



Mirodenii VINDECĂTOARE

Cum poți folosi 50 de mirodenii obișnuite
sau exotice pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate
și pentru a vindeca bolile

Dr. Bharat B. Aggarwal

împreună cu

Debora Yost

Traducerea din limba engleză:

Cristian Hanu

ADEVĂR  DIVIN
Brașov, 2016

editoarei Denise Getz, care s-a ocupat de ilustrații și de index; precum și agentului meu literar Chris Tomasino, de la Tomasino Literary Agency. A fost o plăcere și un privilegiu să lucrez cu oameni atât de talentați, care au

creat o echipă atât de creatoare și de eficientă, deși nu s-au întâlnit nicio clipă față în față.

Vă mulțumesc tuturor!

CUPRINS

Introducere: *Din laboratorul meu în bucătăria ta* • XI

PARTEA ÎNTÂI ♦ Puterea vindecătoare a condimentelor

Remedii antice, descoperiri moderne:
dovezile sunt clare – condimentele pot vindeca • 3

Bufetul condimentelor vindecătoare:
de la remedii misterioase la alimente universale folosite
– cum să cumperi și să depozitezi condimentele vindecătoare • 10

PARTEA A DOUA ♦ Condimentele vindecătoare

Ajowan: <i>farmacia naturii</i>	17	Cuișoarele: <i>cel mai bun analgezic</i>	134
Amchur: <i>mango cu un plus</i> <i>de sănătate</i>	21	Curry, frunze: <i>remediul</i> <i>medicinal al Mamei-Natură</i>	140
Anasonul: <i>remediul digestiv absolut</i>	27	Dafin, frunze: <i>o infuzie de antioxidanți</i>	145
Anasonul stelat: <i>frumos și sănătos</i>	31	Dovleac, semințe: <i>un scut protector pentru prostată</i>	151
Asafoetida: <i>un remediu</i> <i>legendar împotriva gripei</i>	36	Fenicul, semințe: <i>calmarea crampelor și a colicilor</i>	156
Busuiocul: <i>grădina tinereții</i>	41	Galangalul: <i>o sănătate mai bună</i> <i>cu ajutorul unui</i> <i>remediu thailandez</i>	163
Cacaoa: <i>cât de dulce poate fi!</i>	49	Ghimbirul: <i>alinarea senzației</i> <i>de greață</i>	168
Cardamomul: <i>santinela stomacului</i>	59	Hreanul: <i>combate cu putere</i> <i>infecțiile</i>	178
Ceapa: <i>prea puternică</i> <i>pentru cancer</i>	66	Ienibaharul: <i>un remediu universal</i>	185
Chili: <i>remediul picant</i>	75	Ienupăr, boabe: <i>un diuretic natural</i>	189
Chimenul: <i>alinarea digestiei</i> <i>imediat după masă</i>	88	Kokum: <i>miracolul exotic indian</i> <i>care slăbește</i>	193
Chimenul negru, semințe: <i>un panaceu universal uimitor</i>	93	Măghiranul: <i>miracolul</i> <i>mediteranean</i>	199
Chimenul roman: <i>ținerea diabetului</i> <i>sub control</i>	101	Menta: <i>esența prospețimii</i>	204
Cimbrul: <i>un remediu antimicrobian</i> <i>care susține sănătatea</i>	107		
Citronela: <i>condimentul</i> <i>care calmează</i>	114		
Cocosul: <i>grăsimea care arde caloriiile</i>	120		
Coriandrul: <i>alinarea problemelor</i> <i>abdominale</i>	127		

Migdalele: un remediu pentru inimă.....	212	Scorțișoara: echilibrarea glicemiei	300
Muștar, semințe: un remediu pentru sănătate	220	Susan, semințe: ungerea sistemului circulator	311
Nucșoara: un plus de sănătate	229	Șofranul: îmbunătățește starea de spirit	318
Oregano: protecție împotriva infecțiilor	234	Tamarinul: un remediu popular foarte îndrăgit	325
Pătrunjelul: amplifică puterea antioxidantilor	241	Turmericul: în fruntea cruciadei împotriva bolilor	332
Piperul negru: regele condimentelor	246	Țelină, semințe: primul ajutor pentru gută	349
Rodia: „O farmacie în sine”	255	Usturoiul: suficient de puternic pentru a vindeca boala cardiovasculară	355
Roșiile uscate la soare: gardienii sănătății bărbaților	265	Vanilia: sănătate la desert	366
Rozmarinul: remediu împotriva carcinogenilor din preparatele la grătar	277	Wasabi: un aliat picant împotriva cancerului	371
Salvia: îmbunătățirea memoriei și a stării de spirit	285		
Schinduf, semințe: învingerea diabetului	292		

PARTEA A TREIA ♦ Combinații speciale de condimente

Amestecuri de condimente din întreaga lume: combinații ușor de realizat pentru mâncăruri delicioase, dar și vindecătoare •	380
Savoarea curry-ului: secretul creării pulberilor și pastelor •	401
Lute și sănătos: sfaturi vindecătoare din zonele calde ale lumii •	415

PARTEA A PATRA ♦ Condimentele ca remedii naturale

De la artrită la ulcer, un ghid de la A la Z al potențialului terapeutic al condimentelor vindecătoare •	421
--	-----

Introducere

Din laboratorul meu în bucătăria ta

Condimentele au existat întotdeauna în viața mea – în dieta mea, în cabinetul meu medical și în mintea mea, încă de când eram copil în Punjab, India de Nord. La ora actuală, ca profesor la departamentul de Terapie Experimentală al Centrului pentru Studiarea Cancerului M.D. Anderson din cadrul Universității din Texas, condimentele reprezintă subiectul multor experimente din laboratorul meu. Acestea ne ajută pe mine și pe colegii mei să descoperim secretele moleculare și biochimice care se ascund în spatele puterii terapeutice ale acestor remedii cunoscute din vechime. În plus, studiile pe oameni ne ajută să folosim aceste descoperiri în lupta împotriva cancerului.

Când creșteam în India, condimentele erau principalele remedii pe care le folosea familia mea pentru orice boală, respectând tradiția *Ayurvedei*, sistemul indian de vindecare naturală ce folosește condimente, plante medicinale și un stil de viață sănătos pentru a preveni și trata bolile.

Asta nu înseamnă că familia mea privea condimentele doar ca pe niște remedii. Înainte de toate, ele erau *mirodenii*. Cunoașterea felului în care acestea pot fi combinate în mod creativ pentru a găti face parte integrantă din

cultura familială indiană, fiind o artă casnică extrem de naturală pentru noi, ca și cum ar face parte din ADN-ul nostru. În India este o mare onoare să gătești pentru oaspeți, căci cele mai bune mâncăruri sunt întotdeauna cele gătite acasă, nu la restaurante.

În aceste condiții, îți poți imagina cu ușurință suferința mea când, în anul 1973, după ce mi-am luat masteratul în biochimie în India, am venit la Universitatea din Louisville pentru a-mi da doctoratul. Mi-a fost imposibil să găsesc vreun restaurant care să servească alimente vegetariene condimentate sau piețe care să vândă condimentele după care tânjeam! Din fericire, un profesor mi-a povestit despre Berkeley, California, un mediu mult mai „liberal”, în care poți găsi absolut orice, inclusiv alți vegetarieni și condimente exotice. Fără să mai stau pe gânduri, m-am urcat într-un autobuz Greyhound care se îndrepta către Berkeley, California, și mi-am dat acolo doctoratul. Într-adevăr, Berkeley s-a dovedit a fi raiul american al condimentelor. Am reușit să găsesc toate alimentele și condimentele de care aveam nevoie pentru a-mi recrea în America modul de viață vegetarian pe care îl știam dintotdeauna și pe care îl iubeam.

Bufetul condimentelor vindecătoare

De la remedii misterioase la alimente universal folosite – cum să cumperi și să depozitezi condimentele vindecătoare

Imaginează-ți un profterol fără *vanilie*, un sos pesto fără *busuioc*, un sos salsa fără *chili* sau o paella fără *șofran*. Este imposibil, căci condimentele definesc toate aspectele acestor mâncăruri: gustul, textura și aroma lor, felul în care sunt preparate și mai ales amintirile pe care le lasă în urmă. Alimentele fără condimente ar fi lipsite de savoare, iar marii șefi bucătari din lume știu foarte bine acest lucru. Să încercăm să dovedim acest lucru:

Cu câțiva ani în urmă, cercetătorii la Universitatea Cornell au analizat peste 4.500 de rețete din aproape 100



ÎNTR-UN STUDIU AL CĂRȚILOR

DE BUCATE EFECTUAT DE
SPECIALIȘTII NUTRIȚIONIȘTI,
S-A DESCOPERIT CĂ 93%
DIN REȚETE CONȚINEAU
CEL PUȚIN UN CONDIMENT,
MEDIA FIIND DE PATRU.



de cărți de bucate. Ei au descoperit că 93% din acestea includeau cel puțin un condiment, media fiind de patru. De altfel, această medie este considerată *minimală* în bucătăriile vestite pentru gusturile lor unice și intense, cum ar fi cea indiană, cea indoneziană și cea thailandeză. Prin comparație cu aceste bucătării, dieta americană pare lipsită de gust.

Nu se pune problema că americanilor nu le plac mâncărurile exotice. Proliferarea restaurantelor care oferă preparate culinare din bucătăriile etnice în Statele Unite atestă interesul din ce în ce mai mare al americanilor față de condimente. Atunci de ce nu se bucură ei de o mâncare mai condimentată acasă?

Deoarece se simt intimidăți! Ei nu sunt familiarizați cu marea majoritate a condimentelor din bucătăriile cele mai condimentate ale lumii. Multe din acestea, cum ar fi galangalul, asafoetida și chimenul negru (ca să numim doar o mică parte) nu se găsesc în supermarketurile obișnuite. De fapt, cei mai mulți dintre americani nici măcar nu au auzit de ele! În plus, o listă prea lungă de condimente într-o rețetă face ca un fel de mâncare să pară complicat și scump.

În realitate, folosirea condimentelor acasă nu ar trebui să intimideze pe nimeni. Ea nu este nici complicată, nici scumpă. Secretul constă în *înțelegerea* condimentelor: cum trebuie cumpărate, folosite și combinate ele pentru a transforma rapid o rețetă anostă într-o mâncare rafinată și plină de savoare. Această carte îți oferă nu numai sute de motive pentru a-ți condimenta viața, îmbunătățindu-ți astfel starea de sănătate și evitând boala, dar și sute de idei pentru a da savoare mâncărilor tale.

Mai întâi de toate, trebuie să cunoști însă elementele de bază.

Condimentele și procesul culinar

Contrar credinței populare, o mâncare condimentată nu este sinonimă cu o mâncare picantă. Marea majoritate a condimentelor sunt *aromate*, nu *iuți*, servind mai multor scopuri culinare. Astfel, condimentele:

- conferă mâncărilor o aromă plăcută, care stimulează papilele gustative și apetitul, amplificând astfel savurarea hranei.
- conferă senzații gustative noi și plăcute.
- conferă o aromă caracteristică, dulce, acră, astringentă sau picantă.
- frăgezesc carnea tare.
- conferă textură felurilor de mâncare, putând acționa ca agenți de îngroșare a sosurilor.
- colorează mâncărurile, făcându-le să pară mai apetisante.
- ajută procesul digestiv.

Toate condimentele îndeplinesc cel puțin o parte din sarcinile de mai sus. Spre exemplu, turmericul și șofranul conferă mâncării o culoare vie și o aromă particulară. Coriandrul acționează ca agent de îngroșare, dar conferă mâncării inclusiv o savoare de nucă. Ghimbirul îmbunătățește gustul și ajută digestia.

Dacă vei mirosi însă un condiment, vei constata că el nu are aproape niciun miros. Acest lucru se datorează faptului că la fel ca orice altă mâncare – cu puține excepții – condimentele trebuie *gătite*. Majoritatea condimentelor crude nu sunt altceva decât o materie organică uscată, preparată din rădăcini, scoarță, tulpini, frunze, fructe uscate și semințe. În această stare empirică, ele sunt greu de digerat și pot chiar deranja stomacul.

În India, unde mâncarea puternic condimentată este un mod de viață, bucătarii pun de regulă condimentele în uleiul încins, înainte de a adăuga celelalte ingrediente. Acest proces eliberează uleiurile volatile ale condimentelor, care inundă simțurile cu aromele lor bogate. Alte condimente sunt adăugate la sfârșitul procesului culinar. Pe măsură ce vei învăța cum să gătești condimentat (citind secțiunile culinare de la fiecare din cele 50 de condimente vindecătoare descrise în părțile a doua și a treia, vei deveni din ce în ce mai sigur pe tine și vei ști ce condimente trebuie să adaugi la mâncărurile tale și când. Cu această ocazie, vei descoperi că folosirea condimentelor vindecătoare este cât se poate de

ușoară. La fel și primul pas al procesului: obținerea lor.

Găsirea condimentelor

Toate condimentele vindecătoare sunt ușor de obținut, deși îți trebuie o anumită ingeniozitate să le găsești pe unele dintre ele, în funcție de zona în care locuiești. Vei descoperi de asemenea că ele nu trebuie să fie neapărat scumpe.

Jumătate dintre americani locuiesc pe o rază de 80 de kilometri în jurul unui mare oraș care include o populație asiatică, indiană și latino importantă. Marea majoritate a acestor orașe conțin cel puțin un magazin cu produse alimentare asiatice, indiene și latino. Poți găsi aici cele mai neobișnuite condimente vindecătoare, cum ar fi amchurul, cardamomul, kokumul, galangalul și tamarinul. Magazinele pot fi găsite pur și simplu în cartea de telefon sau pe Internet, căci de regulă nu îți fac reclamă prin ziare. (În plus, secțiunile orientale ale supermarketurilor naționale și regionale cresc de la o zi la alta, conținând numeroase condimente pe care nu le-ai fi putut găsi cu câțiva ani în urmă, cum ar fi schinduful, citronela, anasonul stelat și wasabi.)

Multe din aceste magazine, îndeosebi cele indiene, comercializează condimentele vrac, ambalate în cutii sau pungii din plastic de 420 g sau mai mari. (Condimentele cumpărate vrac țin mai bine dacă le scoți din ambalajul de plastic și le depozitezi în

recipiente din sticlă ermetic închise.) Costul condimentelor vrac este semnificativ redus față de sticlulele de 75 g cu aceleași condimente dintr-un mare supermarket. Alternativ, poți împărți costul și produsul cumpărat vrac împreună cu alți prieteni sau membri de familie.

Există de asemenea numeroase magazine online. Compară însă prețurile, căci condimentele cumpărate de pe Internet sunt de regulă mai scumpe decât cele de la magazinul local.

Cumpărarea și stocarea condimentelor

Condimentele se vând de regulă în borcane de sticlă de 30 sau 60 de grame. Cele vândute vrac se vând de regulă în pungii sau recipiente din plastic. (Evită cutiile de carton, întrucât nu păstrează prospețimea condimentelor.) Așa cum spuneam mai devreme, dacă mirodeniile nu sunt vândute în recipiente de sticlă sau de metal, cel mai bine este să le transferi într-un astfel de recipient de îndată ce ajungi acasă, pentru a le păstra prospețimea.

Condimentele pot fi păstrate proaspete, uscate, integrale, sparte, măcinate mare și măcinate fin. (Vei afla mai multe informații despre felul în care trebuie să cumperi condimentele descrise în această carte din secțiunile corespondente din capitolele care le sunt consacrate în Partea a doua.) Ele îți vor oferi însă cea mai mare savoare dacă le vei cumpăra integrale și dacă le vei măcina personal, întrucât nu își lasă aroma decât atunci când sunt măcinate. Așa se

explică de ce condimentele integrale nu au de multe ori niciun fel de aromă.

Dacă îți macini personal condimentele, depozitează-le în mici borcaneșe pentru condimente pe care le poți cumpăra de la orice supermarket, de la magazinele care comercializează ustensile de bucătărie sau de pe site-urile de Internet care comercializează condimente.

Depozitează toate condimentele într-un loc răcoros și uscat. Căldura, umezeala și lumina directă a soarelui accelerează pierderea aromei și pot descompune compușii chimici aromați. La modul ideal, condimentele ar trebui depozitate la o temperatură de 10-15°C. Temperaturile mai mari pot conduce la întărirea condimentelor și la schimbarea sau pierderea culorii lor.

Atunci când folosești condimente, nu la păstra în jurul aragazului. Pune capacul la loc de îndată ce le-ai folosit și pune-le înapoi în cămară cât mai curând posibil.

În condiții ideale, condimentele măcinate țin circa un an, iar cele integrale circa 2-3 ani.

Condimentele mai vechi își pierd aroma și puterea de vindecare. Dacă ai în cămară astfel de condimente vechi, aruncă-le. Poți testa condimentele măcinate mirosindu-le. Dacă mirosul este foarte slab, aruncă-le. Pentru a testa condimentele integrale, freacă-le ușor între degete. Dacă nu și-au pierdut complet prospețimea, ele vor elibera puțin ulei volatil pe care îl vei putea simți și mirosi.

Ustensilele pentru condimente

Gătitul cu condimente vindecătoare nu necesită decât un număr redus de ustensile.

Mojarul cu pistil. Acest instrument comun este esențial pentru zdrobirea condimentelor în cantități mici, echivalentul unei lingurițe. Există însă șanse mari să ai deja o astfel de ustensilă acasă. Pistilul trebuie să intre ușor în mojar. În caz contrar, zdrobirea condimentelor va fi mai dificilă. Cele mai bune mojar și pistiluri sunt cele din marmură. (Cele din lemn păstrează aroma uleiurilor volatile, pe care le transferă apoi aromei altor condimente.)

O alternativă la mojarul cu pistil este sucitorul. Pune condimentele între două foi de hârtie cerată și zdrobește-le rulând sucitorul deasupra lor.

Râșnița. Dacă dorești să macini o cantitate mai mare de condimente, vei avea nevoie de un instrument electric. Există trei astfel de ustensile la fel de bune: râșnița pentru condimente, râșnița de cafea și mini-robotul alimentară. Acestea transformă condimentele în pulbere în numai câteva secunde, proces infinit mai ușor decât măcinarea lor cu ajutorul mojarului cu pistil. În plus, nu îți trebuie niciun fel de îndemănare. Este suficient să pui condimentele în cuva aparatului și să îi dai drumul. (Respectă totuși instrucțiunile producătorului.) Dacă după câteva utilizări aparatul începe să capete un miros specific, măcinatul zahărului sau al orezului îl elimină de cele mai multe ori.

O tigaie mică. Aceasta este necesară pentru prăjitul uscat (fără ulei), tehnică necesară înainte de măcinarea multor condimente și semințe. (Vezi mai jos.) Cele mai bune sunt tigăile de tip vechi din fier tratat. Nu numai că își fac treaba mai bine, dar sunt considerabil mai ieftine decât tigăile ultramoderne. O tigaie sau o cratiță mică este ideală pentru cei care doresc să își pregătească condimentele acasă.

Prăjirea condimentelor

Marea majoritate a condimentelor integrale (dar nu toate) devin mai bune atunci când sunt prăjite uscat înainte de măcinare. De aceea, este important să faci acest lucru corect. Scopul este să le rumenești (să le aduci la o culoare maronie), dar fără să le arzi. Dacă ești la prima încercare, pregătește-te să arunci un lot sau două.

Pentru început, încălzește o tigaie mică (de preferință din fier) la foc mediu până când se înfierbântă, circa două minute. Adaugă apoi condimentele. Ține tigaia de mâner (cu o mănușă sau o cârpă, întrucât devine foarte fierbinte) și scutură bine condimentele, astfel încât să se pătrundă pe toate părțile. Simultan, amestecă-le cu o lingură de lemn, astfel încât să nu se ardă. În primele 1-2 minute,

cât timp condimentele își pierd umezeala, nu se întâmplă nimic. Apoi, ele vor începe să scoată fum și le vei putea mirosi aroma. Continuă să le prăjești până când capătă o culoare maronie închisă. Dacă se coc prea repede, redu focul. Transferă condimentele pe o farfurie pentru a se răci înainte de a le măcina.

În general, condimentele se macină individual, chiar dacă dorești să le amesteci cu altele, întrucât nu se rumenesc în același timp.

Întregul proces poate dura de la 2-3 la 10 minute. Perioada depinde de tipul de condimente pe care le rumenești, de cantitatea lor și de mărimea tigăii. Cu cât tigaia este mai mare, cu atât mai rapid se vor rumeni condimentele.

Vei putea practica din plin procesul de rumenire a condimentelor atunci când vei învăța cum să îți prepari amestecuri de condimente vindecătoare în Partea a treia.

Condimentele sunt frumoase, au un miros plăcut și un gust absolut memorabil. Capitolele din Partea a doua, dedicate fiecare unui condiment, îți vor permite să le explorezi pe rând, aflând beneficiile lor pentru starea de sănătate și felul în care pot fi folosite.

PARTEA A DOUA

Condimentele vindecătoare

