

Мария Дараган-Суцова

ПРАЗДНИК
— *как по нотам* —
СПЕЦИИ
и
ПРЯНОСТИ
Пряная история



УДК 664.5)
ББК 36.98
Д20

Фотограф *Екатерина Моргунова*

Дараган-Суцкова, Мария Владимировна
Д20 Праздник как по нотам. Специи и пряности / М. В. Дараган-Суцкова. –
М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. – 160 с.: ил.

ISBN 978-5-389-30434-5

Многое за что вели войны наши предки – золото, земли, свобода и... пряности. Может быть, и не было сражений между двумя армиями за кардамон, может, и не выходили два полководца на схватку за бадьян, но то, что с древних времен ради импорта черного перца, корицы, муската и других пряностей выстраивались торговые пути, а корпорации отправляли корабли и боролись за рынок любыми способами, хорошо известно.

Но вот знаете ли вы о том, что такое пряности и как их использовать? Эта книга содержит самые точные и полезные сведения обо всех пряностях и также лучшие рецепты с ними.

УДК 641.55(084)
ББК 36.997(0)

ISBN 978-5-389-30434-5

© Дараган-Суцкова М.В., 2025
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство АЗБУКА», 2026
КоЛибри®



Пряности от и до





Еда, угощения, застолье, трапеза, дружеские посиделки — все это занимает значительную часть наших будней и праздников. Мы едим и просто потому, что нужно есть, но, кроме того, приятно поесть с особым удовольствием. Я бы сказала, вкусная еда — это важная составляющая радости жизни!

Испытывать удовольствие от еды нам позволяют особые вкусовые рецепторы у нас во рту: они стимулируют вкусовые нервы, и по нервным волокнам проходят электрические импульсы, несущие информацию об интенсивности вкусового сигнала в наш мозг. Чем вкуснее еда, тем активнее реагирует наш мозг и тем больше удовольствия мы можем получить от того, что съели.

А от чего зависит вкус еды? В первую очередь, конечно, от продуктов, которые были ис-

пользованы для приготовления блюда. Во вторую очередь от того, как это блюдо было приготовлено, то есть от технологии его приготовления. Но согласитесь, из одних и тех же продуктов по одинаковой технологии у разных народов в различных концах света часто получаются совершенно не похожие по вкусу кушанья. А причиной этого чаще всего являются дополнительные ингредиенты, которые используются местными кулинарами. Не последнюю роль в создании вкуса, букета и аромата кулинарных изделий играют продукты растительного происхождения, содержащие специфические нутриенты, улучшающие вкусовые свойства пищи. Именно эти ароматные натуральные продукты мы и называем пряностями.

От автора

Зачем нам пряности

Пряности, по словам известного российского историка Вильяма Похлебкина, «одухотворяют пищу, но сами не являются ею». Именно «одухотворяют» пищу — я с этим совершенно согласна, но раз уж мы их все-таки употребляем в пищу, то хочу рассказать и об их пользе тоже.

Пряности добавляются в пищу с древнейших времен. Во-первых, их применяли для продления сроков хранения мяса, рыбы и других продуктов. Сохранность продуктов происходила благодаря антисептическим свойствам алкалоидов, фенолов и эфирных масел, находящихся в пряностях.

Во-вторых, еще в Древнем Египте и на Востоке пряности использовались как лекарственные препараты. Древняя индийская медицина Аюрведа (на санскрите «аюс» — жизнь, «веда» — знание) включает в себя учения о лечебных свой-

ствах пряностей и трав, о том, как они влияют на жизненную энергию и физиологию человека. В тибетской медицине выделяют «шесть хороших» растений, которые оказывают благотворное влияние на шесть органов нашего тела. К примеру, мускатный орех помогает работе сердца, кардамон хорош для почек и половых органов, шафран — для печени, гвоздика — для аорты и т. д. Известная китайская смесь «Пять специй» всегда использовалась как в медицине, так и в кулинарии. О пользе пряностей в своих трактатах писали древнейшие ученые и врачеватели в разных частях света — Гиппократ, Плиний Старший, Диоскорид, Гален, Парацельс, Авиценна.

Пряности улучшают органолептические свойства блюда. Сначала на Востоке, а уже в Средние века и в Европе появился огромный интерес к пряностям как к приправам, улучшающим вкус и аромат продуктов и готовых блюд.



Разные, красивые, полезные и вкусные пряности возбуждают, радуют, согревают, объединяют и украшают все, к чему прикасаются! Их хочется сравнить с ювелирными украшениями.

Пряностями, как и золотом, серебром, алмазами, изумрудами, люди начали пользоваться за тысячи лет до н. э.

В разные эпохи пряности использовались в ритуальных обрядах и церемониях, потому что считалось, что они обладают особой магией и мистическими свойствами, так же как обладали чудодейственными силами драгоценные камни и золото.

Наравне с ювелирными украшениями и драгоценными камнями пряности укладывали в гробницы фараонов как символы богатства и статуса, чтобы обеспечить почитаемому усопшему безопасное путешествие в мир иной.

Долгое время пряности продавались дороже золота.

До конца XVIII века только очень богатые люди могли позволить себе использовать пряности для приготовления угощений.

Торговля пряностями, как и драгоценностями, многие века была очень опасным делом. Во время сухопутных и морских путешествий купцов часто грабили и убивали. Так, во время путешествия Магеллана, длившегося 3 года, из пяти отпльвших из Испании кораблей вернулся лишь один корабль с 18 моряками. Но привезенные только одним кораблем пряности окупили все понесенные утраты, потому что конкурентов, способных на такие подвиги, просто не было.

Сначала наиболее значимые алмазы, изумруды, сапфиры и бирюзу, как и самые ценные пряности (черный перец, гвоздику, корицу и ваниль), находили только в Индии и близлежащих странах. Одной из первых в Евро-

пу привезла пряности и алмазы из Индии экспедиция Александра Македонского в IV веке до н.э.

Пряности добавляют еде изыск и даже статус. Пряности делают блюда привлекательнее и ярче, подобно тому, как ожерелье и серьги делают женщину более торжественной и шикарной.

Концентрация ценных компонентов пряностей очень велика, так же как у драгоценных металлов и камней. В былые времена шафран, камфару и корицу взвешивали исключительно на ювелирных или аптечных весах.

В настоящее время стоят пряности не так уж и дорого, но без них не обходится ни

один кулинар, если хочет порадовать себя или гостей, приготовив для них настоящему вкусные и изысканные угощения!

Согласитесь, что в истории развития цивилизации пряности сыграли ничуть не меньшую роль, чем драгоценные камни и металлы, они замечательным образом украшают наш повседневный и праздничный стол подобно тому, как ювелирные украшения помогают создать каждому из нас свой оригинальный и неповторимый образ! Пряности делают нашу еду более полезной и разнообразной, более вкусной и желанной, более красивой и притягательной!

Немного истории

Пряности были известны практически с начала истории нашей цивилизации. О них рассказывается даже в мифах Древней Греции. Но интересно не столько то, что о них знали, сколько то, что за них боролись! Такие пряности, как перец, имбирь, корица, мускатный орех, гвоздика, куркума, кардамон, представляли особую ценность тысячи лет тому назад. За монополию именно на эти южно-азиатские пряности и разгорелась основная борьба. Исключительное право на торговлю пряностями много раз переходило от страны к стране. На заре восхождения пряностей на олимп кулинарии в организации торговли ими участвовали древние цивилизации Азии, Северо-Восточной Африки и Европы. Около 5000 лет назад на этом поприще главенствовали арабские народы, организовав, подобно Шелковому пути, бесперебойную доставку

пряностей караванным путем с Ближнего Востока в Средиземноморье. Сначала пряности на кораблях, пользуясь муссонным течением Индийского океана, доставляли в порты Аравийского полуострова, а оттуда по суше и морю — к местам назначения. Уже в I веке пряности можно было приобрести в Риме, хотя тогда никто толком не знал, откуда эти драгоценные семена происходят.

В середине XI века, захватив Малую Азию, к торговле пряностями подключились турки-сельджуки. В 1096 году европейские рыцари предприняли Первый крестовый поход на Святую землю, чтобы прекратить турецкое могущество, и на некоторое время крестоносцам удалось отвоевать себе монополию на торговлю пряностями.

С XII по XV век на пряностях активно наживались такие морские республики, как Венеция и Генуя. Купцы именно этих держав уговорили папу Иннокен-

тия III разрешить им торговлю пряностями с мусульманами, утверждая, что дело это богоугодное, так как из пряностей готовят лекарства. Венецианские торговцы, благодаря удачному расположению города и связям с Византией, всегда имели привилегированный доступ к сухопутным торговым путям в Азию, а заключив договоры с мусульманскими правителями Египта и Ливана, открыли для себя еще один путь на Восток.

Совсем недолго, в 1453 году, монополия на торговлю пряностями была у турок-османов. После Великих морских экспедиций Васко да Гама в 1498 году и экспедиции Магеллана в 1519-м привилегии на торговлю этим дефицитным товаром перешли к португальцам и испанцам. Эпоха Великих географических открытий переписала всю карту мировых торговых путей – это был первый шаг к формированию прототипа современного мирового рынка. Были организованы не

эпизодические поставки от каравана к каравану, а постоянный систематический поток торговых поставок экспорта.

В 1600 году «передел рынка» продолжился, и в торговле пряностями право «править бал» отвоевали уже англичане и голландцы. Война между этими странами за морскую и экономическую гегемонию продолжалась почти 200 лет. Ради поддержания высоких цен на заморские семена, цветочки и кору именно голландцы в 1676 году сожгли в Амстердаме около 4000 тонн мускатных орехов, гвоздики и корицы. С 1780 года к торговле пряностями подключились еще и американцы. Этот момент кардинально изменил роль пряностей в жизни людей и их использование в кулинарии. Включившись в торговлю, США интенсивно начали сбивать цены, в том числе на черный перец, и после этого элитные цены на пряности, которые искусственно поддерживались монополистами, уже не верну-

лись никогда. Пряности стали доступным товаром для всех желающих.

Почему же пряности имеют в жизни человека такое большое значение, вызывают неподдельный интерес и занимают почетное место на полках в наших современных кухнях, проделав к ним путь длиной в тысячелетия?

Пряности широко используются в кулинарии разных стран мира, и в каждой отдельно взятой стране они применяются для приготовления самых разных национальных блюд. Именно поэтому в мировой кулинарии существует великое разнообразие совершенно особенных и неповторимых блюд, приготовленных из похожих продуктов, и мы можем наслаждаться многообразием вкусов! Практически все мясные и рыбные блюда немыслимы без добавления к ним каких-либо пряностей. Помимо супов, горячих и холодных блюд, пряности добавляются в чай

и кофе, в алкогольные и безалкогольные напитки, например в гроги, пунши и глинтвейны. В хлебопекарном и кондитерском производстве также очень широко используют ароматные пряности, например в пряниках, получивших свое название как раз из-за большого количества пряностей, входящих в их состав, в традиционных яблочных пирогах и булочках с корицей, в миндальных пирожных с гвоздикой, в шоколаде с разными специями и даже перцем!

Большой интерес к пряностям постоянно растет еще и в связи с тем, что многие из них биологически активны. Все пряности в той или иной степени обладают противовоспалительными, бактерицидными и антиокислительными свойствами, улучшают секрецию желудочного сока и тем самым способствуют лучшему пищеварению, укрепляют наш иммунитет.

Регулярное употребление пряностей очень актуально

в современном мире, особенно в мегаполисах, где мы постоянно находимся под воздействием самых разных неблагоприятных факторов. Пряности обязательно помогут нам со всем этим справиться, если мы будем с умом использовать их полезные свойства.

Природные антиоксиданты (они же антиокислители), находящиеся в пряностях, помогают бороться с окислительным стрессом, который возникает в том случае, когда снижается антиоксидантная активность организма и появляются свободные радикалы, а скорость образования свободных радикалов превышает антиоксидантный потенциал клеток. При избыточном количестве свободные радикалы могут повреждать наши РНК и ДНК, что приводит к изменениям в их структуре и свойствах, а поэтому повышаются риски различных серьезных заболеваний, ускоряются процессы старения организма, происходят мута-

ции клеток. Антиоксиданты помогают бороться с дисбалансом в организме между произведенными и детоксифицированными активными формами кислорода и свободными радикалами: они отдают свои электроны, тем самым останавливая образование свободных радикалов, и делают они это без вреда для нашего здоровья.

Окислительный стресс может возникнуть при разных неблагоприятных факторах, например при облучениях (радиационных, УФ, рентгеновских и др.), при психоэмоциональных стрессах, при употреблении загрязненной пищи, под воздействием неблагоприятной окружающей среды, при сильных физических нагрузках, при курении, алкоголизме и наркомании. Продолжительное состояние окислительного стресса приводит к таким болезням, как атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания и даже рак.



Антиоксидантная активность пряностей связана с их химическим составом, в том числе с присутствием в них полифенольных и других соединений.

Основными природными антиоксидантами пряностей являются флавоноиды, фенольные кислоты, танины, алкалоиды, все виды терпенов и витамины.

Пряности — чемпионы по содержанию антиоксидантов:

- черный молотый перец — 50,9 мг/г;
- молотая корица — 27,8 мг/г;
- белый перец — 24,6 мг/г;
- орегано — 21,3 мг/г;
- майоран — 19,4 мг/г;
- эстрагон — 15,8 мг/г;
- сушеная зелень петрушки — 14,3 мг/г;
- красный острый перец — 19,5 мг/г.

Для сравнения приведу в пример лидеров среди овощей и фруктов:

- брюссельская капуста – 9,8 мг/г;
- брокколи – 8,9 мг/г;
- апельсины – 7,5 мг/г;
- виноград – 7,4 мг/г;
- вишня – 6,7 мг/г.

Конечно, пряностей мы съедаем значительно меньше, чем апельсинов и винограда, но все равно их антиоксидантная активность впечатляет! Иногда очень полезно пожевать палочку корицы, почку гвоздики или веточку майорана и орегано.

Пряности обладают ярким и стойким ароматом, и происходит это благодаря большому количеству специфических ароматических соединений, которые являются сложными циклическими веществами, содержащими в своей структуре бензольные кольца. Устойчивый аромат пряностей обусловлен присутствием в них эфирных масел, которые включают в себя терпены, тер-

пенэфиры, альдегиды, кетоны, спирты и фенолы. Многие из этих соединений чрезвычайно полезные антиоксиданты.

Зона восприятия запахов в мозге человека (обонятельная луковица) имеет прямую связь с лимфатической системой, которая ведаёт эмоциями, поэтому ароматы могут оказывать на наш организм терапевтическое воздействие и широко используются в ароматерапии. Так, запах ромашки и герани успокаивает, а ваниль и мята снижают давление.

Кроме указанных биологически активных соединений, пряности имеют довольно большое процентное содержание пищевых волокон, органических кислот, сахаров и минеральных веществ, однако, учитывая тот факт, что количество употребляемых нами пряностей измеряется лишь несколькими граммами или даже миллиграммами, будет некорректно считать пряности источниками этих

полезных веществ. Все пряности получают из растений, которые, как правило, богаты витаминами С, группы В, РР, Е и другими, но во время заготовки полезные части растений подвергаются сушке и дальнейшему длительному хранению, поэтому, к сожалению, значительная часть этих витаминов будет утеряна, и очевидно, что ценность пряностей не столько в витаминах и пищевых волокнах, сколько в их эфирных маслах и других биологически активных нутриентах. Исключение составляют пряные травы, которые употребляются в свежем виде, они, безусловно, будут отличным источником различных витаминов и минеральных веществ.

Классификация пряностей:

С точки зрения товароведения пряности — это высушенные различные части растений, обладающие устойчивым аро-

матом и вкусом. При добавлении в блюда пряности могут изменять вкус, цвет, аромат, остроту (жгучесть) готового продукта. В отличие от пряностей, специи способны изменять только вкус блюда, а не его аромат (соль, столовая горчица, уксус).

Чаще всего пряности классифицируются по тому, из какой части растения их получают:

- плодово-семенные пряности — перец, горчица, мускатный орех, мускатный цвет, кардамон, ваниль, анис, бадьян, кориандр, зира (кумин), тмин, пажитник, ажгон;
- листовые пряности — лавровый лист, розмарин;
- цветочные — шафран, гвоздика;
- коровые пряности — различные виды корицы;
- корневые пряности — имбирь, калган, куркума.

Во многих странах выпускают смеси пряностей, которые имеют определенные названия, но могут отличаться

соотношением и составом ингредиентов, например карри, хмели-сунели, прованские травы, масала, бахарат и др.

Кроме классических пряностей (высушенных частей растений), в кулинарии широко используют различные пряные растения, которые выращивают повсеместно и используют в пищу в свежем, соленом или сушеном виде. Иногда сушеные пряные травы тоже называют пряностями.

К ним относят такие пряные овощи, как, например, различные виды лука, чеснок, пастернак, петрушка, сельдерей, хрен и др., а также пряные травы: ажгон, аир, базилик, донник, душица (орегано), иссоп, кервель, кумин, колюрия, лаванда, любисток, майоран, мелисса, мята, полынь, рута, фенхель, чабер, чабрец (тимьян), шалфей, эстрагон (тархун) и др.

Аромат всех пряностей обусловлен летучими соединениями, которые они выделяют, именно поэтому мы и чувству-

ем их запах. Как правило, это эфирные масла, содержащие сотни химических веществ, в том числе ароматические соединения, альдегиды, органические кислоты и спирты, их сложные эфиры. Раз соединения летучие, то они со временем и улетучиваются, поэтому пряности в процессе хранения теряют свой аромат.

Кроме аромата, в процессе хранения пряностей теряется и их антиоксидантная активность. Для того чтобы аромат и антиоксидантная активность пряностей со временем не терялись, нужно соблюдать несколько правил

Измельчать пряности лучше непосредственно перед употреблением. Можно делать это в ступке, блендере или кофемолке. Какой из способов выбрать, зависит от необходимой степени измельчения, желаемого количества и вида пряности. Иногда очень трудно растолочь пряность в ступке, но это наиболее экологичный способ измельчения.

Хранить пряности нужно в герметичной емкости, в сухом месте, без доступа света и воздуха, потому что под действием света и кислорода воздуха эфирные масла окисляются, изменяя свой цвет и запах. Чем ниже температура хранения продуктов, тем медленнее протекают все нежелательные процессы.

Обратите внимание, что свежесушеные пряности будут несколько тяжелее тех, что уже долго хранились и пересохли. Проверить это можно, погрузив их в воду: хорошо, если горошины чер-

ного перца утонут, ведь старые пересушенные перчинки будут плавать на поверхности, а правильные гвоздички встанут «солдатиком» головкой вверх. При раздавливании ароматных пряностей на салфетке должен остаться след от находящихся в них эфирных масел – таким образом тоже проверяют свежесть некоторых пряностей.

Прежде чем начать разговор о каждой пряности в отдельности, подведем итог, почему так важно использовать разные пряности в повседневной жизни при приготовлении блюд.

Все пряности оказывают активное воздействие на наш организм, потому что:

- обладают лекарственным действием, активизируют обменные процессы в организме, улучшают пищеварение. **НО!** Как любое лекарство, они могут нанести вред, если ими злоупотреблять. Конечно, можно постепенно приучиться. Так жители некоторых стран, в изобилии использующие острые специи, приучают свой организм к этому с детства. Еще в утробе матери ребенок привыкает к этим соединениям и, став взрослым, с удовольствием добавляет именно эти пряности в свою еду, как это делала мама;
- содержат большое количество ароматических веществ и могут использоваться в ароматерапии. Важно при их употреблении не ошибиться с количеством и назначением;

- в той или иной мере обладают дезинфицирующими свойствами благодаря специфическим веществам, входящим в их состав. Чем более теплый климат в стране, тем быстрее портятся неохлажденные продукты, тем больше специй использует население в быту и в кулинарии, предотвращая пищевые отравления;
- обладают антиокислительными (антиоксидантными) свойствами и борются со свободными радикалами в нашем организме, помогают предотвращать смертельные болезни и замедляют старение;
- меняют вкус пищи благодаря присутствию в них ярких эфирных масел и других натуральных компонентов, тем самым улучшают аппетит и пищеварение;
- это натуральные продукты, полученные из разных частей растений;
- это ценные пищевые добавки.



Издание для досуга
Бос уақытқа арналған басылым

Высокая кухня
ПРАЗДНИК КАК ПО НОТАМ.
Специи и пряности

Руководитель проекта Ольга Ро
Менеджер проекта Татьяна Маслова
Редактор Мария Николаева
Дизайнер Надежда Данильченко
Технический редактор Лидия Сеницына
Корректоры Анастасия Брусник, Татьяна Филиппова
Верстка Светлана Иванова

Подписано в печать 10.12.2025. Формат 75 × 110¹/₃₂.
Бумага офсетная. Гарнитура «Proxima Nova».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,6.
Тираж 3000 экз. O-VSK-39600-01-R. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательство АЗБУКА» – обладатель товарного знака КоЛибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндіруші: «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ – КоЛибри тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательство АЗБУКА» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 г. не распространяется.

«Балаларды денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпараттан қорғау туралы»
29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заңы қолданылмайды.

