

## ЕЩЕ ОДИН ПОВОД ДОБАВИТЬ КАРДАМОН



*Несколько зерен кардамона добавленные в кофе нейтрализует агрессивное действие кофеина, что значительно снижает риск повышения артериального давления.*

**КАРДАМОН** - это элитная восточная специя и с древности его называют «райским зерном», за ценные вкусовые и лечебные качества. Зерна кардамона считаются дорогой пряностью наравне с шафраном и ванилью. Растет кардамон в Индии,

Шри-Ланка и экспортируется по всему миру. На мировом рынке специй ценятся качественные плоды кардамона в семенных коробочках, ведь за счет этого лучше сохраняется изысканный вкус эвкалипта, камфары и отдаленно напоминающий белый перец, мускатный орех и имбирь.

В средневековье кардамон применялся исключительно как лечебное, дорогостоящее средство от многих болезней. Только в XIX веке кардамон начали использовать в кулинарии, но до сих пор целебные свойства пряности являются предметом изучения медиков, парфюмеров, диетологов, ароматерапевтов, кулинаров. Специя занимает почетное второе место по популярности после черного перца.



Особо знаменит малабарский кардамон с мелкими плодами и майсорский с более крупными плодами. Плоды кардамона напоминают коробочки с делениями, которые собирают на начальной стадии созревания и высушивают естественным путем под лучами солнца.

В Восточных странах полюбился зеленый сорт кардамона, который добавляют в мясные и рыбные блюда, маринады, ликеры, пунши. В Азиатских странах предпочитают «черный кардамон», который произрастает в Непале, Вьетнаме, Китае.



Зерна кардамона содержат эфирные масла, белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, калий, кальций, магний, фосфор, железо, марганец, цинк, витамины группы B, B1, B2, B6, C, PP, Жирные кислоты Омега-3,6.

Специя обладает антисептическим и антимикробным действием, широко используется для лечения бронхита, пневмонии, фарингита.



Витамины группы В содержащиеся в семенах поддерживают обменные процессы, участвуя в выработке более 300 ферментов. Витамины Группы С участвуют в окислительно-восстановительных процессах и являются мощными антиоксидантами для организма. Эфирное масло кардамона имеет тонизирующее свойство, стимулирует работу ЖКТ, снимает спазмы головного мозга.

Кардамон используется для лечения простуды и вирусных инфекций, для очищения крови, для повышения АД.

**Не рекомендуется применять** кардамон людям с острыми заболеваниями ЖКТ, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также беременным женщинам и детям.

Использование кардамона в кулинарии зависит от страны и ее предпочтений. На Востоке традиционно кардамон добавляют в натуральный кофе, а в Скандинавских странах ароматизируют специей пунши, паштеты, колбасы. В Германии и России кулинары добавляют пряность в пасхальные куличи и рождественскую выпечку. Несколько зерен кардамона добавленные в кофе нейтрализует агрессивное действие кофеина, что значительно снижает риск повышения артериального давления.

### КОФЕ ПО-АРАБСКИ с КАРДАМОНОМ



- Молотый кофе-3 ч.л
- Зеленые коробочки кардамона-3-4 штуки
- Сахар коричневый-1 ч.л

Коробки кардамона раздавить в ступке, чтобы они раскрылись. Молотый кофе, сахар и раздавленные зерна кардамона засыпаем в турку и заливаем холодной водой. Варим на медленном огне до закипания. Даем настояться и отфильтровываем лишнее.

### ИМБИРНЫЙ с КАРДАМОНОМ

- Вода-1 литр
- Кардамон зерна-5-8 штук
- Корица-0,5 ч.л
- Имбирь-1 ч.л.

Залить кипятком все ингредиенты в термосе и дать настояться 10 минут, процедить. Чай полностью готов к употреблению.

### ЧАЙ

