



## ПРИПРАВЫ И СПЕЦИИ

### Преимущества приправ и специй:

- Добавляют вкус, цвет и аромат без лишних калорий, жира, сахара и часто без соли.
- Полностью меняют вкусовой профиль еды или блюда.
- Минимизируют употребление соусов и заправок с высоким содержанием жиров, углеводов и соли.
- Обладают полезными для здоровья свойствами и защитными факторами, благодаря натуральным антиоксидантам, витаминам и минералам.

	ВКУС	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	СОВЕТЫ
<b>МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ</b>	Пряный, копченый, сладкий и ароматный; часто делают из молотого перца чили, смешанного с паприкой, кумином, чесночным порошком, черным перцем и солью	Чрезвычайно универсален; используется в азиатских, мексиканских, индийских и американских блюдах, а также в блюдах Юго-Запада	Прекрасно сочетается с лаймом для придания пикантности. Используйте в качестве натирки для мяса и рыбы, добавляйте в чили, супы, рагу, тако и соусы для дополнительного аромата и легкого усиления вкуса.
<b>КОРИЦА</b>	Сладкий, землистый, древесный	Выпечка, пряные блюда, обогащает вкус и восприятие сладости	Добавляйте в овсянку, печенье и любую выпечку для придания особенной сладости и глубины вкуса. Также отлично подходит для применения в супах и рагу.
<b>КУМИН</b>	Копченый, землистый, ореховый, пряный, теплый, горько-сладкий	Используется в разнообразных рецептах, часто в мексиканских, азиатских, индийских и средиземноморских блюдах.	Достаточно использовать в небольших количествах. Хорошо сочетается в блюдах с чесночным порошком и молотым перцем чили, придавая вкусу многослойность; усиливает аромат чеснока, уравнивает остроту молотого перца чили и подчеркивает ореховый привкус кориандра.
<b>СУШЕНЫЙ МОЛОТЫЙ ЧЕСНОК</b>	Мягче, чем свежий чеснок, слегка сладковатый	Используется в качестве приправы к мясу, овощам, картофелю и крахмалистой пище, для улучшения вкуса закусок (орехов, попкорна), а также добавляется в большинство рагу, супов, соусов и заправок.	Используйте для замены соли в блюдах с низким содержанием натрия для получения яркого аромата и вкуса. Усиливает вкус пряных блюд.
<b>ИМБИРЬ</b>	Сладкий и пряный; порошок мягче и немного слаще свежего имбиря	Азиатские и ближневосточные блюда, также отлично помогает при расстройствах желудка и пищеварения.	Используйте для маринадов, соусов и заправок. Добавляйте в рагу и супы для получения теплого, сладкого ипряного вкуса. Также отлично сочетается с мясом, рыбой и овощами.
<b>ОРЕГАНО</b>	Перечный, сладкий, свежий	Итальянские и средиземноморские блюда	Хорошо сочетается с курицей и рыбой, используется в соусах, заправках, салатах, блюдах из пасты, супах и рагу.
<b>ПЕТРУШКА</b>	Чистый, яркий, травяной и яркий	Американские, европейские и ближневосточные блюда	Прекрасно подходит для блюд с пастой, для посыпания курицы, рыбы и картофеля. Придает аромат запеканкам, супам, рагу и блюдам из яиц.
<b>ВАНИЛЬНЫЙ ЭКСТРАКТ</b>	Сахарный, карамельный и цветочный; сладкий, но сильный	Дополняет и подчеркивает вкус выпечки и пряных блюд	Усиливайте восприятие сладости; используйте в выпечке, в маринаде для мяса, смузи, в томатном соусе и других пряных блюдах
<b>ЛИМОННЫЙ СОК</b>	Свежий, терпкий, легкий, яркий, чистый	Чрезвычайно универсален; используется в выпечке, в маринаде для мяса и рыбы, заправках, соусах, супах, рагу и салатах.	Добавляйте в конце приготовления для получения максимального аромата. Добавляйте при приготовлении овощей для сохранения яркого цвета и усиления вкуса. Используйте в качестве заменителя уксуса в заправках.

**Совет:** 1 столовая ложка свежего продукта = 1 чайная ложка сушеного или молотого продукта