

# Ароматия на Кухне

Кира Вонг



Кира Вонг

**Аромагия на кухне**

«Автор»

2024

**Вонг К.**

Аромагия на кухне / К. Вонг — «Автор», 2024

Шортлист конкурса "Это факт 2025". Номинация "С заботой о себе". Устали от обыденности на кухне? Мечтаете о блюдах, которые поразят воображение и оставят незабываемое послевкусие? "Аромагия на кухне" — это ваш пропуск в мир, где кулинария становится настоящим искусством, а вы — волшебником, творящим чудеса. Забудьте о скучных рецептах! Эта книга раскроет вам тайны эфирных масел — не просто ароматных эссенций, а концентрированной души растений, способной преобразить любое блюдо до неузнаваемости. Откройте для себя, как одна крошечная капля лимона может подарить солнечный взрыв в десерте, как базилик перенесет вас на итальянское побережье, а кардамон окутает восточной сказкой. Вы научитесь безопасно и эффективно использовать эти жидкие сокровища, превращая обычные ингредиенты в симфонию вкуса и аромата. "Аромагия на кухне" — это не просто сборник рецептов, это приглашение к эксперименту, смелости и творчеству. Готовы удивлять и вдохновлять?

© Вонг К., 2024

© Автор, 2024

## Содержание

Для кого эта книга	5
Что это такое – эфирные масла?	7
Эфирные масла в кулинарной истории человечества	7
Значение запахов для человека	11
Польза от эфирных масел в кулинарии	12
Опасность использования эфирных масел. Противопоказания	13
Эфирные масла в кулинарии	15
Зачем применять эфирные масла в кулинарии?	15
Как с помощью эфирных масел можно повлиять на вкус блюда	16
Приобретение эфирных масел для кулинарии	17
Тестирование эфирных масел для приёма внутрь	20
Посуда для эфирных масел	21
Хранение эфирных масел	22
Дозировка эфирных масел	24
Правила использования эфирных масел для кулинарии	26
Кулинарные «таланты» эфирных масел	28
Анис	29
Апельсин	30
Бадьян	32
Бasilik	34
Бергамот	35
Ваниль	36
Гвоздика	37
Грейпфрут	39
Имбирь	40
Кардамон	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# Кира Вонг

## Аромагия на кухне

### Для кого эта книга

Существует множество способов применения эфирных масел, и в этом одно из главных их преимуществ. Благодаря такому разнообразию их можно использовать на регулярной основе практически во всех областях жизни.

Они способствуют релаксации и полноценному сну, улучшают состояние кожи и волос, оказывают расслабляющий эффект во время массажа, а также служат прекрасным натуральным репеллентом и очищающим средством для дома. Приготовление пищи является неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому неудивительно, что эфирные масла так полезны на кухне.

Представьте себе мир, где еда не просто утоляет голод, но и дарит незабываемые вкусовые и ароматические впечатления. Мир, где каждое блюдо – это произведение искусства, сотканное из вкусов, запахов и целебных свойств природы.

Книга посвящена волшебному сочетанию эфирных масел и кулинарии. Вам откроются секреты использования этих концентрированных ароматных веществ для создания не только вкусных, но и полезных блюд.

Это путеводитель в мир ароматов и вкусов, открывающий двери в удивительное искусство использования эфирных масел в кулинарии. Она приглашает вас в увлекательное путешествие, где вы сможете открыть для себя новые грани привычных блюд и создать неповторимые кулинарные шедевры.

#### **Здесь вы найдёте:**

- > Подробную информацию о свойствах и применении эфирных масел в кулинарии, их влиянии на вкус и аромат блюд.
- > Практические советы по выбору и использованию эфирных масел.
- > Советы по безопасному использованию эфирных масел на кухне.
- > Рецепты ароматных супов, салатов, выпечки, десертов и напитков.
- > Рекомендации по сочетанию эфирных масел с различными продуктами.
- > Множество интересных сведений об истории и традициях использования ароматов в кухне.

Книга рассчитана на читателей, интересующихся кулинарией, здоровым питанием и ароматерапией. Как для опытных кулинаров, так и для тех, кто только начинает свой путь в мир ароматов.

#### **Книга будет полезна:**

*Любителям кулинарии*, которые хотят расширить свои кулинарные горизонты и добавить новым блюдам неповторимый аромат.

*Сторонникам здорового питания*, которые ищут натуральные и безопасные способы улучшить свои блюда.

*Поклонникам ароматерапии*, которые хотят использовать эфирные масла не только для ароматерапии, но и для приготовления вкусной и полезной пищи.

Эта книга поможет вам раскрыть потенциал эфирных масел в кулинарии, создавая уникальные ароматные шедевры, способные удивить и порадовать ваших близких. Вы сможете добавить в свою жизнь яркие краски и неповторимые ароматы, а также улучшить здоровье и самочувствие с помощью природных сил. Для нашей страны использование эфирных масел на кухне пока ещё редкость, но это упущение, которое стоит исправить. Правильно подобран-

ные и использованные эфирные масла в кулинарии способны принести удивительные результаты, которые поразят вас и ваших гостей. С этой книгой ваша кухня превратится в настоящую лабораторию вкуса, здоровья и красоты.

**Откройте для себя мир ароматов и вкусов!**

## Что это такое – эфирные масла?

### Эфирные масла в кулинарной истории человечества

История ароматизации пищевых продуктов уходит корнями в глубокую древность, когда люди только осваивали искусство приготовления пищи. С незапамятных времён человек стремился не только утолить голод, но и делать еду вкусной и ароматной. И единственным доступным средством для этого были дикорастущих травы, которые наши предки собирали в лесах и полях.

Древние люди, интуитивно добавляли в пищу ароматные растения, делая её не только более аппетитной, но и более полезной. Запах дыма от костра, где готовилась пища, смешивался с ароматами трав, создавая первые кулинарные шедевры. На протяжении долгих веков использование специй был единственным известным методом ароматизации.

Первенство в открытии эфирных масел принадлежит египтянам. Ещё до того, как люди узнали о дистилляции, эфирные масла получали с помощью замачивания частей растения (лепестков, корней, соцветий, стволов, листьев) в жирах и растительных маслах. Этот процесс называется мацерация.

Но в Древнем Египте специи играли не только кулинарную, но и сакральную роль. Жрецы сжигали мирру и ладан, окутывая храмы благоуханием, чтобы умиловить богов. Сосуды с эфирными маслами клали в усыпальницы. Египтяне верили, что чудесные ароматные вещества способны защитить человека в загробном мире. Запах становился мостом между миром людей и миром божеств.

В знойном Коринфе уже за 500 лет до н.э. процветали фабрики благовоний. Искусно созданные масла, смолы и мази наполняли дома чарующими ароматами, окутывая их атмосферой роскоши и достатка. Эти ароматные дары служили не только для услады обоняния, но и являлись ценными подарками, подчёркивая статус и щедрость дарителя.

Древняя Греция стала преемником Египта в сфере благовоний. Именно здесь искусные мастера впервые научились искусно сочетать ароматы, добавляя в вино и оливковое масло различные компоненты. Со временем греки превратились в непревзойдённых мастеров в искусстве создания ароматических композиций. Они открыли миру технику анфлеража, которая позволила им добывать из цветов самые нежные и изысканные ароматы.

Анфлераж – это древний метод, основанный на природной способности жиров впитывать запахи. Лепестки ароматных цветов, таких как жасмин, роза или фиалка, бережно укладывались на слои жира, где они делились своим чарующим благоуханием. Благодаря этой инновационной технике, греки смогли создавать уникальные ароматические композиции, которые невозможно было получить другими способами. Так рождались уникальные мази и масла, которые греки разделили на группы: возбуждающие, тонизирующие и релаксационные, открыв тем самым новые возможности для ароматерапии.

На шумных рынках Вавилона, Греции и Рима взоры знати притягивали изящные флаконы из фарфора и стекла. В них таились не просто жидкости, а ароматы, способные очаровывать и дарить наслаждение. Ароматические масла, облачённые в эти изысканные футляры, становились символами роскоши и власти. Шафран, тмин, корица и другие ароматные дары природы украшали пиршественные столы, делая еду не просто вкусной, но и изысканной.

Специи использовались не только для улучшения вкуса еды, а также для лечения болезней. Например, римляне использовали мяту для лечения головной боли, а розмарин – для

улучшения памяти. Древние греки и римляне верили, что специи и ароматические масла обладают уникальными лечебными свойствами.

С течением времени границы между цивилизациями стирались, и специи становились доступнее.

Средневековье – это не только рыцарские турниры, готические соборы и мрачные легенды. Это ещё и время бурного развития торговли с Индией, Китаем и другими странами, где культура употребления специй была развита на порядок лучше, чем в Европе. В Центральную Европу первые благовония были завезены из Крестовых походов рыцарями в качестве трофеев. Ароматы Востока – корицы, мускатного ореха, гвоздики – манили европейцев, делая кухню знати богаче и ароматнее.

Специи стоили баснословных денег, и были доступны лишь избранным. Но жажда новых вкусов не знала границ. Вскоре была изобретена технология экстракции, а затем и процесс дистилляции летучих веществ. В монастырях монахи создавали первые растительные эссенции и масла, которые в основном рассматривались как лекарство.

Мускус и амбра стали настоящими сенсациями. Их добавляли в еду и напитки, создавая неповторимые вкусовые и ароматические букеты. Ароматы не только украшали пиршества, но и служили лекарством.

В это же время кулинария превращается из ремесла в искусство. Появляются первые рецепты, где специи используются не просто как дорогая и экзотическая добавка, а как важный элемент вкусовой палитры.

Но не всё было так радужно. Падение Римской империи замедлило научный прогресс. Лекарственные травы выращивались только в монастырских садах. За пределами монастырских стен драгоценные знания о целебных свойствах растений постепенно угасали, уступая место суевериям и в конце концов были утрачены.

Страшные сказки, вытеснив память о вкусных и полезных травах, окутали их тенью подозрения. На тех, кто лечил травами, косились с подозрением. Инквизиция, разжигая свои костры, уничтожала не только жизни, но и драгоценные знания. Многих людей, обладавших опытом и знаниями о мире лекарственных трав, не стало.

Но тьма невежества не могла длиться вечно. Эпоха Возрождения вернула знания в моду. Научные труды наполняли библиотеки богатых европейцев, пробуждая в их умах интерес к миру растений. Лекарственные травы снова заняли почётное место в садах.

Великие географические открытия, не только расширили границы мира, но и обогатили его палитрой ароматов. Из Нового Света в Европу стали завозиться ранее неизвестные растения, которые обогатили мир ароматов и вкусов.

Среди этих ароматных даров были:

**Ваниль:** родом из Мексики, ваниль очаровала своим сладким, пряным ароматом. Она быстро стала популярным ингредиентом в кондитерских изделиях, парфюмерии и напитках.

**Какао:** также из Мексики, какао-бобы принесли горьковато-шоколадный аромат в мир кулинарии. Горячий шоколад стал любимым напитком знати, а позже и простых людей.

**Перец:** родом из Центральной и Южной Америки, перец добавил остроту и пикантность в европейскую кухню. Чёрный перец стал одной из самых популярных специй в мире.

**Кофе:** терпкий, бодрящий аромат, который быстро завоевал популярность как горячий напиток.

Ароматы из Нового Света оказали большое влияние на европейскую культуру. Они обогатили кухню, парфюмерию и медицину, а также вдохновили художников, поэтов и музыкантов.

Эпоха Возрождения одарила мир палитрой новых вкусов и ароматов. Ваниль, шоколад, кофе – эти слова стали синонимами роскоши и наслаждения. Эфирные масла расширили свои границы. Они нашли применение не только в парфюмерии, но и в кулинарии, добавляя еще новые оттенки вкуса.

Искусство кулинарии достигло своего расцвета. Повара создавали из еды настоящие произведения искусства, используя самые разные ароматы. А изобретение печатного станка способствовало массовому распространению рецептов.

XVIII век стал знаменательным периодом в истории ароматов. Именно тогда был изобретен метод получения эфирных масел путём перегонки приправ с водяным паром. При этом поверх водного дистиллята скапливался слой эфирного масла, в котором они были сконцентрированы. Эта технология позволила концентрировать ароматные вещества, делая их более интенсивными и стойкими.

Широкое распространение получает использование змеевика, позволяющего улучшить охлаждение и конденсацию пара. Стекло, являясь инертным материалом, не влияло на аромат получавшихся эссенций. Всё это позволило перевести качество ароматических эссенций на новый качественный уровень.

XIX век стал переломным моментом в истории ароматов и специй. Новые методы экстракции и синтеза позволили увеличить объёмы производства и снизить цены. Благодаря этому ароматная продукция стала доступной для широких слоёв населения.

Появились первые кулинарные книги, в которых были описаны рецепты с использованием ароматических веществ. Ваниль, шоколад, кофе, ранее доступные лишь элите, стали частью повседневной жизни.

Во второй половине XIX века учёные научились получать эфирные масла химическим путём. Это было дешевле и проще, чем натуральные, что послужило толчком к развитию индустрии пищевых ароматизаторов.

Однако синтетические продукты не могли сравниться с натуральными маслами. Копии уступали по запаху и свойствам, не обладая полнотой и глубиной аромата природных аналогов.

Несмотря на недостатки, синтетические ароматизаторы завоевали рынок благодаря низкой цене и простоте производства. Они стали неотъемлемой частью пищевой промышленности, оказав влияние на вкусы и ароматы продуктов питания.

XIX век заложил основы для современной парфюмерной и пищевой промышленности. Важно отметить, что натуральные ароматы не утратили своей актуальности. Ценители истинных ароматов по-прежнему отдают предпочтение натуральным продуктам.

XX век стал эпохой интернационализации в кулинарии. Люди расширили свои гастрономические горизонты, пробуя блюда из разных стран мира. Специи и травы, характерные для разных культур, стали частью мировой кухни.

В XXI веке кулинария продолжает развиваться, предлагая безграничное разнообразие ароматов. Эксперименты с запахами, молекулярная кухня, изучение влияния ароматов на здоровье – всё это говорит о том, что история ароматизации пищи не стоит на месте.

Запах еды – это не просто аромат. Это история, культура, воспоминания. Это путешествие сквозь время, где каждый вдох рассказывает свою неповторимую историю.

Ароматы стали неотъемлемой частью нашей жизни. Они влияют на наши вкусы, настроение, здоровье. Мы учимся понимать язык ароматов, используя их для создания кулинарных шедевров, укрепления здоровья и гармонизации жизни.

Впереди нас ждёт ещё много интересного и вкусного. Ароматы будущего уже витают в воздухе, обещая нам незабываемые гастрономические впечатления.

## Значение запахов для человека

Вы постоянно применяете эфирные масла внутрь и даже не задумываетесь об этом. Пьёте чай с лимоном, добавляете ваниль в выпечку, орегано в заправку для салата. Именно эфирные составляющие и добавляют приятные ароматические акценты еде и напиткам.

Аромат – это не просто приятное дополнение к еде, он играет ключевую роль в восприятии вкуса, делая его более насыщенным и многогранным. Не зря говорят, «аппетит приходит во время еды», а точнее, во время вдыхания ароматов.

Наши вкусовые рецепторы способны различать лишь пять основных вкусов: сладкий, кислый, солёный, горький и умами (японцы выделяют его как пятый). Но обоняние обладает гораздо более широким диапазоном – до десяти тысяч оттенков аромата.

Исследования показали, что запах может значительно влиять на наше восприятие вкуса. Например, в одном эксперименте люди пробовали чистую сахарозу (без запаха) и сахарозу с ароматом карамели. Вкус сахарозы с ароматом карамели оценивался как более сладкий, хотя содержание сахара в обоих случаях было одинаковым. Аналогичные исследования показали, что запах ванили и клубники усиливает сладость, а запах арахисового масла – нет.

Исследования так же выявили интересный факт: восприятие сочетаний запахов и вкусов зависит от культурных особенностей. Например, аромат карамели не усиливает сладкий вкус у многих азиатов, привыкших к её использованию в несладких блюдах. Аналогично аромат миндаля усиливает сладкий вкус для жителей западных стран, где миндаль ассоциируется с кондитерскими изделиями, но для японцев он усиливает вкус умами из-за его применения в солёных огурцах.

Запахи играют огромную роль в кулинарии. Они способны не только усилить вкус еды и улучшить аппетит, но и пробудить воспоминания и ассоциации. Аромат маминого борща или бабушкиного пирога может вернуть нас в детство. И тогда, казалось бы, обычная шарлотка станет той самой, самой вкусной шарлоткой в мире.

Запахи также могут влиять на наше настроение и эмоции. Аромат свежей выпечки делает утро более уютным, запах кофе взбодрит. А аромат цитрусовых или мяты освежит и настроит вас на рабочий лад.

Умение работать с ароматами делает вашу кулинарную жизнь более интересной и разнообразной. Запах – это невидимая приправа, которая может сделать любое блюдо вкуснее и ароматнее. Используйте запахи творчески, и ваши кулинарные шедевры будут не только вкусными, но и ароматными.

При этом не обязательно сразу бежать в магазин и скупать заветные пузырьки. Базовыми эфирами в кулинарии являются цитрусовые и специи. Первые эксперименты лучше всего проводить с натуральными ингредиентами.

Основным преимуществом использования эфиросодержащих продуктов является то, что с ними трудно переборщить, в отличие от концентрированных эфирных масел.

## Полезность от эфирных масел в кулинарии

Использование эфирных масел в кулинарии – это не просто модный тренд, но и ключ к новым вкусовым открытиям, оздоровлению и внутренней гармонии. Все натуральные эфирные масла являются биологически активными веществами, обладающими широким спектром действия на организм человека.

Они могут улучшить пищеварение, повысить иммунитет, снять стресс и даже повысить либидо. Используя эфирные масла в кулинарии, помимо приятного аромата, мы получаем ещё целый букет положительных эффектов:

Причём действуют они комплексно, то есть, нет нужды заморачиваться и принимать какое-то масло по определённой схеме. Вы просто используете их для ароматизации блюд, а лечебные и общеукрепляющие свойства получаете, как приятный бонус.

Эфирные масла будут полезны и тем, кто пытается перейти на здоровое питание. Превыкнув к жаренной пище, к полуфабрикатам, насыщенным солью и сахаром (самыми популярными усилителями вкуса), полезная еда обычно кажется нам безвкусной. Мы давимся ей день, два, неделю, потом наступают выходные и происходит срыв.

И в этой ситуации могут помочь эфирные масла.

Эфирные масла уменьшают потребность в соли и сахаре, делая ваши блюда более здоровой. Они без дополнительных калорий придадут вашим блюдам те самые неповторимые ароматы, которые заставят вашу еду казаться более сладкой, солёной. Используя эфирные масла, вы можете легко регулировать интенсивность вкуса и аромата, например, придавая пресной пище заманчивый запах копчёностей.

Запахи могут создать ощущение сытости. Исследования показали, что люди, которые чувствуют запах еды, съедают меньше, чем те, кто не чувствует запах.

Некоторые эфирные масла улучшают пищеварение и стимулируют выработку ферментов. А эфирные масла грейпфрута, апельсина и можжевельника способствуют сжиганию жира.

## **Опасность использования эфирных масел. Противопоказания**

Некоторые люди сомневаются в том, можно ли употреблять эфирные масла в пищу. Но такой способ применения существовал на протяжении столетий. То есть это не мимолётное модное веяние. На протяжении многих лет люди успешно и безопасно принимали эфирные масла внутрь, главное — соблюдать рекомендации.

Фрукты, части растений и экстракты являются естественной частью нашего рациона питания, поэтому мы можем безопасно принимать эфирные масла внутрь и отлично перерабатывать их. И поскольку наше тело способно легко переваривать и усваивать эфирные масла, приготовление пищи с их добавлением – это простой способ разнообразить свой повседневный рацион питания.

Как и любые другие вещества, эфирные масла могут представлять риск, только если их используют неправильно или превышают рекомендованную дозировку.

### **Выбирайте эфирные масла, безопасные для внутреннего применения.**

Не все эфирные масла безопасны для приёма внутрь. У некоторых эфирных масел настолько сильнодействующий химический состав, что их ни в коем случае нельзя употреблять в пищу.

Высококачественные, протестированные эфирные масла безопасны для внутреннего применения. Но не все эфирные масла обладают требуемыми качествами. Некоторые компании добавляют наполнители или заменяющие вещества в эфирные масла, что снижает их эффективность, силу действия и чистоту.

Не все производители проверяют качество своей продукции. Если вы планируете использовать эфирные масла для приготовления пищи, для наилучших результатов выбирайте продукцию высокого качества, прошедшую тщательную проверку.

### **У эфирных масел, как у любого активного вещества существуют противопоказания.**

- > Некоторые эфирные масла могут быть опасны для беременных и кормящих грудью женщин.
- > Эфирные масла не рекомендуется использовать детям до 3 лет.
- > Эфирные масла могут вызывать приступы астмы.
- > Эфирные масла могут вызывать эпилептические припадки.
- > Эфирные масла могут быть опасны для людей с заболеваниями печени и почек.
- > Эфирные масла могут вызывать аллергические реакции.
- > Эфирные масла следует с осторожностью принимать людям с хроническими заболеваниями.

Правильнее было бы дать совет «Перед использованием эфирных масел в кулинарии обязательно проконсультируйтесь с врачом». Однако, к сожалению, использование эфирных масел в нашей стране – это экзотика, и большинство врачей просто не смогут дать вам квалифицированную рекомендацию по данному вопросу. Скорее всего они или запретят или предоставят действовать на свой страх и риск. Хотя посоветоваться с врачом, если вы наблюдаетесь, всё равно стоит.

Поэтому, при наличии какого-либо заболевания, ни в коем случае не используйте неизвестное эфирное масло. По возможности сначала используйте натуральные продукты. Они содержат эфирные компоненты в наиболее безопасных дозах. Этот совет будет полезен даже в том случае, если вы абсолютно здоровы.

**Не забывайте, что эфирные масла не являются лекарством. Они способны улучшить самочувствие, но не способны вылечить серьёзную болезнь.**

Но даже, если у вас не имеется никаких противопоказаний необходимо помнить, что эфирные масла при безрассудном обращении с ними могут быть опасными.

**Аллергенность** – эфирные масла могут вызывать аллергические реакции, такие как сыпь, зуд, одышка, вплоть до анафилаксии. Если вы никогда не сталкивались с какими-либо экзотическими ароматами, вы не можете знать, как отреагирует на это вещество ваш организм. Поэтому неизвестные масла используйте сначала в уменьшенной дозировке.

**Раздражение слизистых и ожоги** – эфирные масла крайне концентрированные вещества и несоблюдение дозировок и правильного использования может привести к ожогам нежных слизистых оболочек.

**Взаимодействие с лекарствами** – эфирные масла могут взаимодействовать с лекарствами, что может привести к серьёзным побочным эффектам. Ни в коем случае не применяйте эфирные масла во время приёма лекарств.

**Передозировка** – перед применением обязательно узнайте безопасную дозировку. Многие масла только условно безопасны и содержат вредные или условно ядовитые вещества, опасные при превышении дозировки.

**Кумулятивный эффект** – регулярное использование веществ приводит к привыканию и организм начинает требовать всё больше и больше. Старайтесь употреблять эфирные масла ограниченно, как десерт.

**Суррогаты** – магазины и аптеки заполнены дешёвой синтетической продукцией. Или откровенной подделкой с обилием искусственных примесей и отдушек.

**Ввод в заблуждение** – недобросовестные продавцы призывать к неограниченному использованию эфирных масел. При этом в рекомендациях можно встретить описания несуществующих эфиромасличных растений: берёза, ландыш, лотос, абрикос и прочие.

Эфирные масла – это мощные вещества, которые могут быть как полезными, так и опасными. Используйте их с осторожностью и всегда следуйте инструкциям. Перед использованием нового масла всегда делайте тест на чувствительность.

## Эфирные масла в кулинарии

### Зачем применять эфирные масла в кулинарии?

Эфирные масла станут настоящей палочкой-выручалочкой, если у вас нет времени сходить в магазин и купить свежий базилик или если вы только что использовали последний лимон.

Использование эфирных масел в кулинарии – это не только удобный, но и экономичный в долгосрочной перспективе способ улучшить вкус еды.

#### **Дополнительный вкус**

Некоторые думают, что нужно использовать только свежие ингредиенты. Например, укроп, который можно легко и много заморозить. Он почти не потеряет своего вкуса и пользы. Но запаха, как у свежего, вы зимой уже не получите. А ведь есть продукты, которые просто не продаются в наших магазинах или продаются только в сезон.

Эфирные масла по своей природе являются сильнодействующими и высококонцентрированными веществами. Они способны не только усилить и раскрыть вкус продуктов, но и добавить новые, необычные нотки, недоступные при использовании традиционных специй. Поскольку эфирные масла обладают мощным действием, достаточно добавить небольшое количество, чтобы любимые закуски, напитки, мясные блюда и десерты получились ещё более вкусными.

#### **Безопасный и натуральный состав**

Для ароматизации блюд есть множество специй, приправ и экстрактов. К сожалению, мы часто не знаем какие пестициды применялись при их выращивании, сколько нитратов содержится в пучке пряной зелени. А дорогие приправы ещё зачастую и подделывают. Если приобрести эфирные масла проверенных брендов, эти вопросы вас волновать не будут. Используйте во время приготовления пищи только чистые эфирные масла, и тогда вы сможете полноценно наслаждаться натуральными вкусами.

#### **Удобство**

У вас никогда не было такого, что какой-то продукт закончился в самый неподходящий момент? Вы добавили чеснок, а он оказался совсем не ароматным. Добавили ещё, и блюдо стало слишком ядрёным. А ведь ещё бывают ситуации, когда вы пользуетесь каким-то продуктом редко, и его остатки успевают испортиться.

В случае использования эфирного масла вы всегда будете уверены в дозировке. Одного флакона хватает на длительное время. Эфирные масла сохраняют свои свойства на протяжении долгого времени, поэтому вам не придётся беспокоиться о том, что свежие ингредиенты испортятся, если вы не успеете использовать их до окончания срока годности.

## Как с помощью эфирных масел можно повлиять на вкус блюда

Эфирные масла – это не просто чарующие благовония, но и ключ к безграничным возможностям в кулинарии. Они способны не только обогатить вкус и аромат блюд, но и создавать совершенно новые вкусовые симфонии. В этой главе мы рассмотрим несколько способов, как эфирные масла могут стать вашими верными союзниками на пути к кулинарным шедеврам.

Сами эфирные масла не имеют вкуса тех растений, из которых они были получены. Во-первых, зачастую масла получают из несъедобных, невкусных частей растений, содержащих наибольшее количество эфирных веществ. Например, масло лимона получают из горькой цедры, оно не обладает кислоткой лимонного сока.

Во-вторых, масла очищают до такой степени, что из них уходят практически все вещества кроме ароматических. Поэтому сами масла практически не обладают вкусом, и используются исключительно для ароматизации.

### Новые вкусовые ноты

Эфирные масла могут добавить вашим блюдам новые вкусовые оттенки, которые невозможно получить с помощью традиционных специй и трав. Например, добавление эфирного масла лаванды к десерту придаст ему цветочный аромат.

*Сладкие:* Ваниль, миндаль, кокос добавляют сладкий аромат и нежные вкусовые нюансы десертам, выпечке, напиткам.

*Цветочные:* Лаванда, жасмин, роза придают блюдам утончённый цветочный аромат, который хорошо сочетается с десертами, салатами, фруктовыми блюдами.

*Древесные:* Сандал, можжевельник добавляют терпкие, смолистые нотки мясным блюдам, соусам, маринадам

### Усиление вкуса

Эфирные масла могут подчеркнуть и усилить естественный вкус продуктов, например, масла базилика и тимьяна подчеркнут вкус томатов, а масло розмарина – вкус курицы.

*Пряные:* Эфирные масла, такие как имбирь, корица, гвоздика, мускатный орех, кардамон, перец чёрный, могут добавить пикантности и согревающие нотки десертам, выпечке, мясным и овощным блюдам.

*Фруктовые:* Апельсин, лимон, лайм, грейпфрут, мандарин придают блюдам свежесть и фруктовый аромат. Они отлично подходят для десертов, соусов, салатов, маринадов.

*Травянистые:* Базилик, орегано, тимьян, розмарин, петрушка, укроп обогащают вкус супов, рагу, омлетов, пиццы, пасты, придавая им травянистые и пряные нотки.

### Создание сложных ароматов

Эфирные масла можно комбинировать друг с другом для создания сложных и многогранных ароматов. Например, для создания аромата марокканской кухни можно использовать комбинацию эфирных масел апельсина, розмарина и тимьяна.

### Создание контраста

Эфирные масла позволяют играть с контрастами вкуса, например, добавляя мятное масло к шоколадным десертам или цитрусовое – к рыбным блюдам.

### Баланс вкуса

Эфирные масла могут помочь сбалансировать вкус блюда. Например, добавить кислотку сладкому десерту или остроту мясному блюду. А добавление эфирного масла мяты к острому блюду может сделать его менее жгучим.

### Маскировка запахов

Эфирные масла могут быть использованы для маскировки неприятных или нелюбимых запахов. Например, добавление эфирного масла лимона поможет нейтрализовать запах рыбы.

## Приобретение эфирных масел для кулинарии

Мир ароматов – это манящая и очаровательная вселенная, где каждый запах способен унести нас в далёкое путешествие. Вдыхая чарующий аромат лаванды, мысленно переносишься на цветущие поля Прованса, окутанные лазурным небом и залитые солнцем. Кедр дарит ощущение спокойствия и умиротворения, будто переноса в дремучий лес, где царит тишина и гармония. А цитрусовые нотки, брызжащие свежестью, заряжают бодростью и энергией, даря заряд позитива на весь день.

Но не всё так просто, когда речь заходит о кулинарии. Не стоит поддаваться чарам благоухания и бездумно использовать в своих творениях первое попавшееся под руку масло. Ведь мир эфирных масел многогранен и таит в себе множество секретов и не всегда приятных.

Не каждое масло, пригодное для ароматерапии, можно использовать в пищу. Дело в том, что эфирные масла делятся на натуральные и искусственные.

Натуральные масла – это чистые экстракты, полученные из растений бережным методом, без применения химических веществ. Именно поэтому они безопасны для использования в кулинарии.

Богатые органическими соединениями, эти масла не только очаровывают своим ароматом, но и обладают целебными свойствами.

Натуральные эфиры – это биологически активные вещества, в которых заключена вся сила и богатство природы. Они подобны концентрированному «букету», состоящему из сотен органических соединений, способных творить чудеса.

Однако в последнее время прилавки наводнили синтетические масла, созданные в лабораторных условиях из химических соединений. Основное различие между искусственными и натуральными ароматизаторами заключается в источнике химических веществ.

Натуральные ароматизаторы получают из цветков, коры, корешков, листьев. Синтетические ароматизаторы получают, как правило, из нефти. Имитируя запах, они не несут в себе ни пользы, ни целебных свойств, являясь лишь бледной тенью своих натуральных собратьев.

Но даже среди натуральных масел есть свои нюансы. Некоторые из них могут содержать добавки, делающие их непригодными для пищевого применения. Именно поэтому в кулинарии используются исключительно стопроцентные натуральные эфирные масла.

Но где же найти это сокровище? К сожалению, не стоит полагаться на ближайший супермаркет или аптечный пункт.

Чтобы не стать жертвой подделки и не приобрести масло, непригодное для кулинарии, необходимо придерживаться нескольких важных правил:

### **Приобретайте продукцию известных брендов**

Известные бренды строго соблюдают все стандарты производства пищевых эфирных масел.

На каждом этапе производства осуществляется строгий контроль качества, что исключает попадание в продажу некачественной продукции.

Масла известных брендов производятся из высококачественного сырья с использованием современных технологий, что гарантирует их чистоту и отсутствие примесей.

Известные бренды дорожат своей репутацией и заботятся о своих клиентах. Поэтому они всегда готовы предоставить всю необходимую информацию о своей продукции, включая происхождение сырья, методы производства и результаты лабораторных испытаний.

В случае каких-либо проблем с продукцией известного бренда вы всегда знаете куда можно обратиться.

Известные бренды заботятся о стабильности качества своей продукции, поэтому вы можете быть уверены, что каждое новое приобретение будет соответствовать вашим ожиданиям.

Вы можете легко найти отзывы о продукции известных брендов в интернете, а также получить консультацию специалистов.

Сравнивая эти преимущества с продукцией мелких или кустарных производителей, где никто не может гарантировать безопасность, становится очевидным, что выбор в пользу известных брендов является более разумным и надёжным.

### **Приобретайте масла в специализированных магазинах или отделах**

Как правило, в аптеках и крупных универсальных торговых сетях продаются синтетические эфирные масла. Они предназначены исключительно для наружного применения, и могут содержать вещества вредные для пищеварительной системы человека.

Так же стоит отметить, что специализированные магазины обычно приобретают продукцию напрямую у производителя, а отличие от супермаркетов, которые зачастую работают с посредниками.

### **Приобретайте масла эфирных растений**

На прилавках магазинов можно встретить ароматические масла с необычными фруктовыми ароматами, например, банана или дыни. Однако важно понимать, что ни банан, ни дыня не содержат эфирных масел в своём естественном виде.

На самом деле, эти «масла» не являются эфирными в классическом понимании. Они не получены из растений путём дистилляции, экстракции или других методов.

Это означает, что такая продукция, позиционируемая как эфирные масла, на самом деле не подходит для кулинарии, чтобы ни было написано на упаковке.

Не приобретайте масла, чьи свойства вы не знаете. Вполне вероятно, что это парфюмерная отдушка с искусственным ароматом.

### **Выбирайте эфирное масло в правильной упаковке**

Упаковка – это не просто контейнер для хранения. Для дорогого эфирного масла используется качественная и продуманная упаковка. Давайте разберёмся, на что стоит обратить внимание при покупке.

#### *Флакон:*

Материал В соответствии с международными стандартами упаковано натуральное масло должно быть в сосуд из тёмного стекла. Дело в том, что под воздействием ультрафиолета масло со временем меняет свои физические свойства, а при долгом хранении может взаимодействовать с пластиком. Стекло же, являясь инертным материалом не вступает в реакции с эфирным маслом, сохраняя его свойства.

Объём Натуральные эфирные масла дорогие, поэтому их обычно разливают в небольшие флаконы объёмом до 15 мл. Большие же объёмы должны насторожить.

Дозатор Такие флаконы снабжаются специальными удобная капельницами, которые помогут дозировать масло точно и экономно, а также минимизировать его контакт с воздухом.

#### *Этикетка/упаковка:*

Название На этикетке должно быть указано латинское название растения, из которого получено масло. Настоящее, ботаническое название гарантирует, что вы покупаете масло именно того растения, которое вам нужно.

Описание Если на этикетке или упаковке вы видите надпись, содержащую такие слова как «чистое», «концентрированное» вместо «натурального», «ароматическое» вместо «эфирного», либо какое-то из слов «натуральное», «эфирное» пропущено, скорее всего данное масло не подходит для кулинарии.

Назначение В инструкции должно быть указано, что это масло можно использовать внутрь. Обязательно прочтите способ применения. Если на этикетке красуется надпись «только для наружного применения», то это масло нельзя использовать в пищу.

Информация о производителе На упаковке или в инструкции должна быть указана информация о производителе, его адресе и контактных данных.

#### **Опасайтесь дешёвых продуктов.**

Работа с натуральными веществами процесс сложный и не быстрый, и требует большого количества исходного сырья. Поэтому натуральное масло не может стоить дёшево, что бы ни говорил продавец. И помните, лечение потом может оказаться в разы дороже.

#### **Узнавайте о наличии сертификатов**

В Российской Федерации эфирные масла регламентируются декларацией о соответствии, подтверждающей, что продукция соответствует требованиям регламентов: ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части её маркировки», ТР ТС 029/2012 «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств». Декларация о соответствии основывается на протоколах лабораторных испытаний образцов продукции.

Из международных сертификатов интересна сертификация GRAS (Generally Recognized As Safe). Наличие такого сертификата говорит о безвредности продукта.

А производство, сертифицированное «GMP» (обеспечение качества лекарственных средств для медицинского и ветеринарного применения) указывает о том, что во время производственного процесса были соблюдены все требования к продукции медицинского характера.

Пусть эти сертификаты не гарантируют наличие в продукции полезных свойств, при соблюдении мер безопасности и дозировки они хотя бы не нанесут вреда в отличие от несертифицированного «кота в мешке».

## **Тестирование эфирных масел для приёма внутрь**

Обратите внимание на то, какой аромат у масла. Перед использованием сделайте несколько глубоких вдохов. Если запах не оправдает ваших ожиданий, покажется слишком насыщенным или вызовет неприятные ощущения, откажитесь от этого масла и выберите другое с похожим действием.

После первой покупки какого-либо вида эфирного масла или если вы решили сменить производителя рекомендуется провести тест на аллергию. Смешайте несколько капель масла с любым базовым маслом и нанесите на внутреннюю сторону локтя. Подождите 12 часов, затем внимательно осмотрите обработанный участок. Если кожа останется чистой, без покраснений и высыпаний, масло безопасно для использования.

Помните, что не стоит тестировать кожу чистым эфирным маслом, так как в большинстве случаев оно вызовет покраснение кожи, что является нормальной реакцией. Не стоит бояться этого покраснения, оно пройдёт через 2 – 3 часа или даже раньше.

Если тест на аллергию прошёл успешно, необходимо проверить пищевую переносимость эфирного масла. Для этого используют метод хлебной капсулы. Этот метод позволяет мягко и эффективно воздействовать на организм. Он основан на способности хлеба впитывать и удерживать эфирные масла, а затем постепенно отдавать их в процессе переваривания пищи.

Хлебная капсула представляет собой небольшой кусочек хлеба, на который наносится смесь эфирного и базового масел. Для приготовления смеси используйте рекомендуемую производителем дозировку. Второй кусочек хлеба разминают в тонкую лепёшку. Затем первый кусочек заворачивается во второй.

## Посуда для эфирных масел

Чтобы сохранить полезные свойства эфирных масел и не испортить вкус еды, очень важно правильно подбирать посуду, так как некоторые материалы могут вступать в реакцию с эфирными маслами и влиять на конечный результат.

### Какие материалы подходят для приготовления еды с эфирными маслами

#### > Стекло

Стеклянная посуда является наиболее универсальным выбором для приготовления еды с эфирными маслами. Стекло не вступает в реакцию с маслами и не влияет на их вкус. А ещё стеклянные ёмкости позволяют визуальнo контролировать процесс приготовления.

#### > Керамика

Керамическая посуда также подходит для использования с эфирными маслами. Это инертный материал, хорошо сохраняющий аромат. Однако пористая структура керамики может впитывать запахи, поэтому лучше использовать отдельные ёмкости для разных эфирных масел.

#### > Нержавеющая сталь

Ещё один безопасный вариант для использования с эфирными маслами. Нержавеющая сталь подходит для приготовления блюд на плите или в духовке. Однако при использовании эфирных масел с сильным ароматом, запах может остаться на посуде.

#### > Дерево

Деревянные ложки, лопатки и разделочные доски могут добавить приятный аромат блюду. Деревянная посуда может использоваться для хранения эфирных масел, но не рекомендуется использовать её для приготовления пищи.

Важно использовать только те породы дерева, которые не впитывают запахи, например, бамбук. К таким породам относятся также дуб и клён.

### Какие материалы НЕ подходят для приготовления еды с эфирными маслами

#### > Алюминий

Следует избегать использования посуды из алюминия, он может вступать в реакцию с маслами и менять вкус блюда.

#### > Медь

Медь так же может вступать в реакцию с эфирными маслами и влиять на их вкус и аромат.

#### > Пластик

Пластик однозначно вступает в реакцию с эфирными маслами и может выделять вредные вещества. Поэтому никогда не смешивайте ингредиенты пластиковых контейнерах и чашах.

### Советы по уходу:

> Тщательно мойте посуду и руки после каждого использования.

> Не используйте агрессивные моющие средства.

> Не оставляйте эфирные масла в посуде на длительное время.

> Не используйте посуду, которая была повреждена или имеет трещины.

> Не используйте посуду, которая не предназначена для использования с пищевыми продуктами.

Правильная посуда – залог успешного приготовления еды с эфирными маслами. Используйте качественную посуду из безопасных материалов, чтобы сохранить вкус и аромат ваших блюд.

## Хранение эфирных масел

Биологически активные вещества, содержащиеся в эфирных маслах, могут быть чувствительны к свету, теплу и воздуху. Поэтому важно правильно хранить эфирные масла, чтобы сохранить их свойства и вкусовые качества.

### *Общие правила хранения эфирных масел*

**Храните эфирные масла в тёмном, прохладном и сухом месте.** Под воздействием ультрафиолетового излучения эфирные масла подвергаются процессу полимеризации, в результате которого летучие компоненты превращаются в более крупные молекулы. Это приводит к ухудшению проницаемости масла, изменению его консистенции и запаха.

### **Допустимая температура хранения эфирных масел – от -5 до 25°C.**

Разные эфирные масла обладают различной устойчивостью к температуре хранения. Одни масла хорошо сохраняют свои свойства при комнатной температуре, в то время как другим требуется прохладное место с температурой около 12–13°C. Наиболее подверженные распаду масла рекомендуется хранить в холодильнике, поддерживая температуру не выше 6°C.

Цитрусовые и хвойные масла, богатые лимоненом и пиненами, а также масла лемонграсса, мяты и корицы, содержащие цитраль и другие альдегиды, следует хранить в холодильнике при температуре не выше 8°C. Анисовое масло, содержащее транс-анетол, также лучше хранить в холоде.

Масла пачули, розы и жасмина не очень хорошо реагируют на пониженную температуру, и их рекомендуется хранить при комнатной температуре.

Важно помнить, что хранение масел при температурах ниже рекомендованных может привести к загустению и ускоренной потере их полезных свойств. В свою очередь, повышенная температура хранения может вызвать потемнение масла и появление неприятного запаха.

**Храните эфирные масла в ёмкостях из тёмного стекла.** Несмотря на кажущуюся безобидность масла способны растворить резину, прожечь пластик, а также вызвать коррозию металла.

**Флакон с эфирным маслом необходимо хранить плотно закрытым.** Если пластиковая крышка треснула, её следует заменить, также не рекомендуется оставлять масло открытым на длительное время. При длительном контакте с воздухом происходит окисление масла, в результате которого образуются новые вещества, потенциально вредные для кожи и организма человека.

**Храните эфирные масла, предназначенные для кулинарии,** отдельно от других эфирных масел.

**Не храните эфирные масла в ванной комнате,** где они могут подвергаться воздействию влаги. Это может привести к конденсации влаги внутри флакона, что, в свою очередь, может способствовать развитию бактерий и грибков.

**Не храните эфирные масла рядом с плитой или духовкой.** Резкие перепады температур, могут привести к разрушению нестойких эфирных соединений, что негативно скажется на качестве эфирных масел.

### **Храните эфирные масла в недоступном для детей месте.**

Следуя этим простым правилам, вы сможете сохранить эфирные масла свежими и ароматными в течение длительного времени.

### *Срок годности эфирных масел*

Срок годности эфирных масел может варьироваться в зависимости от типа масла. В среднем эфирные масла можно хранить от 2 до 5 лет. Однако некоторые масла, такие как цитрусовые масла, могут иметь более короткий срок годности.

**Как определить, что эфирное масло испортилось:**

- › Эфирное масло может изменить цвет.
- › Эфирное масло может потерять свой запах или приобрести неприятный запах.
- › Эфирное масло может стать более густым или более жидким.

## Дозировка эфирных масел

Эфирные масла – это концентрированные вещества, поэтому важно использовать их правильно, чтобы не навредить своему здоровью.

Количество эфирного масла, необходимое для конкретного блюда, может варьироваться в зависимости от множества факторов. Даже масла одного и того же производителя могут по-разному восприниматься разными людьми. Кроме того, масла от разных производителей могут иметь различные концентрации и интенсивность аромата. Поэтому определение оптимального количества эфирного масла для конкретного рецепта и вашего личного вкуса может потребовать некоторого времени и экспериментов.

Дозировка эфирных масел будет зависеть так же способа приготовления. Используйте ли вы их в выпечке, маринадах, соусах или десертах. В конце концов количество эфирного масла будет зависеть и от ваших предпочтений. Кто-то предпочитает более насыщенный аромат, другие – более лёгкий.

**Общие рекомендации** по дозировке эфирных масел для кулинарии:

› Эфирные масла нужно применять умеренно. Это – концентрат. Для придания нужного аромата достаточно 1-2 каплей эфирного масла на блюдо. Учтите, что капля эфирного масла обычно равна 50-100 граммам соответствующей специй.

› Начинайте с малых доз.

› Дозировки эфирных масел для пожилых людей и беременных женщин всегда в половину меньше средних доз.

› Не используйте эфирные масла "на глаз". Всегда пользуйтесь мерной пипеткой или зубочисткой

› Лучше недоборщить, чем переборщить.

› Внимательно читайте инструкции производителя эфирных масел.

› При возникновении побочных эффектов немедленно прекратите использование эфирных масел и обратитесь к врачу.

**Метод зубочистки.** Эфирные масла такие концентрированные, что достаточно добавить всего чуточку, чтобы придать блюду насыщенный вкус. Зачастую даже одной капли эфирного масла может оказаться много, особенно если оно очень сильное.

Поэтому для выяснения конечного количества и сочетания эфирных масел, рекомендуется начинать с буквально с окунания в эфирное масло кончика зубочистки. Добавить, размешать и попробовать – стоит ли добавить больше, или же будет достаточно.

Таким образом, вы сможете добавить совсем небольшое количество и не испортить блюдо, добавив слишком много эфирного масла. Со временем вы научитесь лучше определять, сколько масла необходимо добавить, и вам не придётся пробовать блюдо после каждой зубочистки.

**Не капайте эфирные масла непосредственно в блюдо.** После определения точного количества добавьте эфирное масло сначала в ложку, а не прямо в блюдо, чашу или кастрюлю. Если наливать продукт непосредственно из флакона можно случайно капнуть в блюдо больше масла, чем требуется. Если же вы случайно добавили в ложку больше, чем надо, всегда можно вылить и отмерять нужную дозу заново.

**Сильнодействующие масла.** Важно отметить, что некоторые эфирные масла, подходящие для внутреннего применения, являются, тем не менее, сильнодействующими, поэтому их необходимо выветривать перед употреблением в пищу или добавлять совсем чуть-чуть.

Эфирные масла, требующие осторожности при приёме внутрь: анис, базилик, ветивер, герань, душица, жасмин, имбирь, ладан, пачули, сандал, розмарин, розовое дерево, шалфей, мускатный орех, чёрный перец, корица, чабрец, лемонграсс.

**Помните, всегда можно добавить большее количество масла, но, как только оно попало в блюдо, убрать его уже нельзя.**

## **Правила использования эфирных масел для кулинарии**

Для успешного использования эфирных масел в кулинарии необходимо знать правила их использования. Такие сильнодействующие вещества нельзя просто брать и добавлять в пищу. Так вы в лучшем случае просто не получите удовольствия, а в худшем – можете навредить здоровью.

### **Не добавляйте эфирные масла в чистом виде**

Эфирные масла не растворяются в воде. Для их смешивания с другими ингредиентами необходимо использовать эмульгатор, в пропорции 1 капля на 10 мл эмульгатора.

В качестве эмульгатора используются: растительное масло (оливковое, подсолнечное, виноградное), сливочное масло, молоко, сливки, майонез, сахар, варенье, сироп, мёд или тесто.

### **Используйте эфирные масла комнатной температуры**

Если эфирное масло хранилось в холодильнике, перед использованием рекомендуется дать ему согреться до комнатной температуры в течение получаса, чтобы аромат полностью раскрылся.

### **Старайтесь добавлять эфирные компоненты, будь то масла или свежие специи в последнюю очередь**

Эфирные масла легко разрушаются под воздействием высоких температур. Чем меньше времени эфирное масло будет подвергаться воздействию тепла, тем более насыщенным будет запах. Поэтому лучше добавлять масла в самом конце или после того, как сняли блюдо с плиты и остудили.

Но это не всегда возможно, особенно если речь идёт о выпечке или готовке на пару. Если по рецепту необходимо выпекать, готовить на пару, тушить или варить, и вы не можете использовать эфирное масло в конце, просто добавьте немного больше масла, так как часть веществ разрушится во время готовки.

### **Всегда пробуйте рецепт заранее, начиная с максимально малых доз или свежих специй**

Не стоит проводить эксперименты прямо перед праздником. Как вы понимаете, результат может быть непредсказуемым. Поэкспериментируйте с маслом заранее и лучше в разных сочетаниях.

### **Выветривайте сильнодействующие вещества**

Добавьте эфирное масло в блюдо за 5-10 минут до готовности и дайте ему выветриться перед употреблением. Если вы добавляете эфирное масло в холодное блюдо, дайте ему постоять на воздухе в течение 10-15 минут. Этот метод прекрасно подходит для запеканок, соусов, гуакамоле и майонеза.

Вы также можете добавить эфирное масло в посуду, подождать 5-10 минут, и только потом выкладывать туда еду.

### **Используйте эфирные масла только в хорошо проветриваемом помещении**

Эфирные масла – это летучие вещества, и очень быстро концентрируются в воздухе. При использовании в непроветриваемом помещении аромат эфирных масел может со временем меняться и становиться менее привлекательным. Так же эфирные масла могут вступать в реакцию с другими веществами в воздухе, например, с бытовыми химикатами или табачным дымом. Это в свою очередь может привести к образованию вредных веществ.

Проветривание помогает снизить концентрацию эфирных масел в воздухе и сохранить свежесть аромата эфирных масел, не позволяя ему стать слишком навязчивым. При хорошей вентиляции эфирные масла будут равномерно распределяться по всему помещению, что позволит вам насладиться их ароматом в полной мере.

### **Не использовать эфирные масла вблизи открытого огня**

Эфирные масла – легковоспламеняющиеся, текучие жидкости. Огонь от эфирных масел распространяться очень быстро, что может привести к пожару. Это особенно опасно, если эфирные масла используются в помещении.

Свечи, камин, мангал – всё это потенциальные источники возгорания. Для большинства эфирных масел диапазон температур вспышки находится в пределах от 40°C до 90°C. Это означает, что они могут легко воспламениться при контакте с открытым огнём или другими источниками тепла.

**Не все масла можно употреблять натошак**

Эфирные масла, которые нельзя употреблять натошак: анис, базилик, ветивер, гвоздика, герань, душица, жасмин, имбирь, ладан, майоран, мелисса, мирра, мускатный орех, мята, пальмароза, пачули, розмарин, сандал, цитронелла, чабрец, шалфей.

Эфирные масла, которые можно употреблять натошак: апельсин, бергамот, грейпфрут, иланг-иланг, лаванда, лимон, мандарин, мирт, можжевельник, нероли, петитгрейн, роза, ромашка, фенхель, чайное дерево.

## **Кулинарные «таланты» эфирных масел**

В этой главе мы начнём удивительное путешествие по кухне, где на стыке кулинарии и ароматерапии нам откроются тайны использования эфирных масел для создания настоящих кулинарных шедевров. Эфирные масла, помимо своих лечебных свойств, обладают огромным потенциалом для экспериментов в области кулинарии.

Представьте себе, что вместо традиционных специй и трав вы можете добавить в своё блюдо всего лишь каплю любимого эфирного масла, и оно заиграет новыми красками, открывая неповторимые ароматы.

## Анис

Анис (*Pimpinella anisum*) – однолетнее травянистое растение, чей аромат знаком многим с детства. Его родина – восточное Средиземноморье и Юго-Западная Азия, откуда он распространился по всему миру.

Древние греки, римляне и египтяне высоко ценили его не только как кулинарную пряность, но и как лекарственное средство. Арабская цивилизация также внесла свой вклад в популяризацию аниса, используя его в медицине и кулинарии.

Эфирное масло аниса получают методом паровой дистилляции из зрелых, тщательно измельчённых семян. Основные регионы культивации включают Европу, особенно Испанию и южные регионы, Малую Азию, Ближний Восток и Индию.

Анисовое масло представляет собой бесцветную или бледно-жёлтую, лёгкую и текучую жидкость. При понижении температуры (ниже 15-18°C) масло может кристаллизоваться, но при лёгком нагревании оно снова становится жидким.

Аромат аниса – это тёплое, обволакивающее благоухание с лёгкими травянистыми и даже едва уловимыми мускусными нюансами. Он способен одновременно бодрить и успокаивать. Несмотря на свою яркость, при правильном использовании аромат аниса гармонично вплетается в композицию блюда или напитка, не подавляя другие ноты, а скорее подчёркивая их.

Анис находит широкое применение в выпечке, особенно в восточной и ближневосточной кулинарных традициях (рекомендуемая дозировка составляет 3-5 капель анисового масла на 1 кг теста). Он также является традиционным ингредиентом в производстве некоторых кондитерских изделий, таких как нуга и рахат-лукум, обогащая их характерным сладковато-пряным ароматом.

Добавление анисового масла в варенье (в пропорции 1-2 капли на баночку объёмом 200-250 мл) позволяет придать этим домашним заготовкам неповторимую вкусовую изюминку, делая их более привлекательными.

Для салатов, тушёных, запечённых и маринованных мясных и рыбных блюд можно приготовить ароматную заправку, настояв 4-5 капель анисового масла в 300 мл растительного масла (подсолнечного, оливкового или другого) в течение 5-7 дней.

В маринадах и соленьях рекомендуется использовать 1–2 капли анисового масла на 1 литр жидкости для придания лёгкой пряной ноты.

Анисовое масло также используется для ароматизации разнообразных напитков, включая чай, кофе и глинтвейн (достаточно 1-2 капель масла на 1 чайную ложку сахара или мёда). Его применяют и в производстве алкогольных напитков, таких как настойки и ликёры, где его добавляют постепенно, по 1 капле, тщательно перемешивая и пробуя, до достижения желаемого вкуса. Знаменитая подача самбуки с кофейными зёрнами («con la mosca» – с мухой) или фламбирование напитка подчёркивают именно его анисовый характер.

Эфирное масло аниса обладает рядом потенциально полезных свойств. В ароматерапии его применяют для создания ощущения свежести и чистоты, а также для способствования расслаблению и снижению чувства усталости и раздражительности. Некоторые источники указывают на его способность поддерживать пищеварение и оказывать отхаркивающее действие при кашле.

Однако важно отметить, что утверждения о его способности выводить из организма лишнюю жидкость и значительно улучшать концентрацию внимания, память и справляться с бессонницей требуют дополнительных научных подтверждений.

## Апельсин

Апельсин сладкий (*Citrus sinensis*) – вечнозелёное дерево, чей жизнерадостный аромат знаком и любим во всём мире. Его сочные плоды и яркий запах неизменно ассоциируются с солнцем, праздником и хорошим настроением. Родиной апельсина считается Юго-Восточная Азия, где он культивируется уже более четырёх тысяч лет.

История апельсина тесно переплетена с торговыми путями и культурным обменом. Хотя он попал в Европу позже, чем его горький собрат – померанец, апельсин быстро завоевал популярность. Его оценили за вкусные плоды, а позже научились извлекать драгоценное масло из его кожуры, используя его в кулинарии, парфюмерии и традиционной медицине.

В Древнем Китае и Индии масло апельсина использовалось для лечения простуды, гриппа и других респираторных заболеваний. Кроме того, оно часто применялось для ухода за кожей, так как обладает увлажняющими и питательными свойствами.

Эфирное масло апельсина получают преимущественно методом холодного отжима (прессования) свежей кожуры зрелых плодов. Этот способ позволяет сохранить максимум летучих ароматических соединений и свежий, натуральный запах. Основные регионы культивации и производства масла включают Бразилию, США (Флорида, Калифорния), страны Средиземноморья (Испанию, Италию), Мексику и Китай.

Апельсиновое масло представляет собой текучую жидкость жёлтого, оранжевого или даже зеленовато-оранжевого цвета. Оно обладает лёгкой текстурой и высокой летучестью, быстро наполняя пространство своим ароматом. Из-за своего состава масло крайне чувствительно к свету и кислороду, поэтому требует правильного хранения.

Аромат апельсина – это чистая, искрящаяся свежесть с выраженными сладкими и сочными нотами. Он обладает удивительной способностью поднимать настроение, вызывать улыбку и создавать атмосферу радости и беззаботности. Его запах простой, понятный и универсально приятный, что делает его одним из самых популярных ароматов в мире.

Важно знать, что эфирное масло апельсина обладает фотосенсибилизирующим эффектом, поэтому после его наружного применения в течение нескольких часов следует избегать прямых солнечных лучей.

Одно из самых известных применений эфирного масла апельсина, это использование его в выпечке. Чтобы придать кексам, печенью, бисквитам или крему для торта солнечную цитрусовую нотку, достаточно добавить 3-5 капель эфирного масла апельсина на 1 кг теста или крема.

Всего 1-2 капли масла способны обогатить вкус муссов, пудингов, желе, мороженого, фруктовых салатов или шоколадных десертов, ведь апельсин и шоколад – это признанная классика.

Для создания ароматной посыпки смешайте 5-7 капель масла с 1 стаканом сахара, тщательно перемешайте и дайте настояться в герметичной ёмкости несколько дней, после чего используйте для украшения выпечки, десертов или в качестве финального штриха к различным блюдам.

Добавление 1-2 капель масла в конце приготовления домашнего варенья, особенно из абрикосов или персиков, усилит его фруктовый аромат и добавит яркости.

Эфирное масло апельсина также привнесёт интригующую ноту в винегретные заправки, йогуртовые соусы или маринады для птицы и рыбы, где достаточно использовать 1-2 капли на 250-300 мл основы.

Ещё одно популярное применение эфирного масла апельсина – приготовление прохладительных напитков. Ароматизируйте воду, смузи, соки начиная с 1 капли на стакан, предва-

рительно смешав масло с небольшим количеством мёда, сахара или сиропа для более равномерного распределения.

Апельсиновое масло используется так же и для приготовления согревающих алкогольных напитков: глинтвейна, пунша и наливки. В алкогольных напитках, масло апельсина следует использовать с осторожностью, добавляя по 1 капле и тщательно пробуя, чтобы достичь желаемого цитрусового букета.

Эфирное масло апельсина широко используется для улучшения настроения, снятия нервного напряжения и создания позитивной атмосферы. Его аромат помогает взбодриться, избавиться от апатии и чувства усталости.

Некоторые источники указывают на способность апельсинового масла поддерживать иммунную систему и оказывать лёгкое антисептическое действие.

Благодаря высокому содержанию лимонена, оно также обладает некоторыми очищающими свойствами и может использоваться как натуральный освежитель воздуха.

## Бадьян

Бадьян, или звёздчатый анис (*Illicium verum*) – вечнозелёное дерево, чьи красивые звёздчатые плоды с давних времён украшают и ароматизируют кухни по всему миру. Родина бадьяна – Южный Китай и Вьетнам, откуда он и распространился по другим тёплым регионам.

Бадьян имеет долгую историю использования в традиционной китайской медицине и кулинарии, где его ценили за согревающие свойства и уникальный вкус. Он является неотъемлемой частью знаменитой китайской смеси «пять специй». В Европу бадьян попал значительно позже аниса обыкновенного, примерно в XVII веке, но быстро нашёл своё место в приготовлении напитков и некоторых кондитерских изделий.

Эфирное масло бадьяна получают методом паровой дистилляции из высушенных и измельчённых плодов (звёздочек). Основные регионы культивации и производства – это Китай, Вьетнам, Индия и другие страны Юго-Восточной Азии.

Масло бадьяна представляет собой бледно-жёлтую или желтовато-коричневую жидкость, которая может быть довольно вязкой. Подобно маслу аниса обыкновенного, оно имеет тенденцию мутнеть или даже кристаллизоваться при понижении температуры из-за высокого содержания основного компонента, но легко возвращается в жидкое состояние при лёгком нагревании.

Аромат бадьяна – проникающий, сладкий, с ярко выраженными лакричными и пряными нотами. Он часто воспринимается как более насыщенный, острый и даже слегка терпкий по сравнению с ароматом аниса. Его тёплое, глубокое благоухание способно создать ощущение уюта и комфорта.

Эфирное масло бадьяна обладает чрезвычайно интенсивным ароматом и вкусом. Использовать его следует с максимальной осторожностью, начиная с минимально возможного количества. Передозировка легко испортит блюдо, сделав его навязчиво-анисовым и даже горьковатым.

Бадьян – классический компаньон для жирного мяса, особенно свинины и утки, а также говядины в азиатском стиле. Он незаменим в бульоне для вьетнамского супа Фо и в китайских тушёных блюдах, где его пряные ноты проникают в волокна, делая вкус более многогранным и насыщенным.

Бадьян незаменим при приготовлении зимних рагу и плотных соусов, добавляя им согревающее тепло и характерную сладость. Используйте буквально микродозы: обмакните кончик чистой зубочистки в масло и проведите ею по дну кастрюли или добавьте в маринад для 1-1,5 кг мяса. Иногда одной такой «микропробы» достаточно для всего блюда.

Масло бадьяна может использоваться в пряных кексах, коврижках, печенье, а также при запекании фруктов (груш, яблок), но в значительно меньших количествах, чем анис обыкновенный. Начните с 1 капли на 1-1,5 кг теста, тщательно вмешивая.

Бадьян используется для ароматизации компотов и индийских чаёв масала, но требует очень тонкого чувства меры.

В алкогольных напитках, таких как тёмные ромы или виски, масло бадьяна следует добавлять крайне осторожно, по 1 капле, тщательно пробуя, чтобы обогатить их букет глубокими пряными и слегка лакричными нотами.

Эфирное масло бадьяна традиционно ценится не только за свой аромат, но и за ряд потенциально полезных свойств. В народной медицине его использовали для поддержания пищеварения, облегчения кашля и улучшения дыхания. Аромат бадьяна может оказывать согревающее и тонизирующее действие.

Из-за высокого содержания анетола масло бадьяна следует использовать с осторожностью. Людям с эстроген-зависимыми заболеваниями, беременным и кормящим женщинам, а также маленьким детям лучше избегать его употребления.

Существует японский звездчатый анис (*Illicium anisatum*), который крайне токсичен (особенно нейротоксичен) и непригоден для употребления в пищу. Его эфирное масло ни в коем случае нельзя использовать в кулинарии или ароматерапии.

## Базилик

Базилик (*Ocimum basilicum*) – однолетнее травянистое растение, чей аромат прочно ассоциируется с итальянской кухней. Пицца, паста, соусы, салаты – он украшает и дополняет вкусы, добавляя этим блюдам свежесть, пикантность и неповторимый аромат. Родом из тропических регионов Азии, возможно, Индии, и Африки, базилик завоевал кулинарный мир благодаря своему неповторимому запаху.

История базилика насчитывает тысячелетия. В Индии и Китае он использовался для лечения различных заболеваний, включая простуду. Древние египтяне, греки и римляне использовали базилик в ритуалах, медицине и кулинарии. Интересно, что его символическое значение базилика варьировалось от символа ненависти в Древней Греции до знака любви в современной Италии.

Эфирное масло базилика получают методом паровой дистилляции из свежих листьев и цветущих верхушек растения. Его выращивают по всему миру, а основными производителями масла являются Египет, страны Средиземноморья, Индия и США. В России растение распространено в Крыму и Краснодарском крае.

Масло базилика обычно представляет собой текучую жидкость от бледно-жёлтого до бледно-зелёного цвета с сильным, проникающим ароматом.

Аромат и химический состав эфирного масла базилика могут значительно различаться в зависимости от хемотипа (разновидности растения, отличающейся по составу). И может существенно отличаться в зависимости от производителя.

Для кулинарного применения наиболее безопасным и предпочтительным является базилик, называемый европейским или сладким базиликом. Его аромат наиболее близок к свежему базилику, используемому в песто – сладкий, травянистый, с цветочными и лёгкими пряными нотами.

Важно помнить, что аромат эфирного масла базилика намного сильнее свежих или сушёных листьев. Слишком много масла может перебить вкус блюда и сделать его неприятным. Используйте его буквально по капле, добавляя в самом конце приготовления или в холодные блюда и заправки.

Для обогащения томатных соусов или соуса песто, особенно при отсутствии свежего базилика или для усиления аромата, начните с 1 капли эфирного масла базилика на большую порцию, рассчитанную на 4-6 человек. Базилик придаст изысканную травяную ноту салатным заправкам и винегретам, где достаточно 1 капли на 200-250 мл заправки на основе масла и уксуса.

Он также отлично подходит для маринования овощей, особенно томатов и кабачков, а также птицы и рыбы, при использовании 1 капли на 250-300 мл маринада.

Эфирное масло базилика особенно хорошо сочетается с томатными, овощными или куриными супами, где рекомендуется добавлять 1 каплю в самом конце приготовления на большую кастрюлю.

Для создания ароматного масла или уксуса добавьте 2-4 капли масла базилика в 250 мл качественного оливкового масла или белого винного уксуса, плотно закройте и дайте настояться 5-7 дней в тёмном месте, после чего можно капнуть 1 каплю в оливковое масло и сбрызнуть готовую пасту или пиццу перед подачей.

Эфирное масло базилика ценится за его способность стимулировать умственную деятельность, снимать усталость и головную боль напряжения. Традиционно его использовали для улучшения пищеварения.

## Бергамот

Бергамот (*Citrus bergamia*) – удивительное цитрусовое дерево, которое, является гибридом померанца и цитрона. Его плоды не так часто употребляют в пищу, но эфирное масло, получаемое из их кожуры, обладает поистине аристократическим ароматом, знакомым многим как визитная карточка чая «Эрл Грей». Родиной и главным центром культивации бергамота является солнечная Калабрия на юге Италии.

История бергамота не так древняя, как у других цитрусовых, но тесно связана с Италией и парфюмерией. Своё название он, с большой вероятностью, получил от итальянского города Бергамо. С XVII-XVIII веков его масло стало ключевым компонентом знаменитой «Кёльнской воды».

Эфирное масло бергамота традиционно получают методом холодного отжима (прессования) из кожуры почти созревших плодов. Этот метод сохраняет всю полноту и свежесть аромата. Однако важно знать, что масло холодного отжима содержит компоненты, которые делают кожу чрезвычайно чувствительной к солнечному свету. Поэтому зачастую используют паровую дистилляцию, в результате которой получается более безопасное масло, которое помечается как FCF.

Масло бергамота холодного отжима представляет собой жидкость зеленовато-жёлтого или зелёного цвета, текучую и лёгкую. Его аромат – это уникальный баланс среди цитрусовых масел.

Аромат бергамота – сложный, многогранный и элегантный. Он свежий, но с тёплыми, сладковатыми, цветочными и едва уловимыми бальзамическими или пряными нюансами, отличающими его от простого запаха лимона или апельсина. Это запах одновременно бодрящий и успокаивающий. Он славится своей способностью улучшать настроение, снимать тревогу и стресс, создавая ощущение солнечной радости и спокойствия.

Эфирное масло бергамота является одним из наиболее часто подделываемых, так как производится в относительно небольших количествах.

Бергамот превосходно раскрывает свой изысканный цитрусовый аромат в выпечке (печенье и кексы), в нежных кремах (заварной, панакота) и муссах, в освежающих сорбетах, лёгких желе и даже в шоколаде, где достаточно использовать 1-3 капли на стандартный рецепт. Добавление 1-2 капель масла в самом конце приготовления цитрусового или ягодного варенья придаст ему утончённый и неповторимый аромат.

Ароматизируйте обычную воду, домашние лимонады, холодный чай или добавьте изысканную цитрусовую ноту в ваши любимые коктейли, начиная с 1 капли на стакан или порцию.

В некоторых случаях микродоза, всего 1 капля на большую порцию, может элегантно дополнить лёгкие винегретные заправки или маринады для белой рыбы или курицы, особенно в сочетании с ароматным тимьяном или розмарином.

Стоит отметить, что масло бергамота является не только вкусным, но и полезным продуктом. Масло бергамота улучшает микроциркуляцию кожи, стимулирует синтез коллагена и эластина, что способствует упругости и эластичности кожи. Оно содержит множество витаминов и антиоксидантов, которые помогают укрепить иммунитет и улучшить общее состояние организма.

## Ваниль

Ваниль (*Vanilla planifolia*) – не просто пряность, это целая история, заключённая в драгоценных стручках лиановидной орхидеи. Её сладкий, тёплый и обволакивающий аромат знаком каждому с детства, являясь символом уюта, нежности и гастрономического удовольствия. Родина ванили – Центральная Америка. Именно здесь древние ацтеки первыми оценили её уникальные свойства. Они добавляли ваниль в свой любимый напиток – шоколатль, чтобы смягчить его горький вкус.

Путь ванили в Европу начался благодаря испанским конкистадорам. Однако её распространение по другим тропическим регионам было долгим и сложным из-за уникального механизма опыления. Дело в том, что для опыления цветков ванили необходимо особое насекомое – мексиканская пчела мелипона. Только в XIX веке был найден способ искусственного опыления ванили, позволивший выращивать растение в других странах с подходящим климатом.

Сегодня главными поставщиками «чёрного золота» являются Мадагаскар, Индонезия, Мексика, Таити и другие страны с подходящим климатом. После длительного процесса обработки и ферментации эти стручки приобретают чёрный цвет с белым кристаллическим налётом.

Получить эфирное масло из ванили практически невозможно. Аромат ванили извлекают методом экстракции растворителями из ферментированных и высушенных стручков либо при помощи мацерации. Структура и цвет полученного масла зависит от используемого растворителя.

Аромат ванильного масла глубокий, сладкий, с лёгкими древесными и пряными нотками. Он способен успокаивать, расслаблять, поднимать настроение, прогонять тревогу и создавать атмосферу защищённости и благополучия.

В кулинарии ванильное масло используется в минимальных количествах из-за его высокой концентрации вкуса и аромата. Всего одна капля способна придать несравненно более глубокий и натуральный аромат мороженому, кремам (заварному, патисьер, брюле), муссам, пудингам, выпечке (тортам, кексам, печенью) и шоколаду.

Для горячего шоколада, кофе, молочных коктейлей, смузи и некоторых ликёров или коктейлей достаточно одной капли на порцию или небольшой объём напитка.

Микродозы ванили могут неожиданно обогатить соусы к морепродуктам, блюда из тыквы или батата, добавив им интересную тёплую ноту, однако здесь требуется тонкое чувство меры и вкуса.

Ванильное масло улучшает настроение и помогает бороться со стрессом. Обладает антиоксидантными свойствами. Улучшает пищеварение.

## Гвоздика

Гвоздика (*Syzygium aromaticum*) – высушенные нераскрывшиеся бутоны вечнозелёного гвоздичного дерева, родом с легендарных «Островов Пряностей» (Молуккские острова в Индонезии).

Гвоздика – одна из древнейших и ценнейших пряностей в мире. Её история – это история торговли, богатства и даже войн. Ещё в древнем Китае придворные обязаны были жевать гвоздику перед аудиенцией у императора, чтобы освежить дыхание.

Она высоко ценилась в Индии, Римской империи и средневековой Европе, где использовалась не только в кулинарии и медицине, но и для создания ароматных помандеров для защиты от болезней и неприятных запахов. В XVII-XIX веках масло гвоздики активно использовалось стоматологами.

Эфирное масло получают методом паровой дистилляции из разных частей растения. Масло из бутонов (Clove Bud Oil) считается наиболее качественным. Оно обладает самым тонким, сладким и полным ароматом, характерным для пряности. Именно масло из бутонов рекомендуется для использования в кулинарии.

У масла из листьев (Clove Leaf Oil) аромат более грубый, резкий, с дымными нотами. Чаще используется в парфюмерии и как источник эвгенола. Масло из веток (Clove Stem Oil) по свойствам и аромату ближе к маслу из листьев.

Основные регионы культивации гвоздичного дерева сегодня – Индонезия, Мадагаскар, Занзибар (Танзания), Индия, Шри-Ланка.

Эфирное масло из бутонов гвоздики представляет собой жидкость от бледно-жёлтого до коричневатого цвета, средней вязкости, с очень сильным, проникающим ароматом.

Аромат масла гвоздичных бутонов – это квинтэссенция тепла: сладкий, пряный, слегка фруктовый, с древесными и жгучими оттенками. Он обладает мощным согревающим, стимулирующим и бодрящим действием и прочно ассоциируется с зимними праздниками и глинтвейном у камина.

Эфирное масло гвоздики обладает чрезвычайно интенсивным вкусом и ароматом, а также выраженным жгучим эффектом из-за высокого содержания эвгенола. Использовать его следует в микроскопических дозах, с уважением и аккуратностью. Часто достаточно метода зубочистки: окуните кончик чистой зубочистки в масло и затем проведите ею по стенке посуды или вмешайте в тесто/жидкость.

Эфирное масло гвоздики традиционно используется для придания характерного тёплого и пряного аромата пряникам, коврижкам, фруктовым кексам и тыквенным пирогам, где достаточно всего 1 капли на 1.5-2 кг теста. Оно также прекрасно ароматизирует компоты из яблок или груш, фруктовые начинки для пирогов и различные пудинги.

Гвоздика является незаменимым компонентом согревающего глинтвейна, ароматного горячего сидра и некоторых пряных чаёв, таких как масала, где рекомендуется использовать 1 каплю на 1-2 литра напитка, добавляя в самом конце приготовления.

Кроме того, масло гвоздики может быть использовано в маринадах для свинины, ветчины и дичи, а также для обогащения вкуса бульонов и соусов (бешамель, барбекю, кетчуп).

Иногда его добавляют в небольших количествах в смеси пряностей для маринадов и солений, таких как огурцы и грибы, однако в этом случае следует соблюдать особую осторожность из-за интенсивности его аромата.

Эфирное масло гвоздики обладает выраженными антисептическими и обезболивающими свойствами (отсюда его применение при зубной боли). Считается, что оно помогает

пищеварению, облегчает дыхание при простуде. Его согревающие свойства используют в массажных смесях.

Эвгенол является сильным раздражителем кожи и слизистых оболочек. Малейший избыток может вызвать жжение во рту и испортить блюдо.

Из-за высокой концентрации эвгенола и потенциального влияния на свёртываемость крови, масло гвоздики не рекомендуется использовать во время беременности и кормления грудью, для маленьких детей, людям с нарушениями свёртываемости крови, заболеваниями печени или почек, а также тем, кто принимает антикоагулянты.

## Грейпфрут

Грейпфрут (*Citrus paradisi*) – относительно молодое цитрусовое чудо, возникшее как случайный гибрид помело и сладкого апельсина на Барбадосе в XVIII веке. Своё название «виноградный фрукт» (grapefruit) получил за то, что плоды часто растут на дереве гроздьями, подобно винограду.

Быстро набрав популярность, грейпфрут распространился по регионам с субтропическим климатом, став особенно важной культурой во Флориде, Техасе, Калифорнии, а также в Израиле, Южной Африке и других странах.

Эфирное масло грейпфрута получают преимущественно методом холодного отжима свежей кожуры плодов. Этот метод наилучшим образом сохраняет его живой, многогранный аромат. Иногда встречается масло, полученное паровой дистилляцией, которое лишено фототоксичности, но оно уступает в полноте аромата маслу холодного отжима.

Масло грейпфрута представляет собой текучую жидкость от бледно-жёлтого до розоватого или рубинового цвета в зависимости от сорта. Оно очень летучее и легко наполняет воздух своим бодрящим запахом.

Аромат грейпфрута – это взрыв свежести: яркий, острый, терпкий, с бодрящей горчинкой и лёгкой сладостью. Он чище и резче, чем у апельсина, и менее цветочный, чем у бергамота. Его ценят за способность поднимать настроение, заряжать энергией, прогонять апатию и умственную усталость, а также создавать атмосферу чистоты и оптимизма.

Эфирное масло грейпфрута холодного отжима может повышать чувствительность кожи к солнечному свету. Избегайте пребывания на солнце или посещения солярия в течение 12-24 часов после его использования.

Эфирное масло грейпфрута идеально подходит для освежающей ароматизации воды, особенно газированной, домашних лимонадов, фруктовых смузи, холодного чая и некоторых коктейлей, где достаточно 1-2 капель на литр или на несколько порций.

Оно придаст пикантную цитрусовую нотку фруктовым салатам, лёгким сорбетам, нежному желе, воздушным чизкейкам, йогуртам и ароматным глазурям для выпечки, начиная с 1-2 капель на весь объём десерта.

Грейпфрут особенно хорошо сочетается со свежими зелёными салатами, салатами с авокадо, лёгкими блюдами из курицы или морепродуктов, где можно добавить 1-2 капли в винегретную заправку на основе оливкового масла.

Кроме того, его можно использовать в маринадах для белой рыбы, курицы и креветок, чтобы придать им свежую и бодрящую цитрусовую ноту, используя 1-2 капли на 250-300 мл маринада.

Масло грейпфрута ценят за способность поднимать настроение, заряжать энергией, прогонять апатию и умственную усталость, а также создавать атмосферу чистоты и оптимизма.

Грейпфрут (как плод, так и его эфирное масло) содержит вещества, которые могут серьёзно влиять на метаболизм многих лекарств в организме, ингибируя определённые ферменты печени и кишечника. Это может привести к опасному повышению концентрации лекарства в крови.

Список таких препаратов очень широк и включает статины, блокаторы кальциевых каналов, антигистаминные, иммунодепрессанты, некоторые психотропные препараты и многие другие. Если вы принимаете любые лекарства на постоянной основе, **обязательно проконсультируйтесь с врачом** перед использованием эфирного масла грейпфрута внутрь (даже в кулинарных дозах), а также при его активном вдыхании или нанесении на кожу.

## Имбирь

Имбирь (*Zingiber officinale*) – многолетнее травянистое растение с мощным корневищем (ризомой) родом из Юго-Восточной Азии. Этот «огненный корень» является не только важнейшей кулинарной пряностью, но и одним из древнейших целебных средств, почитаемых в традиционной китайской медицине и Аюрведе, а в Европе применялся для профилактики чумы.

История имбиря насчитывает не менее 5000 лет. Его использовали в Китае и Индии для улучшения пищеварения, борьбы с тошнотой, простудой и воспалениями. Даже Конфуций упоминал имбирь в своих трудах, отмечая его важность.

Он был одним из первых восточных специй, попавших через торговые пути в Средиземноморье, где высоко ценился греками и римлянами. В Европе имбирь применялся для профилактики чумы.

Эфирное масло имбиря получают методом паровой дистилляции из корневища растения. Его могут дистиллировать как из свежих ризом, что даёт более яркий, свежий, иногда с цитрусовыми нотками аромат, так и из высушенных, аромат получается более тёплым, глубоким и пряным.

Существует также CO<sub>2</sub> экстракт имбиря, который часто обладает ещё более полным и насыщенным ароматом, близким к свежему корню. Основные производители имбирного масла – Индия, Китай, Нигерия, Индонезия.

Эфирное масло имбиря представляет собой текучую жидкость от бледно-жёлтого до янтарного цвета, с сильным, тёплым и пряным ароматом.

Зингиберен, а также другие жгучие вещества свежего имбиря при паровой дистилляции практически не переходят в эфирное масло. Поэтому масло обладает характерным ароматом имбиря, но лишено его остроты. CO<sub>2</sub> экстракт может содержать следовые количества жгучих компонентов.

Аромат масла тёплый, пряный, проникающий, с землистыми, древесными и иногда свежими лимонными нотами. Он оказывает согревающее, стимулирующее, бодрящее и одновременно заземляющее действие.

Ключевым моментом является использование масла для аромата там, где сильная жгучесть имбиря нежелательна или будет дополнена свежим или сушёным имбирём.

Эфирное масло имбиря идеально подходит для ароматизации имбирных пряников, печенья, кексов и тыквенных пирогов, где достаточно использовать 1-2 капли на большую партию теста, что значительно меньше, чем требуется молотого имбиря.

Для согревающего напитка добавьте 1 каплю в чашку горячей воды или чая, особенно в сочетании с мёдом и лимоном. Также можно добавить каплю в смузи, глинтвейн или использовать для придания пикантной ноты коктейлям.

Оно отлично раскрывает свой аромат в азиатских блюдах стир-фрай, в заправках на основе соевого соуса или терияки прекрасно сочетаясь с чесноком, лимонграссом и цитрусовыми. Имбирь также используется в маринадах для курицы, свинины, рыбы или тофу, где рекомендуется добавлять 1-2 капли на блюдо, рассчитанное на 4-6 порций.

Эфирное масло имбиря также подходит для ароматизации овощных супов-пюре.

Эфирное масло имбиря улучшает пищеварение, уменьшает тошноту. Имбирь обладает противовоспалительным действием, помогает при простуде и гриппе. Его согревающий эффект полезен при ощущении холода в конечностях. Эфирное масло облегчает мышечные и суставные боли.

С осторожностью использовать людям, принимающим антикоагулянты. Хотя масло имбиря часто рекомендуют вдыхать при утренней тошноте, приём внутрь во время беременности требует консультации со специалистом.

## Кардамон

Кардамон (*Elettaria cardamomum*) – многолетнее травянистое растение из семейства имбирных, чьи драгоценные семена скрыты в трёхгранных коробочках. Родом из влажных лесов южной Индии и Шри-Ланки, кардамон является звездой индийской, ближневосточной и даже скандинавской кухни.

История кардамона уходит в глубь веков. Он был важной частью Аюрведы, где его использовали для улучшения пищеварения и освежения дыхания. Как одна из самых ценных пряностей, он путешествовал по древним торговым путям в Египет, Грецию и Рим. Его ценили викинги, он стал неотъемлемым атрибутом арабской кофейной культуры, символизируя гостеприимство.

Кардамон является третьей самой дорогой в мире специей по весу, уступая только шафрану и ванили. Причина этому – трудоёмкий процесс сбора урожая, требующий ручной работы. Эфирное масло кардамона получают методом паровой дистилляции из семян, которые извлекают из коробочек непосредственно перед процессом. Хотя родиной кардамона является Индия, сегодня крупнейшим производителем является Гватемала.

Эфирное масло кардамона обычно представляет собой бесцветную или бледно-жёлтую очень текучую жидкость.

Аромат масла кардамона – это яркая вспышка: сладкий, пряный, тёплый, но с освежающим, почти мятным подъёмом. Он стимулирует ум, проясняет мысли, бодрит и одновременно создаёт ощущение уюта.

Эфирное масло кардамона абсолютно незаменимо для придания аутентичного аромата арабскому или турецкому кофе, где иногда достаточно всего 1 капли прямо в турку. Оно также прекрасно подходит для индийского чая масала, согревающего «золотого молока», пряного глинтвейна и ароматного горячего сидра, где достаточно 1 капли на несколько чашек или на большой объём напитка.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.