



المستكة.. إضافة مميزة للأطباق وتمتد جذورها إلى التراث الشرقي



O هنوف الرئيس.

في عالم المطبخ تبرز بعض المكونات التي تضيف لمسة سحرية إلى الأطباق، ومن بين هذه المكونات تأتي المستكة كواحدة من أهم النكهات الفريدة والتميزة. وتعتبر جزءاً لا يتجزأ من التراث العربي والشرقي، حيث يتم اشتقاقها من شجرة الصمغ العربي، وتستخدم بشكل واسع في المطبخ لتحسين النكهة وإضافة العطر إلى الأطعمة المختلفة.

وقالت الشيف منى سليس: «المستكة هي صمغ نباتي يتم الحصول عليه من لحاء شجرة المستكة، وهي شجرة دائمة الخضرة تنمو في منطقة البحر الأبيض المتوسط. تتميز المستكة برائحتها المميزة وطعمها اللذيذ، كما أنها تحتوي على العديد من الفوائد الصحية». وأضافت: تستخدم المستكة لإضافة نكهة مميزة إلى الأطباق مثل اللحوم والأسماك والحلويات، وتعزز طعم الحساء والشوربة والمرق. يمكن استخدام المستكة المطحونة أو الكاملة خلال عملية الطهي، كما يمكن استخدامها كعلك بعد الوجبات لتتيمم الفم.

وأوضحت: «في مجال الحلويات، تضيف المستكة طعماً قوياً ومميزاً، مثل الحلويات التركية والشامية، وتستخدم أيضاً في صناعة الآيس كريم لإبراز النكهات بشكل خاص». وبيّنت: من الناحية الصحية، تظهر الدراسات أن المستكة تساعد على تحسين الهضم وعلاج مشاكل المعدة مثل عسر الهضم والإمساك، وتقلل من مستويات الكوليسترول الضار وضغط الدم، كما تقوي جهاز المناعة وتعالج مشاكل الأسنان واللثة.

جدير بالذكر تتميز المستكة برائحتها الطبية ونكهتها القوية التي تتحد مع مجموعة متنوعة من الأطعمة. يتم جمع المستكة بالتقطير أو التقطير البخاري للحصول على الزيوت الطيارة النقية التي تحمل النكهة المميزة للمكونات الطبيعية.



أطعمة لا يفضل حفظها في الثلاجة



عسل النحل: العسل لا يحتاج إلى التبريد، حيث يظل طازجاً وسليماً سنوات عديدة بدون الحاجة إلى البراد. زيت الزيتون: التبريد قد يتسبب في تحول زيت الزيتون إلى قوام شبيه بالزبد. من الأفضل تخزينه في مكان جاف ومظلم خارج الثلاجة. البطاطس: في الثلاجة يؤدي إلى تحويل النشويات فيها إلى سكريات، مما يغير طعمها إلى طعم حلو عند طهيها. يفضل حفظ البطاطس في أماكن مظلمة وبإضاءة داخل أكياس ورقية.

فترات طويلة، يُفضل تجميده في الفريزر. القهوة: يجب تجنب وضع القهوة في الثلاجة، حيث إن التبريد قد يؤثر على نكهتها ويجعلها تمتص الروائح من الأطعمة الأخرى. يفضل تخزين القهوة في مكان جاف ومظلم، ويمكن تجميدها فترات طويلة إذا لزم الأمر. الريحان: لا ينبغي وضع أوراق الريحان في الثلاجة لأنها تذبل بسرعة وقد تكتسب روائح غير مرغوب فيها. يُفضل وضع الريحان في كوب من الماء كزهور، أو استخدامه مباشرة من الأضيق.

يظن العديد منا أن وضع الأطعمة في الثلاجة يساهم في الحفاظ عليها من الفساد والبكتيريا لأطول فترة ممكنة، لكن هناك استثناءات لهذه القاعدة. بعض الأطعمة لا تحتاج إلى التبريد، بل قد يتضرر جودتها بسبب ذلك. البصل: يحتاج البصل إلى بيئة جافة، حيث إن حفظه في الثلاجة يجعله طرياً ويؤدي إلى تفسده. من الأفضل تخزينه في مكان جاف ومظلم. الخبز: يؤدي وضع الخبز في الثلاجة إلى جفافه. من الأفضل حفظه في درجة حرارة الغرفة، وإذا كان سيتم تخزينه



ما أشهر أنواع الكرواسون؟



مختلفة من الجبنة، مثل الجبنة الكريمية أو الشيدر، مما يمنحه نكهة مملحة وغنية. كرواسون المرمرى: يُحشى بمرمرى الفواكه، مثل الفراولة أو التوت، مما يمنحه نكهة حلوة ومنعشة. كرواسون الباتيه: يحتوي على حشوات متنوعة، مثل اللحم المفروم أو النقانق، ويعتبر وجبة إفطار مشبعة. كرواسون السبانخ والجبنة: يُحشى بمزيج من السبانخ والجبنة، مما يجعله خياراً مغذياً ومميزاً. كرواسون الزبدة: يتميز بنكهته الغنية الناتجة عن كمية الزبدة العالية في العجينة، ويُعتبر من الأنواع الكلاسيكية. يمكن تقديم الكرواسون بطرق مختلفة تناسب جميع الأذواق، بدءاً من النكهات الحلوة، مثل الشوكولاتة والمرمرى وصولاً إلى النكهات المالحة، مثل الجبنة والسبانخ، مع وجود ابتكارات جديدة لتلبية كافة الأذواق.

الكرواسون هو نوع من المخبوزات الشهيرة ذات الأصول الفرنسية، يتميز بملامسه المقرمش وحفته من الداخل بفضل العجينة ذات الطبقات المتعددة. تتنوع أنواع الكرواسون وفقاً للحشوات والنكهات وتقنيات التحضير. الكرواسون التقليدي: هذا هو النوع الأساسي من الكرواسون، يعد باستخدام عجينة كلاسيكية تتكون من الدقيق، الزبدة، الماء، والملح، ويتميز بنكهته الخفيفة وملامسه المقرمش. كرواسون الشوكولاتة: يحتوي على قطع أو حوص الشوكولاتة داخل العجينة، وهو خيار مفضل لعشاق الشوكولاتة. كرواسون اللوز: يتم حشوه بمعجون اللوز وغالباً ما يُزين باللوز المطحون أو المكسرات، مما يضيف نكهة غنية ومميزة. كرواسون الجبنة: يُحشى بأنواع



طبق الأسبوع: البسبوسة



طبق البسبوسة هو واحد من أشهر الحلويات التقليدية في المطبخ الشرقي، يتميز بطعمه اللذيذ وبساطته في التحضير. ويعتبر جزءاً من تراث المطبخ العربي والشرقي، حيث تقدم في مناسبات الاحتفالات والأعياد كما يقدم في الحياة اليومية كحلوى تقليدية. ويعود أصل البسبوسة إلى الثقافة الشرقية، وخاصة الفلسطينية والسورية واللبناية. تتكون البسبوسة الأساسية من عدة مكونات أساسية، تشمل السميد، وهو نوع من القمح المطحون الخشن الذي يمنحها قوامها المميز، والزبدة أو الزيت التي تضيف القوام والنكهة، واللبن أو الزبادي لإضافة الرطوبة والنعومة، والسكر لإضفاء الحلاوة الممتعة، ومسحوق اللوز أو الجوز الذي يضيف النكهة الغنية والمميزة، والخميرة التي تساعد في عملية النمو والتخمير، وأخيراً، الزعفران أو ماء الزهر لإضافة النكهة الطبيعية والعطرية التي تميز طعم البسبوسة الشهي.