования пряностей и специй следует знать все особенности ароматических веществ.

Что, собственно, происходит со специями и пряностями после того, как они были добавлены к готовящемуся блюду?

Когда дело касается холодной закуски или десерта, все проще. Не приходится опасаться, что аромат при кипении улетучится вместе с паром. Более того, сырные и творожные паштеты, укропные, сельдерейные и иные салаты с примесью зелени, майонезы, холодные соусы и т. п. рекомендуют готовить хотя бы за час до подачи на стол, чтобы продукты могли отстояться, а содержащиеся в специях эфирные масла успели равномерно раствориться в жировой эмульсии основного продукта.





Когда же готовят горячую еду, поступать следует противоположным образом.

Специи и пряности добавляют незадолго до конца варки, тушения, жарки или выпечки, особенно, если задуманное блюдо не будет жирным, и даже кладут их в уже совершенно готовую пищу перед тем, как подавать ее на стол.

Исключение составляют кулинарные изделия из провернутого мяса, с фаршами и начинками. В них специи, перемешанные с сырым продуктом, будут по мере нагревания защищены слоем вареной или печеной массы. Поэтому они не улетучиваются вместе с паром, а успевают раствориться и в небольшом количестве находящегося в фарше жира

- Описанные свойства веществ, содержащихся в ароматических растениях, следует брать в расчет не только при употреблении специй в пищу, но и при их консервировании и хранении. Наиболее распространенный способ консервирования - это сушка. Нет надобности подчеркивать, что даже самым тщательным образом высушенные травы, плоды и корни нельзя сравнить со специями в свежем виде. Поэтому всегда надо отдавать предпочтение употреблению свежих приправ. А во всех остальных случаях действует один общепринятый принцип: чем процесс сушки короче, а температура при этом ниже, тем меньше специи портятся. Если мы хотим сушить травы и корни в домашних условиях, то подготовленное сырье рекомендуют поместить тонким слоем на сито, поставив его в сухое место, где хорошо циркулирует воздух, а температура не превышает 30°C. Хорошо высушенные специи хранят в целом виде или слегка раздробленными в посуде с плотно закрывающейся крышкой. Размалывать их лучше непосредственно перед употреблением. Однако и при соблюдении всех этих правил сухие специи постепенно утрачивают свои качества, так что дома рекомендуют держать их лишь в таком количестве, которое необходимо для приготовления пищи, самое большое в течение одного года. Прекрасный способ консервирования, хотя и с ограниченными возможностями употребления в пищу, - это приготовление уксусных настоек из ароматических растений. Такие настойки можно хранить практически неограниченное время.



- Основное отличие приправ от пряностей состоит в том, что **приправы можно есть как самостоятельное блюдо.**

Например , намазав на хлеб (сметана, майонез, паста из томатов, яблок, айвы и барбариса, кетчуп и т.д.) Приправы делают блюдо более вкусным, сытным, питательным и легче усвояемым.

- Редко кто ошибается с применением приправ, но и здесь, как в любом серьезном деле, необходимо соблюдать правила применения приправ.



# Правила применения

## приправ:

Кисло-молочные приправы (сметана, кефир, катык, ряженка и т.д.) применяются к овощным и тестяным блюдам.

Кисло-растительные приправы (томат, ткемали, барбарис, гранат) и кисло-сладко-растительные приправы (айва, кетчуп) – к мясным блюдам.

Солено-растительные (каперсы, маслины) – к рыбным блюдам.

**Приправы никогда нельзя разводить водой.**

Молочные приправы разбавляют сывороткой,

Растительные – яблочным или сливовым соком.

*Пряности вводят в блюдо для придания ему ароматического оттенка и усиления вкуса блюда в целом.*

**И здесь есть основные правила применения пряностей.**

Пряности можно использовать для нейтрализации постороннего запаха и для придания нового аромата блюду. Пряности можно использовать и для усиления природного аромата и вкуса продукта.

Пряности надо использовать крайне осторожно, потому что ошибку в их применении исправить нельзя. Применяют их в очень малых количествах и всегда в самом конце приготовления, часто после снятия с огня или за 5 минут до готовности.

Пряности нельзя вторично подогревать и долго оставлять в составе блюд. Поэтому блюда, приготовленные с пряностями желательно съесть сразу, назавтра они неприятны на вкус.

# Внесения в блюда

## пряностей –

### особая кулинарная наука.

Для овладения наукой применения пряностей необходимо быть знакомым с пряностями, их свойствами, традициями применения в различных национальных кухнях. Есть пряности давно знакомые, получившие распространение во всем мире (лук, чеснок, перец, укроп, петрушка, сельдерей). А есть и такие, запоминание названий которых потребовало много времени (анис, имбирь, иссоп, каламинта, кардамон, куркума, кунжут, майоран, орегано, тархун, шума и т.д.)



## **Лук - самая распространенная пряность.**

Без лука практически невозможно приготовить ни одно блюдо (о сладких - мы не говорим). Лук придает приятный вкус и аромат супам, мясному фаршу, мясным и рыбным блюдам, соусам и салатам. Лук незаменим при тушении овощных и грибных блюд. Сушеный лук добавляют в разнообразные соусы, панировочные смеси, бульоны, запеканки. А еще лук может быть основным ингредиентом оригинального блюда. Например, луковый суп



# Перец

стоит поговорить о разных сортах перца: английском, красном, черном.



**Английский перец** (он же ямайский, он же пимент, он же ормуш) был ввезен в Европу Христофором Колумбом в одну из первых экспедиций в Новый свет. Знатоки пряностей – англичане полагают, что вкус душистого перца напоминает вкусы корицы, гвоздики и черного перца, собранных воедино. В кулинарии английский перец используется для приготовления соусов, приправ к мясным и рыбным блюдам. Без него не обходятся маринады для фруктов, овощей и грибов, а также овощные салаты. Для аромата английский перец добавляют в заливную рыбу, мясные закуски, холодец, шашлык. Закладывают его в блюдо за полчаса до готовности. Английский перец хорошо сочетается с луком, красным вином, миндалем, хреном.

## **Красный перец (паприка, чили, кайен)**

- Как и английский перец, красный попал в Европу из Америки. Высушенные стручки красного перца археологи находили в пирамидах индейцев. Область применения красного перца чрезвычайно широка. Его добавляют в соусы, колбасы, мясной фарш, рис и даже в отдельные сорта сыра. В Израильской кухне находят применение разные сорта красного перца:
- **паприка** сладкая, имеет сладковатый привкус, почти не жгучая;
- **паприка** жгучая, острая с горьковатым привкусом;
- **чили**, остро-жгучий перец, применяется для приготовления соусов;
- **кайен**, наиболее острый перец, добавляют в незначительных количествах в маринады. Чтобы пища была ароматной и вкусной, **красный перец** следует добавлять за 5-10 минут до готовности. Красный перец хорошо сочетается с чесноком, лавровым листом, базиликом, кориандром, укропом, петрушкой, луком.





- Чтобы пища была ароматной и вкусной, **красный перец** следует добавлять за 5-10 минут до готовности.

Красный перец хорошо сочетается с чесноком, лавровым листом, базиликом, кориандром, укропом, петрушкой, луком.

**Черный перец** стал причиной открытия Америки и появления красного перца. Ведь именно за ним и другими индийскими пряностями снаряжал экспедицию Христофор Колумб. Готовят эту пряность из незрелых плодов, высушивая их на солнце. Из спелых плодов получают так называемый **белый перец**. Черный перец называют самой универсальной пряностью. Его применяют в рыбных, мясных, овощных, грибных блюдах, салатах, маринадах, сухих смесях и даже в некоторых сортах печенья. Недаром, его ставят на стол вместе с солью.



## Анис (бадьян)

- Анис знаком всем бывшим детям: экстракт семян этого растения входил в микстуру от кашля. Окультурено это растение было много веков тому назад в ближневосточном регионе. В качестве пряности используют семена аниса, собранные незрелыми. Анис – пряность, обладающая уникальным свойством нейтрализовывать любой неприятный специфический запах. На Востоке принято жевать анис после еды, т.к. он отбивает дурной запах изо рта. **Даже такую неприятность как подгоревшая еда, можно преодолеть с помощью аниса. Для этого достаточно положить в посуду щепотку анисовых зерен. После того, как неприятный запах исчез, семена аниса удаляют и блюдо заправляют пряностями согласно рецепту.**

В жаркую погоду блюда, содержащие анис, долго не портятся и не подсыхают.





# Лавровый лист

- Лавровый лист широко применяется в кулинарии и знаком очень многим, хотя не все знают, что у него есть очень красивая легенда.

Древнегреческий бог Аполлон полюбил красавицу Дафну и преследовал ее. Девушка не любила Аполлона и обратилась за помощью к Зевсу и тот превратил ее в ароматное прекрасное деревце. В иврит перешло греческое название лавра – дафна, а в русском языке мы пользуемся греческим словом «лауреат» - увенчанный лавром – в память об античной традиции возлагать лавровый венок на головы победителей и лучших поэтов. Кто бы мог тогда подумать, что сегодня без листьев этого венка не обходится ни одна хозяйка при консервировании рыбы, грибов, овощей, при варке мяса, для засолки сельди, при квашении овощей и при приготовлении домашних солений. Лавровый лист входит в состав множества соусов и пряных смесей. Закладывать лавровый лист в горячие блюда рекомендуется за 20-25 минут до готовности, и вынуть из блюда, когда оно готово. Хранят лавровый лист в закрытой упаковке в сухом месте



# Гвоздика

- Гвоздика широко распространена в восточной кухне. Она обладает свойством не только ароматизировать те блюда, в которые добавлена, но и долго сохранять их свежими. В Израильской кухне гвоздику используют, главным образом, для приготовления маринадов грибных, мясных, овощных, рыбных, фруктовых. В горячие блюда ее добавляют редко, т.к. при передозировке блюдо приобретает горьковатый вкус.



## Базилик (рейхан).

- В Европе базилик – «царственный», на Востоке рейхан – «душистый» в кулинарии используется достаточно широко. Это растение неприхотливо и растет даже в ящике на подоконнике. Срезанные листья и стебельки рейхана следует хранить в холодильнике, желательнее в целлофане. Можно заготовить базилик впрок, высушив стебли и листья его в тени при комнатной температуре. Сухой базилик рекомендуется хранить в стеклянной посуде. Базилик – изысканная приправа к мясным и рыбным блюдам, характерная как для восточной, так и для западноевропейской кухни. Рейхан также хорош в супах, салатах, холодных блюдах и как добавка к рису, сырам, яйцам



## **Имбирь – одна из древнейших известных человечеству пряностей.**

- Об этом растении писал еще Плиний. Родина имбиря – Индия, но сегодня имбирь выращивают в нескольких регионах мира. В кулинарии имбирь, прежде всего, применяют при консервировании мяса и рыбы. Приятный вкус имбирь придает ухе, супам, жареной птице и грибам. Капелюшечка имбиря, добавленная в черный кофе, делает его вкус неповторимым. Но и, конечно, имбирь входит в состав многих приправ. Им также сдабривают пряники, печенье. В тесто имбирь вводят при замешивании, а в горячие блюда – за 15-20 минут до готовности.



## Иссоп

- Иссоп как раз уроженец ближневосточного региона. Это одно из растений, упомянутых в Торе (Ветхом завете). Древние использовали высушенные веточки иссопа для дезинфекции ран, помещений, где находился инфекционный больной, давали пить чай из иссопа при простуде.
- В кулинарии иссоп активно используют как приправу для салатов и мясных блюд. А также при солении маслин, огурцов, помидоров и, как ни странно, при изготовлении ликеров.
- Главное – соблюсти меру, поскольку иссоп обладает сильным пряным вкусом.



## Майоран

- Майоран в Древнем Египте служил символом восхищения, восторга и прочих сильных эмоций. Объекту восхищения преподносился букет из стеблей майорана. Его нежный запах говорил о любви и восхищении. Через Грецию майоран распространился по всему Средиземноморью. В средние века в Европе считалось неприличным подать на стол для гостей блюда, не приправленные майораном. В классической кулинарии майоран добавляют в мясной фарш. Порошком майорана хорошо посыпать грибные, томатные, гороховые супы, жаркое, омлеты, жаренные грибы, соусы. Заваренный как чай, майоран – прекрасный напиток для жаркого времени года. К тому же, он прекрасно успокаивает нервную систему.





## Мята

- Мята, как и многие другие пряные растения, обязана своим именем героям греческих мифов. Владыка подземного царства Плутон влюбился в нимфу по имени Мента. Ревнивая жена Плутона Прозерпина превратила нимфу в невзрачную травку. Плутон попытался расколдовать любимую, но не сумел. Тогда он придал растению прекрасный запах. Существует множество сортов мяты: лимонная, кудрявая, опушенная, перечная, лавандовая и пр.
- Мята перечная применяется для отдушки кондитерских изделий и в медицинской промышленности.
- Мята лавандовая используется как приправа. Она обладает более мягким вкусом и запахом, и почти не содержит горечи.
- Листья мяты используют для приготовления напитков, добавляют в салаты, рыбные, мясные и овощные блюда. Также хороши листья мяты в супах из кислого молока и в блюдах из бобовых культур.
- Листья мяты можно высушить и измельчить. В таком виде их добавляют в маринад для мяса, в жаркое из говядины или телятины, в картофельное пюре и другие блюда из картофеля, в выпечку.

# Миндаль

Миндаль по легенде входил в число тех подарков, который праотец Яков передал через своих детей в Египет сыну Иосифу. Авиценна рекомендовал миндаль для отбеливания и очищения лица. Рамбам полагал миндаль хорошим средством, препятствующим опьянению.

**Миндаль бывает сладкий и горький.** Они различны по своим свойствам. Горький миндаль содержит ядовитую синильную кислоту, которая, впрочем, разлагается на безопасные компоненты при нагревании. Поэтому **горький миндаль можно применять только после тепловой обработки.**

Сладкий миндаль синильную кислоту не содержит и безопасен в любом виде. В кулинарии используют и сладкий и горький обработанный миндаль. Горький миндаль способен отбить у блюда пригорелый вкус, улучшает вкус рыбных блюд. Хорош миндаль в салатах.

Сладкий миндаль особенно распространен в кондитерских изделиях (пироги, пирожные, торты).

В восточной кухне миндаль добавляют к блюдам из риса, в том числе к рису с мясом и птицей. При этом блюдо следует прикрыть плотной тканью и подержать на маленьком огне 20-30 минут, чтобы миндаль распарился.





### **Кинза (кузбара), кориандр.**

- Кинза одна из самых распространенных в мире пряностей. Особенно широко она применяется в странах Средиземноморья, в Индии и Китае. Зелень этого растения называется кинза (кузбара на иврите), а семена – кориандр. Свежей рубленой зеленью кинзы посыпают салаты, супы, жареное мясо перед подачей на стол. Гораздо шире используются семена кориандра: при тушении мяса, мариновании рыбы и овощей, засолке огурцов и капусты. На семенах кориандра можно даже настаивать водку.

### **Кресс-салат**

- Кресс-салат похож на петрушку, но с более тонкими прорезными кудрявыми листьями. По вкусу листья кресс-салата напоминают слабую горчицу или редьку. Растение это не прихотливое, растет в разных климатических зонах. В Израиле сезон произрастания и потребления кресс-салата приходится на период с середины осени до апреля-мая. Употреблять кресс-салат в пищу можно только в свежем виде, кулинарной обработке и заготовке в прок кресс-салат не подлежит. Хранить его можно в холодильнике в целлофановом пакете и съесть следует за 3-4 дня





## **Корица – запах моего детства.**

прежде всего корица применяется в кондитерских изделиях: печенье, пироги с фруктовой начинкой, домашние пряники. Добавляют корицу в мороженое, фруктовые супы и салаты, особенно с яблоками. В восточной кухне корицу добавляют к кофе и фруктовым отварам. Но корица хороша и как добавка к мясу, птице и рыбе и даже в маринадах она уместна. Правда, корица не выносит длительной кулинарной обработки. Добавлять ее в блюдо рекомендуется за 10-15 минут до готовности.



**Кардамон - одна из тех приправ, которые прославили Индию.**

Именно в Кардамонских лесах на юге Индии произрастает это удивительное растение. Плоды кардамона собирают недозрелыми и не отделяют от коробочек, чтобы не улетучилось ароматное эфирное масло. Плодики - коробочки и поставляют по всему миру. В кулинарии кардамон активно добавляют в пироги, коврижки, штрудели.

Кардамон – одна из немногих приправ, которая не теряет аромата, даже при длительном нагревании.

Кардамон является неотъемлемым ингредиентом знаменитого кофе по - бедуински. И, конечно же, кардамон обогащает блюда из рыбы, риса, маринады и даже мясного фарша.

**Обращаться с кардамоном нужно предельно осторожно – это очень сильная приправа.**

На килограмм фарша или теста не следует добавлять больше одной коробочки кардамона.

В супы и кисели кладут целые зернышки.

В выпечку, соусы, фарш и кофе – молотые.





## Кунжут

- Кунжут – тот самый симсим (сумсум на иврите), который открывал вход в пещеру с сокровищами Али-бабе и 40 разбойникам, распространился по миру из стран Арабского Востока. Сейчас его выращивают и в Африке, и в Америке, и в Китае. В пищу употребляют семена кунжута и масло, выжатое из них. Восточная кулинария советует посыпать семенами кунжута пирожки, булочки, запеканки, мясные пироги.

## Куркума

- Куркума была представлена воинам Александра Македонского среди богатых даров Индии. Оранжево-желтый горький порошок изготавливают из корней-клубней растения из семейства имбирных. Лучшие сорта куркумы до сих пор выращивают в Индии. В Израиле куркума – одна из самых распространенных пряностей. Ее добавляют в супы, мясные, рыбные, овощные блюда. Она не только придает пряный запах, но и окрашивает блюдо в приятный желтоватый цвет.

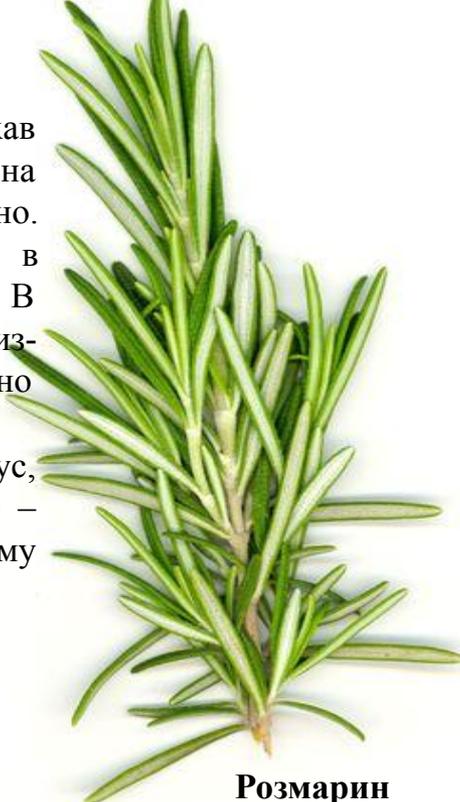


## Орегано (душица)

- Орегано (душица) означает «горная отрада». Понюхав это растение, человек хочет улыбаться и радоваться, на душе у него становится спокойно и радостно. Выращивают орегано на плантациях, собирают в конце весны верхнюю часть растения и сушат. В свежем виде орегано, как правило, не употребляют из-за очень сильного запаха. Блюдо, в которое добавлено орегано, дольше остается свежим.

Добавляют орегано к блюдам из грибов, в томатный соус, к спагетти, к яичнице, блюдам с сыром. Орегано – прекрасная тонкая приправа к жареному и тушеному мясу, курице-гриль, жареной рыбе.

Орегано прекрасно сочетается с базиликом, черным и красным перцем.



## Розмарин

- Розмарин в кулинарии используется очень широко. Свежие и сушеные листья розмарина играют роль отдушки в блюдах из мяса и птицы, придавая им изысканный аромат. Главное, не передозировать, чтобы блюдо не горчило. Можно добавлять розмарин и в супы куриные, мясные, овощные. Закладывают розмарин в середине варки и через 8-10 минут вынимают.

Розмарин очень хорошо сочетается с петрушкой и никогда не употребляется вместе с лавровым листом. Незаменим розмарин как приправа при запекании рыбы на углях или решетке, а также в духовке. Часто добавляют розмарин в блюда из цветной капусты и других овощей.



## Петрушка

Петрушка воспета великим Гомером. Прославленным греческим героем, одержавшим победу, надевали на голову венки, в которые вплетали петрушку. Древние греки выращивали петрушку для этих целей специально, и в пищу ее не употребляли.

А вот на столе древних римлян петрушка означала, что в дом приглашены очень важные гости. Сегодня петрушка выращивается повсеместно. В пищу используются и корни, и стебли и семена петрушки. Спектр применения петрушки в кулинарии очень широк. В свежем виде петрушку добавляют в мясные и рыбные блюда, супы, салаты. Часто петрушку включают как ароматизатор в соусы, подливки, сыры, творог. Семена, корни и зелень петрушки используются для приготовления домашних солений



# Сельдерей

- Сельдерей (селери, карпас) был известен древним египтянам, они его, похоже, и окультурили. С незапамятных времен карпас является неотъемлемой принадлежностью еврейского пасхального стола. В Древнем Риме сельдерей, как и большинство пряных растений, использовали и как пряность, и как лекарство. В кулинарии используют все части растения в свежем и в сушеном виде.
- Корни сельдерея в нашинкованном виде добавляют в супы и салаты. Сушеные корни натирают на терке, смешивают с поваренной солью и посыпают бутерброды с маслом или мягким сыром.
- Листья сельдерея кладут в супы, блюда из мяса и рыбы. Особенно хорошо они сочетаются с помидорами и картофелем. Из отварного сельдерея хороши салаты с картофелем, фасолью, свеклой.

Хорош сельдерей тушеный в сметане.

Семена сельдерея добавляют в соусы, супы, рыбные и мясные блюда.



# Фенхель

- Фенхель очень похож по внешнему виду на укроп. Но по запаху их различают без труда. У фенхеля более пряный сладковатый запах с оттенком аниса.

У фенхеля тоже есть своя история. Когда древние греки одержали победу над персами, они обратили внимание на сладко пахнущую траву, что росла возле поля боя. Ее стали культивировать в Греции, как символ воинской победы, что не мешало употреблять ее в пищу в больших количествах для повышения выносливости.

- В кулинарии корни и листья фенхеля используют в салатах, а также добавляют к рыбе и говядине при тушении.
- Стебли фенхеля в слабо бланшированном виде могут служить отдельным гарниром.
- Семена фенхеля придают пикантный вкус и нежный аромат супам рыбным и овощным. А также их добавляют в маринады для овощей, в квашеную капусту и соленые огурцы.



# Чеснок

- Чеснок упоминается в древних папирусах, посвященных вопросам медицины и правильного питания. Перечень болезней, излеченных с помощью чеснока весьма обширен. В кулинарии его использовали персы, римляне и арабы. Чеснок в ходу у французов и испанцев. А уж использование чеснока в России нашло отражение в произведениях Пушкина, Гоголя, Куприна при описании еврейских местечек. Так что израильская кухня изобилует рецептами блюд, содержащих чеснок, привезенными выходцами из разных стран мира.



Есть несколько общих правил использования чеснока.

- Чеснок плохо гармонирует с рыбой.
- Из всех сортов мяса чеснок лучше всего сочетается с бараниной, хотя не испортит ни одно мясное блюдо.
- В салатах чеснок хорошо подходит к помидорам, огурцам и кресс-салату.
- Чеснок участвует при мариновании и солении всех овощей и грибов.
- Чеснок добавляют к сырам и творогу.
- Чеснок не стоит длительно прогревать. Рекомендуется закладывать чеснок в момент выключения огня плюс-минус 1,5-2 минуты. Если положить чеснок раньше, то он просто растворится, а большое его количество сделает блюдо горьковатым. Если добавлять чеснок в остывшее блюдо, то он перекроет все другие продукты и ничего другого почувствовать не будет. Исключение составляют блюда, в рецептуре которых, чеснок участвует как один из главных персонажей. В плов чеснок добавляют, когда ставят его на упаривание, в жаркое – за 2-3 минуты до выключения огня и оставляют под крышкой еще 5-6 минут. В салаты рекомендуется добавлять зеленый и молодой чеснок.

## Тархун (эстрагон)

Тархун (эстрагон) своим названием обязан причудливой форме своих корней, которые напоминают маленького дракона. По-французски – «эсдрагон», т.е. маленький дракон. Тархун обладает сильным запахом, немного похожим на анис.

В кулинарии используют стебли и листья тархуна для домашних солений.

Свежие листья тархуна добавляют к блюдам из рыбы, овощам, гарнирам, салатам, соусам, сыру и кислому молоку.

- В горячие блюда добавляют тархун за 1-2 минуты до готовности.

- В холодные блюда – непосредственно перед подачей на стол.

- Хорошо натереть мясо и птицу тархуном перед приготовлением.

уху,

Сушеные листья тархуна добавляют в борщ, мясной и куриный супы за 3-5 минут до

готовности.



## Укроп

- В средние века в Европе укроп считался не только пряным, но и декоративным растением. Считалось, что вдыхание аромата укропа способствует прояснению разума. В багаже первых переселенцев в Америку среди прочих дорогих вещей тщательно хранились семена укропа.

В кулинарии применяют свежий и сушеный укроп.

Свежие листья добавляют в супы, соусы, овощные салаты, мясные, рыбные, молочные, грибные блюда.

Зонтики соцветий придают тонкий вкус квашеной капусте, соленым огурцам и помидорам, маринованному луку.

Сухой молотый укроп добавляют в соусы, мясные и рыбные супы, жаркое, овощное рагу.

Укроп хорошо сочетается со всеми овощами, сырами и

творогом



## Хрен

Хрен, который редко не слаще, считается самой острой из жгучих специй. Уроженец Западной Азии, хрен распространился по всему миру, и является составной частью практически любой национальной кухни.

В кулинарии используются, главным образом, корни хрена.

Свежий натертый корень используют как приправу. К нему можно добавить соль, уксус, свеклу, яблоки, орехи, сахар, сметану.

Молодые листочки добавляют в салаты, супы, домашние соленья и даже для бутербродов.



## Чабрец

- Чабрец (заатар) был известен древним иудеям под названием «эзов». Арабское название этого растения заатар. Стебли, листья и цветки чабреца используют в народной медицине и в кулинарии.
- Чабрец добавляют в супы мясные, рыбные, овощные, в рыбный фарш и жареное мясо.
- Чабрец в смеси с мукой очень хорош для панировки рыбы.
- Хорошо добавлять чабрец в салаты из овощей и картофеля.
- Очень популярен чабрец с мягкими белыми сырами вроде брынзы.



## Тимьян

Древние греки очень любили запах тимьяна и сжигали его душистые стебельки перед изображениями богов. В древней Иудее использовали тимьян для дезинфекции жилищ. Во многих странах Средиземноморья свойство тимьяна обеззараживать воздух в помещениях находит применение и в наши дни.

В кулинарии как пряность используют высушенные верхушки стеблей с бутонами, цветками и листьями. Реже - свежие листья и цветы. Тимьян хорошо сочетается с укропом. Часто тимьян добавляют в смеси пряностей, предназначенных для готовки мяса на открытом огне. Кладут его также в салаты из помидоров, моркови, картофеля. В восточной кулинарии тимьян добавляют в соусы, супы, тушеное мясо. Хорош тимьян и в блюдах из яиц, макарон и птицы.





**Шафран**



## Шафран – король пряностей.

В прямом и переносном смысле. В средние века шафран стоил в 15 раз дороже красного перца. Да и сегодня он остается одной из самых дорогих пряностей. Растение это очень капризное и в диком виде ныне не встречается. Возделывают шафран на специальных плантациях, собирают вручную только-только распустившиеся цветки, обязательно в сухую погоду, с 10 до 11 часов утра. В тот же день из цветков выщипывают рыльца, собственно и являющиеся пряностью, и высушивают их ровно 30 минут при комнатной температуре. Чтобы получить 1 килограмм сухого шафрана, необходимо обработать более 100 000 растений.

Ничтожные количества шафрана, добавленные к пище, придают ей изумительный золотистый цвет, усиливают и облагораживают ее природный аромат и делают пикантным вкус. Годовое потребление шафрана не должно превышать 1,5 г на человека. Поэтому шафран сначала растворяют в спирте или воде, затем эту настойку разбавляют водой и вводят в блюдо за 5 минут до готовности, а в тесто – при замесе.

Шафран обычно не используется в сочетании с другими пряностями, но иногда подпускает к себе красный перец и чеснок.

В кулинарии добавляют шафран в прозрачные супы из рыбы, в тушеную рыбу, в соусы к блюдам из мяса и птицы. Очень красив рис с шафраном.

- Здесь приведен неполный список простых пряностей, обогащающих Ближневосточную кухню. В специализированных магазинах можно приобрести сложные смеси пряностей для мяса, для рыбы, овощей или риса.  
Кроме того, практически все перечисленные в этом разделе растения, имеют кроме кулинарного еще и лечебное применение