

Чем полезны приправы для детей и в какие блюда добавлять их

Приправа, специя	Что содержит	Как использовать
Укроп	Аскорбиновая и никотиновая кислоты, каротин, эфирные масла, тиамин, рибофлавин, флавоноиды, кверцетин, изорамнетин и кемпферол, углеводы, пектиновые вещества, минеральные соли: железо, калий, кальций, фосфор	В свежем, сушеном или соленом виде – в супах, салатах, мясных, овощных, рыбных блюдах
Петрушка	По содержанию витаминов превосходит овощи и фрукты. В зелени находятся аскорбиновая кислота, каротин, тиамин, рибофлавин, ретинол, никотиновая кислота, железо, калий, магний, кальций, фосфор, флавоноиды, белки, углеводы, пектиновые вещества, фитонциды. Большое количество витамина С, эфирных масел	В свежем и сушеном виде, листья – как составную часть салатов и добавку к гарнирам, супам, овощным, мясным, рыбным блюдам. Свежемороженая зелень полностью сохраняет в течение нескольких месяцев полезные и целебные свойства
Кориандр	Пищевые волокна, органические кислоты, крахмал, золу, витамины: А, РР, В1, В2, С, кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, йод	В сушеном и измельченном виде – в выпечке и кондитерских изделиях, мясных и рыбных блюдах, салатах, супах, к сырам. Но никогда не подвергайте тепловой обработке. Молотый кориандр очень быстро теряет вкус и аромат, поэтому лучше покупать цельные семена кориандра
Сельдерей	Возбуждает аппетит. Листья богаты сахарами, витамином С, никотиновой кислотой. Корнеплоды содержат много калия, натрия, магния, кальция, холин, протеин и каротин	В качестве основы для салатов, соусов и супов. Листья – в сушеном виде как приправа для рыбы, мяса. В сыром – в салатах, гарнирах

Приправа, специя	Что содержит	Как использовать
Тмин	Эфирное масло, жирное масло, флавоноиды, белковые и дубильные вещества, витамины С, Е, В1; калий, кальций, фосфор, магний, натрий	Плоды – как пряность для ароматизации хлебопекарных изделий, особенно черного хлеба, в кулинарии, кондитерском производстве. В домашнем хозяйстве – при засолке огурцов, засолке и квашении капусты, приготовлении кваса, в качестве специй в супы, соусы и мясо
Бasilik	Углеводы, белки, клетчатка, витамины А, В3, В9, С, К; железо, калий, кальций, магний, медь, марганец, натрий	Длительная термическая обработка негативно сказывается на содержании в листьях базилика эфирных масел, которые придают блюду оригинальный вкус и аромат. Добавлять в овощное рагу, супы, соусы, салаты, сочетается с любыми овощами, мясом, птицей, макаронами, яйцами
Перец белый	Менее острый, чем черный, содержит витамины В1, В2, В5, В6, В9, С, и РР, а также калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, фосфор и натрий	В салатах, супах, соусах, блюдах из птицы, мяса, рыбы – перед подачей на стол. От длительной термической обработки становится горький
Душистый перец	Небольшое количество эфирных масел, дубильные вещества, смолы. В небольшом количестве витамины: А, В1, В6, С; фосфор, калий, селен, магний, марганец, натрий, кальций	В овощном и мясном рагу, соусах, выпечке с мясом, капустой и картофелем. В десертах, кексах, соусах, напитках, сырах
Орегано	Витамины: холин, РР, В9, В6, В2, В1, С, К, Е, А; цинк, селен, медь, марганец, фосфор, натрий, магний, кальций, калий	В овощных, злаковых, фруктовых, ягодных блюдах. Для выпечки и напитков, в начинках для пирогов и соусах
Корица	Наибольшее количество витаминов К, Е, В6; кальций, калий и магний, марганец, железо и медь	В выпечке
Ваниль	Витамины группы В1, В2, В5, В6, РР; калий, кальций, фосфор, магний, цинк, медь, марганец, железо, натрий	Натуральная ваниль – в бисквитах, кремах, пломбире, ореховом печенье, творожной массе, тесте для блинчиков, молочных продуктах. Ванилин – в кисломолочных напитках, пудингах, мороженом, конфетах
Гвоздика	Бекаротин, В1, В2, В6, РР, С, Е, К; калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо, марганец, медь, селен, цинк	В мясных, овощных блюдах, рисе. В компотах, пудингах, кондитерских изделиях

Приправа, специя	Что содержит	Как использовать
Лавровый лист	Фитонциды, дубильные вещества, эфирные масла, пищевые волокна, витамины группы В, С, А, РР; натрий, магний, цинк, калий, медь, железо, селен, марганец и фосфор	В свежем и высушенном виде. Долго хранится и при правильном хранении не теряет своих качеств. В тушеных мясных, рыбных и овощных блюдах, супах, жарком, с картофелем. Закладывать в первые блюда за 5 минут до готовности, во вторые – за 10 минут
Лук, чеснок	Фитонциды и эфирные масла. Зеленый лук – большое количество витамина С и β-каротина. Чеснок укрепляет иммунитет, служит природным антибиотиком, содержит витамин РР, витамин В1, витамин В2, витамин С, витамин К, холин; минеральные вещества: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, железо, цинк, йод, медь, марганец, селен, кобальт	В приправах, супах, салатах, гарнирах, мясных и рыбных блюдах