

طرز تهیه ادویه گرام ماسالا

ادویه گرام ماسالا در بیشتر غذاهای گیاهی یا گوشتی هندی به‌عنوان چاشنی استفاده می‌شود. این ادویه در غذاهای شمال هند به‌صورت پودر استفاده می‌شود، اما در بخش جنوبی این کشور گرام ماسالا را با شیر، سرکه یا آب مخلوط می‌کنند و خمیرش را به کار می‌برند. این ادویه در تمام طول سال، به‌تنهایی یا همراه چاشنی‌های دیگر استفاده می‌شود.

برای افزایش طعم و عطر گرام ماسالا، تمام ادویه‌های استفاده‌شده در آن را معمولاً برشته می‌کنند. «ماسالا» به هندی یعنی ادویه‌ها و «گرام» یعنی تند و داغ. البته گرام ماسالا همیشه ترکیبی از ادویه‌های تند نیست و نوع پودری آن معمولاً ترکیبی از مواد گیاهی بدون گلوتن است. با این حال، موقع استفاده از آن باید برچسب روی ظرفش را بررسی کنید تا مطمئن شوید ترکیبش چیست.

انواع گرام ماسالا

فقط یک روش خاص برای درست‌کردن گرام ماسالا وجود ندارد. در واقع مواد تشکیل‌دهنده این ادویه با توجه به منطقه و اولویت سرآشپز متفاوت است. گرام ماسالایی که در شمال هند، از جمله پنجاب، درست می‌شود فقط یک نوع ماده تند دارد که آن هم فلفل سیاه است و در آن بیشتر ادویه‌های شیرین و معطر استفاده می‌شود. این نوع گرام ماسالا کاملاً ملایم است و غذاها را تند نمی‌کند و تندی غذاهایی که از این ادویه در آنها استفاده می‌شود از فلفل‌های تند دیگر است.

هرچه به جنوب هند نزدیک‌تر شوید، گرام ماسالا به‌علت استفاده فلفل قرمز در آن تندتر می‌شود. حتی ممکن است ادویه‌های دیگری در گرام ماسالا به کار ببرند. طرز تهیه این ادویه نه‌تنها در مناطق و محله‌های مختلف فرق دارد، بلکه خانواده‌ها هم هرطور دلشان بخواهد آن را درست می‌کنند. یادگیری روش مخلوط‌کردن ادویه‌ها و تهیه گرام ماسالای خوش‌طعم موجب غرور فرد می‌شود و هر آشپزی سعی می‌کند بهترین نوع ادویه گرام ماسالا خانگی را آماده کند.

خاستگاه گرام ماسالا

اعتقاد بر این است که گرام ماسالا از غذاهای شمال هند، جایی که این ادویه بیشتر در غذاهای مغولی دیده می‌شود، سرچشمه گرفته است. در طب آیورودا از ادویه‌های گرم در گرام ماسالا استفاده می‌شود تا

سوختوساز بدن افزایش یابد. این نوع گرام ماسالا تند نیست. همچنین این ادویه در شمال هند، مناطقی که فصول سرد دارند، در مقایسه با مناطق دیگر هند بیشتر است. در این مناطق از ادویه‌های گرم بیشتر استقبال می‌شود. گرام ماسالا در سراسر قاره هند تا غربی‌ترین مناطق و ایران کنونی یافت می‌شود. البته نوع دیگری از این ادویه در هند استفاده می‌شود که به آن گرام ماسالای تر می‌گویند.

ترکیبات گرام ماسالای معمولی و نوع اصیل هندی آن



موقع خرید گرام ماسالا برای شناسایی مواد تشکیل‌دهنده آن باید نوشته‌های روی ظرف گرام ماسالا را بخوانید. موادی که به‌طور معمول برای تهیه این ادویه استفاده می‌شود عبارت‌اند از: گشنیز، زیره، هل، میخک، فلفل سیاه، دارچین (یا فلوس)، جوز هندی، در تهیه انواع دیگر این ادویه ممکن است از موادی دیگری هم استفاده بشود، موادی چون: زردچوبه، زعفران، دانه‌های رازیانه، زنجبیل، سیر، دانه‌های خردل، گل جوز، انیسون ستاره‌ای (بادیان ختایی)، تمر هندی، شنبلیله، برگ بو، اسفناج (مالابار)، فلفل قرمز خشک، البته برای درست کردن گرام ماسالای اصیل هندی که نوع تر آن است باید پیاز، گوجه‌فرنگی، زنجبیل و سیر را ترکیب کنید.

طعم گرام ماسالا

گرام ماسالا طعم گرم و شیرین و تندی فلفل سیاه را دارد و معطر است. در واقع بیشتر مواقع از این ادویه برای معطر کردن غذا استفاده می‌شود. شاید زیره، گشنیز و زردچوبه شما را یاد ادویه کاری بیندازند، اما گرام ماسالا معمولاً خیلی تند نیست. پودر کاری معمولاً ترکیبی از زردچوبه، زنجبیل، زیره و پودر فلفل قرمز است و به همین علت بسیار تندتر از گرام ماسالاست. کاربرد ادویه گرام

ماسالا گرام ماسالا معمولا اواخر پخت غذا به آن اضافه می‌شود تا به غذا مزه و عطر بدهد. البته ممکن است موقع کشیدن غذا در ظرف هم کمی از این ادویه رویش پاشیده شود. البته برخی از آشپزها می‌گویند اگر به غذا زودتر گرام ماسالا بزنید و مدت‌زمان بیشتری در غذا و روی حرارت بماند، غذا طعم و عطر بسیار بهتری پیدا می‌کند. موارد مصرف ادویه گرم ماسالا معمولا برای غذاهایی که با ماهی درست می‌شوند یا گوشت قرمز دارند، است. البته در غذاهای گیاهی و غذاهای وگان و سوپ‌هایی که حاوی حبوبات و سبزی هستند هم از این ادویه استفاده می‌شود.

خرید گرام ماسالا

شاید از خودتان بپرسید: «ادویه گرام ماسالا از کجا بخرم؟» مجبور نیستید راه دوری بروید. می‌توانید گرام ماسالا را در بخش ادویه‌های سوپرمارکت‌ها بیابید. البته می‌توانید سری هم به عطاری‌ها و ادویه‌فروشی‌ها بزنید و این ادویه را بخرید. همچنین این فروشگاه‌ها بهترین مکان برای تهیه ادویه‌های لازم برای تهیه گرام ماسالا (البته با قیمت پایین‌تر) هستند و می‌توانید این ادویه را به‌راحتی در خانه درست کنید.



طرز تهیه ادویه گرام ماسالا

ترکیبات این ادویه را می‌توانید از مواد مختلف انتخاب کنید، پس موقع درست‌کردن آن آزادی عمل بسیاری دارید. می‌توانید با ادویه‌هایی که در آشپزخانه‌تان دارید، به‌راحتی نوعی گرام ماسالا آماده کنید. می‌توانید ترکیبات مختلف را امتحان کنید تا به طعم دلخواه خود برسید. درست‌کردن این ادویه در خانه بیشتر از ۵ دقیقه وقت نمی‌گیرد. اگر کارتان را با دانه‌ها شروع کنید، ادویه‌تان از هر گرام ماسالایی خوش‌عطر و خوش‌طعم‌تر می‌شود.

ترکیبات روش اول

۳ قاشق غذاخوری دانه گشنیز؛ ۲ قاشق غذاخوری دانه زیره؛ ۲ قاشق غذاخوری دانه هل؛ ۲ قاشق غذاخوری فلفل سیاه؛ ۱ قاشق چایخوری جوز هندی تازه رنده شده؛ ۱ عدد چوب کامل دارچین؛ ۱ قاشق چایخوری میخک.

طرز تهیه ماهیتابه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و گشنیز، زیره، هل و فلفل سیاه را به مدت ۱۰ دقیقه تفت بدهید. هرازگاهی آن‌ها را هم بزنید تا تمام ادویه‌ها یکنواخت برشته شوند. وقتی رنگ مواد تیره و بو و عطر آن‌ها به خوبی بلند شد، ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود. ترکیب ادویه‌های برشته شده را آسیاب کنید. جوز هندی را رنده و به مخلوط اضافه کنید. گرام ماسالا را در ظرفی بریزید و دور از حرارت نگهداری کنید.

روش دوم

در این روش علاوه بر ترکیبات روش قبل باید ۲ قاشق چایخوری برگ بوی خشک شده و ۲ قاشق غذاخوری فلفل قرمز هم اضافه کنید. اینطوری ادویه آماده شده برخلاف روش قبلی، مزه‌ای تند خواهد داشت. برخی از افراد هم ترکیبات ادویه را خام و بدون تفت دادن دوست دارند و برخی دیگر موقع تفت دادن به آن روغن هم میزنند.

فرق گرام ماسالای خانگی و شرکتی

بین ادویه‌ای که خودتان در خانه درست می‌کنید با ادویه‌ای که در بازار فروخته می‌شود، دو تفاوت عمده وجود دارد:

۱. ترکیبات ادویه بیشتر ادویه‌های شرکتی حاوی پاپریکا هستند که بیشتر مردم آن را دوست ندارند. گرام ماسالای شرکتی خیلی قرمز به نظر می‌آید، اما طعم خاصی ندارد.

۲. تاریخ مصرف ادویه‌های فروشگاه‌ها معمولاً مدتی طولانی در قفسه‌ها می‌مانند و با اینکه هنوز تاریخ مصرفشان سر نرسیده است، آن طعم و عطر گرام ماسالای خانگی را ندارند.

روش نگهداری گرام ماسالا گرام ماسالا را باید در ظرف دربسته و در مکانی تاریک و خنک نگه داشت. گرام ماسالای آسیاب شده خیلی زود عطر و طعم خود را از دست می‌دهد، بنابراین بهتر است تا حد امکان آن را زود و ظرف چند هفته استفاده کنید. معمولاً بهتر است گرام ماسالایی که از ادویه‌های تازه درست شده، چندروزه استفاده شود. البته گرام ماسالا را می‌توان تا ۶ ماه نگه داشت.