



الطريقة المثالية للبطاطا المشوية

واشنطن - تعدّ البطاطا المطبوخة من ألدّ الوصفات السهلة التي يمكن الاعتمادها لإضافة لمسة نهائية على طاولة الطعام.

ويمكن تحضير بطاطا مهروسة مع بطاطا حمراء (روزيتا) أو بطاطا صغيرة ذهبية من نوع بوكون. وتبقى البطاطا خمرية اللون الخيار الأمثل لتقديمها مطبوخة.

وتتميز البطاطا الجيدة بقشرتها السمكية وداخلها الذي يبدو أكثر قدرة على امتصاص جميع الزبدة والجبن والقشدة.

ووضع أحدث كتاب طبخ تعمّق في هذا الموضوع، بعنوان "ستيك أندكايك"، عدة طرق شائعة لطبخ البطاطا منها

لف البطاطا في الألمنيوم قبل شويها في حرارة تساوي 176 حتى 204 درجة مئوية. وأكد الكتاب أنّ استغراق

الصويا أو زيت الزيتون. ثم وخزها أربع أو خمس مرات بشوكة، ورشها بقليل من ملح الكوشر لإضافة نكهة على الطبقة الخارجية دون أن تؤثر على الداخل، ثم وضع البطاطا مباشرة على رف الفرن.

ويمكن اعتماد البطاطا على طاولة الطعام كمصدر غني بالكربوهيدرات والالياف الغذائية التي تساعد على تنظيم عملية الهضم.

ويمكن طبخها على البخار أو غليها في الماء أو شويها في الفرن. وتحافظ هذه الطرق (ماعدا القلي) على العناصر الغذائية التي تمنحها البطاطس للجسم.

كيك الكيوي

طبق صحي



عنصر غذائي مهم

لتعزيز نظام المناعة في الجسم. وقد أثبتت الدراسات أنّ الكيوي يعزز المناعة، ويقلل من احتمالية الإصابة بنزلات البرد أو الأنفلونزا، وخاصةً عند الأطفال وكبار السن.

طريقة التقديم

• نزين كيك الكيوي بالكريمة المخفوقة بحيث تغطي وجه الكيك بشكل متناسق. ثم نزينها بشرائح الكيوي. يمكن أن نقطعها حسب الرغبة، ونقدمها بأطباق التقديم.



كيف نخزن الثوم من دون أن يفقد نكهته

لا ينصح بوضع الثوم في الثلاجة، لأنها ستزيد من رطوبته، وتؤدي إلى تعفنه ومن المستحسن تخزين الثوم في درجة حرارة الغرفة، حيث تكون درجة الحرارة 16 درجة مئوية، في المقابل يمكن تخزين الثوم في الثلاجة، بعد تقشيرها أو فرمه شرط وضعه في عبوة محكمة الإغلاق واستخدامه في أقرب وقت ممكن، وذلك للاستفادة من نكهته.



تخزين الثوم بطريقة فعالة يحفظ نكهته

مئوية لمدة ساعتين، وإخراجها من الفرن بعد جفافها تماما. كما يمكن ترك الثوم في مكان مظلم وخال من الرطوبة لمدة أسبوع على الأقل، حتى يجف جيدا لأن تجفيف الثوم يجعل نكهته أكثر تركيزا.

يحذّر وضع الثوم في مكان جيد للتهوئة حتى لا يتعفن وتتغير نكهته ومن المستحسن أن يكون المكان بعيدا عن أشعة الشمس.

• لندن - يعدّ الثوم أحد المكونات الأكثر أهمية في جميع فنون الطهي، وينتمي إلى عائلة الزنبق والبصل والكرات ويستخدم الثوم في كثير من الأطعمة لكثرة فوائده الغذائية والصحية. وقد أثبتت الدراسات العلمية أن مركبات الكبريت العضوي الموجودة بالثوم لها فعالية في تدمير الخلايا السرطانية والحد من نموها.

كما أظهرت دراسة أجريت في الصين أنّ الأشخاص الذين يتناولون الثوم الخام مرتين على الأقل خلال الأسبوع قل لديهم خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 44 بالمئة.

هذا إضافة إلى فعاليته في الحد من التهاب المفاصل وقدرته على حماية القلب وتخفيض مستويات الكوليسترول المرتفعة وخفض ضغط الدم لدى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم. وإذا أردنا تخزين الثوم بطريقة فعالة يمكن أن نتبع هذه النصائح:

يستحسن شراء الثوم الطازج ذي القشرة الصلبة لأنه يكون أفضل للتخزين لفتره طويلة من الثوم اللين الملمس.

عند التأكد من سلامة الثوم وخلوه من الشوائب وعدم لونه يتم تجفيفه عن طريق تقشير فصوصه، وتطعيمها من المنتصف. يمكن وضعها داخل الفرن على درجة حرارة تصل إلى 60 درجة



حسن استغلال المطبخ يريح المرأة

كيف تجعلين مطبخك فضاء لتوفير أهم مكونات الطعام

حديقة المطبخ تساعدك على زرع

مواد تبحثين عنها في الفضاءات الخارجية

يكلف البحث عن وجبة طعام جديدة ربات البيوت كثيرا من الوقت، ويحتاج كل طعام إلى العديد من المكونات والمعدات. وفي أكثر الأحيان، تبدأ النساء في طبخ وجبة دون أن يخطن لها، ويدركن فجأة أنّهن لا يملكن المكونات التي يحتجنها فيشعرن بالاضطراب. وحتى يوفرن على أنفسهن عناء البحث، يمكن لربات البيوت أن يستعن بحيل بسيطة لتوفير أهم مستلزمات المطبخ.

• الحفاظ على المكونات الجاهزة

قد ترغب في تناول بعض الكعك وتخزين مثالي لكل أنواع الزيت ينصح بإبعادها عن الضوء والأكسجين ودرجات الحرارة المنخفضة حيث تحت تأثيرها، يتأكسد الزيت ويفقد مذاقه ورائحته وخصائصه المفيدة.

• صنع الصلصات والمعجنات

يمكنك إعداد صلصة البيستو للمعكرونة، وصلصة شيزوان للوجبات الصينية، ومعجون الزنجبيل والثوم لجميع أنواع المأكولات والأطباق غير النباتية. يمكنك إعداد كل هذه الوصفات وتصيبرها لاستعمالها عند الحاجة، وخاصة إذا كان الوقت ضيقا.

ويمكن حفظ صلصة البيستو في البراد قبل استعمالها لمدة لا تتجاوز أسبوعا. وعموما تترك صلصة المعكرونة قليلا إلى أن تصبح باردة، ثم ترش عليها كمية قليلة من الملح، وتوضع في أكياس التخزين أو أوعية زجاجية أو بلاستيكية، وتغلق بإحكام، ثم توضع في الفريزر، ويتم إخراجها قبل وقت استعمالها من أجل أن تصبح ذائبة.

• إبقاء التوابل في المتناول

تستخدم بعض التوابل في شكل مسحوق للطبخ. قد يصبح طحنها في وقت الطهي مرهقا. يمكنك تحضير مسحوق التوابل وتخزينها في حاويات محكمة الغلق، أين ستبقى صالحة للاستخدام لفتره طويلة.

وتفضل بعض السيدات حفظ التوابل في الرفوف لكن يمكن أيضا حفظها وتخزينها في الثلاجة أو الفريزر شرط أن تكون في غلب محكمة الغلق. ويمكن تخزينها بكميات هامة ولمدة طويلة.

كما يجب حفظ التوابل في مكان جاف ومظلم بعيدا عن الضوء والهواء والرطوبة، وكذلك بعيدا عن الفرن وغسالة الأطباق.

ولا يعدّ جعل المطبخ فضاء لتوفير أهم مستلزمات الأكل مهمة صعبة على ربات البيوت، لكن حتى يصلن لتلك النتيجة بأسرع وقت، وجب توفير الأدوات التي تساعدن على ذلك، كمجموعة الأواني الصحية التي تساعد على التخزين، والخلاط السريع الذي لا يمكن إعداد الصلصات دونها، وأدوات حفظ الزيوت وغيرها من الأدوات التي يعتبر وجودها في المطبخ ضروريا.

• لندن - يعتبر المطبخ الفضاء الأمثل

لمساعدة المرأة على توفير مكونات الأكل وخاصة البسيطة منها، ويمكن أن يحتوي المطبخ على أدوات إذا استطاعت المرأة حسن استغلالها ستجتنّب عناء البحث عما هو موجود في الفضاءات الخارجية وتريح المال والوقت في ذات الحين. فيمكن للمرأة مثلا أن تتخذ ركنًا بسيطًا من أركان المطبخ وتخصصه لخزن بعض المواد أو تتخذ شرفته لتجعل منها حديقة صغيرة تصلح لزرع بعض الأعشاب التي تساعدنا في الطهي.

• يمكنك زراعة الأعشاب

الشائعة مثل الريحان

وأوراق الكاري والطماطم

وأوراق النعناع في المنزل

بأقل جهد ممكن

وقالت بريجيت كلاينود، اختصاصية علم الأحياء الألمانية، "إن النعناع المفروم يعد من التوابل التي تتناسب مع أطعمة المطبخ الباردة، مثل الكسكس والسلطة اليونانية والدبس"، مشيرة إلى أنه يمكن إضافة النعناع المفروم إلى السلطة الخضراء أو المشروبات الباردة أو نوعيات الحساء المثلجة التي تحتوي على الخيار مثلا. كما يُضفي النعناع المفروم نكهة مميزة على سلطة الفواكه أو كريمة اللبن المخثر أو موس الشوكولاتة.

• تخزين زيوت الطبخ

احرصي على تخزين أنواع مختلفة من الزيوت التي تعتمدينها في طهي مجموعة متنوعة من الأطعمة. على سبيل المثال، يمكن استخدام زيت الزيتون للسلطات والأطعمة الإيطالية، والزيت النباتي للطبخ الهندي والقي، وزيت الخردل لبعض الوصفات التقليدية،



الكاري من البهارات اللذيذة