



СПЕЦИИ В ДЕЙСТВИИ

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



A wooden spoon is shown in the upper right corner, tilted downwards. It is pouring a stream of finely ground, brownish-orange spices. The spices are captured in mid-air, creating a vertical trail that tapers as it falls. The background is a solid, deep black, which makes the warm tones of the spices and the light-colored wood of the spoon stand out prominently. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the spices and the grain of the wood.

СПЕЦИИ В ДЕЙСТВИИ

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



Откройте мир тайн вкуса и здоровья в кулинарной книге «Специи в действии».

Созданная в сотрудничестве с брендом нутриентов SPICE ACTIVE, эта книга — не просто сборник рецептов, а настоящий путеводитель по здоровому и вкусному питанию, основанный на сочетании кулинарного мастерства и нутрициологической экспертизы.

Данное издание является подарочным экземпляром и не подлежит продаже.



ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Вступительное слово.....	7	7. Куркума. Секреты здоровья и вкуса.....	52
2. О специях.....	8	• Тикка-масала.....	57
3. Сила специй.....	10	• Индийский суп «Дал».....	61
4. О бренде SPICE ACTIVE.....	14	• Карри.....	63
5. Черный перец. Секреты здоровья и вкуса.....	18	• Лимонный кекс.....	65
• Шакшука.....	23	• «Золотое» молоко.....	67
• Лазанья.....	27	8. Имбирь. Секреты здоровья и вкуса.....	68
• Перечный стейк.....	29	• Тыквенный суп с имбирем.....	73
• Перцовые пряники.....	31	• Пад-тай.....	75
• Безалкогольный глинтвейн.....	33	• Рыба в кисло-сладком соусе.....	77
6. Шафран. Секреты здоровья и вкуса.....	34	• Имбирное печенье.....	79
• Сациви.....	39	• Масала-чай.....	81
• Чахохбили.....	41	9. Чеснок. Секреты здоровья и вкуса.....	82
• Буйабес.....	45	• Азиатский салат с тофу.....	87
• Паэлья с морепродуктами.....	47	• Салат с баклажанами.....	91
• Шолех зард.....	49	• Суп «Чеснечка».....	93
• Ласси.....	51	• Чили кон карне.....	95
		10. Послесловие.....	97



Привет, друзья! Меня зовут Марк Окунь (@Chef.Mark.Okun). Я шеф-повар, нутрициолог и амбассадор здорового питания. Имею богатый опыт и страсть к созданию вкусных и полезных блюд.

Мой кулинарный путь начался еще в юности, когда я с любопытством наблюдал за бабушкой, которая готовила по рецептам из своей маленькой записной книжки, щедро используя ароматные специи и травы. Впоследствии я глубоко заинтересовался здоровым питанием и узнал о необыкновенных свойствах пряностей, которые помогают улучшить как вкус готовых блюд, так и наше общее самочувствие.

Я постоянно изучаю новые технологии приготовления здоровой и полезной пищи, ищу новые вкусовые сочетания. Используя в своей работе специи, я создаю блюда, которые не только порадуют ваши вкусовые рецепторы, но и помогут укрепить организм.

Именно этими принципами я руководствовался при создании книги. Эта книга — результат плодотворного сотрудничества с брендом нутриентов SPICE ACTIVE. Уверен, здесь вы найдете рецепты на любой вкус, которые помогут вам почувствовать себя более энергичными и здоровыми.



@CHEFMARKOKUN



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

О СПЕЦИЯХ

Специи были известны практически с самого начала истории. С древних времен наши предки использовали для приготовления пищи пряности растительного происхождения. Археологи утверждают, что человек знал и использовал в пищу некоторые пряные растения еще в эпоху мезолита, то есть 50 тысяч лет до н. э. А первые письменные упоминания о специях появились около 5000 лет назад.

В основном специи использовались в приготовлении пищи, обрядах, медицине и в качестве консерванта для продуктов питания в жарком климате в странах Азии, Африки, Средиземноморья.

Впоследствии пряности приобрели статус самых дорогих и ценных предметов торговли. За специями снаряжались экспедиции, знаменитые путешественники пополняли ассортимент ароматного товара, привозя из далеких странствий все новые и новые виды пряных растений. Обычная соль в те времена ценилась выше золота, стоимость пригоршни кардамона равнялась годовому заработку бедняка, рабов продавали за несколько пригоршней перца, а за фунт имбиря можно было купить овцу.

На Руси первой популярной заграничной приправой стал черный перец. Он пришел из Индии примерно в X веке. Слово «пряность» вошло в русский язык именно как производное от слова «перец».

Росту популярности специй способствовало и то, что Запад открыл для себя лечебные свойства пряностей, о которых Восток знал на протяжении веков. Арабские, индийские, китайские и даже древнеегипетские врачи и летописцы обладали обширными знаниями о целебных свойствах некоторых пряностей.

Как бы ни развивалась история специй — интерес к ним не угасал никогда. Сегодня кулинария активно использует специи для создания новых вкусовых сочетаний и ароматов. Не обходит вниманием полезные свойства специй и современная медицина: в настоящее время проводится множество исследований, подтверждающих благотворное влияние специй на организм.

СИЛА СПЕЦИЙ

Основные секреты использования специй для поддержания здоровья и благополучия пришли к нам из аюрведы — «науки о жизни» — древнейшей системы индийской медицины, подкрепленной многовековым практическим опытом. Согласно аюрведе, любая специя является не только естественным усилителем вкуса и аромата пищи, но и, при умелом применении, незаменимым помощником в поддержании здоровья человека. Принципы аюрведы и сегодня оказывают огромное влияние на развитие современной доказательной медицины.

Именно в Индии в 1979 году появился популярный термин «биоусилители» (или «биобустеры»), который был впервые использован институтом интегративной медицины Джамму для обозначения растительных компонентов, которые помогают проводить активные вещества через физиологические барьеры организма, сокращая их потери на всем пути транспортировки, и улучшают их усвоение.

Одним из первых открытых биобустеров стал пиперин, алкалоид черного перца, применяемый в аюрведической практике. Было установлено, что пиперин усиливает всасывание многих активных веществ в кишечнике, включая витамины, бета-каротин, минералы, аминокислоты, фитонутриенты и даже некоторые лекарства.

С тех пор глобальный интерес к биобустерам только возрастал. Это послужило толчком для проведения множества исследований в этой области, которые привели к многочисленным новым открытиям. Сегодня доказательная и альтернативная медицина активно использует биобустеры. Черный перец, куркумин, шафран, имбирь, чеснок — все эти ингредиенты не только придают незабываемый вкус и аромат блюдам, но и усиливают действия полезных веществ, поступающих в наш организм с пищей.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



О БРЕНДЕ SPICE ACTIVE

Именно наличие в составе биобустеров стало главным преимуществом **SPICE ACTIVE** – бренда нутриентов, который объединил в себе современные технологии производства, принципы аюрведы и любовь к природе. Современный темп жизни не позволяет ежедневно следить за сбалансированным питанием и получать все необходимые полезные вещества из пищи. Поэтому для восполнения возможных дефицитов в организме важна поддержка с помощью грамотно подобранных биодобавок.

Биобустеры в составе комплексов **SPICE ACTIVE**



пиперин



куркумин



имбирь



шафран



чеснок

- помогают проводить активные вещества через физиологические барьеры организма
- сокращают потери активных веществ на всем пути транспортировки
- улучшают усвоение активных веществ в организме

В основе комплексов **SPICE ACTIVE** — сила природы: растительный состав с чистыми формулами, правильными комбинациями и дозировками ингредиентов.

В продукции **SPICE ACTIVE** отсутствуют компоненты, которые могут вызывать индивидуальную непереносимость (глютен, пшеница, лактоза, соя, дрожжи, сахар, натрий, искусственные ароматизаторы, подсластители, консерванты, красители, ГМО, диоксид титана).

К разработке формул **SPICE ACTIVE** привлекаются технологи и нутрициологи из Европы и России, сырье для производства комплексов закупается у проверенных международных партнеров, а качество продукции подтверждено эталонными международными сертификатами (GMP, ISO).

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

Черный перец используется во всех кухнях мира. Первое растение черного перца было одомашнено в Индии около 5000 лет до нашей эры. Затем перец начал распространяться по всей Азии и Ближнему Востоку благодаря Великому Шелковому пути, а на Запад впервые был завезен после завоеваний Александра Великого в IV веке до нашей эры.

В древние времена эта пряность была настолько ценной, что ее взвешивали, как золото, и использовали вместо денег: например, для уплаты налогов, дани, арендной платы, покупки рабов и даже в качестве приданого за невест. А когда Древний Рим был захвачен варварами, в качестве выкупа за человека требовали 3000 фунтов перца. В античные времена даже существовала идеальная мера веса черного перца — 1000 горошин, равная 1 фунту или 453 г.

СЕКРЕТНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ ЗДОРОВЬЯ И ВКУСА

• ПОВЫШАЕТ БИОДОСТУПНОСТЬ

Пиперин (алкалоид черного перца) используется в аюрведической и клинической практиках, является биобустером — природным усилителем витаминов (А, В1, В2, В6, С, D, Е, К), бета-каротина², аминокислот, минералов (йод, кальций, железо, цинк, медь, селен, магний, калий, марганец), растительных соединений³.

• ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ

Способствует ускорению метаболизма⁴, предотвращению воспаления⁵ и окислительного стресса⁶, а также поддерживает нервную⁷ и иммунную системы⁸.

• ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ ПРЯНОСТИ

Придает блюдам пикантный вкус и используется во всех кухнях мира для приготовления супов, соусов, салатов, всех видов мяса, рыбы, морепродуктов и овощей, а также в различных маринадах для консервации и смесях пряностей.

РЕЦЕПТЫ С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ

- Шакшука
- Лазанья
- Перечный стейк
- Перцовые пряники
- Безалкогольный глинтвейн



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Шакшука



«Шакшука» в переводе с арабского означает «смесь». Самое главное в шакшуке — это острый томатный соус, в котором яйца медленно запекаются, а не жарятся как в обычной яичнице.

Как у любого традиционного блюда, у шакшуки нет единого стандартного рецепта. Вы можете добавлять овощи, травы и специи по своему усмотрению. Мне, например, очень нравится добавлять в шакшуку и черный, и сладкий перец, и перец чили. Если у вас нет консервированных помидоров, вы можете использовать свежие, предварительно сняв с них кожу.

Время приготовления: 20 мин

Калорийность: 133 ккал

Ингредиенты:

- Куриное яйцо — 8 шт.
- Репчатый лук — 1 головка
- Чеснок — 4 зубчика
- Перец чили — 1 шт.
- Оливковое масло для жарки — 50 мл
- Кориандр молотый — ½ ч. л.
- Кумин (зира) молотый — ½ ч. л.
- Паприка — ½ ч. л.
- Измельченные помидоры в собственном соку — 400 г
- Кинза — несколько веточек
- Петрушка — несколько веточек
- Сыр фета — 150 г
- Сахар — ½ ч. л.
- Соль — по вкусу
- Свежемолотый черный перец — по вкусу

1. Лук, чеснок и перец чили нарежьте мелким кубиком.
2. Разогрейте в сковороде оливковое масло и обжарьте лук, чеснок и перец чили.
3. Добавьте к овощам кориандр и зиру, перемешайте, тушите 1 минуту.
4. Добавьте в сковороду помидоры, паприку и сахар, перемешайте и тушите 2 минуты.
5. Сделайте в томатной массе углубления по количеству яиц и разбейте в каждое по одному яйцу; посолите по вкусу.
6. Посыпьте сверху кусочками сыра фета.
7. Убавьте огонь до минимума и накройте сковороду крышкой. Белок должен полностью приготовиться, а желток — остаться жидким.
8. Посыпьте шакшуку петрушкой, кинзой и свежемолотым черным перцем.
9. Подавайте прямо в сковороде с подогретой pitoy.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Лазанья

Лазанья — одно из самых популярных блюд итальянской кухни. Само слово «лазанья» происходит от греческого слова *lasanon*, что в переводе означает «горшковая печь». Римляне заимствовали это слово, превратив его в *lasanum* — так они называли посуду, в которой готовилась лазанья. Постепенно название посуды перешло и на само блюдо.



Время приготовления: 45 мин

Калорийность: 175 ккал

Ингредиенты:

- Готовые сухие листы лазаньи — 9 шт.
- Фарш индейки — 400 г
- Репчатый лук — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Стебель сельдерея — 1 шт.
- Сыр моцарелла — 100 г
- Сыр пармезан — 30 г
- Оливковое масло для жарки — 30 мл
- Томатная паста — 70 г
- Томатный соус пассата — 200 г
- Куриный бульон — 150 мл
- Орегано сушеный — 1 ст. л.
- Мускатный орех молотый — 2 ч. л.
- Сливочное масло — 60 г
- Пшеничная мука — 40 г
- Молоко — 450 мл
- Базилик — 25 г
- Соль — по вкусу
- Свежемолотый черный перец — по вкусу

1. Лук, морковь и стебель сельдерея очистьте и нарежьте небольшими кубиками.

2. Разогрейте в сковороде оливковое масло, обжарьте лук, морковь и сельдерей. Затем добавьте фарш индейки, перемешайте и готовьте еще 5 минут.

3. Соус болоньезе: в сковороду добавьте томатную пасту, половину мускатного ореха, орегано, затем бульон. Посолите и поперчите, перемешайте и накройте крышкой. Тушите на небольшом огне 8–10 минут.

4. Соус бешамель: в сотейнике на небольшом огне растопите сливочное масло, добавьте муку и перемешайте. Влейте теплое молоко, постоянно помешивая массу венчиком, чтобы не образовались комки. Мешайте соус до загустения, затем снимите с огня, посолите, поперчите, добавьте вторую часть мускатного ореха и перемешайте.

5. В форму для запекания положите сначала немного соуса болоньезе, затем — слой из трех листов для лазаньи. Сверху выложите половину оставшегося соуса болоньезе, затем — треть соуса бешамель, на него — слой из трех листов для лазаньи, сверху оставшийся соус болоньезе, еще треть соуса бешамель, снова три листа лазаньи. Поверх выложите оставшийся соус бешамель.

6. Сверху положите ломтики моцареллы, посыпьте тертым пармезаном и поставьте запекаться в духовку, разогретую до 180 градусов, на 25 минут.

7. Достаньте лазанью из духовки, нарежьте на порционные куски, переложите на тарелку, посыпьте свежемолотым черным перцем и украсьте листьями свежего базилика.

Перечный стейк

Главный секрет приготовления перечного стейка — избегать прямого контакта дробленого перца со сковородой, чтобы он не подгорел. Поэтому я предлагаю вам свой лайфхак — обмакивать в перец боковые грани стейка, а не центральные. Так вы сохраните и вкус мяса, и вкус перца.



Время приготовления: 25 мин

Калорийность: 245 ккал

Ингредиенты:

- Стейк говяжий любой — 4 шт. по 250–300 г
- Черный перец горошком — 4 ст. л.
- Оливковое масло для жарки — 4 ст. л.
- Сливочное масло — 100 г
- Чеснок — 1 головка
- Тимьян — несколько веточек
- Розмарин — 2-3 веточки
- Соль — по вкусу

1. Измельчите перец в ступке. Если нет ступки, можно воспользоваться кофемолкой. Важно довести перец до состояния, при котором будут чувствоваться фракции, а не превращать его в порошок.

2. Стейки тщательно обсушите бумажными полотенцами.

3. Высыпьте перец в тарелку, возьмите стейки за центр и прокатайте боковыми гранями по тарелке с перцем так, чтобы перец к ним прилип по всему периметру. В этом случае перец не будет соприкасаться с горячей сковородой и не подгорит.

4. В сковороде разогрейте оливковое масло, выложите стейки и обжаривайте на одной стороне в течение 2-3 минут в зависимости от их толщины.

5. Переверните стейки на другую сторону, добавьте в сковороду чеснок, тимьян, розмарин, жарьте 2 минуты. Добавьте кубики холодного сливочного масла и жарьте еще 1-2 минуты, поливая стейки получившимся чесночно-розмариновым маслом.

6. Если понадобится, можно довести стейки до необходимой степени прожарки в духовке, разогретой до 180 градусов, в течение 3-7 минут.

7. Выключите огонь и дайте стейкам отдохнуть 3-5 минут. Так все соки распределятся равномерно внутри мяса. Посолите по вкусу.

8. Подавайте перечные стейки с любым гарниром и соусом на ваш вкус.



Перцовые пряники

Этот рецепт я взял в одной из самых любимых книг моего детства — сказке норвежского писателя Турбьерна Эгнера «Приключения в лесу Елки-на-горке», которую я перечитывал много раз сам, а впоследствии читал своим детям.

По сюжету опытный Заяц-пекарь передавал своему юному ученику Крысенку рецепт сказочных нежнейших перцовых пряников, которые «сами тают во рту».

Время приготовления: 60 мин

Калорийность: 420 ккал

Ингредиенты:

- Мука пшеничная — 2 стакана
- Сахар — 1 стакан
- Яйцо куриное (только желтки) — 4 шт.
- Масло сливочное — 100 г
- Перец черный молотый — ½ ч. л.
- Разрыхлитель теста — ½ ч. л.
- Сахарная пудра — 30 г
- Соль — щепотка

1. В миске венчиком смешайте желтки, сливочное масло и сахар.

2. Добавьте просеянную муку, черный молотый перец, соль, разрыхлитель и замесите тесто.

3. Слегка припылите стол мукой и раскатайте тесто скалкой. Можно разделить его на несколько кусков и раскатать каждый отдельно.

4. При помощи любых фигурных формочек вырежьте из теста пряники.

5. Оставшееся после вырезания тесто соберите и еще раз раскатайте — из него получится еще 2-3 пряника.

6. Переложите пряники на противень, застеленный пекарской бумагой, и поставьте в духовку, разогретую до 180 градусов, на 20 минут.

7. Достаньте пряники из духовки, дайте им остыть и посыпьте сахарной пудрой.

Безалкогольный глинтвейн

Первое упоминание о глинтвейне (по-немецки Glühwein — горячее вино) историки нашли еще у древних римлян. Там упоминался напиток, основанный на холодном вине с добавлением различных целебных трав и пряностей, созданный лекарем для лечения вирусных заболеваний.

Во времена Средневековья в странах Северной и Центральной Европы у кельтов и немцев глинтвейн был ритуальным напитком. Его варили после сбора урожая, чтобы отпраздновать окончание осени и согреться.

Специи вы можете брать любые, в любом количестве и в любом сочетании. Я, например, помимо тех, что использовал в этом рецепте, очень часто добавляю в глинтвейн лавровый лист, можжевельные ягоды и колотый мускатный орех. Ну а вместо морса можно использовать вишневый или яблочный сок.

Время приготовления: 1 ч 15 мин

Калорийность: 47,8 ккал

Ингредиенты:

- Морс клюквенный или брусничный — 1 л
- Корица — 1 палочка
- Гвоздика — 4-5 шт.
- Черный перец горошком — 10 шт.
- Душистый перец — 4-5 шт.
- Кардамон — 4-5 шт.
- Бадьян — 2 звездочки
- Апельсин — 1 шт.

1. Морс налейте в кастрюлю, добавьте все специи и дольки апельсина.

2. Нагрейте до появления первых пузырьков, не доводя морс до кипения.

3. Выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и оставьте настаиваться на час, чтобы специи раскрыли весь аромат.

4. Снова нагрейте до первых пузырьков.

5. Процедите через сито в бокалы, подавайте горячим.

ШАФРАН

Шафран — самая дорогая специя в мире. Процесс сбора шафрана очень трудоемок: для получения одного килограмма пряности требуется около 150 000 цветков.

Шафран имеет богатую историю, уходящую корнями в древнюю Месопотамию, а первые упоминания о нем в шумерской клинописи датируются 3000 годом до н. э. В Европу, а точнее в Грецию, шафран был завезен финикийскими купцами. В греческой мифологии говорится, что шафран впервые использовал бог Гермес для лечения своих ран. В Персии шафран вплетался в ковры и саваны правителей, а царь Дарий Великий (500-е годы до н. э.) приказал выращивать его на Кавказе.

Из Персии шафран распространился в Индию, где его использовали для окрашивания одежд буддийских священнослужителей, считая его «посланцем небес». Позже персидский шафран широко использовался Александром Македонским и его войсками во время походов по Азии. Они пили шафрановый чай и ели рис, окрашенный этой уникальной пряностью.

СЕКРЕТНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ ЗДОРОВЬЯ И ВКУСА

• ПОВЫШАЕТ БИОДОСТУПНОСТЬ

Шафран хорошо сочетается с такими активными веществами, как лютеин зеаксантин и магний, усиливает их усвоение в организме.

• ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ

Способствует улучшению зрительной функции⁹, обладает выраженным седативным эффектом¹⁰, помогает в устранении неврозов и минимизации судорог¹¹.

• СЧИТАЕТСЯ «ЗОЛОТОЙ ПРЯНОСТЬЮ»

Шафран добавляет блюдам специфически тонкий аромат и изысканный сладко-остро-горький вкус. Даже небольшая щепотка придает блюдам яркий желтый цвет. Шафран используют для приготовления сладостей, супов, блюд из мяса, рыбы птицы, овощей и риса.



РЕЦЕПТЫ С ШАФРАНОМ

- Сациви
- Чахохбили
- Буйабес
- Паэлья с морепродуктами
- Шолех зард
- Ласси

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Сациви

Сациви (в переводе с грузинского «холодное блюдо») изобрели в Мегрелии — исторической области в Западной Грузии. История возникновения блюда насчитывает несколько веков. Рецепт появился благодаря желанию долго сохранить мясо в условиях, когда хранить его в охлажденном виде было просто негде.

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Калорийность: 174,4 ккал

Ингредиенты:

- Филе индейки или курицы — 600 г
- Вода — 600 мл
- Грецкие орехи — 200 г
- Репчатый лук — 3 головки
- Сливочное масло — 150 г
- Кукурузная мука — 20 г
- Чеснок — 2-3 зубчика
- Имеретинский шафран — 1 ч. л.
- Молотый черный перец — 1 ч. л.
- Молотый кориандр — 1 ч. л.
- Хмели-сунели — 1 ч. л.
- Тимьян — 2 веточки
- Винный уксус — 1 ч. л.
- Соль — по вкусу
- Зерна граната — 2 ст. л.

1. Филе птицы положите в кастрюлю с водой, доведите до кипения, снимите пену, уберите огонь до мини-

мума, добавьте 1 луковицу, веточку тимьяна и варите под крышкой 30–40 минут.

2. Оставшийся лук нарежьте мелкими кубиками.

3. Достаньте мясо из бульона, нарежьте средними кусками и просушите бумажным полотенцем. Бульон процедите.

4. В сковороде разогрейте 50 г сливочного масла и обжарьте куски мяса до золотистого цвета.

5. В этой же сковороде обжарьте лук до прозрачности.

6. В кастрюле разогрейте 50 г сливочного масла, добавьте кукурузную муку, перемешайте и влейте горячий бульон, тщательно перемешайте, чтобы не было комков, доведите до кипения и уберите огонь до минимума.

7. Грецкие орехи, обжаренный лук, чеснок и все специи с парой ложек бульона перебейте в блендере до однородной массы.

8. Добавьте ореховую массу в бульон, перемешайте, доведите до кипения, уберите огонь до минимума и варите 10–15 минут.

9. Влейте уксус, посолите и варите еще 5–7 минут.

10. Куски мяса положите в большую глубокую тарелку и залейте ореховым соусом, остудите, украсьте зернами граната и подавайте.

Чахохбили

Слово «чахохбили» буквально переводится с грузинского языка как «приготовленное фазанье мясо». И изначально его действительно готовили только из фазана («хохоби» по-грузински).

По легенде, Царь Вахтанг в XII веке охотился на фазанов. Когда же он застрелил добычу — та упала в термальный источник и сварилась.

Время приготовления: 1 ч

Калорийность: 127 ккал

Ингредиенты:

- Курица — ½ тушки
- Репчатый лук — 2 головки
- Помидоры — 500 г
- Красный перец чили — 1 шт.
- Чеснок — 2-3 зубчика
- Растительное масло — 30 мл
- Кинза — пучок
- Красный базилик — пучок
- Хмели-сунели — 1 ст. л.
- Шафран — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

1. Курицу режем на крупные порционные куски. Можно сразу взять отдельно голени, бедра или грудку — что вам больше нравится.

2. У помидоров делаем сзади крестообразный надрез на коже, опускаем в кипяток на 2–3 минуты, вынимаем и кладем в воду со льдом, снимаем кожу, нарезаем на дольки.

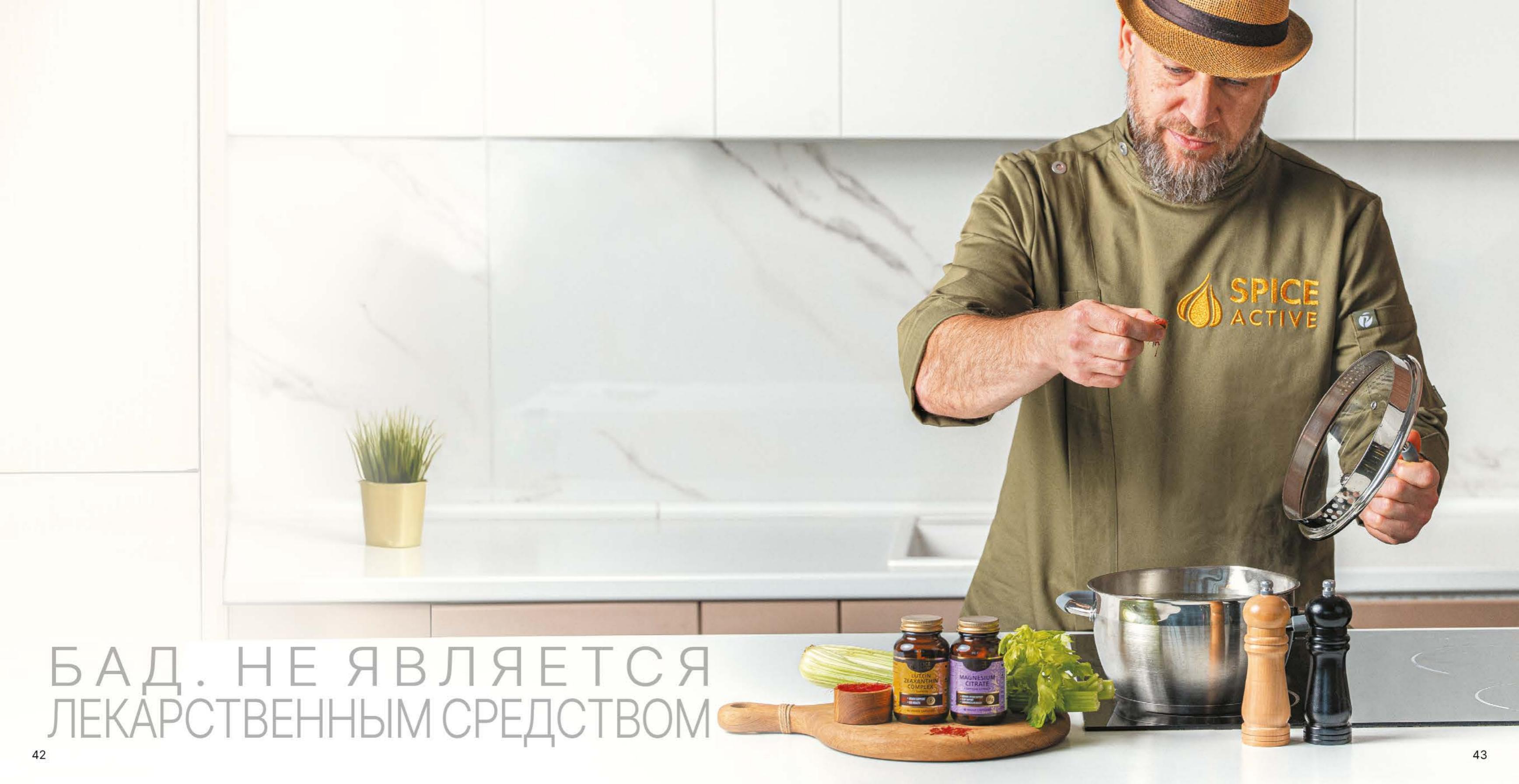
3. Лук режем полукольцами, перец чили нарезаем произвольно, кинзу, красный базилик и чеснок мелко рубим ножом. Оставляем немного целых листьев кинзы и базилика для украшения.

4. В кастрюле с толстым дном разогреваем растительное масло и обжариваем лук до прозрачности.

5. Добавляем куски курицы, помидоры и перец чили, перемешиваем, накрываем кастрюлю крышкой и тушим 30–40 минут. При необходимости можно добавить немного горячей воды или бульона.

6. Добавляем кинзу, красный базилик, чеснок, соль, перец, хмели-сунели и имеретинский шафран, перемешиваем и тушим под крышкой еще 7–10 минут.

7. В глубокую тарелку выкладываем курицу, поливаем овощным соусом, украшаем листьями кинзы и красного базилика.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Буйабес

Исторически буйабес (bouillabaisse) был традиционным блюдом марсельских рыбаков и готовился из рыбы, оставшейся вечером после продажи утреннего улова. Это делало его самым дешевым супом для бедняков. Однако вкус блюда быстро оценили по достоинству и другие слои общества. Рыбная похлебка стала настоящей классикой французской кухни, и буйабес начали подавать в дорогих ресторанах.

Время приготовления: 1 ч

Калорийность: 82,6 ккал

Ингредиенты:

- Любая белая рыба (треска, хек, минтай) — 400–500 г
- Любая красная рыба (форель, нерка, горбуша) — 400–500 г
- Креветки свежие неочищенные — 300 г
- Мидии в раковинах — 300 г
- Репчатый лук — 1 шт.
- Лук порей — 1 шт.
- Сельдерей стебель — 2–3 шт.
- Чеснок — 5–6 зубчиков
- Консервированные помидоры кусочками — 400 г
- Оливковое масло для жарки — 50 мл.
- Лавровый лист — 1–2 шт.
- Черный перец горошком — 1 ч. л.
- Тимьян свежий — несколько веточек
- Майоран сушеный — 1 ч. л.
- Шафран натуральный — 1 ч. л.
- Апельсин — 1 шт.
- Петрушка — несколько веточек
- Соль, перец — по вкусу

1. Креветки очистите, надрежьте спинку, выньте черную кишку. Панцири не выбрасывайте. Мидии тщательно промойте в чистой воде.

2. Если красная и белая рыба целая, то снимите филе, удалите плавники, жабры и мелкие кости. Головы и хребты не выбрасывайте. Если у вас филе рыбы, то просто нарежьте его средними кубиками.

3. Белую часть лука порея нарежьте кольцами, зеленую часть оставьте для бульона. Сельдерей нарежьте мелкими кубиками.

4. Лук, чеснок и перец нарежьте мелкими кубиками, шафран замочите в 10 мл горячей воды.

5. В кастрюлю налейте 1,5 л воды, вскипятите, добавьте креветочные панцири, рыбы головы и хребты (если они есть).

6. Снимите пенку, посолите, добавьте лавровый лист, перец горошком, цедру апельсина, зеленую часть лука порея; варите на небольшом огне 15 минут.

7. В кастрюле с толстым дном разогрейте оливковое масло и обжарьте лук до прозрачности.

8. Добавьте лук порей, посолите, перемешайте и томите на маленьком огне под крышкой 10–15 минут.

9. Добавьте чеснок, жарьте, помешивая, 2 минуты; затем добавьте помидоры кусочками и тушите под крышкой еще 10–15 минут.

10. Креветочный бульон процедите в кастрюлю с овощами, добавьте шафран, тимьян и майоран, варите под крышкой еще 10 минут.

11. Положите в суп белую и красную рыбу, через 2 минуты добавьте мидии, еще через 2 минуты — креветки. Варите 2–3 минуты до готовности креветок.

12. Подавайте буйабес в глубокой тарелке, украсьте листьями петрушки и посыпьте свежемолотым черным перцем.

Паэлья с морепродуктами

Паэлья появилась после того, как Испанию захватили арабы в начале VIII века. Помимо прочего, они привезли на Пиренейский полуостров рис, который является главным ингредиентом паэльи. Слово «паэлья» произошло от названия традиционной валенсийской плоской сковороды — *paellera*. Традиционно паэлью в Испании готовят по воскресеньям на улице, на открытом огне. Все члены семьи собираются вокруг большой сковороды и едят прямо из нее.

Время приготовления: 45 мин

Калорийность: 86,6 ккал

Ингредиенты:

- Креветки свежие неочищенные — 16–20 шт.
- Кальмар тушка — 2 шт.
- Мидии в раковинах — 12–16 шт.
- Рис арборио — 300 г
- Лук — 2 шт
- Чеснок — 5–6 зубчиков
- Болгарский перец красный — 1 шт.
- Болгарский перец желтый — 1 шт.
- Помидоры — 3–4 шт.
- Оливковое масло для жарки — 50 мл.
- Рыбный бульон (можно взять куриный или овощной) — 500 мл
- Замороженный зеленый горошек — 50 г
- Петрушка — несколько веточек
- Шафран натуральный — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

1. Лук, чеснок и перец нарежьте мелкими кубиками, шафран замочите в горячей воде.

2. Креветки очистите от панциря, надрежьте спинку, выньте черную кишку. Мидии промойте в чистой воде.

3. Помидоры нарежьте крупными кубиками, кальмары — кольцами.

4. В большой сковороде разогрейте оливковое масло, обжарьте лук, чеснок и перец до мягкости.

5. Добавьте помидоры, соль и перец по вкусу, тушите 5 минут, влейте бульон.

6. Всыпьте рис и замоченный шафран, перемешайте.

7. Доведите бульон до кипения, затем уменьшите огонь, накройте сковороду крышкой и готовьте 12–15 минут, периодически помешивая, пока большая часть жидкости не впитается в рис.

8. Добавьте горошек, креветки и кальмары, перемешайте, сверху выложите мидии и готовьте еще 5–7 минут до мягкости риса.

9. В глубокую тарелку выложите паэлью, сверху положите мидии в панцирях, посыпьте мелко нарубленной петрушкой и свежемолотым черным перцем.

Шолех зард (иранский шафрановый пудинг)

Персидское название пудинга Sholeh Zard переводится как «мягкий и желтый». В Иране подают это блюдо на различных мероприятиях, в основном на религиозных. Например, в священный месяц Ашура иранцы готовят еду, в том числе и шолех зард, и раздают ее друзьям и родственникам.



Время приготовления: 2 ч 30 мин

Калорийность: 107,4 ккал

Ингредиенты:

- Рис басмати — ⅓ стакана
- Вода — 2 стакана
- Сливочное масло — 2 ст. л.
- Грецкий орех — 1 ст. л.
- Миндаль — 1 ст. л.
- Светлый изюм — 2 ст. л.
- Молоко — 1,5 л
- Сахар — ½ стакана
- Шафран — 1 ч. л.
- Кардамон — ½ ч. л.
- Мак — по вкусу
- Соль — по вкусу

1. Рис промойте в холодной проточной воде, переложите в миску, залейте 2 стаканами воды, дайте постоять 1 час и слейте воду.

2. Изюм промойте и замочите в кипятке. Шафран замочите в 2 столовых ложках горячего молока.

3. Грецкие орехи и миндаль мелко порубите ножом, обжарьте на сухой сковороде и пересыпьте в миску.

4. В этой же сковороде растопите сливочное масло, добавьте изюм, орехи и обжаривайте, помешивая, 2 минуты.

5. В большой кастрюле доведите до кипения молоко, всыпьте рис, уберите огонь до минимума и варите, помешивая, 10 минут. Затем добавьте сахар и варите, помешивая, еще 30 минут.

6. Добавьте в кастрюлю смесь орехов и изюма, замоченный шафран, кардамон, соль, перемешайте и варите еще 2–3 минуты.

7. Подавайте пудинг в креманках или небольших мисках, посыпав маком.



Ласси

Родиной ласси принято считать индийский штат Пенджаб, который находится на самой границе Пакистана и Индии. По этой причине напиток может с равным успехом считаться и пакистанским, и индийским. Ласси — это холодный, освежающий напиток, приготовленный из натурального йогурта с различными добавками и специями. Он может быть сладким, соленым, а также с различными фруктовыми вкусами.

Время приготовления: 10 мин

Калорийность: 126,8 ккал

Ингредиенты:

- Натуральный йогурт — 1 кг
- Сахарная пудра — 250 г
- Шафран — 1 ст. л.
- Кардамон молотый — 1 ч. л.
- Лед — по вкусу

1. Шафран замочите в небольшом количестве воды, оставьте щепотку для украшения.
2. В большую миску положите йогурт, добавьте сахарную пудру, молотый кардамон и замоченный шафран.
3. Взбейте все ручным блендером (или венчиком) до однородной массы.
4. Добавьте несколько кубиков льда и перемешайте.
5. Разлейте ласси по стаканам, украсьте ниточками оставшегося шафрана.

КУРКУМА

Куркума родом из Южной Азии, именно там ее начали использовать более 5000 лет назад. В индийской кухне и медицине куркума применялась на протяжении тысячелетий и ценилась за невероятный аромат и полезные свойства.

Индусы использовали куркуму в ритуалах и как краситель для тканей. Одежды буддийских монахов до сих пор иногда окрашиваются именно этой пряностью, несмотря на то, что такая натуральная краска не слишком стойкая.

В I веке куркума попала в Древнюю Грецию, где получила название «желтый имбирь». Впоследствии в V веке куркуму завезли в Китай. Именно в Китае ее начали культивировать и создали большое количество различных видов куркумы, которые выращивают и сегодня.

В конце XIX века химики обнаружили, что оранжево-желтый порошок куркумы становится красновато-коричневым под воздействием щелочей. Благодаря этому открытию была разработана специальная бумага для проверки щелочности, известная во всем мире как лакмусовая бумага.

СЕКРЕТНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ ЗДОРОВЬЯ И ВКУСА

• ПОВЫШАЕТ БИОДОСТУПНОСТЬ

Куркумин (экстракт куркумы) является биобустером и способствует лучшей усвояемости многих активных веществ¹². Используется отдельно или в сочетании с пиперином.

• ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ

Обладает антиоксидантными, противовирусными и антибактериальными свойствами¹³. В аюрведе куркума использовалась как противовоспалительное средство, а также для улучшения пищеварения и общего состояния здоровья.

• СЧИТАЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ИЗЫСКАННЫХ ПРЯНОСТЕЙ

Куркума имеет горчично-золотистый цвет и обладает немного жгучим, слегка горьковатым вкусом, напоминающим имбирь. Добавлять куркуму можно в плов, мясные и рыбные блюда, соусы, бульоны, блюда из яиц и морепродуктов, кондитерские изделия и напитки.



РЕЦЕПТЫ С КУРКУМОЙ

- Тикка-масала
- Индийский суп «Дал»
- Карри
- Лимонный кекс
- «Золотое» молоко

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Тикка-масала

«Тикка» в переводе обозначает «кусочки», а «масала» — «смесь специй». Традиционное индийское блюдо тикка-масала представляет собой жаркое со специями. Используемый для его приготовления соус с большим количеством пряностей придает блюду неповторимый, шелковистый вкус.

Время приготовления: 1 ч

Калорийность: 115 ккал

Ингредиенты:

- Куриное филе — 4 шт.
- Репчатый лук — 1 головка
- Чеснок — 4 зубчика
- Сливочное масло — 60 г
- Имбирь — 30 г
- Помидоры — 300 г (4 шт.)
- Молотый чили перец (или кайенский) — 2 ч. л.
- Молотый кумин (зира) — 2 ч. л.
- Молотый кориандр — 2 ч. л.
- Куркума — 2 ч. л.
- Молотый кардамон — 1 ч. л.
- Гарам-масала — 2 ч. л.
- Томатное пюре (томаты в собственном соку) — 100 г
- Натуральный йогурт — 250 г
- Сливки 22-25% — 250 мл
- Кинза — несколько веточек
- Лайм — 1 шт.
- Сахар — 1 ч. л.
- Соль — по вкусу
- Свежемолотый черный перец — по вкусу

1. Имбирь, чеснок, молотый перец чили, куркуму, кумин, кориандр, кардамон и гарам-масалу поделите на 2 части. Одна часть пойдет в маринад для курицы, а вторая — в соус.

2. Маринад для курицы: чеснок и имбирь нарежьте мелким кубиком и добавьте в йогурт, туда же добавьте одну половину всех сухих специй, посолите, перемешайте.

3. Поместите курицу в маринад, перемешайте, накройте миску пленкой и поставьте в холодильник минимум на 30 минут (можно на ночь).

4. Разогрейте духовку до 180-190 градусов, застелите противень пекарской бумагой, выложите туда курицу и поставьте запекаться на 35-40 минут.

5. В кастрюле разогрейте сливочное масло и обжарьте вторую часть мелко порубленного чеснока и имбиря.

6. Всыпьте в кастрюлю вторую половину всех сухих специй, перемешайте и тушите 1 минуту.

7. Добавьте нарезанные мелким кубиком помидоры, томатное пюре, соль и сахар. Перемешайте, накройте крышкой, уберите огонь до минимума и тушите соус 15-20 минут.

8. Достаньте курицу из духовки, нарежьте ее крупными кубиками, добавьте в кастрюлю с соусом, влейте сливки, перемешайте и выключите огонь.

9. Подавайте в глубокой миске, украсьте нарубленной кинзой и долькой лайма.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ





Индийский суп «Дал»

Классическое блюдо «Дал» — основа повседневной индийской кухни. Главный его компонент — бобовые культуры: чечевица, горох, фасоль или маш. В этом питательном супе заключается один из ключевых секретов индийского веганства, поскольку в нем много растительного белка. В Индии практически все трапезы сопровождаются «Далом»: его подают утром, на обед и во время ужина.

Время приготовления: 1 ч

Калорийность: 108,7 ккал

Ингредиенты:

- Розовая чечевица — 300 г
- Вода — 700 мл
- Куркума — 2 ч. л.
- Сливочное масло — 60 г
- Кориандр семена — 1 ч. л.
- Зира семена — 1 ч. л.
- Горчичное семя — 1 ч. л.
- Красные сушеные перцы чили — 2 шт. (можно взять свежие)
- Лук — 1-2 шт
- Имбирь корень — 50–60 г
- Чеснок — 5-6 зубчиков
- Лайм — 1 шт.
- Кинза — несколько веточек
- Соль, перец — по вкусу

1. Тщательно промойте чечевицу несколько раз под проточной водой.

2. Положите чечевицу в кастрюлю и залейте водой, доведите до кипения, снимите пенку, убавьте огонь до минимума, добавьте куркуму и перемешайте.

3. Накройте кастрюлю крышкой и варите 25–30 минут, периодически перемешивая, пока чечевица не станет нежной и не начнет разваливаться. При необходимости добавляйте кипящую воду для поддержания суповой консистенции.

4. Лук нарежьте полукольцами, имбирь, чеснок и сушеный перец чили порубите ножом.

5. Зиру, кориандр и горчичное семя растолките в ступке или измельчите в кофемолке.

6. На сковороде растопите сливочное масло, добавьте специи и жарьте, помешивая, 30 секунд до появления аромата.

7. Добавьте перец чили и лук и обжаривайте 10 минут до золотистого цвета, добавьте имбирь и чеснок, перемешайте и тушите еще 3 минуты.

8. Переложите содержимое сковороды в кастрюлю с чечевицей и измельчите блендером до консистенции супа-пюре.

9. Выжмите в суп сок лайма, посолите, поперчите и перемешайте.

10. Выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и дайте супу настояться 10–15 минут.

11. В глубокую тарелку налейте суп, украсьте листьями кинзы. Можно также подавать с отварным рисом сортов басмати или жасмин.

Карри

Слово «карри» происходит от тамильского слова «карай», что означает «соус». В Индии карри может быть как вегетарианским, так и мясным. В XIII веке колонизаторы привезли это блюдо в Великобританию, где оно стало особенно популярным среди высшего общества. Британцы адаптировали рецепт под свои вкусы, добавляя такие ингредиенты, как кокосовое молоко и сливки.

Время приготовления: 1 ч

Калорийность: 169,2 ккал

Ингредиенты:

- Филе куриного бедра без кожи — 600–700 г
- Рис басмати или жасмин — 300–400 г
- Кокосовое молоко густое — 300 мл
- Репчатый лук — 2 шт.
- Чеснок — 5–6 зубчиков
- Чили перец — 1–2 шт.
- Помидоры — 300 г
- Имбирь — 40–50 г
- Куркума — 2 ч. л.
- Карри порошок — 2 ч. л.
- Растительное масло — 50 мл
- Соль, перец — по вкусу

1. Тщательно промойте рис несколько раз под проточной водой. Положите в кастрюлю и залейте водой, посолите, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и варите под крышкой 10–15 минут. Затем выключите огонь и дайте настояться.

2. Филе куриного бедра нарежьте средними кубиками, помидоры, лук и чили перец нарежьте мелкими кубиками, имбирь натрите на мелкой терке, чеснок порубите ножом.

3. В сковороде разогрейте половину растительного масла и обжаривайте курицу, помешивая, 5 минут. Посолите, поперчите и переложите в миску.

4. В этой же сковороде разогрейте вторую половину растительного масла и обжаривайте лук 3–4 минуты до прозрачности.

5. Добавьте имбирь, чили и чеснок, обжаривайте, помешивая, еще 1 минуту.

6. Добавьте помидоры, порошок карри и куркуму, обжаривайте еще 2 минуты.

7. Верните в сковороду курицу, перемешайте и тушите под крышкой еще 5–7 минут. При необходимости добавьте 50–70 мл горячей воды.

8. Добавьте кокосовое молоко, посолите, поперчите и тушите под крышкой еще 5–7 минут.

9. В глубокую тарелку с одной стороны выложите рис, с другой стороны — карри, украсьте листьями кинзы.



Лимонный кекс

Лимонный кекс — это классический десерт, который готовят во многих странах мира. Лимоны с древности были известны в Средиземноморье и использовались как ингредиент в различных блюдах и напитках. Однако именно в сочетании с выпечкой лимоны начали использоваться позже, и в XIX веке появились первые рецепты лимонного кекса.

Время приготовления: 1 ч 30 мин
Калорийность: 330 ккал

Ингредиенты:

- Мука пшеничная — 230 г
- Яйца — 3 шт.
- Разрыхлитель — 2 ч. л.
- Сахар — 140 г
- Сливочное масло — 150 г
- Лимон — 1 шт.
- Куркума — 1 ч. л.
- Мак — 20 г
- Сахарная пудра — по вкусу
- Мята — несколько веточек
- Соль — по вкусу

2. Снимите с лимона цедру и выжмите сок.
3. Размягченное сливочное масло смешайте с сахаром и солью и взбейте смесь миксером до образования пышной массы.
4. В эту смесь по одному влейте яйца, хорошо взбивая после каждого. Следующее яйцо добавляйте только после того, как предыдущее полностью вмешалось в общую массу.
5. Добавьте лимонный сок и цедру, перемешайте.
6. Всыпьте мак и снова перемешайте.
7. Добавьте муку с разрыхлителем и куркумой.
8. Все тщательно перемешайте до исчезновения комочков муки. Должно получиться однородное, густое тесто желтого цвета.
9. Выложите тесто в форму для выпечки кекса и поставьте в духовку, разогретую до 180 градусов, на 40 минут.
10. Достаньте кекс из духовки, остудите, посыпьте сахарной пудрой и украсьте по желанию листьями свежей мяты.

1. Муку просейте через сито, смешайте с разрыхлителем и куркумой.

«Золотое» молоко

Халди дудх («золотое» молоко) — это традиционный индийский напиток. Он известен своими полезными свойствами и часто используется для лечения простуды и повышения иммунитета. Теплое молоко с куркумой пьют вечером, так как оно способствует расслаблению и улучшению качества сна.

Время приготовления: 10 мин

Калорийность: 92,5 ккал

Ингредиенты:

- Молоко коровье или любое растительное — 1 л
- Куркума — 1 ч. л.
- Молотый имбирь — ½ ч. л.
- Молотая корица — ½ ч. л.
- Молотый кардамон — ½ ч. л.
- Молотый черный перец — ¼ ч. л.
- Мед — по вкусу

1. Налейте в кастрюлю молоко и добавьте все специи.
2. Нагрейте молоко со специями на среднем огне, все время помешивая, не доводя до кипения.
3. Добавьте мед, перемешайте.
4. Разлейте («золотое» молоко) по стаканам, подавайте горячим.

ИМБИРЬ

Имбирь — это удивительный корнеплод с богатой историей и множеством полезных свойств. С XI века имбирь стал востребованным съедобным товаром, который Европа получала с Востока. Как и многие другие пряности и приправы, корень был очень дорогим и доступным только высшим слоям общества.

В средние века имбирь использовали для защиты от чумы. В XVI веке в Германии начали готовить пряники с имбирем, а позже они появились и в Англии. Легенда гласит, что королева Елизавета I заказала имбирные фигурки в виде человечков, чтобы удивить гостей на своем приеме. С тех пор имбирное печенье стало неотъемлемой частью рождественских традиций в Европе.

В некоторых культурах имбирь считается также символом удачи и благополучия. Например, в Японии его часто используют в традиционных праздниках и церемониях.

СЕКРЕТНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ ЗДОРОВЬЯ И ВКУСА

• ПОВЫШАЕТ БИОДОСТУПНОСТЬ

Имбирь является биобустером для многих активных компонентов, помогает их усвояемости. Благодаря содержащимся в нем активным соединениям — гингеролам — имбирь способствует более активному всасыванию полезных веществ в кишечнике¹⁴. Он широко используется в аюрведе в качестве самостоятельного биобустера или в сочетании с пиперином.

• ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ

Способствует повышению иммунитета, улучшению метаболизма, обладает спазмолитическими, антиоксидантными и нейропротекторными свойствами¹⁵.

• ЯВЛЯЕТСЯ ПОПУЛЯРНОЙ ПРЯНОСТЬЮ

Обладает характерным пряным, острым, жгучим вкусом и ярким ароматом. Корень имбиря используют в свежем, маринованном, высушенном видах. Его добавляют в чай, мясные блюда, овощные салаты, подают вместе с суши. Кондитеры любят пряность за пикантный вкус, который она придает выпечке, а пивовары готовят оригинальное имбирное пиво.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



РЕЦЕПТЫ С ИМБИРЕМ

- Тыквенный суп с имбирем
- Пад-тай
- Рыба в кисло-сладком соусе
- Имбирное печенье
- Масала-чай



Тыквенный суп с имбирем

Тыквенный суп — это осеннее блюдо. Во-первых, потому что тыквы созревают осенью, а во-вторых, потому что он хорошо согревает холодными и ветреными осенними вечерами. Кроме того, суп низкокалорийный и содержит много клетчатки, что делает его отличным вариантом для тех, кто следит за своим весом.

Время приготовления: 45 мин

Калорийность: 72 ккал

Ингредиенты:

- Кокосовый растительный напиток — 1 л
 - Тыква — 600 г
 - Имбирь корень — 40–50 г
 - Яблоко зеленое — 2 шт.
 - Корица — 1 палочка
 - Карри порошок — 1 ч. л.
 - Оливковое масло для жарки — 4 ст. л.
 - Очищенные тыквенные семечки — 40 г
 - Соль, перец — по вкусу
-

1. Из тыквы ложкой удалите семена, очистите тыкву и яблоки от кожуры, нарежьте мелкими кубиками; имбирь почистите чайной ложкой и мелко порубите ножом.

2. В кастрюле с толстым дном разогрейте оливковое масло, обжарьте имбирь, затем добавьте тыкву и яблоко, палочку корицы. Тушите 10 минут на маленьком огне под крышкой, помешивая время от времени.

3. Очищенные тыквенные семечки обжарьте на сухой сковороде.

4. Добавьте к тыкве и яблоку кокосовый растительный напиток и порошок карри, перемешайте и варите до готовности еще минут 15. Посолите и поперчите.

5. Выньте палочку корицы и пробейте суп блендером до однородной кремовой консистенции.

6. Разлейте получившийся суп по тарелкам, украсьте поджаренными тыквенными семечками и капельками оливкового масла.

Пад-тай

Считается, что пад-тай начали готовить в 1930-х годах, когда правительство Таиланда потребовало от местных поваров создать рецепт с рисовой лапшой, представляющий уникальный вкус и самобытность страны. Именно так и был придуман пад-тай, который по сей день является символом тайской кухни и культуры.

Время приготовления: 30 мин

Калорийность: 225,3 ккал

Ингредиенты:

- Куриное филе — 200 г
- Рисовая лапша — 150 г
- Куриное яйцо — 2 шт.
- Растительное масло — 70 мл
- Красный лук — 1 шт.
- Чеснок — 3-4 зубчика
- Рыбный соус (можно заменить на соевый) — 20 мл
- Тростниковый сахар — 20 г
- Зеленый лук — несколько веточек
- Ростки сои — 100-120 г
- Кинза — пучок
- Арахис очищенный — 80 г
- Имбирь — 50 г
- Лайм — 2 шт.
- Соль — по вкусу

1. Рисовую лапшу замочите в воде на 20 минут (или сварите по инструкции на пачке).

2. Красный лук нарежьте полукольцами, чеснок мелко

порубите ножом, зеленый лук нарежьте стрелками по 4-5 см. Корень имбиря помойте, очистите от кожуры и нарежьте тонкой соломкой.

3. Курицу нарежьте небольшими кусочками.

4. Сделайте соус: в миске смешайте рыбный соус с тростниковым сахаром, затем добавьте половину мелко нарубленного чеснока.

5. В сковороде вок разогрейте половину растительного масла и обжаривайте курицу на сильном огне в течение 3-4 минут. Переложите готовую курицу в миску.

6. В этом же воке разогрейте оставшееся растительное масло, добавьте красный лук и имбирь, обжаривайте 1 минуту, затем добавьте чеснок и обжарьте еще 30 секунд, потом добавьте рисовую лапшу, курицу и соус, и обжаривайте, помешивая, еще 2-3 минуты.

7. Сдвиньте все содержимое вока на одну сторону, а на свободную сторону разбейте яйца и обжаривайте их, постоянно помешивая. Затем перемешайте омлет с остальным содержимым вока.

8. Добавьте зеленый лук и ростки сои, обжаривайте еще 30 секунд, выключите огонь.

9. На сухой сковороде обжаривайте нарубленный арахис до карамельного цвета.

10. В глубокую тарелку выложите лапшу с курицей, посыпьте обжаренным арахисом, украсьте листьями кинзы и долькой лайма.



Рыба в кисло-сладком соусе

История этого блюда берет начало в древности и глубоко пропитана культурными традициями. Самый популярный рецепт рыбы (в Китае это, как правило, карп), возник в период Династии Мин (1368–1644 гг.) и стал символом новогоднего стола. Тогда рыба подавалась целой с хвостом и плавниками.

Время приготовления: 1 ч

Калорийность: 222,4 ккал

Ингредиенты:

- Филе любой белой рыбы — 500 г
- Куриное яйцо — 2 шт.
- Морковь — 2-3 шт.
- Сладкий перец желтый и красный — 2 шт.
- Перец чили — 1 шт.
- Корень имбиря — 100 г
- Чеснок — 3-4 зубчика
- Консервированный ананас — 150 г
- Растительное масло — 300 мл
- Зеленый лук — 1 пучок
- Крахмал картофельный или кукурузный — 150 г
- Сладкий соус чили — 10 мл
- Соевый соус — по вкусу
- Бадьян — 2-3 звездочки
- Рисовый уксус — 2-3 ст. л.
- Кунжутное семя — по вкусу

1. Имбирь помойте, очистите от кожуры и натрите на мелкой терке примерно $\frac{3}{4}$, а $\frac{1}{4}$ целым куском оставьте для соуса.

2. Отделите белки от желтков.

3. 2 ст. л. крахмала растворите в небольшом количестве воды.

4. Филе рыбы нарежьте средними кубиками, положите в миску, отожмите в нее сок натертого имбиря и оставьте мариноваться на 10–15 минут.

5. Добавьте к рыбе белки и оставшийся сухой крахмал, тщательно перемешайте.

6. Морковь нарежьте длинными тонкими полукольцами, болгарский перец — соломкой, зеленый лук — небольшими стрелками. Оставшийся кусок имбиря, перец чили и чеснок мелко порубите ножом, консервированный ананас нарежьте кубиками.

7. В глубокой сковороде сильно разогрейте растительное масло, добавьте кубики рыбы в кляре и быстро обжарьте до карамельного цвета. Выложите рыбу на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло.

8. Приготовьте соус: в сковороде на растительном масле обжарьте имбирь и чеснок. Добавьте морковь, ананас, перец чили и сладкий перец, обжаривайте еще 2 минуты. Затем добавьте сладкий соус чили, 3-4 ст. л. сиропа от ананасов, соевый соус, рисовый уксус и бадьян. Жарьте, помешивая, еще 2 минуты.

9. Добавьте растворенный в воде крахмал, перемешайте, затем добавьте кубики рыбы, и обжаривайте еще 3–4 минуты.

10. В глубокую тарелку выложите рыбу в соусе и посыпьте стрелками зеленого лука и семенами кунжута. Дополнительно к рыбе можно подать отварной рис.



Имбирное печенье

В Европе имбирное печенье стало популярным во времена крестовых походов. Его начали готовить в монастырях, где монахи экспериментировали с различными рецептами. Сейчас имбирное печенье является неотъемлемой частью рождественских традиций. В некоторых странах его готовят в форме фигурок, например, человечков или домиков, которые затем украшают глазурью и конфетами.

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Калорийность: 376 ккал

Ингредиенты:

- Пшеничная мука — 160 г
- Корень имбиря — 60 г
- Сливочное масло — 75 г
- Коричневый сахар — 80 г
- Ванильный сахар — 15 г
- Яичный желток — 1 шт
- Кардамон молотый — ½ ч. л.
- Гвоздика молотая — ½ ч. л.
- Корица молотая — 1 ч. л.
- Разрыхлитель — 1 ч. л.
- Соль — щепотка

1. Имбирь очистите от кожуры и натрите на мелкой терке.

2. В чашу миксера положите сливочное масло, коричневый сахар, соль и смешайте на высокой скорости. Затем добавьте желток и перемешайте массу до однородного состояния.

3. Просейте муку в миску, добавьте ванильный сахар, молотые корицу, гвоздику и кардамон, перемешайте.

4. Добавьте мучную смесь в чашу миксера, туда же положите натертый имбирь вместе с соком. Замесите тесто на средней скорости.

5. Готовое тесто заверните в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 1 час.

6. Припылите стол мукой и раскатайте тесто до толщины примерно 1,5–2 мм.

7. При помощи любых фигурных формочек вырежьте печенье, переложите его на противень, застеленный пекарской бумагой, и поставьте запекаться в духовку, разогретую до 180 градусов, на 5–7 минут.

Масала-чай



Масала — это не просто чай, а отражение индийской культуры, традиций и гостеприимства. Напиток получил популярность благодаря уличным чайным лавкам, которые стали центром общественной жизни. Здесь люди собирались, чтобы обсудить повседневные дела и насладиться вкусом и ароматом чая.

Входящие в состав чая масала пряности не только придают напитку уникальный вкус, но и обладают множеством полезных свойств: помогают пищеварению, улучшают кровообращение и благоприятно влияют на нервную систему. Не зря Индия — одна из стран с самым большим количеством долгожителей.

Время приготовления: 20 мин

Калорийность: 32,7 ккал

Ингредиенты:

- Черный листовый чай — 2 ст. л.
 - Вода — 1 л
 - Молоко — 1 л
 - Гвоздика — 6-7 шт.
 - Молотый кардамон — 1 ч. л.
 - Палочка корицы — 1 шт.
 - Молотый имбирь — 1 ч. л.
 - Сахар — по вкусу
-

1. Корицу и гвоздику порубите ножом на мелкие кусочки.
2. Налейте воду в кастрюлю и доведите до кипения.
3. Добавьте все специи — корицу, гвоздику, имбирь, кардамон — и варите 2–3 минуты на среднем огне.
4. Всыпьте чай и варите еще 2 минуты. Затем убавьте огонь до минимума и варите еще 5–7 минут.
5. Влейте молоко, увеличьте огонь, доведите до кипения, затем снова убавьте огонь до минимума и варите еще 2–3 минуты.
6. Добавьте сахар (если необходимо) и перемешайте.
7. Снимите кастрюлю с огня и процедите чай в чашку через мелкое ситечко.

ЧЕСНОК

Чеснок — культурное растение, которое возделывали еще с древних времен. Из Евразии, где он повсеместно встречался в диком виде, чеснок распространился практически по всему миру, ведь неприхотливое растение способно прижиться почти во всех регионах, кроме Антарктиды.

Все крупнейшие цивилизации культивировали чеснок, считая его необходимым для поддержания сил, борьбы со множеством болезней, и даже наделяя его магическими и ритуальными свойствами.

В Древнем Египте чеснок использовали как средство для повышения выносливости у рабочих, строивших пирамиды. В античные времена он был известен как лекарственное средство: Гиппократ, древнегреческий врач, рекомендовал чеснок для лечения различных заболеваний, включая проблемы с пищеварением и инфекции, а Пифагор называл его «царем приправ».

СЕКРЕТНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ ЗДОРОВЬЯ И ВКУСА

• ПОВЫШАЕТ БИОДОСТУПНОСТЬ

Активной фитомолекулой в чесноке является аллицин, который выступает в качестве биобустера для лучшего усвоения активных веществ¹⁶.

• ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ

Помимо свойств биобустера, аллицин проявляет также бактерицидное, противогрибковое, иммуностимулирующее, антиоксидантное свойства, повышает сопротивляемость организма инфекциям и помогает нормализовать холестерин¹⁷. Благодаря своим пребиотическим свойствам чеснок может способствовать улучшению пищеварения и поддержанию здоровья кишечника¹⁸.

• ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ ПРЯНОСТИ

Чеснок универсален и придает насыщенный вкус салатам, овощам, пасте, мясным блюдам и иногда даже десертам. Острота свежего чеснока пропадает в процессе приготовления и раскрывается его сладковатый, пикантный вкус.



РЕЦЕПТЫ С ЧЕСНОКОМ

- Азиатский салат с тофу
- Салат с хрустящими баклажанами
- Суп «Чеснечка»
- Чили кон карне

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Азиатский салат с тофу

Сыр тофу входит в число основных ингредиентов восточноазиатской кухни. Он появился в Китае более 2000 лет назад и был завезен в Корею и Японию примерно в VIII веке. Соевый сыр считается одним из главных продуктов в дзен-буддизме, ведь практикующие это учение не употребляют мясо.



Время приготовления: 30 мин

Калорийность: 116,3 ккал

Ингредиенты:

- Тофу — 400 г
- Красный сладкий перец — 1 шт.
- Морковь — 2 шт.
- Огурцы — 2 шт.
- Красный лук — 1 шт.
- Помидоры черри — 240 г
- Перец чили — 2 шт.
- Чеснок — 4 зубчика
- Свежая мята — пучок
- Кинза — пучок
- Зеленый лук — несколько веточек
- Растительное масло — 50 мл
- Кукурузный крахмал — 4 ст. л.
- Рисовый уксус — 4 ст. л.
- Рыбный соус (можно заменить на соевый) — 4 ст. л.
- Лайм — 2 шт.
- Тростниковый сахар — 2 ст. л.
- Кунжут — 30 г

1. Красный сладкий перец и морковь нарежьте тонкой соломкой, огурец очистите от кожуры и нарежьте наискосок тонкими полукружками, красный лук нарежьте тонкими перьями, зеленый лук, чеснок и перец чили мелко порубите ножом, помидоры черри разрежьте пополам. Листья мяты и кинзы мелко порубите ножом.

2. Тофу нарежьте кубиками, положите в миску и обваляйте в крахмале.

3. В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте кубики тофу со всех сторон до карамельного цвета.

4. Сделайте заправку: в миске смешайте рыбный соус, сок одного лайма и рисовый уксус, добавьте тростниковый сахар и смешайте венчиком до полного его растворения. Добавьте чеснок и перец чили, перемешайте.

5. В большой миске смешайте все овощи — перец, морковь, огурец, помидоры черри, красный лук — с листьями мяты, кинзы и заправкой.

6. Сверху выложите кубики тофу и посыпьте кунжутом.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Салат с хрустящими баклажанами

У этого блюда нет истории, но у нас в стране оно очень популярно, его можно встретить в меню практически любого ресторана. Сочетание сочных баклажанов с кислинкой томатов, сладким соусом чили, хрустящими орешками и пряной кинзой оставляет незабываемое впечатление и вынуждает заказывать этот прекрасный салат снова и снова. Делается он достаточно быстро и просто, поэтому его легко приготовить дома.

Время приготовления: 30 мин

Калорийность: 173,7 ккал

Ингредиенты:

- Баклажаны — 2 шт.
- Картофельный или кукурузный крахмал — 100 г
- Растительное масло — 1 л
- Сладкий соус чили — 200 мл
- Оливковое масло — 4 ст. л.
- Помидоры — 4 шт.
- Кешью — 40 г
- Базилик — несколько веточек
- Кинза — несколько веточек
- Чеснок — 4 зубчика
- Сыр фета или моцарелла мини — 100 г
- Соль, перец — по вкусу

1. Сделайте фритюр: в кастрюле или в глубокой сковороде разогрейте растительное масло до 140–150 градусов.

2. Баклажаны очистите от кожуры, нарежьте крупными кубиками, обваляйте в крахмале и обжаривайте во фритюре в течение 3–4 минут до золотистого цвета. Переложите на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Посолите и поперчите.

3. Сделайте заправку: смешайте сладкий соус чили с оливковым маслом и измельченным чесноком.

4. Помидоры нарежьте кубиками, по размеру равными кубикам баклажана.

5. Кешью нарубите ножом и обжарьте на сухой сковороде до карамельного цвета.

6. В миске смешайте баклажаны с помидорами и заправкой.

7. Подавайте салат, посыпав обжаренным кешью, украсьте листьями базилика и кинзы, фетой или шариками моцареллы мини и посыпьте свежемолотым черным перцем.

Суп «Чеснечка»

«Чеснечка» считается одним из старейших супов в Чехии. Это блюдо часто готовили в крестьянских домах, где простота и доступность ингредиентов играли важную роль. Похлебка подавалась на праздниках и семейных сборах, а также считалась «похмельным» супом, помогающим восстановить силы после праздников.

Время приготовления: 45 мин

Калорийность: 85,9 ккал

Ингредиенты:

- Чеснок — 2-3 головки
- Куриный бульон (можно овощной или говяжий) — 1,5 л
- Картофель — 400 г (3-4 шт.)
- Сливочное масло — 1 ст. л.
- Яйца — 3-4 шт.
- Копчености любые (можно карбонад) — 200 г
- Ржаной хлеб — 3-4 ломтика
- Оливковое масло для жарки — 1 ст. л.
- Твердый сыр — 120 г
- Петрушка — несколько веточек
- Тмин — ½ ч. л.
- Майоран сушеный — ½ ч. л.
- Соль — по вкусу
- Свежемолотый черный перец — по вкусу

1. Чеснок мелко нарубите ножом, очищенный картофель нарежьте небольшими кубиками, карбонад и хлеб

нарежьте мелкими кубиками, сыр натрите на крупной терке.

2. Разогрейте в кастрюле сливочное масло и обжаривайте чеснок 2–3 минуты.

3. Добавьте к чесноку кубики карбонада, майоран и тмин, перемешайте, обжаривайте 2 минуты.

4. Добавьте картофель, перемешайте и обжаривайте еще 2–3 минуты.

5. Влейте бульон, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и оставьте вариться до мягкости картофеля.

6. На противень выложите кубики хлеба, сбрызните оливковым маслом, перемешайте руками, посолите и поперчите.

7. Поставьте противень в духовку, разогретую до 180 градусов на 10–15 минут, достаньте и остудите.

8. Разбейте яйца в миску и взбейте их вилкой, затем влейте яичную смесь тонкой струйкой в кастрюлю с супом, постоянно помешивая, так чтобы в бульоне образовались яичные хлопья.

9. Подавайте суп в глубоких мисках, посыпав гренками, мелко нарубленной петрушкой, тертым сыром и свежемолотым черным перцем.

Чили кон карне

Самое раннее письменное упоминание чили кон карне относится к 1828 году. Тогда городок Сан-Антонио, который на сегодняшний день считается его родиной, принадлежал мексиканскому Техасу. Во время Американско-мексиканской войны блюдо вошло в рацион американской армии, продержалось в нем всю Первую мировую войну и стало настоящим спасением для американцев в период Великой депрессии. Ну а в 1960-е чили кон карне стал кулинарным хитом на всей территории США.

Время приготовления: 3 ч

Калорийность: 190 ккал

Ингредиенты:

- Фарш говяжий — 300 г
- Оливковое масло — 80 мл
- Бадьян — 2 шт.
- Репчатый лук — 2 шт.
- Морковь — 2 шт.
- Перец чили — 2 шт.
- Чеснок — 7-8 зубчиков
- Сливочное масло — 90 г
- Тмин — 1 ч. л.
- Копченая паприка — 1 ч. л.
- Молотый перец чили — ½ ч. л.
- Помидоры — 2 шт.
- Томатная паста — 80 г
- Говяжий бульон — 350 мл
- Красная консервированная фасоль — 250 г
- Горький шоколад — 85 г
- Кинза — несколько веточек
- Соль, перец — по вкусу
- Рис — 250 г
- Консервированная кукуруза — 150 г

1. Лук, чеснок, морковь, чили перец и помидоры нарежьте мелкими кубиками.

2. Разогрейте в кастрюле с толстым дном оливковое масло и обжаривайте говяжий фарш со звездочками бадьяна 5-7 минут, затем переложите готовый фарш в миску.

3. В этой же кастрюле разогрейте сливочное масло, обжарьте лук до золотистого цвета, затем добавьте морковь и жарьте еще 2-3 минуты. Потом положите перец чили и чеснок и жарьте еще минуту.

4. Добавьте специи — тмин, копченую паприку и порошок чили — в кастрюлю к овощам, перемешайте, затем положите помидоры, томатную пасту и жарьте 5-7 минут.

5. Положите в кастрюлю обжаренный фарш, влейте говяжий бульон и тушите на слабом огне под крышкой 2 часа.

6. В самом конце добавьте консервированную красную фасоль, горький шоколад, посолите и поперчите, перемешайте, доведите до кипения и тушите еще 2 минуты.

7. Тщательно промойте рис, залейте водой и варите до готовности.

8. В глубокую тарелку выложите отварной рис, сверху — чили кон карне, украсьте консервированной кукурузой, листьями кинзы и посыпьте свежемолотым черным перцем.



Вот и подошло к концу наше увлекательное кулинарное путешествие. Будьте уверены, что каждый рецепт, который вы нашли на страницах этой книги, был создан с заботой и вниманием к вашему здоровью и благополучию.

Мы надеемся, что эта книга поможет вам открыть новые горизонты в кулинарии и вдохновит на эксперименты на кухне. Не бойтесь адаптировать рецепты под свои предпочтения и открывать для себя новые вкусы. Пусть каждый прием пищи станет не только полезным, но и приятным! Особое внимание обратите на комплексы SPICE ACTIVE с биобустерами, которые помогут обеспечить ваш организм необходимыми витаминами и микроэлементами.

Благодарим вас за оказанное доверие и желаем крепкого здоровья и кулинарных успехов!



С заботой о вас,
Шеф Марк Окунь и команда SPICE ACTIVE!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Список использованных источников

1. Gurpreet Kaur Randhawa, Jagdev Singh Kullar, Rajkumar. Bioenhancers from mother nature and their applicability in modern medicine. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3657948/>
2. Badmaev, Vladimir; Majeed, Muhammed; Norkus, Edward P. (1999). «Piperine, an alkaloid derived from black pepper increases serum response of beta-carotene during 14-days of oral beta-carotene supplementation». *Nutrition Research*. 19 (3): 381–388. doi:10.1016/S0271-5317(99)00007-X. ISSN 0271-5317.
3. Shoba G, Joy D, Joseph T, Majeed M, Rajendran R, Srinivas PS (May 1998). «Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers». *Planta Medica*. 64 (4): 353–6. doi:10.1055/s-2006-957450. PMID 9619120. S2CID 260252570.
4. Kim, J., Lee, KP., Lee, DW. et al. Piperine enhances carbohydrate/fat metabolism in skeletal muscle during acute exercise in mice. *Nutr Metab (Lond)* 14, 43 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12986-017-0194-2>
5. Sabina EP, Nagar S, Rasool M. A role of piperine on monosodium urate crystal-induced inflammation--an experimental model of gouty arthritis. *Inflammation*. 2011;34(3):184-192. doi:10.1007/s10753-010-9222-3
6. Adeyemo, Oluwatobi & Ore, Ayokanmi & Ajisafe, Elizabeth. (2021). The protective effect of piperine on oxidative stress and hepatic damage induced by diisononyl phthalate in rat. *Egyptian Journal of Basic and Applied Sciences*. 8. 293-301. 10.1080/2314808X.2021.1983746.
Vijayakumar RS, Surya D, Nalini N. Antioxidant efficacy of black pepper (*Piper nigrum* L.) and piperine in rats with high fat diet induced oxidative stress. *Redox Rep*. 2004;9(2):105-110. doi:10.1179/135100004225004742
7. Ren T, Zuo Z. Role of piperine in CNS diseases: pharmacodynamics, pharmacokinetics and drug interactions. *Expert Opin Drug Metab Toxicol*. 2019;15(10):849-867. doi:10.1080/17425255.2019.1672658
8. Bahrami A, Mohammadifard M, Rajabi Z, Motahari-Nasab M, Ferns GA. Effects of curcumin-piperine supplementation on systemic immunity in young women with premenstrual syndrome and dysmenorrhea: A randomized clinical trial. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*. 2022;278:131-136. doi:10.1016/j.ejogrb.2022.09.021
9. Sepahi S, Ghorani-Azam A, Hossieni SM, Mohajeri SA, Khodaverdi E. Pharmacological Effects of Saffron and its Constituents in Ocular Disorders from in vitro Studies to Clinical Trials: A Systematic Review. *Curr Neuropharmacol*. 2021;19(3):392-401. doi:10.2174/1570159X18666200507083346
10. Mojtaba Shafiee, Soheil Arekhi, Alireza Omranzadeh, Amirhossein Sahebkar. Saffron in the treatment of depression, anxiety and other mental disorders: Current evidence and potential mechanisms of action. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.020>.
11. Rajabian A, Hosseini A, Hosseini M, Sadeghnia HR. A Review of Potential Efficacy of Saffron (*Crocus sativus* L.) in Cognitive Dysfunction and Seizures. *Prev Nutr Food Sci*. 2019 Dec;24(4):363-372. doi: 10.3746/pnf.2019.24.4.363. Epub 2019 Dec 31. PMID: 31915630; PMCID: PMC6941716.
12. Pavithra BH, Prakash N, Jayakumar K. Modification of pharmacokinetics of norfloxacin following oral administration of curcumin in rabbits. *J Vet Sci*. 2009;10(4):293-297. doi:10.4142/jvs.2009.10.4.293
Basu NK, Kole L, Kubota S, Owens IS. Human UDP-glucuronosyltransferases show atypical metabolism of mycophenolic acid and inhibition by curcumin. *Drug Metab Dispos*. 2004;32(7):768-773. doi:10.1124/dmd.32.7.768
Zhang W, Lim LY. Effects of spice constituents on P-glycoprotein-mediated transport and CYP3A4-mediated metabolism in vitro. *Drug Metab Dispos*. 2008;36(7):1283-1290. doi:10.1124/dmd.107.019737
13. Kostyuk, Vladimir. (2022). BIOLOGICAL ACTIVITY OF CURCUMIN AND PERSPECTIVES FOR ITS PHARMACOLOGICAL USE. *Journal of the Grodno State Medical University*. 20. 144-151. 10.25298/2221-8785-2022-20-2-144-151.
14. Qazi GN, Bedi KL, Johri RK, et al. Bioavailability enhancing activity of *Zingiber officinale* and its extracts/fractions thereof. United States Patent Number, US2003/0170326A1, 2003.
Qazi GN, Tikoo CL, Gupta AK, et al. Bioavailability enhancing activity of *Zingiber officinale* Linn and its extracts/fractions thereof. World Intellectual Property Organization, International Publication Number, WO03049753A1, 2003.
15. O'Hara M, Kiefer D, Farrell K, Kemper K. A review of 12 commonly used medicinal herbs. *Archives of Family Medicine*. 1998;7(6):523-536. doi: 10.1001/archfami.7.6.523. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]
16. Ogita A, Fujita KI, Taniguchi M, Tanaka T. Enhancement of the fungicidal activity of amphotericin B by allicin, an allyl-sulfur compound from garlic, against the yeast *Saccharomyces cerevisiae* as a model system. *Planta Medica*. 2006;72(13):1247-1250. doi: 10.1055/s-2006-947203.
17. Chung LY. The antioxidant properties of garlic compounds: allyl cysteine, alliin, allicin, and allyl disulfide. *Journal of Medicinal Food*. 2006;9(2):205-213. doi: 10.1089/jmf.2006.9.205. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]
- Ankri S, Mirelman D. Antimicrobial properties of allicin from garlic. *Microbes and Infection*. 1999;1(2):125-129. doi: 10.1016/s1286-4579(99)80003-3. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]
- Cai Y, Wang R, Pei F, Liang BB. Antibacterial activity of allicin alone and in combination with β -lactams against *Staphylococcus* spp. and *Pseudomonas aeruginosa*. *Journal of Antibiotics*. 2007;60(5):335-338. doi: 10.1038/ja.2007.45. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]
- Kang NS, Moon EY, Cho CG, Pyo S. Immunomodulating effect of garlic component, allicin, on murine peritoneal macrophages. *Nutrition Research*. 2001;21(4):617-626. [Google Scholar]
18. Grover JK, Yadav S, Vats V. Medicinal plants of India with anti-diabetic potential. *Journal of Ethnopharmacology*. 2002;81(1):81-100. doi: 10.1016/s0378-8741(02)00059-4. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]
- Eidi A, Eidi M, Esmaeili E. Antidiabetic effect of garlic (*Allium sativum* L.) in normal and streptozotocin-induced diabetic rats. *Phytomedicine*. 2006;13(9-10):624-629. doi: 10.1016/j.phymed.2005.09.010. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР

[SPICEACTIVE.COM](https://spiceactive.com)