

«ДЕЛО ВКУСА»

СОУСЫ И СПЕЦИИ В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ



Автор и ведущая,
специалист по лечебному питанию
Д-р (Ph. D.) Юлия Резникова



ПРИПРАВЫ И СПЕЦИИ

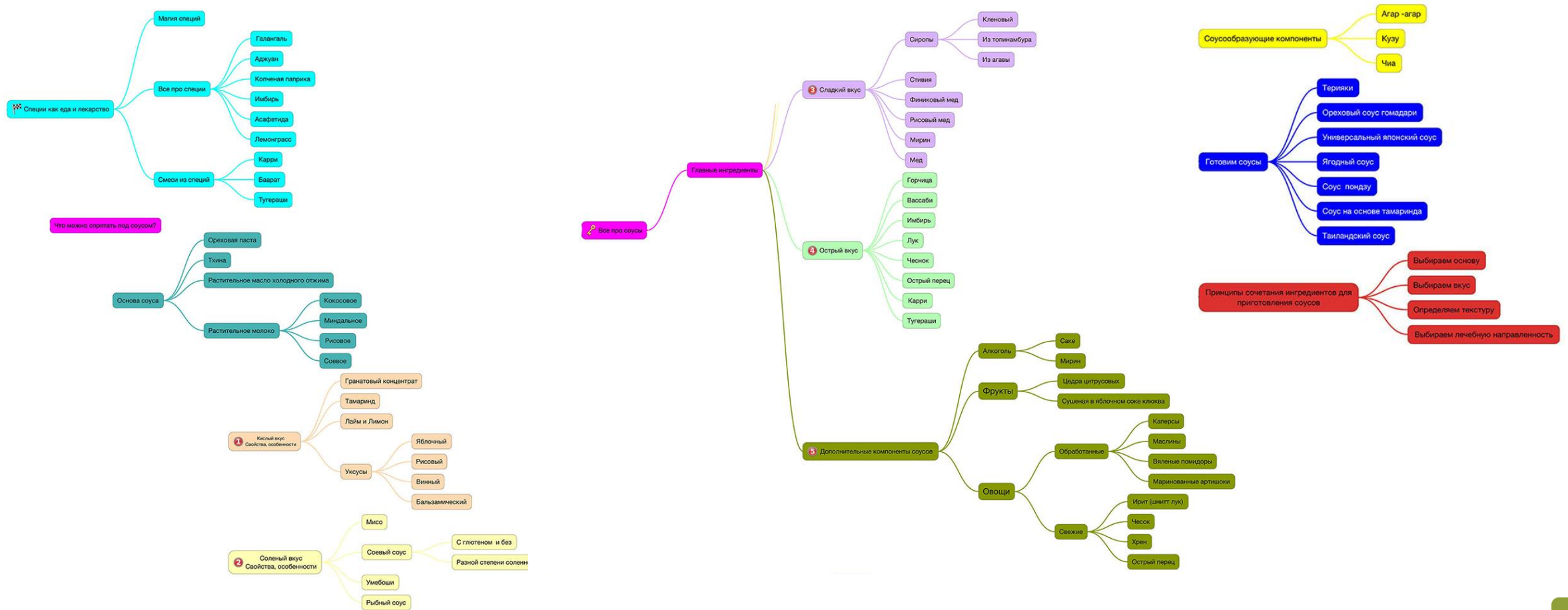
* ПРИПРАВЫ

все, что делает еду более аппетитной:
специи, смеси пряностей, соусы

* СПЕЦИИ

усилители вкуса различного происхождения:
соль, сахар, уксус, горчица, травы

КАРТА ВЕБИНАРА: ПРИПРАВЫ И СПЕЦИИ



СПЕЦИИ

С РАСШИРЯЮЩИМИ,
ПОДСУШИВАЮЩИМИ

И СОГРЕВАЮЩИМИ КАЧЕСТВАМИ



гвоздика



мускатный орех



корица



кориандр



имбирь



кардамон

ЗЕЛЕНЫЕ ЛИСТОВЫЕ ПРЯНОСТИ



АСАФЕТИДА

Эта пряность с достаточно резким запахом.
Используется в индийской кухне как чеснок.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АСАФЕТИДЫ

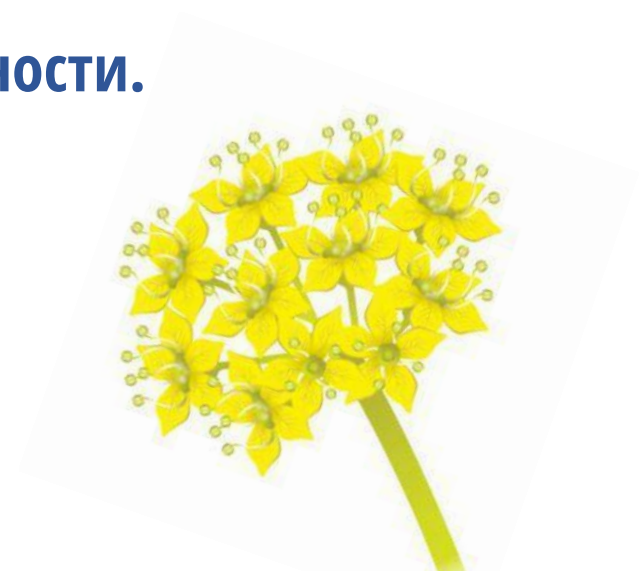


АСАФЕТИДА

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Асафетида противопоказана тем, у кого серьезные экзема, псориаз, повышенная кислотность желудка и склонность к аллергии.

Также не стоит увлекаться асафетидой при высокой температуре и во время беременности.



РЕЦЕПТ ОТ КАШЛЯ

СМЕШАЙТЕ

- * 1/3 чайной ложки порошка асафетиды
- * 2 чайные ложки меда
- * 1 чайная ложка сока белого лука

ПРИНИМАТЬ ЭТУ СМЕСЬ

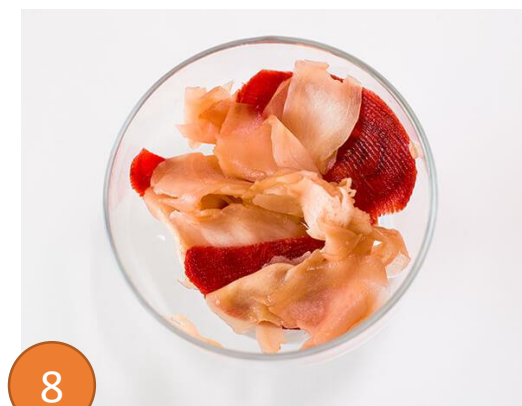
по 1/2 чайной ложки 3 раза в день



КОРЕНЬ ИМБИРЯ



МАРИНОВАННЫЙ ИМБИРЬ



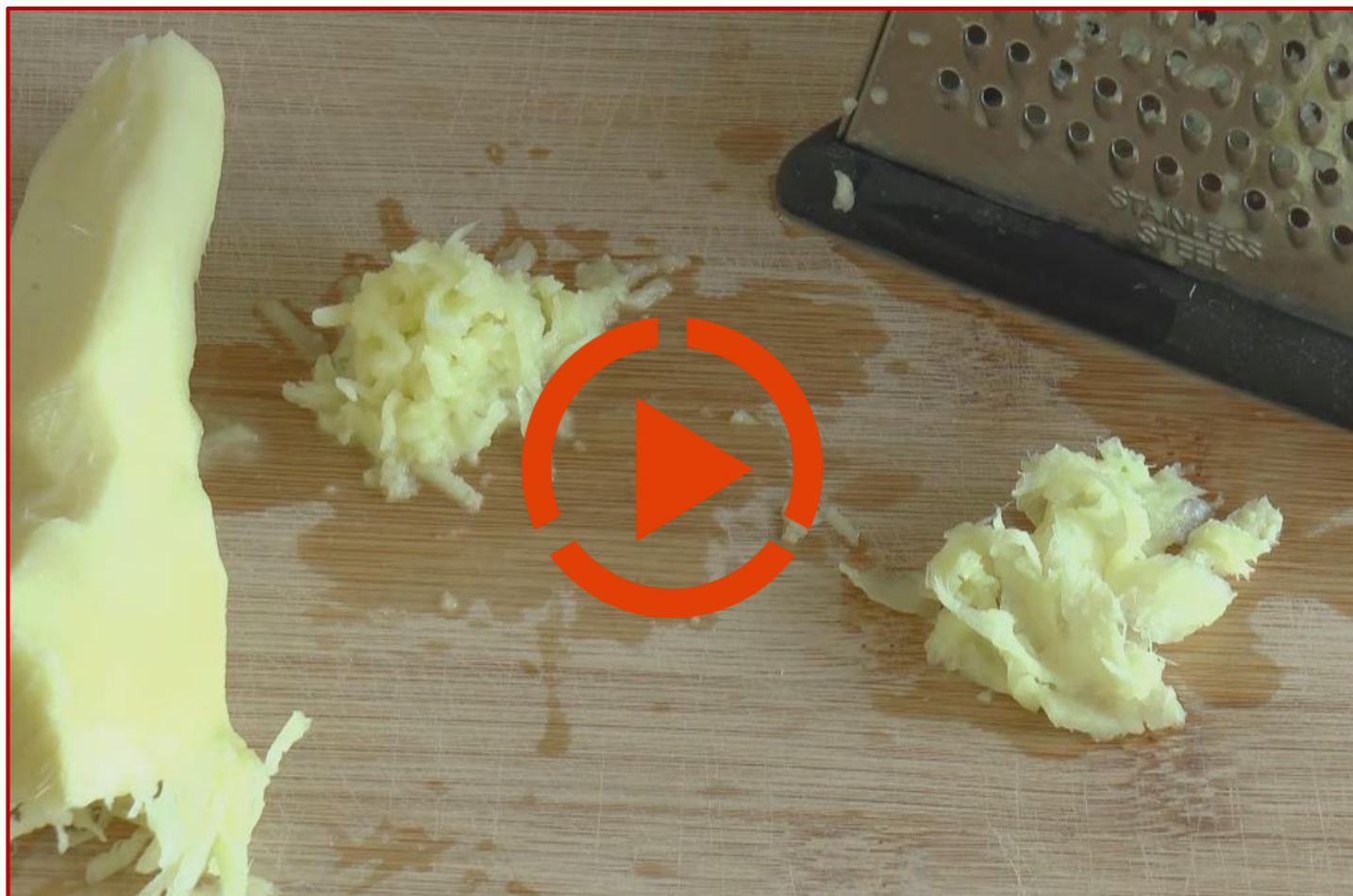
СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ КОРНЯ ИМБИРЯ

- ✓ Изготовление мазей с соком свежего корня имбиря и маслом кунжута
- ✓ Ванночки для ног с порошком имбиря
- ✓ Чай с имбирем - используется свежий корень
- ✓ Добавление свежего корня или порошка в супы и овощные блюда
- ✓ Натертый свежий корень имбиря - важный элемент соусов





КАК ЧИСТИТЬ И НАТИРАТЬ ИМБИРЬ



ГАЛАНГАЛ



ГАЛАНГАЛ

СПЕЦИЯ, КОТОРАЯ СРАЖАЕТСЯ С РАКОМ

По мнению ученых, эта специя защищает организм от раковых заболеваний.

Галангал защищает здоровые клетки от развития рака.

Галангал уже используется в индийской и китайской медицине как лечебное средство от рака желудка.

Исследователи, проверившие действие экстракта галангала на клетках груди и легких, пораженных раком, обнаружили, что он в три раза снижает вероятность дальнейшего развития болезни.



ПРИМЕНЕНИЕ ГАЛАНГАЛА



Галангал хорошо сохраняет свои полезные вещества при тепловой обработке блюда, поэтому сухой корень добавляют в начале варки, затем вынимают и выбрасывают.

ГАЛАНГАЛ КАК ЛЕКАРСТВО

ОТВАР КОРНЕВИЩА

5-6 кусочков сухого корня залить на 1 литром воды, варить на небольшом огне под крышкой 20 минут после закипания и настаивать потом 2 часа.

Принимать по одной столовой ложке 4 раза в день, до еды.

НАСТОЙ

Высушенный корень, 30-50 гр. заливают водкой - 0,5 литра. Настаивают в течении 2 недель.

Принимают до еды по 1 чайной ложке.



ЛЕМОНГРАСС



Лемонграсс - эликсир бодрости и стимулятор пищеварения

Антибактериальное, обезболивающее и заживляющее средство.

Чай из зеленых стеблей применяют при избыточном весе.

АДЖУАН – ОСОБАЯ СПЕЦИЯ

МАЛЕНЬКИЕ СЕМЕНА С ОЧЕНЬ ПРЯНЫМ, ОСВЕЖАЮЩЕ ЖГУЧИМ ВКУСОМ

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

- ✓ Улучшает концентрацию и внимание
- ✓ Помогает повысить уровень энергии
- ✓ Прекрасно действует на пищеварительную систему
- ✓ Уменьшает болевые ощущения любого происхождения
- ✓ Обладает свойствами улучшать лактацию



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ ИЗБЫТКЕ СЛИЗИ

ЕСЛИ ДОЛГО ЖЕВАТЬ 1/4 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ СЕМЯН АДЖУАНА, УМЕНЬШАЕТСЯ ОБРАЗОВАНИЕ СЛИЗИ.



КУРКУМА



КОПЧЕНАЯ ПАПРИКА



СУПЕР-АРОМАТНАЯ ПРИПРАВА, ПАХНУЩАЯ КОСТРОМ И ОХОТНО ПЕРЕДАЮЩАЯ СВОЙ КОПЧЁНЫЙ АРОМАТ БЛЮДАМ, В КОТОРЫЕ ЕЁ ДОБАВЛЯЮТ.

ГОТОВЫЕ СМЕСИ СПЕЦИЙ



КРАСНАЯ ПАСТА КАРРИ

1. Маринад для тофу / рыбы / птицы - в сочетании с растительным маслом и солью. Оставить в холодильнике на 10-12 часов и потом запечь.
2. Ореховую пасту или тхину смешать с небольшим количеством воды, соли и пасты кари.
3. В супы



РЫБНОЕ КАРРИ

1



2



3



4



5



6



БААРАТ



ТОГАРАШИ

ЯПОНСКАЯ ПРЯНАЯ ПРИПРАВА,
СОДЕРЖАЩАЯ СЕМЬ КОМПОНЕНТОВ:

- ✓ красный перец
- ✓ сычуаньский перец
- ✓ белый и черный кунжут
- ✓ водоросли
- ✓ семена конопли
- ✓ тертый имбирь



Считается, что рецепт приготовления этой смеси был открыт в Японии еще в XVII веке.

СЕКРЕТНЫЕ СОУСЫ





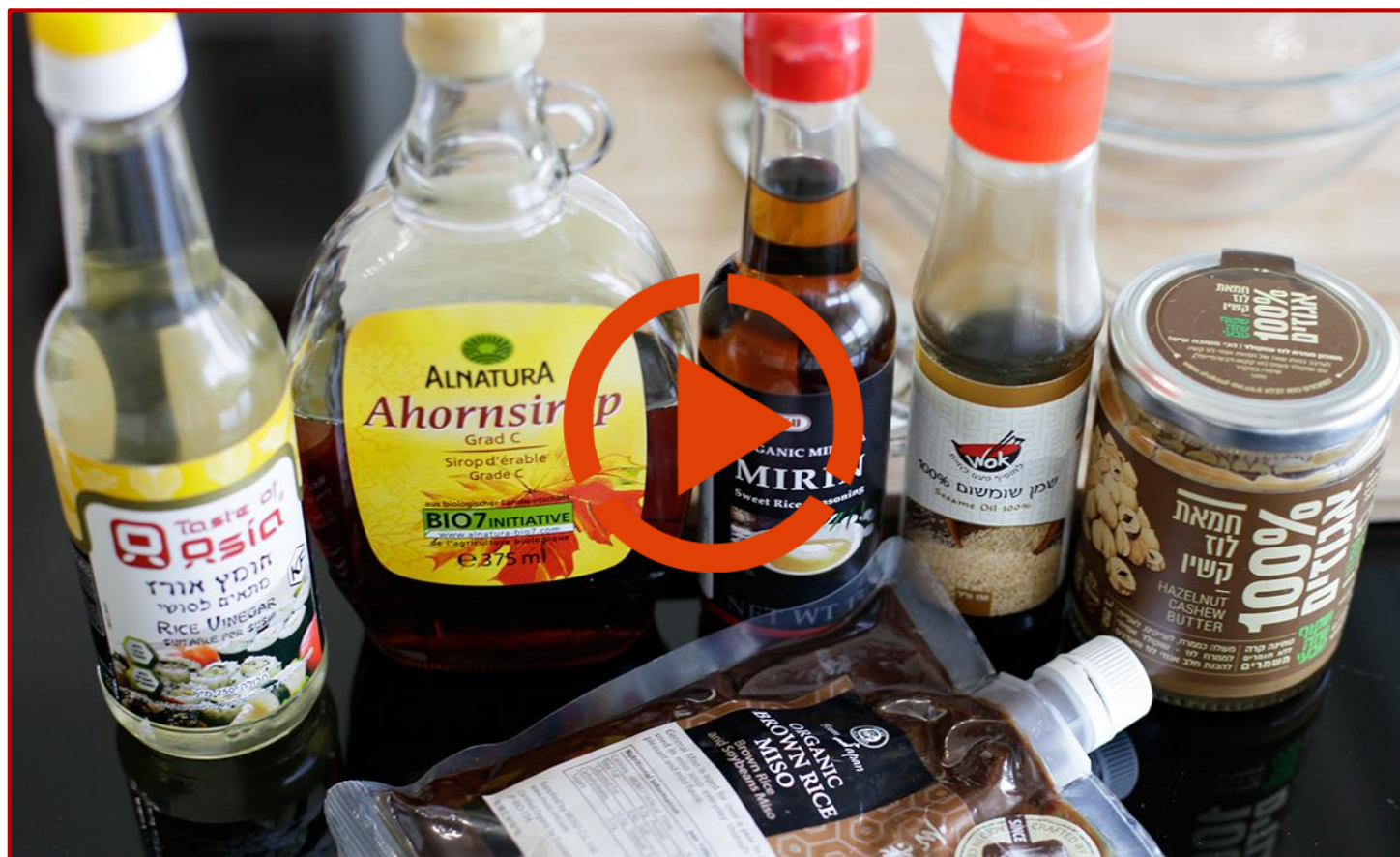
ОСНОВА ДЛЯ СОУСА



ОРЕХОВАЯ ПАСТА



ОРЕХОВЫЙ СОУС "ГОМАДАРИ"



МЕНЯЕМ ИНГРЕДИЕНТЫ



ТХИНА ПАСТА ИЗ СЕМЯН КУНЖУТА



СОУС НА ОСНОВЕ ТХИНЫ



ОСНОВА СОУСОВ

КАЧЕСТВЕННОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



БАЗОВЫЙ СОУС НА ОСНОВЕ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА



РАВНЫЕ ЧАСТИ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА , СОЕВОГО СОУСА И ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ



КИТАЙСКИЙ КАПУСТНЫЙ САЛАТ



РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО – ОСНОВА СОУСА



ТАИЛАНДСКИЙ СОУС



РАЗНООБРАЗИЕ ВКУСОВ



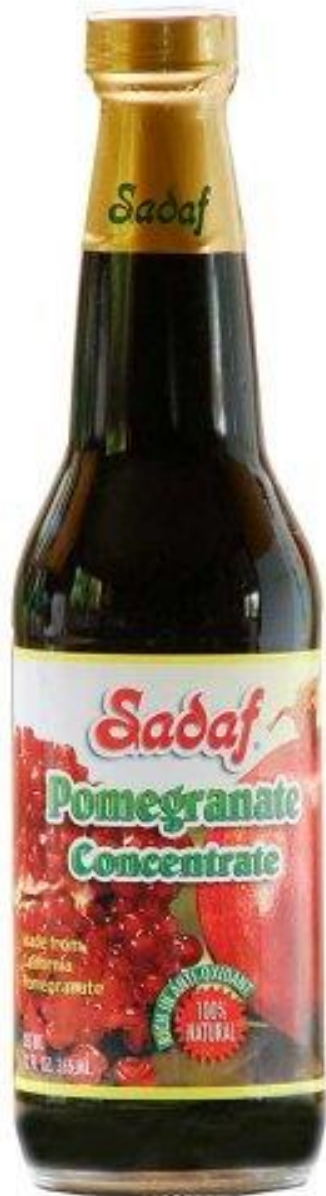
КИСЛЫЙ ВКУС



- ✓ Кислый вкус улучшает работу печени.
- ✓ Нейтрализует негативные воздействия тяжелой и жирной пищи.
Улучшает усвоение жира и белка.
- ✓ Потребность в кислом – характерна при анемии, проблемах с печенью и желудком.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: гастрит, язва желудка и кишечника из-за кислоты.

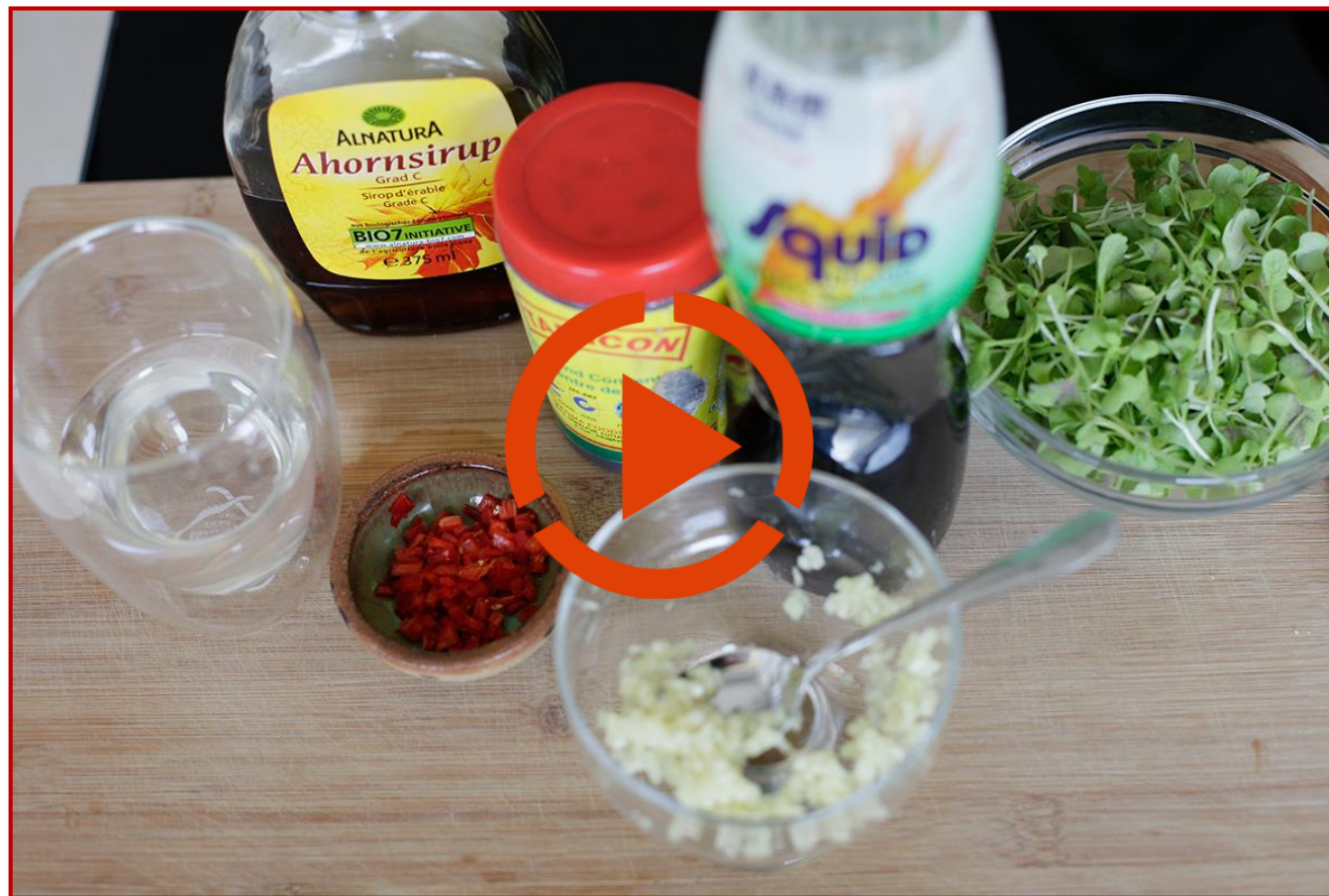
ГРАНАТОВЫЙ КОНЦЕНТРАТ



ТАМАРИНД



СОУС ИЗ ТАМАРИНДА



ЛИМОН И ЛАЙМ

Мякоть лимона богата пектинами

Лайм и лимон содержат большие количества витамина С.

Для приготовления соусов они не подвергаются тепловой обработке и все витамины сохраняются.

Лайм отличается от лимона тем, что он всегда зеленого цвета, у него нет косточек и есть немного бергамотовый аромат.



ЯПОНСКИЙ ЛИМОН ЮЗУ



УКСУСЫ



ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Содержащаяся в яблочном уксусе кислота помогает выделить из пищи железо и усвоить его. Поэтому выбираем этот вид уксуса при низком гемоглобине.

Способствует снижению веса.
Считают, что это благодаря высокому содержанию в яблочном уксусе пектина.



РИСОВЫЙ УКСУС



Японское народное лечебное средство.

Чайная ложка на стакан горячей воды снимает боль в затылке спазматического характера.

У него очень мягкое действие и он наименее кислотный из всех видов риса.

Обычно рисовый уксус добавляется к рису при приготовлении суши.

БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС



СОЛЕНЫЙ ВКУС

Потребность в соленом
характеризует подростковый возраст.

Желание большей концентрации,
трудности в сосредоточенности.

Соленый вкус может смягчать затвердевшие
лимфоузлы, полезен при катаракте,
мышечных спазмах.

Тяга к солёному может свидетельствовать
о наличии в организме воспалительного процесса.



MISO



СОЕВЫЙ СОУС



УМЕБОШИ



ПРИ КАКИХ СОСТОЯНИЯХ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ УМЭБУШИ

- ✓ При нарушениях пищеварения - чрезмерном газообразовании, чувстве распирания и тяжести в желудке после еды.
- ✓ При пищевом отравлении - расстройстве желудка, рвотах и запорах.
- ✓ Для очищения организма, снятия усталости и восстановления сил
- ✓ При сахарном диабете для стабилизации уровня глюкозы в крови.
- ✓ После употребления сладостей или алкоголя для уменьшения вредного воздействия.
- ✓ После приема антибиотика для нормализации кишечной флоры.

СОУС ТХИНА - УМЭБУШИ



РЫБНЫЙ СОУС



ПРОТИВОПОКАЗАН людям с аллергической реакцией на рыбу и/или морепродукты.

СЛАДКИЙ ВКУС



**Потребность в сладком – недостаток минералов в пище,
в детстве было недостаточно материнской любви и тепла.**

Указывает также на ослабление печени.

СИРОПЫ



СИРОП ИЗ ТОПИНАМБУРА



СТИВИЯ



Стивия - это растение листья которого обладают сладким вкусом.

Натуральный сахарозаменитель.

МИРИН

МИРИН - это сладкое вино, которое готовится из сладкого риса и используется для акцентирования вкуса различных блюд.

Соус Мирин делается при помощи заквашивания, кодзи, спирта и риса

Мирин перебивает резкий запах рыбы и водорослей



БЫСТРЫЙ СОУС ТЕРИЯКЕ



РИСОВЫЙ СИРОП



Оздоровливает дыхательную и пищеварительную систему.

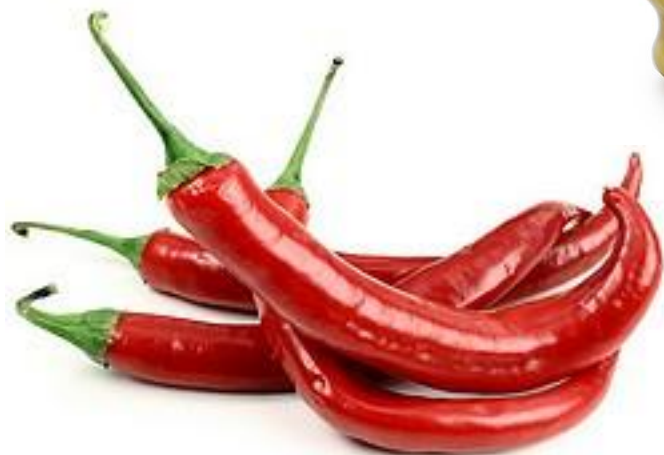
Натуральный подсластитель, готовится из цельного риса.



МЕД, СИЛАН



ОСТРЫЙ ВКУС



ГОРЧИЦА

Активизирует деятельность мозговых центров и улучшает восприятие.

Укрепляет память.



ВАСАБИ



Японский хрен.

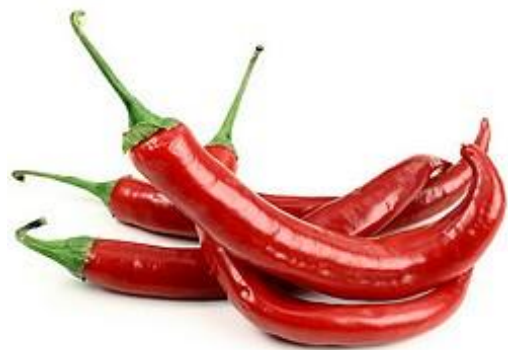
Обладает мощными противогрибковыми и противобактериальными свойствами.

Пасту васаби можно приготовить дома из порошка васаби.

На 1 часть порошка берем 2 части воды.

Можно добавить щепотку соли и капельку растительного масла.

ОСТРЫЙ ВКУС



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СОУСОВ

АЛКОГОЛЬ



SAKE

Его готовят из риса, рисового солода и воды.

Сакэ в ходе приготовления подвергается плесневой ферментации с помощью плесневого гриба кодзи.

Рис для сакэ нужен особенный, с тяжелыми и крупными зернами.

Саке пьют и холодным, и горячим, причем традиционно нагревают не самые благородные сорта саке.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СОУСОВ



ФРУКТЫ



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СОУСОВ



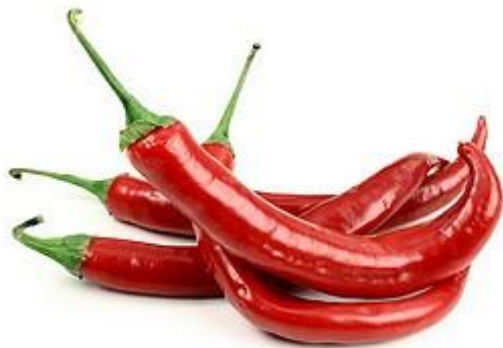
ОВОЩИ



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СОУСОВ



СВЕЖИЕ ОВОЩИ



СОУСООБРАЗУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ



СВОЙСТВА АГАР - АГАРА



КУДЗУ И ЕГО ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

КУДЗУ ПОЛЕЗЕН ПРИ:

- ✓ Хронической усталости
- ✓ Мышечных спазмах
- ✓ Диареи
- ✓ Простуде
- ✓ Гипертонии
- ✓ Тинитус (шуме в ушах)
- ✓ Головокружени
- ✓ Острых или хронических заболеваниях кишечника



ЧИА



У этого растения просто удивительный состав - оно богато незаменимой жирной кислотой W3, кальцием, клетчаткой, витаминами А, Е, С, цинком и антиоксидантами.

ПРИНЦИПЫ СОЧЕТАНИЯ ИНГРЕДИЕНТОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОУСОВ

1. Выбираем основу
2. Продумываем главный вкусовой акцент
3. Продумываем список ингредиентов
4. Определяемся с текстурой



