



الخلطة المناسبة تحول الوجبة من طبق عادي إلى عشاء رائع

البهارات سر الأكل اللذيذ ما رأيك بأن تتبلي كل شيء!

التتبيلة الخاصة تجعل أنسجة اللحوم أكثر نعومة

البعض من خلطة التتبيل كصلصة، أفضل بعض من هذه الخلطة جانبا قبل إضافة البروتين لها. من أجل سلامة الأغذية، لا تقم أبدا بإعادة استخدام خلطة تتبيل أو تقديمها كصلصة، حيث يمكن أن تحتوي على البكتيريا الضارة.

إذ كانت تستخدم خلطة التتبيل أثناء عملية طهي اللحوم، توقف عن استخدامها قبل النضوج، حتى يتأخر الوقت المناسب لطهي عصاره اللحوم النيئة أو الأسماك أو الدواجن.

نصائح السلامة لإعادة استخدام خلطات التتبيل

- لا تعيد استخدام التتبيلة مرة أخرى، إلا إذا كنت استخدمتها مع الخضروات (دون لحم أو سمك)، وحتى حينها يجب عليك إعادة استخدامها في غضون بضعة أيام.

يمكن غلي بعض خلطات التتبيل بعد إخراج اللحوم منها، عندها فقط تصبح آمنة لإعادة الاستخدام. يجب غلي الخلطة عند درجة غليان لا تقل عن 165 درجة فهرنهايت. تحترق خلطات التتبيل التي قد تحتوي على كميات كبيرة من السكر، بينما تتغير نكهة خلطة التتبيل التي تحتوي على الكثير من الحموضة.



التتبيل هو أحد أساليب الطبخ الرئيسية. وفي الأساس، يمكنك إضافة التتبيلات المختلفة إلى أي نوع من اللحوم أو الأسماك أو المأكولات البحرية، أو حتى الخضار أو منتجات الصويا، وبذلك تحولها من مجرد طبق عادي إلى عشاء رائع.

كاتي ووركمان

وكبات الخضروات والتوفو، وغيرها من الأطباق التي تختلف تتبيلاتها باختلاف مكوناتها وطريقة طهيها.

■ إرشادات لتتبيلة ناجحة
قدم المختصون بعض الإرشادات لضمان نجاح تتبيل الأطعمة منها:

- كلما كان نوع الأطعمة أرق، وأقل كثافة، قل الوقت الذي يحتاجه في التتبيل.
- كلما زادت كمية الحمض (عصير الحمضيات، الخل) في خلطة التتبيل، قل الوقت الذي يجب أن يتقعر فيه الطعام.
- حيث يمكن أن تبدأ المكونات الحمضية في طهي الطعام وتغيير قوامه (على سبيل المثال، جعله طريا).
- ما لم تستغرق مدة تتبيل الطعام أكثر من 20 دقيقة، أو أن الطعام هو نوع آخر غير اللحوم مثل الخضار، يجب وضعه في الثلاجة، خاصة إذا كان المطبخ دافئا.

■ يمكن استخدام خلطة التتبيل كصلصة: إذا كنت ترغب في استخدام

التتبيل هو أحد أساليب الطبخ الرئيسية. وفي الأساس، يمكنك إضافة التتبيلات المختلفة إلى أي نوع من اللحوم أو الأسماك أو المأكولات البحرية، أو حتى الخضار أو منتجات الصويا، وبذلك تحولها من مجرد طبق عادي إلى عشاء رائع.

كاتي ووركمان

تعد البهارات والتوابل أحد أسرار الطعام اللذيذ. ويضفي التتبيل نكهة خاصة على الأطباق. ويختلف كل مذاق عن الآخر بناء على المكونات والتوابل التي تتم إضافتها للمكونات الرئيسية للطبق.

ويحسن التتبيل مذاق الأطعمة لكن يجب أن لا تطفي التتبيلة على نكهتها الأصلية. ويمكن عمل أنواع مختلفة من التتبيلات والخلطات، مثل تتبيلة الأعشاب والحمضيات، وتتبيلة الزنجبيل وفول الصويا، وكذلك الخلطة الهندي التي تعتمد على مجموعة كبيرة من التوابل والبهارات والزبادي. وعادة ما تصل التتبيلة لسطح الطعام المغلي فقط، ولا تغلغل لأنسجة الداخلية، إلا إذا كان الطعام مقطوع إلى شرائح رقيقة، فيسهل حينها أن تغلغل التتبيلة بداخله.

بالنسبة للأطباق المكونة من اللحوم، تساعد التتبيلات الخاصة على جعل أنسجة اللحوم أكثر نعومة. لكن لتحقيق نتيجة جيدة، إلى جانب التتبيلة المناسبة، فإن للوقت دور أيضا. فكم من الوقت يحتاج الدجاج مثلا لتغلغل التتبيلة فيه؟ وأكد خبراء الطبخ أن مدة التتبيل تختلف من شرائح لحم الضأن إلى البوفيتك

تجميد، تعليب، تجفيف، تخليل، أفضل الطرق للاستمتاع بغلال الصيف في الشتاء

● **التعليب:** هناك طريقتان رئيسيتان للتعليب: حمام الماء المغلي والتعليب بالضغط.

تشمل طريقة حمام الماء المغلي وضع الطعام في علب زجاجية دون تعبئتها كاملة، وتسخين هذه العلب في وعاء فيه ماء يغلي لفترة زمنية محددة. تبخر الحرارة الهواء الموجود في العلب، وتعقم الطعام وتخلق فراغا يبقى الغطاء محكما. وتناسب هذه الطريقة الأطعمة الحمضية الطبيعية مثل الفواكه، والأطعمة القلوية التي تم تحميضها، مثل القشء المخل. ولا يمكن تعليب الأطعمة ذات الحموضة المنخفضة مثل الخضروات والفطر باستخدام هذه الطريقة إذا لم تحمض قبل ذلك.

تتطلب طريقة التعليب بالضغط العالي أوعية معينة تختلف عن حلة الضغط التي تستخدم لطهي الطعام. وتعتمد حرارة البخار المضغوط، والتي يمكن أن تصل إلى حرارة تتجاوز درجة الغليان. في هذه الحرارة، يمكن تعليب الأطعمة القلوية دون تحميضها.

يجب شراء علب الضغط على أساس نوع الموعد الذي ستعتمده وكمية الطعام التي تنوي حفظها. على سبيل المثال، يحتوي كتاب "نظام المطبخ الإيكولوجي" على نصيحة تساعد على اختيار الأواني المناسبة.

مثل طريقة حمام الماء، تدفع الحرارة الهواء إلى خارج الطعام والعلبة، وتعقمهما، وتبقى الغطاء ثابتا. ويجب اتباع الإرشادات اللازمة عند اعتماد كل طريقة، حسب نوع الأطعمة التي تريد حفظها.

مهما كانت الطريقة التي اعتمدها، عليك أن تتأكد من أن الغطاء محكم. وقالت بون إن أفضل طريقة لذلك تتمثل في الانتظار حتى تبرد العلب تماما، ثم محاولة رفع الغطاء. إذا لم يسكب محتوى العلب، فستعرف أنها مغلقة جيدا.

يمكن أن يؤدي التعليب غير السليم إلى نمو البكتيريا الضارة، لذلك، يجب أن تبحث عن مصدر موثوق لتتبع تعليماته. من الثمار عالية الحموضة التي يمكن تعليبها في حمام الماء المغلي: التفاح والتوت والكرز والتين والخوخ والإجاص والطماطم (مع زيادة حموضتها). ومن الثمار ذات الحموضة المنخفضة التي تتطلب التعليب بالضغط: الفاصوليا والجزر والذرة والبابية والفلفل الحلو.

● **التخليل:** يمكن تحضير المخللات بالمح أو الأجاج (محلول شديد التركيز من ملح الطعام في الماء)، والمخللات السريعة بالخل. ويحمض التخليل الخضروات ويمكن اعتماد حمام الماء المغلي لحفظها بعد ذلك.

يمكن تخليل الخضروات كاملة مثل الفاصوليا والخضراء أو البامية، ويمكن فرمها مع بعض التوابل. ويتم تطبيق جل تقنيات التعليب وقواعده العادية بعد ذلك.

لكن، توجد هناك بعض طرق التخليل التي لا تتضمن التعليب، مثل المخللات الملحية. لا تتمتع هذه الأنواع بنفس جودة المخللات المعالجة، ويجب أن تبقى في الثلاجة. وتوفر هذه المخللات نكهة جديدة وعادة ما يكون نسيجها هشاً. من الثمار التي يمكن تخليلها: التفاح والجزر والذرة والخيار والبانانجان والطماطم والخضراء والفلفل الحار والبصل والكمرى والخوخ.

جاهزة للاستخدام بمجرد ذوبان الجليد. ملاحظة بخصوص الطماطم: إذا أردت تجميدها فأعلم أن القشرة ستنزع بسهولة عند ذوبان الثلج، كما لو اتبعت الطريقة المذكورة أعلاه. كما يمكنك أن تتخذ منهاجا آخر عبر شبيها عوضا عن سلقها ثم تجميدها.

أغلب الغلال المحفوظة ستكون أنعم عند استهلاكها، وتعتمد نسبة النعومة على درجة برودة الثلاجة؛ فكلما اقتربت الحرارة من 0 درجات فهرنهايت (نقص 17 درجة مئوية) كان طعامك المجمد أفضل.

كما يمكن استهلاك الفاكهة المجمدة كما هي في العصائر والحلويات الباردة، أو بعد تدفئتها لإعداد فطيرة أو بعض الأطعمة المخبوزة. ويمكن أن تحمض الفاصوليا والبروكلي والكرنب، والقرنبيط والذرة والبانانجان والأعشاب والبابية والطماطم والكوسة.



● **التجفيف:** مهما كان الطعام الذي تجفقه، يجب أن يكون جاهزا للاكل، ولا يجب إيقاف طهيها فجأة. في بعض الحالات، يجب أن يعالج الطعام قبل تجفيفه بسلفه أو غمره في موادحافظة تبقى لونه ولمسه.

ومثل الطرق الأخرى، يجب اتباع الإرشادات المحددة لكل نوع من الأطعمة لضمان جودتها وسلامة استهلاكها. تشمل طرق التجفيف الاعتماد على الهواء أو الفرن واستخدام أجهزة خاصة. وتعتبر الأجهزة المصممة خصيصا لهذه العملية هي الأفضل. وإذا كنت تنوي تجفيف الأطعمة بانتظام، فاعتمد على مخفف كهربائي.

وتنصح بون بأجهزة تتراوح درجة الحرارة فيها بين 85 و160 درجة فهرنهايت (بين 29 و71 درجة مئوية)، ويجب أن يحتوي المجفف على مروحة لتوزيع الهواء داخله وحوايات بلاستيكية.

● **التجميد:** يعتبر التجميد من أبسط الطرق المعتمدة لحفظ جميع أنواع الأطعمة بسرعة. ويجب التركيز على سرعة التجميد، ونوعية الأكياس والحوايات الحافظة.

وتقول الخبيرة يوجينيا بون "كلما كانت عملية التجميد أبطأ، كانت البلورات الثلجية أكبر. ويمكن أن يتسبب هذا في تمزق جدران خلايا المنتج، مما يجعل الأطعمة طرية أثناء استهلاكها". لمنع هذا العيب الذي يمكن أن يؤثر على طعم المنتج المحفوظ ولمسه، يجب استخدام الأكياس البلاستيكية أو الأواني المصممة خصيصا للتجميد.

إذا كنت تستخدم حاوية تجميد، فاترك مساحة فارغة لأن حجم الطعام سيتوسع عندما يصبح مجمدا. لكن، إذا تركت مساحة زائدة تبقى فارغة بعد تمدد الطعام المحفوظ، فستشهد ظاهرة تعرف بالهواء المحصور.

تعذ الأكياس المصنوعة خصيصا لهذه العملية خيارا رائعا لأنها تسهل تحديد كمية الطعام المناسبة والضغط على الهواء الزائد. كما يمكن تكديسها لاستغلال مساحة الثلاجة كاملة، ويمكن غسلها وإعادة استخدامها.

ويمكن سلق الفواكه والخضروات؛ وضعها في الماء المغلي ثم في الماء المثلج لإيقاف عملية طهيها كليا قبل تجميدها، وذلك لتحسين جودتها وحفظها جيدا. يمكن اتباع هذه الطريقة مع الثمار وتقسيمها قبل تجميدها حتى تكون

● **الاشطن -** مع اقتراب نهاية أشهر الصيف الدافئة الأخيرة سننفتقد إلى أجوائه المرح، ولكن سنفتقد أيضا إلى غلاله؛ انتهاء الصيف يعني نهاية موسم الطماطم والذرة والخوخ والبطيخ وغيرها من الثمار التي لا تنتجها الأشجار خلال الفصول الأخرى.

ولكن نهاية موسم هذه الغلال لا يعني بالضرورة اختفائها عن موائد الطعام؛ فمع القليل من التدبير والتخطيط والوقت، يمكننا حفظ بعض الغلال المغضلة واستهلاكها والتمتع بها طوال فصل الشتاء.

لحفظ الطماطم، تستخدم تقنيات لإيقاف تحللها الطبيعي أو قتل الميكروبات أو منع نموها. ويجب اتباع إرشادات الخبراء من أجل ضمان سلامة الأطعمة وجودتها.

فيما يلي طرق أساسية لحفظ الغلال والخضروات مع نهاية فصل الصيف:

عالم المطبخ

«جون».. فرن ذكي يفكر مثل الطهاة

لندن - لم تترك تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي مجالاً إلا وطرقته، لتصل إلى عالم المطبخ. من الآلات الكهربائية

إلى الأفران الذكية التي تسخن وتطهو وتعديل درجة حرارة الطهي والوقت المطلوب حسب نوعية الطبق. ويقول مصنعو الفرن "جون" إنه ذكي يفكر مثل الطهاة، فهو يتعرف على المادة، ويقترح الطريقة الأمثل للطهي، ويرسل رسالة عندما يجهز الطعام، ويمكن للفرن أن يشتغل ذاتيا ويسخن نفسه إلى 400 درجة فهرنهايت. ولقيت فكرة الفرن ترحيبا، حيث قال كثيرون



مدة التتبيل:	
دجاج	سمك ومأكولات بحرية
● دجاجة كاملة: من 4 إلى 12 ساعة	● فليبي، إسقلوب، روبان: 15 إلى 20 دقيقة
● قطع الدجاج بالعظام: من 2 إلى 6 ساعات	● سمكة كاملة وشرائح السمك الكثيفة: 30 دقيقة
● قطع الدجاج المخلية: 30 دقيقة إلى 2 ساعة	● السمك البلطي: 4 ساعات
	● السمك البوري: ساعتان هي المدة المناسبة للتتبيل
لحم	منتجات الصويا
● قطع سمكية من اللحم للشواء، مثل تشاك روست، فخذ الضأن: من 2 إلى 8 ساعات	● التوفو، وهو نوع من الحنّين النباتي المصنوع من حليب فول الصويا، يحتاج من 30 دقيقة إلى 1 ساعة
● قطع اللحم الأكثر نعومة: مثل سيرلوكين، أو سكرت، أو فلاتك، أو شرائح لحم الضأن: من 30 دقيقة إلى ساعة واحدة	● ستيان، بديل للحوم، ويصنع من جوتين القمح المطبوخ، وتيمبيه، وهو منتج إندونيسي تقليدي مصنوع من فول الصويا
	الخبز
	● التوفو، وهو نوع من الحنّين النباتي المصنوع من حليب فول الصويا، يحتاج من 30 دقيقة إلى 1 ساعة
	الديجون والثوم والليمون
	● الزنجبيل والليمون والنعناع كاري هندي بالزبادي
	● متبل السمسم الحار الآسيوي
	● توابل جيرك الجامايكية