



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# **КОРИЦА**

**ПРОТИВ**

# **ХОЛЕСТЕРИНА**

# **И ДИАБЕТА**



**рецепт классик**

**Вера Николаевна Куликова**  
**Корица против**  
**холестерина и диабета**  
**Серия «Здоровый образ**  
**жизни и долголетие»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3356805](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3356805)*

*Корица против холестерина и диабета / В. Н. Куликова. : РИПОЛ*

*классик; Москва; 2012*

*ISBN 9785386052676*

### **Аннотация**

О том, что корица – специя, которую добавляют в печенье, булочки, оладьи, компоты, глинтвейны и различные кулинарные блюда, знают все. Но далеко не каждому известно, что эта пряность, обладающая неповторимым теплым ароматом, является еще и хорошим природным лекарством. Корица помогает в лечении самых разных недугов, в том числе и таких серьезных, как сахарный диабет и болезни сердечно-сосудистой системы. Книга знакомит читателя со всеми свойствами корицы, предлагает множество рецептов целебных и вкусных напитков с этой пряностью и кушаний, которые полезны для профилактики и лечения диабета и болезней сердца и сосудов.

# Содержание

Введение	4
Корица – пряность и лекарство	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Вера Николаевна Куликова**

## **Корица против холестерина и диабета**

### **Введение**

Неповторимый пряный аромат корицы, смешанный с приятным запахом свежей выпечки, знаком каждому из нас с детства. Корицу добавляют в пироги, печеные яблоки, оладьи, без нее немыслим такой напиток, как глинтвейн. Однако корица не только кулинарная составляющая, но еще и очень ценное природное лекарство.

Первые упоминания о корице встречаются в китайских письменных источниках 3-го тысячелетия до н. э. Сведения об этой пряности можно найти в Ветхом Завете: Моисею велено взять сладкую корицу (qinnamon) и кассию (Исх. 30: 23). В Библии также есть слова о женщине, которая «спальню мою надушила смирною, алоэ и корицею» (Прит. 7: 17–19). Известно, что в заповедном саду Соломона росло коричное дерево, за которым тщательно ухаживали. Порошок, получаемый из коры растения, входил в состав благовонного мира для помазания священных сосудов и скинии – переносного храма древних иудеев.

В далеком прошлом корица была одной из самых дорогостоящих пряностей. В египетском манускрипте повествуется о том, как корабли привезли из далекой страны груз, состоявший из золота, слоновой кости и корицы.

В Египет и Грецию корицу привозили из страны Пунт (Йемен), которая считалась родиной пряности. На самом деле корица там не росла, ее доставляли в Пунт из Индии восточные купцы.

Ценилась корица почти так же высоко, как драгоценные металлы, зачастую она имела вес наличных денег. В Древней Греции 35 кг этой специи равнялись 5 кг золота; в некоторых других государствах она стоила еще дороже – там за 1 кг давали ту же меру золота. Таким образом, позволить себе употребление корицы могли только очень богатые люди. Ее часто преподносили в дар правителям.

Люди, проживавшие в странах, импортировавших корицу, даже не догадывались, как получают эту драгоценную пряность. О ней ходило много разных легенд, которые слагли арабские купцы, скрывавшие происхождение дорогой специи для того, чтобы «подогреть» спрос и еще больше поднимать на нее цену. Вот что писал, например, древнегреческий историк Геродот: «Корицу арабы собирают еще более удивительным способом. Где она растет и какая земля порождает это растение, они и сами не знают. Иные утверждают (и они, вероятно, правы), что корица растет в тех краях, где был воспитан Дионис. По их рассказам, большие птицы

приносят эти сухие полоски коры, которые у нас называются финикийским именем «кинамомон». А приносят их эти птицы в свои гнезда, слепленные из глины, на кручах гор, куда не ступала нога человека. Так вот, для добывания корицы арабы придумали такую уловку. Туши павших быков, ослов и прочих выючных животных они разрубают, сколь возможно, большими кусками и привозят в эти места. Свалив мясо вблизи гнезд, они затем удаляются. А птицы слетаются и уносят куски мяса в свои гнезда. Гнезда же не могут выдержать тяжести и рушатся на землю. Тогда арабы возвращаются и собирают корицу. Собранную таким образом корицу из страны этих арабов вывозят затем в другие страны». Существовали и иные сказания. В одном из них рассказывалось, что сборщики корицы отбирают ее у животных, похожих на крыс, в озерных местах Аравии.

Древнегреческий ученый Аристотель подвергал сомнению подобные легенды. Его ученик, основоположник ботаники Теофраст, первым высказал предположение, что корицу получают из деревьев, которые растут в Аравии. Однако и эта версия превратилась в легенду, так как далее ученый утверждал, что множество ядовитых змей охраняет эти места, поэтому сборщикам корицы приходится набрасывать на себя воловь шкуры, оставляя открытыми лишь глаза. Всю собранную пряность они делят на 3 части, и одну из них оставляют богам. Теофраст был прав, предположив, что корицу собирают с деревьев, но он ошибся, говоря об Аравии,

где коричные деревья не произрастали.

В древности корицу использовали для выпечки, ароматизации вина, освежения воздуха. А врачи и знахари применяли ее для лечения. Во многих странах корица с медом считалась одним из лучших средств от всех болезней.

Продолжительное время корица оставалась роскошью. В 65 году римский император Нерон, убивший во время ссоры свою жену Пoppею Сабину, на ее похоронах сжег в погребальных кострах весь годовой запас корицы. После этого над Римом очень долго витал пряный аромат.

В средневековой Европе спрос на корицу то повышался, то падал из-за низких доходов населения и запретов христианской церкви на эту восточную пряность. Монополией на ее продажу в те времена обладала Венеция. Венецианские купцы, всячески боровшиеся с конкуренцией, везли корицу из Александрии. А в Александрию она попадала по суше из Индии, с арабскими караванами. Восточным купцам приходилось защищать свои товары от разбойников. Столь долгий и опасный путь корицы до европейских городов не позволял снизить цену на нее.

За ценной ароматной пряностью охотились и мореплаватели. В 1492 году Христофор Колумб сделал запись в своем дневнике: «Капитан принес два куса ароматной коры, уверяя, что его матросы нашли заросли корицы». В поисках корицы Магеллан достиг Малабарского берега Индии.

В XV–XVI веках сухопутные торговые пути из Индии бы-

ли перекрыты крепнувшей Османской империей. Купцы из Португалии, открывшие остров Цейлон (Шри-Ланку), нашли морской путь в обход опасных земель. При поддержке войск они оккупировали остров и обязали его правителя ежегодно платить дань корицей. В 1518 году португальцы основали крепость для защиты коричных лесов. Колонии в Америке и на Цейлоне позволили Португалии заполучить богатства, которые они защищали более сотни лет. Но в 1638 году голландцы, заключившие союз с цейлонским королевством Канди, выбили португальцев из крепости. Уже спустя 2 года Ост-Индская компания стала контролировать все фабрики по обработке корицы. К концу 1658 года Португалия был окончательно вытеснена с рынка. Капитан одного из голландских кораблей вспоминал, что сильный аромат корицы разносился ветром с цейлонского берега более чем на 350 км. Сначала голландцы собирали пряность с дикорастущих деревьев, но скоро они начали культивировать растение. В результате урожайность повысилась, и цены на ароматную специю снизились.

В 1796 году голландцев с коричневого рынка стали вытеснять англичане, однако к этому времени пряность уже перестала быть драгоценным продуктом и утратила былую популярность. Коричные деревья начали выращивать и в других местах. На смену традиционным восточным специям в Европу пришли новые продукты: кофе, чай, сахар, шоколад.

В древности корицу использовали не только для приго-



товления пищи и ароматизации воздуха, но и для сакральных опытов. Считалось, что она очищает кровь и сознание. В смеси с миррой ее применяли для вызова потусторонних сил. Из корицы делали амулеты для привлечения к их обладателям денег, любви и прочих благ.

# Корица – пряность и лекарство

Корицей называют вечнозеленое дерево (в культуре – кустарник) и его высушенную кору, используемую как пряность. Грекам она была известна под как «киннамон», то есть «безупречная пряность». От этого слова и пошло латинское наименование корицы – *Cinnamomum*.

У коричневого дерева цилиндрические, к верхушке трехгранные ветви с продолговатыми кожистыми листьями на коротких черешках. Собранные в метелки зеленоватые цветки растения, как ни странно, обладают неприятным запахом. Плоды – фиолетовые ягоды диаметром 1 см, с единственным семенем внутри.

Наиболее высококачественную корицу привозят из Шри-Ланки, выращивают это растения также на Мадагаскаре, Суматре, Яве, западе Индии, в Бразилии, Вьетнаме, Египте.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.