

Многие женщины обожают готовить и радовать своих близких и любимых интересными блюдами. Действительно, очень приятно, когда ты приходишь с работы, а мама или супруга уже приготовила вкусный ужин. Это дорогого стоит! Некоторые хозяйки используют для улучшения вкуса блюд разные приправы. Например, существует такая приправа, как кардамон. Это популярная приправа с полезными свойствами, о которых

[тут](#)

можно узнать много интересного. У этого растения специфический, многогранный, приятный вкус и аромат, и его даже неофициально называют «королевской пряностью». Например, кардамоновое масло имеет целебный эффект и содержит в себе массу витаминов. В Древнем Китае давно заметили, что употребление кардамона в пищу улучшает пищеварение. Здесь также много полезных микроэлементов: фосфор, кальций, железо, цинк, магний.

Традиционно кардамон применяется в кулинарии азиатских стран. Его можно использоваться для того, чтобы облагородить вкус разных напитков, преимущественно кофе. Китайцы любят добавлять кардамон в чай. В горячие блюда зеленый кардамон добавляют за несколько минут до завершения термической обработки. Если же у вас черный кардамон, его наоборот необходимо долго нагревать, и только после этого он раскроет вам свой аромат и вкус. Французы иногда добавляют кардамон в ликеры, а в России и скандинавских странах он применяется в выпечке.

Несмотря на то положительные свойства кардамона, его нельзя употреблять людям с язвенными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также людям с аллергией на него. Беременным и кормящим женщинам также стоит быть очень осторожными с кардамоном.