

# Подготовка и применение пряностей и приправ



- **Пряности и приправы** широко используются в питании для улучшения аромата и вкуса блюд. Большинство из них не содержит пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), но богато вкусовыми и ароматическими веществами. Физиологическое значение пряностей и приправ состоит в том, что они через органы обоняния и осязания воздействуют на пищевой центр и вызывают условно-рефлекторное отделение желудочного сока, возбуждают аппетит. Кроме того, вкусовые вещества и приправы являются химическими возбудителями секреторной деятельности пищеварительных желез. Однако при чрезмерном употреблении острых или пряных блюд нарушается нормальная реакция организма на прием пищи, употребление пряностей и приправ превращается в необходимость. Известно вредное влияние некоторых из них. Так, чрезмерный прием уксуса вызывает распад эритроцитов.

- **К пряностям относятся** перец, гвоздика, корица, лавровый лист, имбирь, ваниль, тмин,
- **к приправам –** поваренная соль, горчица, уксус, майонез, маслины, оливки, каперсы, хрен столовый

# Классификация пряностей

В зависимости оттого, какая часть растения используется в пищу, классические пряности делят на следующие группы:

- семена — горчица, мускатный орех, мускатный цвет;
- плоды — ваниль, перец (черный, белый, душистый, красный), бадьян, кардамон;
- цветы и их части — гвоздика, шафран;
- листья — лавровый лист;
- кора — корица, кассия;
- корни — имбирь, куркума.



**Пряности**, в отличие от *специй* и *приправ*, бы  
РАСТИТЕЛЬНОГО происхождения и предназ  
придания пище дополнительного вкуса или а  
могут быть любые части растений — корнев  
листья, бутоны, цветы и семена. Благодаря  
конечный вкус блюд может измениться,  
терпким, острым, жгучим.



# Специи - это

химически активные вещества, минерального или органического происхождения: поваренная соль, сахар, сода, уксус, аммоний, поташ, квасцы, этиловый спирт, пищевые кислоты, крахмал, г.



- Пряности - это свежие, сушеные или иначе обработанные части определенных растений, отличающихся особым вкусом и ароматом, и добавляемые из-за этого в пищу. Пряности придают аромат, подчёркивают вкус, усиливают наслаждение от пищи, улучшают внешний вид блюда или напитка, улучшают сохранность, способствуют пищеварению.

- **Важно знать:**

1) Добавляйте специи понемногу, чтобы избежать их избытка.

2) Пробуйте пищу только через несколько минут после добавления специй.

3) Молотые приправы добавляйте в конце приготовления пищи или перед сервировкой.

4) Приправы в целом виде добавляют в пищу, требующую длительного приготовления, сделайте это в начале.

5) Карри, молотая паприка, шафран и куркума окрашивают пищу. Лучший результат получается тогда, когда их предварительно смешивают с капелькой жира.

6) Рисовые, картофельные и макаронные блюда можно приправлять большим количеством специй.

7) Ароматические приправы не переносят длительного нагрева, добавляйте их в последнюю очередь.



- Храните специи в прохладном и сухом, защищенном от света месте
  - 1) Самыми большими врагами специй являются свет, тепло и влажность.
  - 2) Чем больше в приправе эфирных масел и чем более мелкий помол, тем быстрее она теряет свой аромат.
  - 3) При правильном хранении специй в целом виде сохраняют аромат до 5 лет, молотые специи и ароматические растения до 3 лет.
  - 4) Лучшее место для хранения специй – это прохладный сухой и закрытый кухонный шкаф.

- **Использование приправ:**
- Пряности во многом определяют вкус, запах, а часто и окраску блюда. Ниже указано к каким блюдам лучше добавлять те или иные специи.

### **Анис:**

телятина, отварная рыба, запеченный картофель, отварная морковь, салатный соус из простокваши, салат из капусты, фруктовый салат, хлеб, кексы, печенье, напитки.

- **Базилик:**

свинина, фрикадельки из печени, маринады, бройлер запеченный, бройлер тушеный, рыба с пряностями, томатный суп, овощные супы, макаронный суп с овощами, различные тушеные овощные блюда, фаршированные овощи, блюда из помидоров, омлет, салатные соусы из растительного масла и, сметаны, овощные салаты, овощные пироги.

- **Белый перец горошек:**

отварное мясо, отварной язык, тушеные мясные блюда, отварная курица и отварной бройлер, сельдь в пряном соусе, свежепосоленная рыба, рыбные, овощные и куриные супы, тушеные овощные блюда, уксусные консервы.

- **Белый перец молотый:**

блюда из мясного фарша, жаркое, отбивные котлеты, шницель, мясные соусы, печеночные фрикадельки и соусы, бройлер запеченный, жареная тушеная и запеченная рыба, овощные и рыбные супы, фаршированные овощи, тушеные овощные блюда и овощные запеканки, омлет, сырный суп и соус, сырное суфле, французский салатный соус, кисломолочный салатный соус, майонез, овощные, рыбные и, раковые салаты, мясные салаты, мясные, овощные и рыбные пироги.

- **Гвоздика:**

запеканка из печени, кровяные блюда, украшение окорока, сельдь в пряном соусе, морковные и брюквенные запеканки, уксусные консервы, фруктовый салат, десерты из бананов и яблок, пряный кекс, пряники, напитки.

**Душистый перец:**

мясные биточки, карельское жаркое, жирные мясные блюда, кровяные блюда, дичь, студень, отварная курица и бройлер, отварная рыба, вяленая треска, сельдь в пряном соусе, мясной, рыбный суп, щи, тушеные овощные блюда, пряники.

**Душица обыкновенная:**

свинина, говядина и баранина, гриль-мясо, маринады, соус для спагетти, бройлер запеченный, гриль-бройлер, гриль-рыба, овощные супы, макаронный суп с овощами, блюда из помидоров, тушеные овощные блюда и овощные запеканки, омлет, блюда из брынзы, кисломолочные и соусы из растительного масла для салатов, овощные салаты, греческий салат, пицца, овощные пироги.

•  
**Зеленый лук:**

мясной фарш (запеченный), соус из мясного фарша, белый соус, топленое масло отварная, тушеная и жареная рыба, рыба запеченная, овощные, рыбные и супы с мясным фаршем, блюда из помидоров, тушеные овощные блюда и овощные запеканки, омлет и сырный соус, кисломолочные салатные соусы, овощные, яичные, рыбные и салаты с креветками, овощные и рыбные пироги.

**Зеленый перец:**

жаркое, бифштексы и отбивные, котлеты, шницель, мясной фарш, запеченный и мясные соусы, бройлер запеченный, жареная, тушеная и запеченная рыба, рыбные, овощные и сырные супы, тушеные овощные блюда и овощные запеканки, омлет и рулет из омлета, сырный соус и сырное суфле, блюда под сыром, растительно-масляные и кисломолочные салатные соусы, овощные и рыбные салаты, рыбные, овощные и мясные пироги.

**Имбирь:**

жаркое и отбивные из свинины, котлеты, жареный поросенок, восточная курица или бройлер, бройлер медовый, китайская рыба, китайские супы из свинины и курицы, китайские овощи, фруктовый салат, десерты из яблок, груш и бананов, кексы, печенье, суфле.

- **Кардамон:**  
различные булочки, десерты из яблок, кофе, ванильное мороженое.

### **Карри:**

восточные блюда из свинины и говядины, китайские биточки, белый соус, различные блюда из бройлера и курицы, паелла, китайская рыба, суп из бройлера и курицы, блюда из риса, салатный соус из простокваши, овощные салаты, салат из курицы, пирог из курицы и бройлера.

### **Корица:**

греческая запеканка из баклажанов и мясного фарша, курица и бройлер, жареные баклажаны, дроблена, сырник, фруктовый салат, супы на десерт, кисели, изюмные и сливовые десерты, яблочные десерты, пирожные, коричные булочки, рисовая каша, простокваша.

### **Куркума:**

свинина, рыба, курица, различные блюда из риса.

- **Лавровый лист:**

жаркое, бульон, отварной язык, отварная курица и бройлер, отварная рыба, сельдь в пряном соусе, мясные, рыбные и овощные супы, уксусные консервы, лущеные баклажаны с фаршем, тушеные овощные блюда.

**Лимонный перец:**

тушеные мясные блюда, мясные соусы, бифштексы, шницели и отбивные котлеты, бройлер запеченный, тушеный, бройлер, жареный бройлер, жареная, отварная и запеченная рыба, овощные и рыбные супы, отварные овощи, тушеные, овощные блюда и овощные запеканки, блюда под сыром, омлет и яично-молочные запеканки, растительно-масляные и салатные соусы из сметаны, овощные, рыбные салаты, салаты из креветок и раков, овощные, рыбные и мясные пироги.

**Лук молотый:**

мясные биточки и мясной фарш запеченный, ромштекс, бефстроганов и мясные соусы, тушеные блюда из бройлера, запеченная рыба, овощные, мясные и рыбные супы, тушеные овощные блюда и овощные запеканки картофельные и блюда из помидоров, омлет, овощные салаты, овощные и рыбные пироги.

- **Майоран:**

свинина и баранина, печеночный и мясной паштет, блюда из печени, дичь, бройлер запеченный, гороховый, луковый и шпинатный суп, борщ, овощные супы, блюда из капусты и свеклы, томатные блюда, овощные запеканки, салатный соус из растительного масла, овощные салаты, овощные пироги.

**Мускат:**

мясные биточки и различные сливочные запеканки, восточный тушеный бройлер, морковный суп и другие, овощные супы, морковные и брюквенные, запеканки и картофельное пюре, яичный пунш, фруктовый салат, кексы и печенье, фруктовые и, шоколадные десерты.

**Мята:**

блюда из баранины, дичь, мятный соус, фруктовые салаты, желе, шербеты, напитки, шоколадные десерты, фруктовые салаты.



- **Паприка:**

свинина и говядина, маринады, гриль-мясо, гуляш, соус из мясного фарша, гриль-бройлер, бройлер, запеченный, рисотто, суп с мясным фаршем, суп с сосисками, овощные супы, запеченный картофель, тушеные овощные блюда и овощные запеканки, омлет, яичные рулеты, блюда под сыром, кисломолочные и соусы из раст. масла для салатов, овощные и мясные салаты, овощные и мясные пироги.

**Перцовая смесь:**

жаркое, бифштексы, отбивные, котлеты, мясные биточки, запеканки и соусы, блюда из печени и почек, маринады, бройлер запеченный, гриль-бройлер, тушенки с бройлером, рыба запеченная, икра, мясные, овощные и рыбные супы, тушеные овощные блюда и, овощные запеканки, картофельные блюда, сырное суфле, растительно-масляный салатный, соус, овощные, рыбные и мясные салаты, пирожки с начинкой из фаршированного мяса.

**Петрушка:**

тушеные мясные блюда и мясные соусы, тушеный бройлер, отварная и запеченная рыба, мясные и овощные супы, салаты, тушеные овощные, блюда, картофельные блюда, омлет и яичные рулеты, различные молочно-яичные запеканки, сырный соус, кисломолочные и соусы из растительного масла для салатов, овощные и мясные салаты, хлеб, булочки, булочки к чаю, овощные и мясные пироги.

### **Померанец:**

восточная курица, начинка для индейки или бройлера, фаршированная рыба, фруктовый салат, десерты из яблок и груш, пряный хлеб, кексы и печенье.

### **Провансаль:**

гриль-свинина, тушеная свинина. говядина и баранина, дичь, маринады, блюда из печени, соусы с травами, гриль-бройлер, бройлер, запеченный, тушеный бройлер, отварная и запеченная рыба, овощные и рыбные супы, тушеные овощные блюда и овощные запеканки, сырный соус, омлет, растительно-масляный салатный соус, овощные салаты, овощные и рыбные пироги.

### **Пряная соль:**

блюда из мясного фарша, тушеные мясные блюда и соусы, запеченный и тушеный бройлер, жареная, отварная и запеченная рыба, рыбные, овощные и мясные супы, тушеные овощные блюда и овощные запеканки, отварные овощи, картофельные блюда, омлет и рулет из омлета, сырный соус и сырное суфле, растительно-масляные и кисломолочные салатные соусы, салаты овощные и рыбные пироги.

- **Розмарин:**

свинина, баранина, дичь, блюда из печени, маринады, бройлер запеченный, тушеный бройлер, жирные рыбы, луковый суп, щи, картофельные, луковые и капустные блюда, растительно-масляный салатный соус, овощные салаты, овощные пироги.

**Сельдерейная соль:**

почки, мясные биточки, соус с мясным фаршем, овощные запеканки, картофельные блюда, соус, овощные салаты.

**Семена мака:**

блюда из капусты, растительно-масляные салатные соусы, овощные и яичные салаты, макаронные салаты, хлебобулочные изделия, сдобные рогалики, булочки к чаю, печенье, украшение хлебобулочных изделий.

**Смесь для бифштекса:**

бифштексы, шницели, отбивные, котлеты, мясные биточки, соус, из мясного фарша, жареный бройлер и гриль-бройлер, тушеный бройлер, суп с мясным фаршем, запеченный картофель, тушеные овощные блюда, блюда под сыром, молочно-яичные запеканки, пирожки с мясной начинкой.

### **Тимьян:**

свинина и баранина, маринады, отварная, жареная и запеченная, рыба, закуска из креветок, луковый суп, картофельный суп, с луком-пореем, овощные супы, рыбный суп, картофельные, луковые, гороховые и фасолевые блюда, омлет и рулет из омлета, растительно-масляный, салатный соус, овощные салаты, рыбные и раковые салаты, овощные и рыбные пироги.

### **Тмин:**

поросенок жаренный, рыба жареная на решетке, суп из квашеной капусты, блюда из капусты, картофель, запеченный, сырный соус, салатные соусы из раст. масла, картофельный салат и салат из капусты, хлеб. булочки к чаю, печенье.

### **Укроп:**

мясо тушеное с укропом, белый соус, жареная, отварная и запеченная рыба, рыбные супы. супы из креветок и раков, овощные супы, салаты, картофельные блюда, омлет, сырный соус, растительно-масляные и кисломолочные салатные соусы, овощные, яичные и рыбные, салаты с креветками, рыбные и овощные пироги.

- **Фенхель:**

жареная свинина или баранина, блюда из печени, отварная рыба, молочно-рыбный суп, тушеные овощные блюда, соусы из растительного масла, салат из капусты, хлеб и кексы.

***Хрен молотый:***

мясо с хреном, соус из хрена, сливочный или кисломолочный соус из хрена для свежесоленой рыбы, мясные супы, хреновое масло для отварных, овощей или овощных оладий, салатные соусы из простокваши, овощные салаты, свекольный салат.

**Чабрец:**

свинина и баранина, мясо фаршированное, маринады, печенька, кровяные блюда, бройлер запеченный, жареная или запеченная рыба, щи, гороховый суп, уха, овощные супы, блюда из капусты и фасоли, гороховые блюда, омлет, салатные соусы из раст. масла и простокваши, овощные салаты, овощные пироги.

•  
**Черный перец горошек:**

тушеные мясные блюда, отварные мясные блюда, сельдь в пряном соусе, свежепосоленная рыба, мясные, рыбные и овощные супы, тушеные овощные блюда и уксусные консервы.

**Черный перец молотый:**

бифштексы и отбивные котлеты, мясные биточки, различные соусы, запеченный бройлер, тушеный бройлер с овощами, икра, суп-пюре, тушеные овощные блюда, фаршированные баклажаны или тыквы, картофельные блюда, блюда из помидоров, сырное суфле или сырный соус, французский салатный соус, кисломолочные соусы, овощные, и рыбные салаты, салат из, креветок, овощные пироги и пироги с мясом.

**Чеснок молотый:**

свинина, говядина и баранина, блюда из мясного фарша, блюда из печени и почек, бройлер запеченный, тушеный, бройлер, рыба запеченная, овощные, рыбные и мясные супы, тушеные овощные блюда и овощные запеканки, картофельные блюда, блюда под сыром, яично-молочные запеканки, растительно-масляные и кисломолочные салатные соусы, овощные и рыбные салаты, салат из креветок, овощные пироги.

•  
**Чесночный перец:**

свинина и говядина, гуляш, тушеные мясные блюда и соусы, блюда из мясного фарша, блюда из печени и почек, бройлер запеченный, жареный, бройлер и тушеный бройлер, овощные и мясные супы, тушеные овощные блюда и овощные запеканки, сырный соус, растительно-масляные салатные соусы, овощные салаты, пицца, мясные пироги.

**Чили:**

мясной фарш (запеченный), соус с мясным фаршем, гриль-мясо, гуляши, гриль-бройлер, бройлер тушеный, бройлер запеченный, овощной суп из мясного фарша, рыбный суп, супы из раков и креветок, омлеты, салатные соусы из растительного масла, соусы из простокваши, овощные, рыбные и мясные салаты, пирог с мясным фаршем.

**Чили молотый:**

блюда из мясного фарша, гриль-мясо, дичь, овощные супы.

- **Шалфей:**

свинина и баранина, дичь и блюда из печени, маринады, гусь, утка, капуста с бараниной, рыбные и овощные супы, салатные соусы, начинка для птиц, рыба.

**Эстрагон:**

свинина и говядина, маринады, баранина и дичь, блюда из почек и печени, сливочные соусы, запеченный бройлер, тушеный бройлер, запеченная рыба, овощные, рыбные и мясные супы, блюда из помидоров, овощные, запеканки, тушеные овощные блюда, омлет, яично-молочные запеканки, растительно-масляные и кисло-молочные салатные соусы, овощные и мясные салаты, овощные пироги и запеканки.



- **Подбор пряных букетов:**



- **Пряности для приготовления закусок или гарниров из разных продуктов:**

**Для овощных гарниров к мясным блюдам** используются почти все виды овощей, в том числе и пряные овощи и корнеплоды. Вкус их улучшается за счет добавления сахара или меда, придающих сладковатый вкус, уксуса, ароматного уксуса с эстрагоном или другими пряными растениями, лимонного сока, вина, оливкового масла.

- **Для приготовления овощной закусочной смеси:** Лук зеленый, свежий стручковый перец.
- **Для приготовления гарниров из зеленого кочанного салата:** Вкус его улучшается, как было указано выше в общем для овощной смеси; можно по вкусу (или при наличии) добавить огуречную траву.
- **Для приготовления гарниров или салатов из свежих огурцов:** Черный перец, красный перец сладкий или жгучий, лук зеленый, анис.

- **Для приготовления гарниров из шпината:** Чеснок, укроп, перец душистый, базилик, полынь.
- **Для приготовления гарниров или закусок из свеклы:** Тмин, корень хрена, эстрагон, перец душистый, анис, полынь.
- **Для приготовления гарниров или закусок из белокочанной капусты:** Тмин, гвоздику, черный перец, перец красный сладкий или жгучий, майоран, кориандр, чеснок, лук, огуречную траву, полынь, аир.
- **Для приготовления гарниров или закусок из квашеной капусты:** Лук, чеснок, черный перец, грибы, красный перец сладкий или жгучий, майоран, любисток, лавровый лист, тмин, мускатный орех, хрен, базилик, эстрагон, фенхель, перец душистый, можжевельник.
- **Для приготовления гарниров или закусок из цветной капусты:** Базилик, чабер, эстрагон, мускатный цвет.
- **Для приготовления гарниров или закусок из стручковой фасоли:** Укроп, огуречную траву, пастернак, чабер, перец душистый.

- **Для приготовления гарниров или блюд из сухой цветной фасоли:** Черный перец, майоран, чабер, чеснок, лук, кориандр, перец красный или жгучий, белый или зеленый перец, сельдерей, щавель кислый.

**Для приготовления гарниров или закусок из сухого гороха:** Тимьян, розмарин, тмин. Кориандр, мускатный цвет, петрушку, лук, чеснок, базилик, чабер.

- **Для приготовления гарниров, закусок или блюд из разных бобовых:** Чабер, имбирь, мускатный цвет, перец красный сладкий или жгучий, перец черный, белый или зеленый перец, немного майорана, лук и чеснок по вкусу.
- **Для приготовления гарниров или других блюд из риса:** Эстрагон, имбирь, кардамон, чеснок, любисток, мускатный цвет, перец красный, петрушку, шафран, майоран, душицу, кориандр, порошок из сушеного барбариса.

- *Пряности для приготовления гарниров или блюд из картофеля:*

Для приготовления гарниров из картофеля:  
Лук, сельдерей, черный перец, петрушку, майоран, мускатный цвет или орех, тмин, базилик, чабер, тимьян, укроп, лавровый лист, аир.

Для приготовления блюд из жареного картофеля: Лук, черный перец, тмин, майоран, базилик, тимьян, чабер.

Для приготовления картофельного пюре:  
Лук, черный перец, мускатный цвет, петрушку, свежую пряную зелень по вкусу.

- **Пряности для приготовления грибных блюд:**

Лук, чеснок, лук-резанец, черный перец, красный перец, кайенский перец, красный перец жгучий, эстрагон, майоран, полынь, розмарин, тмин, мускатный орех, базилик, петрушку.

**Пряности для приготовления соусов и приправ:**

Лук, чеснок, черный перец, кайенский перец, красный жгучий перец, укроп, красный сладкий перец, эстрагон, имбирь, каперсы, лавровый лист, майоран, гвоздику, душицу, душистый перец,

тимьян, розмарин, грибы, растертую зелень петрушки, огуречную траву, кардамон, лаванду, мяту перечную, куркуму, шалфей, кресс-салат.

- **Пряности для изделий из теста:**

Пряности для домашних изделий из дрожжевого теста: Ваниль, анис, имбирь, миндаль горький и сладкий, кардамон, кориандр, тмин, гвоздику, корицу, перец душистый, бадьян. В изделия из соленого дрожжевого теста можно также добавить тмин, перец красный, чабер.

Пряности для праздничного домашнего печенья: 1. Корица, кардамон, имбирь, гвоздика. 2. Корица, имбирь, гвоздика, мускатный цвет. 3. Фенхель, кориандр, корица, апельсиновый сок. 4. Анис, перец душистый, мускатный цвет.

Пряности, используемые в сладкие начинки для пирогов или пирожков: Анис, имбирь, кардамон, мускатный цвет, шафран, ваниль, корицу.

- **Пряности для приготовления блюд из молочных продуктов:**

Пряности для приготовления блюд из домашнего творога: Анис, имбирь, ваниль, корицу, кресс-салат, укроп, тмин, мускатный цвет, хрен, перец красный сладкий, мелиссу, тимьян, лук-резанец, базилик, огуречную траву, иссоп.

Пряности для приготовления домашних сыров: Базилик, тимьян, укроп, мяту перечную, мускатный цвет, душицу, перец красный сладкий, шалфей, тимьян, розмарин, кресс-салат.

**Пряности для приготовления блюд или десертов из фруктов:**

Для ароматизации различных блюд и десертов из фруктов можно использовать: анис, кардамон, мускатный цвет, ваниль, можжевельник, корицу, имбирь, гвоздику, аир.

Пряности для компота из слив: Анис, мускатный цвет, перец душистый, шалфей.

Пряности для компота из груш: Имбирь, мускатный цвет, гвоздику.

Пряности для приготовления запеченных яблок или различных начинок из яблок: Имбирь, мускатный цвет, ваниль, корицу.



- **Пряности для ароматизации различных домашних напитков:**

Для ароматизации грогов: анис, бадьян.

Для ароматизации пуншей: мускатный цвет, корицу.

Для ароматизации напитков с горячим вином: мускатный цвет, гвоздику, корицу, корки лимона и апельсина.

Для ароматизации кофе: миндаль, корицу.

Для ароматизации какао: мускатный цвет, ваниль, корицу.

### ***Приготовление ароматного столового уксуса:***

Уксус, настоянный на базилике: несколько свежих листьев базилика слегка размять и положить в бутылку с уксусом.

Уксус, настоянный на эстрагоне: в бутылку с уксусом положить 1-2 ст.л. измельченных листьев и верхушек эстрагона.

Уксус ароматный: В бутылку с уксусом добавить по вкусу базилик, укроп (зелень или семена), лавровый лист, розмарин и тимьян.

- **Пряности для маринования огурцов, кабачков, патиссонов:**

Для придания маринованным овощам приятного вкуса, запаха и крепости используют: базилик, огуречную траву, чабер, перец жгучий, листья винограда, хрен, эстрагон, фенхель, имбирь, чеснок, лавровый лист, мускатный цвет, перец душистый, перец черный, гвоздику, горчицу белую, кориандр, можжевельник.