

كيف يمكن تقطيع الخضار دون إهدار مغذيات قشورها

خبراء يوصون باتّباع أساليب صحية عند إعداد الخضراوات



استغلال بأفضل طريقة ممكنة

يوصي خبراء الصحة والتغذية باستهلاك الخضراوات التي لا يشكك أحد في فوائدها الصحية، إذ تعدّ من أهم المكونات التي يؤكدون عدم الاستغناء عنها في نظامنا الغذائي اليومي لقدرتها الثابتة في الحماية من أخطر أمراض العصر، ومن بينها السممة والسرطان. وللحصول على الفائدة كاملة من الخضار يوصي الخبراء باعتماد تقنيات معينة عند طبخها، وأيضا عند إعدادها للاستهلاك في مراحل التنظيف والتشهير والتقطيع.

لندن - تحمل الطريقة التي يتعامل بها الطباخون مع الخضار قبل طهوها أهمية كبيرة تدفعنا إلى العمل على اتباع أفضلها.

ويتمثل النظام الغذائي المثالي في مزيج متوازن من الغلال والخضروات والمكسرات والبقول ومنجبات الألبان، وغيرها. ومثل جميع الأطعمة المذكورة في هذه اللائحة، تشكل الخضار جزءا لا يتجزأ من نظامنا الغذائي اليومي. وتعدّ مصدرا قارًا للفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم.

وبالنظر إلى فوائد الخضار العديدة، يجب أن نحرص على أن تكون موجودة في وجبة واحدة على الأقل كل يوم حتى ولو لم تكن مولعين بطعمها.

ويرى البعض في تقشير الخضراوات وتقليمها قبل طبخها مهمة شاقة، إلا أن القيمة الغذائية الهائلة التي تمنحها تستحق كل الجهود المبذولة للحفاظ عليها. وعند طهوها بطريقة معينة مع بعض المكونات المحددة، تعطي طعاما رائعًا يكاد يعكس أهميتها.

ووظفت بعض الثقافات الخضراوات كأساس ثابت لوجباتها، ونذكر الطعام الهندي مثلا على ذلك؛ أين تشتهر أطباق الخضار مع الدجاج المصلي أو الأرز. وتوفر الخضار جل المكونات الغذائية التي تحتاج إليها أجسامنا، فبالإضافة إلى كونها مصدرا مهما للفيتامينات والمعادن، فإنها تملأ من خطر السممة مما يقي الجسم من الأمراض المزمنة، مثل مرض القلب والسكري والسمنة، وارتفاع ضغط الدم.

وجل الخضار مشبعة بالسيلينيوم الذي يصعب امتصاصه في المعدة، مما يطيل وجوده فيها ويخفف الشعور بالجوع، وبذلك يحرك الأمعاء ويبقي الجهاز الهضمي، ويحسن عملية الهضم. كما توفر مضادات الأكسدة التي تحمي



لذيذ وصحي

طبق صحي كيك الشمندر



تكسر البيضات ونخفّقها مع السكر إلى أن يصبح الخليط أبيض اللون وينوب السكر تماما. نضيف عصير الشمندر والبرتقال إلى خليط البيض والسكر. كوب زيت ذرة وملعقة صغيرة فانيليا سائلة ثم نسكب هذه المكونات مع السوائل في إناء واحد.

نسكب الزيت على الخليط ثم نمزج جميع المكونات جيدا حتى نحصل على خليط متجانس بقوائم كريمي. نحضر قالب الكيك الذي سوف يوضع في الفرن وندهنه بالزيت أو الزبدة السائلة ثم نرشه بالقليل من الدقيق. نسكب خليط الكيك في القالب وندخله إلى الفرن المسخن مسبقا على درجة حرارة 180، ونتركه بين 40 و45 دقيقة إلى أن يستوي. نخرج الكيك الطازج من الفرن ونتركه يبرد، ثم نزينه حسب الذوق، أو نتركه كما هو ونقدمه للآكل.

كوبان ونصف دقيق
● ملعقة كبيرة بيكنغ باور
● ربع ملعقة صغيرة ملح طعام
● ملعقة صغيرة برش برتقال
● كوب ونصف سكر
● كوب زيت ذرة
● ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
● ثلاثة أرباع كوب عصير برتقال

طريقة الإعداد

نغسل حبة الشمندر وننظفها ونقشرها جيدا ثم نقطعها ونسلقها في القليل من الماء إلى أن تصبح طازجة. نأخذ إبريق الخلاط الكهربائي ونضع فيه كمية الشمندر بعد تصفيته من الماء مع عصير البرتقال.

يتم رحي الشمندر مع عصير البرتقال حتى نحصل على سائل ممزوج جيدا وليس فيه حبيبات شمندر. نغربل الدقيق مع البيكنغ باور مع الملح.

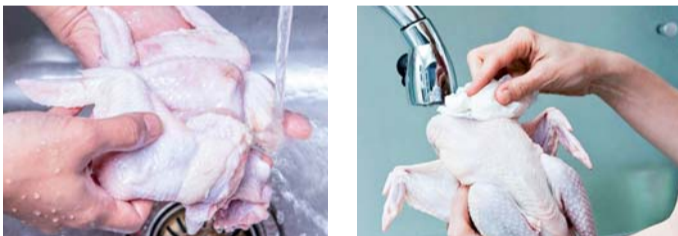
الشمندر أو البنجر أو البارية هو إحدى الخضراوات المفيدة جدا، يحتوي على 90 بالمئة من وزنه ماء، وعلى 5 بالمئة من الألياف والباقي مواد سكرية (سكروز، غلوكوز، فركتوز) ومواد معدنية، ويضم الكبريت، البوتاسيوم، الكالسيوم، الفسفور، الحديد، النحاس، البروتين، الأحماض العضوية، والأحماض الأمينية، إضافة إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية.

ويقبل كثيرون على استخدام الشمندر في العديد من الوصفات نظرا إلى فوائده الجمة، إذ يستعمل في علاج فقر الدم، ولتحسين مستوى المناعة في الجسم، كما يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية وأمراض الأوعية الدموية كونه يخفف ضغط الدم ويسهل الدورة الدموية. ويحاول الطهاة إدخال الشمندر في العديد من الوصفات، ومن بينها المحليات لكي يقبل الصغار على استهلاكه، ويمكن إدخال الشمندر في وصفة للكيك.

المكونات

- حبة كبيرة من الشمندر
- 4 حبات بيض

غسل لحوم الدواجن ينثر الجراثيم في المطبخ



نيويورك - أصبح خبراء التغذية يستنقون لحوم الدواجن من القاعدة التي تقول إنه يجب عليك أن تغسل الخضار والغلال قبل طبخها أو تناولها نيئة. وينصح هؤلاء الخبراء بطهي لحوم الدواجن في الفرن كما هي.

ويوضحون أن غسل لحم الدواجن قد ينثر الجراثيم الموجودة فيه في حوض الغسيل بالمطبخ أو الطعام القريب منه. لكن محاولة إقناع الطهاة ومستهلكي لحوم الدواجن بالتوقف عن غسل الدواجن النيئة مهمة صعبة.

وقالت دروسيل بانكس، التي تدرّس سلامة الأغذية في جامعة إلينوي إكسستن، "فعلت والدتك والدتها ذلك، ثم منعنا الأخصائيون فجأة من غسل هذه اللحوم، سنحتاج إلى بعض الوقت حتى نستطيع التكيف مع الفكرة".

إن الجراثيم التي من شأنها أن تصيب البشر بالأمراض منتشرة في أمعاء الدواجن وإن كانت لا تشكل من أي علة، وتنتشر بذلك في لحوم الدواجن. لكن العلماء أكدوا أن الطبخ يقتل البكتيريا الضارة.

ويمكن أن نذكر سببين شائعين وراء التسمم الغذائي؛ السالمونيلا والكامبيلوباكتر (العطيفة أو المتنزفة). وأكدت مسؤول سلامة الغذاء في وزارة الزراعة الأميركية، ميندي براشيرز، وجود هذه البكتيريا في الديك الرومي أيضا.

وقالت بانكس، إن نصيحة وزارة الزراعة الأميركية تعدّ جديدة، ولم تلاق رواجاً لأنها تتعارض مع الاعتقاد الراسخ الذي يقول إن الغسل ينظف كل شيء. وعرض المشاركون في دراسة حول سلامة الأغذية الأساس الذي ساعدتهم على بناء فكرتهم عن الموضوع. وقال أحدهم "علمتني جدتي ذلك. علمتني غسل كل الطعام لأنني لا أعلم أين كان قبل أن اشتريه".

وقال بنيامين تشابمان، وهو خبير في سلامة الأغذية في جامعة ولاية كارولينا الشمالية، إن غريزة غسل الدواجن النيئة تعود إلى عقود، على الأقل عندما اعتمد البشر على الإشارات البصرية لاكتشاف المشاكل في لحوم الدواجن. كانت الطاهية التي تقدم برامجها على شاشة التلفزيون، جوليا تشايلد، من بين أولئك الذين قالوا إن غسل الدجاج بمقل "الخيار الأكثر أماناً" قبل أن يبدأ الخبراء في الحث على تجنيبه.

لكن، يجب أن نشير إلى بعض الأمور الأخرى، يمكن أن تنتشر الجراثيم التي تحملها الدواجن حتى لو لم يتم غسلها، وخاصة عند إخراج اللحم لطهوه، وهذا ما يدفعنا إلى غسل الأيدي والأواني وتطهيرها. وتؤكد الدراسة الممولة من وزارة الزراعة الأميركية هذه النقطة.

غسل لحوم الدواجن ممنوع

مساحات مفتوحة لأن الجراثيم قد تبدأ في التكاثر على الأجزاء الخارجية التي تذوب أولا. بدلا من ذلك، يوصي هؤلاء بالتذويب في الثلاجات (التي تختلف عن غرف التجميد) أو في الماء البارد أو في أفران الميكروويف. كما يمكن طهو اللحم المجمد، لكن الأمر يستغرق وقتا أطول.

ولضمان طهو لحوم الدواجن كما يجب، يقاس بحالة المختصون إنهم يستخدمون مقياس حرارة للتأكد من وصول الأجزاء الداخلية إلى 165 درجة.

حتى بعد طهو الوجبة، لا نستطيع أن نقول إننا خرجنا من مرحلة الخطر للحفاظ على صلوية اللحم وغيره من بقايا الطعام. ويقول الخبراء إن التبريد يجب أن يبدأ بعد ساعتين.

وبدا الباحثون برش الدجاج النيء بنوع غير ضار من الإشريكية القولونية، وهي من أهم أنواع البكتيريا التي تعيش في أمعاء الثدييات، وراقبوا عددا من الطهاة المتطوعين في مطابخ الاختبار. ومن بين أولئك الذين غسلوا لحم الدجاج، نقل ربعهم البكتيريا إلى الخس. لكن النتيجة كانت مماثلة في صفوف أولئك الذين تجاوزوا هذه الخطوة.

ويمنع محيط المطبخ فرصا أخرى لبقاء الجراثيم على قيد الحياة في اللحم عند تذويب الجليد المحيط به أثناء إخراجها من الثلاجة وطهوه.