



Галангал

Галангал является многолетним растением, родиной которого является Юго-Восточная Азия. Самым близким его родственником является [имбирь](#). Оба эти растения очень похожи между собой, даже вкус у них почти идентичен, разница лишь в том, что галангал острее и обладает легким цитрусовым оттенком. Аромат этого растения слегка напоминает шафран.

Корень галангала в мире знают как калган или *сиамский имбирь*. Несмотря на такое изысканное сочетание вкусовых качеств, он очень сильный и используют его немного. Его стали реже применять в Европе, но в Юго-Восточной Азии корень очень широко распространен.

Это растение было хорошо известно и россиянам еще в 17 и 18 веке. Люди знали, что это замечательный ароматизатор и очень вкусная добавка к напиткам и настойкам. В свое время его даже называли «*русским корнем*», и все из-за того, что галангал транспортировали из Азии именно через Российское Государство.

Было время, когда галангал был известен в качестве «любовного средства», своеобразного афродизиака, который применяли для освежения дыхания. Еще с древних времен его использовали как средство для предотвращения морской болезни. В настоящее время галангал является одним из компонентов профилактических притираний.

Существует несколько видов галангала:

- Маленькая галанга – его размеры меньше чем имбирь, а вкус намного острее.
- Большая галанга – это более крупное растение, поэтому его и сравнивают с имбирем. Свежий галангал обладает ароматом сосновых иголок, в то время как высушенный – корицу.

Строение корня и внешний вид указывает на то, что это растение относится к многолетним растениям, которые в высоту могут вырастать до 1,5 метров, но иногда и больше. Его цветки белые или темно-розовые. На нем можно увидеть узлы и сегменты. Кожица галангала светло-коричневого цвета, а мякоть наоборот кремово-белая.

Это растение используют не только для приготовления настоек или пищи, оно широко используют в народной медицине. У галангала есть одна особенность, в диком виде он встречается только на островной территории Хайнань.

В последнее время галангал, так же как и другие специи начали выращивать целенаправленно. Его выращивают в Индии, Юго-Восточной Азии, Китае, а также Японии. В этом корне содержится огромное количество эфирного масла, что и придает ему приятный такой приятный камфорный аромат. В измельченном виде аромат галангала напоминает мирту или кардамон. На основе этого растения изготавливается уксус и лекарственный настой, который улучшает пищеварение.

В продаже встречается как свежее растение, так и сушенное. В азиатской кухне, для приготовления большинства блюд используют свежий корень либо порошок созданный из высушенного галангала. Однако в кулинарии используется не только корневище, листья и стебли этого растения тоже нашли там свое применение. Они тоже способны придать любому блюду приятный вкус и аромат.

Как выбрать

При покупке корня следует уделить особое внимание аромату, так как у свежего галангала сосновый, земляной аромат, с нотками кедра. Свежий корень можно легко определить по твердости. Для того чтобы его порезать потребуется немало усилий и очень острый нож.

Как хранить

Самым лучшим способом для хранения галангала является заморозка, однако предварительно его следует натереть. Есть еще один способ: корень нарезают ломтиками, а после маринуют в соке лайма.

В кулинарии

Корень используется в основном как пряность. Без него очень сложно представить японскую и китайскую кухню. Галангал очень замечательно сочетается с овощными закусками, рыбными и мясными блюдами, рисом и [фасолью](#). Его добавляют даже в выпечку, восточные сладости, кондитерские изделия и медовые коржики.

Он незаменим в виноделии, так как придает напиткам особый аромат. Галангал используют для приготовления сидра и [кваса](#).

Без этого растения просто невозможно представить приготовления такого блюда как утка по-китайски, ведь его можно назвать вторым по значимости ингредиентом. Для приготовления этого блюда нужна целая тушка утки, которая впоследствии будет натираться пастой из корня галангала, красного перца, ореха и [чеснока](#).

Корень является самым важным компонентом всем известного супа «том-ям». Это блюдо хорошо знакомо всем ценителям экзотической кухни.

Китайская кухня использует корневища для приготовления грибов, салатов, овощных и рыбных блюд. В России галангал чаще всего используется для ароматизации напитков или пряников.

Найти его в Европе задача не из легких продается он довольно редко.

В культуре

Это растение было хорошо известно еще древним грекам и римлянам. Основными поставщиками галангала являлись арабские купцы, которые и открыли многим этот продукт. Прошло некоторое время и с растением познакомились и остальные европейцы. В средние века его начали использовать для лечения и укрепления организма. Позже галангу начали использовать как приправу к блюдам. В настоящее время корень стали использовать гораздо реже, его используют лишь для производства [ликеров](#) и настоек.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
19,7	10,4	23,7	62,3	2,5	200-300

Полезные свойства галангала

Состав и наличие полезных веществ

Причиной остроты галангала и его приятного аромата является эфирное масло, которое содержится в этом корне. У этого растения очень богатый химический состав. В нем есть все: альфа-пинин,

евгенол, метилциннамат и синеол. После высушивания состав галангала немного меняется, появляются такие вещества как транс-бета-фарнезин, альфа-бергамотин и бета-бисаболин.

Полезные и лечебные свойства

В средние века галангал использовался в качестве лекарственного средства. Он хорошо укрепляет [желудок](#), снимал колики и пробуждал аппетит.

Эта специя очень богата витаминами и всевозможными минералами. Корень очень полезен для пищеварения, с его помощью можно избавиться от изжоги. Галангал нормализует кровяное давление, а также улучшает цвет лица.

Если регулярно употреблять его в пищу, то Вы увеличите внутреннее тепло, пробудите аппетит и будете стимулировать пищеварение.

Галангал используют для снятия головных болей. Его также применяют даже при параличе и желтухе.

Семена растения являются замечательным профилактическим средством, но и лекарственным, которое замечательно помогает при развитии тяжелых недугов и отравления. Основная его польза хранится в природном составе самого растения. Галангал является основой для изготовления настоек, способных избавить от истощения, ипохондрии морской болезни и мигрени.

Китайская медицина использует растения для укрепления иммунитета.

Отвар и чай приготовленный из этого растения может снимать воспаление, тонизирует и укрепляет организм.

У этой приправы есть антибактериальное действие. Галангал замечательно согревает в холодное время года и помогает при возникновении болей в [сердце](#).

Свойства галангала: потогонное, антисептическое, стимулирующее, бактерицидное и ветрогонное.

Еще его применяют для того, чтобы избавиться от диспепсии, колик, метеоризма, тошноты и рвоты.

В косметологии

Она входит в состав очищающих скрабов, масок, омолаживающих кремов и лосьонов.

Скраб с куркумой глубоко очищает [кожу](#), хорошо отшелушивает огрубевшие частицы. Смесь готовится из оливкового масла (1 ч. л.), соли, куркумы, корицы (по полчайной ложки) и кофейной гущи (с одного эспрессо). Все нужно тщательно перемешать и нанести массажными движениями на сухую кожу. Оставить на коже на 5-7 минут, после чего смыть прохладной водой.

Отлично очищает и разглаживает кожу маска из порошка куркумы и [меда](#), в соотношении 1:1. Ее следует наносить достаточно толстым слоем на 10-15 минут, после чего маску необходимо смыть теплой водой.

Куркуму также используют для восстановления, питания и укрепления [волос](#). В домашних условиях порошок смешивают с маслом Амлы и втирают в кожу головы круговыми движениями. Через 20-30 минут, смывают теплой водой. Если смешать порошок куркумы с кунжутным или сандаловым маслом, получится отличное масло для массажа.

Если куркуму использовать после эпиляции, то она замедляет рост волос и, являясь сильным антисептиком, снимает раздражение. Для этого порошок надо развести водой, чтобы получилась

густая смесь, и нанести на необходимые участки кожи. Не бойтесь, что кожа будет иметь желтый цвет. После 12-ти часов эффект желтизны уходит.

Напиток, приготовленный из стакана горячего [молока](#) с 1 ч. ложкой куркумы, дает потрясающий омолаживающий эффект. Пить его следует небольшими порциями в течение дня.

Опасные свойства галангала

Опасных свойств у галангала не выявлено. Его основной вред заключается в индивидуальной непереносимости.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info