Матрица
ПРЯНОСТЕЙ

ПОЛЕЗНО • ВКУСНО • БЫСТРО



ИННА ЛАНДИНА · РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

Матрица пряностей

Капсульныйнабордля домашнейкухни.База+ несколько выразительных дополнений = разные вкусы из привычных продуктов. Без коллекции случайных пакетиков и без необходимости готовить каждый день что-то совершенно новое.

Что внутри

- Базовый набор и дополнительные акценты.
- Конструктор сочетаний: что поменять, чтобы изменить вкус.
- Матрица для мяса, птицы, рыбы, яиц и овощей.
- Когда добавлять пряности и с каких количеств начинать.
- Как выбирать готовые смеси, чтобы не пересолить блюдо.

Принцип

Не пряность делает блюдо «грузинским» или «французским». Вкус складывается из продукта, способа приготовления, ароматической основы, соуса и приправ. Здесь — практические направления вкуса, а не заявления об аутентичности национальных рецептов.

01 / Базовая капсула

Этонеобязательныйсписок покупок,а компактная версия набора, который действительно используется на домашней кухне. Соль держим отдельно — так проще управлять солёностью.

Основа	Зачем нужна	Где пригодится
Чёрный перец	Тёплая острота и аромат	Мясо, рыба, яйца, овощи
Сушёный чеснок	Чесночная нота без чистки	Мясо, овощи, соусы
Сушёный лук	Сладковато-луковый фон	Птица, фарш, овощи
Сладкая паприка	Цвет и мягкий перечный вкус	Птица, свинина, овощи
Орегано	Яркая травяная нота	Томаты, кабачки, курица
Тимьян	Сдержанный пряно-травяной аромат	Грибы, мясо, птица
Кориандр	Цитрусово-пряный оттенок	Говядина, капуста, рыба
Зира	Выразительная тёплая нота	Говядина, баранина, овощи
Лавровый лист	Фон для жидкости и тушения	Бульоны, соусы, капуста

Соль — отдельно. Дополнения — по задаче.

Копчёная паприка, копчёный чеснок, хмели-сунели, грузинский красный перец, прованские или французские травы, имбирь, китайские «пять специй». Покупать всё сразу не требуется.

02 / Конструктор вкуса

Начнитеспростойосновы:чёрный перец +сушёныйлук + сушёный чеснок. Затем добавьте один характерный акцент или замените часть компонентов.

Направление	Что добавить к основе	Впечатление / применение
Мягкое травяное	Тимьян + петрушка	Курица, грибы, сливочный соус
С томатами	Орегано + немного паприки	Курица, кабачки, баклажаны
Дымное	Копчёная паприка	Свинина, говядина, капуста
Грузинский акцент	Хмели-сунели + немного красного перца	Птица с томатами и луком
Тёплое пряное	Кориандр + немного зиры	Говядина, фарш, баклажаны
Прованское	Прованские травы	Рыба, птица, овощи
Азиатский акцент	Чуть имбиря; для отдельных блюд — «пять специй»	Свинина, утка, соусы
Горчичное	Зёрна горчицы + тимьян	Свинина, капуста, соусы

Как пользоваться конструктором

Не складывайте все строки вместе. Выберите одно направление, приготовьте блюдо и оцените результат. Если сочетание понравилось — запишите свои пропорции. Для готовых смесей учитывайте уже входящие в них компоненты.

03 / Птица, мясо, рыба

Вариантыниже—стартовыесочетания.Количествопряностей зависит от помола, свежести и наличия соуса.

Продукт / блюдо	Сочетание	Когда вводить
Курица / фрикасе	Перец, чеснок, лук, французские травы; букет гарни	Травы в соус, букет гарни при тушении
Курица / чахохбили	Хмели-сунели, грузинский красный перец, лук, чеснок	В томатную основу при тушении
Курица с грибами	Перец, чеснок, лук, укроп, петрушка	Чеснок в основу; зелень ближе к концу
Свинина / запекание	Паприка, тимьян, чеснок, перец	Перед запеканием; паприку не обжигать
Свинина / дымный акцент	Копчёная паприка, чеснок, перец	В маринад или перед запеканием
Говядина / тушение	Кориандр, немного зиры, чеснок	Коротко прогреть и затем тушить
Говядина / томатный соус	Паприка, кориандр, перец, лук	В ароматическую основу, затем жидкость
Рыба / нежный вкус	Перец, укроп или тимьян, лимон	Травы при готовке, лимон в конце
Рыба / пряный акцент	Кориандр, перец, немного имбиря	Перед приготовлением, без перегрева
Морепродукты	Чеснок, перец, немного чили	Чеснок осторожно в жир; чили по вкусу

04 / Овощи, яйца, грибы

Дляовощейособенно важныне толькопряности, ноижар, жир, кислота. Не обязательно менять продукт — попробуйте изменить ароматическую основу.

Продукт	Сочетание	Подход
Белокочанная капуста	Лавровый лист, перец, немного горчицы	Тушение; лавр вынуть
Капуста / пряная	Кориандр, чеснок, немного чили	Кориандр в начале; чеснок не сжечь
Цветная капуста	Паприка, чеснок, тимьян	С маслом перед запеканием
Кабачки	Орегано, чеснок, чёрный перец	На сковороде или в духовке
Баклажаны	Кориандр, немного зиры, чеснок	В масле или томатной основе
Грибы	Тимьян, перец, чеснок	После выпаривания лишней влаги
Яйца / омлет	Перец, сушёный лук, укроп	В яичную смесь, зелень к подаче
Яйца / пряный вариант	Паприка, немного чили, чеснок	В овощную основу под яйца
Брокколи	Чеснок, перец, лимон	Чеснок при готовке, кислота в конце
Тушёные овощи	Прованские травы, перец, лавр	В начале тушения, лавр вынуть

Небольшое правило

«Чистый вкус капусты» тоже имеет право на существование. Пряности — не обязанность и не способ замаскировать продукт, а дополнительный инструмент.

05 / Когда вводить пряности

Одинитотженаборможетзвучатьпо-разномувзависимостиотэтапа приготовления.

Приём	Для чего	Осторожно
Короткий сухой прогрев	Целая зира, кориандр, фенхель — усилить аромат перед помолом	Умеренный огонь; снять при появлении аромата
Коротко в тёплом жире	Молотый кориандр, зира, паприка — распределить аромат	Паприка и молотые пряности быстро горят
В жидкость при тушении	Лавр, букет гарни, перец горошком	Вынуть крупные компоненты перед подачей
Ближе к концу	Укроп, петрушка, часть трав	Длительный нагрев уменьшает свежий аромат
Перед подачей	Свежемолотый перец, лимонный сок	Сначала попробовать блюдо

06 / Стартовые дозировки на 500 г продукта

Этоосторожныеориентирыдлязнакомствасовкусом,а неуниверсальныенормыине проверенные авторские рецептуры. Используйте ровные мерные ложки; для сильных пряностей начинайте с меньшего.

Пряность	С чего начать	Примечание
Паприка сладкая	½–1 ч. ложка	В соусе можно корректировать
Орегано / тимьян сушёный	¼–½ ч. ложки	Зависит от насыщенности трав
Кориандр молотый	¼–½ ч. ложки	Для мяса и овощей
Зира молотая	⅛–¼ ч. ложки	Сильный узнаваемый аромат
Копчёная паприка	¼ ч. ложки	Дымная нота легко доминирует
Чили	С кончика ложки	Острота очень различается
«Пять специй»	С маленькой щепотки	Пробовать до увеличения дозы

07 / Смеси и замены

Готоваясмесьможетбытьудобной. Важнопонимать, что в ней уже есть, и не добавлять те же компоненты автоматически второй раз.

Если нет…	Можно попробовать	Что изменится
Тимьяна	Немного прованских трав	Вкус станет сложнее, менее нейтральным
Орегано	Немного прованских трав	Появятся другие травяные ноты
Копчёной паприки	Обычную паприку	Цвет останется, дымный аромат исчезнет
Свежего чеснока	Сушёный чеснок	Не будет той же свежей остроты
Хмели-сунели	Кориандр + немного сушёных трав	Это не равноценная замена смеси
Целого кориандра	Молотый кориандр	Не нужен помол, аромат быстрее теряется

На что смотреть в готовых смесях

Соль. Если она уже есть в смеси, а вы ещё собираетесь солить блюдо, легко получить пересол. Удобнее контролировать соль отдельно.
Крахмал, сахар, декстроза, мальтодекстрин. При кето важны их количество и реальная порция смеси, а не только факт присутствия.
Глутамат натрия. Сам по себе не повод объявлять смесь опасной; это усилитель вкуса умами.
Состав и дата. Проверяйте, какие именно пряности внутри и не выдохся ли аромат.

Копчёный аромат — отдельный акцент

Копчёная паприка и копчёный чеснок помогают получить дымную ноту без копчения основного продукта. Но сами копчёные пряности не следует считать автоматически свободными от соединений, связанных с процессом копчения.

08 / Рабочая карточка для своей смеси

Матрица становится полезнее, когда удачные сочетания превращаются в ваши собственные повторяемые рецептуры.

Запишите	Ваш вариант
Продукт и масса	_____
Способ приготовления	_____
Базовые пряности	_____
Дополнительный акцент	_____
Количество (мерные ложки)	_____
Когда добавили	_____
Соль — отдельно	_____
Что получилось / поправить	_____

Пять проверок перед готовкой

1. Выбрано одно вкусовое направление, а не все пряности сразу.
2. Проверено, есть ли соль в готовой смеси.
3. Сильные пряности отмерены осторожно.
4. Известно, на каком этапе добавлять каждую пряность.
5. Удачное сочетание записано — его можно повторить.

Хранение

Плотно закрывайте упаковки, храните в сухом тёмном месте вдали от плиты и пара. Целые пряности обычно дольше сохраняют аромат. Не сыпьте из банки над кипящей кастрюлей.

Вкусно есть.

Хорошо себя чувствовать.

Я показываю, как использовать профессиональные кулинарные приёмы дома, чтобы привычные продукты становились вкуснее, а приготовление еды не превращалось во вторую работу.

А хорошее самочувствие зависит не только от того, что у нас на тарелке.

Приглашаю вас на бесплатный 7-дневный челлендж здоровых привычек. Будем наблюдать, как небольшие изменения в режиме сна, питания и движения отражаются на повседневном самочувствии.

Узнать дату ближайшего старта

Рецепты и профессиональные приёмы для домашней кухни — в моих каналах:

Telegram | **MAX**