

Д-р БХАРАТ Б. АГАРВАЛ
ДЕБОРА ЙОСТ

ЛЕЧЕБНИТЕ ПОДПРАВКИ

50 ИЗВЕСТНИ И ЕКЗОТИЧНИ ПОДПРАВКИ
ЗА ПО-ДОБРО ЗДРАВЕ

Превод от английски
Зорница Стоянова-Лечева



СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ

От моята лаборатория до Вашата кухня.....	9
---	---

ЧАСТ ПЪРВА

Лечебната сила на подправките.....	13
------------------------------------	----

Древни лекарства и нови открития.

Резултатът е положителен: подправките могат да лекуват 14

Шкафчето с лечебни подправки: *от най-загадъчните до най-популярните – как да подбираме и съхраняваме лечебните подправки* 21

ЧАСТ ВТОРА

Лечебни подправки.....	27
------------------------	----

Аджвайн (ажгон, ароматен айован): *природна аптека* 28

Амчур: *манго с щипка здраве*..... 33

Анасон: *ненадминато средство за добро храносмилане* 39

Асафетида: *легендарен лек против грип* 44

Бадем: *защита за сърцето* 49

Бахар: *лек за всичко* 58

Босилек: *градината на младостта* 63

Ванилия: *здраве във вашия десерт*..... 72

Галангал: *здравословен дар от Тайланд*..... 78

Дафинов лист: *настойка от антиоксиданти* 84

Джинджифил: *успокояващ при гадене* 92

Звездовиден анасон: *красив и здравословен*..... 103

Индийско орехче: *лековита поръска*..... 109

Какао: *вълшебна сладост!* 116

Канела: *балансираща кръвната захар*..... 127

Карамфил: *сигурно болкоуспокояващо* 139

Кардамон: *защита за стомаха* 147

Ким: *усещане за лекота след вечеря* 155

Кимион: *държащ диабета под контрол*..... 161

Кокос: *мазнината, която гори калории* 168

Кокум: *екзотично индийско чудо за намаляване на теглото* 175

Кориандър: *облекчение за стомаха* 182

Куркума: *начело в борбата с болестите* 190

Къри листа: *лек от Майката Природа* 208

Лимонова трева: *подправка и успокоително* 213

Лук: *по-силен от рака* 220

Магданоз: *моцен антиоксидант*..... 231

Майорана: *средиземноморското чудо*..... 237

Мащерка: *антимикробна и здравословна*..... 243

Мента: аромат и свежест	251
Нар: цяла аптека, събрана в едно	260
Резене (семена): облекчение при спазми и колики.....	270
Риган: за предпазване от инфекции.....	278
Розмарин: лек против рак и идеална подправка за грил	286
Салвия: за подобряване на паметта и настроението.....	296
Синапено семе: верен съюзник на доброто здраве.....	303
Сусамово семе: масло за добра обмяна на веществата.....	312
Сушени домати: защита за мъжкото здраве.....	320
Тамаринд: любим народен лек.....	333
Тиквено семе: щит за простатата	340
Уасаби: лют съюзник срещу рака	346
Хвойна (плодове): природният диуретик	353
Хрян: ефикасен срещу инфекции	358
Целина (семена): първа помощ при подагра.....	366
Черен кимион (нигела, черно семе): „магически“ цяр за всичко	372
Черен пипер: царят на подправките	380
Чесън: непобедим в борбата със сърдечните болести	391
Чили: лютивото лекарство	403
Чимен (семена сминдух): по-силен от диабета.....	418
Шафран: за повдигане на духа.....	427

ЧАСТ ТРЕТА

Специални комбинации от подправки	437
Миксове от свежи и сушени подправки от цял свят: лесни комбинации от подправки за вкусни и здравословни ястия.....	438
С вкус на къри: тайната на приготвянето на прахообразни и пастообразни подправки...	465
Люто и полезно: здравословни съвети от горещите места по света	478

ЧАСТ ЧЕТВЪРТА

Подправките като природно лекарство	481
От артрит до язва: пътеводител от А до Я за терапевтичния потенциал на лечебните подправки.....	482

ЧАСТ ПЕТА

Източници	495
Насоки за купуване на лечебни подправки	496
Благодарности.....	499
За авторите.....	501

*Посвещавам на всички мъдреци, риши, учители,
гуру, ачаря и на моите родители,
чиято мъдрост продължава да ме вдъхновява!*

От моята лаборатория до Вашата кухня

Подправките винаги са присъствали в моя живот – в храната ми, в аптеката у дома, в мислите ми – още от детските ми години в Пенджаб, северна Индия. А сега – като преподавател в катедрата по експериментално лечение на Центъра за ракови изследвания към Тексаския университет „М. Д. Андерсън“ – работя с тях в лабораторията си, където заедно с моите колеги провеждаме множество експерименти и разкриваме молекулярните и биохимичните тайни, които стоят зад терапевтичната сила на тези древни лекарства, и като изследваме въздействието им върху раковоболни пациенти, търсим начини да използваме тези тайни в борбата срещу рака.

В моето детство в Индия подправките бяха основното лекарство, което семейството ми ползваше ежедневно, придържайки се към традицията на *Аюрведа* – индийската система за природно лечение, която разчита на подправките, билките и здравословния начин на живот за профилактика и лечение на различни болести.

Но освен лекарство подправките си оставаха преди всичко подправки. Да знаеш как да ги съчетаваш творчески и да готвиш с тях е част от културата на индийското семейство, това изкуство е част от нас, част от нашето ДНК едва ли не. В Индия да сготвиш за гостите си е въпрос на чест, а за самите гости – голямо удоволствие, поради което най-добрата храна може да бъде намерена в домовете, а не в ресторантите.

Можете да си представите кулинарната безизходица, в която се озовах, когато през 1973 г., след като бях завършил магистратура по биохимия в Индия, дойдох в Америка, за да запиша докторантура по биохимия в Университета на Луисвил. Невъзможно беше да намеря ресторант, в който да се сервира пикантна вегетарианска храна, нито магазин, в който да се продават подправките, за които копнеех! Тогава един преподавател ми каза, че в Бъркли, Калифорния, средата е доста „по-либерална“ и можеш да намериш какво ли не, включително и други вегетарианци и екзотични подправки. За нула време се качих на автобуса и заминах за Калифорния и за Университета в Бъркли, където в крайна сметка защитих докторската си степен. Бъркли наистина се оказа американската „обетована земя“ за подправките – успях да намеря храни и подправки, с които да пресъздам вегетарианския начин на живот, който познавах и обичах.

Първата ми „истинска“ работа след завършването на университета беше чудесно попадение. Нает бях от „Дженентек“ – една от първите компании, специализиращи в областта на генното инженерство. Тя се за-

нимаваше с генетични изследвания в областта на лечението на раковите заболявания. По време на деветте изключително ценни години, през които работих за „Дженентек“, направихме няколко важни научни открития, сред които беше изолирането на *тумор-некротизиращия фактор* (TNF), а също и на т.нар. протеин „Джекил и Хайд“, който се оказва решаващ фактор както за регулирането на имунната система, така и за отключването на възпаленията, които са скритата причина за рака и много други хронични болести.

Докато работех в „Дженентек“ – фармацевтична компания, която не проявяваше никакъв интерес към изследването на подправките като лечебно средство, моите ароматни приятели нито за миг не напуснаха ума ми (нито ястията ми!).

Нямаше как да забравя яркия жълт прах, наречен куркума, който майка ми използваше ежедневно в почти всяко ястие, и с който поръсваше дракотините ми, когато падах и се наранявах, или който слагаше на челото ми, когато имах висока температура. Ако ми се гадеше или повръщах, ме лекуваше с джинджифил. Ако не можех да заспя, ми даваше кориандър в топло мляко. В горещите летни дни приготвяше за цялото семейство освежаваща напитка с кокум, индийска подправка, която ни охлаждаше мигновено и магически, като че заставахме под водопад. (По-надолу ще намерите рецептата – „Сол кади“.) Всяка една подправка в нашия голям шкаф с подправки беше всъщност и храна, и лекарство.

А подправките, с които майка ми ни лекуваше, бяха част от древните медицински текстове на Индия, Китай и Тибет. Често съм се питал колко ли всесилни могат да бъдат тези подправки. Може ли куркуминът, който е съставка на куркумата, или пък гарцинолът, активното вещество на кокума, да бъдат толкова силни, че да забавят или да спрат растежа на тумора? (По-късно открих, че отговорът и на двата въпроса е *да*.)

През 1989 г. моите два равностойни интереса – към разгадаването на биохимичните тайни за развитието на рака с летален изход и към лечебната сила на подправките – ме доведоха в Хюстън, в катедрата по експериментално лечение на Центъра за ракови изследвания към Тексаския университет „М. Д. Андерсън“.

Тук през 90-те години открих, че куркуминът е ефективен в борбата срещу рака. Експеримент след експеримент все повече разширявах и задълбочавах познанията си за възможностите му. Да, оказа се ефективен в борбата с рака на гърдата, рака на дебелото черво, рака на панкреаса. И в момента положителните резултати от това проучване се тестват в клинични условия върху раковоболни пациенти.

В началото експериментите ми с „народната медицина“ не представляваха особен интерес за конвенционалните медици в университета. Когато за първи път споделих с един онколог, че вещество, съдържащо се в най-обикновена индийска подправка, има противоракови свойства, каквито не съм наблюдавал при никоя друга субстанция, бях учтиво изпроводен от кабинета му.

Няколко месеца по-късно обаче взех участие в конференция в Индия заедно с д-р Джон Менделсън – президент на „М. Д. Андерсън“ и един от най-влиятелните

онколози в САЩ. Той присъства на презентацията ми за лечебните свойства на куркумина и след това дойде да поговорим. „Нямах *никаква* представа, че резултатите от изследванията ти са така сериозно научно подплатени“ – каза той. По време на дългия полет обратно разговаряхме още. До връщането ни в Хюстън той вече беше решил, че антираковите свойства на куркумина трябва да бъдат изследвани и върху пациенти.

Днес има десетки проведени научни изследвания върху куркумина и още толкова предстои да бъдат направени. Проучванията сочат, че куркуминът може да бъде от помощ при лечението на редица здравословни проблеми, към които спадат сърдечните заболявания, болестта на Алцхаймер, артритът, проблеми с простатата, възпалителни чревни заболявания, псориазис и разбира се, различни форми на рак, сред които ракът на дебелото черво, на гърдата, на панкреаса, на бъбреците, на устната кухина, на шийката на матката, на стомаха.

Откритието за огромния лечебен потенциал на куркумата и куркумина ме запали да започна да изследвам и други подправки в лабораторията си. Последваха експерименти с още много подправки и с веществата, съдържащи се в тях: с гарцинола в кокума, с церумбона в джинджифила, с урсоловата киселина в ригана, с кверцетина в лука, с капсицина в червените люти чушки, с елагитанина в нара – мога да изброявам още дълго. И малко по малко доказвахме, че подправките и техните съставки *наистина* са мощни лечебни средства.

През 1995 г., когато започнах изследванията си върху куркумата, имаше не повече от 50 публикувани научни статии върху лечебния потенциал на подправките. Днес вече има хиляди. Учени от цял свят са установили връзката между използваните в кулинарията подправки и профилактиката и лечението на над 150 здравословни проблема. Открили са, че те съдържат вещества, които се справят успешно с окисляването и възпалението – двата процеса, които стоят в основата на повечето хронични заболявания. А проучванията в областта на т.нар. епидемиология на храненето регистрират зависимост между консумацията на подправки и ниския процент на хронични заболявания.

Тези изследвания не са убягнали от вниманието на Службите за надзор на храните и лекарствата (FDA) и Националните институти по здравеопазване (NIH), но нашето правителство все още се бави с разпространяването на информацията, че типичната американска диета е обезпокоително лишена от подправки. Те дори не са споменати в хранителната пирамида на Министерството на земеделието! Това е и причината да напиша тази книга.

Добавяйки само зеленчуци, плодове и други необработени и нерафинирани храни към менюто си, *не бихте могли* да спечелите борбата срещу болестите, защото истинската тайна на здравословния живот и дълголетието е хранителният режим, богат на натурални храни и подправки. Само една щипка или една чаена лъжичка от подправката може да бъде много по-ценна от храната, която овкусява! Отворете бурканче риган или запържете малко сминдух в тигана – този силен упойващ аромат носи здраве и изцеление!

Въпреки че все повече американци проявяват интерес към храна с подправки (доказателство са многото ресторанти с чуждестранна и екзотична кухня в САЩ), като цяло чудният свят на подправките – и в кулинарен, и в лечебен аспект – остава непознат за тях. Основната причина според мен е в това, че американците не са научени как да използват пълния капацитет на подправките. Това не бива да продължава така.

Тази книга най-сетне отделя на подправките вниманието, което те заслужават. Това е първата книга, която представя научните факти относно лечебната им сила на общодостъпен език. И в допълнение ви дава всичко, от което се нуждаете, за да добавите колкото може повече от тях към своята диета.

Аз готвя с подправки всеки ден. Куркума, зелена и червена люта чушка, кориандър, кимион, аджвайн, амчур, зелен и кафяв кардамон, канела, карамфил, лук, чесън и джинджифил – всички те ежедневно присъстват в моето меню. Могат да бъдат част и от вашето – готвенето с подправки е умение, което ще усвоите лесно с помощта на информацията и напътствията в тази книга. А решите ли се да го направите, ще прибавите нови и апетитни вкусове към храната си.

Моля ви, нека това да бъде последният ден без подправки в живота ви. Искате ли да се предпазите от сърдечни болести, от диабет тип 2, от болестта на Алцхаймер и от рак? (Кой не иска?) Ами добавете повече чесън, канела и куркума към ястията си. И не забравяйте другите 47 подправки, за които ще прочетете в тази книга!

Търговията с подправки – пипер, карамфил и много други, смятани за ценни колкото златото – е движела световната икономика от древността до днес, водели са се войни за контрол над тях и над пътищата, по които са стигали до пазара. Надявам се тази книга да отвори нов (и далеч по-мирен!) път от пазара до вашата кухня и до трапезата ви.

Бих искал да завърша с един цитат, обобщаващ моето отношение и приписван на Карл Велики, краля на франките от VIII в., завоевател и любител на подправките: „Подправките са приятели на лекарите и гордост за готвачите.“

Нека подправките бъдат приятели на вашето здраве и гордост за вашата кухня!

Д-р Бхарат Б. Агарвал
януари 2011 г.

ЧАСТ ПЪРВА

**Лечебната сила
на подправките**

Древни лекарства и нови открития

**Резултатът е положителен:
погръпките могат да лекуват**

Погръпките

Заради тях са водени войни, за тях са жертвани царства, в търсене на тях са откривани нови земи. И в древността, и векове по-късно погръпките често са били по-ценни от златото.

Но преди да станат разменна монета, са били ползвани като лекарства. Куркумата, карамфилът, канелата, кориандърът, джнджифилът и черният пипер са едни от най-старите погръпки, чиято употреба датира от времето на първите цивилизации в света. В древноиндийските текстове отпреди 3000 години, писани на санскрит, има описания на употребите на различни погръпки с терапевтична цел, в древните медицински текстове от Китай също са посочени множество начини за лечение на стотици здравословни проблеми с погръпки.

Погръпките в историята

Погръпките произхождат от земите на Индия и Индонезия и от други части на Южна и Югоизточна Азия, а след 2600 г.пр.Хр. започват да проникват в страните от Източното Средиземноморие, сред които Сирия и Египет.

Египтяните буквално боготворели погръпките – използвали канела и касия при мумифицирането, добавяли ги към погребалните дарове в гробниците като необходим спътник на фараоните за живота им в отвъдното.

Римляните възприемали погръпките като изключителен лукс. Ароматизирали дворците и храмовете си с тях. По време на пирове цели купчини с погръпки били излагани на показ, за да впечатлят гостите, използвали ги за овкусяване на храни и вина. Дори легионерите се отправяли към бойното поле, парфюмирани с аромати на благоуханни погръпки. Когато на погребението на съпругата си император Нерон изгорил количество канела, достатъчно за цяла година, римските магистрати били истински разгневени. При внезапното си нападение над Рим през V в. вестготите се съгласили на отстъпление срещу щедра компенсация от злато, сребро и пипер.

От VIII до XV в. търговията с погръпки е под контрола на Венецианската република, в резултат на което тя забогатява изключително много, докато арабите играят ролята на посредници, ревностно пазещи тайните източници на много от погръпките, за да поддържат търсенето и цените високи. В края на XV в. Португалия и Испания се опитват да разбият този монопол и пътуването по море на Христофор Колумб, търсещ нов път на запад към „Островите на погръпките“, най-неочаквано довежда до „откриването“ на Америките.

Колумб тръгва на запад, други тръгват на изток. През следващите векове испанците, португалците, холандците, французите и британците колонизират страните, от които идват погръпките. През XVII в. търгуващата

с подправки Нидерландска източноиндийска компания става най-богатата корпорация в света – с 50 000 служители, 30 000 войници и 200 кораба. Според една статия в сп. „Економист“ подправките са „най-старите, най-дълбоките, най-ароматните корени на европейската икономика“.

До XVIII в. отглеждането на подправки, при това в големи количества, вече има широко разпространение по света и те са една от многото стоки, участващи в световния търговски обмен.

През XXI в. драматичната история на подправките се повтаря и в сферата на *науката*. Съвременните изследвания в областта на медицината и храненето откриват неподозирано изобилие от *здраве* в подправките, които винаги са били неразделна част от човешката история.

Съкровищата на растителното царство

Подправките съдържат изобилие от *фитонутриенти* – съединения от растителен произход, които даряват здраве и могат да лекуват по разнообразни начини. Много от тях са мощни антиоксиданти, контролиращи и обезвреждащи *реактивните кислородни видове (ROS)* (познати още като „свободни радикали“), които могат да увредят клетките, причинявайки заболяване и стареене. Фитонутриентите имат и противовъзпалителни свойства – дори хроничните, леки възпаления са свързани с развитието на много от нашите най-изтощаващи и смъртоносни здравословни проблеми като сърдечносъдови заболявания, рак, диабет тип 2 и болест на Алцхаймер. Лечебната сила на подправките се дължи и на високото съдържание на *етерични масла* в тях – веществата, които придават характерния им аромат (думата „етерични“, използвана от химиците, означава бързо изпаряващи се масла, които не оставят петна и миришат като растенията, в които се съдържат).

Епидемиологичните изследвания, които изучават връзките между диетата и здравето, показват, че при население с богата на подправки диета процентът на раковите заболявания е по-нисък. В САЩ например заболяемостта от рак на дебелото черво е три пъти по-висока в сравнение с Индия, която е известна с богатата си на подправки кухня. В Индия се наблюдава и най-ниското ниво на заболяемост от Алцхаймер в света. Гърция, която е добре позната със здравословната си диета, богата на чесън, лук, розмарин и майорана, се радва на нисък процент на сърдечни заболявания. В Испания, страната, която консумира най-много шафран, са регистрирани ниски нива на „лошия“ LDL холестерол, който запушва артериите и увеличава риска от сърдечни болести.

И все пак, вероятно бихте попитали вие, не може ли човек да си набави всички тези фитонутриенти от плодовете и зеленчуците? Ще ви отговоря без заобикалки – не. Подправките съдържат множество *уникални* фитонутриенти. Ето само няколко примера:

- *Куркуминът* има силни противоракови свойства, а изследванията показват, че може да бъде ефективен и срещу редица други болести. Единственият източник на куркумин е подправката куркума.

- *Тимоквинонът*, силен имуностимулант, се намира само в индийската подправка черен кимион.
- *Пиперинът*, съединението, което ви кара да кихате, когато ядете черен пипер, защитава мозъчните клетки и притежава още много други лечебни свойства.
- *Карбазоловите алкалоиди*, които са ефективни в борбата срещу диабет тип 2, рак на дебелото черво и болест на Алцхаймер, се намират само в индийската подправка кърри лист.
- *Галангал ацетатът*, който облекчава артритата, се съдържа само в азиатската подправка галангал.
- *Диосгенинът*, който се съдържа в чимена, има свойството да успокоява възпалението и да убива раковите клетки.
- *Анетолът*, който се съдържа в анасона и резенето, облекчава менструални спазми и колики при бебетата.
- *Евгенолът*, на който се дължи специфичният аромат на карамфила, е силно природно обезболяващо средство.
- *Розмариновата киселина* превръща розмарина в един от най-мощните антиоксиданти.
- *Джинджеролът* в джинджифила успокоява при гадене.
- *Хидроксицитричната киселина*, която изобилства в индийската подправка кокум, има силно потискащо апетита действие (и вече е водеща съставка в много разработени формули за намаляване на теглото).
- *Капсицинът*, който се съдържа единствено в чилито, може да помогне за облекчаването на симптомите на артрит и псориазис.

Тези, както и всички останали съединения, за които предстои да прочетете в „Лечебните подправки“, имат множество различни свойства, към които спадат и антиоксидантното и противовъзпалителното им действие. Много от подправките са силни съюзници в борбата с микробите – бактерии, вируси и гъбички. Ограничават отделянето на хистамин – биохимикалът, който причинява симптомите на алергия. Укрепват имунната система. Регулират нивата на кръвната захар и инсулина, като така предпазват и лекуват от диабет. Успокояват нервите, тревожността и болката. Подобряват метаболизма и изгарят калории. Ролята им е подобна на тази на хормоните – балансират, подсилват и регенерират тялото. Отпускат мускулатурата на храносмилателния тракт и така облекчават чревните смущения. С тези и още много от присъщите им свойства те могат дори да забавят стареенето.

Как да използвате тази книга

Можете да извлечете споменатите дотук ползи за здравето си, като включите колкото е възможно повече подправки в храната си. Как да го направите? Прочетете тази книга и се възползвайте от информацията в нея!

„Лечебните подправки“ ще ви поведе на пътешествие в чудния свят на подправките, където ще откриете важни и полезни знания за пътя към

доброто здраве, докато в същото време се наслаждавате на едно незабравимо кулинарно приключение, съчетано с удоволствие за сетивата! Обещавам ви, че дори и подправките да са ви напълно чужди, когато завършите четенето на тази книга, вече ще сте натрупали солиден опит.

Само ми обещавайте едно: да не се стряскате от съставки, които са ви непознати, или от рецепти, които ви се струва, че съдържат твърде много подправки. Първо, тези подправки може да не са толкова непознати, колкото ви изглежда. (Скоро ще се върна към този въпрос.) И второ, фактът, че една рецепта съдържа много подправки, не означава непременно, че е трудна за изпълнение или времеотнемаща, или много пикантна. Сигурен съм, че щом веднъж прочетете въведението към която и да е от 50-те лечебни подправки в тази книга, цялото съмнение и объркване, които може да сте имали за това, как да я ползвате, ще изчезнат. Да поръсите малко галангал или звездовиден анасон върху някое ястие, сготвено по китайски, ще ви се струва също толкова естествено, колкото и да го поръсите със сол и пипер!

Тази книга ще ви преведе през всяка една от 50-те лечебни подправки по начин, който, надявам се, ще ви бъде забавен и лесен за следване. За да извлечете полза от „Лечебните подправки“, не е нужно да изчетете книгата от първата до последната страница. И въведението, и всяка една от главите за отделните подправки са сами по себе си завършени и самостоятелни. Може да решите да започнете с подправки, които:

- ви интересуват най-много;
- ви помагат да се справите със здравословен проблем, от който страдате;
- ви помагат да се предпазите от здравословен проблем, който искате да избегнете;
- са част от любимата ви национална кухня;
- просто ви се струват любопитни.

Позволете ми само да ви дам едно предложение, преди още да сте започнали. Прочетете най-напред следващата глава „Шкафчето с лечебни подправки“. Тя ще ви даде основна информация за купуването на подправките и как да си служите с тях в кухнята. Противно на това, което може би си мислите, добавянето на повече подправки в ежедневието не изисква големи инвестиции или специални приспособления. (Да, ще имате нужда от приспособление за смилане на подправките, но твърде вероятно е вече да разполагате с подходящия инструмент у дома.)

След като прочетете Част I – тази и следващата глава, – идва ред на Част II, която се състои от 50 глави, представящи всяка една от лечебните подправки. Организиран съм ги така, че да бъдат лесни за ползване. Във всяка глава ще намерите раздел за:

- *Лечебните свойства на подправката.* Включил съм само такива подправки, за чиито лечебни и профилактични свойства има значими научни доказателства. Тези научни доказателства са представени на популярен език – възможно е дори да решите, че научните факти са интересно четиво! За лесна и бърза справка заболяванията и състоянията, които се повлияват от подправките, са изнесени в отделно каре във всяка глава.

- *Запознайте се с подправката.* В тази част предлагам най-интересните факти от медицинската и кулинарната история на всяка подправка. Може с изненада да откриете, че подправка, която сте готови да се закълнете, че никога не сте вкушали, всъщност е сред основните съставки на някои от любимите ви ястия от различните национални кухни. Знаете ли например, че за тайландската кухня галангалът е това, което е чесънът за италианската? Има го практически във всяка тайландска рецепта. Или че за мексиканските готвачи какаото е също толкова незаменима съставка на редица сосове и солени ястия, колкото и чилито? Ето защо казвам, че подправките, които ви се струват „напълно непознати“, вероятно отдавна са част от любимите ви храни.
- *Как да си купите подправката.* В тази част ще намерите полезни съвети как да направите най-добрата покупка – под каква форма да бъде подправката, за да получите възможно най-добрия аромат; коя държава се слави като най-добър износител на най-пълно разнообразие от разновидности на подправката; къде можете да се снабдите с най-добро качество (понякога и на по-ниска цена); какъв би трябвало да бъде специфичният аромат на всяка подправка и дори по какви признаци да разпознаете дали е развалена, или стара. Ще научите също така и някои тънкости за правилно съхранение.
- *Подправката в кухнята.* Тази секция съдържа важни кулинарни съвети за всяка от подправките. Тук се разбулва цялата мистерия (но не и магията!) около кулинарната употреба на подправките, предлагат се някои идеи как да подходите креативно, за да постигнете оптимален ефект – хем да обогатите вкуса на приготвяните от вас ястия, хем максимално да се възползвате от здравословните преимущества на подправките. Давам също така и списък с други подправки, които се комбинират добре с разглежданата в съответната глава и подчертават нейните предимства, което само по себе си е много ценна информация, защото, разполагайки с нея, вие сами бихте могли да измислите свои собствени рецепти.
- *Рецепта, която представя подправката.* За всяка подправка ще намерите рецепта, която разкрива специфичния ѝ вкус и аромат. Всички рецепти са специално подбрани и изпробвани конкретно за тази книга. Много от тях са класически, като пиле „Орегано“ например (която, както се досещате, представя ригана), а също и рецептата за испански сос „Ромеско“ или вариантът за доматиен сос, сгъстен с млени бадеми на прах, който е включен в рецептата за скариди с подлютен бадемов сос, или пък тази за унгарски гулаш, в която кимът е задължителен елемент. Има обаче и блестящи предложения за ястия по оригинални рецепти – „Супа от печени домати с резене и мента“, „Поширани круши в портвайн със звездовиден ананас“, „Морски дарове в шафранов бульон“.

Такива акценти ще намерите в отделните глави за подправките в Част II. Следващата част от книгата, Част III, ще ви даде още идеи как да използвате много от подправките.

Какво представляват подправките?

Представете си възлен, който се превръща в диамант. Помислете си за битовите информация, от които излизат образите на компютърния екран. Или за лъжицата какао на прах, която превръща обикновената чаша мляко във вкусен деликатес. Или за всеки един концентрат, който съдържа пълната палитра от качества на оригинала, от който е извлечен, и заедно с тях притежава свои собствени (и често по-добри) характеристики.

Ето това представляват подправките.

Подправките са вид храна, ароматни са, консумират се предимно в изсушен вид и са части от растения – корен, кора, стъбло, пъпки, цвят, листа, плодове, семена. Обогатени са в най-разнообразни цветове и нюанси – яркочервено, оранжево, кафяво, зелено, черно, бяло. За разлика от билките, всички подправки са ядливи.

Подправките *не* са билки. Билките обикновено са листа и невинаги са ядливи. Например свежите листа на кориандъра са билка, а за подправка се използват семената. Когато листата му се изсушат обаче, се превръщат в подправка.

(И все пак, както всички дефиниции, и тази дефиниция не е съвършена. В книгата съм включил няколко растения, които не пасват *напълно* на горното описание и въпреки това се ползват като подправки. Такъв например е лукът. Друг пример е лимоновата трева – това са листа, които се използват по-скоро в свежо, отколкото в сушено състояние. За повечето подправки обаче предложената по-горе дефиниция е най-ясният начин за ориентация какво е и какво не е подправка.)

Част III, „Специални комбинации от подправки“, е нещо като курс по готварство, който ще ви подсказва как максимално да извлечете полза от подправките и ще ви разкрие тънкостите на моя любим стил на готвене – къррито. Точно така, къррито не е нито подправка, нито ястие. Това е *метод* на готвене, при който от комбинирането на разнообразни подправки се получават уникални и неустоими аромати.

Предлагам ви и списък с миксове от подправки за кърри, типични за най-известните нации – майстори на кърри в света, който ще ви подсказва как да постигнете тези вкусове сами у дома. Към този списък съм добавил и още две дузини популярни смеси от подправки от цял свят, които могат да се приготвят отделно и да се използват по всяко време – това улеснява готвенето и прави удоволствието от него още по-голямо. А в допълнение ще намерите и няколко съвета как точно да ги използвате.

Част IV, „Подправките като природно лекарство“, е справочник с информация за всички подправки, за които е научно доказано, че имат профилактичен или лечебен ефект по отношение на над 150 здравословни проблема – от акне, артрит и тревожност до мозъчен инсулт и язва. В случаите, в които е установена и тествана определена терапевтична доза, тя е изрично посочена.

Част V, „Източници“, е практическо ръководство, което има за цел да ви спести усилията по търсенето и намирането на някои от по-непопулярните лечебни подправки. За приблизително 1/4 от общо 50-те подправки в тази книга вероятността да бъдат намерени, дори и в най-добре снабдените хипермаркети, е минимална. Спокойно! Благодарение на интернет дори и най-екзотичната подправка е само на едно кликуване разстояние. С помощта на това ръководство всички подправки в тази книга могат да ви бъдат доставени още на следващия ден. (Моите сътрудници, които тестваха рецептите, нямаха проблем с набавянето им, въпреки че никой от тях не живее в голям град.)

Сега вече сте наясно *как* да използвате тази книга. Знаем, че няма нужда да обяснявам *защо* подправките са невероятно вкусна и лечебна добавка към здравословния и оздравителен начин на живот. Добър апетит!