



### Биологически активные Приправы Nahrin

Согласно принципам тибетской медицины, в холодное время года пища должна быть согревающей, а этому способствует прием приправ.

**Приправы Nahrin** максимально сохраняют запах, вкус и качество трав, входящих в их состав, а также являются естественным источником микро- и макроэлементов, оказывая регулирующее и стимулирующее воздействие на весь организм. Приправы Nahrin отличаются низким содержанием поваренной соли, что напрямую согласовывается с принципами здорового, сбалансированного питания. Благодаря низкому содержанию поваренной соли и богатому сочетанию активных полезных компонентов, приправы идеально заменяют обычную столовую соль и являются прекрасным, здоровым дополнением к пище.

Основные составляющие приправ: чеснок, лук, сельдерей, петрушка, пряности (карри, мускатный орех, красный перец, майоран, тмин).

Пряности, специи и приправы добавляются для придания блюдам соответствующего запаха, вкуса, цвета, что способствует лучшему восприятию и усвоению пищи. Воздействуя на слизистую оболочку желудка и кишечника, они способствуют выделению пищеварительных соков. Специфическими веществами, оказывающими сокогонное действие, являются эфирные масла, гликозиды, алкалоиды, кислоты, флавоноиды, дубильные, красящие, минеральные и другие вещества.

Многие специи, пряности и приправы не только улучшают внешний вид и вкус блюд, но и витаминизируют их. Их целесообразно добавлять в те блюда, которые имеют слабо выраженный вкус и аромат. Можно получить десятки вариантов одного и того же овощного блюда за счет добавления к нему различных пряностей, приправ и специй. Они, конечно, не являются основной составляющей блюд, но их доля в успехе будущего кулинарного шедевра очень велика. В одних случаях эти ароматные ингредиенты помогают смягчить вкус продукта, в других, наоборот, усилить, в третьих - придать неожиданные вкусовые оттенки. А входящие в их состав эфирные масла не только улучшают кулинарные качества, но и возбуждают аппетит, улучшают усвояемость продуктов, благоприятно влияют на обмен веществ, деятельность нервной и сердечно-сосудистой системы, на общее состояние человека.

Внесение в блюда пряностей - особая кулинарная "наука". Для овладения ею надо прежде всего быть знакомым с пряностями, их свойствами, традициями применения в различных национальных кухнях. Здесь же можно лишь напомнить **основные правила применения пряностей.**

1. Пряности можно использовать для нейтрализации постороннего запаха и для придания нового запаха, аромата блюду. Их можно использовать и для оттенения природного аромата продукта, для выявления и подчеркивания его.

2. Пряности надо использовать крайне осторожно, ибо ошибка в их применении чаще всего бывает неисправимой.

Поэтому пряности применяются всегда в очень малых дозах и всегда в самом конце приготовления, часто после снятия с огня или не ранее чем за пять минут до готовности блюда (все зависит от составляющих блюдо продуктов, от его объема и рода, вида пряностей).

3. Пряности нельзя вторично подогревать и долго оставлять в составе блюда. Поэтому блюда, приготовленные с пряностями, нежелательно оставлять на другой день - подогретые, они становятся неприятными на вкус.



Используют пряности и специи в небольших количествах, как правило, мелко измельченными, чтобы не испортить внешнего вида блюда. Чем мельче они раздроблены, тем эффективнее действуют. **Пряности - это, собственно, то, что мы ошибочно называем специями, а именно - ароматные листья, корни, плоды.** В общем, все, что растет. Кроме аппетитного запаха, они могут придавать пище жгучий, терпкий или горький вкус. **Большинство пряностей - по совместительству лечебные травы.** Они подавляют рост и развитие бактерий, активизируют вывод шлаков из организма. К пряностям мы относим и некоторые огородные растения (лук, чеснок и др.), и зелень. К наиболее часто употребляемым пряностям относятся бадьян, ваниль, имбирь, кардамон, гвоздика, корица, лавровый лист, мускатный орех, перец (черный, белый душистый, стручковый), цедра (апельсиновая, лимонная, мандариновая), шафран, анис, базилик, иссоп, тмин, кориандр, майоран, мята, тимьян, укроп, петрушка, сельдерей, чабер, пастернак, шалфей, эстрагон.

Специи добавляют в еду в процессе готовки для того, чтобы усилить вкус, сделать его сладким, соленым или острым, оттенить вкус. **Соль, сахар, сода, уксус, лимонная кислота, дрожжи и алкоголь - вот самые распространенные специи.**

**Приправа - более широкое понятие. В ее составе могут быть и специи, и пряности, и ароматизаторы, а могут и не быть.** Например, когда мы заливаем грибы сметаной - сметана будет считаться приправой. К обширному семейству приправ относятся все соусы, кетчупы, сухие смеси пряностей и специй. К приправам относят продукты, которые улучшают вкусовые свойства готовой пищи. В процессе первичной и тепловой обработки продукты могут терять ароматические, вкусовые и пищевые свойства. Добавление приправ позволяет улучшать вкус пищи. Причем приправы не должны заглушать вкуса и аромата пищи, а лишь подчеркивать и усиливать их. **К приправам относят: горчицу, хрен, каперсы, маслины, пищевые кислоты (уксусную, лимонную), чеснок**

**Наром (приправа) - состав**

Йодированная поваренная соль (49%), сухие измельченные овощи (чеснок, лук, любисток, корень сельдерея) - (10%), глутамат натрия - (24,%), дрожжи - (7,2%), мальтодекстрин (4,8%), пряности (карри, мускат, красный перец, майоран, тмин) - 1,7%, растительный жир - (1,5%).

**Наром - действие**

Биологически активная приправа, содержащая йодированную поваренную соль, овощи (лук, чеснок), травы (любисток, сельдерей), пряности (карри, мускат, красный перец, майоран, тмин), пивные дрожжи. Способствует нормализации функции щитовидной железы и обмена веществ, выводит холестерин, повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Стимулирует выделение пищеварительных соков, желчи, способствующих улучшению переваривания пищи и эвакуаторной функции. Не задерживает жидкость в организме, препятствует развитию дисбактериоза. Снабжает организм минералами (калий, медь, цинк, марганец, железо и др.). Стимулирует иммунитет. Прекрасно подходит для улучшения вкуса любых готовых блюд вместо поваренной соли.

Благодаря своему удивительному составу, сухая овощная приправа Наром позволит Вам не только полностью отказаться от поваренной соли, но и станет Вашей любимой приправой. Приправа Наром содержит много биологически активных компонентов, которые при ее постоянном применении оказывают регулирующее и стимулирующее воздействие на организм человека.



В первую очередь, это йодированная поваренная соль. О важности и незаменимости йода в организме всем известно. Основная его функция - нормализация деятельности щитовидной железы и обмена веществ.

Дрожжи - источник ценных аминокислот, ферментов, витаминов группы В, Д, минеральных веществ, которые улучшают состояние кожи, укрепляют костную и соединительную ткань.

Мальтодекстрин - сладкое вещество, не влияющее на уровень глюкозы в крови, что позволит применять приправу больным сахарным диабетом. Мальтодекстрин – это смесь, состоящая из глюкозы, олигосахаридов и солодового сахара, приятен на вкус, хорошо переваривается. Мальтодекстрин – это пищевая добавка, часто используется в продуктах детского питания. Главное свойство мальтодекстрина заключается в том, что он способствует выработке организмом инсулина.

Мальтодекстрин - продукт частичного расщепления крахмала, стимулирует рост бифидобактерий, за счет чего способствует профилактике дисбактериоза.

Луковый и чесночный порошок - придавая овощной приправе пикантный аромат, стимулирует отделение пищеварительных ферментов и желчи, перистальтику кишечника, препятствуя развитию гнилостной флоры в толстой кишке, выводит холестерин.

Сухие овощи - содержат клетчатку, улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, снабжают организм микроэлементами (медь, цинк, марганец, железо и т.д.), необходимыми для его нормальной жизнедеятельности.

Растительный жир - оказывает благоприятное воздействие на обмен липидов.

Пряности - стимулируют секрецию желудочного сока и сока поджелудочной железы, усиливают отделение желчи, улучшая процесс переваривания и усвоения белков, жиров и углеводов.

Глутамат натрия - широко используемая безвредная пищевая добавка, существенно улучшающая и восстанавливающая вкус и аромат пищи.

Овощная приправа Наром - это не только пряная соль, но и биологически ценный продукт, который могут использовать как здоровые, так и больные люди с заболеваниями щитовидной железы, вызванными недостатком йода, с хроническим гастритом с секреторной недостаточностью, гипотонией кишечника и хроническими запорами, дисбактериозом кишечника, нарушениями баланса вагинальной флоры у женщин. Употреблять приправу Наром смогут больные сахарным диабетом, атеросклерозом, гипертонией, т.к. она не задерживает воду в организме, поэтому не повышает артериальное давление, а также не повышает уровень холестерина в крови (чисто растительная приправа).

Наром - показания

Прекрасно подходит для приправления на столе готовых блюд из мяса, домашней птицы, рыбы, соусов, овощей, риса, макаронных изделий, супов и т.д.

Наром - способ применения

Дозировка: по вкусу, в среднем расходуется 90 г в месяц. Для больных, страдающих заболеваниями почек, артериальной гипертонией и другими болезнями, сопровождающимися задержкой жидкости в организме рекомендуется в сутки принимать 4-6 г (1 ч. ложка) приправы.

Более подробно о пряностях, используемых в приправах Нарин:

**Карри** - это смесь пряностей. В состав смеси может входить несколько десятков пряностей, но главной, постоянной и доминирующей является куркума. Она и придает карри золотистый цвет и особый вкус. Вообще, смеси были известны и употребляемы еще в античном мире. Их использовали даже чаще, чем отдельно взятые пряности. У древних греков и римлян были свои излюбленные составы, но с исчезновением античного мира, исчезли и рецепты употребляемых в то время сложных приправ. Но в



целом, популярные древние рецепты были утрачены, поэтому в Европе пряные смеси были распространены слабо. Но вот на Востоке, культура употребления пряных смесей никогда не умирала, только совершенствовалась в зависимости от изменения климата и национальных предпочтений.

**КУРКУМА.** В измельченном виде ее можно добавлять к косметическим маскам - корень куркумы обладает антибактериальным и очищающим действием. Обращаться с этой пряностью нужно осторожно: в сухом виде она легко воспламеняется и оставляет после себя трудновыводимые желтые пятна. Восточные лекари считают, что куркума очищает кровь, залечивает язву желудка и стимулирует иммунитет.

Основные лечебные свойства:

1. Голландские ученые заявили, что чай и приправа карри (состав: ажгон, гвоздика, имбирь, кардамон, кориандр, корица, красный перец, куркума, мускатный орех, душистый перец, черный перец) помогают сбросить вес.

Медики из Нидерландов обнаружили, что вещества, содержащиеся в чае и приправе карри, активно помогают природному процессу сжигания жира в организме.

2. Ученые из Италии и США выяснили, что употребление в пищу некоторых специй полезно для мозга, сообщает NewsWise. Согласно данным, которые получили исследователи, клетки мозга значительно лучше переживают вредные воздействия благодаря веществу под названием "куркумин", которое содержится во многих растениях семейства имбирных и входит в состав приправы "карри".

Именно свободные радикалы считаются причиной многих возрастных изменений мозга, рака и старческого слабоумия (болезни Альцгеймера). Защититься от свободных радикалов помогают специальные вещества - антиоксиданты. Некоторые из них непосредственно поглощают вредные частицы, а некоторые активируют гены, которые отвечают за борьбу с активными радикалами. Куркумин, с которым работали американские и итальянские ученые, относится ко второму типу - он стимулирует синтез "антиоксидантного" белка гемоксигеназы-1 (HO-1).

Исследователи полагают, что благодаря своим защитным свойствам куркумин может быть использован для создания новых лекарств, помогающих против болезней старения и, в том числе - болезни Альцгеймера, которая до сих пор считается неизлечимой.

У крыс, которым давали пищу с куркумином, в мозгу образовывалось меньше амилоидных бляшек, которые считаются признаком болезни Альцгеймера. Кроме того, получавшие куркумин крысы лучше, чем животные из контрольной группы, решали задачу по поиску выхода из лабиринта.

По-видимому, это вещество также уменьшает воспалительные изменения в мозгу. По мнению одного из исследователей, куркумин может стать перспективным средством для лечения старческого слабоумия, особенно в сочетании с противовоспалительными препаратами типа ибупрофена.

Косвенно эффективность карри для предупреждения болезни Альцгеймера подтверждается сравнительно небольшим распространением этой болезни среди пожилых людей в странах Азии. Например, в некоторых индийских деревнях она поражает не более одного процента людей старше 65 лет

3. Многочисленные исследования показали, что составная часть приправы карри - куркума может быть надежным союзником в борьбе с раком. Особенно эффективна куркума в отношении рака предстательной железы. Усиливают противораковые свойства куркумы обыкновенная и цветная капуста, а так же некоторые другие овощи, которые содержат фенилэтилизотианиды.

В ходе эксперимента на лабораторных мышах профессор фармакологии Ah-Ng Tony Kong доказал, что указанные пищевые продукты не только профилактируют, но и лечат уже возникший рак простаты.



4. Ключевой компонент знаменитой приправы карри – куркума – способна защитить печень от болезней, вызываемых алкоголем. Эта пряность, придающая карри характерный желтый цвет, останавливает изменения, вызываемые чрезмерным употреблением алкоголя. Ранее куркума уже продемонстрировала свои антиоксидантные и противораковые свойства. Однако результаты исследования вовсе не означают, что употребляя в пищу карри, можно пить, сколько влезет. Группа финских и американских исследователей, проводивших это исследование, предупреждает, что обещающие результаты были показаны пока только на крысах. Более того, дозы куркумы, которые получили крысы, были гораздо выше применяющихся в кулинарии.

Исследователи пояснили, что куркума блокирует активацию одной молекулы, которая управляет цепью реакций, приводящих к воспалению и гибели ткани. В ходе эксперимента ученые давали крысам рыбий жир с декстрозой или спиртом на протяжении 4 недель. Крысы, которым давали куркуму, не продемонстрировали признаков ожирения печени, некроза и воспаления, обнаруженных у всех остальных.

5. Канадские медики утверждают, что острая приправа карри может не только предотвратить развитие сердечной недостаточности, но и даже вылечить некоторые заболевания сердца.

Эти выводы были сделаны на основе результатов научного испытания, проведенного на мышах. Ученые считают, что такое же действие приправа оказывает и на здоровье человека.

Основным действующим веществом является куркумин, содержащийся в карри. Он стимулирует и «облегчает» работу сердца. Это вещество издавна используется в медицине стран Азии.

Однако врачи не советуют злоупотреблять восточной приправой, так как это может привести к обратному эффекту.

### **Любисток**

Многолетнее травянистое растение (народные названия зоря, любим, любистик, любовное зелье, зимний сельдерей). В кулинарии используются лишь молодые побеги и листья в свежем и сушеном виде. Любисток имеет острый пряный запах, вкус сначала сладковатый, потом острый, пряный, умеренно горьковатый. Хорош для приготовления маринадов, супов, овощных салатов, мясных блюд, птицы, рыбы, блюд из круп и овощей. Добавление любистка к крепкому мясному бульону подчеркивает и усиливает вкус мяса. В качестве добавки при солении и мариновании огурцов, помидоров любисток используется в небольших кол-вах, т.к. обладает сильным ароматом.

В народной медицине любисток широко применяется для лечения заболевания сердца, легких, нервной системы, благотворно действует при заживлении ран, порезов, царапин, обладает противоглистным действием. Зелень можно срезать все лето.

### **СЕЛЬДЕРЕЙ**

Сельдерей внешне похож на петрушку, но я бы назвал его старшим братом неприхотливой пряной травки, потому что стебли и зелень его значительно крупнее, и вырастает он до полутора метров высотой. Одним словом в нем больше мощи и жизненных сил, вероятно, поэтому и аромат его более яркий и насыщенный.

В сельдерее очень много калия, который необходим организму. Он содержит сбалансированное количество витаминов и питательных веществ. Сельдерей помогает выводить из организма токсины, в нем содержится небольшое количество углеводов, поэтому, часто употребляя его можно без особых усилий обрести стройную фигуру, наконец, сельдерей помогает достичь в любви выдающихся успехов.

Французы рассказывали мне, что мадам Помпадур, знаменитая фаворитка короля, перед каждым свиданием выпивала чашку шоколада с сельдереем. Замысловатое сочетание продуктов, но факт остается фактом, в фаворитках она продержалась не





одно десятилетие. Поэтому блюда, в которых есть сельдерей, в том числе и соусы, являются вкусными, полезными и необходимыми источниками для пополнения организма энергией здоровья и любви.

Этот чудодейственный пряный овощ любят в Европе, а в России его не культивировали. Но когда у россиянина появилась возможность путешествовать, и он смог познакомиться с европейской кухней, появилось желание видеть полезные и вкусные продукты у себя на родине. А правила рынка таковы, желание потребителя – закон! На прилавках магазинов появился чудный овощ, во всех своих ипостасях, а зовут его – СЕЛЬДЕРЕЙ!

**Майоран** (колбасная трава) В пищу употребляются листья и цветочные почки в свежем и сушеном виде. Это хорошая приправа к колбасам, мясным и рыбным, яичным и овощным блюдам. В настоящее время майоран относится к наиболее распространенным пряностям, особенно в европейской кухне, особенно немецкой, словацкой, польской. Нельзя представить себе вкус домашней колбасы, жареного гуся или утки без майорана. Майоран используют при приготовлении картофельного супа, мясных супов, жареной свинины, баранины, бобовых, блюд из рубца, салатов из рыбы и сыров. Еще один любопытный факт из истории майорана. В XVI веке его использовали в качестве табака, растирали между пальцами и нюхали, что провоцировало чихание. Конечно же, воздействие на организм в отличие от табака совершенно иное, если табак туманит голову и загрязняет лёгкие, то майоран очищает дыхательные пути, просветляет разум, оживляет память. И действительно в литературе о лечебных травах, майоран считается хорошим средством от насморка. Но так как я занимаюсь спортом и предпочитаю быть здоровым, то майоран использую не как лечебное средство, а как изысканную приправу для моих соусов.

Самой распространенной кухонной пряностью является **лук**. Без лука практически не может быть приготовлено ни одно блюдо, кроме сладких. Даже если по рецептуре в состав какого-то блюда лук не входит, его применение обязательно для хорошего кулинара, заботящегося о вкусе. Например, отваривание мучных изделий в воде предусматривает лишь ее подсаливание, но хороший повар обязательно добавит в эту воду еще и луковичу, и лавровый лист. Лук от семи недуг! – гласит народная мудрость. А мудрость народа складывается из накопленного опыта полученного на протяжении веков, и концентрируется в коротком, метком выражении. А так как я часть того самого народа, мудрость которого я только что привел в пример, я расскажу Вам всё, что знаю про лук.

История лука теряется в глубине веков, есть предположение, что его окультурили 4000 лет назад где-то в Азии. Изображения лука нашли на стенах древнеегипетских пирамид. В клинописях древних шумеров тоже упоминается это полезное растение. А в древнем Риме выделялись специальные участки земли, на которых выращивали лук для нужд армии. Лук часто является главным героем сказок у многих народов мира. Все это говорит о том, что лук основное пряное растение на нашей кухне, его не употребляют только для напитков и сладостей. Одним словом и в скромном меню и за изысканным столом лук обязательно найдет свое достойное место.

Всего насчитывается около 400 видов лука, однако только десять можно причислить к пряным овощам. Они подразделяются на острые, полуострые и сладкие сорта. Острые сорта используются для первых блюд и мяса, полуострые и сладкие для салатов. А как приятно, после долгой зимы, сорвать первое, тугое перышко лука и смачно захрустеть им, не отходя от грядки. Лук это и здоровье, и вкусная еда, и ранние весенние радости.

**Перец красный молотый** – пряность, изготовленная из горьких сортов стручкового перца.



Стручковый перец - однолетнее овощное растение рода капсикум семейства паслёновых.

На сегодняшний день известно множество сортов стручкового овощного перца – от жгучего кайенского перца, или Чили, до сладкого болгарского перца.

Горечь острым сортам перца придаёт алкалоид капсаицин.

Родина стручкового перца - тропические районы Америки. Сегодня острый перец культивируют в странах с тропическим климатом, больше всего - в Индии и Таиланде.

Коренные жители Америки научились выращивать перец еще 6 000 лет назад. Стручковый перец наравне с кукурузой входил в рацион американцев.

В Европе стручковый перец распространился после путешествия Христофора Колумба. Испанские конкистадоры доставляли жгучий перец в Европу наравне с золотом.

Для приготовления красного молотого перца свежий острый перец сушат, освобождают от чашечек и перемалывают.

Красный молотый перец используют при приготовлении соусов, супов, тушеного мяса, рыбных блюд, маринадов, блюд из риса.

Красный перец добавляют во всевозможные блюда и используют в лечебных целях. Спиртовая настойка красного перца обладает бактерицидным действием и поэтому очень полезна при расстройстве желудка. На основе такой настойки делают мазь, которую втирают в кожу при ревматических болях в суставах, невралгии и радикулите. Так что красный перец - не только пряность, но и замечательное лекарственное средство.

КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ просто копилка витаминов С, В, В6, Р, Е и РР.

**Мускатный орех** обладает очень сильным стимулирующим и тонизирующим действием, он укрепляет память, нервную систему, лечит импотенцию и сексуальные расстройства, сердечные болезни, многие доброкачественные опухоли (например, мастопатию), входит в состав иммуноукрепляющих сборов, эффективен при лечении простудных заболеваний, а в малых дозах - хорошее успокаивающее средство, которое отлично расслабляет и вызывает сон. Однако специалисты советуют быть с ним поосторожней, так как даже маленькая доза может вызвать учащенное сердцебиение, а слишком большое количество - эйфорию, галлюцинации, тошноту, жуткое похмелье... и даже смерть. Считается, что из-за содержания в нем галлюциногенного амфетамина он оказывает наркотическое действие.

**Плоды тмина** в научной медицине применяют при атонии кишечника, запорах, как антимикробное, ветрогонное, для повышения функций пищеварительных желез.

Эфирное масло оказывает противотуберкулезное действие, применяют при неврозах, опухолях, болезнях глаз, при нарушении обмена веществ.

Испытайте действие тмина на себе, особенно, если у вас от волнения в самый неподходящий момент началась икота - американцы еще в XIX веке давали детям корень тмина как лекарство от икоты. И не волнуйтесь - за много лет употребления тмин никому еще вреда не причинил. Даже детям...

Содержание веществ:

Плоды тмина содержат эфирное масло, в состав которого входит карвон, лимонен, транс-дигидрокарвон, дигидрокар-веол и многие другие биологически активные вещества, а также стероиды, кумарины, флавоноиды, жирное масло, воск, смолы, дубильные вещества, протеин, микроэлементы (железо, цинк, медь, стронций, ванадий, молибден, никель, марганец). В траве и плодах найдены флавоноиды, кверцетин, кемпферол, рутин, изокверцетин и др.

В корнях обнаружена аскорбиновая кислота, кумарины, флавоноиды.



### **Чесночная приправа**

Изысканная Чесночная приправа имеет неповторимый вкус чеснока, обогащенный ароматом овощей. Идеальная "завершающая нота" в приготовлении салата, супа, соуса, овощных, мясных или рыбных блюд. Основное преимущество Чесночной приправы: отсутствие жгучего вкуса чеснока и неприятного запаха во рту.

Состав: чеснок, поваренная соль, усилитель вкусовых свойств глутамат натрия, лук, картофельный крахмал, петрушка, хрен, пальмовый жир.

### **ЧЕСНОК (*Allium sativum* L.)**

Чеснок возделывают повсеместно. Это пряное луковичное растение известно человечеству очень давно. Есть острые и сладкие сорта. Сладкие сорта распространены на юге, они лишены жгучести и имеют нежный аромат, употребляются в больших количествах, как в салатах, так и в горячих блюдах, особенно в Азии. Северные сорта обладают резким запахом и сильной жгучестью. Поэтому в русской кухне, такой чеснок употребляют экономно – зубчиками. У каждого народа свое отношение к чесноку, как приправе, и не всегда однозначное. Но в одном все согласны, что это самое эффективное средство от многих болезней.

Что касается русского человека, так чеснок был главным лечебным средством с незапамятных времен. В домашнем хозяйстве, он не заменим, его добавляли в пищу, ели сырым, закладывали в квас. Ещё чеснок был главным средством борьбы с нечистой силой, виной тому сильный запах этого растения. Ведь люди нечистую силу очеловечивают, предполагая, что резкий запах ей так же неприятен.

Римские патриции, например, называли чеснок «вонючей розой», чопорные англичане и сейчас его считают «исчадием ада». В Японии чеснок не едят, видимо, потому, что их основная еда рыба и морепродукты, а чеснок с рыбой не сочетается, так как искажает и огрубляет её вкус. А вот во Франции любят этот совсем не романтичный овощ, многие национальные блюда немислимы без него. Видимо поэтому, в Сен-Клере ежегодно в августе устраивают ярмарку чеснока. Этот веселый городской праздник дань уважения этому незаменимому и в сегодняшней жизни пряному растению.

Промчались эпохи, медицина уже полагается не только на чеснок, но он по-прежнему играет большую роль в жизни человека и как приправа и как лечебное средство. Чеснок даже полетел в космос, чтобы в течение долгих месяцев поддерживать иммунитет членов орбитальной станции. Современные врачи считают, что чеснок обладает иммуноактивными, противовоспалительными, противораковыми действиями. А что касается резкого запаха, то в кладовой природы всегда найдется веточка петрушки, или семена кардамона, или корица. Их надо пожевать и к Вашему дыханию не придерется ни один привереда.

### **ПЕТРУШКА**

Петрушка пряное растение, родиной которого считается благодатное Средиземноморье. Перевод с латыни означает «растущая на камне». Такое название говорит само за себя. Петрушка неприхотливое растение и повсеместно распространена, её любят видеть у себя на столе и английский лорд, и немецкий бургер, и изобретательный в кулинарии француз. Помимо того, что листья петрушки имеют пряный вкус, и являются отличным материалом для украшения салатов, в ней еще много витаминов. Например, витамина С в пять раз больше, чем в лимоне и апельсине. Плюс целый алфавит других витаминов. Петрушка широко применяется в народной медицине.

В России петрушку знали давно, но использовали только знахари для лечения ран и воспалений от укусов ядовитых насекомых. А широкое распространение и употребление получила лишь в прошлом столетии. Я это связываю с открытием в 1880 году, русским ученым Н. И. Луниным неизвестного ранее элемента в продуктах - витамина. Он установил, что «в пищевых продуктах имеются неизвестные факторы питания необходимые для жизни». С тех пор началась популяризация блюд из свежих





овощей и пряных трав, которые являются кладезем витаминов. Людям такая еда понравилась, потому что это не только полезно, но и вкусно. А петрушка заняла почетное место в нашем ежедневном меню.

### **Хрен**

В народной медицине хрен применяют при лечении желудочно-кишечного тракта, как мочегонное средство, желчегонное, противогрибковое, болеутоляющее средство, при подагре, ревматизме. Хрен возбуждает аппетит, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта. Его применяют при воспалении слизистой оболочки рта, горла, малокровии, ангинах, лечении болезней печени, а также при гастритах с пониженной кислотностью.

Хрен полезно употреблять при тяжелом умственном и физическом труде, облысении (1-2 раза в сутки участки облысения натирают до покраснения кожи). Имеются сведения, что он является антиопухолевым средством. Наружно хрен применяют для профилактики простудных заболеваний (припарки к стопам и голеням). Кашицу из хрена используют для лечения радикулита, язв, ран, воспаления ушей. Сок, кашицу и настой из корней хрена применяют при гипацидном гастрите, дискинезии желчных путей, функциональной дуоденостазии, атонии кишечника и гнойном отите (закапывают в ухо). При склонности организма к кровотечению эффективно использовать настой хрена на пиве и вине.

Хрен содержит аскорбиновую кислоту, витамины В1, В2, РР, минеральные соли калия, фосфора, кальция, железа и др. Хрен обладает сильными бактерицидными свойствами.

### **Пальмовый жир**

Сухой пальмовый жир был специально создан для применения в супах, соусах и для связке сухих смесей. Этот порошок очень хорошо подходит для горячего применения.

Пальмовый жир не расщепляется ферментами, присутствующими в некоторых специях и пряных травах, часто используемых в рецептуре супов, бульонов, картофельного пюре или соусов, что позволяет избежать образования мыльного привкуса в процессе хранения и приготовления продукта.

### **Очищенный овощной суп с морской солью - состав**

Морская соль, дрожжевой экстракт, овощной экстракт, овощи размельченные, глутамат натрия (Е 621), мальтодекстрин, пряности (куркума, перец, чеснок), инозинат натрия (Е 631); глюкоза - 89,5 %, экстракт гуараны - 3 %, экстракт колы - 2,7 %, лимонный порошок - 3 %, стеарат магния - 1,0 %, лимонная кислота - 0,6 %, ароматизатор - 0,2 %.

### **Очищенный овощной суп с морской солью - действие**

БиоПродукт быстрого приготовления, вкусный и ароматный бульон для экспресс-питания с морской солью, дрожжевым экстрактом, пряностями (куркума, перец, чеснок). Используется как приправа к рису, картофелю, мучным изделиям, для приготовления традиционных супов, приправ и соусов. Восстанавливает пищеварение, нормализуя функцию ЖКТ. В его состав входят экстрактивные вещества и размельченные овощи, которые настраивают пищеварительный тракт на оптимальную работу. Это крайне необходимо людям, страдающим дискинезией кишечника и желчных путей, запорами, дисбактериозом. Морская соль, улучшает вкусовые качества бульона, к тому же является источником макро- и микроэлементов. Особо важен микроэлемент йод, который нормализует функцию щитовидной железы и укрепляет иммунитет. Экстракт дрожжей, входящий в состав супа содержит ценные для организма витамины группы В и витамин Д, аминокислоты, ферменты, минералы.

В XX-XXI веках человечество хронически не поспевает за быстрыми темпами своего развития. Мы не успеваем следить за мощным потоком информации, страдаем гиподинамией, много болеем, не справляемся с все возрастающей экологической



нагрузкой и т.д. Порою нам некогда поесть, чтобы на оптимальном уровне поддерживать свои энергетические возможности. Это и многое другое способствует ослаблению организма, снижению адаптивных возможностей, иммунитета, возникновению заболеваний. Ускоренный темп жизни внес свои коррективы в современное питание человека. Люди научились создавать совершенно новые пищевые продукты, позволяющие оптимизировать питание. Продукты быстрого приготовления все больше и больше входят в нашу жизнь. Они удобны в приготовлении, безопасны, содержат меньше жиров, легкоусвояемых углеводов, а, следовательно, меньше калорий. Их преимущество состоит в том, что за короткое время можно приготовить вкусное и в тоже время полезное блюдо.

В связи с этим фирма Нарин разрабатывает и выпускает большую гамму этих пищевых продуктов. Они постепенно входят в наш быт и становятся повседневными. Особенно популярны у всех категорий населения различные растворимые супы Нарин.

Овощной суп Нарин - растворимый, обезжиренный, с морской солью предназначен для быстрого приготовления вкусного и ароматного овощного бульона для экспресс питания. Его используют в качестве приправы к рису, картофелю, мучным изделиям, для приготовления традиционных супов, приправ и соусов.

Овощной суп Нарин восстанавливает процесс пищеварения, нормализуя моторно-секреторную и эвакуаторную функцию желудочно-кишечного тракта. В его состав входят экстрактивные вещества и размельченные овощи, которые настраивают пищеварительный тракт на оптимальную работу. Это крайне необходимо людям, страдающим дискинезией кишечника и желчных путей по гипотоническому типу, запорами, дисбактериозом. Морская соль, улучшает вкусовые качества бульона, к тому же является источником макро- и микроэлементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Особо важен микроэлемент йод, который нормализует функцию щитовидной железы и укрепляет иммунитет. Экстракт дрожжей, входящий в состав супа содержит ценные для организма витамины группы В и витамин D, аминокислоты, ферменты, минералы. Он также улучшает вкусовые качества супа.

Свойства Овощного супа Нарин:

Низкокалорийный (0 жиров, минимум углеводов), источник минералов, микроэлементов и йода, нормализует перистальтику кишечника, препятствует размножению гнилостной флоры, нормализует желчеотделение и сокоотделение, быстрорастворимый - удобен для экспресс питания.

Очищенный овощной суп с морской солью - показания

Экспресс питание, дефицит микроэлементов и йода, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, дисбактериоз, расстройство питания, ожирение, целлюлит, программа похудения и коррекции фигуры, разгрузочная и низкокалорийная диета.

Очищенный овощной суп с морской солью - способ употребления

На 1 тарелку супа (1/4 л) добавить 1 столовую ложку порошка (примерно 4,5 г), залить кипятком, размешать. Употреблять с сухарями, галетами, хлебцами. Можно по желанию также добавлять в бульон отварную лапшу, рис, картофель.

**Морская соль с травами** - активные компоненты

Морская соль (64%), сушеные овощи и травы - лук, базилик, петрушка (ок. 16%), морские водоросли (ок.2%), растительный жир (1,6%), овощной экстракт (0,7%), глутамат натрия - 14%, пряности (1,4%).

Морская соль с травами - действие

Полезный пищевой продукт, содержащий морскую соль, сушеные травы и овощи (лук, базилик, петрушка), морские водоросли, пряности, витамины и большое количество минералов. Йод, входящий в состав соли, необходим организму для нормальной деятельности щитовидной железы, обеспечения иммунной защиты, синтеза белка.



Благодаря наличию трав, обладает мягким мочегонным эффектом, препятствуя задержке жидкости в организме. Пряности способствуют нормализации пищеварения, стимулируя перистальтику кишечника, сокоотделение, улучшая переваривание белков, жиров и углеводов, препятствуя развитию гнилостной флоры и запорам. Прекрасно подходит для улучшения вкуса любых готовых блюд вместо поваренной соли.

**Базилик** снимает физическое напряжение и устраняет головную боль. Это связано с тем, что вещества, обнаруженные в базилике, снижают уровень адреналина и норадреналина - "гормонов напряжения", и, наоборот, увеличивают количество серотонина - "гормона радости". Кроме того, учеными был выявлен положительный эффект базилика в лечении рака молочной железы. Эксперимент проводился на мышах, которым давали чай с базиликом, в результате чего у животных прекратился дальнейший рост образований.

Целебная сила моря привлекает человечество уже несколько тысячелетий. Еще в Древней Греции говорили, что "море смывает все недуги". Считалось, что морские воды наделяют людей силой и здоровьем. И на самом деле, морская соль оказывает на человека оздоравливающее воздействие, благодаря присутствию в ней большого количества минеральных веществ, макро- и микроэлементов.

Морскую соль получают из морской воды путем выпаривания ее на солнце. Она содержит больше микроэлементов и не имеет искусственных примесей и добавок. До 5% от объема морской соли приходится на естественные примеси калия, кальция, магния, микроэлементов, что придаст ей приятный легкий привкус моря. Вдобавок эти минеральные вещества и микроэлементы легко усваиваются нашим организмом.

В древности люди употребляли соль морскую, неочищенную (черную), содержащую не столько хлористый натрий, сколько всю таблицу Менделеева (в морской воде - более 40 химических элементов в растворимой форме; кстати, в морской капусте - тоже, и весь мир ее давно уже употребляет высушенной в качестве органического заменителя соли). Такая неочищенная соль, в дозах 1-2 г в сутки, - вечное лекарство (она называется - полигалит).

Больше всего в морской соли содержится хлористого натрия (известная всем поваренная соль). Хлористый натрий - одно из самых распространенных соединений в природе. Достаточно сказать, что физиологический раствор, широко применяемый в медицинской практике, содержит только хлористый натрий. Это говорит о том, что все животные существа на земле не могут обходиться без него. Всего в морской соли содержится около 37 элементов таблицы Менделеева. Остановимся на самых основных из них.

Натрий - основной компонент жидкостей организма - за кислотно-щелочной баланс, принимает участие в активизации пищеварительных ферментов, нормализует артериальное давление. Недостаток натрия в организме ведет к обезвоживанию и нарушению рельефа кожи, образованию морщин, особенно в области лица, шеи и декольте.

Хлор - участвует в образовании желудочного сока, формировании плазмы крови, активации ферментов.

Кальций - необходим организму для поддержания мышечной работы, построения костной и соединительной ткани, свертывания крови, укрепления клеточных мембран. Дефицит кальция может спровоцировать развитие гипертонических кризов, токсикозы беременности, выпадение волос. Если кальция не хватает, организм берет его из костей.

Калий - регулирует водный баланс в клетках, улучшает обменные процессы, благоприятствует росту новых клеток. Необходим для нормальной работы сердечной мышцы и скелетной мускулатуры. Недостаток калия вызывает спазмы и атонию мышц, нарушение кровообращения, ухудшение самочувствия.



Фосфор - биологический спутник кальция. В организме человека содержится в основном в костях. Фосфор является строительным компонентом клеточных мембран. Недостаток фосфора приводит к остеопорозу (хрупкость костей).

Магний - препятствует развитию аллергических реакций. Необходим для усвоения организмом других минеральных веществ и витаминов. Недостаток магния приводит к развитию рахита у детей, резистентного к витамину Д. У взрослых людей недостаток магния приводит к нарушению кровообращения, судорогам, ускоряет процесс старения, может явиться причиной развития сердечно-сосудистых патологий.

Марганец - катализатор обмена веществ, участвует в формировании костной ткани, необходим для функционирования ферментных систем. Оказывает профилактическое воздействие в отношении развития диабета, патологии щитовидной железы, нарушений углеводного и липидного обмена. Укрепляет иммунную систему. С возрастом усвоение марганца снижается, и у лиц старше 50 лет возможен дефицит этого микроэлемента, что может выражаться в нарушении кровообращения, ухудшении общего состояния.

Цинк - участвует в формировании иммунитета, поддержании функции половых желез, являясь составной частью мужского полового гормона дигидротестостерона. Цинк входит в состав многих ферментов. Длительный дефицит цинка может привести к бесплодию, потере сексуальной активности, снижению иммунитета, кожным заболеваниям, развитию малокровия, росту опухолей, ухудшению роста волос и ногтей, снижению количества коллагена и образованию вследствие этого морщин "гусиных лапок", обвисанию кожи и т.д.

Железо - входит в состав гемоглобина, участвует в транспортировке кислорода, участвует в процессе образования эритроцитов. Способствует выводу ядовитых веществ из организма. Его недостаток приводит к нарушению всех жизненных функций организма, повышается утомляемость, седеют волосы, становятся ломкими ногти.

Селен - очень важный микроэлемент, обладающий выраженными антиоксидантными свойствами, что позволяет использовать его для профилактики онкологических заболеваний. Селен стимулирует образование антител, тем самым, повышает защиту от инфекционных и простудных заболеваний. Рацион питания населения индустриально развитых стран дефицитен по селену, поэтому необходимо принимать пищевые добавки, содержащие его.

Медь - нужна для кроветворения, наряду с другими микроэлементами принимает активное участие в процессах жизнедеятельности, входя в состав ряда ферментных систем. Дефицит меди в организме приводит к развитию анемии, недостаточности роста, шелушению кожи, ломкости волос и ногтей.

Сера - входит в состав аминокислот, формирующих белки кожи. Особенно важна для синтеза белков кожи, ногтей и волос. При недостатке серы кожа особенно подвержена воспалительным заболеваниям.

Кремний - способствует общему укреплению тканей, придает гибкость сосудам, стимулирует рост волос и ногтей.

Йод - необходим для нормального функционирования щитовидной железы, входит в состав гормона щитовидной железы. Недостаток йода в организме ослабляет иммунитет, может вызвать серьезные заболевания. Рацион питания населения индустриально развитых стран дефицитен по йоду, поэтому необходимо принимать пищевые добавки, содержащие йод.

Наш организм не умеет производить минеральные вещества и микроэлементы самостоятельно, основной их источник для нас - пища. Но и в пище их содержится недостаточное количество для нашей активной жизнедеятельности. Поэтому фирма Нарин разработала новый продукт, позволяющий решить многие проблемы, возникающие при дефиците макро- и микроэлементов. Это сухая приправа Морская соль с травами.



Морская соль содержит, как было описано выше, большое количество минеральных веществ и макроэлементов, так необходимых нашему организму:

Композиция высушенных трав и овощей и овощной экстракт снабжают организм микроэлементами и витаминами. Травы дополнительно оказывают противовоспалительное и оздоравливающее действие на организм.

Морские водоросли снабжают организм необходимым для правильного обмена веществ йодом и легко усвояемым белком, способствуют расщеплению жиров и выводу их из организма.

Растительный жир - благоприятно действует на обмен липидов.

Пряности - стимулируют секрецию желудочного сока и сока поджелудочной железы, усиливают отделение желчи, улучшая процесс переваривания и усвоения белков, жиров и углеводов.

Глутамат натрия - широко используемая безвредная пищевая добавка, существенно улучшающая и восстанавливающая вкус и аромат пищи.

В отличие от поваренной соли, которая задерживает воду в организме, ухудшает функцию почек и состав крови, плохо действует на кожу, Морская соль с травами не оказывает никакого отрицательного воздействия на организм, а наоборот:

- способствует выводу из организма излишней жидкости;
- содержит натуральный нерадиоактивный йод (морские водоросли), улучшающий функцию щитовидной железы;
- содержит ценные витамины и минералы (травы, морские водоросли);
- гораздо приятнее на вкус, чем обычная поваренная соль;
- имеет более высокую концентрацию, чем поваренная соль, и поэтому гораздо экономичнее в использовании.

Морская соль с травами - способ применения

Для приправления всех готовых блюд на столе, особенно холодных закусок, вместо поваренной соли.

Дозировка: по вкусу, в среднем расходуется 1 банка (80 г) в месяц. Для больных, страдающих заболеваниями почек, артериальной гипертонией и другими болезнями, сопровождающимися задержкой жидкости в организме рекомендуется в сутки принимать 4-6 г (1 ч. ложка) соли.

«Камнем преткновения» является глутамат натрия.

**Глутамат натрия** – это соль глутаминовой кислоты, используемая для улучшения естественного вкуса пищи. Глутамат натрия широко применяют при производстве концентратов супов, соусов, консервов, чипсов, крекеров, майонеза, кетчупа, а также добавляют при изготовлении блюд из мяса, рыбы, птицы, овощей, бобовых, усиливая особенности их природных вкусовых качеств.

Глутамат натрия образуется из глутаминовой кислоты, которая является незаменимой аминокислотой и присутствует в составе практически всех белков. Глутамат натрия есть в организме человека (даже в грудном молоке матери), участвует в белковом обмене, а в натуральном виде встречается во многих продуктах, богатых белками: сыре, мясе, молоке и бобах.

Из чего получают глутамат натрия и глутаминовую кислоту? Для этого существует немало источников, например, из отходов кукурузно-крахмального, сахарного и спиртового производства, из клейковины пшеницы, из кукурузного глютена, из пшеничного и соевого белка, свекловичной патоки, морских водорослей и т.д.

Усилитель вкуса глутамат натрия известен под названием ароматизирующего вещества, вкусовой добавки, E621, MSG и т.д.

Глутамат натрия (E621) применяется для усиления вкуса пищевых продуктов. Он представляет собой белый кристаллический порошок, прекрасно растворимый в воде.





В начале XX века японский ученый Кикинае Икеда, занимаясь изучением соевого соуса и других продуктов, характерных для Юго-Восточной Азии, пытался ответить на вопрос, почему пища, сдобренная некоторыми сушеными водорослями, становится более вкусной и аппетитной. Оказалось потому, что в них содержится глутаминовая кислота. В 1909 г. ему был выдан патент на способ производства пищевых препаратов. По этому способу была получена соль глутаминовой кислоты — глутамат натрия (глутамат натрия), который стали выпускать в Японии на продажу под названием «адзи-но-мото», что означает «душа вкуса». С тех пор усилитель вкуса глутамат натрия стал широко применяться и завоевал популярность во всем мире. Его ежегодное потребление на планете достигло 200 000 тонн.

Технологические рекомендации

Глутамат натрия (глутамат натрия) используется как интенсификатор, усиливающий вкус основного продукта. Данная добавка широко используется при производстве концентратов супов, соусов, консервов, чипсов, крекеров, майонезов, кетчупов. Она применяется при изготовлении блюд из мяса, рыбы, птицы, овощей, бобовых, усиливая их природные вкусовые особенности. Вкус глутамата натрия специфический «мясной» ощущается при концентрации от 0,03% и более. Он может добавляться в продукт вместе с солью. Дозировку соли при этом, как правило, уменьшают на 10%. Оптимальное проявление «глутаминового эффекта» наблюдается в слабокислой среде — при pH 6,5 - 5. В более кислой среде эффект усиления вкуса снижается, а при pH 4 теряется вовсе.

Глутамат в организме человека.

Глутамат производится в человеческом теле и играет существенную роль в его метаболизме. Почти два килограмма (около четырех фунтов) глутамата естественного происхождения обнаружено в мускулах, в мозге, в почках, в печени и в других органах и тканях. Кроме того, Глутамат обнаружен в избытке в материнском молоке, в 10 раз больше, чем в коровьем молоке.

Средний человек потребляет между 10 и 20 граммами связанного глутамата и одного грамма свободного(доступного) глутамата из пищи, которую мы едим каждый день. Кроме того, человеческое тело создает около 50 граммов свободного(доступного) глутамата ежедневно.

Наиболее диетический глутамат быстро метаболизирует и используется как источник энергии. Из пищевой перспективы, глутамат не является незаменимой аминокислотой, которая означает, это значит, что наши тела могут производить глутамат из других белковых источников если необходимо. Тело производит собственный глутамат по ряду существенных функций.

Миф 36 о еде. Глутамат натрия – это нечто ненатуральное

Глутамат – это природная аминокислота, являющаяся одним из основных и важных компонентов белков. Он находится в большинстве продуктов, в том числе в сыре, молоке, грибах, мясе, рыбе и многих овощах. Глутамат также производится человеческим телом и жизненно важен для обмена веществ и функционирования мозга. Глутамат натрия – это производное глутамата. Он состоит из воды, натрия и глутамата. При добавлении в продукты он обеспечивает те же функции придания вкуса, что и натуральный глутамат из продуктов. Организм человека не различает глутамат, добавленный в продукты, и глутамат, находящийся в них изначально. Однако у некоторых людей наблюдается аллергия на это вещество – им приходится избегать не только продуктов с добавлением глутамата, но и пищи, от природы богатой им.

Миф 34 о еде. Добавки и консерванты, используемые в продуктах питания и напитках, вредны для здоровья



Многие продукты нуждаются в добавках для обеспечения безопасности или сохранности. Консерванты препятствуют росту микробов, которые вызывают заражение еды. Ветчина и бекон были бы очень опасны без консервантов и других добавок, которые также придают им их характерный цвет. Сходным образом, эмульгаторы добавляют в такие продукты, как мороженое, чтобы придать им мягкий сливочный вкус. Без добавок многие продукты выглядели бы менее привлекательно, были бы не так вкусны, быстро портились или стоили дороже. ( Мифы о еде - источник сайт [dieta.ru](http://dieta.ru))