



ذلك الطعم الذي شعرت به في المرة الماضية الذي زُرت فيها ذلك المعطَم الصغير هو ما سيدفعك للعودة إلى هناك ثانية.. فالأطعمة التي تستمتع بها هي غالباً تلك التي تأكلها بكثرة، وبدل أن تذهب إلى الأماكن العامة وتتناول طعاماً غنياً بالسرعات الحرارية، سنعلّمك كيف تجعل الطعم أولويةً في مطبخك أثناء تحضير وجباتٍ صحيّةٍ ومغذيةٍ بأن معاً.

عادةً ما تكون الأطعمة الغنيّة بالدهون والملح والسرعات الحرارية هي الأذْ والأفضل طعماً، ولكن أكاديمية التغذية والحميات الغذائية قد قدّمت لنا نصائح لتعزيز النكهة أثناء الطهي والمحافظة على المغذيات دون إضافة المزيد من الدهون والملح والحريرات. ويكمن السرّ بدايةً بالمكونات ذات الجودة العالية علماً أن ذلك لا يعني بالضرورة السعر الأكثر ارتفاعاً، يتبع ذلك بالتخزين الصحيح لضمان المحافظة على النكهة ومركبات الطعم اللذيذ.

وعلينا أن نشدّد هنا على ضرورة عدم الإفراط في طهي الطعام، إذ من شأن ذلك أن يُتلف القوام والنكهة والعناصر الغذائية الموجودة في الطعام. علماً بأن الطهي الصحيح لن يحسّن النوعية الرديئة للطعام، ولكنه قادر على تعزيز نكهة الأطعمة ذات الجودة العالية.

إليك مجموعة من التقنيات البسيطة التي من شأنها مساعدتكم على تعزيز نكهة أطعمتكم وجعلها أكثر لذة:

- تكثيف نكهات اللحوم، والدواجن، والأسماك باستخدام تقنيات الطهي بالحرارة المرتفعة، كالتحمير، والشواء، والتحميص، وهي طرق تضيف على اللحوم لوناً بنياً مكرماً يعطيها نكهة مميزة، ولا ننس الانتباه لعدم الإفراط في الطبخ كي لا يحترق اللحم وينتج مركباتٍ ضارة.
- دهن الخضار بالزيت بواسطة فرشاة أو رشها رشّة خفيفة بيخاخ الزيت كي لا تجف أثناء شيها أو تحميصها في الفرن أو الشواية، وبذلك تحصل على نكهة حلوة أو مدخنة. كما يمكن نشرها بالأعشاب للحصول على نكهةٍ أغنى.
- كرملة شرائح البصل لإخراج نكهة السكر الطبيعية عن طريق طهيها ببطء على نار هادئةٍ وبكميةٍ قليلةٍ من الزيت. استخدمها لصنع صلصةٍ غنيةٍ وداكنةٍ للحوم والدواجن.
- أضف الفلفل إلى طعامك! استخدم الفلفل الأحمر، أو الأخضر، أو الأصفر سواء كان حلوّاً أو حريفاً أو مجففاً، أو قم بإضافة القليل من صلصة الفلفل الحار.
- أضف القليل من عصير الحمضيات (كالليمون، والليمون الأخضر، والبرتقال) أو قشورها للحصول على طعم



غنيّ، إذ تساعدُ المكونات الحمضيةُ في تعزيز وتوازن النكهة.
- استخدم كمياتٍ صغيرةٍ من المكونات ذات النكهة الواضحة مثل بذور الرمان، أو الفلفل الحار المدخّن
الوجبات علىٍ ومرغوباً أذكى طعاماً القليلة هايكميات تضي إذ، الكزبرة أو Chipotle pepper
- زود النكهة يدفعيةً من التوابل عالية الجودة مثل الفجل الحار، أو الخردل المنكّه، أو صلصة Chutney الهندية
(وهي صلصة مصنوعة من عدة أنواع من الفاكهة والخضار مع اللبن أو الخل أحياناً)، أو هريس الفاصولياء، أو
غموس Tapenade الفرنسي (المصنوع من الزيتون المقطّع، وزيت الزيتون، والقبار)، أو غيرها من الصلصات
المختلفة.

المصدر:

<http://syr-res.com/?37bf>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Alaa Al Jabban



تدقيق علمي: Hasan Iessa



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تصميم الصورة: Khaled Abuyasser



صوت: Ranim Al Saoud



نشر: Rima Naasan

