

Асафетида



Асафетида, или хинг, – одна из самых необычных пряностей в мире. Добывается она из корней ферулы вонючей (*Ferula assa-foetida* L.), растения семейства зонтичных, произрастающего в горах Ирана, Афганистана и среднеазиатских республик бывшего СССР. Млечный сок этого экзотического сородича укропа, застывая, превращается в липкую зернистую массу, которая на холоде может затвердеть и стать хрупкой. В таком состоянии её растирают в порошок и смешивают с пшеничной или рисовой мукой – для удобства при продаже и использовании.

Пряность имеет специфический чесночно-луковый запах и въедливый вкус, поэтому многие народные названия асафетиды переводятся, как «вонючая смола», «дурной дух», «чёртов навоз». Но тем не менее она очень популярна на Востоке – как в гастрономии, так и в медицине.

Асафетида делает острым любое блюдо, её нередко используют для приготовления супов и закусок, салатов и овощных блюд, а также мясных и рыбных блюд и гарниров к ним. Эта пикантная пряность отлично сочетается с сырами, помидорами, рисом, кукурузой, картофелем и горохом. Везде, где у нас применяется чеснок или лук, восточные кулинары кладут эту пряность. Добавляют её и в масалу, традиционную смесь специй, обжаренных в масле. Кстати, в этом случае неприятные оттенки аромата асафетиды смягчаются.

У асафетиды масса полезных свойств. Прежде всего, она усиливает пищеварение. В Индии даже шутят, что с помощью этой специи можно переварить гвозди, и добавляют её к бобовым блюдам и другой трудно перевариваемой пище. К тому же асафетида

повышает тонус организма, улучшает аппетит, устраняет отрыжку, борется с метеоризмом, эффективно подавляет болезнетворные бактерии и грибки.

При регулярном употреблении пряность повышает защитные силы организма, благоприятно влияет на состояние нервной системы, облегчает головные боли, стимулирует умственную деятельность.

Весьма полезна она для женщин, так как облегчает проявления климакса и предменструального синдрома.

Болеутоляющие свойства асафетиды позволяют рекомендовать её употребление людям с заболеваниями суставов и позвоночника.

Специю можно использовать в качестве антисептика для орошения зева при ангине и фарингитах. Особенно эффективно её сочетать с куркумой (на стакан тёплой воды – 0,5 чайной ложки куркумы и щепотка асафетиды). При ларингите можно пить тёплый слабый раствор этой специи (на стакан воды – асафетиды на кончике ножа).

А если её замешать на оливковом масле, то получается прекрасное средство для лечения различных кожных заболеваний. Снимает она и раздражение от укусов насекомых.

Особые гастрономические и медицинские свойства пряности объясняются богатым и уникальным химическим составом сырья. Современные исследователи обнаружили в млечном соке ферулы множество биологически активных веществ: камеди, эфирные масла с большим содержанием органических сульфидов, кумарины, терпены. Но, пожалуй, самый главный компонент специи – феруловая кислота, которая обладает широким спектром фармакологических свойств. В частности отмечены такие виды действия, как антиоксидантное, антиаллергическое, антитоксическое, противовоспалительное, противоопухолевое, антибактериальное, противовирусное, противогрибковое, а также гепато- и кардиопротекторное.

Тем не менее, используя асафетиду в кулинарии, нужно соблюдать умеренность и аккуратность: на порцию блюда добавлять специю буквально на кончике ножа (слишком большое её количество придаёт пище горький вкус). Добавляют пряность в конце приготовления, дабы сохранить аромат. Причём частичку порошка следует предварительно растворить в горячей воде до получения белого «асафетидного молочка» и уж потом добавлять в блюдо.

Особую осторожность при употреблении этой специи нужно проявлять людям с повышенной кислотностью желудочного сока, беременным, кормящим, а также людям, склонным к аллергии!

Добавьте в свой рацион асафетиду, и ваши блюда станут ещё вкуснее и полезнее!

Приятного аппетита и доброго здоровья!

Татьяна Аркадьевна Селезнева, врач ОЦМП