



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Пятница, 30 апреля, 2021

Кухонные травы и специи – великолепные лекарства

Используете ли вы специи и травы, чтобы улучшить вкус еды или побаловать себя? Знаете ли вы, что ваш набор приправ может быть отличной аптечкой? Используйте лечебную силу кулинарных трав и специй, как это делали наши предки.

АНИС – *Pimpinella anisum*



Анис – одна из старейших известных ароматических трав, упоминается на папирусе еще в 1500 году до нашей эры. Анис относится к семейству зонтичных, плоды (семена) собирают осенью.

Анис содержит 6% эфирного масла, анетол, белок, жиры и кумарины. Благодаря содержанию масла, разжеванные зерна

обладают отхаркивающим действием при заболеваниях дыхательных путей, а также являются натуральным средством уничтожения бактерий. Анис укрепляет желудок и способствует пищеварению в целом. Чай с измельченными фруктами эффективен при метеоризме в желудочно-кишечном тракте, его можно употреблять даже маленьким детям. Классический чай для младенцев, страдающих метеоризмом, состоит из равных частей аниса, фенхеля и тмина. Анис оказывает лактогонное действие.

В гомеопатии анис D1 – D4 также используется при метеоризме и диарее (по 10 капель до 5 раз в день).

На кухне анис часто используют для выпечки, он также хорош в виде приправы

для супов, соусов и молодой моркови.

Анисовый ликер:

40 г свежих измельченных семян аниса смешать с 1 г корицы, 1/2 кг сахара и 1 л бренди из органических злаков и залить в бутылку. Дать настояться примерно 6 недель, процедить, хранить в прохладном и сухом месте. стакан после еды снимает чувство пресыщения и давления в желудке.

Анисовое печенье:

Взбить 4 яйца до образования пены и постепенно добавить 150 г сахара и 1 пакетик ванильного сахара. Затем взбивать до образования кремообразной массы. Просеять 120 г муки и осторожно всыпать в смесь. Используя 2 кофейные ложки, выложить небольшими кусочками на смазанный маслом противень (оставляя пространство) и посыпать анисом по вкусу. Поместить противень в середину духовки и выпекать 8–10 минут на среднем огне (около 180°). Согнуть запеченные ломтики деревянной ложкой, пока они еще горячие, и дать остыть. Анисовые арки — отличный десерт после обильной еды.

БАДЬЯН НАСТОЯЩИЙ — *Illicium verum*

Бадьян настоящий — вечнозеленое дерево магнолии, которое в основном произрастает в Китае и Вьетнаме. Спелые плоды используются как пряность и лекарственное средство. Китайцы знали о лечебных свойствах бадьяна настоящего еще 5 000 лет назад. Они использовали его при проблемах с пищеварением и дыханием. Мы знаем его ароматные плоды в основном как приправу к



рождественскому печенью, глинтвейну и зимним чаям. В азиатской кухне бадьян настоящий также содержится в приправе пяти специй. Эта вкусная смесь также содержит фенхель, гвоздику, китайскую корицу и сычуаньский перец.

Основные ингредиенты — эфирные масла, сапонины и шикимовая кислота. Последняя оказывает противовирусное действие, разрывая цепочку заражения. Шикимовая кислота предотвращает отрыв вирусов от их клеток-хозяев, и таким образом вирусы больше не могут распространяться в организме. Шикимовая кислота является в некотором роде ингибитором нейраминидазы, поэтому

Бадьян настоящий является особенно ценным лекарством против гриппа. Бадьян настоящий может предотвратить вспышку болезни и, если болезнь уже присутствует, сдержать дальнейшее ее распространение. Благодаря своему антибактериальному эффекту бадьян настоящий также предотвращает возможные вторичные бактериальные инфекции гриппоподобной инфекции (например, пневмонию).

Помимо своего антибактериального и противовирусного действия, бадьян настоящий обладает отхаркивающим и спазмолитическим действием, успокаивает боль и раздражение, а также расслабляет. Он полезен при головной и зубной боли, боли в горле, ушах и конечностях, а также при простуде и кашле. Герпес, ангина и бронхит — вот некоторые варианты применения, в которых используется эта специя. Бадьян настоящий также может улучшить функцию легких при астме.

В чайных смесях его применяют при катаре дыхательных путей, проблемах с пищеварением с вздутием живота, метеоризме, легких судорогах и коликах. Поскольку он увеличивает количество глутатиона в организме, бадьян настоящий также обладает антиоксидантным действием. Эфирное масло бадьяна настоящего создает ощущение безопасности и комфорта.

Во избежание проблем с желудком не следует принимать бадьян настоящий натощак. Не применять при гормонозависимых заболеваниях и во время беременности. Однако при грудном вскармливании полезно употреблять бадьян настоящий, поскольку он способствует выработке молока.

Кстати, до синтетического производства активный ингредиент средства от гриппа Тамифлю изготавливался из ингредиентов бадьяна настоящего.

Смесь приправ для темного мяса:

1 палочка корицы, 2 ст. л. ягод можжевельника, 10 г сушеных белых грибов, 3 ст. л. сушеной апельсиновой цедры, 3 ст. л. красного перца, 2 звездочки бадьяна настоящего, 2 ч. л. семян душистого перца, 2 ч. л. гвоздики, 2 ч. л. семян кориандра, 2 ч. л. горошин белого перца.

Для маринования растолочь специи в ступке и смешать с 250 мл красного вина.

Приправа для глинтвейна:

Положить в миску 2 ст. л. гвоздики, 3 звездочки бадьяна настоящего, 3 ст. л. сушеной органической апельсиновой цедры и 50 г коричневого (леденца) сахара. Разломать 3 палочки корицы, добавить их к другим специям и перемешать. Количество специй хватает на 1 бутылку красного вина или на 750 мл фруктового чая.

ПОЛЫНЬ — *Artemisia vulgaris*



Полынь в дикой природе растет на богатых питательными веществами, свежих и влажных почвах по всей Европе и во многих других частях мира, а также на дорожках, в пойменных кустах и как прибрежная растительность.

На кухне используются молодые побеги и листья. С апреля по май они все еще слабо ароматные и не очень горькие, но сочные листья полыни можно сушить и измельчать для использования в виде пряности в течение всего вегетационного периода. Полынь подходит в качестве ингредиента для салатов, омлетов и блюд из яиц, а также для пирогов с овощной начинкой. Тертые свежие листья растения помогут сделать жирное жаркое более ароматным и более легким для усвоения.

Полынь содержит дубильные вещества, горькие вещества, эфирное масло, инулин, витамины А, В и С, туйон; стимулирует аппетит и помогает пищеварению. В виде чая оказывает расслабляющее действие на нервную систему при нервозности и нарушениях сна. Чай из полыни мягко стимулирует секрецию крупных желез с помощью ингредиентов, подавляющих бактерии и грибки, благотворно влияя на желудок, печень, желчный пузырь и кишечник.

Травяная соль для жирных блюд:

3 части каменной соли, 2 части сушеного органического тимьяна, 1 часть сушеного органического розмарина и 1 часть сушеной полыни. Смешать ингредиенты в емкости и измельчить. Хранить в сухом и темном месте.

Вино из полыни:

Смешать 20 г листьев полыни с 1 щепоткой розмарина и 1 щепоткой мяты и залить 0,75 л сладкого белого вина. Оставить настаиваться на 10 дней в закрытой стеклянной банке, процедить и разлить по бутылкам. 1 стакан ликера перед едой помогает при расстройстве желудка. Вино из полыни также полезно при менструации

БАЗИЛИК — *Ocimum basilicum*

Базилик принадлежит к семейству лабиатов и в народе называется королевской травой, королевским бальзамом, травой базилика и травой перца. Все растение пахнет ярко и остро. Родиной базилика считается тропический регион Индийского субконтинента, а венки из базилика даже были обнаружены в погребальных камерах пирамид. Еще древние греки ценили пряные и целебные травы. Базилик прибыл в Центральную Европу примерно в 12 веке



Свежее растение также можно держать зимой в цветочном горшке на подоконнике. Базилик следует использовать только в свежем виде, сушеный базилик теряет большую часть своего вкуса. Гурманы разминают листья (вместо того, чтобы разрезать их) и никогда не готовят их.

Используется все растение базилика. Он хорошо сочетается с помидорами и моцареллой, соусами из зелени, супами, салатами, маслом с травами, блюдами из яиц, мясом, моллюсками, перцем, баклажанами и сырными блюдами.

Чай с базиликом эффективен в жару в качестве стимулирующего потогонного средства, при расстройствах желудка и пищеварения, запорах, метеоризме и бессоннице.

Соус песто генуэзский:

Приготовление в ступке: положить в ступку 250 г листьев базилика, 3 ч. л. кедровых орехов, 1 ч. л. каменной соли, 3 ч. л. с горкой натертого на терке пармезана, медленно добавить в ступку 1/4 л натурального оливкового масла первого отжима и растереть все вместе. Приправить свежемолотым перцем и щепоткой тертого мускатного ореха. Перелить в банку с закручивающейся крышкой. Хранить в холодильнике несколько недель. Всегда следите за тем, чтобы соус песто был покрыт маслом.

Соус из базилика к пасте, супам и овощным блюдам:

Снять листья с 2 больших пучков базилика. Смешать приблизительно 150 мл органического оливкового масла холодного отжима и 2 больших очищенных и нарезанных зубчика органического чеснока; быстро вмешать листья базилика. Остатки могут храниться в банке с закручивающейся крышкой в холодильнике около 2 недель.

ЧАБЕР — *Satureja hortensis* (Чабер садовый — однолетник) / *Satureja montana* (Чабер горный — многолетник)



Чабер принадлежит к семейству лабиатов и происходит из стран Средиземноморья. Растет на любой хорошей садовой почве. Цветущее растение целиком можно собирать с июля по сентябрь. Трава чабера садового пахнет оченьпряно, имеет немного острый и немного едкий вкус. Многолетний горный чабер, еще называемый зимним, также имеет пряный

и немного едкий вкус. Обе разновидности имеют одинаковые ингредиенты: эфирное масло, дубильные вещества, клейкое вещество, карвакол, тимол и цимол. Чабер укрепляет желудок, сердце и пищеварение; снижает метеоризм, улучшает настроение и обладает противовоспалительным действием. Чабер также подходит для окуривания: сжигайте целые веточки в чаше для благовоний, чтобы дезинфицировать комнаты и придать ароматный приятный запах.

Чабер используется в блюдах из фасоли, салатах из фасоли, блюдах из чечевицы и гороха, в качестве приправы для супов, рагу, блюд из картофеля, мяса, рыбы, омлетов с травами и соусов. Чай из сушеных или свежих листьев помогает при спазмах желудка, заболеваниях рта и горла и симптомах простуды.

ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК: (Восстанавливающий после изнурительной лихорадки)

Поместить 1 пригоршню свежего чабера в стеклянную бутылку, залить 0,75 л хорошего органического красного вина, оставить запечатанным в прохладном месте на 10 дней, а затем отфильтровать. Употреблять маленькими рюмками.

Соль чабера:

Смешать ½ кг каменной соли с 1/8 л сушеного измельченного чабера и мелко измельчить, засыпать в банки с завинчивающейся крышкой и хранить в темноте.

ОГУРЕЧНИК — *Borago officinalis*

Огуречник принадлежит к семейству груболистных и широко известен как звездоцвет. Основа кельтского слова «боррах» («мужество») многое говорит о растении. Во времена Хильдегард фон Бинген огуречник уже выращивали как

садовое растение в монастырских садах. Также на пустырях растут дикорастущие растения. Используется вся цветущая трава огуречника (время цветения: июнь-август). Огуречник на вкус освежающий и немного кислый, и его листья источают сильный огуречный запах. На кухне свежие и предпочтительно молодые листья используются для салатов, соусов и рыбных



блюд, блюд из яиц, шпината и листовой свёклы, творожных паштетов и для маринования огурцов. В народной медицине используется чай, приготовленный из свежих или сушеных цветов и листьев, для стимулирования нервной системы, укрепления ума и мозга и улучшения настроения.

Огуречник содержит клейкое вещество и дубильные вещества, сапонины, небольшое количество эфирного масла, кремниевую кислоту, аспарагин, смолы, витамин С и пирролизидиновые алкалоиды. Он укрепляет сердце, снимает раздражения, стимулирует отхаркивание, очищает кровь, бодрит, укрепляет нервы и снижает жар.

Цацки с огуречником:

Идеально сочетается с жареным или запечённым на решётке мясом или рыбой, а также с зерновыми или овощными котлетами. Ингредиенты:

400 г греческого йогурта, 1 мелко натертый органический огурец, приблизительно 10 мелко нарезанных молодых листьев огуречника, сок ½ органического лимона, 1 ст. л. органического оливкового масла, 1 зубчик прессованного чеснока, соль, перец, цветы огуречника для присыпки

Холодный огуречный йогуртовый суп с огуречником:

Нарезать кубиками 1 органический огурец с кожурой, пюрировать с ½ — ¾ литрами йогурта, 1 зубчиком чеснока и 2 молодыми листьями огуречника в блендере, приправить перцем и остудить. Украсить суп измельченными грецкими орехами и подавать холодным.

УКРОП — *Anethum graveolens*

Зонтичное растение, завезенное из Азии, а теперь характерное для Европы, является классическим садовым растением; дикий укроп можно встретить на полях, по обочинам дорог и на пустырях. Название «укроп» происходит от



норвежского «dilla», что означает «усыплять».

Как тмин, фенхель и анис, укроп относится к так называемым «ветрогонным» растениям, которые расслабляют мышцы желудочно-кишечного тракта и действуют против бактерий. Растение и цветы укропа обладают противовоспалительным действием. Укроп в виде приправы или чая

устраняет метеоризм, стимулирует аппетит, обладает мочегонным действием, и также успокаивает и борется с бессонницей. Из семян укропа можно приготовить снотворную ванночку для ног или пить как чай по тому же рецепту: залить 1 ч. л. семян в 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить и наслаждаться. Укроп пряный на вкус, хорошо сочетается с огурцами, кабачками, помидорами, сливочным сыром и блюдами из яиц.

Холодная заправка из укропа для салатов:

5 ст. л. свежего нарезанного укропа или 2-3 ст. л. сушеного укропа, 3 ст. л. органической сметаны, 1 ст. л. органического яблочного уксуса, 1 мелко нарезанная маленькая луковица, 1 ч. л. средней острой органической горчицы, небольшое количество соли и перца. Особенно вкусно в салатах из огурцов и кабачков.

Теплый укропный соус:

Обжарить до золотистого цвета 100 г органической муки в 50–100 г органического масла, влить 1 ½ литра бульона (овощного, мясного или костного), кипятить 20 минут. Добавить 4 ст. л. свежемолотого укропа или 4 ст. л. сушеного укропа, один раз довести до кипения, заправить сметаной. Хорошо сочетается с мясными и овощными котлетами, а также с тушеной говядиной.

ЭСТРАГОН – *Artemisia dracunculus*

Эстрагон — многолетнее сложноцветное растение, которое в основном известно как культурное или садовое растение. Родом из Азии, оказалось в Европе благодаря крестоносцам. Название эстрагон происходит от слова «драко» (дракон, змея).

Используется только верхняя треть растения без стебля. Листья эстрагона нужно использовать в свежем виде, сушеные листья не обладают большой

силой. Для консервирования поместите эстрагон в уксус, масло или спирт; его также можно замораживать порциями (в лотках для кубиков льда).

Эстрагон содержит эфирное масло, дубильные вещества, горькие вещества, флавоноиды, растительные кислоты, таррагол, анетол, лимонен, калий. Листья эстрагона также богаты йодом, минеральными солями, витаминами А и С. Растение обладает пищеварительным, возбуждающим аппетит и мочегонным действием.



Эстрагонный уксус:

Добавить 3 побега эстрагона в 1 литр органического яблочного уксуса, хорошо закрыть и хранить в теплом месте, процедить через 2–3 недели, хранить в темном прохладном месте. Вкусный уксус для салатов.

Грибы с эстрагоном:

Очистить 750 г белых или коричневых органических грибов. В большой кастрюле довести до кипения 750 мл воды, добавить 2 ст. л. каменной соли и грибы, и варить под крышкой на медленном огне около 5 минут. Процедить грибы через сито. Довести до кипения 750 мл воды со 150 мл эстрагонного уксуса (рецепт см. выше). Очистить 150 г лука-шалота и 4 зубчика чеснока, разрезать чеснок пополам. Добавить и то и другое вместе с грибами в воду с уксусом и готовить без крышки около 5 минут.

Грибы, лук-шалот и чеснок вынуть из бульона шумовкой в сито. Дать бульону покипеть еще минут 5. Выложить 2 стебля эстрагона с грибами, луком-шалотом и чесноком в большую банку с завинчивающейся крышкой (1 литр), залить 400 мл горячего бульона через сито, и сверху залить 150–200 мл органического оливкового масла. Немедленно закрыть банку и оставить грибы мариноваться примерно 2 недели. Может храниться в закрытом виде не менее 3 месяцев.

ФЕНХЕЛЬ — *Foeniculum vulgare*

Двухлетнее зонтичное растение изначально было популярно в Средиземноморье и на Ближнем Востоке, но теперь его культивируют в Европе, Азии, некоторых частях Южной Америки и Африки. Богатый цветками и богатый нектаром фенхель — популярный корм для пчел.

Фенхель был высоко ценимым растением еще в древних цивилизациях Китая,



Египта и Аравии. Диоскорид (военный врач в I веке нашей эры) рекомендовал его женщинам при кормлении грудью, от тошноты и для улучшения зрения. Римляне ценили фенхель как пряность и салат. Позже именно монахи сажали фенхель как пряность и лекарственную траву. В гомеопатии *Foeniculum 1D-2D* применяют для лактации у кормящих женщин, при

метеоризме, для укрепления глаз, при кашле и астме (до 10 капель несколько раз в день).

Ингаляция паром с фенхелем:

Отварить 3 ст. л. семян фенхеля в 1 литре воды, снять кастрюлю с плиты, вдыхать пар фенхеля примерно 10 минут. Для этого наклониться над кастрюлей, накрыть голову полотенцем, чтобы пар попадал в область лица, и глубоко дышать. После процедуры отдыхать в постели 1 час. Эта ингаляция полезна при кашле, респираторных заболеваниях и заболеваниях легких.

Внутри фенхель применяют при метеоризме при спазмах желудочно-кишечного тракта, вздутии живота или потере аппетита (рекомендуется смесь с тмином), расстройствах пищеварения у младенцев с диареей, как отхаркивающее средство при простуде (рекомендуется смесь с анисом), для стимулирования лактации у кормящих матерей и для успокоения.

Масло фенхеля (наружно для массажа или для придания вкуса пищи):

Измельчить 3 ст. л. семян фенхеля и оставить на подоконнике в 100 мл органического подсолнечного масла холодного отжима на 3 недели, немного взбалтывать каждый день. Затем процедить, хранить в темном прохладном месте. При необходимости согреть 1–2 ст. л. масла фенхеля на водяной бане, нанести на ладони и аккуратно массировать живот ребенка или грудь и спину при кашле с густой слизью. Это масло фенхеля также прекрасно ароматизирует блюда.

Фенхель с анисовым молоком:

Смешать 1 ч. л. свежемолотых семян фенхеля и аниса в бокале горячего молока, дать настояться 5–10 минут, процедить и подсластить медом. Используется при кашле и бессоннице.

Опубликованные Пятница, 30 апреля, 2021 в категориях Здоровье, Коронавирус

<https://www.naturalscience.org/ru/news/2021/04/>

©2021 The World Foundation for Natural Science