

# Пряність, яка дарує ясний розум



Придбавши кардамон, Ви будете зачаровані ніжним ароматом і насиченим, солодкувато-терпким смаком з безліччю відтінків, оціните його корисну дію на організм і відкриєте для себе широчезні можливості застосування цілющих властивостей цієї спеції в кулінарії, медицині і ароматерапії.

Зазвичай, зустрічається два види кардамону – чорний і зелений. Зелений росте переважно в Індії і Малайзії. Чорний кардамон із складнішим і сильнішим ароматом та смолянистими нотками, культивується в усіх районах Австралії і на території тропічної Азії, його нерідко називають яванським або бенгальським.

Плоди кардамону являють собою невеликі коробочки з насінням всередині. Одні фахівці вважають, що цінність зеленого кардамону вища, ніж чорного, інші вважають, що зелений поступається чорному кардамону за медичними властивостями.

Як би там не було, але з давніх часів кардамон є спецією, яка високо цінується. Проте вирощування кардамону і отримання прянощів – дороговартісний, трудомісткий і складний процес, тому кардамон – одна із найдорожчих спецій у світі, ціна на неї нижче тільки за ціну на шафран і ваніль. На Індійському ринку спецій це друга за кількістю збуту і експорту спеція після чорного перцю.

### **Насіння кардамону містить:**

- 3-8% цінної ефірної олії, багатої такими речовинами, як амідон, терпінеол, цінеол, лімонен і борнеол, жирні олії і складні ефіри;
- вуглеводи, білок і харчові волокна;
- вітаміни В1, В2, В3 і вітамін С;
- цинк, фосфор, магній, кальцій, натрій, калій, мідь, марганець і залізо.

Згідно з Аюрведою, кардамон сприяє покращенню активності і ясності розуму, покращує кровопостачання мозку, стимулює роботу серця, дає відчуття легкості і благополуччя, а у Британії і США кардамон офіційно визнаний фармацевтами як ароматичний тонік травної системи.

Зелений кардамон – найкращий освіжувач дихання, досить лише пожувати 2-3 зернятка. Це також корисно для зняття ранкової слабкості і млявості, для полегшення стану при переїданні, особливо, якщо їжа була жирною.

Кардамон, або як називають його на Сході, “райське зерно” – одна з найефективніших спецій, що допомагають боротись із зайвою вагою, вилікувати навіть застаріле ожиріння і отримувати прекрасні результати за короткий термін. Щоб добитись явного ефекту, необхідно просто посипати цими зернятками їжу, яку Ви приймаєте впродовж дня.

Кардамон має гострий і солодкий смак. Живить плазму, кров, кістковий мозок, нервові клітини, впливає на травну, сечостатеву, дихальну, кровоносну, нервову системи. Він м'яко стимулює травлення, входить до складу чаїв, проти застуди.

У кулінарії, як правило, використовують не весь плід, а маленьке насіння, що знаходиться всередині. Аромат кардамону великою мірою залежить від його насіння, тому при його купівлі, необхідно переконатись в хорошій якості спеції. Коробочки не повинні бути тріснутими, не мають бути порожніми, зморщеними або занадто дрібними (недозрілими).

Додавати кардамон у страву потрібно обережно, оскільки це сильні прянощі. Однієї чверті чайної ложки меленого кардамону цілком вистачає для ароматизації страви на 5-6 чоловік.

У Аюрведі кардамон застосовується при застуді, кашлі, бронхітах, астмі, хрипоті, втраті смаку, поганому травленні, нетравленні шлунку. Його використовують для лікування передміхурової залози і зміцнення селезінки.

Ароматний чай з суміші меленого кардамону, меленого сухого імбиру і гвоздики, допомагає впоратись з болем в животі (від переїдання або нетравлення) і сприяє хорошій роботі кишечника.

Доданий в каву кардамон усуває токсичність кофеїну.



Декілька насінин кардамону можуть позбавити нудоти і зупинити блювоту, а згідно з недавніми дослідженнями лікарів, є також прекрасним тоніком для серця.

Пожувавши насіння кардамону, можна позбавитись від поганого запаху в роті, зняти ранкову слабкість і млявість. Це також лікує сильне слиновиділення.

Полоскання рота настоєм кардамону і кориці лікує фарингіт, сухість в горлі, хрипоту, є надійним захистом від грипу.

Щодня з'їдаючи 4-5 чорних насінин кардамону з чайною ложкою меду, Ви покращите свій зір, зміцните нервову систему і перешкодите потраплянню у Ваш організм шкідливих мікробів.

Кардамон зменшує вміст води і слизу в організмі. Для цього він, зазвичай, додається до фруктів, наприклад, до запечених груш.

Чай з кардамону допомагає при нетриманні сечі, циститах і уретритах, чинить протизапальну дію.

Кардамон допомагає при травних розладах у дітей (на основі нервових захворювань). У цих випадках його необхідно поєднувати з фенхелем.

Дрібка меленого кардамону, заварена разом з чаєм (особливо трав'яним), надає йому тільки приємний свіжий аромат. Цей ароматний чай також застосовують як засіб від дизентерії, нетравлення шлунку, при прискореному

серцебитті, а також як хороший тонізувальний засіб, що знімає депресію і втому після напруженого робочого дня.

Дрібка кардамону в кип'яченому молоці робить його дуже смачним, легкозасвоюваним і нейтралізує його здатність створювати слиз.

Кардамон має також знеболювальну дію – знімає зубний та вушний біль.

Олія кардамону використовується для ванн при болях в тілі, для інгаляції і ароматерапії.

Про кардамон можна розповідати безкінечно. І навіть коли здається, що вже про цю спецію знаєш усе-усе, раптом відкриваються нові факти та цікаві відомості.

Максимальні фітонцидні властивості кардамону проявляються в період активного росту рослини, тобто у весняно-літній період.

Фото заголовку

За матеріалами

Переклад

*Бойко Г.В.*