



تدخل في إعداد غالبية الأطباق الشعبية والحلويات

الزبدة الحيوانية والنباتية تختلف استخدامات كل منها وطرق تحضيرها مختلفة



○ الشيف منى سليس.

يتم استخدام الزبدة الحيوانية في الكثير من الوصفات المختلفة خلال الوقت الراهن، ويفضل البعض الاعتماد على الزبدة النباتية عوضاً عنها وتختلف فائدة كل منها، كما أنه هناك بعض المشاكل الصحية أو الأعراض المحتملة للزبدة النباتية والحيوانية، ويعتمد تحديد الخيار الأفضل للعناصر الغذائية التي يريد الحصول عليها.

بدورها أوضحت الشيف منى سليس أن الزبدة من المنتجات التي لا يمكن الاستغناء عنها في المطبخ سواء الزبدة الحيوانية (السمن) أو الزبدة النباتية (المارغرين)، وتعتبر النباتية هي الأفضل لصحة القلب والأوعية الدموية لأن الدهون فيها غير مشبعة.

وحول استخداماتها بينت أنها تفضل استخدام الزبدة النباتية بسبب خفتها في صنع الأطباق، وفي الوقت ذاته هناك بعض الأطباق التي تفضل إدخال الزبدة الحيوانية فيها مثل: الأرز، والأطباق الخليجية والشعبية، وعلى وجه الخصوص الدهن العذائي لأنه يعطي نكهة مميزة لهذه الأطباق، كما تستخدم السمن في الحلويات والمعجنات لأنها تضيف طعماً خاصاً وكذلك أطباق المشويات مثل اللحم أو الدجاج. وأضافت إمكانية استخدام الزبدة النباتية في مجموعة من الأطعمة كالمخبوزات والحلويات إلى جانب إمكانية تناولها طبق جانبي في أطباق الإفطار والعشاء ومن أبرز ذلك تناولها من خلالها خلطها مع العسل.

وأكدت أن الزبدة النباتية تعتبر مصدراً لبعض الفيتامينات مثل فيتامين أ، د، هـ، ب٢، ك، ٢، الكالسيوم وغيرها.

وبينت: تختلف عملية إنتاج الزبدة النباتية عن الزبدة الحيوانية، فلا يتم استخدام الحليب في الأنواع النباتية، وإنما يعتمد إنتاجها على مزيج من الزيوت النباتية، وتخضع الزبدة النباتية لعملية صرامة لتصلب الدهون المشبعة والمحافظة على القوام المطلوب؛ فإنها تكون سائلة في درجات حرارة



وعندما تصبح الزبدة جاهزة يتم قطعها بالاعتماد على ماكينات خاصة بحسب الوزن أو الحجم، ويعدّها تغلف الزبدة وتحفظ مبردة حتى وصولها إلى المستهلك النهائي.

وفي النهاية يتم تشغيل الخضاض مدة من الزمن لإجراء عملية العصر، وذلك بهدف التخلص من الرطوبة وتوزيع الملح والماء بصورة متجانسة في الزبدة إضافة إلى إسكاب الزبدة قوامها المطلوب.

من مرحلة الخض تنتقل صناعة الزبدة إلى عملية الغسل، ويكون ذلك بالاعتماد على ماء نظيف يساوي في كميته كميات الحليب التي تمت إزالتها عند الخض، وهناك درجات حرارة معينة لهذه العملية.



يكثر استخدامه في المطبخ الهندي

الكاري يضم أكثر من عشرين نوعاً من التوابل



الكاري هو نوع من التوابل الذي يكثر استخدامه في المطبخ الهندي كمكون رئيسي للعديد من الأطباق، فهو يضيف نكهة مميزة ولذيذة على الأطعمة، ويسمى أيضاً «ماسالا» في إشارة إلى أنه يتكون من عدة بهارات، إذ يخلط الكاري مع مجموعة من التوابل الأخرى مثل الكركم، وجوزة الطيب، وبنور السمسم، والقرنفل، والكزبرة، والكُمون، وغيرها.

يتكون الكاري من العديد من التوابل والأعشاب التي يقارب عددها عشرين نوعاً، يتم طحنها، ثم تحميصها في كمية قليلة من المواد الدهنية، لتصبح بودرة جافة تستعمل في مختلف الأطباق، ومن أهم التوابل التي تستخدم لتحضير خلطة الماسالا، أو الكاري: الكزبرة، والزنجبيل، والبصل، وحب الهيل، والثوم، والفلفل الحار، والقرنفل، وجوزة الطيب، والقرفة، والكُمون، وقد يضاف إليه الزعفران، وتتميز بعض بهارات الكاري بنكهتها الحارة جداً، أو الحارة بشكل متوسط، وذلك حسب نوع البهارات المستخدمة في تحضيره.

يدخل الكاري في تحضير العديد من الأطباق، مثل طبق الدجاج بالكاري الشهير الذي يتميز بنكهة رائعة وطعم مميز، وتتم إضافة الكاري أيضاً إلى الخضار مثل: البطاطس، والجزر، والبازلاء، ويمكن تقديمه مع الأرز الساخن.



طبق الأسبوع: البط الصيني



بعد المطبخ الصيني من أكثر المطابخ تنوعاً في العالم، ويعتبر بط بكين هو الطبق الوطني للصين، فهو من أشهر أكالات الصين، وهو عبارة عن بط مشوي متبل ومنكه بصلصة الصويا ومسحوق البهارات الصينية التقليدية.

تمتاز بطه بكين بجلدها الطري عكس باقي أنواع البط الذي يكون جلده سميكاً دسماً ومشبعاً بالدهون، ويفضل كثير تناول جلد هذا النوع من البط بسبب طريقة طهيها المميزة، التي كانت سبباً في شهرتها وتميزها عن غيرها.

يتضمن التحضير الأصلي لبطه بكين التي لا تزال تتبع حتى الآن، عن طريق ضخ الهواء في البط لفصل الجلد عن الدهون وتفتح البطلة بعد ذلك في الماء المغلي لفترة قصيرة قبل أن تعلق حتى تجف في سيخ ويتم تتبيل كل جزء فيها بشكل كامل.

ويتم شوي بط بكين تقليدياً في فرن مغلق مبني من الطوب ومجهز بشبكات معدنية، حيث يتم تسخين الفرن مسبقاً عن طريق حرق قش الذرة الرفيعة في القاعدة، وتوضع البطلة في الفرن مباشرة بعد احتراق النار، مما يسمح لطلهي ببطء من خلال الحرارة داخل الفرن.