

## كيف يمكن حفظ الخضر الورقية طازجة

خبراء ينصحون بتناول أعشاب الطهي فور جنيها



الغمس في الماء يغذي الأعشاب

تحتار ربوات البيوت في كيفية تخزين الأعشاب مع المحافظة عليها طازجة، فالبقودونس والكزبرة والنعنع وغيرها من الخضر الورقية سرعان ما تذبل وتفقد مذاقها الطازج ولونها الأصلي بمجرد حفظها في الثلاجة أو غيرها. ويقدم خبراء في الزراعة والطبخ طرقاً متعددة لحفظ الأعشاب والخضر الورقية، لكن الكثير من الناس يقولون إنها ليست مجدية وغالبا ما تكون نتيجة الحفظ غير مرضية لهم.

لندن - ما زال حفظ الأعشاب والخضر الورقية معضلة تعاني منها الكثير من ربوات البيوت والطباخين عموماً، ويتساءل بعضهم كيف يمكن الحفاظ على الكزبرة والبقودونس طازجة والقضاء على معضلة الأعشاب الذابلة في مطبخي؟ وكثيراً ما يقرأ المختصون في مراسلات متابعتهم مطالب يأتي فيها "يرجى توضيح كيفية الحفاظ على الكزبرة والبقودونس طازجين. اشتري هذه الأعشاب طازجة لكنها تذبل بعد أيام رغم أنني أضعها في الثلاجة. لقد حاولت غمسها في الماء، ولكن الطريقة لم تكن فعالة".

ويؤكد الخبراء أن الطريقة الصحيحة والمثلح لحفظ الخضر الورقية تبدأ من حسن اختيار ما نشتريه. يتعلق الأمر بالمدة التي جمعت فيها الكزبرة أو البقدونس قبل تواجدها في السوق. وإذا كنت تشتري بضاعتك من السوبر ماركت، فلن تعرف هذه المدة أبداً.

كما تقول المزارعة في هيرتفوردشاير، جين سكوتر، التي تزود عدداً من المطاعم في لندن "إذا كنت تكافح من أجل إبقاء البقدونس في حالة جيدة، فانت لا تشتره طازجاً". وأشارت إلى أن البقدونس يصنف ضمن الأعشاب التي يجب الاحتفاظ بها في الماء وبعيداً عن أشعة الشمس. وأضافت موضحة "يمكن غمس السيقان في وعاء من الماء، ووضع كيس من البلاستيك فوق الأعشاب والوعاء قبل تخزينه في الثلاجة. بمجرد أن يبدأ الماء في فقدان شفافيته، غيره كما لو كنت تعني بمزهرية من الزهور".

وتعد جينكا ميكيفيكار من أكبر المزارعين المختصين في زراعة الأعشاب والخضر الورقية التي تستعمل في الطهي داخل المملكة المتحدة، والفت دليلاً يتطرق



اللف يحمي الخضر من الجفاف

حيل

## أسرار تقشير البيض

اليزابيث كارمل



وهو الجانب الأكبر للبيضة، حيث يمكن تمييز الجزء العلوي بأنه مدبب. عندما وصلت إلى منزلي، أسرعت لغلي البيض لأطبخ به، وحاولت اتباع الطريقة التي أشرتني صديقتي بها.

غيرت النتيجة موازين اللعبة. كان تقشير البيض أسهل بكثير، لكنه استغرق وقتاً طويلاً. لذلك، عدلت الطريقة وبدأت تقشير البيض المسلوق قبل أن يبرد أولاً. وأدركت أن تقشير البيض بعد تبريده صعب.

عندما تعلمت الطبخ، أخبروني بضرورة سكب الماء الساخن الذي غلى البيض فيه وغمر الإناء على الفور بالماء البارد لمنع اللون الرمادي من التكون حول الصفار. قد يكون هذا صحيحاً، لكنني اكتشفت أنه يجعل القشرة تلتصق بالبيض أيضاً.

قررت أن أجرب لاري ما يمكن أن يحدث إذا قشرت البيضة وهي ساخنة. ارتديت قفازات المطبخ وبدت في التقشير. قمت بتكسير البيضة من الأسفل كما علمتني كيرستن، وانزلت القشرة. قشرت كل البيض الذي أحجته في أقل من خمس دقائق. كان اللون الرمادي بارزاً في بعض البيضات، لكن تقطيعها إلى شرائح وخلطها في السلطة أخفى ذلك العيب.

نيويورك - أحب تناول الأطباق التي تشمل البيض، لكنني كنت أتجنب طبخها لأنني كنت أواجه صعوبة كبيرة في تقشير البيض. بحثت عن أمثل الطرق لإبقاء البيض متماسكاً بعد التقشير وجربت العديد من التقنيات التي وعدتني بتطبيق بيض ناعم. واشترت أواني مصنوعة خصيصاً لطبخ البيض. ولم توفر هذه التقنيات نتائج أفضل من تلك التي وفرتها الطريقة التي كنت أتبعها لتقشير البيض المسلوق.

أطفئ النار واترك الماء الساخن لمدة تتراوح بين 30 دقيقة وساعة واحدة. لا تخرج البيض سوى لتقشيرها

كان تقشير البيض صعباً، وكانت الأطباق التي أعدها تبدو غير منظمة. ثم جاء الصيف، وزرت صديقتي كيرستن. رأيت عندها البيض المقشر في الثلاجة. كان يبدو رائعاً مما جعلني أعتقد أنها اشترته مسلوقاً ومقشراً. لكن الحقيقة كانت مختلفة عن تصوراتي. أخبرتني سرها، وها أنا أكتشف عنه الآن. يمكنك تكسير البيضة من الأسفل

إذا، سأقدم لك هذه الطريقة البسيطة لتقشير البيض بسهولة:

اسكب الماء البارد في الإناء وأضف البيض. ثم اترك الماء على الموقد حتى الغليان، واحرص على تغطية الوعاء. أطفئ النار واترك البيض في الماء الساخن لمدة تتراوح بين 30 دقيقة وساعة واحدة. ضع الإناء في الحوض. لا تخرج البيض سوى لتقشيرها، واترك الباقي في الماء الذي تم غليه فيه. اكسر الجزء السفلي من كل بيضة واترك القشرة تنزلق. اغسل كل بيضة في الماء الساخن لإزالة أي شظايا صغيرة لم تتفطن إليها عند التقشير. ستفاجئك سرعة هذه الطريقة وفعاليتها. هذا الصيف، أعدت اكتشاف كيفية إعداد سلطة البيض مع الشبت الطازج، والمايونيز، مع لمسة من الخردل القوي. أصبحت أتمتع بغداء مشبع بالبروتين.

## بسكويت شوفان بالزبيب

وصفة:



نصف كوب زبيب  
كوب من الشوفان  
نصف كوب زبدة طرية  
بيضة واحدة  
نصف كوب من السكر البني  
ملعقة صغيرة من الفانيليا (حسب الرغبة)  
كوب من الطحين الأسمر أو طحين القمح  
ملعقة صغيرة من البيكنج باوور  
رشة ملح ربع كوب ماء، ويمكن إضافة القليل من القرفة حسب الذوق.

تحتار الكثير من الأمهات في توفير لمحة صحية ولذيذة يقبل عليها الأطفال عندما يكونون في مدارسهم، وينصح خبراء التغذية بضرورة مراعاة الشروط الصحية في غذاء الأطفال وذلك من خلال إعداد لمحة في المنزل تكون مواصفات النظافة والجودة متوفرة فيها، كما تراعي الجانب الصحي، ويعد بسكويت الشوفان بالزبيب وجبة متكاملة وصحية توفر الطاقة ويرغب الصغار في تناولها كونها لذيذة وذات مذاق حلو.

الشوفان: غني بالفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة المهمة للجسم، وهو يساعد على إنقاص الوزن، وفي تقليل مستويات السكر في الدم، ويحتوي على الألياف، وفيتامين ب، والفسفور، والمغنيسيوم، والزنك، بالإضافة إلى أنه يعد من الأغذية الخالية من الجلوتين.

الزبيب: أثبتت العديد من الدراسات أن للزبيب العديد من الفوائد الصحية أهمها تقوية الذاكرة وتوفير الطاقة للجسم ويضم الزبيب العديد من المواد المفيدة للجسم ومن بينها الكربوهيدرات والألياف والسكر والبروتينات والدهون والمعادن ومضادات الأكسدة.

طريقة التحضير:

يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية، ثم يوضع الزبيب والماء في الخلاط ويضربا إلى أن يصبح الخليط أملس، يخلط الزبيب المحروس مع الزبدة والبيضة والسكر البني والفانيليا في وعاء كبير الحجم، إلى أن يصبح الخليط متجانساً. في إناء آخر يمزج الدقيق مع الشوفان والقرفة والملح، ثم يصب الخليط المصاف على الخليط الرطب ويخلطان جيداً، ويمكن إضافة حبيبات صغيرة من الزبيب. يشكل العجين بواسطة ملعقة الأكل أو باليد إلى دوائر ثم يوضع على ورق الطهي أو ورق الزبدة في طبق الفرن، يدخل الطبق إلى الفرن الساخن ويخبز لمدة 20 دقيقة أو أقل لكي لا يصبح اليابس.



## حلويات الخريف تنفرد بهارات مميزة

عند تفكيرك في الحلويات الخريفية، يجب عليك أن تحاولي تجربة نكهات أخرى مثل التين والبندق والبذور الزيتية مثل اللوز وغيره من المكسرات. القرفة، حيث يمكنك استعمال الزنجبيل ويمكن أن تضيفي مكونات مثل القهوة أو الكراميل طعماً فريداً لطعامك، فهي نكهات "ساخنة" تناسب وصفات الخريف.

البيوت وطلاب معاهد الطبخ إدراكاً منهم لأثرها في مذاق الطعام ولونه. لكن لألحظة التوابل التي يمكن استخدامها هذا الموسم لا تقتصر على القرفة، حيث يمكنك استعمال الزنجبيل أو حب الهال أو القرنفل لعجينة الحلويات. وإذا كان التفاح والإجاص من النكهات التي تتبادر إلى ذهنك مباشرة

باريس - يعد فصل الخريف الذي يطغى عليه اللون البرتقالي والأحمر والبني وتتواجد خلاله الكثير من البهارات موسماً مثالياً لإعداد الحلويات التي تناسب الثمار والألوان الموسمية. فكيف تختارين الحلويات المناسبة لولائم فصل الخريف؟ فكري في الحلويات التي يتطلب إعدادها البهارات التي تتميز بها هذا الفصل. عند الطبخ في فصل الخريف، حاولي ألا تتجاهلي القرفة التي تنتشر في متاجر مدینتك، فهي نجمة هذا الموسم، ويمكن إضافتها إلى مكونات الكعك، فطائر البان كيك، الكريب، أو التارت، ويندمج طعم القرفة مع فواكه مثل التفاح والإجاص ليمنح حلوياتك نكهة خريفية حلوة.

وتجد القرفة رواجاً واسعاً في الأسواق ومحلات التوابل نظراً لمذاقها الفريد من نوعه ولفوائدها الصحية التي لا تحصى. ومثلما يقبل على استخدامها في مختلف الوصفات الحلوة والمالحة والأطباق الرئيسية المولعون بالأطباق اللذيذة ذات المذاق المميز يستعملها أيضاً أشهر وأهم الطباخين في العالم وربوات



فسيخساف من الألوان والنكهات