

فوائد صحيّة للأعشاب الطازجة

تضيف الأعشاب الطازجة الكثير من النكهة والمذاق اللذيذ ولون مختلف عند الطهي ، كما تتصف هذه الأعشاب بغنى فوائدها الغذائية وحيث تساعد على الوقاية من العديد من الأمراض، مثل أمراض القلب والسرطان والسكري.

تشمل الأعشاب الطازجة الصحية والأكثر فائدة للجسم ، الثوم والريحان والحلبة والزعتر والكزبرة والبقدونس... كما يمكن استعمال أجزاء من هذه النباتات ، مثل الزهور أو الأوراق أو الجذور ، لأعراض متعددة كإعطاء طعم أو لون معين للطعام وحتى يمكن استخدامها في الحلويات أيضاً .



فوائد صحيّة للأعشاب الطازجة :

تناول الأعشاب الطازجة مفيد للوقاية وعلاج العديد من الأمراض ، مثل أمراض القلب والسرطان والسكري ، وهذا الأمر مثبت طبيًا ويتم استخدامها منذ القدم حتى اليوم، وقد أظهرت بعض الدراسات ما يلي :

- يساعد الثوم والحلبة وبذر الكتان على خفض الكوليسترول السيء في الدم .
- يعد الثوم مثالي لارتفاع ضغط الدم بشكل معتدل .
- يعمل بذر الكتان والقرفة والحلبة على السيطرة على الأنسولين وسكر الدم .
- يساعد البصل ، الثوم، الكرات ، النعناع ، الريحان ، الزعتر والميريمية وغيرها من الأعشاب على الوقاية من السرطان.
- يعمل القرنفل والميرمية والقرفة ، الغنية بمضادات الأكسدة ، على خفض الكوليسترول السيء في الدم.
- تعد الأعشاب الطازجة أكثر فائدة من تلك المجففة ، بما انها تحتوي على نسبة أعلى من المواد المضادة للأكسدة . تساعد الأعشاب الطازجة على الوقاية من تجلط الدم وأنواع من الإلتهابات وتحمي من الأورام.



الطهي باستخدام الأعشاب الطازجة :

يمكن إضافة الأعشاب الطازجة لأي وصفة ، ومن بينها الصلصات ،

السلطات، الخل ، الشوربة ، الخبز ، الخردل ، الزبدة ، الحلويات والمشروبات وغيرها .

مزيج الأعشاب والأطعمة :

- الريحان : صلصة ، عصير، حساء الطماطم ، أطباق البطاطس ، الجمبري، اللحوم ، الدجاج والطيور ، المعكرونة، الأرز وأطباق البيض .
- الغار : اليخنة، الشوربات، اللحوم والدواجن .
- الفلفل : اللحوم، الدجاج ، المحار، أطباق الطماطم والكاربي .
- الثوم : السلطات، الدجاج ، الشوربة ، أطباق الجبن ، أطباق البيض، المايونيز والصلصات .
- الكزبرة : الأطباق الآسيوية، البطاطس، السلطات، المأكولات البحرية والحبوب .
- الشمر : الصلصات على أنواعها والمأكولات البحرية .
- الزنجبيل : الأطباق الآسيوية، الكعك والبسكويت .
- الليمون : المأكولات البحرية ، الشوربات ، الأطباق الآسيوية والشاي .
- المردقوش : اللحوم، الأسماك، أطباق البيض، أطباق الجبن والبيتزا .
- النعناع : المشروبات الباردة والساخنة، الحلويات، اللحوم، الدجاج ، اللبن ، الصلصات وأطباق الخضار .
- توابل : أطباق الجبن، البيض، صلصة الطماطم، البيتزا، اللحوم، الخبز والمعكرونة .
- البقدونس : البيض، المعكرونة، الأرز، والسلطة، الزبدة، الصلصات والمأكولات البحرية .
- الروزماري : الأسماك، الدواجن، اللحوم، الخبز، الصلصات والحساء .
- الطرخون : البيض والسلطات .
- الزعتر : الخبز، الدجاج، الحساء، الزبدة، الجبن والخل .



نصائح للطبخ بالأعشاب الطازجة:

- الطبخ بالأعشاب الطازجة هو أفضل بكثير من المجففة . تساوي ملعقة من الأعشاب الطازجة 4 ملاعق من تلك المجففة .
- عند استخدام الأعشاب في الطبخ ، يفضل لفها بالشاش حيث تعطي

- طعمًا أفضل للطعام .
- يتميز البقدونس وإكليل الجبل ، أنها أعشاب تستطيع الحفاظ على طعمها ، لذلك يمكن إضافتها ببداية الطهي .
 - تعد الأعشاب الطازجة أفضل الأنواع الأخرى، لذا يفضل اختيارها بالطبخ .