

Чабер - доступна користь на столі і в аптечці

Чабер - спеція родом зі сходу Середземномор'я, де вона росте на кам'янистих схилах скель.

Вас може ввести в оману схожість назв "чабер" і "чебрець", але це зовсім різні рослини. Взагалі, у чабру є безліч імен - чебер, чабьор, чобр, шебер - все залежить від того, як вимовляють їх у різних країнах. У Болгарії його назвуть чубріца, у Молдавії - чімбру, у Грузії - кондарі, а у Вірменії - цитрон. Але офіційна назва спеції - сатурея (*Satureja hortensis* Lamiaceae).



У давнину греки і римляни використовували чабер як пряність і як ліки. Вірили вони і в його магічні чудодійні властивості, тому вінками із чабру прикрашали голови поетів, ораторів і воєначальників як талісманами, здатними робити ясною свідомість, зберігати здоровий глузд і тверезу пам'ять. За часів Ренесансу чабер вважався мало не основним болезаспокійливим засобом. Його широко використовували також для лікування склерозу і підвищення інтелекту. Сьогодні ця дивовижна спеція, зрозуміло, не забута. Сучасні люди знайшли для чабру безліч нових способів застосування у кулінарії і в медицині, вивчили у деталях його корисні властивості. Про це ми і поговоримо у статті.

Який чабер на вигляд і на смак



Чабер (сатурея) – рослина трав'яниста зі слабкою кореневою системою. Однорічний напівчагарник піднімається вгору від землі зазвичай на 40-70 сантиметрів. На його стеблі безліч гіллястих пагонів із сірувато-зеленими листочками завдовжки півтора-два сантиметри. Квіти чабру невеликого розміру, світло-лілового або фіолетового відтінку, а плоди виглядають як світлий тригранний горішок коричневого кольору.



Збирають зелень із кущиків завжди перед початком цвітіння. Якщо запізнитися, то урожай буде вкрай бідним, тому що вся сила йде у формування великих квітів і насіння, а листя просто відмирає. Зараз чабер культивується як ефіроолійна корисна рослина у багатьох куточках Середньої Азії, Європи й обох Америк, але у багатьох районах можна зустріти його і як дику траву.

Багато хто називає чабер перцевою травою, тому що смак його дуже схожий зі смаком чорного перцю, такий же пекучий. Зелень рослини надзвичайно насичена ефірними оліями з характерним пряним ароматом, досить приємним. Чабер не вважається дуже вже цінною спецією, тому купити його можна зовсім дешево. Деякою мірою саме ця дешевизна й забезпечила рослині таку популярність у всьому світі.

Як чабер використовується у кулінарії



Висушування багаторазово підсилює аромат чабру, тому запашну рослину додають у їжу переважно в сухому вигляді. Але переваги його не обмежуються ароматизацією і поліпшенням смаку страв. Чабер дезінфікує їжу і до того ж поліпшує апетит. Але не слід додавати його у страви занадто щедро, оскільки ця спеція досить сильна і легко “забиває” інші аромати. Щоб аромат чабру не випаровувався і смак не надбав сильної гіркоти, його не варто піддавати тривалій тепловій обробці. Краще покласти гілочку спеції у страву буквально за декілька хвилин, що залишаються до повної готовності, і потім видалити.

Запашний чабер надає ефектні і цікаві ароматичні та смакові відтінки таким стравам:

- картопляним салатам;
- запеченим овочам, особливо баклажанам;
- супам і м'ясним рагу;
- усім стравам із яєць;
- вареній і тушкованій капусті усіх відомих видів;
- томатним соусам;
- стравам із квасолі і бобів (у Німеччині його навіть називають Bohnenkraut – “квасолева трава”).

- смаженій, запеченій або тушкованій баранині.



Невеликий пучок із чабру, петрушки і лаврового листа – улюблена приправа французів. Цей ароматний букет кладуть у каструлю під час приготування і витягають після. На Кавказі жодна страва, що буде готуватися на вогні, не обійдеться без додавання чабру, цю приправу там теж дуже поважають.

Чим ще хороший чабер, так це своєю здатністю уживатися з іншими спеціями, якщо, звичайно, ви не перейшли межі з його кількістю. Його поєднання з орегано, базиліком, часником, фенхелем і чебрецем дає незрівнянний вишуканий і витончений букет. Дружить чабер і з розмарином, часником, паприкою та петрушкою. Кулінари з усього світу обожають «прованські трави» – пряну суміш, у складі якої неодмінно є і сатурея.

Будь-які м'ясні страви із задоволенням приймуть до себе чабер, але особливо виграє від такого сусідства куряче м'ясо – йому забезпечена виняткова пікантність. Взагалі, заведено додавати ці спеції саме до ніжного м'яса – курятині, індичатини і телятини – безпосередньо при готуванні або ж у соусах до м'яса. Припустиме додавання запашної пряності також у начинки для пирогів і піци. Звичайно, гострота не дозволить так широко

застосовувати цю спецію, як палички ванілі, які підходять мало не до всіх солодких страв – від ватрушок і оладок до бісквітів і тортів.

Ми говорили досі про сушений чабер, але слід згадати, що і зелені його листочки заслуговують уваги. Так, свіжа зелень стане у пригоді при солінні і маринуванні грибів, засолюванні огірків, помідорів, солодкого перцю і кабачків. Застосовують спецію також у виробництві лікєро-горілочаних напоїв.

Як використовують чабер у медицині



Садовий і городній чабер цінує не тільки альтернативна медицина. Деякі європейські країни (Німеччина і Франція, наприклад) офіційно внесли його до списку лікарських рослин. Середньоазіатський гірський чабер містить ефірні олії із великою кількістю карвакролу, що створює найширші можливості для використання його як лікарського засобу, а не тільки як пряну приправу. Перерахуємо коротко тільки основні напрямки використання цієї корисної рослини у медицині:



- **Для ШКТ.** Ефективний чабер при катарах шлунка, розладах травної системи, допомагає при блювоті, здутті і проносах. Він активує виділення шлункового соку, збуджує апетит і покращує процес травлення.
- **Проти внутрішніх паразитів.** Протиглисну дію забезпечує гіркота у листках рослини. Але спеціальний дуже гіркий відвар із чабру проти гельмінтів категорично не можна пити вагітним. Пізніше ми детально зупинимося на протипоказаннях до вживання цієї спеції.
- **Як знезаражувальний засіб.** Чабер створює антибактеріальний ефект і для їжі, і для ротової порожнини. Із дрібними ранками у роті або запаленими яснами відвар із чабру відмінно впорається, тобто продезінфікує їх. Корисно використовувати його також як профілактичний засіб.
- **Від кашлю,** що супроводжує бронхіт, запалення легенів та застуди, що викликані вірусними інфекціями. Столова ложка висушеного листя чабру заливається 300 мл окропу і настоюється на водяній бані або без неї. Якщо пити готовий відвар по маленькому ковтку кожні 10 хвилин, він викличе активне виділення мокротиння.
- **Як засіб для очищення лімфи.** Потогінна і сечогінна дія чабру

дозволяє очистити організм і знизити артеріальний тиск. Чай із чабером часто беруть із собою у лазню або сауну.

- **Як протигрибковий засіб.** Щоб перемогти грибок, із чабру роблять примочки, поєднуючи їх із вживанням відвару внутрішньо.
- **Як засіб проти свербіжів від укусів комах.** На дачі й у походах свіже листя чабру буде справжнім порятунком, якщо вам заважають укуси мошкар. Втирання їх у місце укусу зніме біль, свербіж і запалення.
- **Профілактика онкології.** Антиоксидантна дія ефірних олій створює відмінний профілактичний ефект і до того ж сприяє омолодженню.
- **Для серцево-судинної системи.** Сприятливий вплив чабру на належну роботу серця забезпечує присутність у ньому таких мінералів і речовин, як залізо, магній, селен, цинк і калій, а також кальцій і марганець. Допоможе він при запамороченнях і тахікардіях, а також може бути використаний для нормалізації у крові рівня холестерину.

Як бачите, сфера дії чабру поширюється мало не на всю нашу життєдіяльність. Але не будемо забувати і про ті випадки, коли чабер як лікарський засіб може завдати шкоди організму.

Протипоказання:



- Загострення хронічних захворювань нирок і печінки.
- Виразка 12-палої кишки.
- Вагітність (може спровокувати викидень).
- Кардіо і атеросклероз.
- Захворювання щитовидної залози;
- Гіпертонія і миготлива аритмія.

Перераховані протипоказання не відносяться до зовнішнього застосування (примочки і притирання), а також до використання пряності з кулінарною метою.

Вирощування чабру не складе особливих труднощів. Рослина ця досить невибаглива і здатна стійко переносити навіть невеликі заморозки. Якщо ви вирішите спробувати виростити чабер у себе на дачі або садовій ділянці, не забудьте, що збір листя слід провести на самому початку цвітіння.

Джерело: papigutto.com.ua