

۱۷

# چاشنی ہندی

نویسنده : پارکاش پینڈ

مترجم : علی شامیری



نام کتاب : ۱۷ چاشنی هندی

نویسنده : پارکاش بینز

مترجم : علی شاهمیری

ناشر : ویبوکیا ( مرجع دانلود کتاب و مجله )

سال انتشار : ۱۳۹۶

تعداد صفحه : ۲۳

آدرس سایت : <http://wibookia.ir>

اینستاگرام : <http://instagram.com/wibookia>

تلگرام : <https://t.me/wibookia>

## فهرست مطالب :

مقدمه

اجوان ( زنیان رومی )

انیس ( بادیان رومی )

هل سیاه

هل سبز

فلفل قرمز تند

پودر چیلی

دارچین

میخک

تخم گشنیز

زیره

رازیانه

شنبلیله

گرم ماسالا

زنجبیل

دانه فلفل

زعفران

زردچوبه

## مقدمه

ادویه ها از هزاران سال قبل در آشپزی و طب سنتی هندوستان و چین به کار می رفتند. اساسا آنها را "غذاهای شگفت انگیز" می نامند که علاوه بر خاصیت در مانگری، طعم دهنده هایی عالی نیز هستند، که در شیوه های زندگی سالم اهمیت به سزایی دارند. همچنین پنج هزار سال است که پایه طب آئوردیک (طب سنتی هندوستان) و داروسازی سنتی هندوستان می باشند.

یکی از عوامل بازدارنده برای افرادی که می خواهند آشپزی هندی را فرا بگیرند، تعداد بی شمار ادویه ها و طرز استفاده از آنها می باشد. بر همین اساس تصمیم گرفتم برای از بین بردن این عامل بازدارنده، اطلاعاتی مقدماتی و ساده را در زمینه ادویه های پرکاربرد در هند در اختیار شما علاقه مندان قرار دهم. علاوه بر این احساس کردم به اشتراک گذاری مطالبی در رابطه با تاریخچه و فواید ادویه ها در سلامتی و خواص مغذی آنها می تواند برای شما نیز جالب و مفید باشد.

در ابتدا ذکر این مطلب را ضروری می دانم که نیازی نیست قبل از شروع به فراگیری آشپزی هندی همه ادویه های معرفی شده را تهیه کنید. به عنوان مثال تعداد زیادی دستورالعمل برای تهیه "کاری" وجود دارد که تمامی آنها از چهلر ادویه اصلی شامل فلفل قرمز تند یا پودر چیلی، زردچوبه، گرم ماسالا و زیره می شوند.

مطلب دیگری که باید ذکر شود این است که افراد زیادی هستند که تفاوت بین "ماسالا" و "گرم ماسالا" را نمی دانند. بیشتر اوقات افرادی که با آشپزی هندی آشنایی ندارند بین این دو مورد گیج می شوند. البته این مساله طبیعی است. چون کلمه "ماسالا" دارای دو معنی می باشد و هندیها از هر دو معنی آن در آشپزی استفاده می کنند. تفاوت این دو در این است که "گرم ماسالا" یک ادویه پودری ترکیبی می باشد در حالی که "ماسالا" یک نوع سس، که از ارکان اصلی تهیه انواع "کاری" است. ماسالا از کاراملایز کردن پیاز، سیر، زنجبیل، گوجه فرنگی و چاشنی های مختلف تهیه می شود. البته برای هر دستور غذایی این مواد قابل تغییر می باشند. گرم ماسالا می تواند یکی از چاشنی هایی باشد که در تهیه ماسالا به کار رود. این ادویه از ترکیب دیگر چاشنی ها با طبع گرم مانند تخم گشنیز، زیره، هل، فلفل سیاه، میخک، دارچین و جوزهندی تهیه می گردد. ترکیبات این ادویه در مناطق مختلف با هم متفاوت است. بر پایه طب سنتی و آئوردیک هندوستان گرم ماسالا یکی از ادویه های ترکیبی عالی و منحصر به فرد است که علاوه بر طعم دهنده گی فوق العاده، خواص فراوانی برای سلامتی دارد. وجود این ادویه در خانه می تواند شما را از داشتن خیلی از چاشنی های تک طعمی بی نیاز کند.

در آخر و قبل از شروع مباحث اصلی لازم می دانم اندکی به معرفی "کاری" بپردازم. در فرهنگ غرب ابهامات زیادی در تعریف "کاری" وجود دارد. کلمه "کاری – Curry" توسط استعمارگران انگلیسی در قرن هجدهم ابداع شد. این کلمه از واژه اصلی "Kari – کاری" به معنی "سس" گرفته شده است. ولی در کل از این کلمه با معانی مختلفی استفاده می شود و اغلب به اشتباه به اکثر غذاهای هندی "کاری" گفته می شود.

"کاری" می تواند به انواع غذاهای ملل مختلف که با ادویه و سس فراوان تهیه شده است اشاره باشد و یا به عنوان یک چاشنی یا ادویه ترکیبی استفاده گردد. موضوع از این هم پیچیده تر است. چون یک گیاه با نام "کاری" نیز وجود دارد که از آن "برگ کاری" تهیه می شود. این ادویه نیز مانند گرم ماسالا در هر منطقه با ترکیبی خاص و متفاوت تهیه می شود. کاری عضو جدایی ناپذیر آشپزی هندی است و در غذاهای گوشتی مانند مرغ کره ای و خوراک بره، بشقاب سبزیجات مانند چانا ماسالا و مَترِپانیر و ... استفاده می گردد.





## اجوان ( زنیان رومی )

زنیان رومی، اجوان یا نانخواه گونه ای زنیان به شکل گیاهی یکساله به ارتفاع ۲۰ تا ۵۰ سانتی متر است. این گیاه معطر دارای برگهایی با ۲ تا ۳ بار شانه ای، گل‌های سفید، گل آذین چتری و میوه هایی به طول ۲ میلی متر می باشد.

یکی از چاشنی های مورد علاقه من و پر استفاده در طب سنتی است، زیرا دارای خاصیت ضد نفخ و گاز می باشد و در درمان یبوست نیز به کار می رود. این دانه ها دارای طعم تند و تیزی می باشند.

به دو روش می توانید برای درمان از آن استفاده کنید، برای نتیجه بهتر و عمل سریع تر باید دانه آن را بجوید ولی اگر با طعم تند آن مشکل دارید، یک قاشق چایخوری یا بیشتر را در یک لیوان آب داغ بریزید و به عنوان دمنوش مصرف کنید.

آنزیم فعال در اجوان به تسریع عملکرد سیستم گوارشی کمک کرده و باعث تسهیل در آزاد سازی شیر معده می شود. دانه اجوان حاوی روغن ضروری تیمول است که دارای خواص بی حس و بیهوش کننده، ضد عفونی کننده و ضد باکتری می باشد.

این دانه های کوچک بی شباهت به زیره سیاه و سبز نیستند. عطر و طعم آنها مثل مخلوطی از آویشن، فلفل و ارگانو می باشد.

در شمال هند استفاده زیادی از این دانه در تهیه غذاهایی مانند انواع فرنی، شیرینی، میان وعده ها، نانها و پاراتاها می شود.



## انیس ( بادیان رومی )

از خانواده چتریان بومی خاورمیانه و مدیترانه است. یک گیاه چهارفصل، که دانه گل‌های رشد کرده آن شبیه به رازیانه است. از لحاظ ارزش غذایی، فواید سلامتی و استفاده در آشپزی نیز به رازیانه بسیار نزدیک است.

**ستاره انیس** – یک میوه اسپایسی که از درختی همیشه سبز گرفته می شود و بومی جنوب شرق چین است.

این میوه شبیه ستاره می باشد و وقتی باز می شود به رنگ قرمز زنگ زده ( مسی )، که دانه های درون آن در غلافی به رنگ کهربایی است، قرار دارند.

ستاره انیس استفاده زیادی در آشپزی هندی و چینی دارد و معمولا در غذاهای شیرین و معطر به کار می رود. همچنین به عنوان دمنوش برای آرتрит و هموروئید استفاده می شود.





## هل سیاه

گیاهی بزرگ و پر برگ، که در مناطق گرمسیری رشد می کند و بومی هند می باشد. هل سیاه و سبز متعلق به گیاهی از یک خانواده می باشند. هل سیاه به طور نسبی در رتبه پایین تری نسبت به نوع سبز آن قرار می گیرد. البته این موضوع اهمیت چندانی ندارد. هل سیاه خیلی دیرتر از همتای سبز خود برداشت می شود و کاملاً در عطر و طعم با نوع سبز آن تفاوت دارد. غلاف این نوع بسیار بزرگتر است و بسته به نوع خشک شدن، بویی شبیه به کافور و مزه ای خاکی-دودی دارد. هل سیاه به طور معمول در غذاهای هندی که نیاز به عطر و طعمی تند دارند استفاده می شود، مانند انواع دال ها، غذاهای تندوری، گوشت، که یکی از موارد اصلی ادویه گرم ماسالا می باشد. دانه و غلاف هل می توانند به طور کامل و یا به صورت پودر مصرف شوند. همچنین برای ناراحتیهای تنفسی و معده و گاهی به عنوان خوشبو کننده دهان نیز به کار می روند.



## هل سبز

در کنار خواص درمانی فراوانی که دارد، یکی از چاشنی های اصلی غذاهای پنجاب و شمال هند می باشد، که برای طعم دهی استفاده می گردد. جزو موارد اصلی تهیه چای عطر دار هندی و غذاهای شیرین است. دانه آنها کوچک و دوک مانند است که تشخیص آن را ساده می کند و به طور کل در غلافش نگهداری می شود چون وقتی که پودر شود و به عنوان چاشنی استفاده گردد خیلی سریع عطر خود را ازدست می دهد. با توجه به برداشت سخت آن و بومی بودن آن در مناطقی خاص قیمت بالایی دارد. دارای خواص درمانی فراوانی است و برای ناراحتی های معده و افسردگی های موردی و همچنین برای مراقبت از دندان و تنفس به عنوان آدامس استفاده می گردد. در تحقیقات مجله تغذیه انگلیس از هل سبز به عنوان تعدیل کننده ژنهای سرطان پوست یاد شده است که می تواند فعالیت این ژنها را کم کند و باعث کندی رشد سرطان گردد. در کنار تمامی این موارد دارای خواص مغذی فراوان است و دارای مواد معدنی ( آهن و منگنز ) و فیبر می باشد.



## فلفل قرمز تند

این چاشنی آتشین رابطه نزدیکی با فلفل دلمه ای، پاپریکا و هالیپینودارد و از خانواده فلفل *capsicum annuum* می باشد. فلفل قرمز یک فلفل کوچک تند با رنگ قرمز می باشد که به صورت خشک و پودر استفاده می گردد. البته تازه آن هم قابل خوردن است و به صورت طبیعی حتی مقدار کمی از آن تندی غیر قابل تحملی دارد. با توجه به موارد فوق دور از انتظار نیست که این گیاه جای خود را در داروسازی مدرن همانند طب سنتی باز کرده است و از آن داروهای پیشگیری از بیماری و بالا بردن قوای بدنی ساخته می شود.

مواد معدنی و ویتامین های موجود در فلفل قرمز شامل ویتامین B6، C، A، آهن، ریبوفلاوین، پتاسیم، مس، روی، منگنز، منیزیم و سلنیوم می باشد. همچنین دارای مواد مغذی آلكالوئید و کپسایسین است که باعث طعم تند این فلفل می شوند. تحقیقات اولیه روی پستانداران نشان داده است که کپسایسین دارای خواص ضد باکتری، ضد سرطان، ضد التهاب، ضد درد و ضد دیابت می باشد که تاثیر زیادی در جلوگیری و درمان زخم های پوستی دارد. در کنار تمام موارد ذکر شده باعث افزایش متابولیسم شده و تاثیر مستقیمی روی اشتها و سوزاندن کالری دارد که باعث کاهش وزن می شود.

بر همین اساس است که از ۵۰۰۰ سال پیش تا کنون عضو جدایی ناپذیر طب سنتی و غذاهای هندی می باشد.



## پودر چیلی

مانند فلفل قرمز تند، پودر چیلی از خشک و پودر کردن فلفل چیلی به دست می آید و اغلب در غذاهای هندی مانند کاری، تندوری و گوشت طعم دار استفاده می گردد. گیاه چیلی، بومی مناطق مرکزی آمریکا می باشد، اما در طی قرون ۱۶ و ۱۷ به کشورهای دیگر معرفی گردید.

عطر و طعم پودر چیلی بسته به زمان برداشت، می تواند شیرین، متوسط، تند و اسپایسی باشد. پودر چیلی بالابرنده متابولیسم، انرژی و قدرت سیستم دفاعی بدن و کاهش دهنده کلسترول است که در درمان ناراحتیهای معده نیز مفید می باشد.



## دارچین

این چاشنی منحصر به فرد، بومی سریلانکا می باشد و از لایه های زیرین پوست درختی از خانواده *cinnamomum genus* به دست می آید. ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح وارد مصر شد و در تورات از آن به عنوان پماد روغنی و مواد خوشبو کننده نام برده شده است.

با اینکه گونه های مختلفی از دارچین وجود دارد اما نوع سریلانکایی آن به عنوان "دارچین حقیقی" شناخته می شود. عطر و طعم دارچین از روغن درون آن به نام *eugenol* است، که در هر چوب دارچین به دست آمده فقط یک درصد از مواد تشکیل دهنده را دارا می باشد. در آشپزی هندی از چوب کامل آن در غذاهای عطری و شیرین استفاده می شود. چوب دارچین دارای مواد معدنی فراوانی مانند پتاسیم، کلسیم، منیزیم، آهن، روی و منگنز و منبع کاملی از ویتامین A و نیاسین می باشد.

مواد فعال در دارچین به عنوان آنتی اکسیدان، ضد دیابت، ضد سپتیک، بی حس کننده موضعی، ضد التهاب، تسکین دهنده، ضد انعقاد و ضد نفخ شناخته می شوند. دارچین در بدن با آنتی اکسیدانهای قوی فنول مخلوط شده و باعث می شود رادیکالهای مضر فعال حذف شوند. همچنین با تحریک گیرنده های انسولین و افزایش هورمون کاهنده قند خون باعث تنظیم آن می گردد، در نتیجه بدن نیاز کمتری به تولید انسولین پیدا می کند. این امر همچنین باعث استرس کمتر پانکراس، بهبود متابولیسم و کاهش التهاب می شود.



## میخک

یک چاشنی تحسین شده در سراسر جهان است که معروفیت آن به دلیل خواص پزشکی و همچنین استفاده فراوان آن در آشپزی می باشد. میخک در اصل شکوفه گل درختی همیشه سبز است که بومی اندونزی است. وقتی بحث از سلامتی و خواص مغذی می باشد، از میخک به عنوان نیروگاه یاد می شود.

در طب آئوردیک از میخک به عنوان ضد قارچ، ضد باکتری، ضد عفونی کننده و ضد درد استفاده می گردد. در کنار موارد بالا آنتی اکسیدان بسیار خوبی است و دارای انواع ویتامین و مواد معدنی به خصوص منگنز می باشد. عطر و بوی شیرین میخک به دلیل وجود روغن ضروری **eugenol** است که خواص بی حس کننده و ضد عفونی کننده دارد. در کنار این موارد استفاده زیادی در دندان پزشکی و روشهای درمانی آن دارد. میخک یک ضد درد طبیعی است و به جرم دندانها حمله می کند. وقتی دندان درد دارید می توانید روغن میخک را روی پنبه ای ریخته و روی دندان خود قرار دهید تا به طور موقت درد را از بین ببرید. همچنین با ماساژ دادن روغن میخک روی ماهیچه های آسیب دیده می توان درد آنها را کاهش داد.

این چاشنی محبوب از دوران باستان استفاده فراوانی در آشپزی آسیایی و چینی داشته است. بعضی از گیاهخواران هند و خاورمیانه مانند افرادی که از میخک در تهیه گوشت و برنج استفاده می کنند، این چاشنی را در تهیه غذاهای خود به کار می برند. میخک در کنار هل و دارچین از مواد کلیدی چای های خاص می باشد. با توجه به خواص بی شمار این چاشنی، باید از آن به اندازه کم در هر وعده استفاده کرد.



## تخم گشنیز

بومی خیلی از مناطق جهان مانند جنوب اروپا، شمال آفریقا و جنوب شرقی آسیا می باشد. به طور معمول به تنهایی یا به صورت ترکیبی با چاشنی های دیگر برای عطر و طعم دهی به خیلی از غذاها به کار می رود. تخم گشنیز از دوران باستان علاوه بر غذاها، جزو مواد اصلی تهیه خیلی از داروها در طب سنتی بوده است.

تخم گشنیز دارای خواص مشتق شده شیمیایی فراوانی مانند ضد نفخ، بادشکن، ضد سرماخوردگی و ضد عفونی کننده می باشد. همچنین منبع خوبی از مواد معدنی مانند آهن، مس، کلسیم، پتاسیم، منگنز، روی و منیزیم و همچنین ویتامین های C و B-complex و تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین است. در کنار تخم شوید و رازیانه در تهیه آب انگور به کار می رود که این آب انگور به عنوان ضد نفخی قوی استفاده می شود. در آشپزی هندی یکی از مواد اصلی گرم ماسالا می باشد. تخم خشک شده گشنیز را معمولا تفت می دهند تا هم طعم دودی بگیرد و هم روغن ضروری خود را آزاد کند.



## زیره

نام علمی آن *Cuminum cyminum* ، گیاهی علفی است و جزو خانواده *Apiaceae* می باشد. به دلیل عطر و بوی خاصش، دارای محبوبیت زیاد و استفاده فراوانی در آشپزی هندی و دیگر ملل دارد. زیره سیاه یا "شاهی جیرا" یکی از گونه های زیاد زیره است. خواص فعال در زیره به تحریک روده و افزایش آنزیم گوارشی و هضم غذا کمک می کند. دانه های زیره منبع خوبی از ویتامین های *A* ، *C* ، *B-complex* و *E* و مواد معدنی، آهن، روی، مس، کلسیم، پتاسیم، منگنز، سلنیوم و منیزیم و منبع غنی از آنتی اکسیدان های فلاونوئید فنول مانند کاروتن، زئاکسانتین و لووتین هستند.

زیره یکی از پر استفاده ترین عناصر آشپزی هندی است که به عنوان عطر و طعم دهنده در غذاهای گیاهی و گوشتی مانند کاری، دال، پلو و کته، سمبوسه و ... به کار می رود. دانه ها معمولا مقدار کمی تفت داده می شوند تا عطر خود را آزاد کنند، همچنین به صورت پودری نیز استفاده می گردند و عنصر اصلی گرم ماسالا می باشد.





## راز یانه

گیاهی همیشه سبز و متعلق به خانواده تعداد زیادی از گیاهان و چاشنی هایی است که شامل زیره، شوید، انیس و جعفری می باشد. برگ و دانه آن در آشپزی استفاده می گردد و پیاز آن به عنوان سبزی خورده می شود. تخم خشک رازیانه در غذاهای سنتی هند، افغانستان، پاکستان، جنوب اروپا و خاورمیانه استفاده می گردد. طعم شیرین لیکور مانند دارد. رنگ تخم خشک آن از سبز تا طلایی بسته به نوع زمان خشک کردن متغیر است.

دانه رازیانه حاوی عناصر آنتی اکسیدان فلانوئید است که از سرطان، عفونت، پیری زودرس و بیماریهای ژنتیکی نورولوژیک جلوگیری می کند. آنها دارای منابع تغلیظ شده ای از مواد معدنی مانند آهن، مس، کلسیم، پتاسیم، منگنز، سلنیوم، روی و منیزیم و همچنین ویتامین های A ، C ، B-complex و E می باشند.

از قدیم رازیانه برای کمک به هضم، اسپاسم، سرفه، برونشیت، فشار عصبی، فشار خون بالا، درد قلنج در نوزادان و روغن آن برای ماساژ و کاهش درد استفاده می گردید. در هند از رازیانه به عنوان روان کننده تنفس، چای های گیاهی و غذای مخصوص گیاهی برای مادران شیرده جهت تراوش بهتر شیر استفاده می شود. در آشپزی هندی نیز به عنوان عطر و طعم دهنده در غذاهای شیرین به کار می رود.



## شنبلیله

چاشنی ای که استفاده از آن به ۴۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح بر می گردد و بومی دشتهای هیمالیا در شبه قاره هند می باشد. مانند گشنیز هم برگ و هم تخم آن در آشپزی هندی و پاکستانی به کار می رود. تخم شنبلیله عطر و طعمی به شدت تلخ دارد که برای کم شدن این تلخی می بایست آن را کمی تفت داد. این چاشنی منبع قوی از مواد معدنی و ویتامینها و فیبر است که به عنوان فیبر محلول در رژیمهای غذایی به کار می رود. اگر به طور مدام استفاده شود تاثیر به سزایی در کاهش کلسترول، تری گلسیرید و کاهش قند خون دارد. در طب سنتی از آن به عنوان افزایش دهنده متابولیسم، تنظیم کننده گوارش و بهبود سرفه و برونشیت استفاده می کردند.



## گرم ماسالا

"گرم" به معنای تند و گرم و "ماسالا" به معنای مخلوط می باشد. طبع گرم آن به خاطر چاشنی هایی مانند هل سیاه و سبز، تخم گشنیز، دارچین، میخک، دانه فلفل و زیره می باشد و این مخلوط در تمامی فروشگاههای هند موجود است.

ترکیب این چاشنی ها برای تهیه گرم ماسالا از منطقه ای به منطقه دیگر متفاوت است. در غذاهای زیادی مانند انواع دال، کاری گوشت و سبزیجات، سمبوسه، پاکورا و پیش غذاهای مختلف استفاده می گردد. هر چاشنی فواید مخصوص به خود را دارد که شما با خوردن گرم ماسالا منبعی از خواص مختلف را دریافت می کنید.



## زنجبیل

زنجبیل یکی از مواد معمول در آشپزی هندی و آسیایی می باشد. در حقیقت ریشه گیاهی است که شامل زردچوبه و هل نیز می باشد. از دوران باستان در هند و چین تا یونان و روم ریشه این گیاه در آشپزی و داروسازی سنتی به کار می رفته است. بین مواد شیمیایی زیادی که ریشه زنجبیل به دست می آید می توان به **جینجرول** اشاره کرد که دارای خاصیت آنتی اکسیدان و ضد التهاب قوی می باشد.

یکی از مهمترین خواص زنجبیل استفاده از آن در درمان مشکلات گوارشی و همچنین از بین بردن حالت تهوع و یبوست است، که باعث شل شدن عضله راست روده شده و به هضم راحت غذا در کل سیستم گوارش کمک می کند. با توجه به طب آئوردیک زنجبیل باعث شکست سموم در اندام می شود و همچنین سیستم ایمنی را تقویت و غدد لنفاوی را پاکسازی می کند. در طول قرنها به عنوان کاهنده التهاب و درمان بیماریهای التهابی بوده است، و در کنار تمامی این خواص به عنوان ضد درد، ضد قارچ و ضد انعقاد خون نیز استفاده می شود.

زنجبیل عضو جدایی ناپذیر آشپزخانه های هند است، و برای تهیه کاری از پودر آن استفاده می کنند. همچنین همراه با پیاز و سیر برای پایه غذاهای ماسالایی کاربرد فراوان دارد. حتی ترشی زنجبیل در خیلی از مناطق هند نیز تهیه می شود.

من علاقه دارم در چای ماسالا نیز از تکه های زنجبیل استفاده کنم چون علاوه بر عطر و طعم خوب آن خاصیت تسکین دهنده گی معده را داراست.



## دانه فلفل

اغلب به عنوان پادشاه چاشنی ها از آن یاد می شود و از دوران باستان در آشپزی استفاده می شده و همچنین در تکنیک های مومیایی و شراب سازی نیز به کار می رفته است. گیاه دانه فلفل یک گیاه همیشه سبز است و در جنگل های بارانی که متعلق به کرالا در جنوب هند می باشد رشد می کند. دانه فلفل سیاه محصول خشک شده گیاهی گلدار به نام *piper nigrum* است، و نه فقط در آشپزی هندی بلکه در تمامی دنیا به کار می رود. دانه فلفل سیاه دارای عطر و طعم قوی می باشد که از روغن سبک پیپرین موجود در آن حاصل می گردد. از خواص پیپرین می توان به افزایش ترشحات معده در جهت هضم بهتر اشاره کرد. از فلفل سیاه همچنین برای جلوگیری از خونریزی زخمهای سطحی استفاده می شود.

دانه فلفل منبع خوبی از مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم، روی، منگنز، آهن و منیزیم و همچنین ویتامین های A، C و B-complex می باشد. در کنار این موارد منبع غنی ای از آنتی اکسیدان های پلی فنول فلانوتیید هستند که به بدن کمک می کند تا رادیکالهای مضر آزاد را از بین ببرد و در برابر سرطان و بیماریهای دیگر مقاوم شود.

در حالی که دانه فلفل سیاه در دنیا شهرت دارد و در تمامی کشورها استفاده می گردد، به رنگهای دیگری نیز موجود هستند، مانند سبز، سفید و صورتی که به شدت معطر و طعم دارند. دانه فلفل سفید از حذف پوسته سیاه به دست می آید و در عطر سازی نیز استفاده می شود. دانه فلفل سبز قبل از اینکه شکوفه ها به گل تبدیل شوند برداشت و طعمی ملایم دارد. دانه های صورتی از میوه درخت خاکستر کوهی به دست می آید و برخلاف دانه های دیگر طعمی تند و شیرین دارد.



## زعفران

در زبان هندی کسار نامیده می شود. زعفران به دلیل خاصیت های رنگی، عطر و طعم و خواص درمانی که دارد جزو برترین چاشنی های جهانی قرار گرفته است. از پرچمهای گل گیاهی به نام کروکس به دست می آید. طعم دلپذیر زعفران به خاطر روغن آزاد شده آن به نام **سافرانال** است. یک ترکیب غیر فرار فعال در زعفران وجود دارد به نام **A-Crocin** که یک ترکیب کاراتوئیدی می باشد که باعث رنگ زرد طلایی آن می گردد. زعفران دارای بسیاری از ویتامین های حیاتی مانند ویتامین **A**، **C**، فولیک اسید، ریبوفلاوین و نیاسین می باشد و همچنین دارای مواد معدنی مس، پتاسیم، کلسیم، منگنز، آهن، سلنیم روی و منیزیم می باشد. از خواص درمانی فعال در زعفران که در طب سنتی به کار می رود می توان به آنتی سپتیک، ضد افسردگی، آنتی اکسیدان و ضد تشنج نام برد.

وقتی از آن در آشپزی استفاده می گردد مقدار کمی از آن در هر وعده به کار می رود. می توان پرچمها را مستقیم در غذا ریخت یا یک پنس از پودر آن را در لیوان آب داغ دم کرد و سپس در شیرینی جات و غذاهای شیرین استفاده کرد.

برنج بریانی و خلوا دو نمونه از غذاهای معمول هندی هستند که در آنها از زعفران استفاده می شود.



## زردچوبه

در اصطلاح علمی به آن *curcuma longa* می گویند و متعلق به خانواده زنجبیل و گیاهان ریشه ای می باشد. در اصل بومی دشتهای هیمالیا است ولی در حال حاضر در اکثر کشورها کشت می شود و جزو صادرات مهم غذایی می باشد. از دوران باستان در چین و هند در طب سنتی به عنوان ضد التهاب، ضد سرطان و آنتی اکسیدان به کار می رفته است.

رنگ نارنجی آن توسط کورکومین که یک ترکیب پلی فنولی است به وجود می آید. تحقیقات نشان داده است که کورکومین می تواند دارای خواص ضد تومور، ضد التهاب، ضد آرترید، ضد ایسکمی و آنتی اکسیدانی باشد. لازم به ذکر است که فلفل سیاه می تواند تا ۲۰۰۰٪ خواص کورکومین را افزایش دهد.

زردچوبه منبع ویتامین های ضروری B6 ، C ، E و همچنین مواد معدنی آهن، پتاسیم، منگنز، روی، مس، منیزیم و کلسیم می باشد. فقط چند گرم زردچوبه در روز به صورت پودر، ریشه خورده شده یا ریشه تازه می تواند مواد مغذی کافی برای محافظت در برابر التهاب را فراهم کند، که بیشتر به عنوان درمان اصلی تعداد قابل توجهی از بیماریها شناخته می شود. همچنین به عنوان درمان موضعی برای بهبود التهاب پوست، زخم های آلوده و کرم قارچی استفاده می شود.

زردچوبه یکی از چاشنی های ضروری در آشپزی هندی می باشد، که پودر آن برای طعم دهی به دال، کاری، ماهی، گوشت و مرغ به کار می رود. با چاشنی های دیگر مخلوط شده و پودر کاری را تشکیل می دهد. همچنین به عنوان نگهدارنده مواد غذایی نیز استفاده می شود.