

12 وصفة لطهارة عالميين تساعدك على التصدي لحر الصيف

كتبه ديل بيرنينغ | 8 يوليو، 2018



ترجمة وتحرير: نون بوست

يؤدي الطقس الحار إلى تقلص شهيتنا بطريقة غريبة، ما يجعلنا في حيرة من أمرنا بشأن ما نريد أن نأكله للتخفيف من شدة الحر. ولكن العزوف عن تناول الطعام يمكن أن يؤثر سلباً على جسمك وصحتك، خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة. ومن المرجح أنك ستكتسب وزناً إضافياً إذا ما أكثرت من تناول الثلجات.

حسب العلماء والهنود، إن أقرب طعام يمكنك أن تتناوله في هذه الحالة، الذي من شأنه أن يمنحك شعوراً مماثلاً للسباحة في مياه بحر باردة للغاية، هو مشروب ساخن. وعندما ترتفع درجات الحرارة، فإنه من الجنون استخدام الموقد لطهي وجبة معينة. لذلك، طلبنا نصائح طهارة من جميع أنحاء البلاد حول ما يجب تناوله أثناء موجات الحر.

حساء الشمندر الأحمر البارد

ستيفن هاريس، صاحب مطعم "ذا سبورتسمان" في سيسولتر



حساء الشمندر الأحمر البارد

يعد حساء الشمندر الأحمر من الوجبات الخفيفة والمقوية والسريعة. في البداية، نقوم بقلي البصل الأحمر والملفوف الأحمر حتى يذبل ويصبح طرياً، ثم نضيف إليه الشمندر الذي يجب أن يكون مقصوصاً على شكل مكعبات صغيرة جداً، حتى لا يستغرق الكثير من الوقت في الطهي. ثم نترك الخضار لتطهى حتى تصبح ناعمة (لحوالي خمس دقائق)، ثم نغطي كل هذه المكونات بالماء المغلي، ومن ثم نبرد الخليط قبل أن نضعه في الخلاط ونمزجه مع الكريمة الحامضة. وبعد ذلك، نترك كامل الخليط يبرد حتى يصبح مثلجاً. وعند التقديم، يتبل الحساء بالملح وعصير الليمون مع تزيينه بالثوم المفروم والمزيد من الكريمة الحامضة.

معكرونة مع صلصة الطماطم النيئة

ستيفي بارل، صاحب مطعم "بالاتينو"، "روتورينو"، "كرافت لندن"، "باستايو"، بلندن



طماطم طازجة

نقلي الثوم في زيت الزيتون سريعًا ثم نطفئ النار، ونضيف إليه الطماطم المفرومة ونتركه لمدة 30 ثانية. وبعد ذلك، نرش عليه القليل من الريحان المفروم ونترك المزيج يتبل. ومن ثم، نسلق المعكرونة التي نرغب في تناولها، ونضيف إليها القليل من زيت الزيتون وفتات الخبز.

سلطة خضراء مع اللبن

نيكولا هوردان، صاحب مقهى "دارشام نيرسيري" في دارشام



خلال فصل الصيف، يعد خيارى المفضل السلطة الخضراء الباردة التي أخرجت فوراً من الثلاجة، ويفضل أن تكون الخضار الورقية المعتمدة ذات نوعية جيدة. في البداية، نقوم بتقطيع الأوراق إلى قطع كبيرة ومن ثم نضيف إليها البازلاء الطازجة والفاصوليا والفجل، ونغطي كامل هذه الخضار باللبن البارد الذي تم إخراجها من الثلاجة، ونتبله بالملح والفلفل وقشر الليمون أو عصير الليمون. ويمكن تقديم هذه السلطة مع خبز العجينة المتخمرة وكأس من النبيذ الوردى. في الحقيقة، تعد هذه الوجبة خفيفة وطازجة ومنعشة في الوقت ذاته.

غرانيثا الأناناس

دافيد إفريت ماتياس، صاحب مطعم "شومبيون سوفاج" في شلتنهام



نأخذ حبة أناناس ناضجة ونقشرها، ثم نضعها في الفريزر طيلة ليلة كاملة. في اليوم التالي، نبشرها ونحصل على غرانيتا فورية لذيذة يمكن تقديمها مع بعض النعناع الطازج المفروم أو الريحان. كما تُقدّم في كأس زجاجي طويل مع كريمة الطازجة، وبعض شرائح الأناناس الطازج المقطّع، فضلا عن النعناع الطازج، مع رشّة من سكر النخيل.

سلطة المانغو الحارة

مايلز كيري، صاحب مطعم “كارافان” بلندن



سلطة المانغو الحارة.

يجعلك الطعام حار المذاق تشعر بالبرد لأنه يساهم في رفع درجة حرارة جسمك، ما يحفز عملية التعرق، وبالتالي يساهم في تعديل حرارة جسمك. لذلك، اخترت إعداد سلطة البابايا على الطريقة التايلاندية. في البداية، نخلط المانجو الأخضر والبابايا اللذان تم تقطيعهما مسبقا، مع الكزبرة الطازجة وال فول السوداني. ومن ثم نأخذ سكر النخيل، والكثير من الفلفل الأحمر، والثوم، والطماطم، والكثير من عصير الليمون ونسحق جميع هذه المكونات في الهاون والمدقة لتحقيق التوازن بين النكهات الحارة والحامضة والمالحة. ومن ثم نخلط كل هذا المزيج مع بقية المكونات.

الكوكتيلات

كيت هوكينغز، صاحب مطعم “بيليتا” في برستل



كوكتيلات خفيفة صيفية

عندما يكون الجو حارًا، نحتاج إلى المزيد من السوائل ونفضل استهلاك كميات قليلة من الكحول، لذا فالكوكتيل الجيد والسهل يكون دائما مع نبيذ شيري أو بورت، أو فرموث، أو كامباري، أو مارتيني. وفوق مكعبات الثلج، نسكب ماء التونيك، أو الصودا، أو عصير الليمون أو مزيجا من جميع الأنواع الثلاثة، ونزينه بأي شيء يوجد لدينا على غرار شريحة من البرتقال أو الليمون، أو أوراق النعناع أو إكليل الجبل. وللحصول على كوكتيل يحتوي على كميات ضئيلة من الكحول، يعد ماء التونيك مع الأنجوستورا المرائعاً جداً نظراً لأن نسبة الكحول فيه ضئيلة جداً ولا يحتوي إلا على بعض القطرات.

حساء اللوز النباتي

أليكس جاكسون، صاحب مطعم "ساردين" بمدينة لندن



اللوز، من أجل إعداد شوربة نباتية.

نقوم برحي بعض اللوز، سواء كان مقشرا أو مطحونا، في الخلاط حتى نتحصل على خليط متماسك، ثم نضيف إليه الماء في كل مرة إلى أن يتحول إلى حساء سلس. بعد ذلك، نقوم بتتبيل الخليط باستعمال خل الشيري والقليل من الثوم المهروس والقليل من زيت الزيتون ورشة الملح. تباعاً، نقوم بغرف الحساء في الزبديات ثم نرش عليها بعض الفواكه الطازجة، على غرار الكرز والعنب، أو البطيخ الحلو والبارد جداً. وعند التقديم، نقوم بسكب القليل من زيت الزيتون فوقه. وهكذا، يعد هذا الطبق نباتيا بامتياز ومنعشا بشكل رائع.

الخرشوف والفاصوليا الخضراء مع البصل الأخضر والطماطم
أولي تمبلتون، صاحب مطعم "كاروسيل" بمدينة لندن



الخرشوف

تظل الخضروات غير المطهوه ذات الجودة العالية والمتوفرة في أسواق المزارعين حالياً، طازجة حتى في درجة حرارة الغرفة. لذلك عليك بالطماطم والبصل الأخضر والخرشوف المقشر، بالإضافة إلى الفاصوليا الخضراء والفاصوليا المسلوق جزئياً مع الأعشاب الطازجة، والمتبلّة قبل ساعة من تناولها بزيت الزيتون والملح، وعصير وبرش الليمون، أو القليل من خل الشاردونية. وتتطلب هذه الوصفة وقتاً طويلاً أثناء التحضير، مما سيخول لنا قضاء المزيد من الوقت في الخارج.

سمك موسى المقلي مع البازلاء
راين سيمبسون، صاحب مطعم “أورويلز” ببلدة هنلي أون تيمز



سمك موسى المقلي

يعد سمك موسى المقلي، وهو بديل ممتاز لسمك الراية، طبقاً لذيذاً في هذا الوقت من السنة. وما يجعل إعداد السمك أنسب الخيارات خلال الحر هو كونها سريعة التحضير، إذ يستغرق طهو كل جانب على حدة أربع دقائق فقط. وتجدر الإشارة أن قلي السمك دون إزالة الشوك سيساعد على الحفاظ على الرطوبة. بعد ذلك، نقوم بتفتيت السمك وإضافته إلى سلطة البازلاء الطازجة، مع بعض شرائح الكراث الأنديسي الرقيقة، وجبنة الماعز الطازجة، بالإضافة إلى زيت الزيتون والملح والفلفل. بعد ذلك، نقوم بتقطيع بعض الفلفل الأحمر إلى شرائح رقيقة لإضافة مذاق لاذع، والقليل من اللحم المقدد المقرمش، أو لحم الفخذ المعالج.

طبق الكرياتشيو بالكرب السلقي وماء “رعي الحمام الليموني”
جيل ميلر، صاحب مطعم “ريفر كوتاج”



الكرنب السلقي المنعش

خلال الطقس الحار، لا نحتاج إلى قدر كبير من الأطعمة كما هو الحال خلال فصل الشتاء، لذلك تعد الخضار الخضراء الطازجة الأفضل من هذه الناحية، لأنها تسد الجوع، بينما تجعلك تشعر بالانتعاش والنشاط. ويعد الكرنب أكثر هذه الخضراوات انعاشاً. وفي هذه الوصفة، سنستعمل حبة كرنب صغيرة، حمراء أو بيضاء، ثم نقوم بتقشيرها وتقطيعها إلى شرائح رقيقة جداً. وعند التقديم، نضعها على طبق ثم نضيف زيت الزيتون وعصير الليمون، وأخيراً الريكوتا الطازجة أو العدس المبرعم، المفضل لدي. أما بالنسبة للمشروب، سنضع أوراق "رعي الحمام الليموني" في إبريق ماء مثلج. وتعتبر هذه الطريقة أفضل بكثير من شرائح الليمون والخيار مع الماء.

مشروب لاسي بماء الورد

نيشا كاتونا صاحبة مطعم "ماوكلي ستريت فود" الذي تنتشر فروعه في جميع أنحاء البلاد



لاسي بماء الورد.

يجابه الهنود موجات الحر، حتى في الشتاء، من خلال بعض الأطعمة. لذلك، يعدون معظم الأطباق من أجل الشعور بالانتعاش. ومن هذا المنطلق، كان مشروب اللاسي واحدا من أكثر الوصفات التي اعتادت والدتي وجدي إعدادها لي. أولا، نمزج الخليط الأساسي الذي يتكون نصفه من الزبادي قليل الدسم والنصف الآخر من حليب الصويا. بعد ذلك، نقوم بإضافة نكهة ماء الورد، وحببات الهيل الخضراء المهروسة إلى جانب عصير الرمان، ثم نقوم بتتبيلها برشة ملح وبعض السكر، التي من شأنها بالفعل أن تعيد ترتيب الإلكتروليت عندك.

الكوسة مع البروشوتو

آنا ديل كونتي، مؤلفة كتب طبخ



الكوسة مع البروشوتو

تعد السلطة خيارًا مناسبًا، والأمر سيان بالنسبة للحم المعالج، فكل منهما قادر على احتمال الحرارة. في إيطاليا، يقدم البروشوتو للمرضى في المستشفيات، فهو مغذ جدًا وسهل الهضم، وهو طعام مناسب للجو الحار. فعند الطبخ، من المستحسن أن تكون الوصفة سريعة التحضير. وهكذا، أفضل طهي الكوسة الكاملة صغيرة الحجم والرقيقة بسرعة في ماء مغلي مع القليل من الملح، لمدة دقيقتين، وتركها تجف قبل تقطيعها طولياً. بعد ذلك، أقوم بإضافة الصلصة الخضراء مع البلمي، والبقدونس و النعناع. وأخيرا تقدم إلى جانب البروشوتو.

المصدر: [الغاردیان](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/24022/>