# أفضل طريقة لحفظ البقوليات

تعتبر البقوليات من أكثر المكونات الموجودة في كل مطبخ وهي تستخدم كثيرا بتحضير الوجبات اليومية . من جهة ثانية ، تجذب البقوليات الحشرات وتحديدا السوس إليها.

يوجد حل لحفظ البقوليات سليمة وعدم تعرضها الى التسوس والحشرات. اليك الطريقة الصحيحة لحفظ البقوليات:

**أفضل طريقة لحفظ البقوليات من التسوس :**

- اختر حبوب البقوليات ذي نوعية جيدة عند شرائها من المتجر ، فيوجد أنواع تكون نظيفة وخالية من أي شوائب.
- أحضر الوعاء المراد لتخزين البقوليات به . يفضل أن يكون من البلاستيك أو الزجاج.
- اغسل الوعاء واتركه حتى يجف تماما ، ثم ضع بداخله الحبوب المراد تخزينها.
- أخرج الحبوب غير الجيدة مثل المكسرّة أوال مُفتتة وأي حصى موجودة.
- أحكم غلق الوعاء وضعه في جاف بعيدًا عن الرطوبة وأشعة الشمس ، فيسبب هذين الأمرين بإفساد البقوليات بسرعة.
- لا تضع الحبوب القديمة مع الحبوب الجديدة ، ضمانًا لعدم انتهاء مدة صلاحيتها.
- ضع بعض حبوب الفلفل الأسود أو عودين من القرفة أو فلفل أحمر أو رؤوس القرنفل في الوعاء الخاص بحفظ البقوليات . هذه العناصر تضمن سلامة الحبوب من أي تسوس.

**بعض الإرشادات لحفظ البقوليات :**

يُنصح تخزين البقوليات ببرطمانات ووضعها في الثلاجة في الرف السفلي ، من اجل الحفاظ عليها من التسوس والحشرات لأطول فترة ممكنة.

ينصح الاحتفاظ بالبقوليات بأكياس من القماش ، في حال كنت تود تخزينها لأكثر من 6 أشهر واضف اليها القليل من الملح الخشن.

يُفضل استهلاك البقوليات خلال مدة سنة، وإلا ستجف وتحتاج الى وقت

أطول لتُنقع في الماء لتنضج عند الطهي. إذا كان عمر الحبوب في مطبخك أكثر من سنة ، فلا تتسرّع في رميها ، فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الحبوب يمكن ان يتم تخزينها لأكثر من 30 عامًا ان تم حفظها جيدًا.

لدى طهي البقوليات المتواجدة لديك لأكثر من عام ، ينصح إضافة ¼ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا الى كل 500 غرام من الحبوب المنقوعة في الماء ، لجعلها طرية وسهلة النضج.

عند طهي الحبوب القديمة مع الحبوب الجديدة ، ينصح نقعها قبل طبخها لمدة 12 ساعة في الماء ، لضمان نضجها كلها مثل بعضها.

اهتم بنظافة المكان المخصص لحفظ البقوليات وحيث عليك تنظيفه بإنتظام والتأكد من خلوه من أي تسوس وحشرات.