



Здоровье - мое богатство

***Пряности для
здоровья и красоты***

- Человечество использует пряности тысячелетиями. Пряности регулируют не только вкус пищи, что уже само по себе улучшает ее усвоение, но и состояние организма.
- Применение пряностей в традиционной кухне Востока резко снижает количество многих заболеваний.
- Использование пряностей – настоящее искусство, и мы с вами тоже можем этому научиться.

Тогда наши блюда будут не только вкусными, ароматными, но и лечебными!



Что же это такое пряность?

Пряность — пищевая добавка натурального, растительного происхождения. Это определенным образом приготовленные (высушенные, молотые) различные части растений: плоды, семена, листья, соцветия, стебли, корни, кора.

Большинство людей не различают пряности и специи, используя эти слова как синонимы. Это не совсем верно, так как специя - смесь или набор приправ. **Пряности** представляют собой исключительно растительные продукты, а специи являются различными, растительного и не растительного происхождения вкусовыми ароматическими веществами.



Кардамон

Одна из лучших пряностей. Вкус и аромат-сладковато-остро-пряный.

Где применять: в выпечке, кофе, чае.

Лечебное действие: Улучшает пищеварение способствует очищению желудка и кишечника от вредных микробов и грибков. Это природный анальгетик, который снимает зубную и ушную боль. Согласно Аюрведе-древней науке о здоровье, способствует активности и ясности ума, даёт ощущение спокойствия и благополучия.



Корица

Высушенная кора дерева семейства лавровых.

Где применять: палочки для приготовления напитков, варений, маринадов. Молотую – в сладкую выпечку (особенно с яблоками), каши, салаты. Отлично сочетается с курицей, уткой. Прекрасная добавка к кофе.

Лечебное действие: антиоксидантное, антимикробное, противовирусное, укрепляет сердце, освежает дыхание, обладает потогонным эффектом.



Яблоки с корицей

Из яблок удалите сердцевинны, насыпьте внутрь по чайной ложечке корицы и сахарного песка. Запекайте в духовке на противне, пока яблоки не станут мягкими и не подрумянятся. Когда будут готовы посыпьте их сахарной пудрой и подавайте охлажденными.



Розмарин

Большое содержание витамина А и С, калия, железа, фосфора, цинка, меди, магния.

Где применять: Чай, настои для ванн.

Лечебное действие:

возбуждает аппетит, помогает при низком кровяном давлении, улучшает память. Борется с бактериальными, вирусными и грибковыми инфекциями. Обладает также обезболивающими свойствами, лечебное действие розмарин оказывает при целлюлите, выпадении волос, педикулезе.



Куркума

Высушенные корневища травянистого растения семейства имбирных.

Куркума – основа пряной смеси-карри.

Где применять: добавлять в блюда из мяса, риса и овощей, в выпечку (придаст цвет). Ее добавляют к косметическим маскам - корень куркумы обладает антибактериальным и очищающим действием.

Лечебное действие: Восточные лекари считают, что куркума очищает кровь и стимулирует иммунитет и пищеварение. Обращаться с этой пряностью нужно осторожно: в сухом виде она легко воспламеняется и оставляет после себя трудновыводимые желтые пятна.



Мускатный орех

Семя мускатного дерева.
Вызревает внутри плода
размером с абрикос.

Где применять: добавлять в
овощное рагу, к блюдам из
капусты, тыквы, молочным
продуктам, грибам, рыбе,
утке.

Лечебное действие:

Улучшает память и
способствует нормализации
работы мозга. Укрепляет
волосы, суставы, сердце и
сосуды. С его помощью
можно лечить насморк
(растереть меж пальцами
мускатную стружку и глубоко
вдыхать ее эфирные пары)



Овощной коктейль с мускатным орехом

Промыть 5-7 листьев шпината и пропустить через соковыжималку, затем пропустить 3 очищенные морковки. Смешать соки в бокале и посыпать сверху мускатный орех. Напиток дозировать.



Имбирь

Это одна из самых древних пряностей. Место произрастания имбирного корня долго хранилось в тайне. И только в XVIII веке удалось открыть эту пряность для европейцев. Имбирь применяется для приготовления практически всех блюд в Индии, Японии, Китае.

Где применять: добавлять в напитки, варенья. Сушеный перемалывается в порошок и добавляется в выпечку.

Лечебное действие: отличное средство для похудения. Обладает противовоспалительным действием. Помогает при укачивании. Чай с имбирем советуют пить вечерами для восстановления сил после тяжелой работы, преодоления стресса от умственного и физического переутомления.



Имбирный чай

Семь кружочков имбиря
Острой жгучестью горят,
А лимонный аромат
Позитивный даст заряд.

Мёд цветочный – ложки две.
Долькой лета – в декабре,
Светом в душу нам вольётся.
Ложка мёда – ложка солнца!

Мёд, имбирь – объединяем,
Кипятком их заливаем,
Пять минут мы ожидаем
И по чашкам разливаем.
Угощаем сладким чаем -
Душу с телом согреваем!



Шафран

Его называют королем всех пряностей. Он представляет собой сушеные рыльца цветов крокуса. В каждой цветке только 3 шафрановые жилки. Только подумайте: чтобы получить 1 грамм шафрана, надо вручную перебрать 300 цветков! Не удивительно это самая дорогая пряность в мире. Зато даже небольшое количество ощутимо в любом блюде.

Где применять: в пловах, хорош с курицей, картофелем. Добавляется в выпечку, десерты.

Лечебное действие: укрепляет нервную систему, антидепрессивное, ранозаживляющее, антиоксидантное.



Зира (кумин)

Семена травянистого растения семейства зонтичных, по виду похож на тмин (родственники), но вкус более яркий, резкий.

Где применять: в плове, соусах. Хорош в овощных блюдах, подойдет к рыбе.

Лечебное действие: заживляющее, антисептическое, противоопухолевое. Улучшает аппетит, пищеварение, зрение, работу мозга, работу сердечнососудистой системы.



Черный перец

Король пряностей. Самая знаменитая и распространенная пряность.

Где применять: в целом виде в маринадах, супах, в тушеном мясе. В молотом виде в выпечке (кексах, пряниках).

Американцы и англичане кладут его в десерты.

Лечебное действие: улучшает работу желудка, помогает при метеоризме.

За ним закрепилась слава хорошего антисептика, а в Индии его используют как средство для укрепления памяти. Кроме того, перец способен усиливать действие других лекарственных растений.



Красный перец (чили)

Просто копилка витаминов С, В, В6, Р, Е и РР.

Где применять: консервация овощей, в тушеном мясе, овощах.

Лечебное действие: Жгучий перец является хорошим средством для возбуждения аппетита. Обладает достаточно высоким бактерицидным действием. Принимают перец наружно и при ревматизме, полиартрите, подагре. А можно использовать перцовый пластырь в качестве раздражающего кожу и отвлекающего средства.



Гвоздика

Высушенные бутоны гвоздичного дерева. Шляпка более ароматная, а ножка жгучая.

Где применять: в целом виде – в маринадах, в тушеных мясных и овощных блюдах. В молотом хороша в выпечке и кондитерских изделиях. Не любит тепловой обработки – класть гвоздику надо под конец готовки.

Лечебное действие: хорошо помогает при зубной боли, антисептическое. В Древнем Китае существовал обычай: чтобы оградить императора от всевозможных инфекций, придворные должны были жевать гвоздику в его присутствии. В Англии, во времена царствования королевы Елизаветы, придворным вменялось в обязанность то же самое.



Примечание

Учеными установлено, что все без исключения пряности имеют противораковые свойства, они помогают организму защититься от болезней и старения. Кроме этого, общего, каждая пряность имеет и свое лечебное значение, а значит, как и лекарства, употреблять их надо в ограниченных количествах.



Используемая литература

- А.Романовский «Магические свойства трав»
- М.Изотова «Простые рецепты против 100 болезней»
- Журнал « Народный доктор»
- Яндекс картинки ([https:// yandex.ru/ images/](https://yandex.ru/images/))
- Википедия (<https://ru.wikipedia.org/>)



имбирь

Спасибо за внимание!