

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 وتحديدًا التسوس 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 المكسرة أو الـ 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 واطرف إليها 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 تتسرع 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 $\frac{1}{4}$ 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 بانتظام والتأكد من خلوه من أي تسوس وحشرات.

