

CB

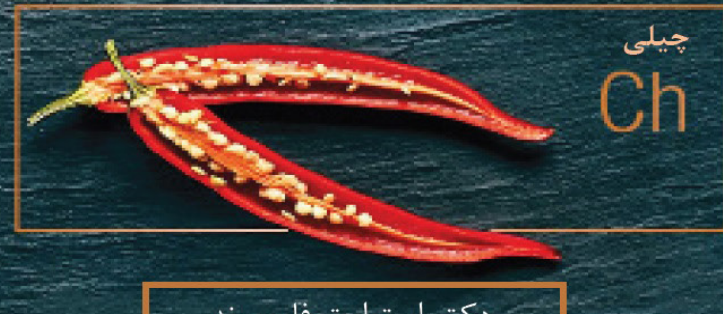


علم ادویه‌جات

شیمی

قوانین و ارتباطات بین عطر و طعم را درک کنید
و در پخت و پز خود انقلابی ایجاد کنید

مجید سرابلو، کتال سجادی، ساناز کمائی



دکتر استوارت فاریموند



COOKIBOOK

علم ادویه جات

ارتباطات بین عطر و طعم را درک کنید

و آشپزی خود را متحول کنید

مترجمان: مجید سرایلو، کژال سجادی، ساناز کمائی

مؤلف: دکتر استوارت فریموند



COOKIBO

فهرست

- پیرازین‌های تست شده ۱۶۴
ترکیبات سولفوری ۱۷۲
ترکیبات تند ۱۸۰
ترکیبات منحصر به فرد ۱۹۴

دستورات غذایی

- ماهی فزل آلابی چینی بخار پز با چیلی و بادیان ستاره‌ای ۹۲
مرغ و بادمجان بریانی با هفت ادویه ۱۰۴
اژه با کورگت (زچینی)، فتا، شوید و هاریسای لیموی سیاه ۱۱۲
کاری بادام زمینی غرب آفریقا با ماسالای دوربان ۱۲۴
سالاد آسیایی لارب با اردک و خائوکوا ۱۴۰
خرما و گرانیتای تمر هندی با آناناس کاراملیزه ۱۵۶
کنجد سیاه، شیرین بیان و بستنی خامه‌ای ۱۷۰
شیرینی رست شده‌ی شیرین با سیب طعم‌دار شده ۱۸۲
ادوبوی طعم‌دار فیلیپینی با مرغ و گوشت گوسفند ۲۰۶

- دستورالعمل‌های دیگری از دنیای ادویه ۲۰۸
جدول ادویه‌ها و ترکیبات طعم‌دهنده‌ی آن‌ها ۲۱۸
درباره‌ی نویسنده ۲۲۲

Index

- پیشگفتار ۷

علوم ادویه ۸

- ادویه چیست؟ ۱۰
ادویه‌ها و ترکیبات طعم‌دهنده‌ی آن‌ها ۱۲
جدول تناوبی ادویه‌ها ۱۴
ایجاد جفت و ترکیب ادویه‌جات ۱۶

دنیای ادویه‌جات ۱۸

- خاورمیانه ۲۱
آفریقا ۳۱
آسیای جنوبی ۳۹
جنوب شرقی آسیا ۴۷
آسیای شرقی ۵۵
قاره‌ی آمریکا ۶۳
اروپا ۷۱

مشخصات ادویه ۷۶

- فلفل‌های گرم شیرین ۸۰
ترپن‌های گرم ۱۰۲
ترپن‌های معطر ۱۱۶
ترپن‌های خاکی ۱۲۶
ترپن‌های نافذ ۱۳۰
ترپن‌های مرکبات ۱۴۲
اسیدهای ترش و شیرین ۱۴۸
آلدهیدهای میوه‌ای ۱۶۰

“

این کتاب اصول ساده و مبتنی بر علم
را دنبال می‌کند که نحوه‌ی استفاده از
ادویه‌جات را دگرگون می‌کند.

”



پیش‌گفتار

خود را نباید در قید و بند دستورالعمل‌های آشپزها، گروه‌های اینترنتی یا دستورات سنتی خانوادگی قرار داد. این کتاب اوج یک پروژه‌ی جاه‌طلبانه و تلاشی است که هدف آن ارائه‌ی برخی اصول آسان و مبتنی بر علم است که امیدواریم روش استفاده از ادویه‌جات در پخت و پز را برای شما دگرگون کند. مهم این است که خرد باستانی کنار گذاشته نشود. قرن‌ها تجربه‌ی آشپزی بستر میراث غذایی هر کشور است و در این جا شما طیف سنتی ادویه‌جات را که در مناطق مهم و کشورهای مختلف جهان استفاده می‌شود کشف خواهید کرد. تعداد زیادی از سرآشپزهای برجسته که در غذاهای مختلف منطقه‌ای تخصص دارند به بهبود برخی از ترکیبات و دستورالعمل‌های ادویه‌ی مورد علاقه‌ی خود کمک کرده‌اند، مانند هنر نقاشی در استفاده از یک بوم خالی به عنوان پایه‌ی کار، شما می‌توانید از ترکیبات ادویه به عنوان پایه‌ی استفاده کنید که می‌تواند خلایق‌های جدیدی بر اساس آن ایجاد کرد. دستورالعمل‌ها، برخی از این ترکیبات را به نمایش می‌گذارند و همچنین استفاده از ترکیبات ادویه‌ای نوآورانه برای افزودن یک پیچ و تاب دلچسب به غذاهای آشنا پیشنهاد می‌شود. خواه یک آشپز با تجربه باشید و یا یک مبتدی، امیدواریم که بتوانید از استعدادهای آشپزی خود استفاده کنید. با این کتاب طعم علم را به دستورات خود اضافه کنید و اجازه دهید این راهنما دنیایی از لذت‌های جدید گاسترونومیک پر شور را برای شما باز کند. دیگر هرگز شیشه‌های ادویه‌ی شما در تاریکی به خواب نخواهند رفت!



Dr Stuart Farrimond

بسیاری از آشپزها در استفاده از ادویه‌جات کمی محتاط هستند. گاهی یک ظرف ادویه را برای تهیه‌ی یک دستور غذایی استفاده و سپس آن را به اعماق تاریک پشت کمد آشپزخانه منتقل می‌کنند، جایی که برای سال‌ها دست نخورده باقی می‌ماند. این موضوع نباید این‌گونه ادامه پیدا کند، زیرا ادویه‌جات خون حیات دستورات غذایی بی‌شماری هستند. بی‌توجهی به ادویه‌جات به استعدادهای آشپزی ضرر بزرگی می‌رساند. ادویه‌جات نه تنها طعم‌های طبیعی یک ظرف را افزایش می‌دهند، بلکه می‌توانند طعم و رایحه‌های جدیدی را به غذاهای شما وارد کنند و تمام حواس ما را هیجان زده می‌کنند. آشپزی بدون ادویه مانند ساختن یک اثر اکسترال بدون ردیف‌های موسیقیایی است. آشپزهایی که دستورات غذایی را فقط محدود به استفاده از پودر فلفل سیاه و سفید یا استفاده از یک قاشق چای‌خوری پودر کاری می‌دانند لازم است که این شیوه را تغییر دهند تا از تمام ظرفیت ادویه‌جات برای ایجاد طعم جدید استفاده کنند. این کتاب برای آشپزهایی است که می‌خواهند ترکیبات معطر و طعم جدیدی را تجربه کنند که هم هیجان انگیز و هم دلچسب خواهد بود. دستورالعمل‌های تجویزی می‌توانند آشپز خلاق را ناامید کنند، اما تا همین اواخر، تنها راه آزمایش و به دست آوردن یک ترکیب عالی، آزمون و خطا بوده است. تجربه‌ی شخصی، سنت و اکتشافات گاه به گاه، مواد تشکیل دهنده برای ساخت مخلوط ادویه بوده‌اند. اما در حال حاضر نمی‌شود بر این موارد تکیه کرد، زیرا تحقیقات علمی توانایی و اولویت بیشتری برای به دست آوردن یک ترکیب عالی را در اختیارمان قرار می‌دهند. ادویه‌ها را می‌توان مخلوط کرد و به غذاهایی که قبلاً مورد توجه نبوده‌اند اضافه کرد.

ادویه | علوم پایه

دانش کارکرد ادویه‌ها را بشناسید، ترکیبات طعم‌دهنده و گروه‌های طعم‌دهنده را کشف کنید و یاد بگیرید که چگونه برای ساخت ترکیب ادویه‌جات خود از این علم الهام بگیرید.

COOKiBooK

ادویه چیست؟

ادویه‌جات به قسمت‌هایی از گیاهان گفته می‌شود که از عطر و طعم بیشتری نسبت به سایر مواد مورد استفاده در پخت و پز برخوردار هستند. برخلاف تعریف عمومی گیاهان که از قسمت‌های برگ‌دار تشکیل شده‌اند، ادویه‌ها از دانه‌ها، میوه‌ها، ریشه‌ها، ساقه‌ها، گل‌ها و یا پوست گرفته و معمولاً خشک می‌شوند. همانطور که گفته شد، برخی از برگ‌های با طعم شدید مانند برگ بو و کاری می‌توانند جزء ادویه‌جات در نظر گرفته شوند، زیرا از آن‌ها بیشتر به عنوان یک طعم دهنده‌ی پس‌زمینه‌ی قوی استفاده می‌شود تا به عنوان یک افزودنی تازه.

فروشگاه‌های مواد شیمیایی

ادویه‌جات در طول تاریخ در مراسم مذهبی و پزشکی به اندازه‌ی آشپزی ارزش داشته‌اند. دانش به ما نشان داده است که این قسمت‌های گیاهی عرفانی در حقیقت عروق مواد شیمیایی شناخته شده به عنوان ترکیبات طعم دهنده (یا عطر) هستند که برای کمک به زنده ماندن و تولید مثل گیاهان تولید می‌شوند و نقش‌هایی مانند دفع حیوانات یا محافظت در برابر باکتری‌ها و از بین بردن آن‌ها را به عهده دارند. خوشبختانه در هم‌زمانی این وظایف، بسیاری از این ترکیبات دارای رایحه‌های مطبوعی برای انسان هستند.

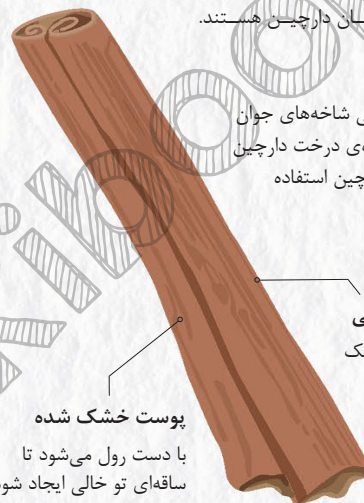
طعم دهنده‌ها را ادویه‌ها می‌نامند و ادویه‌ها را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد: ادویه‌های گرم، ادویه‌های سرد و ادویه‌های خنک. ادویه‌های گرم به دلیل داشتن طعم تند و تیز، برای تقویت گوارش و افزایش انرژی استفاده می‌شوند. ادویه‌های سرد به دلیل داشتن طعم خنک و ترش، برای کاهش گرما و التهاب استفاده می‌شوند. ادویه‌های خنک به دلیل داشتن طعم ملایم و شیرین، برای تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب استفاده می‌شوند.

دارچین

ساقه‌ی یک گیاه، آب و قند را به مکان مورد نیاز توزیع می‌کند. تعداد کمی از ادویه‌جات از ساقه‌ها به دست می‌آیند: علف لیمو ساقه‌ی چمن‌های گرمسیری است و ماستیک که کمی شناخته شده است از صمغ خشک شده و جمع‌آوری شده از درختان لنتیسک است. معروف‌ترین آن‌ها دارچین و کاسیا هستند که به ترتیب تکه‌های خشک شده‌ی پوست داخلی و خارجی درختان دارچین هستند.

دارچین

از پوست داخلی شاخه‌های جوان و تکه تکه شده‌ی درخت دارچین برای تولید دارچین استفاده می‌شود.



پوست داخلی در آفتاب خشک می‌شود.

پوست خشک شده با دست رول می‌شود تا ساقه‌ای تو خالی ایجاد شود.

مهارت‌های ارتباطی

رایحه‌ی تند و چوبی دارچین از یک ترکیب شیمیایی به نام کارپوفیلین حاصل می‌شود. کارپوفیلین در زمان احساس خطر گیاه، به عنوان یک سیگنال منتقل شده در هوا عمل می‌کند که گیاهان دیگر را برای تولید مواد شیمیایی دفاعی تحریک کند.

ریشه‌ها و ذخیره‌های زیر زمینی

ریشه‌ها کانال‌های حیاتی گیاهان برای جذب آب و مواد مغذی هستند و ریزوم‌ها، ساقه‌ی پیاز و غده‌های پیاز محفظه‌های ذخیره سازی با توانایی تولید شاخه‌ها و ریشه‌های جدید هستند. شیرین بیان از ریشه‌ی خشک شده و آسافوتیدا از شیریه‌ی خشک گرفته می‌شود. زردچوبه، زنجبیل، گالانگال و سیر همگی نمونه‌هایی از ذخیره‌های زیرزمینی هستند.

زردچوبه

ریزوم‌های گیاه زردچوبه شبیه زنجبیل هستند که از خویشاوندان نزدیک آن است.



شاخه‌های جدید از گره‌ها تولید می‌شوند.

ریزوم‌های ذخیره‌ی غذایی گیاه هستند و تا ۷۰ درصد کربوهیدرات دارند.

بازدارندگی حیوانات

مشخصات طعم زردچوبه شامل ترکیبی به نام سیننول است که دارای طعم قوی، نافذ و کمی دارویی و تکامل یافته است. به عنوان بازدارنده‌ای با مزه‌ی تلخ در برابر حیواناتی که ریزوم‌ها را می‌خورند عمل می‌کند.

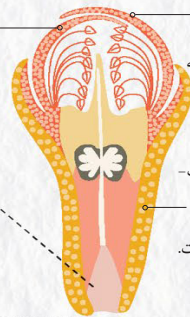
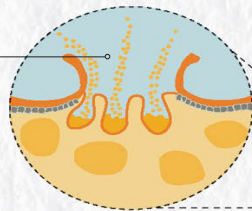
برش مقطعی میخک

میخک غنی از روغن‌های بسیار طعم‌دار است که در غدد روغنی درست در زیر سطح بالایی گرد و جوانه و ساقه ذخیره می‌شود.

در صورت آسیب دیدن سطح خارجی، غدد پاره می‌شوند. در آشپزخانه از طریق کبودی، سنگ زنی و اعمال گرما این اتفاق می‌افتد. ترکیبات طعم دهنده در روغن‌های آزاد شده به عنوان گاز معطر تبخیر می‌شوند.

غدد روغنی

بیشتر در سر گرد میخک متمرکز شده‌اند.



سر گرد

از گلبرگ‌های خشک شده و باز نشده‌ی جوانه تشکیل شده است.

ساقه شامل کاسبرگ-های خارجی جوانه‌ی گل است و همچنین دارای غدد روغنی است.

ذخیره‌سازهای عطر و طعم

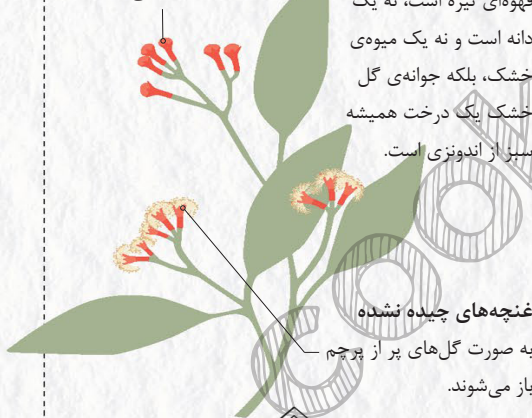
اکثر قریب به اتفاق ترکیبات طعم دهنده در ادویه‌جات، بیشتر محلول در روغن هستند تا محلول در آب و در حباب‌های روغن ذخیره می‌شوند. ادویه‌ها به گونه‌ای ساخته شده‌اند که درون حباب‌های روغن قرار گرفته‌اند و فقط در صورت آسیب دیدن گیاه یا ایجاد عفونت، آزاد می‌شوند. هنگامی که حباب‌ها پاره می‌شوند و روغن در معرض هوا قرار می‌گیرد، ترکیبات طعم دهنده به سرعت به صورت گازها تبخیر می‌شوند.

گل‌ها

بسیاری از گل‌ها به دلیل رایحه‌های جذابشان شناخته شده‌اند که برای جلب حشرات و بازدید و گرده افشانی گل، باعث تکامل آن‌ها شده است. فقط تعداد کمی از آن‌ها طعم‌های جذاب زیادی دارند که بتوانند به عنوان ادویه شناخته شوند، معروف‌ترین آن‌ها زعفران است که رشته-های قرمز آن قسمت‌های جنسی ماده (کلاله) از یک گل زعفران است. یکی دیگر از ادویه‌های قابل توجه گل‌ها که معرفی آن ممکن است تعجب آور باشد، گل میخک است.

میخک تازه

وقتی جوانه‌ها رنگ صورتی هستند، برداشت می‌شوند.



میخک

میخک شکل ناخن و به رنگ قهوه‌ای تیره است، نه یک دانه است و نه یک میوه‌ی خشک، بلکه جوانه‌ی گل خشک یک درخت همیشه سبز از اندونزی است.

غنچه‌های چیده نشده

به صورت گل‌های پر از پرچم باز می‌شوند.

جاذبه‌ی گرده افشان

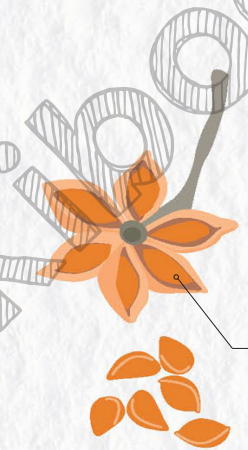
میخک حاوی غلظت بالایی از اوژنول است، ماده‌ای شیمیایی با رایحه‌ی گرم و اکالیپتوسی و اثر شیرینی بر زبان دارد. در زندگی گیاه، اوژنول برای جذب حشرات گرده افشان و همچنین دفع عفونت‌ها و آفات است.

دانه‌ها

اکثر ادویه‌ها دانه هستند. زیره، هل، خردل و شنبلیله و با کمی تخفیف جوز هندی جزء دانه‌ها محسوب می‌شوند. جای تعجب نیست که گیاهان غالباً مواد شیمیایی دفاعی با طعم و مزه خود را در دانه‌ها متمرکز می‌کنند، زیرا این بسته‌های ارزشمند زندگی جدیدی هستند که در نسل بعدی گیاهان جوانه می‌زنند.

بادیان ستاره‌ای

دانه‌های این ادویه به شکل چشم-گیر در داخل یک پوشش محافظ چوبی به نام کارپل وجود دارند که در آن قسمت زیادی از عطر و طعم ذخیره شده است.



غلاف‌های بذر

(میوه‌ها) وقتی هنوز نارس هستند برداشت می‌شوند و سپس خشک می‌شوند.

محافظت از سلامتی

طعم غالب بادیان ستاره‌ای از آنتول، ماده‌ای که برای مبارزه با عفونت‌ها و دفع حشرات تکامل یافته است ظاهر می‌شود و اتفاقاً طعم جذابی دارد و بر روی زبان حیوانات طعمی ۱۳ برابر شیرین‌تر از شکر را ایجاد می‌کند.

میوه‌ها

بذر گیاهان گل دهنده در میوه‌ها وجود دارد. بسیاری از آن‌ها تبدیل به منبعی غنی از قند شده به طوری که یک وعده‌ی غذایی جذاب برای حیوانات درست می‌کنند، در نتیجه‌ی مصرف این دانه‌ها توسط حیوانات در یک منطقه‌ی وسیع پخش می‌شوند. ادویه‌های زیادی از میوه‌ها گرفته می‌شوند، از جمله آلس‌پایس، سماق، وانیل و فلفل قرمز. چند دانه‌ی ادویه‌ای از نظر فنی جزء میوه‌ها هستند، از جمله شوید و آجوین.

فلفل سیاه

دانه‌های فلفل، دانه‌های خشک شده‌ی کوچک که یکی از حدود هزار گونه‌ی مختلف ادویه‌جات گل‌دار در خانواده‌ی گیاهان پیپراسه هستند.



دانه‌ها به صورت خوشه‌ای روی خوشه‌ها حمل می‌شوند و رنگ صورتی-قرمز دارند.

دانه‌های رسیده به طور معمول صورتی-قرمز هستند. دانه‌های فلفل سیاه و سبز هنگامی که نارس هستند برداشت می‌شوند.

دفع حشرات

تندی حاصل از فلفل توسط ماده‌ی شیمیایی به نام پپیرین تولید می‌شود. این ماده باعث تحریک اعصاب تند و گرم در زبان می‌شود، در دفع حشرات بسیار کاربرد دارد و در صنایع شیمیایی به عنوان یک حشره-کش استفاده می‌شود.

ادویه‌ها و ترکیبات

طعم

دهنده‌ی آن

ترکیبات طعم دهنده، مولکول‌های ریزی هستند که به هر ادویه، طعم و مزه‌ی منحصر به فردی می‌دهند. هنگامی که در دهان هستند، این مولکول‌ها به صورت بخار وارد بینی و حلق می‌شوند و شما تجربه‌ی طعم و رایحه‌ی آن را از طریق زبان و بینی حس می‌کنید. برای یک آشپز، یادگیری در مورد این ترکیبات طعم دهنده چیزی بیشتر از یک کنجکاوی است: این کلید آزادسازی خلاقیت واقعی در استفاده از ادویه‌جات در پخت و پز است.

ترین‌های معطر

ادویه‌هایی که بیشتر عطر و طعم آن‌ها به دلیل این گروه از ترین‌هاست، دارای ترکیبات مطبوع تازه، کاج مانند یا گل، گاهی اوقات با رایحه‌های چوبی هستند. در طبیعت، رایحه‌ی این ترکیبات هنگام آزاد شدن بسیار گسترده می‌شود.

نمونه‌های ترکیبی

پینن در جانپیر (سرو کوهی)، لینالول در گشنیز.

در آشپزخانه



سریع و کوتاه مدت، به طور کلی تحمل زمان طولانی پخت و پز را ندارد. تقریباً پراکندگی آن در الکل و روغن بیشتر از آب است.

ترین‌های گرم

ترین‌ها گسترده‌ترین و متداول‌ترین نوع ترکیبات طعم دهنده هستند. ادویه‌های این گروه تحت سلطه‌ی گرم کننده‌ی ترین‌ها قرار می‌گیرند و گرما را بدون شیرینی شدید به ارمان می‌آورند. آن‌ها تمایل به داشتن طعم-های چوبی، تلخ، فلفلی و گاهی اوقات نعنا دارند.

نمونه‌های ترکیبی

سابینن در جوز هندی و پوست آن، ژرماکرن در آنانو

در آشپزخانه



به راحتی تبخیر شده و با پخت طولانی مدت از بین می‌روند. به طور کلی محلول در روغن است.

فول‌های گرم و شیرین

ادویه‌های گرم و شیرین و معطر در این گروه، طعم اصلی خود را مدیون ترکیبات خانواده‌ی فول هستند. اغلب به شدت طعم‌دار و قوی، بسیاری از آن‌ها با عطر و طعم بادبان ستاره‌ای و اکالیپتوس و گاهی دارای تلخی مشترک هستند.

نمونه‌های ترکیبی

اوانول در میخک، آنتول در رازیانه.

در آشپزخانه



غالباً دارای طعم قوی و ماندگار است که با پخت و پز به آرامی کاهش می‌یابد، چون غالباً در روغن حل شده و پراکنده می‌شود.

ترین‌های سیتروس

همه‌ی این ادویه‌ها دارای ترکیباتی هستند که به عنوان میوه‌ی مرکبات شناخته می‌شوند و به آن‌ها یک طعم و مزه‌ی تند، تازگی و گاهی رایحه‌ی لیمو و برخی از رایحه-های گل و گیاهان معطر را می‌بخشد. آن‌ها در بسیاری از میوه‌های رسیده و همچنین ادویه‌ها یافت می‌شوند.

نمونه‌های ترکیبی

سیترونال در گل مورد لیمو، سیترال در گیاه بادرنجبویه.

در آشپزخانه



تبخیر سریع، اما در این گروه به مقدار زیاد یافت می‌شود، بنابراین می‌تواند زمان پخت طولانی‌تر را تحمل کند.

نفوذپذیرترین ترین‌ها

برخلاف سایر گروه‌های طعم دهنده‌ی ترین، ادویه‌های این گروه تحت سلطه‌ی ترکیبات ترین قدرتمندی قرار می‌گیرند که به ناحیه‌ی پشت بینی برخورد می‌کنند و روی کام باقی می‌مانند و معمولاً دارای طعم‌های کافور، اکالیپتوس و اغلب دارویی هستند.

نمونه‌های ترکیبی

فینچون در دانه‌های سلیم، سینثول در هل.

در آشپزخانه



قوی و ماندگار، این ادویه‌ها باید در حد متوسط استفاده شوند یا برشته شوند تا با سایر طعم‌ها ماسکه شوند.

ترین‌های خاکی

این ادویه‌ها با عطر و طعم خاکی، حتی طعم سوختگی، دارای ترین‌های زیادی هستند که طعم چوبی را در ادویه-جات القا می‌کنند. این ترکیبات در طبیعت به عنوان سمی در برابر آفات استفاده می‌شوند و به مقدار کم برای انسان مضر نیستند.

نمونه‌های ترکیبی

کامین آلدهید در زیره، سمن در نی‌زلا.

در آشپزخانه



طعم دهنده‌های محلول در روغن ماندگاری بالایی دارند. بهترین ترکیب با عطرهای "سبک".

این مواد (از نظر فنی مزه‌دار نامیده می‌شوند) مستقیماً روی زبان عمل می‌کنند و شامل قندها و اسیدهای ترش هستند. بسیاری از آن‌ها مواد شیمیایی هستند که برای جلوگیری از شکارچیان استفاده می‌شوند، اما انسان می‌تواند از آن‌ها لذت ببرد چون باعث تلخی، بی‌حسی، سردی شده و یا در مورد ترکیبات تند، گرمای تند ایجاد می‌کنند.

با استفاده از ویژگی‌های مشترک ترکیبات، ادویه‌ها را به ۱۲ گروه طعم دهنده تقسیم کرده و مشخصات آن‌ها در نمودار زیر شرح داده شده است. ما این گروه‌بندی‌ها را در جدول تناوبی ادویه‌جات در صفحه‌ی ۱۵-۱۴ قرار داده‌ایم. برخی از عناصر طعم در ادویه، ترکیبات کاملاً طعم دهنده‌ای نیستند، زیرا توسط بینی احساس نمی‌شوند و بنابراین عطر و طعم ندارند.

پیرازین‌های تست شده

این ادویه‌جات به عنوان بخشی از فرآوری آن‌ها تست یا سرخ می‌شوند تا عطر و طعم آن‌ها خارج شود. ادویه‌های این گروه دارای طعم‌های آجیلی، رُست شده و کاراملی، گاهی اوقات با تفاوت‌های ظرفی طعم دودی، گوشتی و مانند نان تازه هستند.

نمونه‌های ترکیبی

هر ادویه‌ی ترکیبی منحصر به فرد از ده‌ها پیرازین است.

در آشپزخانه

پیرازین‌ها را می‌توانید با تست ادویه‌جات خشک در دمای بیش از ۱۳۰ درجه‌ی سانتی‌گراد (۲۶۶ درجه‌ی فارنهایت) ایجاد کنید. این طعم‌ها به ویژه در روغن گسترش می‌یابند و طعم غذاها را تقویت می‌کنند.



آلدهیدهای میوه‌ای

ترکیبات آلدهید به وفور در گیاهان بار دهنده یافت می‌شوند و نسبت به سایر گروه‌ها، طعم لطیف‌تری دارند. ادویه‌جات این گروه دارای طعم میوه‌ای، مالتی یا طعم‌های تازه‌ی سبز هستند که گاهی اوقات دارای طعم‌های ظرفی از چربی یا عرقی‌جات می‌باشند.

نمونه‌های ترکیبی

نونال در سماق، هگزانال در زرشک.

در آشپزخانه

تا حدی محلول در آب، اما بهترین ترکیب در روغن و الکل است. رایحه‌ها در اثر حرارت زیاد یا زمان پخت طولانی زنده نمی‌مانند. برای لذت بخشیدن به طرافت‌های آن‌ها به طور مختصر آن‌ها را بپزید یا به صورت خام استفاده کنید.



اسیدهای ترش - شیرین

ادویه‌های پایه‌ی میوه در این گروه طعم دهنده، ترشی حاصل از اسیدها است و به طور معمول با شیرینی قندهای گیاهی همراه است. گاهی اوقات اسیدها دارای عطری هستند که می‌تواند مانند پنیر یا عرق باشد.

نمونه‌های ترکیبی

اسیدهای هگزانوئیک و پنتانوئیک در خرنوب، اسید سیتریک در آمچور.

در آشپزخانه

محلول در آب و تحمل پخت طولانی را دارد. مناسب غذاهای حاوی شکر که میوه را تقویت می‌کند و کمی طعم ترش را کم می‌کند.



ترکیبات منحصر به فرد

برخی از ترکیبات در دنیای ادویه‌جات منحصر به فرد هستند و یا در گروه‌های دیگر جای نمی‌گیرند. ادویه‌جات تحت سلطه‌ی چنین ترکیباتی می‌توانند پودری، خوش طعم یا معطر باشند و معمولاً با طیف وسیعی از ادویه‌های دیگر شریک هستند.

نمونه‌های ترکیبی

پیکروکروسین و سافرانال در زعفران، تامرون در زردچوبه.

در آشپزخانه

این ادویه‌ها دارای خصوصیتی هستند که معمولاً در جاهای دیگر یافت نمی‌شوند و رایحه‌های منحصر به فردی را در ظرف ایجاد می‌کنند.



ترکیبات تند

این ادویه‌های گرم و گاه نگران کننده ترکیباتی را تشکیل می‌دهند که به هیچ وجه طعم دهنده نیستند، اما مواد شیمیایی با ربودن اعصاب درد که به طور عادی سیگنال‌های هشدار دهنده به مغز بیشتر از ۴۲ درجه‌ی سانتی‌گراد (۱۰۸ درجه‌ی فارنهایت) می‌فرستند، توهم سوختگی ایجاد می‌کنند.

نمونه‌های ترکیبی

کپسایسین در چیلی، پپیرین در فلفل سیاه.

در آشپزخانه

ترکیبات تند دارای قدرت طعم‌دهی مختلفی هستند، بنابراین ادویه‌ها را برای گرم شدن با نسبت‌های دقیق با هم ترکیب کنید. آن‌ها را با چربی‌ها بپزید تا طعم تند کاملاً پراکنده شود.



ترکیبات سولفوری

ادویه‌های این گروه طعم‌هایی شبیه به کلم و ترب و درجه‌ی تندی متمایل به طعم‌های پیاز و گوشت دارند. در غلظت‌های زیاد، ترکیبات سولفوری می‌توانند بوی زننده و متعفن داشته باشند.

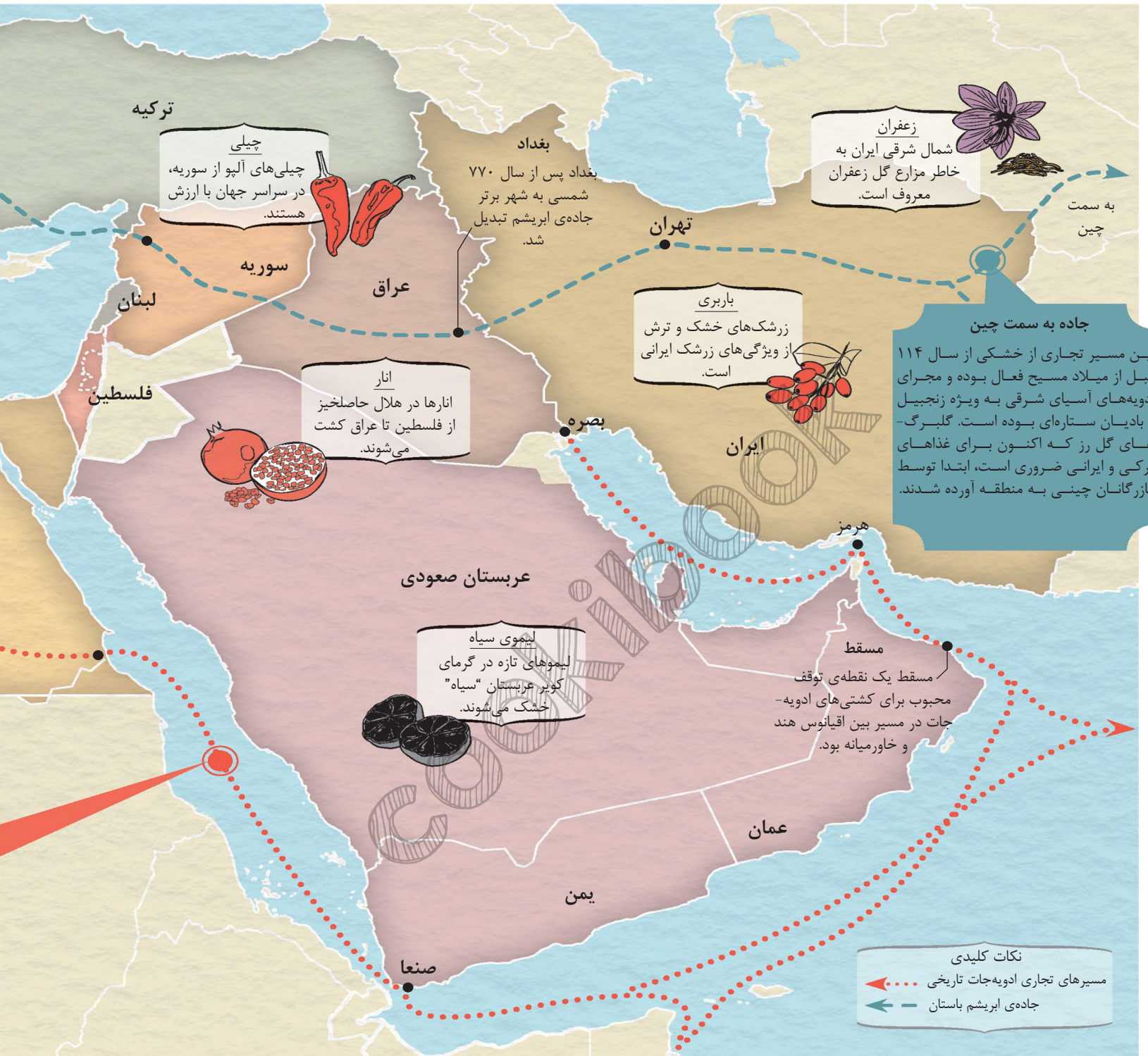
نمونه‌های ترکیبی

ایزوتیوسیانات در خردل، دی‌آلیل دی‌سولفید در سیر.

در آشپزخانه

طعم آن‌ها در چربی پراکنده می‌شود، طعم گوشتی این ادویه‌ها به ایجاد عطر و طعم عمیق در غذاهای گیاهی کمک می‌کند.





ترکیه

چیلی
چیلی‌های آلبو از سوریه، در سراسر جهان با ارزش هستند.



بغداد

بغداد پس از سال ۷۷۰ شمسی به شهر برتر جاده‌ی ابریشم تبدیل شد.

زعفران
شمال شرقی ایران به خاطر مزارع گل زعفران معروف است.



به سمت چین

تهران

باربری
زرشک‌های خشک و ترش از ویژگی‌های زرشک ایرانی است.

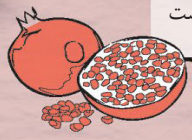


جاده به سمت چین
این مسیر تجاری از خشکی از سال ۱۱۴ قبل از میلاد مسیح فعال بوده و مجرای ادویه‌های آسیای شرقی به ویژه زنجبیل و بادبان ستاره‌ای بوده است. گلبرگ-های گل رز که اکنون برای غذاهای ترکی و ایرانی ضروری است، ابتدا توسط بازرگانان چینی به منطقه آورده شدند.

سوریه

عراق

انار
انارها در هلال حاصلخیز از فلسطین تا عراق کشت می‌شوند.



ایران

بصره

عربستان سعودی

لیموی سیاه
لیموهای تازه در گرمای کویر عربستان "سیاه" خشک می‌شوند.



هرمز

مسقط

مسقط یک نقطه‌ی توقف محبوب برای کشتی‌های ادویه-جات در مسیر بین اقیانوس هند و خاورمیانه بود.

عمان

یمن

صنعا

نکات کلیدی
مسیرهای تجاری ادویه‌جات تاریخی
جاده‌ی ابریشم باستان



دنیای ادویه

خاورمیانه

خاورمیانه برای هزاره‌ها در قلب تجارت ادویه‌ی شرقی و غربی بوده است. پالت ادویه‌ای در سواحل شرقی مدیترانه درخشان و سبز است و در بیابان‌های عربستان خشک‌تر و قوی‌تر است، در حالی که سرزمین‌های حاصلخیز ایران با طعم‌های شیرین و تازه‌تر شناخته می‌شوند.

مناطق ادویه

	ترکیه صفحه‌ی ۲۱
	سوریه صفحه‌ی ۲۰
	لبنان صفحه‌ی ۲۳
	فلسطین صفحه‌ی ۲۲
	مصر صفحه‌ی ۲۶
	عراق صفحه‌ی ۲۴
	ایران صفحه‌ی ۲۵
	شبه جزیره‌ی عربستان صفحه‌ی ۲۷



پالت ادویه‌ای



سماق

لفل آلپ (لفل حلب)

طعم شاخص

لفل حلب، سماق، آلس پاپس، فلفل سیاه، سیر

این پالت، گرمای ملایم و نمکی خود را از فلفل حلب، یک مزه‌ی تند از سماق محلی و یک نوع تندی ملایم از آلس پاپس دریافت می‌کند.

طعم پشتیبان

گلرنگ، زیره، دارچین، هل، نی‌زلا و کنجد

طعم‌های سوری‌ها برای ادویه، نسبت به ترک‌ها یا لبنانی‌ها ملایم‌تر است، گلرنگ ملایم‌تری را نسبت به زعفران برای طعم دادن و رنگ‌دهی ظروف برنج انتخاب کنید.

طعم تکمیلی

تمر هندی، جوز هندی، زیره، انیسون رب تمر هندی طعم ترش- شیرین را به ظرف اضافه می‌کند، در حالی که از جوز هندی، زیره و انیسون برای تولید سس غنی و ادویه‌ای برای کیک‌ها و دسرها استفاده می‌شود.

سوریه

میوه‌ای | گرم | ترش

ترکیه و لبنان اغلب به نفع غذاهای همسایگان شناخته شده خود، نادیده گرفته می‌شوند، این یک طنز تلخ است که از فرهنگ غذایی پر جنب و جوش آن‌ها نامی برده نمی‌شود و نام سوریه فقط به دلیل پراکنده شدن مردمش به دلیل درگیری‌های منطقه ای برده می‌شود. این کشور چیزهای زیادی برای ارائه دارد: یک گنجینه‌ی خوراک طبیعی و غنی که از گیاهان معطر، گیلاس‌ها، خرماها، انارها و آجیل‌ها استفاده می‌شود که با یک پالت ادویه‌ای معطر و ملایم پوشانده شده است.

ستاره / قفسه / ادویه / سوریه، فلفل صلب است، نوع ملایم از تکه‌ها / چیلر که در اطراف شهر باستانر جهاده / ابریشم صلب تولید می‌شود.

ادویه‌جات محلی

زاتار یا زعتر (زعتر معروف‌تر است)

این ترکیب مغذی و پودری گیاهان و ادویه‌های خشک یک چاشنی همه کاره برای هموس، لبنه، پنیرها، گوشت‌ها و ماهی‌ها است.

۲ قاشق غذاخوری دانه‌ی زیره

۱ قاشق چای خوری نمک دریا

۲ قاشق غذاخوری دانه‌ی کنجد

۲ قاشق غذاخوری پونه‌ی کوهی خشک

۲ قاشق غذاخوری سماق

زیره را در ماهیتابه روی حرارت ملایم، خشک کرده و تفت دهید تا معطر شود، سپس به همراه نمک آن را آسیاب کنید. دانه‌های کنجد را خشک کنید تا طلایی شوند و با پونه‌ی کوهی و سماق مخلوط کنید.

بهارات- به معنای ساده ادویه‌جات ترکیبی است که خاورمیانه را تعریف می‌کند، مخلوط دودی آن از منطقه‌ای به منطقه‌ی دیگر متفاوت است.

کوفته‌ی گوسفند با بهارات، به صفحه‌ی ۲۰۹ مراجعه کنید. ◀



پالت ادویه‌ای



فلفل اورفا



زیره

طعم شاخص

گل مینا (پول بیبر)، فلفل سیاه، زیره، سیر، سماق

ادویه‌جات ترکی به طرز حیرت‌انگیزی لطیف هستند، با غذاهایی که با گرمای ملایم پول بیبر و فلفل سیاه پخته شده‌اند.

طعم پشتیبان

بیبر اورفا، پاپریکا، آلس پاپس، نیژلا، دارچین

پاپریکا، آلس پاپس و گیاه اورفا گرما و غنا به غذاها و سوپ‌های گوشتی می‌بخشد، در حالی که دارچین به ویژه در شرق ترکیه به غذاهای شیرین اضافه می‌شود.

طعم تکمیلی

شنبلیله، میخک، جوز هندی، گشنیز، هل

با دقت نگاه کنید، ادویه‌جات از سراسر جهان را در آشپزی ترکی پیدا خواهید کرد، به خصوص طعم‌های آسیایی که رایج است.

ترکیه

تازه | ملایم | دودی

در تقاطع اروپا، آسیا و خاورمیانه، ترکیه مدت‌هاست که مرکز تجارت ادویه‌های عجیب و غریب است. در سالن‌های بازار گنبدی شکل ادویه‌ای استانبول، گونی‌هایی از زعفران ایرانی و فلفل سیچوان در کنار کالاهای مخصوص ترکی مانند پول بیبر، یک فلفل با طعم ملایم که درشت آسیاب شده است و به عنوان چاشنی رومی‌زی استفاده می‌شود یا اورفا بیبر تیره و دودی شده قرار دارد. غذاهای موجود در ساحل دریای اژه و مدیترانه نسبت به غذاهای نواحی شرقی بیشتر تمایل به استفاده از سبزیجات معطر تازه در کنار مقدار کمی ادویه دارند که این کار باعث می‌شود عطر و طعمی سنگین و شیرین‌تر ایجاد می‌کند و در نهایت طعم طبیعت خاورمیانه را به ارمغان می‌آورد.

مخلوط ادویه‌ی محلی

بهارات ترکی

در گوشت کوفته، پلو یا سبزیجات رُست شده، مخصوصاً بادمجان استفاده کنید.

۲ قاشق غذاخوری دانه‌ی فلفل

۲ قاشق غذاخوری دانه‌ی زیره

۲ قاشق غذاخوری دانه‌ی گشنیز

۱ قاشق چای‌خوری میخک

۱/۲ قاشق غذاخوری دانه‌ی هل

۱ قاشق غذاخوری جوز هندی

۱ پینچ پودر دارچین

۱ قاشق غذاخوری نعنا خشک

کل ادویه‌ها را آسیاب کنید و با هم ترکیب کنید. تقریباً ۹ قاشق غذاخوری درست می‌کند.



دراستخ دارویه

مشهور است که در مقبره‌ی پادشاه توتانخامون در مصر باستان یافت می‌شود، بیش از ۳۰۰۰ سال است که نیژلا به دلیل دانه‌های آن کشت می‌شود. نام آن از نیژلوس یا نیژر (سیاه) لاتین گرفته شده است. یونانیان و اعراب باستان از خواص درمانی و نگهداری دانه قدردانی می‌کردند. طبق یک ضرب المثل عربی، نیژلا دارویی برای همه بیماری‌ها به جز مرگ است. یک متن باستانی عربی آن را به عنوان حبثول برکه، بذر برکت توصیف می‌کند، در حالی که در عهد عتیق به آن کتزا گفته می‌شود. جالینوس، پزشک و فیلسوف رومی، دانه‌های نیژلا را برای معالجه‌ی سرماخوردگی تجویز کرده و هنوز هم از آن‌ها به این روش استفاده می‌شود: یک قاشق دانه در ماسلین پیچیده، روی سوراخ بینی نگه داشته و استنشاق می‌شود تا انسداد بینی شما بر طرف شود. از نیژلا به عنوان یک داروی گیاهی در سراسر جنوب اروپا، غرب آسیا و خاورمیانه استفاده شده است.



منطقه‌ی کشت

بوته‌ی جنوب اروپا، ترکیه، قفقاز و خاورمیانه، اکنون در هند، بزرگترین تولیدکننده‌ی حال حاضر و مصر، شمال آفریقا و جنوب آسیا، نیژلا کشت می‌شود.

نیژلا

خفیف | فلفلی | علفی

نام گیاه شناسی

Nigella arvensis

همچنین به عناوین زیر شناخته می‌شود

سیاه دانه‌ی دمشق، دانه‌های پیاز سیاه، زیره‌ی سیاه، سیاه دانه، نیژلا

ترکیب عمدۀ عطر و طعم

نیژلون

بخش‌های مورد استفاده

دانه.

روش کشت

این گیاه یک ساله است و کپسول‌های بزرگ دانه‌ای تولید می‌کند که با رسیدن آن‌ها برداشت می‌شود.

آمادگی تجاری

کپسول‌ها خشک می‌شوند و سپس خرد می‌شوند تا بذرهایی که استخراج می‌شوند به طور کامل فروخته شوند یا روغن آن‌ها استخراج شود.

استفاده‌های غیر آشپزی

در درمان‌های طبیعی از دانه‌ها برای کاهش علائم سرماخوردگی، درمان بیماری‌های گوارشی و محرک شیردهی استفاده می‌شود.

دانه‌های قطره‌ای شکل تا زمانی که در هوا خشک نشوند، بزرگ هستند.



کل

بذرها تا دو سال حفظ می‌شوند. آن‌ها بسیار سخت هستند، بنابراین آن‌ها را در یک آسیاب قوی خرد کنید.



گیاه

ارتفاع گیاهان حدود ۶۰ سانتی‌متر (۲ فوت) است.

نیژلا گیاهی یک ساله و علفی از خانواده‌ی گل آلاله است. گل‌هایی به رنگ آبی کم رنگ و پنج گلبرگ و شاخ و برگ‌های سبز خاکستری پر تولید می‌کند.

نیژلا ادویه‌ای تند و تیز است که گرمای ملایمی را در زبان آزاد می‌کند و دارای طعم پیاز مانند، کمی تلخ و علفی است. این ادویه در آشپزی هندی بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد و خاصیت نگهدارنده‌ی آن، نیژلا را به یک ادویه‌ی خوب برای ترشی میوه و سبزیجات تبدیل می‌کند.

شرکای غذا

- ⊕ سبزیجات: به غذاهای گیاهی تهیه شده با سبزیجات ریشه‌ای، کدو یا بادمجان اضافه کنید.
- ⊕ دانه‌ها و غلات: برنج و بلغور گندم را با بذرهایی که کمی تفت داده شده میل کنید. برای مدت کوتاهی در روغن یا کره سرخ کنید و در پخت دال از آن استفاده کنید.
- ⊕ تخم مرغ: روی تخم مرغ‌های خرد شده یا سرخ شده بپاشید.
- ⊕ نان‌ها: با دانه‌های کنجد سفید ترکیب کرده و درون خمیر نان مخلوط کنید یا روی آن را بپاشید. همچنین با نان‌های چاودار به خوبی کار می‌کند.
- ⊕ پنیر بز: بذرها را درون پنیر درست شده بزر یا پنیر فتا یا انواع دیگر پنیر بریزید.
- ⊕ بره: از آن در کورمای هندی یا خورشید گوشت و سبزیجات مراکشی (تاگین) استفاده کنید.

طعم را آزاد کنید

دانه‌های نیژلا به سختی خرد می‌شوند و روغن‌های طعم‌دهنده‌ی آن‌ها در کپسول‌های کوچک قرار دارند. یکی از راه‌های کمک به فرار روغن‌ها، خرد کردن بذرها، سپس تست در یک ماهیتابه‌ی خشک است که ترکیبات اضافی طعم‌دهنده‌ی پیرازین نیز تولید می‌کند.

پیرازین‌ها در اثر واکنش پروتئین‌ها با قندها تشکیل می‌شوند.



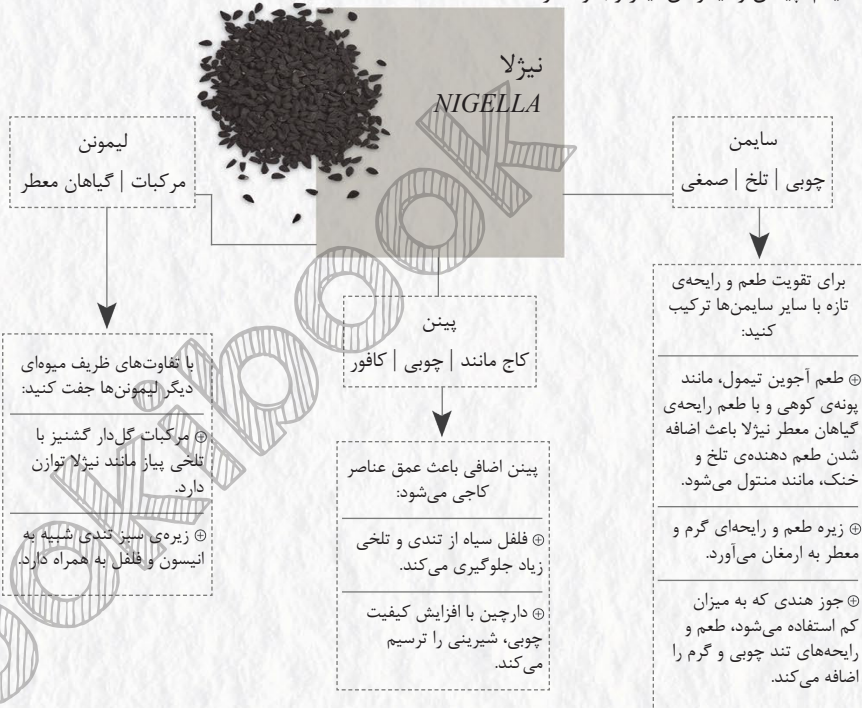
امتحان

این دستورالعمل را برای یک ترکیب کلاسیک با ویژگی‌های نیژلا امتحان کنید، چرا آن‌ها را با برخی از ترکیبات علمی سازگار نمی‌کنید؟

پانچ فوران صفحه‌ی ۴۳

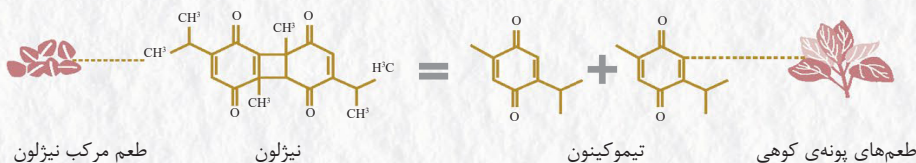
علم ترکیب

برای جفت سازی ادویه‌جات موثر به ترکیبات طعم‌دهنده‌ی ثانویه‌ی نیژلا نگاه کنید: غلظت‌های قابل توجهی از سیمن به ادویه‌جات، عطر خاکی تازه‌ای می‌بخشد و مقادیر کمتری از ترپن‌های ملایم، پینن و لیمونن نیز وجود دارند.



اتصال پونه‌ی کوهی

ترکیب اصلی عطر و طعم نیژلا، نیژلون است که از نظر ماهیت تقریباً بی‌نظیر است، با این حال شباهت زیادی با پونه‌ی کوهی دارد. توضیح این است که نیژلون از چسبیدن مولکول‌های تیموکینون، یک ترکیب دارویی با طعم دارویی که در پونه‌ی کوهی نیز یافت می‌شود، تشکیل می‌دهد.



محصولات دیگر ما

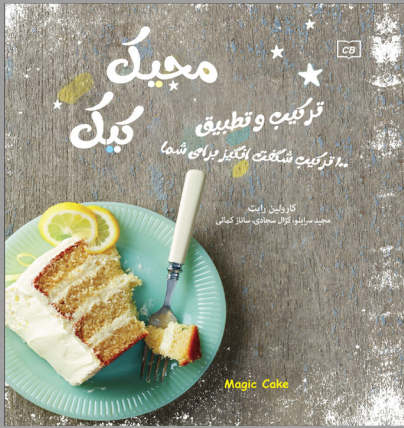
دانش ادویه‌جات، سطح پیشرفته
قوانین و ارتباطات بین عطر و طعم
مجید سرایلو، کژال سجادی، ساناز کمائی



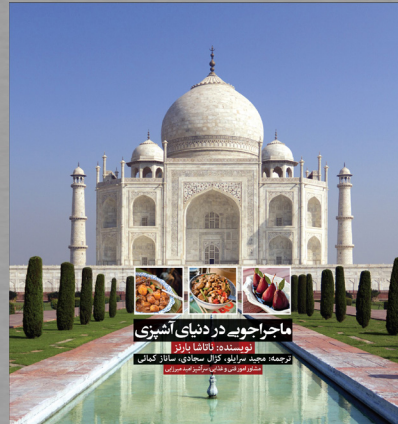
پروفشنال گریل، جلد اول، سطح پیشرفته
شناخت تجهیزات، مواد و تکنیک‌ها
مجید سرایلو، کژال سجادی، ساناز کمائی



مجیک کیک، سطح پیشرفته
ترکیب و تطبیق طعم‌ها و رنگ‌ها
مجید سرایلو، کژال سجادی، ساناز کمائی



ماجراجویی در دنیای آشپزی
رمان جذاب و هیجان انگیز
مجید سرایلو، کژال سجادی، ساناز کمائی



دانش آشپزی، سطح پیشرفته
اصول پیشرفته‌ی آشپزی
مجید سرایلو، کژال سجادی، ساناز کمائی



www.cookibook.net