



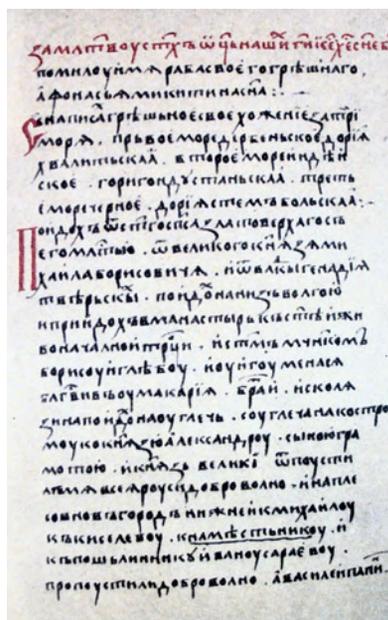
Нигерия, Сьерра-Леоне, Австралия.

Когда и как имбирь попал в Россию, точно не известно. Самое раннее упоминание о нём содержится в путевых записках тверского купца Афанасия Никитина «Хождение за три моря». Но редкостные и дорогие пряности при Афанасии Никитине необходимы были не для сдабривания еды, а для сокровенного таинства мирования. Необходимость производить на Руси собственное миро, взамен привозимому из Византии, появилась после падения Константинополя в 1453 году. Поиски возможности покупки компонентов для создания священного вещества привели Афанасия Никитина в индийскую империю Виджаянагар, где он обнаружил: «А родится в нём перец, да зеньзебил, да цвет, да мошкат, да каланфур (калафур), да корица, да гвоздники (гвоздики), да пряное коренье (да адряк, да всякого коренья в нём родится много). Да всё в нём дешёво»\*. Перечень индийских специй Афанасия Никитина оказался весьма близок к тексту «Чина мирования», собственноручно переписанному книжником второй половины XV века Ефросимом Белозерским. В нём содержится рецепт приготовления миро с перечнем компонентов. Рецепт почти наполовину включает пряности, вывозившиеся из Индии, и при этом в него вошли все специи, перечис-

Первая страница из Троицкого списка «Хождения за три моря» Афанасия Никитина, 1475 год.

ленные Афанасием Никитиным, в том числе «зеньзебил» — имбирь аптечный (лат. *Zingiber officinale*).

Упомянутые в тексте «цветы мошката» — высушенные присемянники плода, поступающие в продажу под названием мускатный цвет, или мацис. Таинственный «каланфур» — искажённое слово «кариофалон», то есть гвоздика (лат. *Syzygium aromaticum* — гвоздичное дерево); «адряк»



Имбирь. Ботаническая иллюстрация из атласа «Лекарственные растения Кёлера», 1887 год.

\* Хождение за три моря Афанасия Никитина 1466—1472 гг. / Сост. И. Г. Веритэ. — М.: Географгиз, 1960.



*Имбирь свежий, сушёный и в виде порошка.*

(перс. адрак) — один из сортов имбиря.

Имбирь удачно сочетается в себе тонкий аро-

мат и умеренно жгучий вкус. Согласно восточной медицине, есть различие между действием свежих

и высушенных корневищ имбиря. В качестве основного лечебного средства предлагали чай из свежего корневища имбиря, приём которого вызывал обильный пот и мочеотделение, улучшал пищеварение, что, по мнению китайских медиков, способствовало удалению причины болезни и восстанавливало силы ослабленного болезнью человека.

Высушенные корневища имбиря в виде экстрактов и настоек применяли при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождаемых поносом, при заболеваниях дыхательных путей, осложнённых кашлем, а также при артрите, ревматизме.

## КОРЕНЬ ИМБИРЯ В КУЛИНАРИИ

**Морковь с имбирём.** 500 г моркови, 1 ст. л. мелко порезанного имбиря, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, сахар, соль.

Распустить масло на сковороде, положить порезанную морковь, посыпать сахаром и имбирём, тушить, помешивая, 10 минут. Переложить в огнеупорную посуду, залить сметаной и поставить на 15 минут в духовку, нагретую до 200°C.

**Салат с имбирём.** 4 помидора, 1 жёлтый сладкий перец, 2 небольших огурца, кусочек (3 см) свежего имбиря, натёртый на мелкой тёрке, соль по вкусу.

Нарезать перец и огурец кубиками, смешать с имбирём. Перед подачей на стол нарезать помидоры кубиками, посолить и всё перемешать.

**Имбирная заправка.** 8 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. натурального винного уксуса, 1 ч. л. сахара, 1 кусочек свежего имбиря (5 см), очищенного и мелко порезанного, соль и свежемолотый чёрный перец.

Смешать масло, уксус, сахар и имбирь. Посолить и поперчить по вкусу. Заправка годится для салатов, приготовленных из моркови, помидоров, огурцов, сладко-

го перца, яблок, смешанных в различных пропорциях и сочетаниях.

**Тыквенный суп-пюре с имбирём.** 500 г очищенной тыквы, 3 картофелины среднего размера, кусочек свежего корневища имбиря длиной 1 см, 100 мл сливок (любой жирности), куриный бульон (достаточное для супа количество), 2 ст. л. очищенных поджаренных тыквенных семечек, соль.

Порезать тыкву и очищенный картофель крупными кубиками. Сложить овощи в кастрюлю, добавить очень мелко порезанный имбирь и залить куриным бульоном на 2 см выше уровня овощей. Варить до полной готовности. Вынуть овощи шумовкой,

В китайской медицине имбирь считался наиболее эффективным средством от морской болезни, утренней тошноты и рвоты у беременных. Полагали также, что имбирный корень — надёжное противоядие при отравлении морскими и речными моллюсками и рыбой. Эту пряность часто клали и продолжают класть в блюда, которые готовят из морских и речных продуктов.

Высоко ценили имбирь и за способность улучшать качество жизни, усиливая взаимное влечение мужчин и женщин.

Современные экспериментальные исследования показали, что биологически активные вещества, содержащиеся в корневищах имбиря, оказывают противовоспалительное,

противоревматическое, антигистаминное, спазмолитическое, антиоксидантное, противорвотное действие; они стимулируют моторную и секреторную деятельность желудка, антитоксическую функцию печени, улучшают процессы пищеварения.

Благодаря способности стимулировать кровообращение имбирь эффективен в случаях, когда постоянно мёрзнут руки или ноги.

Неумеренное употребление этой пряности в больших дозах и в течение длительного времени может вызвать депрессивное состояние, метеоризм, кровоточивость, аллергические проявления.

В продажу имбирь поступает в виде свежих или высушенных корневищ, превращённых в мелкий

порошок. Запах и вкус корневищ зависят от содержания в них эфирного масла (1—3%) и смолистых веществ (5—8%). Также они содержат белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы, дубильные вещества.

Покупая свежий имбирь, следует выбирать толстые корневища с кожицей, слегка отливающей серым бромом. У молодого корня кожица гладкая, тонкая, плотно прилегающая к твёрдому сочному, довольно увесистому корневищу. Старый — имеет более толстую, несколько увядшую, похожую на бумагу кожицу, которая облегает сравнительно лёгкое корневище. Не следует покупать сморщенный, легко гнущийся и слишком лёгкий по весу имбирь. ⇨

переложить в блендер, измельчить до пюреобразного состояния и снова положить в бульон. Добавить сливки, соль, довести до кипения и сразу снять с огня.

Готовый тыквенный суп-пюре разлить по тарелкам и посыпать жареными семечками.

**Баранина с имбирём.** 500 г бараньей вырезки, 2 ст. л. растительного масла, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 луковица, 1 небольшое корневище имбиря, 100 мл бульона, зелень по вкусу, соль.

Баранину нарезать мелкими кусочками и обжарить на масле до полуготовности. Имбирь очистить и нарезать тонкой длинной соломкой.

Сложить кусочки мяса в сотейник, добавить нарезанный соломкой сладкий перец и имбирь, натёртую на крупной тёрке морковь и нарезанный лук. Посолить, добавить зелень по вкусу. Залить бульоном и тушить до мягкости баранины.

**Русский имбирный пряник в микроволновой печи.** 175 г масла, 1,5 стакана сахара, 1 стакан молока, 1 стакан пшеничной муки, 2 яйца, ½ ч. л. соды, 1 ст. л. молотого имбиря, 1 ч. л. молотого душистого перца, 1 ч. л. смеси молотых кардамона и корицы.

Масло смешать с сахаром и растопить в микроволновке. Молоко нагреть в течение 30 секунд и всыпать соду.

## ● ХОЗЯЙКЕ — НА ЗАМЕТКУ



Имбирный пряник.

Муку и пряности соединить с растопленным маслом, добавить молоко и взбитые яйца, замесить тесто. Вылить тесто в смазанную маслом форму и выпекать 10—15 минут при средней мощности. Охладить в форме. ⇨

Имбирь придаёт тонкий привкус бульону из птицы, мясным и фруктовым супам, соусам и всем видам блюд из риса. Растёртый вместе с чесноком, он даёт необычный вкусовой эффект в мясных и куриных блюдах. Чтобы смесь получилась более однородной, имбирь растирают вместе с чесноком и другими специями, добавив небольшое количество дезодорированного растительного масла.

Сущёный целый корень имбиря в современной кулинарии используют редко. Предназначен он главным образом для ароматизации вина, уксуса, растительного масла и для консервирования. А вот молотый имбирь — порошок песочного цвета с освежающе-резким ароматом — находит применение при изготовлении самых разнообразных овощных, мясных, рыбных

блюд, а также при выпечке кондитерских изделий.

В десертах сухой молотый или свежий мелко порезанный имбирь хорошо сочетается со вкусом и ароматом яблок, слив, груш, а также экзотических фруктов — бананов, манго, ананасов и папайи.

Имбирь — любимая пряность сторонников кулинарного стиля «фьюжен», для которого характерно неожиданное, но гармоничное смешение вкусов, ингредиентов и кулинарных традиций Востока и Запада. Имбирь — неотъемлемый компонент европейской выпечки: традиционных имбирных пряников, кексов, печенья, французских *d'epiceu* (пряников из ржаной муки, мёда и пряностей) и немецких *Pfefferkuchen* (пряников с большим количеством пряностей).

Имбирь играет важную роль в приготовлении на-

питков. Наиболее популярными из них: имбирное пиво (*Ginger beer*) — безалкогольный газированный напиток с ароматом имбиря, более концентрированный, чем имбирный эль; имбирный эль (*Ginger ale*) — сладкий сильногазированный напиток с ароматом имбиря, который употребляют в чистом виде или в качестве компонента коктейля с водкой, джином, виски; имбирное вино (*Ginger wine*) — безалкогольное вино на основе корня имбиря с мягким, освежающим, приятным вкусом.

В китайской кухне принято использовать светлый имбирь, маринованный в подслащённом уксусе. Он кисло-сладкий и довольно острый на вкус. Едят такой имбирь в качестве закуски или добавляют его в различные блюда. Сладкий, слегка жгучий пряный вкус имеет

Готовый пряник герметично упаковать в пищевую плёнку и дать ему вызреть два дня.

**Имбирное пиво на скорую руку.** 150 г свежего корневища имбиря, 1 лимон, 6 ст. л. сахарного песка, 1 веточка свежей мяты, 1 л газированной питьевой воды, кубики льда.

Имбирь вымыть и натереть на крупной тёрке в большую стеклянную миску. Добавить сахар и тщательно перемешать. С лимона натереть в ту же миску цедру, выжать в неё сок, влить

газированную воду и перемешать. В графин с широким горлом положить лёд, веточку мяты и через мелкое ситечко перелить напиток.

**Маринованный имбирь.** 200 г очищенного от кожицы имбиря, 1,5 мл уксуса (рисового, яблочного, винного), 2–3 ст. л. сахара, 2,5 ч. л. соли.

Имбирь нарезать тонкими пластинками одинаковой толщины, выложить в миску, засыпать 1,5 ст. л. соли и перемешать. В небольшую кастрюлю налить уксус, добавить сахар и 1 ч. л. соли.

Перемешать и нагреть, не доводя до кипения.

Имбирь промыть от соли, положить в горячий маринад и выдержать 10 минут. Довести до кипения и варить 30 минут.

Имбирь вместе с маринадом поместить в стерильную банку, остудить и закрыть крышкой. Через шесть часов его можно использовать в пищу.

Хранить имбирь в холодильнике не более трёх месяцев.

Для окрашивания маринованного имбиря в приятный розовый цвет в банку кладут

красный маринованный имбирь.

Нежнее китайского японский маринованный имбирь, он бывает также и красный, и светлый. Используется как составная часть разнообразных блюд.

Китайский консервированный имбирь, упакованный в традиционные китайские банки, представляет собой сочный, нежный, молодой имбирь, очищенный от кожицы и законсервированный в сахарном сиропе. Вкус у него сладкий, довольно острый, и употребляется он в качестве закуски или приправы к острым китайским блюдам.

В Китае очень популярен засахаренный имбирь. Для его изготовления со свежих, сочных корневищ снимают кожицу и замачивают их в холодной воде, чтобы удалить горечь. Затем опускают в кипящий

густой сахарный сироп и раскладывают для просушки.

В большинстве исламских стран готовят имбирный напиток. Для этого берут свежий корень имбиря длиной 10 см, очищают его от кожицы и нарезают тонкой соломкой, после чего кладут в кастрюлю с 1 л холодной воды, ставят на огонь и доводят до кипения. Снимают с огня, дают настояться 30 минут и добавляют по вкусу мёд (от 2 ст. ложек). Подают охлаждённым, положив рядом на блюдечке дольки лимона, — их соком при желании можно подкислить напиток.

Популярен в мусульманских странах и чай с имбирём. Чтобы приготовить такой чай, берут свежий корень имбиря длиной 10 см, очищают от кожицы, нарезают тонкой соломкой, заливают литром холодной воды, до-

водят до кипения и варят в течение 20 минут. На дно прогретого чайника кладут 2 ст. ложки зелёного чая, вливают горячий отвар имбиря, закрывают крышкой и настаивают 5 минут. Чай процеживают сквозь сито, добавляют по вкусу мёда или коричневого сахара. В некоторых странах во время настаивания кладут в отвар имбиря палочку корицы, а в готовый чай вливают сок одного лимона. Чай с имбирём помогает восстановить умственные и физические силы, избавляет от головной боли и плохого настроения, усиливает кровообращение, вызывает прилив энергии и возвращает хорошее самочувствие.

Можно приготовить имбирный чай и совсем просто: заварить пакетированный зелёный или чёрный чай и добавить в него щепотку молотого имбиря и ложечку мёда.

## ● ХОЗЯЙКЕ – НА ЗАМЕТКУ

кусочек очищенной свежей свёклы. Для усиления вкуса в маринад можно добавить 1 ч. л. соевого соуса.

**Засахаренный имбирь.** 250 г очищенного имбиря, 200 г сахара, 200 мл воды, соль.

Имбирь нарезать тонкими пластинками одинаковой толщины, положить в небольшую кастрюлю, залить 200 мл воды, добавить щепотку соли, довести до кипения и варить 30 минут. Слить воду, отмерить 100 мл



*Имбирь маринованный.*

отвара, растворить в нём сахар, вылить в кастрюлю с имбирём, поставить на средний огонь и, периоди-

чески помешивая, варить 40 минут, не закрывая крышкой. Отделить при помощи сита густой сироп, имбирь положить на решётку. Через два часа обвалить кусочки в сахаре и сушить на воздухе 24 часа.

Хранить в герметично закрывающемся контейнере. Оставшийся сироп, насыщенный вкусом и запахом имбиря, можно добавлять в чай или кофе.

Фото Игоря Сокольского.