

НАДЯ ПЕРИ

**БИЛКИТЕ
И ПОДПРАВКИТЕ
– ХРАНАТА ЧУДО**

В КУЛИНАРИЯТА И МЕДИЦИНАТА



**100 НАЙ-ВКУСНИ РЕЦЕПТИ
С БИЛКИ И ПОДПРАВКИ**



**ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ**

ЗДРАВИ, КРАСИВИ И МЛАДИ!



БИЛКИТЕ И ПОДПРАВКИТЕ - храната чудо в кулинарията и медицината

© Надя Пери и колектив, 2010

© Боян Байчев, корица

© *Хомо Футурус*, 2010

Всички права запазени

Българска, първо издание

Емилия Поптодородова, редактор

Компютърна обработка

и дизайн Радостина Шекова

Формат 108/84/32

Печатни коли 8

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43

www.homofuturus.store.bg futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



УВОД

Археолозите са намерили доказателства, че подправките са употребявани още в Древен Египет. Добавяни към храната, те ѝ придават вкусови и лечебни качества. Римляните са подправяли ястията си с различни билки и добавки за подобряване на храносмилането и вероятно са първите пътешественици, които са ги донесли в Северна Европа. Главният път на подправките минавал през Константинопол и Ориента. Има сведения, че номадски племена от Северна Африка също са търгували с ценни подправки. Широкото развитие на търговията с подправки през XV век обаче се дължи на пътешественици, които, следвайки примера на Колумб и Марко Поло, ги пренасят от Молукските острови и Изтока.

За подправки се използват ароматни растения, някои от които отглеждани специално за целите на кулинарията. Делят се главно на екзотични, класически и местни. Към първите се отнасят ванилията, джинджифилът, кардамонът, канелата, индийското орехче, бахарът и различните видове пипер – черен, бял, зелен, кайенски. Класическите подправки са различни растения като магданоз, копър, мента, джоджен, босилек, чубрица, хрян и др., които са характерни за различни региони и съответните им традиционни кухни.

Подправките се продават в пресен вид или сушени, понякога смлени, могат да бъдат включени и в различни смески. Обикновено изсушените подправки имат по-силен аромат, затова се използват в по-малки количества (до една трета) от пресните. В много случаи ароматът и вкусът на изсушените подправки се различават от пресните.

За подправки се употребяват различни части на растенията – корени, листа, стъбла, семена. При готвене пресните подправки обикновено се нарязват, а изсушените се стриват или смилат, но някои от тях като дафиновият лист и карамфилчетата се слагат цели. За да се запази по-добре ароматът на определени подправки, обикновено пресните се прибавят към ястието в края на готвенето, а изсушените още в началото, но могат да се подправят и готови ястия – например с черен пипер и хрян. Понякога букет

от подправки се слага по време на готвенето и се изважда преди сервиране. Затова трябва да се обръща внимание на указанията за прибавяне на подправките в кулинарните рецепти, тъй като при продължително готвене може да се намали значително ароматът на някои от тях.

Подправките не само подобряват вкуса на храната, но и са със значителни здравословни свойства, които допринасят за предпазване от диабет и сърдечни заболявания, подобряват храносмилането и подсилват имунната система. Подправките са използвани в медицината от незапомнени времена.

Прибавянето на подправки към храната намалява употребата на сол, тъй като високото съдържание на сол се свързва с повишения риск от сърдечни заболявания. Всяка подправка със съдържанието си на фитохимични вещества предпазва здравето по различен начин. Много от подправките намират приложение и в козметиката. Магданозът и копърът например благодарение на богатото съдържание на микроелементи имат тонизиращ, почистващ, и избелващ ефект. Помагат за изглаждане на бръчките, намаляват торбичките под очите, овлажняват сухата кожа и подпомагат растежа на косата. Екстракти от билки са включени в кремове за лице, лосиони и бои за коса, шампоани, маски и др.

БИЛКИТЕ И ПОДПРАВКИТЕ В КУХНЯТА НА МЕДИЦИНАТА

1. АНАСОН

Anisum vulgare (Pimpinella anisum L.)



Едногодишно тревисто растение високо до 60 см от сем. Сенникоцветни с вретеновиден тънък и беззникав корен. Стъблото е изправено и разклонено в горната част. Цъфти през юни – август, а плодовете узряват през август – септември. Произхожда от Близкия изток и се култивира в много азиатски и европейски страни. Употребяват се плодовете и листата на обикновения тревист анисон. Плодовете съдържат 2,5 до 5% анисоново етерично масло, съставено

основно от анетол и метилхавикол, както и анисонов алдехид и кетон и анисонова киселина. В плодовете са открити стигмастерин и кумарини, а в надземната част 1,5% етерично масло, до 140 мг% витамин С, 120 мг% рутин, кверцетин, кампферол и др.

Плодовете и етеричното масло на анисона намират широко приложение в хранителната, сладкарската, парфюмерийната и фармацевтичната промишленост и за ароматизиране на алкохолни напитки. Използва се и като средство, подобряващо вкуса и миризмата на лекарствени препарати, както и за ароматизиране на различни козметични изделия. Стръковете и семената от анисон се употребяват и като народно средство против молци, дървеници, мравки, хлебарки и други насекоми. Същият ефект има и капнато върху хартия анисоново етерично масло.

Лечебни свойства. В народната медицина семената, счукани на прах или под формата на настойка, се използват като противокашлично, отхрачващо, температуропонижаващо, леко противовъзпалително, газогонно и слабително средство (при старчески запек). Смята се, че има пикочогонно и противовъзпалително действие при заболявания на бъбреците и пикочния мехур, при отоци и бъбречнокаменна болест, а също и че повишава отделянето на мляко при кърмачки.

Според древната медицина е полезен при хронична треска и предпазва от вредното действие на много отрови.

В съвременната медицина настойката от анасонови плодове и анасоновото масло се прилагат като средство с отхрачващо, противокашлично, филмиращо, омекчаващо, противовъзпалително, спазмолитично и повишаващо секреторната и двигателната функция на стомашно-чревния канал действие. Прахът, настойката или чайт от анасонови семена се използват в гастроентерологията при лечение на хипоациден гастрит и хроничен панкреатит. Анасонът подобрява храносмилателните процеси и премахва метеоризма. Анасоновото тлъсто масло влиза в състава на много препарати, които се прилагат като отхрачващо и противокашлично средство при възпаление на лигавицата на дихателните пътища.

От плодовете може да се приготви извлек, като 4 чаени лъжички стрити на прах плодове се залееят с 300 мл вряща вода и се оставят да киснат 6 часа. Извлекът се приема на 3–4 порции преди хранене, като всеки ден се приготвя нов.

***Настойка от плодове на анасон** се приготвя, като 1 чаена лъжичка (5 г) наситнени плодове се запарват с 1 чаша вряща вода и се варят на слаб огън 15 мин. Прецежда се през марля и се приемат по 2–3 супени лъжици 3–4 пъти дневно 20–30 мин преди хранене като отхрачващо средство и при бъбречнокаменна болест.*

*Стритите **на прах** плодове могат се употребяват и директно, като 1 г се раздели на 3 части (сутрин, обед и вечер) също преди хранене.*

***Маслото** се приема по 1–2 капки върху бучка захар 2 пъти дневно преди хранене като отхрачващо, спазмолитично и газогонно средство.*

Внимание!

Както обикновеният, така и звездовидният анасон не трябва да се използват повече от 20 дни, защото приети дори в нормални дози по-продължително могат да причинят дерматити или хронично отравяне.

В кулинарията се употребяват листата и семената, като се добавят към подправки (в комбинация с индийско орехче, карамфил или джинджифил) за салати, различни гарнитюри, супи, сосове, месни и рибни ястия, както и към туршии от краставици, зеле и др.

2. АНГЕЛИКА

(лечебна пищялка, благ бъз, стволник, дягилъ)
– *Angelica Arhangelica L. Arhangelica officinalis*



Многогодишно тревисто растение с късо месесто коренище и стъбло до 1,5 м високо. Листата са двойно или тройно пересто разделени, съцветието – сложен сенник с 20–40 главни лъча и жълто-зеленикави цветове. Цъфти юли – август. Расте по влажни и сенчести места. Култивира се в Европа и по-специално във Франция. У нас се среща много нарядко в Източна и Средна Стара планина и в Родопите. По-широко разпространена у нас е горската пищялка - *Angelica sylvestris L.*

В коренището се съдържа около 1% етерично масло с главна съставка р-феландрен, а също а-пинен, р-цимол и др. С фармакологично действие са и съдържащите се кумарини - ангелицин, остол, остенол, императорин, ксантотоксин, бергаптен, умбелиферон, умбелипренин, и някои други съединения, като ангеликовата киселина, флавоноиди - производни на нарингенина, β -ситостерол и др. Плодовете съдържат етерично масло (около 1 %) с основна съставка Р- феландрен; до 17% тлъсто масло; кумариновите производни ксантоксол, ксантотоксин, бергаптен, императорин; фурокумарина фелоптерин и др.

Лечебни свойства. Според легендата коренът е донесен на Земята от архангел Михаил и с него са започнали да лекуват чумата. Според съвременната фитотерапия има откашлично, потогонно, диуретично и обезболяващо действие, успокоява спазмите на гладката мускулатура, възбужда жлъчната секреция. В народната медицина отвара от ангелика се използва при простуда, кашлица, колики, главоболие и ревматизъм. Чай от ангели-

ка действа благоприятно при стрес, а листата, прибавени във ваната, имат успокояващ ефект при хистерия и други нервни заболявания. Външно под формата на гаргара се прилага при ангина. В кулинарията като подправка се използва главно коренът – дебел, вретеновиден и месест, тъмен отвън и бял отвътре. Има приятен аромат, който е по-силен при двугодишен корен и по-нежен при едногодишен. Ситно нарязани кълнове и млади стъбла, както и настърган пресен корен се прибавят към салати за ароматизирането им, а също и към топли зеленчукови гарнитюри и месни сосове. Към варени и задушени зеленчуци се прибавят 3 мин, преди да са готови, а към супи – 5 мин преди да се оттеглят от огъня. Изсушен и смлян корен се използва за ароматизиране на тестени изделия, като се прибавя към брашното. С него се подобрява ароматът на сосове за печени меса. Във Франция се използва за ароматизиране на ликьори, а в Русия – на чай и конфитюри. Стъблата и семената се използват в сладкарството за декориране на кексове и десерти. Корените и стъблата се варят като зеленчуци.

3. БАХАР

Pimenta officinalis



Една от най-старите подправки, позната още от времето на ацтеките. В Европа е пренесена от испанците през XVI век. Родина на растението, чиито сушени плодове се използват за подправка, са тропическите райони на Америка. Дървото е от сем. Миртови, високо е до 10 м и е известно като аптечна

пимента. Плодовете са тъмнокафяви, сферични с по една семка. Съдържат 3–4% етерично масло (до 75% евгенол, на който се дължи приятният аромат), цинеол, феландрен, кариофилен алкалоидо, белтъчини, мазнини, багрилни и дъбилни вещества и др. Ароматът им е подобен на смес от карамфил, канела и индийско орехче.

Лечебни свойства. Използва се като лечебно средство още от XIII век за подобряване на храносмилането и повишаване на апе-

тата и като газогонно средство. У нас не се употребява за лечебни цели, тъй като не се препоръчва при чернодробни, бъбречни, жлъчни и стомашни заболявания.

В кулинарията се употребяват плодовете – 2–3 зърна за ястие от 4 порции, за ароматизиране на супи, рибни и месни ястия, маринати за дивеч и говеждо месо, като консервиращо средство за туршии и в колбасарството. Комбинира се добре с черен пипер, целина, кромид лук, дафинов лист, чесън и др., влиза в състава на къри и други смеси.

4. БЕРГАМОТ

Citrus aurantium subsp. Bergamia

Малък цитрусов плод на дърво със същото име. Бергамотовото дърво е от сем. Седефчеви и достига до 4 м височина. Произхожда от Северна Америка. Дървото цъфти през април, а плодовете му се събират от ноември до март. Расте в Индия, но се култивира и в Южна Европа – главно в Сицилия и Калабрия. Има жълти, сферични, лимоненожълти плодове с големина около 6 см в диаметър. Кората им съдържа 1,3% етерично масло с приятен силен аромат и зеленикаво-жълт цвят. Съставът му включва бергаптен, линалолацетат, линалоол, фуранокумарини и др. Бергамотовото масло се извлича от кората на плодовете чрез пресоване или дестилация с водна пара и се използва за ароматизиране на лекарствени препарати, в парфюмерията, както и в кулинарията. Основен производител на бергамот е Калабрия, на която се падат 90% от световното производство.

Лечебни свойства. Бергаптенът и фуранокумарините подпомагат храносмилането и епитализирането на кожата. Бергамотовото масло има сенсibiliзиращи свойства.

В кулинарията се използва за ароматизиране на захарни изделия, сладка, конфитюри и желета, както и сокове. Свежите листа и цветове се употребяват като чай, а озахарените плодове – за декорация на сладкарски изделия.

5. БОСИЛЕК

(Базилик камфорный, Sweet basil)

Ocimum basilicum



Едногодишно тревисто растение с височина до 80 см, разпространено в субтропичните и тропични части на Азия и Африка. Произхожда от Индия, но се отглежда в цяла Европа. У нас е разпространено като декоративно растение и подправка. Намира широко приложение във фармацевтичната промишленост. Съдържа около 1,5% етерично масло, 5% танин, флавоноиди, сапонини, органични киселини и др. Познати са няколко типа етерично масло с разнообразен състав, но съдържа главно линалоол, метилхавикол (до 50%), камфора, алфа-пинен, евгенол и др.

Лечебни свойства. За лечебни цели се използва цъфтящата надземна част. В древността римляните лекували с него депресии и меланхолия. Босилекът притежава противовъзпалително, спазмолитично и апетитовъзбуждащо действие. Етеричното масло успокоява нервната система и кашличния рефлекс, действа обезболяващо и слабо антисептично върху бронхиалната лигавица. Включено е в състава на лекарствения препарат „Бронхолитин“, който се предписва при остри и хронични бронхити. Прилага се под формата на запарка при спастичен колит и различни по произход стомашно-чревни колики, както и при възпаление на пикочо-половата система. Отвара от босилек действа благоприятно при смущения в храносмилането, при запек и гадене. Използва се и външно за компреси на рани и екзема. В стоматологията етеричното масло от босилек се прилага като антисептично и местно анестезиращо средство.

В кулинарията е една от най-популярните зелени подправки - особено в средиземноморската и италианската кухня. Най-подходящ е за салати и ястия с домати, агнешко месо, яйца и, разбира се, паста. Доматените сосове за спагети и други видове паста са немислими без босилек.

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

