

Ваніль - що це таке і з чим її їдять

Вам може здаватися, що ви добре знаєте, що таке ваніль. Ще б пак, адже у кожному продуктовому магазині можна купити пакетик пахучого білого солодкого порошку буквально за копійки. Господині щедро додають його у домашню випічку - булочки, пироги, кекси і торти. Але цей самий широко розповсюджений пакетик із порошком - не ваніль, а ванілін - дешевий синтетичний сурогат справжньої ванілі - однієї з найдорожчих спецій у світі. Що ж таке натуральна ваніль? ПапіГутто із задоволенням поділиться з вами інформацією щодо походження ванілі, її властивостей, складу та способів вживання.

Як виглядає ваніль



Справжня ваніль у стручках виглядає як сухі темно-коричневі палички, пружні і еластичні на дотик, маслянисті на вигляд. Завдовжки вони можуть досягати 20 сантиметрів. Ці стручки є плодами багатобарвної ліани (сімейство орхідні), що росте зараз у тропічних лісах практично на всій планеті - від Південної Америки до Таїті. Свіжі, щойно зібрані плоди ванілі

позбавлені запаху, але якщо обробити стручки гарячою водою або водяним паром, то на їхній поверхні кристалізується легкий білий наліт. Це і буде ванілін (його зміст у ванілі не перевищує 3%), запах якого створює неповторний букет завдяки наявності складних органічних речовин. Аромат ванілі має виняткову стійкість, тому для ароматизації страви достатньо використовувати зовсім невеликий шматочок стручка, який варто дістати перед тим, як поставити готову страву на стіл.



Ціна одного стручка може коливатися залежно від його якості, але у середньому купити його можна за 2-3 долари. Висока вартість пряності обумовлена складністю вирощування:

- Культура потребує штучного запилення, а плоди зазвичай приносить тільки половина квітів.
- Сучасний технологічний прогрес поки що, на жаль, не дає можливості точно відтворити усі особливості ванілі синтетичним шляхом. Тонкі і стійкі аромати, що притаманні цій пряності, у повному обсязі не піддаються штучному виробництву.

Ваніль існує у світі у десятках і навіть сотнях різновидів, але більшість із них

чисто декоративні, а з метою виробництва спецій вирощують тільки три види ванілі – таїтянську, ваніль із короткими стручками (порівняно низька якість, купити можна дешево) і ваніль із довгими стручками.



Батьківщина ванілі – Мексика і Центральна Америка. Ацтеки шанували цю пряність та додавали її у гіркий шоколад для збагачення аромату і поліпшення його смаку, а згодом ваніллю стягувалися податки з місцевого населення. Відкриття Америки дозволило дізнатися про існування ванілі спершу іспанцям і італійцям, іншим же європейським державам набагато пізніше пощастило ознайомитися з її корисними властивостями. Але оцінити смак чудової пряності широким верствам населення не довелося і тоді, адже через недосяжну дорожнечу дозволити собі їсти ваніль могла лише багата європейська знать. До речі, якщо у Росії за часів Єлизавети I ваніль додавали у випічку, то у Франції вона була частиною суміші для паління, а у деяких інших країнах її взагалі вважали збудливим і звеселяючим зіллям.

Як вибирати і зберігати ваніль



Ми вже казали, що аромат ванілі стійкий, але ви, напевно, навіть не уявляєте собі наскільки саме – відомі випадки, коли практично початковий аромат ваніль зберігала протягом 36 років! Звичайно, йдеться про найбільш високоякісну мексиканську, а також цейлонську і бурбонську ваніль. Більш низькосортні стручки мають і вартість нижчу, і аромат слабший, до того ж мають запах геліотропа.

Збираючись купити ваніль у стручках, звертайте увагу на їхній зовнішній вигляд і стан. Світлі і потріскані палички, ламкі на дотик – свідчення на користь невідповідного зберігання і нестачі у прянощах цінних олій.

Правила зберігання стручків ванілі:

1. Загорніть стручки у харчову плівку, намагаючись видалити усе повітря.
2. Покладіть стручки у плівці у скляну баночку з кришкою або герметичний контейнер.
3. Поставте закриту банку у темне і прохолодне місце, але тільки не заморожуйте у холодильнику.
4. Якщо ви маєте вакуумний пакувальний апарат, використайте його. Це

ідеальний варіант.

Якщо стручки у вас все одно засохли, відновити їх можна у теплій воді, тоді на їхній поверхні виступить ванілін.

Як можна вживати ваніль



Розтерта у порошок ваніль має гіркуватий присмак, тому до неї додають цукрову пудру. Хоча правильно буде сказати навпаки – у цукрову пудру додають ваніль, оскільки на півкіло пудри потрібна всього одна паличка пряності.

У кулінарії ваніль використовується настільки широко, що тільки перерахування рецептів із ваніллю утворить окрему велику статтю. Вона стане добавкою у тісто, приправою до пудингів і суфле, ароматичним інгредієнтом у компотах і вареннях, спецією у салатах. Особливо доречна ваніль у сирно-молочних начинках і готових стравах. Не зайвою буде ваніль, якщо ви готуєте мафіни з родзинками і пиріг із вишнею. При виготовленні шоколаду або цукерок вона теж потрібна.

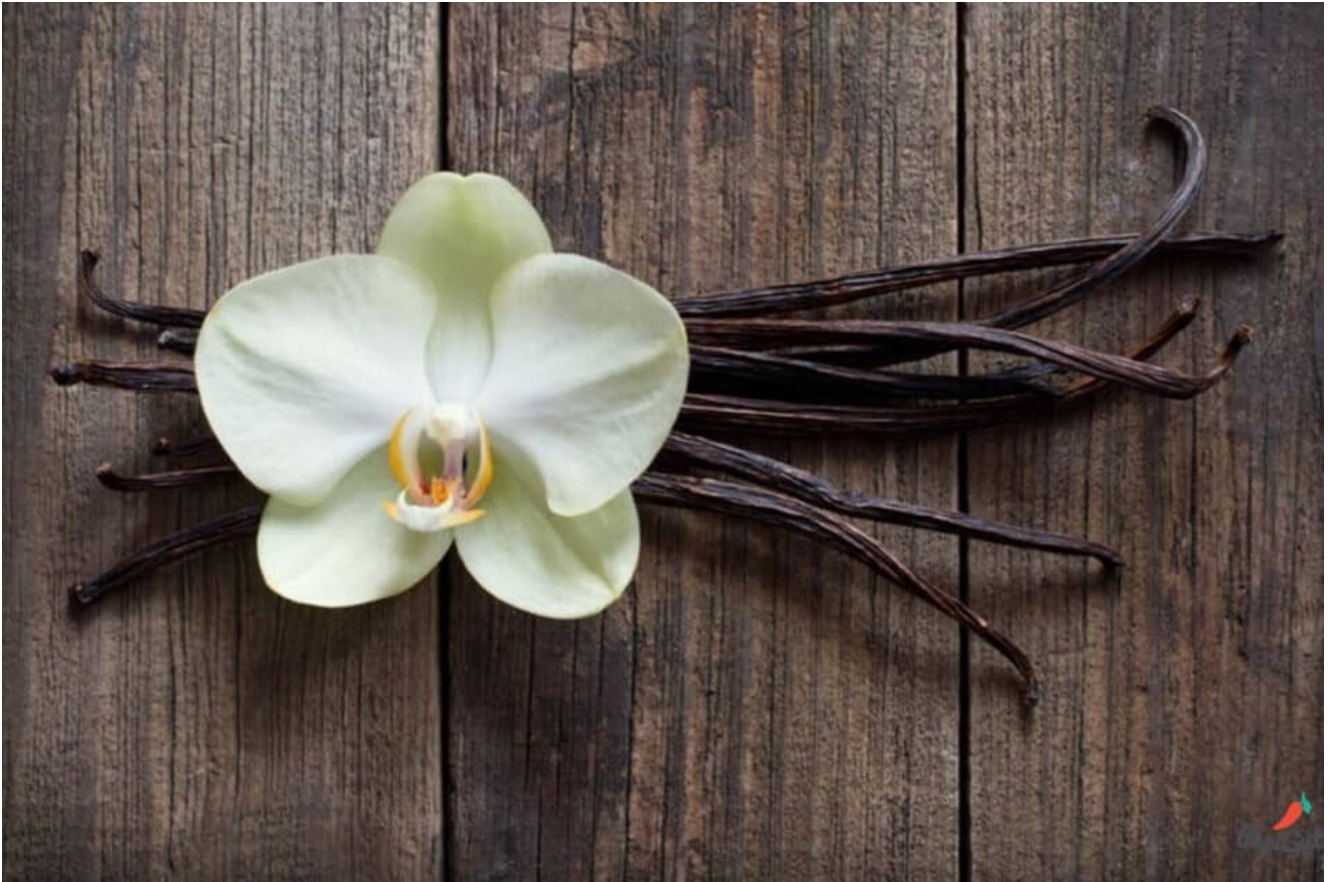
Якщо купити дрібні стручки ванілі і настояти їх у спиртовому розчині, ви отримаєте її екстракт – рідину з легким коричневим відтінком. Термічно обробляти таку рідину не можна, вона використовується для додавання у креми і різноманітні холодні десерти. Ванільним сиропом часто просочують бісквіти й інші кондитерські вироби. Ванільна есенція – це по суті той же екстракт, тільки більш концентрований. Для її приготування знадобиться набагато більша кількість стручків. Есенцію використовують як із кондитерською метою, так і для ароматизації коктейлів – молочних та алкогольних.



В ароматерапії ванільний аромат займає чільне місце. Запашна ваніль, як виявилось, здатна пробуджувати здоровий апетит, заспокоювати і знімати наслідки стресу, створювати відчуття гармонії та душевної рівноваги. Багато хто вважає ваніль справжнім афродизіаком.

У парфумерії без ванілі теж ніяк. Без неї абсолютно неможливо уявити аромати із категорії східних.

У народній медицині ваніль нерідко використовують як засіб, що стимулює м'язову діяльність. Застосовується вона також при розладах нервової системи, деяких психічних захворюваннях, при ревматизмі, диспепсії, лихоманці.



Як свідчать проведені досліді, ваніль допомагає подолати пристрасть до солодощів, зокрема до шоколаду. Добровольці із дослідницької групи, які постійно ходили з пластирами, просоченими ваніллю, і вдихали її аромат, худнули набагато успішніше, ніж люди з контрольної групи. У середньому їхня перевага склала втрату ваги на 2-2,5 кг більше, ніж в інших. Справа в тому, що цей аромат сприяє виробленню у організмі серотоніну, відомого як гормон щастя, тому у людей просто зникла потреба в додаткових задоволеннях від калорійних солодощів – цукерок і пончиків.

Склад і калорійність



Основною ароматичною речовиною у ванілі є ванілін – хімічна речовина з назвою, що складно вимовити, – 4-окси-3-метоксилбензальдегід. Але крім нього є у стручках ефірні і дубильні олії, смоли, глікозид, анісові альдегід і кислота, вітаміни групи В (1-6), залізо, магній, марганець, цинк і кальцій.

Калорійність ванілі на 100 грамів продукту – 287 ккал.

Вміст білків -1,2 г, жирів – 12,5 г, вуглеводів – 0,1 г.

Шкода і протипоказання



Незважаючи на всі свої корисні властивості, ваніль може принести і шкоду здоров'ю. Насамперед будемо говорити, звичайно, про безпосереднє зловживання нею. І навіть не стільки самою натуральною ваніллю (яка, як ви знаєте, досить дорога), як штучними її замінниками. Зміст синтетичних альдегідів і ефірних олій у ваніліні, ванільному цукрі, всіляких оліях, екстрактах та есенціях, якими наповнений ринок, може виявитися непередбачуваним. Навіть тривале перебування у приміщенні, де є стійкий і в'їдливий аромат ваніліну, може бути причиною головного болю, запаморочення та інших тимчасових, але неприємних розладів. Надмірне вживання ванілі легко може викликати алергію. Не можна вживати її при індивідуальній нестерпності, також не рекомендована ваніль (поряд із більшістю відомих прянощів) під час вагітності. Існує думка, що ванільна олія є фотосенсибілізатором, тобто здатна підвищувати чутливість шкіри до сонячних променів, тому після застосування цієї олії слід уникати прямого сонячного впливу.



Деякі квітникарі-аматори намагаються розводити ванільну орхідею у домашніх умовах. До речі, догляд за рослиною не відрізнятиметься особливою складністю. Якщо вам вдасться дістати живу розсаду (насіння з висушеного чи термічно обробленого стручка рідко виявляється життєздатним), потрібно буде лише цілий рік забезпечувати рослині температуру не нижче 20 градусів, доступ світла без потрапляння прямих сонячних променів, раз на місяць купати її, регулярно поливати, обприскувати й удобрювати комплексними засобами, підрізаючи пагони навесні. Але тільки на цвітіння ванільної ліани у квартирі очікувати не доводиться, тому і стручками ванілі, власноруч вирощеними і зібраними, похвалитися ви, на жаль, не зможете.

Джерело: papigutto.com.ua