

## РЕЦЕПТ С АИРОМ БОЛОТНЫМ

### Квас с аиром

Вода — 4 л; ржаные сухари — 800 г; свежие дрожжи — 25 г; сахарный песок — 2 стакана; отвар корневища аира — 1½ стакана; мед — 100 г.

Залить сухари кипятком и поставить отстояться на 2 ч. Процедить через сито, добавить дрожжи и сахар. Квас выбраживать 5–6 ч при комнатной температуре. В готовый квас добавить отвар корней аира, смешанный с медом, разлить по емкостям и поставить на холод.

## Ангелика китайская

**Что это.** Травянистое растение семейства Зонтичные.

**Территория:** Европа и Западная Сибирь.

**Другие названия:** дягиль, дягиль лекарственный, дудник лекарственный, дудник китайский или женский женьшень.

**В пищу употребляют** корень, толстый, мясистый, с белой мякотью.

**Пряность используют при приготовлении** мясных соусов, жареного мяса, маринованной рыбы, супов на овощном и мясном бульоне, салатов, гарниров; для ароматизации конфет, при выпекании хлебобулочных и кондитерских изделий, приготовлении цукатов, варенья, повидла, пастилы; для ароматизации ликеров, напитков, вина, водки, приготовления чая.

**Чем заменить.** Дягиль можно заменить душистым перцем.

**Полезные свойства.** Ангелика китайская обладает антибактериальным действием, улучшает аппетит

и пищеварение, имеет тенденцию повышать уровень сахара в крови, обладает тонизирующими, мочегонными и обезболивающими, жаропонижающими, потогонными, общеукрепляющими свойствами, нормализует баланс женских половых гормонов, применяется при воспалительных процессах, при нарушениях менструального цикла, фиброзно-кистозной мастопатии, застойных явлениях малого таза, нарушениях тонуса матки, при бесплодии, климактерическом синдроме, лечит геморрой, способствует нормализации функций центральной нервной системы, рекомендуется при вегетативных неврозах, истерии, бессоннице, улучшает периферическое кровообращение, расширяет сосуды, снижает вязкость крови и риск тромбообразования, повышает уровень гемоглобина и применяется при лечении анемии, рекомендуется при заболеваниях органов дыхания

**Противопоказания.** Прием корня дягиля противопоказан при беременности, лактации, маточном кровотечении, сахарном диабете.

## РЕЦЕПТ С АНГЕЛИКОЙ КИТАЙСКОЙ

### *Овсяный суп с ангеликой китайской*

*Корень ангелики — 10 г, картофель — 2–3 шт., зелень лука — небольшой пучок; овсяные хлопья — 3 ст. ложки; вода или бульон — 1 л; сливочное масло — 10 г; соль, перец — по вкусу.*

В кипящей воде отварить овсянку с кусочком корня ангелики около 10 минут, затем добавить очищенный, порезанный дольками картофель и варить до готовности.

Посолить, заправить маслом, удалить корень ангелики и посыпать измельченным зеленым луком.

## Анис

**Что это.** Травянистое растение семейства Зонтичные.

**Территория:** Южная Европа, Малая Азия, Мексика и Египет.

**Другие названия:** анис обыкновенный, ганус, ганиж, чанус.

**В пищу употребляют** в качестве пряности преимущественно плоды аниса, которые имеют интенсивный легкий освежающий аромат и сладковатый приятный вкус. В домашней кулинарии обычно применяются все части растения. Их используют как в свежем, так и в сушеном виде.

**Пряность используют при приготовлении** разнообразных салатов (семена и зеленые листья), зеленых борщей, овощных и молочных супов и каш (молодые зонтики), фруктовых супов, холодных мясных закусок (семена). Анис также добавляют в тесто при выпечке хлеба, пирогов, кексов, пряников, печенья. С ним хлебобулочные изделия приобретают насыщенный вкус и аромат. Эту пряность нередко используют при приготовлении чаев, квасов, настоек, наливок, пива, муссов, киселей. Анис вместе с кориандром, лавровым листом, фенхелем часто добавляют в маринады при засолке овощей. Анис дополнит любое блюдо из мяса.

**Чем заменить.** Семена укропа или бадьян.

**Полезные свойства.** Анис обладает противовоспалительными и спазмолитическими, обезболивающими, дезинфицирующими, потогонными и жаропонижающими свойствами. Растение применяют в качестве муколитика. Оно улучшает секреторную функцию дыхательных путей

и желудочно-кишечного тракта, перистальтику кишечника, улучшает работу почек, возбуждает аппетит, усиливает действие антибиотиков, снимает депрессию, устраняет симптомы тахикардии, стимулирует сексуальную активность. Анис рекомендуют употреблять при кашле, бронхите, коклюше, трахеите, ларингите, болезнях ЖКТ, проблемах с сосудами.

**Противопоказания.** Индивидуальная непереносимость, при этом анис вызывает аллергическую сыпь на коже; хронические заболевания пищеварительного тракта; атония толстого кишечника; язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; беременность.

## РЕЦЕПТ С АНИСОМ

### *Салат из яблок и свеклы с изюмом и анисом*

*Свекла — 2 шт.; яблоки — 2 шт.; изюм — ½ стакана; соль, сахар, корица, анис — по вкусу; сметана; лимонный сок; листочки мяты, Melissa, кервеля.*

Свеклу запечь в духовке неочищенной. Печеную свеклу и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить промытый и распаренный изюм, чуть-чуть соли, посыпать сахаром, корицей и анисом, заправить сметаной с лимонным соком. Украсить листочками мяты, Melissa, кервеля.

## Анис звездчатый

**Что это.** Вечнозеленое древесное растение семейства Лимонниковые. В высоту растение может достигать 18 м.  
**Территория:** Юго-Восточная Азия (Китай, Вьетнам).