

ПРАВИЛЬНЫЙ *путь*  
к ЗДОРОВОМУ *питанию* –



**MiUN**



440г

**6 ПРЯНОСТЕЙ ДЛЯ ЧАЯ, КОФЕ И ВЫПЕЧКИ**

# СОСТАВ:

бадьян 100%

Страна происхождения:  
**ВЬЕТНАМ**



**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ  
ЦЕННОСТЬ:** 337 кКал

18

БЕЛКИ

16

ЖИРЫ

50

УГЛЕВОДЫ



## ОПИСАНИЕ

БАДЬЯН СОЕДИНЯЕТ В СЕБЕ ГОРЬКИЙ, СЛАДКИЙ, ОСТРЫЙ И ВЯЖУЩИЙ ОТТЕНКИ.

ИМЕЕТ ТОНКИЙ, СЛОЖНЫЙ АРОМАТ С ХАРАКТЕРНЫМИ НОТАМИ АНИСА.

БАДЬЯН – ЭТО НАСТОЯЩИЙ КЛАДЕЗЬ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ. ГЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ РАСТЕНИЯ – ФЕНОЛЬНОЕ СОЕДИНЕНИЕ АНЕТОЛ, КОТОРОЕ ПРИДАЁТ ПЛОДАМ АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА. СОДЕРЖИТ МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ, БОГАТ ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ.

## ПРИМЕНЕНИЕ

ТРАДИЦИОННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАДЬЯНА СЧИТАЕТСЯ ВЫПЕЧКА, МУССЫ И ПУДИНГИ.

СПЕЦИЯ С УСПЕХОМ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В АЗИАТСКОЙ КУХНЕ. БАДЬЯН ДОБАВЛЯЮТ В СУПЫ, ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ, МЯСНЫЕ БЛЮДА, КОФЕ, КАКАО, ТЁПЛЫЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ.

В КУЛИНАРИИ, ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИМЕНЯЕТСЯ СУШЁНЫЙ ИЗМЕЛЬЧЁННЫЙ БАДЬЯН, А В КОНДИТЕРСКОЙ ОТРАСЛИ – СПЕЦИЯ В ВИДЕ ЗВЁЗДОЧКИ.

В СДОБНУЮ ВЫПЕЧКУ ПРЯНОСТЬ ДОБАВЛЯЮТ ВО ВРЕМЯ ЗАМЕШИВАНИЯ ТЕСТА.

В КОФЕ ДОБАВЛЯЮТ ЦЕЛУЮ «ЗВЁЗДОЧКУ» БАДЬЯНА, А ДЛЯ ЧАЯ ЕЕ ИЗМЕЛЬЧАЮТ В ПОРОШОК.

ЕСЛИ ВНУТРЬ УТКИ, КУРИЦЫ ИЛИ ФАЗАНА ЗАЛОЖИТЬ ЗЕРНО БАДЬЯНА, ТО ПТИЦА ПРИОБРЕТАЕТ ПИКАНТНЫЙ СЛАДКОВАТО ОСТРЫЙ ПРИВКУС.

БАДЬЯН УСИЛИВАЕТ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА ЛУКА, ЧЕСНОКА, СЛАДКОГО ПЕРЦА. ПОЭТОМУ ПРЯНОСТЬ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РИСОВЫХ И ОВОЩНЫХ БЛЮД.

ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ВКУСОВЫХ СВОЙСТВ БАДЬЯНА, ПРИПРАВУ СОЧЕТАЮТ С САХАРОМ ИЛИ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.



# СОСТАВ:

мускатный орех

100%

Страна происхождения:

**ИНДИЯ**



**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ**

**ЦЕННОСТЬ: 525 кКал**

5,84

36,31

49,29

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ



## ПРИМЕНЕНИЕ

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ АРОМАТИЗАЦИИ МНОГИХ ВИДОВ ВЫПЕЧКИ, КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ, ПУДИНГОВ, КАРТОФЕЛЯ, МЯСА, КОЛБАС, ОВОЩЕЙ И НАПИТКОВ, НАПРИМЕР, ЯБЛОЧНОГО СИДРА, ГЛИНТВЕЙНА, ПУНША, ГОРЯЧЕГО ШОКОЛАДА, ЛАТТЕ, КАПУЧИНО И ЭГГ-НОГА. ИНОГДА ДАЖЕ ИСПОЛЬЗУЮТ КАК ПРЯНОСТЬ ДЛЯ ЧАЯ МАСАЛА.

ГОТОВЬТЕ СО СВЕЖЕНАТЕРТЫМ МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ ТЫКВЕННЫЙ ИЛИ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ, ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ, ТУШЕНУЮ БАРАНИНУ, УТИНУЮ ГРУДКУ, ШПИНАТ СО СЛИВКАМИ, СОУСЫ ДЛЯ БАРБЕКЮ ИЛИ ПАСТЫ, ДОБАВЛЯЮТ В САЛАТЫ И ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, БРЮКВЫ, РЕПЫ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ, ПОЧТИ ВО ВСЕ ГРИБНЫЕ БЛЮДА, В СОУСЫ ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ, ДАЖЕ ПОПРОБУЙТЕ ПРИПРАВИТЬ ПРЯНОСТЬЮ МАКАРОНЫ С СЫРОМ.

В КАЧЕСТВЕ ПРЯНОСТИ МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ В ВЫПЕЧКЕ, СОЧЕТАЕТСЯ С КОРИЦЕЙ, ГВОЗДИКОЙ, АНИСОМ, ДУШИСТЫМ ПЕРЦЕМ, КАРДАМОНОМ И ИМБИРЕМ. ДЛЯ ОСТАЛЬНЫХ – ЗАКУСОЧНЫХ И ГОРЯЧИХ ПИКАНТНЫХ БЛЮД – МУСКАТНЫЙ ОРЕХ ОБЫЧНО СМЕШИВАЮТ С ТМИНОМ, ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ, КОРИАНДРОМ, ШАЛФЕЕМ, ТИМЬЯНОМ, ПЕРЦЕМ ЧИЛИ, СЕМЕНАМИ ГОРЧИЦЫ И КУРКУМОЙ.

## ОПИСАНИЕ

ОБЛАДАЕТ ОСТРЫМ ВКУСОМ И ПРЯНЫМ АРОМАТОМ, ИМЕЮЩИМ ДРЕВЕСНЫЕ ОТТЕНКИ. ЕГО МОЖНО ОХАРАКТЕРИЗОВАТЬ КАК СОЧЕТАНИЕ ВКУСА КОРИЦЫ И ДУШИСТОГО ПЕРЦА. МОЛОТЫЙ МУСКАТНЫЙ ОРЕХ ПРИДАЁТ ПИЩЕ ЖГУЧЕ-ПРЯНЫЙ ВКУС.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ ИМЕЕТ ВЫСОКУЮ ПИЩЕВУЮ ЦЕННОСТЬ: В ЕГО СОСТАВ ВХОДЯТ ВИТАМИНЫ А, С, Е И МИНЕРАЛЫ, НАПРИМЕР, КАЛЬЦИЙ, МЕДЬ, ЖЕЛЕЗО, МАРГАНЕЦ, МАГНИЙ, ЦИНК И ФОСФОР.

ПОМНИТЕ, ЧТО МУСКАТНЫЙ ОРЕХ – ПРЯНОСТЬ, ПОЭТОМУ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ. ОБЫЧНО ОНИ ОБОЗНАЧАЮТСЯ КАК «МОЛОТЫЙ МУСКАТНЫЙ ОРЕХ НА КОНЧИКЕ НОЖА».



# СОСТАВ:

кардамон 100%

Страна происхождения:  
**ИНДИЯ**



**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ  
ЦЕННОСТЬ:** 331 кКал

10,6

6,7

40,47

БЕЛКИ

ЖИРЫ

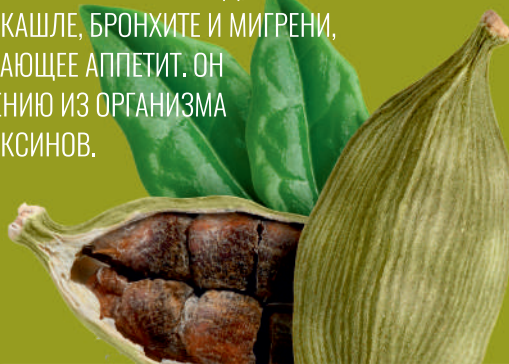
УГЛЕВОДЫ



## ОПИСАНИЕ

АРОМАТ КАРДАМОНА ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЙ, ПОХОЖИЙ НА ЗАПАХ КАМФОРЫ С ОТТЕНКОМ ЭВКАЛИПТА. ВКУС ПРЯНОСТИ ЖГУЧИЙ, С ИНТЕНСИВНЫМ ЛИМОННЫМ ПРИВКУСОМ. КАРДАМОН ОТНОСЯТ К ОСТРО-СЛАДКИМ СПЕЦИЯМ.

В КАРДАМОНЕ СОДЕРЖАТСЯ КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, ЖЕЛЕЗО, МАГНИЙ И ЦИНК, А ТАКЖЕ ВИТАМИНЫ: В1, В2, В3. ОН ОКАЗЫВАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ, ВОЗБУЖДАЮЩЕЕ, ВЕТРОГОННОЕ, МОЧЕГОННОЕ, СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ - СТИМУЛИРУЕТ УМ, СЕРДЦЕ, ДАЕТ ОЩУЩЕНИЕ РАДОСТИ. ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЮТ КАРДАМОН ПРИ АСТМЕ, КАШЛЕ, БРОНХИТЕ И МИГРЕНИ, КАК СРЕДСТВО, ПОВЫШАЮЩЕЕ АППЕТИТ. ОН СПОСОБСТВУЕТ ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА РАЗЛИЧНЫХ ЯДОВ И ТОКСИНОВ.



## ПРИМЕНЕНИЕ

КАРДАМОН ПРИНАДЛЕЖИТ К ОДНОЙ ИЗ НАИБОЛЕЕ ИЗЫСКАННЫХ ПРЯНОСТЕЙ.

ОСНОВНАЯ ОБЛАСТЬ ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ - АРОМАТИЗАЦИЯ МУЧНЫХ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ — КЕКСОВ, ПЕЧЕНИЙ, КОВРИЖЕК, ПРЯНИКОВ - И ОСОБЕННО, АРОМАТИЗАЦИЯ КОНДИТЕРСКИХ НАЧИНОК В РУЛЕТАХ, СЛОЕНОМ ТЕСТЕ И В ИЗДЕЛИЯХ С ДОБАВЛЕНИЕМ КОФЕ. НО ПОМИМО ЭТОГО КАРДАМОН МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ОБЛАГОРАЖИВАНИЯ ДОМАШНИХ НАСТОЕК И НАЛИВОК, КАК КОМПОНЕНТ В МАРИНАДАХ ДЛЯ ФРУКТОВ, В НЕКОТОРЫХ СЛАДКИХ БЛЮДАХ (КИСЕЛИ, КОМПОТЫ, ТВОРОЖНЫЕ ПАСТЫ), А ТАКЖЕ В РЫБНЫХ СУПАХ, В ПРЯНЫХ ОТВАРАХ ДЛЯ РЫБЫ, ДЛЯ АРОМАТИЗАЦИИ РЫБНЫХ ФАРШЕЙ, НАЧИНОК, ЗАПЕКАНОК. КАРДАМОН ОБЫЧНО СОЧЕТАЮТ С ФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ, А ТАКЖЕ ДОБАВЛЯЮТ В БЛЮДА ИЗ МЯСА И РИСА, КОЛБАСЫ, ПАШТЕТЫ И МАРИНАДЫ ДЛЯ СЕЛЬДИ, КИЛЬКИ И САЛАКИ. АРОМАТИЗИРУЮТ ЛИКЕРЫ, ГОРЯЧИЕ ПУНШИ И ГЛИНТВЕЙНЫ.

КАРДАМОН — ВЫРАЖЕННЫЙ ТОНИК. НА БЛИЖНЕМ ВОСТОКЕ И В ИНДИИ ЕГО ПРИНЯТО ДОБАВЛЯТЬ В КОФЕ И В ЧАЙ. ПРИ ЭТОМ ЗЁРНА КАРДАМОНА И КОФЕ ЧАСТО ПЕРЕМАЛЫВАЮТ ВМЕСТЕ.

**СОСТАВ:**  
корица 100%

Страна происхождения:  
**ВЬЕТНАМ**



**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ  
ЦЕННОСТЬ:** 247 кКал

3,99

1,24

27,49

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ



## ПРИМЕНЕНИЕ

ЭТО ОДНА ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ПРЯНОСТЕЙ, КОТОРУЮ МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ПОВСЕМЕСТНО.

УПОТРЕБЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ В КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЯХ (ПЕЧЕНЬЕ, КЕКСЫ, КУЛИЧИ, ПРЯНИКИ, ФРУКТОВЫЕ ПИРОГИ) И ВОООЩЕ В СЛАДКИХ БЛЮДАХ (ПУДИНГИ, СЛАДКИЕ ПЛОВЫ, КОМПОТЫ, ВАРЕНЬЯ, МУССЫ, ЖЕЛЕ, КИСЕЛИ, ТВОРОЖНЫЕ ПАСТЫ). ОСОБЕННО ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ КОРИЦА С ТЕМИ БЛЮДАМИ, В СОСТАВ КОТОРЫХ ВХОДЯТ ЯБЛОКИ. ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ФРУКТОВЫХ, ГРИБНЫХ И МЯСНЫХ МАРИНАДАХ. НЕЗАМЕНИМА ДЛЯ ГЛИНТВЕЙНА И ПУНША. ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ С БАРАНИНОЙ, РИСОМ, ВЕТЧИНОЙ, ГУСИННЫМ ФАРШЕМ.

В ВОСТОЧНОЙ И СРЕДНЕАЗИАТСКОЙ КУХНЕ, КОРИЦА УПОТРЕБЛЯЕТСЯ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ХОЛОДНЫХ И ГОРЯЧИХ БЛЮД ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА, КУРИЦА) И ВТОРЫХ БЛЮД ИЗ БАРАНИНЫ (ЖАРЕНОЙ, ТУШЕНОЙ), А В КИТАЕ И КОРЕЕ — ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ЖАРЕНОЙ СВИНИНЫ. КОРИЦА УЛУЧШАЕТ, ОБЛАГОРАЖИВАЕТ ВКУС ЖИРНОГО МЯСА. КОРИЦУ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ В ХАРЧО, ЧИХИРТМЕ И САМЫХ РАЗНЫХ ПЛОВАХ. В СОВРЕМЕННОЙ ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКОЙ КУХНЕ КОРИЦУ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ В МОДНЫХ ФРУКТОВЫХ САЛАТАХ И ДАЖЕ В НЕКОТОРЫХ ОВОЩНЫХ. ОНА ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ СО ШПИНАТОМ, МОРКОВЬЮ, КРАСНОЙ КАПУСТОЙ И МОЛОЧНОЙ КУКУРУЗОЙ, А ТАКЖЕ С БЛЮДАМИ ИЗ ЯБЛОК, АЙВЫ И ГРУШ.

## ОПИСАНИЕ

КОРИЦА ОБЛАДАЕТ НЕЖНЫМ, СЛАДКОВАТЫМ, ПРЯНЫМ И СОГРЕВАЮЩИМ ВКУСОМ.

КОРИЦА ЯВЛЯЕТСЯ БОГАТЫМ ИСТОЧНИКОМ ВИТАМИНА К, КАЛЬЦИЯ И ЖЕЛЕЗА, А ТАКЖЕ СОДЕРЖИТ УМЕРЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА В6, ВИТАМИНА Е, МАГНИЯ И ЦИНКА. ЕЕ КОМПОНЕНТЫ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ ОКОЛО 80 АРОМАТИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВКЛЮЧАЮТ ЕЕ СПОСОБНОСТЬ ПОМОГАТЬ ПРИ ДИАБЕТЕ, ЗАЩИЩАТЬ ОТ ГРИБКОВЫХ И БАКТЕРИАЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ, УЛУЧШАТЬ РАБОТУ МОЗГА, ПРЕДОТВРАЩАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ КОГНИТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА, УЛУЧШАТЬ ПИЩЕВАРЕНИЕ И УКРЕПЛЯТЬ ИММУННУЮ СИСТЕМУ.

В ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ И АЮРВЕДЕ КОРИЦА ЦЕНИТСЯ ЗА ЕЕ СОГРЕВАЮЩИЕ СВОЙСТВА. ОНА ОБЛЕГЧАЕТ ПРОСТУДУ ИЛИ ГРИПП, ОСОБЕННО ПРИ СМЕШИВАНИИ С ИМБИРНЫМ ЧАЕМ.



# СОСТАВ:

бадьян  
кардамон молотый  
корица молотая

имбирь молотый  
гвоздика молотая  
мускатный орех

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ  
ЦЕННОСТЬ:** 188 кКал

4,49

14,06

31,65

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ



# ОПИСАНИЕ

ЧАЙ МАСАЛА ИЗВЕСТЕН ВО ВСЕМ МИРЕ КАК СОГРЕВАЮЩИЙ ПРЯНЫЙ НАПИТОК, В КОТОРОМ НЕЖНАЯ ТЕКСТУРА МОЛОКА ГАРМОНИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ С АРОМАТОМ СПЕЦИЙ И ПОЛЬЗОЙ ЧЕРНОГО ЧАЯ.

В НЕМ СОДЕРЖАТСЯ МНОГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ КОМПОНЕНТЫ. ЭТО ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ, АНТИОКСИДАНТЫ, ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ, СМОЛЫ, ПОЛИЭФИРЫ, ДУБИЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. ОКАЗЫВАЕТ БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ: ОН ТОНИЗИРУЕТ, УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ, ОЧИЩАЕТ КРОВЬ И ОЗДАРАВЛИВАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

ПРОДУКТ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕРМОГЕННЫМ - УСКОРЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ПОЗВОЛЯЕТ БЫСТРЕЕ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ, ПОЭТОМУ МАСАЛА ПРОСТО НЕЗАМЕНИМА ПРИ ПОХУДЕНИИ.

# ПРИМЕНЕНИЕ

ЧАЙ МАСАЛА СОСТОИТ ИЗ КОМБИНАЦИИ «ТЕПЛЫХ» СПЕЦИЙ. В ЕГО СОСТАВЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, КОТОРЫЕ ОБЛАДАЮТ ОГРОМНЫМ СПИСОМ ДОСТОИНСТВ: БАДЬЯН, КАРДАМОН МОЛОТЫЙ, КОРИЦА МОЛОТАЯ, ИМБИРЬ МОЛОТЫЙ, ГВОЗДИКА МОЛОТАЯ, МУСКАТНЫЙ ОРЕХ.

МАСАЛА – НАСЫЩЕННЫЙ И СЫТНЫЙ НАПИТОК. ПИТЬ ЕГО В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ. ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ И ПОЛЬЗУ, ДОСТАТОЧНО 1-2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ.

## СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

СПОСОБ 1: В ГОТОВЫЙ НАПИТОК КОФЕ ИЛИ ЧАЯ ДОБАВИТЬ 1/4-1 ЛОЖКУ СМЕСИ МАСАЛА И ДАТЬ НАСТОЯТЬСЯ 1-2 МИНУТЫ;

СПОСОБ 2: СМЕШАТЬ МОЛОКО И/ИЛИ ВОДУ, ДОБАВИТЬ 1/4-1 ЛОЖКУ СМЕСИ МАСАЛА И ВАРИТЬ 2-3 МИНУТЫ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ, ДОБАВИТЬ ЧАЙ (ГРАНУЛИРОВАННЫЙ ИЛИ ЛИСТОВОЙ) ИЛИ КОФЕ И ВАРИТЬ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ ЕЩЕ 2-3 МИНУТЫ. САХАР ПО ВКУСУ.

САМОЕ ГЛАВНОЕ В ПРИГОТОВЛЕНИИ ЧАЯ МАСАЛА - ЭТО ХОРОШИЕ СПЕЦИИ!



# СОСТАВ:

имбирь 100%

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ  
ЦЕННОСТЬ: 80 кКал**

1,8

0,7

17,8

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ



## ОПИСАНИЕ

ИМБИРЬ – ОСТРАЯ И ЖГУЧАЯ ПРЯНОСТЬ. ПРИДАЕТ БЛЮДАМ ПИКАНТНЫЙ ВКУС И АРОМАТ.

В ИМБИРЕ ЕСТЬ НЕМНОГО ВИТАМИНА С И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, ТАКИХ КАК ЦИНК, МЕДЬ, МАРГАНЕЦ И МАГНИЙ.

ИМБИРЬ ОБЛАДАЕТ АНТИОКСИДАНТНЫМИ СВОЙСТВАМИ И НЕСЕТ ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЮ. КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВОЙ ДИЕТЫ ЭТА ПРЯНОСТЬ ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ ВОССТАНАВЛИВАТЬ ПОВРЕЖДЕННЫЕ КЛЕТКИ, ПОВЫШАЕТ ОБЩУЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ИММУНИТЕТ. ТАКЖЕ СПЕЦИЯ ЦЕНИТСЯ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ, УСПОКАИВАЕТ ЧРЕЗМЕРНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ ЖКТ И ВЗДУТИЕ; БЛАГОДАРЯ ФЕРМЕНТАМ В СОСТАВЕ ПОМОГАЕТ УСВАИВАТЬ БЕЛОК. ОБЛАДАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ.

## ПРИМЕНЕНИЕ

МОЛОТЫЙ ИМБИРЬ НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРЕН ДЛЯ ВЫПЕЧКИ, НАПИТКОВ И ПРИПРАВ.

ИМБИРЬ СОЧЕТАЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ С ЛЮБЫМИ ФРУКТАМИ, ОСОБЕННО В ДЖЕМАХ, НАЧИНКАХ ДЛЯ ПИРОГОВ И ВО ФРУКТОВЫХ САЛАТАХ. ЯБЛОКИ, АПЕЛЬСИНЫ, ИНЖИР, ДЫНЯ, АНАНАС, КОКОС, БАНАНЫ, ВИНОГРАД, ЧЕРНИКА, АБРИКОСЫ И ПЕРСИКИ – ЧУДЕСНАЯ КОМПАНИЯ ДЛЯ ИМБИРЯ. НЕ ЗАБУДЬТЕ ТАКЖЕ О ПИРОГАХ И ЗАПЕКАНКАХ С ТЫКВОЙ ИЛИ СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ (БАТАТОМ).

ЕСЛИ ГОВОРИТЬ О ЗАКУСОЧНЫХ И НЕСЛАДКИХ БЛЮДАХ, МИКСУЙТЕ ИМБИРЬ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ, СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ, БЕЛОКОЧАННОЙ И ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ, МОРКОВЬЮ, ОГУРЦАМИ, БАКЛАЖАНАМИ, НУТОМ, ТОФУ, ТУНЦОМ, ЛОСОСЕМ, КРЕВЕТКАМИ, СВИНИНОЙ, УТКОЙ, ГОВЯДИНОЙ, ИНДЕЙКОЙ, КРОЛИКОМ И КУРИЦЕЙ.

ИМБИРЬ СОЧЕТАЕТСЯ С ДУШИСТЫМ ПЕРЦЕМ, ГВОЗДИКОЙ, КОРИЦЕЙ, МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ, ПЕРЦЕМ ЧИЛИ, ТМИНОМ, КОРИАНДРОМ, ГОРЧИЦЕЙ, ВАНИЛЬЮ, КУНЖУТОМ, ЛЕМОНГРАССОМ, МЯТОЙ, ЛИМОНОМ, ЧЕСНОКОМ, МЁДОМ, СОЕВЫМ СОУСОМ, КОКОСОВЫМ МАСЛОМ, МИСО, ТАХИНИ И ШОКОЛАДОМ.





ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ  
*другими вкусами*



**MiUN**

на:

