كيف تختار البامية تبعًا لطريقة طهيها؟

تعد البامية من النباتات اللذيذة ، انها نبات صيفي ينمو بالصيف ، وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والفيتامين C والفولات والفيتامينات، الأمر الذي يجعلها لذيذة ومغذية . من جهة أخرى، لا تأخذ البامية الكثير من الوقت في الطهي، ويمكن تقديمها بعدد من الوصفات.

تعرف البامية على انها غنية بالقيم الغذائية والصحية وبالفيتامينات مثل الفيتامين A ، ومجموعة الفيتامينات B ، والفيتامين K ، والمعادن ، مثل : الكاليسيوم والمغنيسيوم والمنجنيز والزنك والبيتاكاروتين وحامض الفوليك . لذلك هي ضرورية في النظام الغذائي المفيد والمغذي والصحي والسليم أيضًا.

كما تتمتع هذه الخضار بالعديد من الفوائد الصحية ومن أهمها فهي تحافظ على صحة الكلى وتمنع الإصابة بالربو وتساعد على فقدان الوزن وتحافظ على قوة النظر وتحمي من الإصابة بالسرطان والعديد غيرها.

كيف تختار البامية تبعًا لطريقة طهيها ؟ وكيف تطهينها بطريقة مثالية ؟

لا تحتاج البامية إلى وقت كبير في الطبخ ، ولتتذوق بامية طازجة عليك مراعاة التالي عند الابتياع:

- ابحث عن القرون بلون زاهي.
- يجب ألا يزيد طول الحبة عن 10 سنتيمترات ، في حال كنت تطهي البامية دون تقطيع الحبة عليك اختيار الصغيرة الحجم.
- تجنب شراء البامية ذات القرون الناعمة والجافة ، وتلك التي عليها بقع أو تكون غير متساوية بشكلها.
- الإبتعاد عن شراء البامية الناضجة أكثر من اللازم ، تجد ملمس هذه الأخيرة لزج من الخارج.

كيف تطبخ البامية بطريقة مثالية ؟

تحتاج البامية الى اتباع مجموعة من النصائح لكي تبدو بالنهاية

بشكل وطعم شهي عند الطبخ وتسوية مثالية ، وذلك مثل أي نوع آخر من الطعام. لذا ، نقدم لك أبرز النصائح التي عليك اتباعها عند طبخ البامية :

- لا تقم بغسل البامية إلا قبل طبخها مباشرةً . يغيّر الماء شكل هذا الخضار ويجعل منكمش قليلاً .
- ضع البامية في درجة حرارة الغرفة لفترة جيدة قبل الطبخ ، إن كانت مثلجة.
- ابتعد عن تقطيع الحبات أكثر من اللازم ، لكي لا تفرغ من السائل اللزج الموجود في داخلها.
- جفف الجبات جيدًا من الماء قبل الطهي.
- تأكد من تسخين قدر الطهي قبل وضع البامية ، فهي تحتاج الى حرارة مرتفعة جدًا بالبداية حتى يكون طعمها وشكلها وملمسها مثالي لدى تناولها.
- لا تضع الكثير من البامية في قدر صغير الجحم وقت طهيها ، تحتاج هذه الخضار الى توزيع في الاناء ومساحة كبيرة للطهي ، وذلك حتى تحافظ على ملمسها و شكلها ودرجة طبخها.
- أضف الى البامية حمض قويّ لدى الاقتراب من درجة التسوية ، كالخل أو الطماطم المفرومة أو عصير الليمون ، ذلك سوف يعطيها مذاقًا رائعًا.

ما هي أفضل طريقة لحفظ البامية؟

من أجل تقليل وقت طهي هذا الخضار ، ينصح تخزين الحبات من خلال حفظها بالفريزر ثم إخراجها قبل مدة ساعتين من الطبخ.

بعد ابتياع البامية الطازجة وازالة القرون عنها بالسكين ، قم بلفها بمناشف أو مناديل ورقية ثم ضعها بكيس بلاستيكيّ محكم الإغلاق وذلك بعد إستخراج كل الهواء منه ، من بعدها ضعها في الفريزر.

ما هي طرق طبخ البامية؟

يمكن طبخ وتحضير البامية بطرق مختلفة وذلك الى جانب العديد من

الأكلات ومن بينها:

- البامية المقلية بالقليل من البقسماط والدقيق.
- البامية المخللة ، لعشاق المخلل.
- البامية المحشية بالخضار المختلفة ، كالطماطم والفلفل والبصل والذرة والباذنجان.
- البامية المطبوخة بصلصة الطماطم ، والتي يمكن أكلها مع الأرز أو الخبز.

البامية بصلصات مختلفة ، مثل : الريحان والزبدة والثوم والبقدونس