

Олга Романова

НАЙ-ДОБРИТЕ ЛЕЧЕБНИТЕ ПОДПРАВКИ

джинджифил, синап, куркума, шафран



Издателство
ПАРИТЕТ

Най-добрите лечебни подправки джинджифил, синап, куркума, шафран

Автор *Олга Романова*
Преводач *Детелин Вълков*
Издателство Паритет, София
120 стр.

От хилядолетия хората използват даровете от майката природа, за да поддържат здравето и красотата си. Подправките имат много специална роля в това, особено дафиновият лист, черният пипер, джинджифилът, синапът, куркумата, шафранът и много други. От нашата книга ще научите как и какви подправки да използвате, за да облекчите суха или влажна кашлица, зачервено гърло, главоболие, високо или ниско кръвно налягане, подагра, артрит и още десетки често срещани заболявания. Наред с това ще научите как можете да пригответе ястия, които ще подобрят храносмилането и съня ви. Истина е, че хората не обичат да посещават лекарските кабинети и затова съветите, които тази книга съдържа ще са от полза на всички, които предпочитат да се лекуват сами с природни средства.

Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена под каквато и да е форма, без писменото разрешение на притежателя на авторските права.

Тази книга не е учебник по медицина.
Всички препоръки трябва да се съгласуват
с вашия лекуващия лекар.

ISBN 978-619-153-586-6

КНИГИ ОТ ПОРЕДИЦА „БЪДЕТЕ ЗДРАВИ!“

- * **Човешките паразити и туморите. Лечение с билки/**
Виталий Бойко
- * **Здрав мозък+чувства=психика. Как да съхраним**
психичното си здраве/*Михаил Вайсман*
- * **Диабет. Какво премълчават докторите/***Михаил Ахманов*
- * **Лечение с чесън и лук/***Олга Романова*
- * **Как да се лекуваме с растителни масла/***Юлия Андреева*
- * **Лечение и профилактика на радикулита/**
Д-р Александра Василева
- * **Здрав черен дроб. Естествени методи за прочистване и**
възстановяване/*Евгени Щадилов*
- * **Аз и моето сърце. Лечение и профилактика на инфаркта**
и инсулта/*Дима Шулман*
- * **ТАЙ ЧИ. Гимнастика за здраве и младост/***И-Шен*
- * **Менопауза. Как да останем здрави и щастливи/***Мария*
Антонова
- * **Здрави женски гърди/***Д-р Александра Василева*
- * **Най-добрите лечебни подправки – джинджифил, синап,**
куркума, шафран/*Олга Романова*

За покупка на книги от www.paritetbg.com

– 20% отстъпка!

ЛЕКАРСТВА ОТ КУХНЕНСКИЯ ШКАФ

Скъпи читатели!

Ще започна с едно писмо, което пристигна в издателството:

Здравейте, г-жо Романова!

Искам да Ви предложа една тема за нова книга.

Наскоро разговорих с една продавачка на подправки. Оказа се, че тя е лекар, но по икономически причини се е преориентирала към търговията. В малкия ни град само при нея могат да се купят подправки за приготвяне на източни ястия. Та, тя ми каза, че според нея, днешните домакини знаят твърде малко за подправките, за това как те могат да разнообразят и най-скучните ястия. Обикновено използваме черен пипер и дафинов лист, и толкова. А и почти нищо не знаем за това как дори и най-обикновените подправки могат да се използват за лечение на някои болести. Черен пипер с водка при простуда – това знаем ние. Моя позната аптекарка обеща да ми даде няколко рецепти за приложението на различни подправки, бих ви ги предоставила.

Помислих си, колко добре би било някой да напише книга за лечебните свойства на подправките.

Ана Виноградова

Винаги съм се отнасяла с голямо внимание към писмата на читателите, които ми изпращат рецепти на баби и майки или, както в този случай, дори предлагат свои оригинални идеи. Трябва да призная, че темата за използване на подправките за лечебни цели винаги ме е интересувала, но това писмо ме предизвика да проуча въпроса по-подробно. И какво съвпадение! От Адлер (*курортен град на Черно море – бел. пр.*) пристигна една приятелка и ми донесе огромен „букет“ лаврови клонки от своята градина. Тя сподели с мен и няколко рецепти за използване на лавъра не само в кухнята, но и в медицината.

Точно с благородния лавър ще започнем нашия разказ за това как могат да се използват подправките за лечение на различни болести. Листа от лавър има на практика във всеки дом. Тази подправка не е от скъпите, а полезните ѝ качества са много.

Другата ми любима подправка е горчицата. Тя от древни времена е известна и се използва широко в кулинарията. Освен това всички знаят и за лечебните ѝ свойства – сигурно няма човек, на когото поне веднъж в живота да не са му слагали лапи със семе от горчица, което прекрасно замества синапеното семе. Но това растение има и много други полезни свойства.

Няма да подминем и други подправки, които могат да се открият в кухненския шкаф. Трябва да отбележим, че в европейската култура използването на подправките за лечебни цели не е особено популярно. Това може би е следствие от факта, че в недалечното минало те са били много скъпи. Ястие, подправено с ка-

рамфил или с черен пипер, например, можел да си позволи само някой богаташ. Между другото, и Америка е открита не защото испанците са се опитвали да намерят злато. Това е „страничен“ резултат от търсенето на по-къс път за европейците към азиатските страни, откъдето идвали подправките, ценени дори повече от златото. Тогава търговията с безценните зрънца, пъпки и листенца била в ръцете на арабските търговци. По пътя от Индия или Молукските острови до Европа подправките толкова се оскъпявали, че на пазара в Париж или Мадрид само богатите хора можели да си позволят да ги купят.

Но дори и след като европейците развили нови търговски пътища към страните в Южна и Югоизточна Азия, подправките дълго време са си оставали предмет на разкоша. Затова не е странно, че в кухнята на европейските народи, в това число и на руския, не се използват кой знае колко източни подправки, а по отношение на лютивия вкус европейските блюда са толкова далече от азиатските, колкото Москва от Джакарта.

На Изток подправките са неразделна част не само от храненето, но и от медицината. Най-известна с широкото използване на различни подправки е аюрведичната медицина. Ако прочетете упътванията за използване на лекарствените смеси, които вече свободно се предлагат и на нашия пазар, непременно ще забележите, че в състава им има растения, в това число и подправки, чиито названия дори не се превеждат на руски език.

Между другото, силната острота на индийската, китайската и индонезийската кухни е свързана не само с

хранителните предпочитания на жителите на съответните страни. Тя има и чисто практична насоченост. При горещия климат храната се разваля много бързо и чрез подправките хората се предпазват от заразяване с паразити, от стомашни и различни инфекциозни заболявания. Търговците често предлагат готова смес за месо, за супи, за риба и т. н. Истинските познавачи твърдят – и с право, че е по-добре да купите подправките поотделно и да си ги смесите така, както на вас ви харесва. Тогава все нещо ще остане и за лечебни цели в „кухненската“ ви аптечка.

Подправки се използват и от официалната ни медицина както като съставки, така и като самостоятелни продукти, например семена от копър, от резене, екстракт от черен пипер. И все пак европейската медицина не работи толкова много с подправките, колкото източната.

Тези, които поне мъничко знайват нещо за източната медицина, знаят че в нея лекарствата представляват сложни смеси от десетки съставки, които се подбират индивидуално за всеки болен в зависимост от състоянието на здравето му и съпътстващите болести. Това е сложна наука и на изучаването ѝ индийските, китайските, тибетските лекари посвещават много години от живота си. Разбира се, и в официалната западна медицина изборът на лечение, в това число и на комбинациите и дозите на лекарствата, трябва да бъде персонален, но много често, особено при простудни и други широко разпространени заболявания, лекарите предписват някаква усреднена схема на лечение. Какво да се прави – съвременната медицина

много прилича на някакъв „конвейр за лечение на болести“. Да намериш добър лекар, а още повече и такъв, който да разбира от фитотерапия или от аюрведична медицина, съвсем не е толкова лесно дори в голям град.

Разбира се, трудно е при болест да се мине съвсем без лекарства, но може да се намали вредата от тях и да се избегнат страничните ефекти, ако (естествено, след консултация с лекар) се обърнем към наследството на народната медицина и фитотерапията. Лечебните билки, в това число и подправките, също могат да имат противопоказания и да предизвикват странични ефекти, но все пак действието на растителните препарати е много по-меко. При правилното им използване резултатите могат да бъдат далеч по-добри, отколкото ако се гълтат хапчета.

Подправките обикновено се добавят към лекарствените смеси в малки количества. В чист вид се използват много малко подправки и, както вече казахме, лавровият (дафиновият) лист и горчицата са едни от най-известните. Затова точно с тях ще започнем нашето запознанство с подправките и с техните целебни свойства.

БЛАГОРОДНИЯТ ДАФИНОВ ЛИСТ



ДАР ОТ БОГОВЕТЕ

Древните елини са поетичен народ, сътворил прекрасни легенди за растенията. Една от тях разказва, как, благодарение на боговете и на благодатния средиземноморски брягя се появява лавърът (дафиновото дърво).

Много отдавна, когато боговете често се разхождали по Земята като обикновени простосмъртни, покровителят на изкуствата, слънчевият бог Аполон, след като убил страшния змей Питон, все още горд от своята победа, срещнал бога на любовта Ерос. Аполон си позволил надменно и необмислено да се пошегува с обидчивия Ерос, като го запитал защо на едно момченце са необходими лък и стрели. Да не би да иска да се състезава с него – непобедимия Аполон по изкусна стрелба? Богът на любовта не простил на присмехулника и пуснал две от своите невидими стрели: една в Аполон, която предизвиквала лю-

бовно чувство, и втора, която убивала любовта – в прекрасната нимфа Дафне.

Аполон, заслепен от внезапно обхваналата го любов, се втурнал към Дафне, но тя ужасена побягнала от него. Това гонене цяло да продължи до безкрайност, ако уморената от преследването нимфа не се обърнала към своя баща, речния бог Пеней, и към майка си – Земята, с молба да я направят неузнаваема. Боговете приели молбата ѝ и я превърнали в лаврово дърво.

Оттогава нещастният Аполон винаги носел на главата си лавров венец, за да му напомня за отхвърлената любов, а лавърът станал свещено дърво, намиращо се под неговото покровителство.

Всъщност, лавърът на много езици се нарича „дафне, дафиново дърво“. Така се е наричал и в Русия до XVIII век.

Елините и древните римляни изключително много почитали лавровото дърво: за тях то било символ на слава, мъжество, сила, успех и победа. Ако Аполон носел лавров венец, за да му напомня за прекрасната нимфа, в древния Рим с лавров венец увенчавали главите на победителите в артистични и спортни състезания, а също и на прославили се воители. Съвременната дума „лауреат“ е пряко свързана с тази традиция и в буквален превод означава „увенчан с лаври“ – обичаят да се слага на главата на прославени хора лавров венец се е запазил и до днес в много страни.

Според едно друго древно поверие лавърът защитава човека от мънии. Има свидетелства, че Тибет

рий – могъщият римски император по време на буря винаги слагал на главата си лавров венец, след което се скривал под леглото.

Клонки от лавър закачали в стаите, за да освежават въздуха в тях и да защитават помещението от лоши духове. А желаещите да видят пророчески сънища, слагали под възглавницата си лаврови клонки.

Най-разпространената употреба на листата на лавъра била за ароматизиране на водата за миене на ръцете преди хранене. Като подправка към ястията започнали да употребяват лавъра по-късно, като при това се използвали не само листата, но и корените на дървото. Добавяли ги към печеното месо или към варените плодове.

Когато древна Елада и древен Рим се разпаднали и на световната карта се появили множество варварски кралства, лавърът не бил забравен. Вярно, в кулинарията го използвали рядко, но пък средновековните лекари предписвали отвара от лавър за лечение на някои болести. Така например, известният персийски лекар Авицена, чиито трудове са познати на европейските лекари, пише, че листата от лавър намаляват болките в ставите, свалят напрежението, облекчават задуха, а кората и плодовете на дървото помагат на черния дроб и за отделяне на камъни от бъбреците.

Много по-късно лавърът заема твърдо мястото си в кулинарията. Той, както пише знаменитият френски готвач Франсуа Пиер де ла Варпен, може да подобри и поправи вкуса на всяко блюдо. И днес е трудно да си представим европейската кухня без лаврови (дафинови) листа: те се добавят не само в основните ястия, но

дори и в десертите и пудингите. Лавровият лист облагородява аромата на сосовете и заливките, придава пикантност на блюдата от агнешко, телешко и свинско месо, съчетава се с варена и задушена риба, подобрява вкуса на постни ястия от фасул, грах и други бобови култури, както и от зеле, от моркови.

В същото време лечебните свойства на лавъра като че ли са позабравени. Но преди да преминем към тях, най-напред ще се запознаем по-отблизо с това растение-аристократ.

ПРИШЪЛЕЦ ОТ ЕПОХАТА НА ДИНОЗАВРИТЕ

Лавърът е много древно растение. Той съществува на Земята от нейния третичен период. Днес, наблюдавайки лавровите дървета, можем да си представим как са изглеждали горите по времето, когато са измирал последните динозаври, а природата си е нямала и представа, че ще се появи човекът. Освен това, лавърът е дълголетник – в естествена природна среда той може да достигне възраст от 300 – 400 години.

Родина на благородния лавър (лат. – *Laurus nobilis*) е крайбрежието на Средиземно море (Гърция, Хърватия, Черна гора, Албания, Турция, Италия, Франция, Испания, Северна Африка). Древните елини пренесли със себе си лавъра в Крим и Кавказ. Днес той се отглежда в регионите на бившия Съветски съюз, в които климатът напомня средиземноморския.

По отношение на почвата лавърът не е много придирчив, но безкрайно много се нуждае от светлина. Зимният студ и студеният вятър не оказват особено

влияние върху нежните му листа. В Русия лавър се отглежда по черноморското крайбрежие, най-вече около курорта Сочи.

В естествени условия лавърът може да израсте до 10 метра на височина. Затова, за да е по-лесно събирането на листата му, при неговото култивирано отглеждане той се обрязва така, че да формира корона както нисък храст или дръвче. Лавърът понася „стригането“ леко, а отрязаните клонови могат да се използват за вкореняване.

Малко лаврово храстче можете да си завъдите и вкъщи – това е издръжливо дърво. Размножава се както чрез семена, така и чрез издънки. За тази цел в голям съд – каче, гърне, високо сандъче, трябва да насипете равни части пясък, пръст и торф. Важно е да знаете, че през зимата растението трябва да се полива по-малко, защото лавърът трудно понася преувлажнената почва. Затова пък през горещото лято обилният душ няма да му попречи, дори можете редовно да пръскате листата му.

Както в градината (ако климатът позволява да го отглеждате там), така и в стаята листата могат да започнат да се събират едва след като растението навърши поне четиригодишна възраст. Оптималното време за събирането им е от средата на ноември до средата на февруари. В този период в листата се натрупва най-голямо количество етерично масло.

Събраните листа се сушат на сянка, като се нареждат на тънък слой върху плат. В началото можете да ги затиснете с нещо тежко, за да не се свият. Добре изсушените листа имат светлозелен цвят, сивите и кафя-

вите е по-добре да изхвърлите. Сухите листа е препоръчително да се съхраняват в ленена торбичка, тенексена кутия или стъклен буркан на сухо и тъмно място, за да не загубят качествата си.

НЕЗАМЕНИМА ПОДПРАВКА

Лавровият лист винаги ще бъде незаменим в кухнята ви, без значение дали сте го купили в магазина или на пазара, дали сте го отгледали в градината или на балкона. Няма да е зле, обаче, да знаете някои тайни, които ще ви помогнат той да запази своите качества на подправка, а вие да сте сигурни, че няма да развали вкуса на ястието.

За разлика от много други подправки, лавровият лист може да бъде сложен в супата само 5 минути преди тя да е готова, а в основните ястия 7–8 минути преди да ги отнемете от огъня. Когато ястието е готово, най-добре е лавровият лист да се извади, а не да се оставя в него. Това се отнася за топлите блюда. При мариноването на домати, краставици, зеле, гъби, лавровият лист не само придава пикантност на консервираните зеленчуци, но и ги предпазва от разваляне. Между другото, в някои европейски страни лавров лист добавят и към вареното месо, както и към някои сладкиши и напитки. В Киргизия го слагат в местната медена напитка, калмиките го прибавят към чая си, а в Краснодарския край лист от лавър е задължителен в сладкото от круши.

Причината е, че лавровият лист притежава силни антиоксидантни качества. Затова, когато отворите риб-

на консерва с подправки, вие непременно ще намерите в нея и лавров лист.

Вкусно и полезно

В руския Север крайбрежните жители отдавна готвят с лаврови листа прясно хванатата селда, наречена беломорска, която се отличава с нежен вкус. Рибата се почиства от вътрешностите и се измива добре, слага се в дълбок съд, леко се посолява, добавят се 1–2 лаврови листа на риба. Залива се с вода и се поставя на огъня. Получава се ароматното и вкусно ястие „юшка“.

Лавровият лист, обаче, трябва да се използва внимателно в кулинарията, иначе горчивината му, така деликатна в умерени количества, може да развали вкуса на ястието или на маринованите продукти.

В хранителната промишленост от листата и плодовете на благородния лавър се прави етерично масло (между другото, се използва и в медицината). Съдържанието на етерично масло в лавъра е толкова голямо, че за получаване на 1 кг масло са необходими само 30–35 кг пресни листа или 100 кг плодове, което е значително малко в сравнение с други растения (изключение, разбира се, на маслодайните култури, като маслините, слънчогледа и др.). Масло може да се направи вкъщи, дори от сухи лаврови листа, но за това ще говорим по-късно.

Трудно можем да си представим съвременното готварско изкуство без лаврови (дафинови) листа, а фантазиите на кулинарите нямат предел: те създават все нови и нови рецепти, в които се използва тази подправка.