

5 أسباب ستجعلك تعشق البامية



الأحد 20 يونيو 2021 11:38 م

إذا كنت لا تحب البامية أو لم تجربها بعد، فقد حان الوقت لذلك، فهذا المكون الذي لا يحظى بالتقدير الكافي يستحق فرصة ثانية

وبالنسبة إلى شيري كاسل، مؤلفة كتاب "The New Southern Garden Cookbook" والتي نصبت نفسها من عشاق البامية، ينقسم معظم الأشخاص الذين يعتقدون أنهم لا يحبون البامية إلى فئتين: "إما أشخاص لم تتناول البامية من قبل وسمعوا قصصاً مرعبة عنها، أو أشخاص حاولوا طهيها وكانت النتيجة سيئة لدرجة أنهم كانوا يخشون المحاولة مرة أخرى".

ونشأت البامية في إفريقيا، وسافرت على طول طرق التجارة التاريخية إلى جنوب آسيا والشرق الأوسط قبل وصولها إلى الأمريكيتين عن طريق العبيد

ونظراً لتاريخها الطويل وانتشارها الواسع حول العالم، ستجد البامية كمكون في كل شيء من طبق "جومبو" في جنوب الولايات المتحدة إلى طبق "تمبورا" الياباني

وأشارت كاسل إلى أن طعم البامية معتدل وعشبي، "مما يعني أنها خيار جيد لوضع مكونات لذيذة عليها".

وتقارن كاسل قوام البامية بنسيج الهليون أو الفاصوليا الخضراء، ومثل هاذين النوعين من الخضار، يمكن تحويل البامية لتناسب ذوقك

وفيما يلي خمسة أسباب ستجعلك تعشق البامية:

إنها مفيدة لصحتك بالطبع

يمنحك كوب واحد من البامية (حوالي 8 حبات) 3 جرامات من الألياف، وهو ما يزيد عما ستحصل عليه في كمية معادلة من القريبط أو الأرز البني كما أنها مصدر جيد لفيتامينات "A" و "C" وحمض الفوليك، بالإضافة إلى أنها تحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات

ولطالما كانت البامية علاجاً شعبياً لمرض السكري، وقد أظهرت الدراسات أن النبات قد يكون له تأثير إيجابي، حيث يقلل من مستويات السكر في الدم ويثبط إنتاج الكوليسترول

من السهل طهيها كاملة

يؤدي تقطيع حبات البامية إلى إطلاق الصمغ، وهي مادة بروتينية سكرية طبيعية تزداد سماكة عند تسخينها

وتقول كاسل إن ترك حبات البامية كاملة يبقى الصمغ بالداخل

وإذا كنت تحب فلفل الشيشيتو، فعليك تجربة البامية المشوحة

وسواء كانت مشوية في مقلاة، أو محمصة بالفرن، أو مشوية أو مقلية بالهواء، فإن طريقة تحضير البامية الكاملة هي نفسها

رتب على قرون البامية جافة جداً، ثم أضف زيت الزيتون ورشة ملح وفلفل

بعد تفحم القرون وتلطيفها في البقع، تصبح جاهزة للتبيل الذي تختاره، وجرب صلصة غمس مثل الفلفل الحلو والكراث المدخن أو رشها على مزيج حار من الفلفل الحار والثوم

ولا داعي لتقبيد نفسك بتناول البامية الكاملة فقط

بمجرد إتقان هذه الطريقة، حان الوقت للدخول في تقطيع البامية

يمكن تجنب البامية اللزجة

أولاً، تأكد من أن البامية جافة جداً قبل التقطيع، لأن البامية الرطبة هي السبب الأول للبامية اللزجة

وتوصي كاسل لطهي الأطباق التي تتطلب شرائح البامية بقلي البامية بمفردها قبل إضافة مكونات أخرى

وقالت: "اتركها تُطهى بلطف شديد لمدة 3 دقائق قبل التقليب، وهي فترة كافية للحرارة لتثبيت السكريات" في الصمغ

جرب هذه الوصفة لسلطة سوكوتاش مع شرائح من حبات البامية الكبيرة بدلاً من البامية الكاملة الصغيرة

ويمكنك أيضاً طهي البامية مسبقاً بهذه الطريقة وتجميد البامية المقلية لإضافتها إلى الوصفات الأخرى

طرق متنوعة لطهي البامية

البامية هي عنصر مثالي لمواصلة التقليد العظيم المتمثل في تخليل منتجاتك الصيفية

ويمكن تخليل قرون البامية الكاملة في مطول ملحي سهل التوابل، أو استخدام وصفة مخلل الفول مع البامية لتغيير منعش

ومن أجل الوجبات الخفيفة، للبامية طريقتان لمنحك الرضا المقرمش اصنع رقائق بامية مقرمشة منزلية الصنع في الفرن أو في مجفف

الطعام إنها أيضاً لذيذة مثل قطع الخبز المحمص الغنية بالألياف

وللحصول على وجبة أكثر غرابة، يمكنك تناول بذور البامية، أو ما يسمى "كافيار البامية"، كما هو معروف في الجنوب من خلال البذور من

قرون البامية الكبيرة، والتي يمكن أن تكون صعبة الطهي وتناولها بمفردها

وتطهى البذور في المياه المغلية لبضع دقائق، ثم تنقل بمصفاة شبكية إلى وعاء من المياه المثلجة لتبييض البذور قبل تناولها

تجعل حديقةك أكثر جمالاً

وأوضحت كاسل أن "البامية جميلة جداً، ويمكن زراعتها كزينة".

وكجزء من عائلة نبات الملوخية، ترتبط البامية من الناحية النباتية بالقطن والكرديه والهولييهوكس، وتشبه أزهارها في الواقع تلك

الموجودة في نبات الكرديه، مع بتلات شاحبة تدق مركزاً قرمزيًا عميقاً وهي صالحة للأكل أيضاً، وتضيف إضافة رائعة إلى سلطة

صيفية

وبمجرد سقوط الأزهار من النبات، ستبدأ القرون في النمو والنضوج، حتى تتمكن من جني ثمار الحصاد، وبمجرد حصولك على قرون البامية

هذه، سيكون لديك أكثر من خمسة أسباب لطهيها للأصدقاء والعائلة