

## خزن الكاري في مكان بارد يحفظ مذاقه لنحو نصف عام

ويقول الخبراء إن تخزينها في مكان بارد ومظلم يساعد في الحفاظ على مذاقها لنحو نصف عام. وينصحون بقلبي مسحوق الكاري في قليل من الزيت عند الطهو ما يساعد على خروج كامل نكهته والانتباه لعدم حرق المزيج لأن طعمه سوف يصبح لاذعاً.

المزيج فيأتي من مسحوق الكركم الأصفر. ومن بين المكونات الأساسية هي الكزبرة والكمون والهيل الأخضر والأسود ونبات الحلبة والفلفل الأسود والفلفل الحار. وبحسب خبراء التغذية الألمان، يمكن أن يضم مسحوق الكاري أي شيء ما بين 6 و30 مكوناً ولكن ليس من بينها أبداً أوراق الكاري. وقال خبراء التغذية الألمان إنه ليس هناك ما يدعو للدهشة أن مساحيق الكاري مختلفة المذاق للغاية. وينصح الخبراء بشراء كميات صغيرة لأن التوابل تفقد عطرها سريعاً.

برلين - يعتبر الكاري من أشهر بهارات المطبخ الآسيوي وخصوصاً في الهند وقد استطاع الكاري أن ينتشر في الدول العربية والغربية بفضل طعمه اللاذع الذي يضيف للطعام نكهة خاصة. ويتميز الكاري بفوائده الصحية المتنوعة فهو يحرق الدهون المترابكة في الجسم ويقوي من الجهاز المناعي ويحسن الهضم ويزيد في القدرة الإدراكية وذلك بفضل ما يحتويه من مضادات الأكسدة.

وقد يعتقد البعض أن مسحوق الكاري مصنوع منطقياً من أوراق شجر الكاري. ولكن في الحقيقة مسحوق الكاري لا يحتوي على أوراق الكاري على الإطلاق. وقد اكتشف خبراء تغذية المان أن مسحوق الكاري هو ببساطة مزيج من توابل مختلفة تستخدم بشكل شائع في المطبخ الهندي. أما اللون المميز لهذا



## تجنب الأخطاء الشائعة عند الطهو

لا يعني أنه يمكننا استهلاك كميات غير محدودة منها. بدورهم يؤكد خبراء التغذية على أن الإفراط في استخدام زيت الزيتون يؤدي إلى نتائج عكسية لاحتوائه على سعرات حرارية مماثلة لتلك الموجودة في الدهون الأخرى غير الصحية. كما نصحت باريل بعدم استخدام الزيت أو الزبدة في طهو اللحوم والخضر وفضلت شوي اللحوم وطهو الخضر باستخدام الماء فقط.

يعتبر طهو طعام صحي غاية كل امرأة تريد أن تقدم الأفضل لأفراد أسرته. لكن قد تقع بعض النساء عن سوء تقدير في أخطاء تجعل طعامها إما فاقداً لأهم عناصره الغذائية أو مساهماً في اكتساب المزيد من الوزن.

برلين - كشفت أخصائية التغذية الأسترالية سوزي باريل، عن أن ارتكاب أخطاء معينة أثناء الطهو يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن ومن ذلك عدم قياس الدهون المضافة ونصحت بضرورة

### الإفراط في الطهو

- يؤدي الإفراط في طهو الطعام إلى فقدانه لقيمته وعناصره الغذائية. وقد حذر خبراء التغذية من أن الطهو الزائد للمأكولات قد يسبب السرطان وبيئت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يجنون تناول اللحوم المطهوه كثيراً يزيد لديهم احتمال الإصابة بسرطان البنكرياس بنسبة 60 في المئة. واعتبروا أن هذه النتيجة هي دليل على أن خفض درجة الحرارة لدى طهو الطعام بالقلي أو الشواء لتجنب احتراق اللحوم قد يكون وسيلة لتقليل نسبة السرطان بالبنكرياس. وأكدت الدراسة أن اللحوم المطهوه على حرارة عالية جداً وخصوصاً للحوم الحمراء تؤدي إلى ظهور مواد مسرطنة. وينصح خبراء التغذية النساء بالبحث عن وصفات جديدة حتى لا يقعن في فخ الملل واستبدال أساليب الطهو غير الصحية بأخرى صحية. وذلك بتجنب طريقة القلي وتعويضها بطريقة الشواء في الفرن أو الطهو على البخار واستخدام مقلاة غير لاصقة لتجنب إضافة كمية كبيرة من الزيت.

### الإكثار من التوابل

- أشارت باريل إلى أن استخدام الكثير من الصلصات والتوابل بغاية إعطاء نكهة مميزة للأكل يعد تصرفاً غير صحي ذلك أن السعرات الحرارية الموجودة بها تساهم في زيادة الوزن. كما أوضحت أن إعداد طعام يحتوي على كثير من البروتينات مثل اللحوم أو السمك أو الدجاج يساهم في زيادة السعرات الحرارية ونصحت بتقليل استهلاك اللحوم وتناول الخضراوات الغنية بالمواد الغذائية منخفضة السعرات الحرارية.

### تقسير الخضراوات

- ينصح خبراء التغذية بعدم تقشير الخضر قبل تناولها لأن ذلك يفقدها العديد من العناصر الغذائية ويفضلون طهوها بقشرتها للاستفادة من قيمتها الغذائية وذلك بعد غسلها بالماء والخل.
- وأكدت مجلة التغذية الألمانية على أن 100 غرام من التفاح المقشر تحتوي نحو 16 ميلوغراماً من فيتامين "ج" و12 ميكروغراماً من حمض الفوليك بينما لا تحتوي الكمية المقشرة سوى على ثمانية ميلوغرامات من فيتامين "ج" وخمسة ميكروغرامات من حمض الفوليك.

### طعام بلا مذاق

- ينصح خبراء التغذية بإضافة البهارات والأعشاب العطرية إلى وجبات الطعام لإكسابها نكهة مميزة وذلك لأن العديد من النساء يعتقدن أن الأعشاب العطرية هي نباتات تحتوي خلاياها على زيوت عطرية وتستخدم خاصة في السلطات. وتتميز الأعشاب العطرية بإضافة نكهة الانتعاش على الأطباق لأن لكل نبتة مميزاتها ومنها والتنعاع والزعفر.



التخزين يجنبنا الفوضى

## تحويل فضاءات المطبخ إلى مخازن يساهم في ترتيبه

### وحدات التخزين تجعل الوصول إلى أدوات الطبخ متاحاً

في الخلف. أما التوابل، والتي تعد من المكونات الأساسية التي تحتاجها كل ربة بيت في مطبخها لإعداد الطعام، فعوض وضعها في السرف على الحائط يمكن وضعها في أحد الأدراج للحفاظ على النكهات الحساسة من خلال حمايتها من أشعة الشمس والرطوبة والحرارة. وتعتبر سلال اليد المنسوجة يدوماً من أهم وسائل خزن الخضراوات مثل البصل والبطاطس لأنها تحافظ عليها طازجة لفترة أطول، كما تساعد على توفير تسرب الهواء للحفاظ على الخضراوات الجافة بينما تحميها الخزائن من أشعة الشمس. ومن المهم تخزين الخضراوات في مكان بارد وجاف ومظلم.

وقد نصحت باريل إلى أن استخدام الكثير من الصلصات والتوابل بغاية إعطاء نكهة مميزة للأكل يعد تصرفاً غير صحي ذلك أن السعرات الحرارية الموجودة بها تساهم في زيادة الوزن. كما أوضحت أن إعداد طعام يحتوي على كثير من البروتينات مثل اللحوم أو السمك أو الدجاج يساهم في زيادة السعرات الحرارية ونصحت بتقليل استهلاك اللحوم وتناول الخضراوات الغنية بالمواد الغذائية منخفضة السعرات الحرارية.

تتعلق بالاستفادة القصوى من المساحة المتوفرة لديك. أما وحدات التخزين العمودية فتوفر المساحة في المطبخ وتضمن تخزيناً مضاعفاً للأغراض بشكل لا تبدو فيه أبداً وظيقتها الحقيقية، وتتميز هذه الوحدات برفوف ذات أحجام مختلفة وأدراج تسمح بتخزين مجموعة متنوعة من الاحتياجات والمواد الغذائية. وينصح مصممو المطابخ باستعمال المساحات العمودية في حفظ الأشياء كالواح التقطيع أو ملاعق الطبخ الكبيرة على أنواعها في حين ينصحون باستغلال المساحات الأفقية في حفظ الأواني وخاصة الزجاجية منها.

يعتبر المطبخ الفضاء المميز لربات البيوت حيث يقضين معظم أوقاتهن ومن الضروري أن يكون مرتباً ومنظماً بطريقة تجعل مهمة إعداد الطعام تتم بسهولة ودون تعقيد. ولأن المطبخ يحتوي على العديد من اللوازم والأغراض، فإن استعمال وحدات تخزين يصبح أمراً ضرورياً للسيطرة على الفوضى.

لندن - غالباً ما تشعر النساء بالجزيرة والارتباك إذا لم يكن المطبخ يتسع لكل محتوياته. فيحاولن جاهداً أن تكون كل الأدوات في أماكنها الطبيعية بطريقة تجعل المطبخ أكثر اتساعاً. وتميل ربات البيوت إلى استعمال وحدات تخزين تعينها على حفظ الأشياء وإضفاء جمالية على المطبخ في ذات الحين.

ويلجأ مصممو المطابخ إلى تصاميم مبتكرة تشتمل على وحدات تخزين ذكية تدخل في مكونات المطبخ بطريقة يتم فيها استغلال المساحات والأماكن المهذرة والفرغات والمسافات بين الرفوف. وتعتبر المساحة الضيقة للمطبخ مشكلة في المنازل الصغيرة حيث تجد ربات البيوت صعوبة في تخزين جميع الأدوات داخل المطبخ.

وينصح مصممو المطابخ بالاستعانة بوحدات تخزين تجعل الوصول إلى الأشياء أمراً سهلاً وتقلل من الفوضى داخل المكان، ومن ذلك تخصيص مخزن خاص في المطبخ ذي المساحة الكبيرة أو المتوسطة من شأنه أن يبقى كل شيء في مكانه.

يقول روزاليا كيس، مدير التصميم بإحدى الشركات "يمكن تحويل الحجرات الصغيرة إلى مخازن واسعة وكبيرة، فهي

ومن بين وحدات التخزين المميزة والتي تفيد في تخزين علب المشروبات المخازن القابلة للدوران والتي تسمح بسهولة الوصول إلى العناصر المتواجدة



الوظيفية سمة المطابخ العصرية

كما أن المطابخ العصرية تتمحور كلها حول معطي العملية، لذلك قد نجد أكثر من تصميم وموديل بطريقة تصل إلى تغطية زوايا خاصة في المطبخ بشكل جميل ومرتب، فالرفوف المزدوجة يمكن أن تكون مخزناً لكل أغراض المطبخ الصغيرة التي تلقى في الغالب هنا وهناك ليصعب بعدها على ربة البيت إيجادها. كما يمكن أن تكون المناطق غير المستخدمة في المطبخ كدرج بالوعة المطبخ مكاناً مناسباً لتخزين الإسفنج الرطب وأدوات الفرغ والتنظيف. كما يمكن أيضاً استغلال أي منطقة فارغة بجدران المطبخ واختيار إحدى أساليب التخزين الملائمة لترتيب الأواني وعلب البهارات، وإضافة أرفف إلى زوايا المطبخ لتنظيم بعض الملعبات. وقد تكون الأرفف ذات الاستعمال المزدوج فضاءاً للتخزين وفضاءاً للديكور في نفس الوقت.