

كيف تحفظ التوابل والبهارات؟



الأربعاء 9 سبتمبر 2020 10:09 م

نشرت مجلة "ميخور كون سالود" الإسبانية تقريرا تحدثت فيه عن كيفية حفظ الأعشاب والتوابل لتحافظ على نكهتها ولونها ورائحتها لأطول مدة ممكنة □

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن الأعشاب والتوابل هي مكونات تستخدم لإضافة النكهة واللون والرائحة إلى الطعام، وهي تُستهلك بكميات صغيرة وواحدة من أكثر المكونات قيمة في العديد من المطابخ □

وبينت المجلة أنه لإدراك أهمية حفظ التوابل والبهارات، يمكنك القيام بتجربة صغيرة في المنزل، والتي تكمن في تخزين القليل من الفلفل الحلو في وعاء زجاجي في منتصف المطبخ وبالقرب من الموقد، بينما سيقع عليك وضع جرة صغيرة أخرى في مخزن مظلم أو داخل الخزانة □

بعد بضعة أسابيع، يمكنك رؤية بعض الاختلافات بين طريقتي الحفظ التي جرى اعتمادها □ على الرغم من أنها قد لا تكون ملحوظة للغاية، إلا أن النكهة والرائحة الجيدة للطبق قد تعتمد عليها، أو على استخدام الفوائد الصحية التي توفرها بعض هذه المنتجات □ وبالتالي، نحن نعلم كل ما تحتاجه للحفاظ على هذه المكونات الثمينة في حالة جيدة □

ما الذي يؤثر على سلامة التوابل والبهارات؟

أبرزت المجلة أنه من المهم معرفة أن البهارات والتوابل ليس لها مدة صلاحية □ تفسد جميع النباتات، بما في ذلك النباتات العطرية، شيئاً فشيئاً لحظة حصادها أو طحنها أو تحميصها □ وفي أغلب الأحيان، يعود تردي جودتها بشكل سريع نسبياً إلى بعض العوامل منها:

نوع التوابل: يمكن أن يستمر بعضها لسنوات والبعض الآخر يفقد خصائصه بعد بضعة أشهر □

المعالجة: كلما قلت معالجتها، زادت مدة صلاحيتها □ لدى كل التوابل التي وقع الاحتفاظ بها كاملة مساحة سطح أقل عرضة للأكسدة وللتلف □ وهذا يضمن جودتها لفترة أطول □

التخزين: يعتبر الضوء والحرارة والأكسجين والرطوبة من أكثر العوامل التي تضر بالتوابل □ لهذا السبب، فإن النقاط الرئيسية التي يجب التركيز عليها هي الحاويات والأماكن التي سنخزن فيها التوابل وطريقة التعامل معها عند الطهي □

كقاعدة عامة، غالباً ما تكون التوابل والبهارات التي تصل إلى السوق خالية من مسببات الأمراض وملوثات الطعام □ كما توصي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بالحفاظ على عادات النظافة الأساسية في المنزل عند التعامل معها □

حيل عملية لحفظ البهارات والتوابل

أوردت المجلة أنه فيما يتعلق بهذه المكونات، فإن الأمر المهم هو منع فقدان مركباتها العطرية □ وبالتالي، تسمح لك النصائح التالية بالحفاظ عليها بشكل أفضل ولفترة أطول:

- عند الشراء، يستحسن اختيار البهارات الكاملة بدلا من البهارات المطحونة كلما أمكن ذلك، أي في شكل أوراق أو بذور أو حبوب □ ونظرا لعدم معالجتها جيدا، فإنها تحافظ على رائحتها لفترة أطول □ وإذا كنت ترغب في الطهي باستخدام مسحوق التوابل، يمكنك طحنها باستخدام مطحنة القهوة في المنزل □

- يجب تخزين التوابل والبهارات في حاويات زجاجية وتغطيتها جيدا وحمايتها من مصادر الضوء إذا وقع حفظها خارج الخزانات، فمن الأفضل الاحتفاظ بها في عبوات غير شفافة كما يستحسن تخزينها في مكان بارد وجاف ومظلم بالإضافة إلى ذلك، لا يُنصح بتخزينها بالقرب من الأجهزة التي تنبعث منها حرارة، مثل الميكروويف أو الفرن أو غسالة الأواني أو الثلاجة

- عندما يتعلق الأمر بتخزين التوابل والبهارات في المطبخ، فمن المستحسن القيام بذلك بكميات صغيرة، خاصة عند استخدامها لأول مرة أو في بعض الأحيان

نصائح أخرى

من الخطأ الاعتقاد بأن التوابل لا تفسد، لذلك من المهم متابعة حالتها والتخلص من تلك القديمة هناك أيضا بعض العلامات التي تدل على أنها لم تعد صالحة على غرار فقدان اللون أو ظهور حشرات صغيرة بها في هذه الحالة، سيكون من الأفضل كتابة تاريخ الحصول عليها في مكان مرئي والاحتفاظ بها في ترتيب الأقدمية

وأضافت المجلة أنه عند استخدام الملعق والأواني الأخرى لتقديم التوابل والبهارات، يجب أن تكون جافة جدا، لأنه إذا تبللت، فإن أول ما يتأثر هو الرائحة، التي دونها لا يمكنك الحصول على اللبنة الخاصة في الوصفات

وأضافت المجلة أن النباتات والأعشاب المجففة مثل إكليل الجبل أو الريحان أو النعناع أو الميرمية أو البقدونس يمكن أن تدوم من سنة إلى سنتين في المقابل، يمكن أن تدوم البهارات المجففة مثل الكركم أو الكاري أو البابريكا لمدة عامين تقريبا من ناحية أخرى، إذا كانت كاملة، إما في شكل حبوب أو بذور، فإن عمرها يمتد إلى ثلاث سنوات هذا هو الحال مع أعواد القرفة أو القرنفل أو الكمون وبذور الهيل

ومع ذلك، من المهم الانتباه إلى مظهرها والتخلص من كل تلك التي تفقد اللون أو الرائحة فعلى الرغم من أنها ليست مضرّة بالصحة، إلا أنها ليست في حالة مثالية والنتيجة المتوقعة في المطبخ قد لا تكون النتيجة المرجوة

وفي الختام، أشارت المجلة إلى أن هذه المكونات توفر عددا لا نهاية له من الفروق الدقيقة لأطباق ووصفات متعددة ويمكن الاحتفاظ بها بأمان لفترة طويلة في حال اتباع نصائح التخزين الأساسية تذكر أن الحفاظ عليها من الضوء والأكسجين والحرارة والرطوبة هي النقاط الرئيسية للاستمتاع بفوائدها ورائحتها ونكهتها كل يوم