



# **Ароматные и пряные травы, применяемые в пищу**

**Кулова Даханеф Довлетмизовна**, доцент кафедры экологии и защиты окружающей среды, ФГБОУ ВО «МГТУ», кандидат биологических наук

## КОРИАНДР



Кориандр однолетнее растение, являющееся представителем семейства зонтичных, известно своими лечебными свойствами с незапамятных времен. В народе оно еще известно под такими наименованиями, как кинза, китайская петрушка, раньше было широко распространено название «клоповник». Во Франции кориандр применяется в парфюмерии, а в Англии и Германии его используют как один из ингредиентов для приготовления пива.

Наиболее известен кориандр стал благодаря своим плодам. Их не рекомендуется употреблять в сыром виде из-за их неприятного запаха, однако в подсушенном состоянии они начинают напоминать анис. Эти плоды получили широкое распространение при изготовлении следующих продуктов, соусов; бородинского хлеба; рыбных консервов; сыров. Кинза еще в Древнем Египте была известна как лечебная трава, и с этой целью она используется и поныне. Так, на ее основе готовят галеновые лекарства, которые принято употреблять при гастрите и язвах. Из кориандра делают также болеутоляющие, антисептические и желчегонные препараты. Настой из зеленой листвы и семян оказывает отхаркивающее действие при воспалении легких. Из семян готовят также эфирное масло благодаря тому, что они содержат в себе: крахмал; азотистые вещества; жирные масла; витамины А и С; сахар.

## Анис



Однолетнее невысокое (до 60 см) опушенное растение. Относится к семейству зонтичных. Цветки маленькие, обладают белой окраской. Цветение длится на протяжении всего лета и начала осени. Созревшие плоды рассматриваемой культуры содержат значительное количество эфирных масел. Из них готовятся лекарственные средства, которые способны останавливать септические и бродильные процессы в желудочно-кишечном тракте, подавлять развитие вредных микроорганизмов в мочевом пузыре и почках. Они оказывают мочегонное и отхаркивающее действие.

## Тимьян



Данное многолетнее растение, входящее в семейство губоцветных, способно занять достойное место на грядке на даче. Оно представляет собой полукустарник, вырастающий в высоту до 40 см. Трава цветет практически все лето, с мая до последней августовской декады.

Тимьян известен своим пряным ароматным запахом и горьким островатым вкусом. Для приготовления различных блюд обычно применяются листья рассматриваемого растения. Чаще всего их добавляют в супы из бобовых и овощные блюда. Мясная жареная пища при добавлении тимьяна становится более пикантной. Для улучшения вкуса растение используют в выпечке. Употребляется оно и в качестве приправы при копчении мяса и рыбы и при засолке овощей.

Тимьян широко известен и в медицине. В частности, хорошо известно о его мочегонном, жаропонижающем и успокаивающем действиях, которые обусловлены содержанием кофейной, хлорогеновой, урсоловой и хинной кислот. Препараты на основе растения обычно прописываются при проблемах с функционированием желудочно-кишечного тракта, атонии, невралгии, неврозах и спазмах кишечника.

## Базилик



Культура используется в свежем и засушенном виде в форме пряности. Более ценится сухой базилик, который чаще всего применяется в качестве приправы к блюдам.

Один из наиболее известных представителей семейства яснотковых. Растение широко известно своим приятным ароматом. Высота стеблей обычно колеблется в районе полуметра. На краях побегов размещены соцветия в форме кисточек, в которых находятся несколько цветков. Окраска их варьируется от белой до бело-фиолетовой и розовой.

## Шалфей



Данная культура давно обосновалась в садах и на дачах благодаря своим полезным свойствам и приятному аромату. При приготовлении тех или иных блюд растение используется в засушенном виде и обычно добавляется за 7-10 минут до того, как пища будет приготовлена. Его добавляют в рисовые Корневая система описываемой культуры содержит значительное количество кумарина, а в семенах находится до 30% жирного масла. Шалфей способен оказывать кровосвертывающее, противовоспалительное действия, а также улучшить состояние иммунной системы организма.

Его употребляют для борьбы со следующими заболеваниями: неврит; бронхит; болезни кожных покровов; ангина; диабет; ожоги; болезни печени и почек, блюда, жирное мясо, супы, салаты, фарши.

## Горчица салатная



Встречается под другим названием – горчица листовая. Цветет мелкими, желтыми цветками, собранными в колос. Из свежих листьев растения готовят салаты и применяют их в качестве гарнира к рыбе и мясу. Допускается их консервирование и засолка.

Рассматриваемая культура способна повысить аппетит, улучшить выделение желудочного сока, оказать антисептическое и противовоспалительное воздействие. Богатая аскорбиновой кислотой и рутином зелень горчицы является профилактическим средством против цинги, изнашивания стенок кровеносных сосудов, накопления холестерина.

## Эстрагон



Листва известна своими лечебными свойствами. Она способна оказывать на организм человека успокаивающее действие. Препараты на основе листьев эстрагона рекомендуется употреблять при стрессе, авитаминозах, головных болях и бессоннице.

Культура более известна под такими названиями, как драгун-трава и тархун. По внешнему виду она похожа на полынь. В состав зелени входят следующие компоненты:

магний; каротин;  
аскорбиновая кислота; железо;  
витамины А, В1, В2, С; калий;  
кумарин; фосфор.

Уже несколько веков эстрагон употребляется в качестве приправы вместе с фруктами, ягодами и лимонным соком. Побеги используются в соленьях и маринадах. Тархун является замечательным консервантом, благодаря действию которого сохраняются вкусовые качества и запах овощей, грибов, плодов и ягод. Листву растений принято засушивать и использовать в качестве гарнира к овощам, яйцам, мясу, рыбе. Подходит она и к супам, соусам, бульонам. Также для насыщенности и полноты вкуса траву добавляют в вина и ликеры. Из растения готовятся приятные на вкус безалкогольные напитки.





## Любисток

Многолетняя трава, являющаяся представителем семейства зонтичные. Стебель способен достигать двух метров в высоту. Растение обладает сильным запахом, вкус сладковато-острый.

Из данной культуры добывают эфирное масло, используемое в парфюмерной промышленности и приготовлении различных блюд. Побеги, листва, части корневой системы любистока нашли широкое применение в изготовлении кондитерских изделий, приготовлении напитков. Вегетативные части культуры применяют в качестве приправы для супов, овощей, жареного мяса, соусов. Немаловажен любисток и в фармацевтике. На его основе синтезируются препараты, которые способны эффективно бороться против ревматизма, болезней печени, почек, желчного пузыря, метеоризма, избыточной массы тела.

## Лимонная трава



Лемонграсс славится способностью оказывать стимулирующее и тонизирующее действие на организм. Растение снимает усталость и переутомление, делает человека более собранным и сконцентрированным. В Таиланде из лимонного сорго готовят чайный напиток, который употребляют в сильную жару.

Растение обладает приятным цитрусовым запахом с нотками миндаля и лимонной цедры. Другие наименования культуры – лемонграсс, лимонное сорго и цитронелла. Высота стебля взрослого растения обычно колеблется на уровне одного метра. В составе травы присутствуют следующие вещества: никотиновая кислота; жирные кислоты; витамины А, В, С. Для приготовления блюд принято применять стебли растения как в свежем, так и в засушенном состоянии. Они весьма жестки, потому перед употреблением необходимо их мелко нарезать или растереть в пастообразную массу. Культура наиболее часто встречается в азиатской кухне в качестве приправы для: супов; пищи из морепродуктов; говядины; рагу; карри; курицы; свинины.

## Майоран



Растение способно помочь решить проблемы, связанные с дыхательными путями и желудочно-кишечным трактом. Майоран улучшает пищеварение, обладает мочегонным, седативным, тонизирующим эффектом. Он способствует заживлению повреждений кожных покровов. При лечении астмы, насморка, невралгии, паралича культура может совмещаться с другими применяемыми лекарствами.

Известный представитель семейства яснотковые. Иногда встречается под названием «заатар», более распространенным в ближневосточных государствах. Стебли серо-серебристые, высотой до полуметра. Цветки мелкие, лепестки обладают белой, розовой или розово-алой окраской. Чаще всего используется в качестве пряности при приготовлении супов, к овощам, рыбе, салатам как в свежем, так и засушенном состоянии. Из надземных частей растения извлекают эфирное масло. Майоран используется в приготовлении следующих продуктов питания: наливки; колбасы; чай; уксус; ликеры; пудинги.

## Мелисса



Из травы готовят прохладительные напитки

Мелиссу используют при приготовлении диетической пищи. Зеленые части культуры являются приправой, которую добавляют в салаты, овощные гарниры, супы, соусы, блюда из птицы и рыбы. Из травы готовят прохладительные напитки. Мелиссу используют при приготовлении диетической пищи. Зеленые части культуры являются приправой, которую добавляют в салаты, овощные гарниры, супы, соусы, блюда из птицы и рыбы.

## Портулак



На сухих почвах допускается выращивание рассматриваемой культуры в качестве наполнителя газона.

Встречаются как однолетние, так и многолетние травы. Побеги восходящие или распростертые. Цветки маленькие, на вид обычно неказистые и невзрачные. стебли и листья рекомендуется собирать до того момента, как растение начнет процесс цветения. Их отваривают с чесноком или уксусом и используют в качестве гарнира к рыбным или мясным продуктам. Не менее широко портулак используется в дизайнерских проектах по оформлению садовых участков.

## Петрушка



Считается наиболее известной и популярной пряной травой в нашей стране. Встречается под названием «каменный сельдерей». Цветение начинается в первые недели лета. Состав: витамины А, В, С; бета-каротин; железо; инулин; калий; магний; фолиевая кислота.

Петрушка используется для лечения простудных заболеваний или для их профилактики. Сок из каменного сельдерея употребляют при наличии нарушений функционирования сердечно-сосудистой системы. Настой из смеси петрушки, фенхеля и одуванчика весьма полезен для тех, кто решил избавиться от избыточной массы тела.

В кулинарии петрушку используют как для улучшения вкуса блюда в качестве приправы, так и для внешнего украшения. Траву широко применяют и в косметологии, в частности, при создании отбеливающих масок. Они придают коже лица здоровый вид и помогают убрать веснушки.

## Розмарин



Относится к семейству яснотковые, является вечнозеленым многолетним кустарниковым растением. Листья зауженные и продолговатые. Культура обладает пряным островатым вкусом и приятным сладковатым запахом, напоминающим аромат сосны. В кулинарии используются цветки, молодые стебли и листва в засушенном и свежем состоянии. Розмарин отлично подходит к рыбе, овощам, жареному мясу и птице, грибам, капусте, картофелю, мягким сырам и тесту. Приправа способна значительно улучшить их вкус. Из описываемой культуры выделяют эфирное масло, которое получило широкое распространение в приготовлении косметики и парфюмерных изделий. Вегетативные части растения используются в ликеро-водочном производстве.

## Укроп



Однолетняя культура, относящаяся к семейству зонтичных. Ценится благодаря химическому составу, куда входят:

кальций; магний; калий; витамины А, В2, В6, С, Р, РР; фосфор; железо.

Укроп оказывает консервирующее действие на продукты. Он широко используется во время приготовления мяса, соусов, рыбы, супа. На основе эфирных масел делают зубную пасту, кремы, одеколоны.

Укроп обладает и лечебными свойствами, используется при лечении энуреза. Рекомендуется его употребление для кормящих женщин и пациентов, страдающих проблемами со зрением. Отвар из листьев культуры оказывает спазмолитическое и мочегонное действие.



## Руккола



Травянистый двухлетний представитель семейства капустных. Стебель ветвистый, прямостоячий. Славится своим оригинальным острым вкусом. Применяется преимущественно при изготовлении салатов и является овощным добавлением к пастам и мясу.

Молодые стебли употребляются непосредственно в пищу в свежем виде. Семена культуры широко распространены в народной медицине как лекарство против различных заболеваний кожных покровов, а сок используют при язвах, синяках, ушибах, полипах в носу, веснушках, мозолях.

## Душица



По запаху данное многолетнее пряное растение семейства яснотковых отдаленно напоминает чабрец. Травя достигает в высоту почти метра и имеет разветвленную корневую систему. Листья имеют продолговатую форму, а побеги слегка опушены. Цветки лилово-розовые, небольшие по размеру, собраны в метелки. Цветение чаще всего протекает во второй половине лета. В состав входят следующие компоненты: горечи; эфирные масла; витамины В1, В2, С; флавоноиды; фитонциды; фенольные соединения.

Из всех пряных растений на даче и в саду душица является одним из наиболее полезных. Она обладает следующими действиями: противовоспалительное; болеутоляющее; успокаивающее; отхаркивающее; антисептическое; желчегонное; свертывание крови. Широко употребляется душица и в производстве косметики. Так, на ее основе готовят лосьоны для кожи, бальзамы для укрепления волос. В кулинарии растение применяют в качестве консерванта, а также как добавку к рыбным и мясным блюдам, супам из бобовых.



## Сельдерей

Культура принадлежит к семейству зонтичных, является двулетним овощным растением с пряным вкусом и запахом.

Распространена повсеместно. В кулинарии употребляются все части растения, а корневая система используется еще и в засушенном состоянии.

Добавляется в соусы, салаты, напитки, приправы, первые и вторые блюда. Является эффективным мочегонным средством, а также мощным натуральным афродизиак. При болезнях почек и желчного пузыря стеблями сельдерея рекомендуется заменять соль.

## Мята



Среди всех разновидностей этой культуры наибольшее распространение получила перечная мята. Растение богато различными химическими соединениями, в частности: кальцием; магнием; калием; медью; ментолом; железом; фосфором; цинком; марганцем. Культура используется при проблемах с пищеварительной системой. Мята оказывает седативный эффект.

Листья растения принято прикладывать к вискам для снятия головной боли. В приготовлении блюд мята используется, в первую очередь, как украшение и приправа. Из нее делают полезные эфирные масла, которые применяются в кондитерской промышленности. Свежие листья добавляют в блюда из мяса, птицы и баранины. С мятой готовят напитки: чай, мохито.

## Тмин



Культура из семейства зонтичные. Бывает двухлетним или многолетним. В кулинарии используется корневая система тмина, употребляемая в качестве пряности. Листья и молодые стебли добавляют при изготовлении салатов. Семена добавляют при засолке огурцов, квашении капусты. Они придают аромат домашней выпечке.

## Фенхель



Многолетнее растение, представитель семейства сельдерейных. Цветет во второй половине лета. Вырастает до двух метров в высоту. Внешне напоминает анис или укроп. Аромат его похож на запах анисового ликера. В его составе имеются следующие компоненты: кемперол гликозид; анетол; кварцетин; флавоноиды; витамины В и С.

Из фенхеля готовят различные препараты, которые оказывают отхаркивающее и мочегонное действие. Они весьма полезны в период кормления грудью. Не менее популярен фенхель и в кулинарии. В свежем состоянии его добавляют в салаты, мясные и рыбные блюда. Семена принято класть в супы и маринады. На основе растения готовят соус, который обычно подается к холодной рыбе.



## Черемша

Другие названия: колба, лук медвежий, чеснок дикий. Травянистое многолетнее растение из семейства луковые. Обладает продолговатой луковицей толщиной приблизительно в 1 сантиметр. Является компонентом многих салатов. Рекомендована к употреблению при атеросклерозе и цинге, способна уничтожить вредных микроорганизмов и паразитов.

В народной медицине применяется как эффективное средство борьбы против ревматизма и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

## Ревень



Он полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и легких. Способен поддерживать тело в тонусе, придавать сил, оказывает омолаживающий эффект.

Обладает характерным кисло-сладким вкусом. Благодаря этому нашел широкое применение в кулинарии. На его основе готовят следующие блюда: соусы; джемы; выпечку; кисели; салаты; варенья; компоты.

Культура, относящаяся к семейству гречишных. В кулинарии употребляются исключительно листья, а побеги и корневая система являются ядовитыми и применяются лишь в лекарственных целях. Химический состав растения следующий: каротин; калий; магний; витамины В, С, РР; пектиновые вещества; фосфор. Ревень применяется при туберкулезе и малокровии, нормализует кислотный баланс организма.