كيف تحافظين على البهارات والتوابل؟



◄غالباً ما تظهر تكتلات في البهارات أو التوابل التي نحتفظ بها في عبواتها. وثمة أنواع منها تتحجر، ودائماً ما تكون حالة مسحوق الثوم أو البصل هي الأسوأ على الإطلاق. فكيف يمكن منع ظهور التكتلات في البهارات، والحفاظ على نكهتها في الوقت ذاته؟

إليك الطريقة لفعل ذلك:

1- منع الرطوبة: ظهور التكتلات في أي نوع من البهارات ينتج عن تعرضها للرطوبة، وثمة أنواع منها تتأثر بشكل أسرع وأكبر من غيرها بالرطوبة.

لذلك، يفضل وضع البهارات في أوعية ضاغطة تمنع دخول الهواء. وفي حال لم يكن لديك مثل هذا النوع من الأوعية، جربي وضع حبوب الفاصولياء مع البهارات، وذلك لامتصاص الرطوبة منها. ومن ثم وضع البهارات بعبوتها الأصلية داخل كيس بلاستيكي يمكن إحكام إغلاقه جيداً. يفضل أيضاً استخدام إناء رش البهارات أو الملح من النوع المزود بغطاء يمنع دخول الهواء والرطوبة. ينصح أيضاً بالتخلي عن عادة رش البهارات أو الملح مباشرة فوق الطنجرة أثناء طهو الطعام، منعاً لتعرضها للبخار الذي يؤدي إلى ظهور تكتلات فيها.

2- حفاظاً على نكهتها: حاولي إذا أمكنك أن تشتري التوابل غير مطحونة أي في صورة حبوب، ومن ثم طحنها في البيت بكمية قليلة حسب استخدامك.

3- تخلّصي من التوابل غير صالحة للاستخدام: كي تعرفي ما إذا كانت التوابل والبهارات التي تحتفظين بها لا تزال صالحة للاستخدام، عليك الانتباه إلى أربعة أشياء وهي: النظر إلى تاريخ انتهاء صلاحيتها، لونها، رائحتها ومذاقها. أي تغيير في لون البهارات أو انعدام الرائحة أو المذاق الغريب يعني ضرورة التخلص منها.

4- يفضل تخزين الفلفل الأحمر في الثلاجة للحفاظ على نكهته.

5- نظّفي علب التوابل من وقت لآخر حتى تظل محتفظة بنكهاتها.

6- احتفظي بالبهارات في مكان بارد وجاف وبعيداً عن الحرارة.

فكرة:

نقدّم لكِ فكرة بسيطة تعتمد على مبدأ التدوير، والتقليل من النفايات التي من شأنها أن تلوث كوكبنا الأخضر الجميل. لا ترمي قناني المشروبات الغازية الزجاجية وصغيرة الحجم، بل استعيني بها لتحويلها إلى "مملحة" و"مبهرة". تحتاجين فقط إلى غسل القنينة جيداً، ومن ثم إحداث ثلاثة ثقوب في غطاء القنينة المعدني. بعدها عبئي القنينة بالبهار أو الملح، وضعيها على المائدة بشكل جميل.

ما الفرق بين البهارات وأعشاب الطهو؟

الأعشاب هي الأوراق العطرية للنباتات التي ليست لها ساق خشبية، مثل النعناع والريحان والبقدونس. أما البهارات فهي عبارة عن بذور النبتات المجففة، اللحاء، الفاكهة أو جذور النباتات، مثل كبش القرنفل، وجوزة الطيب.

في الإجمال تكون نكهة الأعشاب الجافة أي البهارات أقوى من الأعشاب الطازجة. لذا، يفضل زيادة كمية الأعشاب الطازجة عند استخدامها لإضفاء نكهة على الطعام. إذ إن ملعقة صغيرة من الأعشاب الجافة توازي ملعقة كبيرة من الأعشاب الطازجة.►