

ПРЯНОЩІ та ПРИПРАВИ

*в харчуванні здобувачів
освіти*

Укладач : вихователь - методист
Заліщицької державної гімназії

Гаджамура Леся Михайлівна

2022-2023



ПРЯНОЩІ ТА ПРИПРАВИ В НАШОМУ ХАРЧУВАННІ.

З давніх пір в народних кухнях різних країн світу прийнято використовувати прянощі. На сьогоднішній день існує просто величезна кількість різних прянощів і спецій. Чи не менше існує всіляких приправ. Згідно сучасному визначенню прянощі, це, не що інше, як різні частини певних рослин, а також їх суміші, які виходять шляхом висушування і які покращують або навіть можуть

змінити смакові якості тих чи інших страв.

Саме про спеції, які ми споживаємо щодня в стравах, що готують нашим здобувачам освіти, ми вирішили дізнатися.

Зібрали різноманітну інформацію та цікаві факти.



Цікаві секрети про спеції

Ми звикли додавати ароматні спеції до апетитного м'яса та вишуканих салатів, але спеції мають не лише смакові властивості. Вони ще й позитивно впливають на наше самопочуття та настрій.

10 секретів про спеції, які обов'язково потрібно знати всім гурманам.

- 1. В Індії для посилення аромату спеції обсмажують. Суміш підсмажених спецій називається «масала».***
- 2. Дослідники довели, що куркума допомагає спалювати калорії. Сприяє цьому потужний антиоксидант в складі прянощі – куркумін.***
- 3. Спеції багаті на клітковину. Особливо багато її в паприці і кориці. У стародавні часи ці прянощі використовували при проблемах із травленням.***
- 4. Зігрітися в холодні вечори допомагає зелений чай з сушеним імбиром або гілочкою гвоздики.***

5. Шафран – одна з найдорожчих спецій у світі. Все тому, що ниткоподібна спеція збирається вручну.

6. Кожна приправа – справжнє джерело вітамінів.

7. Зголодніли? Додайте в суп трішки кмину, базиліку або мускатного горіха. Ці спеції втамують голод.

8. Гостра і пряна їжа викликає виділення «гормонів задоволення» - ендорфінів, - за рахунок подразнення нервових закінчень.

9. Абсолютно всі прянощі прискорюють обмін речовин.

10. Спеції допомагають позбутися негативних рис характеру. Кориця, гвоздика, кмин позбавлять від страху.

Гнів, ненависть, заздрість не люблять імбир, куркуму, фенхель. А з жадібністю, нерішучістю, схильністю до депресій допоможуть впоратися кмин, червоний і чорний перець, імбир та кардамон.





Корінь імбиру необхідно вживати в осінньо-зимовий період. Бо рослина має надзвичайно цілющі властивості!

Імбир – має унікальний склад. Крім стандартного набору з рослинних жирів, білків і вуглеводів, в імбирі містяться вітаміни С, В1 і В2, кальцій, залізо, магній, фосфор, калій, натрій, цинк, а також практично всі незамінні амінокислоти, що дозволяє цим прянощам жити абсолютно всі тканини і органи організму.

Багато хто знає імбир як відмінний засіб проти простуди та нудоти, однак цими ефектами він не обмежується

ІМБИР



ОРЕГАНО

- Пряна трава, корисна і запашна приправа.
- Цю спецію називають також материнка.

Використовують для поліпшення аромату страв з м'яса, риби, салатів.





КМИН

Насіння кмину сприяє росту тканин організму і зміцненню м'язового корсета. Також вітаміни необхідні для якісної роботи нервової системи та стабільної мозкової активності. Завдяки

нутрієнтам кмин зміцнює захисні функції імунної системи, збільшує ступінь всмоктуваності продуктів харчування в кров, надає антиоксидантний ефект і бореться з внутрішніми запаленнями.

КУРКУМА

Куркума – спеція, яку знають і активно використовують у всьому світі. Найчастіше її застосовують як приправу, але не менш цінні властивості показує куркума у впливі на здоров'я. Численні дослідження, проведені вченими зі світовими іменами, доводять, що спеція демонструє протизапальні, протимікробні, антиоксидантні та навіть протипухлинні властивості.

Активний компонент куркуми – куркумін – використовується в медицині з метою лікування різноманітних захворювань дерматологічного характеру.

протимікробні, антиоксидантні та навіть протипухлинні властивості.



КРІП

Зазвичай кріп використовують, як приправу або прикрасу до страв.

Тому його споживають у мінімальних кількостях. Дослідження щодо користі свіжого кропу дуже обмежені. Більшість з них присвячені його екстракту.

- **Однак, вміст поживних речовин дозволяє розглянути потенційні переваги споживання кропу:**
- **Антибактеріальний ефект**
- **Захист серцево – судинної системи**
- **Покращення здоров'я кісток**
- **Зниження цукру в крові.**



ФЕНХЕЛЬ

- У кулінарії використовують корінь, плоди (насіння) і зелень фенхеля, яка має приємний освіжаючий смак. Корінь фенхеля їдять в сирому, смаженому, тушкованому і вареному вигляді, додають в салати, подають як гарнір з маслом і приправами, а також використовують для випікання хліба.
- Зелень фенхелю використовують як приправу до м'ясних і рибних страв, а також для приготування соусів і омлетів. У кухнях Близького Сходу фенхель - одна з основних приправ.
- Листя фенхеля також використовують для приготування національних страв на Кавказі і для консервації овочів. Насіння фенхелю використовують для приготування абсенту, ароматизації ковбас і кондитерських виробів.



ЛИПА

- У квітках липи міститься велика кількість ефірного масла, яке поширюється по повітрю і заспокійливим чином впливає на нервову систему. Тому прогулянка по липовим алеях може принести суттєву користь здоров'ю.
- Однак найбільш повно розкриваються цілющі властивості липи в чаях, настоях і відварах з квіток. Відвари липового цвіту використовують як знеболюючий, тонізуючий, стимулюючий роботу серця і кровоносної системи, протизапальний і потогінний засіб.
- Липовий чай також знижує в'язкість крові, виводить токсини з печінки, активізує роботу жовчного міхура, шлунка, сечового міхура, нирок і кишечника. Дуже корисна липа і для зовнішнього застосування:

примочками з липовим настоєм лікують шкірні виразки, опіки, геморой, знімають болі в суглобах. А при безсонні, ревматизмі, шлункових кольках і спазмах кишечника немає кращого засобу, ніж тепла ванна з додаванням липового цвіту.

- Екстракт липи використовують в традиційній медицині для виготовлення ліків від харчових отруєнь. Настояї квіток і кори липи, що мають потужний відхаркувальну дію, використовуються при затяжному бронхіті, ангіні, хронічному кашлі. Крім цього, цей чудодійний засіб здатний полегшити стан людини при ракових захворюваннях.



КОРИЦЯ

- Корисна ароматна пряність.
- Кориця сприяє зниженню рівня холестерину в крові. Запобігає ризику виникнення інфаркту, інсульту, атеросклерозу. Вона добре впливає на серцево-судинну систему, активізує роботу головного мозку, покращує концентрацію, розширює судини і тонізує.



МАЙОРАН

- Незрівнянний - так звучить у перекладі з арабської назва багаторічної трав'янистої рослини майорану.
- В країнах Сходу його знають, як «бардакуш» або «мардакуш».
- Майоран цінується завдяки ефірному маслу, рутину, каротину, вітаміну С, пектиновим і дубильним речовинам. Рослина має

антибактеріальні, седативні, знеболюючі, відхаркувальні властивості. Застосовується в кулінарії в якості приправи, для вирішення медичних завдань використовується трава і ефірне масло.

ПЕТРУШКА

- **Петрушка - це рослина зеленого кольору з пряним і насиченим ароматом. Найпоширенішим застосуванням її є кулінарія, проте корисні властивості і вміст величезної кількості корисних компонентів стає причиною використання в медичних цілях для оздоровлення організму. Петрушка пристосована до різних кліматичних умов і може рости навіть в домашніх умовах. У Стародавній Греції пряну траву вважали**

священною рослиною через унікальних лікувальних властивостей. Сучасними фахівцями складені рекомендації щодо вживання петрушки в їжу і виявлені протипоказання.



ХМЕЛІ - СУНЕЛІ

Приправа хмелі-сунелі користь і шкода:

- Зміцнення імунітету
- Поліпшення роботи серцево-судинної системи
- Стимуляція вироблення естрогену і прогестерону у жінок, тестостерону у чоловіків
- Зниження набряків
- Нормалізація роботи кишечника, шлунку



В основний, базовий склад цієї приправи входять кілька трав і спецій: коріандр, сушений кріп, гострий перець, базилік майоран, і шафран. Це не остаточний варіант приправи, дуже часто додатково вводять селеру, петрушку, м'яту, лавровий лист.

- **Всі трави, які беруть участь в приготуванні цієї приправи змішуються в однакових пропорціях, за**

винятком шафрану і червоного перцю. Зазвичай їх додають в два рази менше. Приправа відрізняється насиченим смаком і ароматом, проте варто не переборщити, тому, що можна отримати дуже гостру страву і перебити справжній смак м'яса. Таким чином, буде відчуватися виключно приправа.

ШАФРАН

- Шафран або «червоне золото» - найдорожчий продукт харчування в світі. При середній світовій ціні за один кілограм шафрану в 6000 доларів його вартість може досягати навіть 35000 доларів.
- Таку неймовірну ціну шафран має з кількох причин. Першою з них є те, що цвітуть крокуси тільки один раз в рік. При цьому тривалість їх цвітіння становить не більше 2 тижнів.

- Другою причиною високої ціни є трудомісткість процесу збору. Збір врожаю відбувається тільки в передранкові години, оскільки сонячні промені згубні для рилець крокусу. Для того, щоб отримати всього 1 г цієї спеції, необхідно зібрати 150 квіток і акуратно відокремити їх рильця. У кожній квітці є лише 3 рильця. Третя причина - лікарські властивості спеції. Науково доведено, що регулярне вживання в їжу страв з шафраном або лікарських засобів з нього призупиняє зростання пухлин, а на ранніх стадіях - сприяє їх регресії (зворотному розвитку).



ЛАВРОВИЙ ЛИСТОК

Лавровий лист - не тільки ароматна приправа для смачної страви, якою користуються з давніх-давен, а й чудодійні ліки. Але як і кожна рослина, лавровий лист, має певну користь і деякі протипоказання щодо його

вживання. Саме про це ми і поговоримо.

- **Склад лаврового листа**
- **Хімічний склад лаврового листа відрізняється від більшості прянощів декількома цікавими елементами:**
 - **мурашина кислота - натуральний консервант і природний антибіотик, уповільнює процеси гниття;.**
 - **оцтова кислота - натуральний консервант, антибіотик;.**
 - **масляна кислота - дає енергію для поліпшення метаболізму, захищає товстий кишечник від захворювань;.**
 - **капронова кислота - має кровоспинну і протизапальну дію;.**
 - **лауринова кислота - підвищує рівень «хорошого» холестерину, має антивірусну дію;.**
 - **фітостерини - знижує рівень холестерину;.**

- **линалоол** - пахне конвалією, заспокоює нервову і серцево-судинну системи;.
- **камфора**;
- **крохмаль**;
- **дубильні речовини**;



МУСКАТНИЙ ГОРІХ

- **Мускатний горіх в кулінарії** — це спеція, отримана шляхом подрібнення насіння ароматного мускатного дерева

(Myristica Fragrans) в порошок. Пряність має характерний гострий аромат і злегка солодкуватий зігріваючий смак. Мускатний горіх застосовується в різних видах випічки, кондитерських виробів, пудингів, картоплі, м'яса, ковбас, соусів, овочів і таких напоїв, як гоголь-моголь.

- **3500 років тому люди вже застосовували мускатний горіх в приготуванні їжі.** На архіпелазі Банду в Індонезії знайдені стародавні горщики, що містять залишки спецій. До середини XIX століття острови архіпелагу залишалися єдиним джерелом мускатного горіха у світі. Арабські торговці до XIII століття зберігали знаходження архіпелагу потай від європейців.

- **Пряність з тих же часів активно використовується в народній медицині для лікування різних захворювань, хоча насправді ніякими лікарськими**

властивостями мускатний горіх не володіє. У нього є дещо інші властивості: горіх містить потужну психоактивну речовину — міристицин.



СЕЛЕРА

- Пряний аромат селери дозволяє широко використовувати її при приготуванні страв.

- Селеру додають в закуски, салати, м'ясні страви, з неї роблять корисний сік.

- Всі частини селери, і коріння, і стебло з листям, придатні в їжу. Але крім корисних властивостей, цей овоч може здійснювати і шкідливий вплив на організм людини.



ТИМЯН(чебрець)

Цю не популярну рослину варто включити у свій раціон, тому що вона

добре тонізує, посилює роботу імунітету, є антисептиком, забезпечує легкий спазмолітичний ефект, виявляє помітну релаксуючу дію і є прекрасним вітрогонним засобом.



РОЗМАРИН

- Ця ароматна приправа - розмарин – є візитівкою італійської та прованської кухні.

- В чому полягає користь розмарину? Корисні властивості цієї запашної трави дуже широкі, не дарма його офіційна назва має приставку «лікарський». Розмарин - хороший антисептик, має загальнозміцнювальну дію, покращує пам'ять і допомагає при багатьох хворобах.

Користь розмарину для організму людини

- Розмарин - це рослина, яка може похвалитися вмістом таких компонентів як камфора, барнеол і цинеол. Саме з цієї причини розмарин досить часто застосовують як антисептичний засіб.

Розмарин є хорошим джерелом заліза, кальцію та вітаміну В-6.

**Розмарин - чудовий
протиспазматичний засіб.**



ЗІРА

**Зіра, або кумін - пряна трава, насіння
якої активно використовується
людьми і в кулінарії, і в медицині.
Друга назва цієї приправи кумін -
найпопулярніша пряність в країнах
Азії, що володіє насиченим, різким, але
приємним ароматом.**



КОРІАНДР



Коріандром називають насіння, а кінзою — зелень одного і того ж рослини. Різні її частини мають абсолютно різний аромат.

- **Кінза (коріандр) має і інші назви, такі як: китайська петрушка, кишниши і кашнич.**
- **Ця рослина поєднує в собі пряність (листочки і гілочки) і спеції (дрібне насіння). Кінза вважається найближчим родичем кропу, фенхелю і анісу.**

БАЗИЛІК

- **У листі і стеблах рослини містяться ефірні масла, які і дають базиліку приємний аромат. У стравах базилік розкривається поступово — спочатку дає гірчинку, а потім солодкуватий присмак.**
- **Листя базиліку використовують і як самостійну закуску, і як приправу до салатів і супів. Базилік добре поєднується і з м'ясом — баранина, яловичина, птиця, і з овочами (особливо з томатами). Його додають також в маринади і соління. У деяких країнах вживають насіння базиліку, додаючи їх в напої, салати і супи. Також із базиліку роблять різні соуси. Найпопулярніший соус із базиліку — песто, який готують із**

**додаванням горішків пінії, пармезану,
великої кількості оливкового масла.**



***Будьмо,
здорові!***