



## يكثر استخدامه في المطبخ الأوروبي

## الفستق يدخل في إعداد عدد من الأطباق الرئيسية والحلويات



O فاء المهنا.

يعد الفستق من أنواع المكسرات التي باتت يكثر استخدامها في العديد من المطابخ العالمية، ويتميز بنكهته الخفيفة وقوامه الكريمي إلى جانب ملمسه المشابه للفول السوداني، ويعتبر عنصر طهي متعدد الاستخدامات، بسبب نكهته الخفيفة التي تتناسب مع غالبية الأطباق كالحلويات والأطباق الرئيسية وقوامه المناسب لإعداد عدد من أنواع الكريمة الخالية من الألبان والأيس كريم والحليب والجبن وغيرها. وقالت فاء المهنا، شيف متخصص بتقديم الأطباق النباتية، يعتبر الفستق من أهم أنواع المكسرات التي تدخل في إعداد غالبية الأطباق النباتية نظرا لسعره المناسب مقارنة ببقية أنواع المكسرات إلى جانب نكهته المميزة التي يمكن إضافتها إلى عدة أطباق عالمية ومحلية أيضا، كما ويمكن استخدام الفستق في أشكاله المختلفة مثل المحمص والثني والمبشور أيضا.

وحول كيفية استخدامه قالت: يمكن استخدامه عن طريق تناوله مباشرة أو عن طريق طحنه وتحويله لزيادة الفستق أو طحنه للحصول على بودرة الفستق وإضافته في بعض أنواع الصلصات لإضافة النكهة عليها.

وبيّنت: هناك العديد من أنواع الفستق وتختلف جودة كل نوع ومن أفضلها الفستق التركي، ولهذا نرى غالبية الحلويات التركية تعتمد على وجود وإضافة الفستق فيها ومن أشهر تلك الحلويات الحلوى التركية التقليدية التي يتم تحضيرها بحشو طبقات العجين بالمكسرات مثل الفستق أو اللوز والبندق.. وأوضحت: يعتمد المطبخ الأوروبي على الفستق في عدد من أطباقه المألحة وعلى وجه الخصوص الوصفات التي يكون فيها اللحم عنصرا أساسيا كالمشويات مثل الريش المغلفة بطبقة من الفستق إلى جانب استخدامه لزيادة الفستق كبديل صحي للدهون وإعداد أنواع مختلفة من الصلصات بواسطته والمعجنات.

ولفتت: يعتمد المطبخ الشامي على وجود الفستق في أطباقه اليومية نظرا لوفرة في الشام وجوده أيضا، ولهذا نرى تواجده في المشويات الشامية كالكبب، وبيّنت: يمكن إضافة الفستق في الأطباق الرئيسية والشوربات إلى جانب صناعة أنواع مختلفة من الشاي بواسطته.

وأوضحت: الفستق من أفضل أنواع المكسرات التي



يمكن للنباتيين إضافتها ضمن برنامجهم الغذائي اليومي، ويعتبر بديلا عن البروتين الحيواني ولهذا يلجأ له النباتيون نظرا لقيمته الغذائية المرتفعة..

وتابعت: تعتبر زبدة الفستق خيارا صحيا مميّزا لكونها غنية بالدهون وتزود الجسم بعناصر غذائية مهمة فهي تساعد على تقوية الذاكرة، جدير بالذكر يعد الفستق أحد أقدم وأشهر المكسرات الفريدة واللذيذة، حيث شاع استخدامه في الكثير من أطباق الحلويات حول العالم، والكثير من الوجبات والمغذيات الصحية.

يعد الفستق من أكثر الأطعمة الغنية بالمغذيات الصحية الأساسية والهامة: لأنه مليء بمضادات الأكسدة القوية، التي تمنع تلف الخلايا، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وهو غني بالبروتين والألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والنحاس والفسفور والمنجنيز كما أنه يعتبر كذلك مصدرا جيدا للأحماض الدهنية الأساسية.

ويتميز بديلا عن البروتين الحيواني ولهذا يلجأ له النباتيون نظرا لقيمته الغذائية المرتفعة..

وتابعت: تعتبر زبدة الفستق خيارا صحيا مميّزا لكونها غنية بالدهون وتزود الجسم بعناصر غذائية مهمة فهي تساعد على تقوية الذاكرة، جدير بالذكر يعد الفستق أحد أقدم وأشهر المكسرات الفريدة واللذيذة، حيث شاع استخدامه في الكثير من أطباق الحلويات حول العالم، والكثير من الوجبات والمغذيات الصحية.

يعد الفستق من أكثر الأطعمة الغنية بالمغذيات الصحية الأساسية والهامة: لأنه مليء بمضادات الأكسدة القوية، التي تمنع تلف الخلايا، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وهو غني بالبروتين والألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والنحاس والفسفور والمنجنيز كما أنه يعتبر كذلك مصدرا جيدا للأحماض الدهنية الأساسية.

ويتميز بديلا عن البروتين الحيواني ولهذا يلجأ له النباتيون نظرا لقيمته الغذائية المرتفعة..

وتابعت: تعتبر زبدة الفستق خيارا صحيا مميّزا لكونها غنية بالدهون وتزود الجسم بعناصر غذائية مهمة فهي تساعد على تقوية الذاكرة، جدير بالذكر يعد الفستق أحد أقدم وأشهر المكسرات الفريدة واللذيذة، حيث شاع استخدامه في الكثير من أطباق الحلويات حول العالم، والكثير من الوجبات والمغذيات الصحية.

يعد الفستق من أكثر الأطعمة الغنية بالمغذيات الصحية الأساسية والهامة: لأنه مليء بمضادات الأكسدة القوية، التي تمنع تلف الخلايا، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وهو غني بالبروتين والألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والنحاس والفسفور والمنجنيز كما أنه يعتبر كذلك مصدرا جيدا للأحماض الدهنية الأساسية.

ويتميز بديلا عن البروتين الحيواني ولهذا يلجأ له النباتيون نظرا لقيمته الغذائية المرتفعة..

وتابعت: تعتبر زبدة الفستق خيارا صحيا مميّزا لكونها غنية بالدهون وتزود الجسم بعناصر غذائية مهمة فهي تساعد على تقوية الذاكرة، جدير بالذكر يعد الفستق أحد أقدم وأشهر المكسرات الفريدة واللذيذة، حيث شاع استخدامه في الكثير من أطباق الحلويات حول العالم، والكثير من الوجبات والمغذيات الصحية.

يعد الفستق من أكثر الأطعمة الغنية بالمغذيات الصحية الأساسية والهامة: لأنه مليء بمضادات الأكسدة القوية، التي تمنع تلف الخلايا، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وهو غني بالبروتين والألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والنحاس والفسفور والمنجنيز كما أنه يعتبر كذلك مصدرا جيدا للأحماض الدهنية الأساسية.

ويتميز بديلا عن البروتين الحيواني ولهذا يلجأ له النباتيون نظرا لقيمته الغذائية المرتفعة..



## طبق الأسبوع: ماك أند تشيز



يعتبر طبق الماك أند تشيز (مكرونة الجبن) من الأطباق الإيطالية التي انتشرت في أمريكا ثم كندا ضمن مأكولات الشوارع وعادت إلى أوروبا، وهي في شمال أمريكا تعرف باسم «ماك أند تشيز»، وفي بريطانيا باسم «ماكروني أند تشيز»، وفي منطقة البحر الكاريبي يعرفها الجميع هناك باسم «ماكروني باي» أي كعكة المكرونة.

وهي وجبة بسيطة تتكون من الباستا أو المكرونة، إضافة إلى الجبن السائل والتوابل. وهي أيضاً من الوجبات السريعة التي تقدمها عربات الطعام وتعتبر من أكلات الشوارع في الكثير من البلدان.

وغالبا ما يتم تحضيرها عن طريق طهيها في الفرن، لكنها يمكن أن تطهى على موقد غاز وتقدم ساخنة، ويعتبر هذا الطبق من الأطباق السهلة التحضير، فهي تعتمد بشكل أساسي على الحليب والماء.

ويعتبر هذا الطبق من الأطباق التي تتناسب مع الأشخاص النباتيين لكونها لا تعتمد بشكل أساسي على أي نوع من أنواع اللحوم في تحضيرها، حيث يتم استخدام نوع أو أنواع متعددة من المكرونة بأشكال متنوعة كما يستخدم جبن الشيدر ودرجة أقل جبن البارميزان، حيث توضع طبقات من المكرونة المسلوقة والجبن مع الزبد ثم توضع في الفرن. وأحيانا يتم رش سطح المكرونة بجبن البارميزان أو الخبز الجاف المبشور، الذي يحفظ سيولة المكونات أثناء طهيها في الفرن.

## ما أفضل الزيوت للطهي؟



تتوافر الزيوت في الأسواق بكثرة وبأشكال مختلفة، مثل الزيوت المخصصة للطبخ والزيوت التي تضاف إلى وصفات الطعام الباردة وغيرها من الزيوت الأخرى التي يختلف استخدام كل منها، ويعد زيت الطهي من العناصر الأساسية في الطبخ، حيث يتم استخدامه في إعداد عدد لا يحصى من الوصفات، من قلي الخضار، إلى تتبيل اللحوم، وحتى إضافته إلى الحلويات، وتختلف مواصفات كل نوع وطريقة استخدامه.

## زيت الزيتون البكر:

يعتبر زيت الزيتون من الزيوت المتعددة الاستخدامات، ويحتل مكانة كبيرة في الوصفات الباردة الساخنة والمخبوزات، وهو غني أيضا بالدهون غير المشبعة، وفيتامين (E). وغالبا ما يتم استخدامه في تتبيل السلطات أو قلي الخضار على نار متوسطة وبديل صحي للزبدة في المخبوزات.

زيت الأفوكادو: يشتهر زيت الأفوكادو بنقطة احتراق عالية، فهو مناسب للطهي العالي الحرارة، مثل القلي، ويتميز بنكهته الخفيفة التي تسمح باستخدامه في الطبخ والخبز الحلو والمالح.

وعلى غرار زيت الزيتون، يحتوي زيت الأفوكادو على تركيبة عالية من حمض الأوليك، ما يجعله مصدرا صحيا للدهون، إذ ارتبط بانخفاض مستويات الدهون الثلاثية، والكوليسترول الضار.

## زيت الكانولا:

يستخرج هذا الزيت من بذور اللفت، ويحتوي على أقل كمية من

الدهون المشبعة مقارنة ببقية الزيوت النباتية، وهو مفيد في الطبخ بدرجات حرارة عالية.

## زيت الفول السوداني:

يحتوي زيت الفول السوداني على أحد أعلى مستويات الدهون الأحادية غير المشبعة بين زيوت الطبخ، ويمكن استخدامه للطبخ في درجات حرارة عالية.