

Совместимость продуктов со специями

***** Молочные продукты *****

<u>Молоко утром</u>	{0,15 шафран} {1 корица}	{0,25 кардамон} {0,15 мускатный орех}	{0,15 куркума} {0,25 имбирь}
<u>Молоко вечером</u>	{1 фенхель}	{0,25 кардамон}	
<u>Йогурт утром</u>	{0,5 корица} {0,25 кардамон} {0,5 анис}	{0,5 фенхель} {0,15 шафран} {1 бадьян}	{0,1 ванилин}
<u>Сыр</u>	{1,5 кумин} {0,25 асафетида} {0,25 куркума}	{0,5 кориандр} {1 чёрный перец} {0,25 корица}	{0,5горчица чёрная} {0,25мускатный орех}

***** Овощи *** Салаты *****

<u>Капуста</u>	{2,5 карри} {1 куркума}	{0,5 корица} {2.укроп, семя}	{3 трава укропа}
<u>Картофель</u>	{3 кориандр, плоды} {2 чёрный перец} {2 имбирь} {3 шамбала, лист}	{1 шамбала, плоды} {1 куркума} {0,1 асафетида} {1,5 чёрная горчица}	{0,5 мускатны орех} {2 карри лист}
<u>Морковь</u>	{2 кумин} {1 кардамон} {1 куркума}	{0,5 душистый перец} {0,5 калинджи} {1 имбирь}	{1,5 чёрный перец} {1 манго сушенное} {1 лавровый лист}
<u>Огурец</u>	{1 чёрный перец} {2 тмин,} {2 семя укропа}	{1 кориандр} {1 чёрная горчица} {4 укроп, лист}	{4 кориандр, лист}
<u>Перец болгарский</u>	{0,5 мускатный орех} {1,5 карри, лист} {1 кумин}	{2 имбирь} {1,5 куркума} {1 чёрный перец}	{2 чёрная горчица} {4 кориандр, лист} {2.укроп, семя}
<u>Помидоры</u>	{1,5 кари, лист} {2 кумин} {0.1асафетида}	{2 шамбала плоды} {4 лист кориандра} {0,5 корица}	{1 душистый перец} {1 куркума} {0,2 гвоздика}
<u>Свёкла</u>	{3 кориандр, плоды} {2 шамбала, плоды} {2 кумин} {2 корица}	{1 куркума} {0,1 асафетида} {0,5 мускатный орех} {3 кориандр, лист}	{1 лавровый лист} {0,5.душист. перец}
<u>Редис</u>	{2 горчица чёрная} {1 кумин}	{0,5 шамбала, плоды} {1 имбирь}	{1 чёрный перец} {1 куркума}

*** Зерновые и бобовые ***

<u>Горох</u>	{3 куркума} {0,1 асафетида} {4 карри, лист} {3,5 кориандр}	{2чёрная горчица} {0,5 чёрный перец} {1тмин} {1 кумин}	{4 шамбала, плоды} {2 имбирь} {1 фенхель} {1 укроп, семя}
<u>Горошек зелёный</u>	{2 шамбала, плоды} {0,5 куркума} {2 карри, лист}	{2 имбирь} {1 кумин} {0,5 перец, душистый}	{0,5 манго, плоды}
<u>Гречка</u>	{3 душистый перец} {3 корица} {0,5 гвоздика} {1,5 фенхель}	{0,1 асафетида} {3,5шамбала} {2,5 лист карри} {1 кумин}	{1 горчица чёрная} {1 укроп, семя} {2 укроп, зелень}
<u>Пшеница</u>	{5 кориандр} {0,1 асафетида} {1 корица}	{1 кардамон} {0,5 мускатный орех} {1 кумин}	{0,5 куркума}
<u>Манка</u>	{2 кориандр} {3 кардамон} {0,5 мускатный орех}	{1 чёрный перец} {2 шамбала} {0,1 асафетида}	{0,1 шафран}
<u>Кукуруза</u>	{1 мускатный орех} {2 кардамон}	{0,8 тмин} {0,3 чёрный перец}	{0,1 асафетида} {1 карри, лист}
<u>Овес</u>	{1 куркума} {1 кориандр} {1 душистый перец} {2 корица}	{1 кардамон} {1 лавровый лист} {0,2 асафетида} {1 чёрный перец}	{1,5 лист карри} {1,5 шамбала} {3 укроп зелёный} {0,5 сушенное манго}
<u>Перловка</u>	{0,5 асафетида} {3 шамбала} {2.шамбала, лист} {1 лавровый лист}	{1 чёрная горчица} {1 имбирь} {0,5 душистый перец} {1 куркума}	{1 жёлтая горчица} {0,5 фенхель}
<u>Ячка</u>	{1 лист карри} {1 куркума} {0,1 асафетида}	{0,5 фенхель} {0,8 чёрный перец} {0,5 лист шамбалы}	{0,5 имбирь} {0,2 душистый перец}
<u>Пшено</u>	{4 лист карри} {0,5 корица} {0,1 асафетида}	{1 лист шамбалы} {0,5 чёрный перец} {0,5 шамбала, плоды}	{0,5 горчица чёрная}
<u>Рис</u>	{3 фенхель} {1,5 куркума} {1 тмин}	{1,5 корица} {1,5 имбирь} {0,5 кумин}	{0,5 горчица чёрная} {0,5 калинджи} {0,1 асафетида}
<u>Фасоль</u>	{1 лист шамбалы} {2 шамбала плоды} {1 душистый перец}	{1 мускатный орех} {2 имбирь} {0,5кумин}	{0,5 гвоздика} {0,2 калинджи} {0,5 корица}
<u>Соя</u>	{0,1 асафетида} {2 кориандр} {3 шамбала, плоды}	{2 чёрная горчица} {1,5 черный перец} {0,5 жёлтая горчица}	{1,5 кардамон} {0,8 семя укропа} {3 зелёный укроп}
<u>Мунг дал, (маш)</u>	{2 имбирь} {1 куркума} {1 кумин}	{2 чёрная горчица} {1 лавровый лист} {0,1 асафетида}	{0,3 корица}

***** Выпечка *** Напитки *** Сладости *** Салаты *****

<u>Сахар</u>	{0,15 шафран} {0,5 кардамон} {1 корица}	{0,25 бадьян} {1 фенхель} {0,5 мускатный орех}	{0,1 ванилин} {0,25 плоды манго}
<u>Ананас</u>	{0,5 кардамон} {1 кумин}	{1 анис}	{0,5 корица}
<u>Банан</u>	{1,5 корица} {0,15 шафран}	{0,5 кумин} {0,1 ванилин}	{0,25 тмин}
<u>Виноград (изюм)</u>	{0,25 корица} {0,5 кардамон} {0,5 имбирь}	{1 фенхель} {1 анис} {0,5 бадьян}	{1,5 апельсин, корки}
<u>Вишня</u>	{0,1 ванилин} {0,5 корица}	{0,5 имбирь} {1 бадьян}	{0,5 кумин}
<u>Гранат</u>	{0,5 кардамон} {0,15 шафран}	{0,5 имбирь}	{0,25 фенхель}
<u>Груша</u>	{0,5 корица} {1 имбирь}	{0,25 мускатный орех} {0,25 бадьян}	{0,5 плоды манго} {1 фенхель}
<u>Земляника</u>	{1 фенхель} {1 лимон. корки}	{0,1 ванилин} {1 кардамон}	{0,5 имбирь} {0,5 корица}
<u>Калина</u>	{1,5 фенхель} {0,5 кардамон}	{0,25 мускатный орех} {0,5 кумин}	{1 анис} {0,25 апельсин. корки}
<u>Клубника</u>	{0,15 шафран} {0,5 анис}	{1 фенхель} {0,5 корица}	{0,5 лимон. корки} {1/10 ванилин}
<u>Крыжовник</u>	{1 тмин} {0,5 корица}	{0,5. кориандр} {1 фенхель}	{0,25 куркума}
<u>Курага</u>	{1 бадьян} {0,25 кардамон} {0,5 фенхель}	{0,15 гвоздика} {0,5 анис} {0,5 корица}	{0,1 ванилин} {1 имбирь}
<u>Лимон</u>	{0,1 ванилин} {0,25 мускатн. орех} {0,5 фенхель}	{0,25 бадьян} {1 лимонные корки} {1 имбирь}	{0,25 кориандр}
<u>Малина</u>	{1 корица} {0,15 гвоздика}	{0,15 шафран} {0,5 мускатный орех}	{1 фенхель} {0,1 ванилин}
<u>Облепиха</u>	{1 корица} {1,5 фенхель}	{0,1 ванилин} {0,5 имбирь}	{1 плоды манго} {0,25 мускатн. орех}
<u>Рябина черноплодная</u>	{1,5 фенхель} {0,15 шафран}	{0,15 гвоздика} {0,5 корица}	{0,25 кардамон} {1 анис}

<u>Слива</u>	{ 1 тмин} { 1,5 фенхель} { 0,25 кардамон}	{0,25 корица} {0,5 имбирь} {0,25 куркума}	{0,1.ванилин}
<u>Смородина красная</u>	{1,5 бадьян} { 0,5 анис} {1 манго}	{ 0,15 шафран} {0,25 кардамон} {0,25 корица}	{0,2 мускатный орех}
<u>Смородина черная</u>	{1 фенхель} {0,5 кардамон}	{0,1 ванилин} {0,5 корица}	{0,25 бадьян} {0,5 анис}
<u>Финик</u>	{0,25 мускатн. орех} { 1 кардамон}	{0,15 шафран} {0,5 имбирь}	{ 1 фенхель}
<u>Яблоки</u>	{0,5 шафран} { 1,5 фенхель} {0,5 анис}	{0,5 кардамон} {0,1 ванилин} {0,25 корица}	{0,15 гвоздика}

Инструкция пользователя таблицы

Таблица составлена по рекомендациям Олега Торсунова.

Как лучше распечатать?

Согласно опыту, лучше всего разместить все 4-е страницы таблицы на одной стороне листа формата А4.

Еще один компактный вариант — первые две страницы таблицы на одной стороне листа формата А4 (альбомная ориентация), а вторые две — на другой.

В этих случаях навигация по таблице будет значительно упрощена.

Инструкцию, если необходимо, можно распечатать отдельно, или на обратной стороне листа бумаги, если выбрали первый вариант размещения (4 таблицы на одном развороте листа).

Структура таблицы: на примере продукта «мунг-дал»

<u>Мунг дал,</u> <u>(маш)</u>	{2 имбирь} {1 куркума} {1 кумин}	{2 чёрная горчица} {1 лавровый лист} {0,1 асафетида}	{0,3 корица}
Наименование продукта	Группа 1	Группа 2	Группа 3

Очередность следования специй в таблице убывающая, т.е. их совместимость (гармоничное сочетание) с указанным в таблице продуктом уменьшается при движении от 1-й группы к 3-ей, так и внутри каждой из них (сверху => вниз).

Деление на группы абсолютно условное и предназначено для облегчения ориентирования. Это значит, что на первом месте совместимости с «мунг-далом» находится «имбирь», на 2-м - «куркума», на 3-м - «кумин», на 4-м - «чёрная горчица», на 5-м - «лавровый лист», на 6-м - «асафетида», на 7-м - «корица».

Все указанные специи можно использовать одним набором (все вместе сразу из всех групп) или в сочетании (несколько специй) на Ваш выбор.

Важно запомнить !!!

* **Не совместимые специи с указанным продуктом в таблице отсутствуют**

* Если на Вашей кухне отсутствуют специи, совместимые с выбранным Вами продуктом — лучше этот продукт готовить без специй => больше пользы получите.

Цифра перед специей указывает на её долевую часть в составе смеси из специй, добавляемые к продукту.

Например,

если Вы решили приготовить овсяную кашу с такими специями как:
куркума, корица, лавровый лист и шамбала.

То (см.таблицу):

куркумы	следует взять	1 часть,
корицы		2 части,
лаврового листа		1 часть
шамбалы		1,5 части.

Приятного ☺ Аппетита!!!