

چگونه با گیاهان مختلف آشپزی کنیم؟

27 دی 1403

گیاهان با رنگ زیبا و با ارزش غذایی بالا از گذشته‌های دور تا به امروز بخش مهمی از رسی غذاهای مختلف بوده‌اند. هر یک از این گیاهان علاوه بر طعم دلپذیر می‌توانند به حفظ سلامتی هم کمک کنند. همچنین نحوه استفاده از این گیاهان بسیار متنوع است. گیاهان را می‌توان به صورت سرخ‌شده، پخته، کبابی و خام استفاده کرد. در ادامه نحوه استفاده از گیاهان را در آشپزی توضیح می‌دهیم.

گیاهان را می‌توان به صورت سرخ کرده مصرف کرد. برای مثال می‌توان به کوکو سبزی اشاره کرد. این غذای گیاهی در گروه غذاهای سرخ کردنی قرار می‌گیرد و برای تهیه آن می‌توان از روغن ذرت استفاده کرد. این روغن نقطه دود بالایی دارد. اگر در جستجوی روغن ذرت اصل یا بهترین مارک هستید برخی از فروشگاه‌ها آن‌ها را با قیمت روز و جدید عرضه کرده‌اند. خرید آنلاین این محصولات فرایند خرید را بسیار آسان می‌کند. همچنین اگر انواع محصولات را از طریق خرید اینترنتی تهیه کنید می‌توانید از مزایای خرید اینترنتی مانند صرفه‌جویی در وقت و هزینه برخوردار شوید.

کوکو سبزی غذای بسیار آسان و محبوبی است و انواع مختلفی دارد. سبزی‌های به کار رفته در کوکو سبزی می‌توانند بر اساس نوع کوکو متفاوت باشند. به صورت کلی این غذا، انعطاف‌پذیری بالایی دارد و افراد می‌توانند بر اساس ذائقه خود سبزی‌های کوکو را حذف یا اضافه کنند. گشنیز، جعفری و سیر از جمله سبزیجات این غذا هستند و هر کدام خواص مختلفی دارند. برای مثال سبزی معطر گشنیز حاوی انواع ویتامین و فیبر است.

پختن گیاهان

گیاهان را به صورت پخته هم مصرف می‌کنند. برای غذاهای بسیار معروف با استفاده از گیاهان پخته می‌توان به قرمه‌سبزی و آش رشته اشاره کرد. اسفناج، جعفری، گشنیز و تره از سبزیجات اصلی آش رشته هستند و همچنین ممکن است سبزیجات آش رشته در شهرهای مختلف کمی با هم متفاوت باشند. گیاه اسفناج سرشار از انواع ویتامین، آهن، پتاسیم و فیبر است.



معمولا غذاهای پخته شده با گیاهان و سبزیجات در گروه غذاهای رژیمی قرار می‌گیرند. برای مثال

می‌توان به انواع خوراک کدو، خوراک قارچ و موارد دیگری اشاره کرد. همچنین برخی از گیاهان و سبزیجات مانند کلم بروکلی، هویج پخته شده و غیره به عنوان مکمل خوشمزه‌ای در انواع خورشت‌ها استفاده می‌شوند. این گیاهان ممکن است تاثیر مثبتی بر سلامتی افراد داشته باشند.

کباب کردن گیاهان

کباب کردن انواع گیاه و سبزیجات هم طرفداران خود را دارد. این نوع کباب می‌تواند برای افرادی که گیاه‌خوار هستند مطلوب باشد. برای مثال می‌توان به کباب کردن گوجه، کدو، فلفل دلمه‌ای، قارچ و موارد دیگری اشاره کرد. برای بهتر شدن طعم این نوع کباب می‌توان بر اساس دستور پخت از انواع چاشنی‌ها استفاده کرد.

همچنین گفته می‌شود سبزیجات کباب‌شده سالم هستند و مواد مغذی خود را حفظ کرده‌اند. به عبارت دیگر گیاهان کباب‌شده پس از سبزی خام ارزش غذایی بالایی دارند. حرارت اصولی و درست، نکته مهم درباره گیاهان و سبزیجات کباب‌شده است. با این حال، اگر این خوراکی‌ها حین کباب شدن بسوزند ممکن است ترکیبات سرطان‌زا تولید شود و به سلامت افراد آسیب بزند.



گیاهان برای تزیین غذا

تزیین غذا، مرحله بسیار مهمی در فرایند آشپزی است. این موضوع به‌ویژه برای ترغیب کودکان به غذا خوردن یا سفره‌آرایی اهمیت زیادی دارد. استفاده از گیاهان خوش‌رنگ و خوش‌طعم می‌تواند بر احساس رضایت از میل کردن غذا تاثیر مثبتی بگذارد. برای نمونه، سبزیجات تزیینی بر روی پاستا ترکیب رنگ زیبایی را ایجاد می‌کند. برای تزیین انواع غذا معمولاً از پیازچه، گشنیز، ریحان و سایر گیاهان دیگر استفاده می‌شود.

برخی از این گیاهان همچنین معطر هستند تا بوی خوش غذا را زیاده‌تر کنند. برای مثال می‌توان به نعنا و ریحان اشاره کرد. همچنین اگر علاقه دارید تا غذاها را با استفاده از گیاهان تزیین کنید آموزش‌های مختلفی در اینترنت در دسترس هستند که می‌توانید از آن‌ها برای زیباتر کردن غذاهای خود استفاده کنید.

گیاهان خام در آشپزی

گاهی برای آشپزی زمان محدودی وجود دارد یا برای رعایت رژیم غذایی خاصی لازم است از گیاهان و سبزیجات مختلف به صورت خام استفاده کرد. برای تهیه انواع سالاد سبزیجات مثل سالاد سبزیجات ایتالیایی از گیاهان خام هم استفاده می کنند. برخی از گیاهان و سبزیجات خام به کار رفته در این سالادها شامل ریحان، جعفری، کاهو، گوجه، خیار و غیره می شوند.

همچنین انواع ادویه جات ارگانیک هم می توانند به این سالادها اضافه شوند. ادویه های ارگانیک جزء ادویه های سالم هستند. این روزها ادویه محلی یا روستایی طرفداران زیادی پیدا کرده اند. اگر می خواهید درباره ادویه ارگانیک و قیمت آن اطلاعات کسب کنید می توانید به سایت های مرتبط با لیست قیمت این محصولات مراجعه کنید. همچنین برای خرید انواع ادویه می توانید روش خرید آنلاین را انتخاب کنید.

در پایان، از انواع گیاه برای تهیه غذاهای مختلف استفاده می شود و اغلب گیاهان و سبزیجات سرشار از فیبر، ویتامین و مواد مغذی دیگری هستند. کباب کردن، سرخ کردن و پختن از روش های سرو کردن گیاهان در وعده های غذایی هستند. برخی از غذاهای معروف که با استفاده از گیاهان تهیه می شوند شامل کوکو سبزی، آش رشته، سالاد سبزیجات و غیره می شوند.