



## ادویه رایپا

برخلاف تصور معمول، نگهداری از ادویه ها، قلق مخصوص خودش را دارد که طعم و عطر آن را تا مدت بیشتری نگه دارد؛ اصلی ترین و اساسی ترین قلق، استفاده از ظروفی است که در آنها به خوبی سفت و محکم می شود و هوا واردش نمی شود. ظروف فلزی و ظروف شیشه ای از آن طرف هایی است که این ویژگی را به خوبی اجرایی می کند؛ بعد از انتخاب ظروف هم سعی کنید آنها را با همین درهای محکم، در جای خشک و خنک نگه دارید که نور آفتاب به آن نرسد تا خاصیتش را از دست ندهد. ضمن این که فراموش نکنید ادویه هایی که در کنار گاز باشند و گرمای زیادی از محیط دریافت کنند هم دیگر آن رنگ و طعم و البته خاصیت همیشگی خودشان را نخواهند داشت. پس اگر ادویه ها را در ظروف پلاستیکی و در مجاورت هوای گرم و مرطوب قرار دادید، انتظار این را داشته باشید که در آینده، با پدیده از دست رفتن طعم خوش همیشگی ادویه هایتان روبه رو شوید. علاوه بر همه این نکات، اگر می توانید و موقعیتش را دارید، ادویه را به شکل اصلی تهیه کنید و هر چند وقت یک بار (مثلاً هر یک ماه) آن را آسیاب کنید؛ آن وقت است که با عطر و طعمی درست مثل روز اول آن روبه رو می شوید. البته که یادتان باشد که مصرف ادویه هایی که بیشتر از یک ماه باقی می ماند، فقط باعث طعم دادن مختصری به غذا می شوند و گرنه خاصیت مفید خودشان را تقریباً از دست داده اند؛ پس چه بهتر که روی هر ادویه ای که می خرید، تاریخ خرید آن را هم بنویسید که حواستان باشد، مدت زمان نگهداری و استفاده اش آن قدر طولانی نشود که به چنین سرنوشتی دچار شوند.

## ادویه همه فن حریف

می دانستید در ایران جاده ای به نام جاده ادویه وجود دارد؟ ماجرا برمی گردد به دوران صفویه؛ زمانی که کالاهایی مانند ادویه و پارچه از هندوستان وارد بندرعباس می شده و از آنجا توسط جاده ای که بعدها به جاده ادویه شهرت پیدا کرد از فارس و جهرم می گذشته و به سمت مرکز ایران می رسیده است؛ برای همین است که این جاده به جاده ادویه شهرت یافته است. اما عطر و طعم ادویه در طول تاریخ، کاری با محبوبیت آن در بین مردم کرد که تجارت روی ادویه بسیار مهم و با اهمیت شد. داستان ادویه تا آنجا پیش رفت که بین انگلیس و هلند نزاع شدیدی بر سر تجارت ادویه در گرفت. آن قدر که این جنگ خونین ۲۰۰ سال ادامه داشت و زمانی حل شد که انگلیس، هند و سیلان، هلند، جاوه و سوماترا را مستعمره خود کرد و این چهار کشور تا زمان جنگ جهانی دوم مستعمره انگلیس و هلند باقی ماندند. حالا و بعد از گذشت سال ها، کاربرد ادویه از محدوده صنعت غذا خارج شده و پایش به دارو و پزشکی هم رسیده است. صنایع رنگ سازی، عطرسازی و بهداشتی هم از دیگر صنایعی بودند که قابلیت های ادویه را نادیده نگرفتند و از هر کدام از خواصش در جهت منافع خودشان استفاده کردند. خلاصه این که ادویه را همین طور ساده نگاه نکنید؛ خیلی کارها از عهده اش برمی آید.

## ادویه دست ساز را دریاب

ترکیب، یک ادویه برای خورش تازه به شما می دهد. برای پلوهای محبوب ما ایرانی ها هم تخم گشنیز، زیره، جوز هندی و کمی کمتر از بقیه، میخک کافی است تا با همدیگر ساییده شوند و با اضافه شدن پودر دارچین و زنجبیلی که از قبل رنده کرده ایم، طعم عجیبی به پلو می دهد.

اما پیشنهاد هیجان انگیز دیگر برای تهیه ادویه خانگی، ترکیب یک قاشق غذاخوری از موادی مثل زیره، رازیانه و تخم گشنیز ساییده شده و کمی جوز هندی پودر شده و دارچین است که ما را با یک ادویه عربی مواجه می کند که شبیه تجربه طعم های قبلی زندگی مان نیست اما اگر به غذاهای تند و تیز مکزیکي علاقه دارید، زیره را پودر کنید، فلفل را بسایید و سپس دو قاشق غذاخوری پاپریکا یا همان فلفل دلمه ای قرمز و کمی پودر سیر ترکیب کنید تا حال و هوای مکزیک را در همین حوالی تجربه کنید.

خلاصه این که بدانید ادویه های دنیا، محدود به همین ادویه های اساسی نیست و با پودر کردن و ترکیب همین مواد پایه، می توانید ادویه های ترکیبی برای انواع غذاهای دلخواه مانند خورش، پلو، آبگوشت، ترشی، غذاهای دریایی و... تهیه کنید.



قرمز را با هم مخلوط کنید و بعد کمی تخم گشنیز را بسایید و به آن بیفزایید؛ در نهایت هم اضافه کردن زردچوبه و نمک به این

اگر قرار به خودکفایی در ادویه خانگی است برای قدم اول می توانید ماده اصلی آن ادویه مانند چوب دارچین، دانه های کامل زیره یا هر ادویه دیگر را به صورت کامل تهیه کنید و خودتان آن را بسایید و پودر کنید یا با هر طعم دهنده دیگری که دوست دارید، ترکیب کنید تا ادویه محبوبتان را به شما بدهد، چون فرق طعم ادویه ای که به تازگی از گیاه چیده شده باشند با ادویه های چند ماه و چند سال مانده، نه تغییر رنگ و بو که از دست رفتن خاصیت های درمان

آنهاست. شاید برای همین است که گاهی ممکن است هوس تهیه ادویه خانگی به سرمان بزند اما چیزی که برای به سرانجام رسیدن این هوس مهم است این که بدانیم ادویه از دانه، میوه، ریشه، پیاز، برگ و حتی پوسته خوراکی گیاهان گوناگون تهیه می شود و تفاوت آن با انواع چاشنی ها این است که ادویه را به صورت خشک و بیشتر موارد پودر شده مصرف می کنند در حالی که چاشنی ها را می توان به صورت تازه استفاده کرد.

پس اگر قصد تهیه ادویه خانگی دارید، می توانید سراغ انواع گیاهان بروید و آن را به طعمی جدید در سبک زندگی تان تبدیل کنید. مثلاً برای خورش، می توانید یک قاشق از هر دو نوع فلفل سیاه و

## ترکیب عطرها

مخلوط کردن ادویه ها با همدیگر هم سر درازی در صنعت غذا و تاریخ ملت ها دارد، آن قدر که یکی از محبوب ترین ادویه ها در انگلستان، ادویه مخلوط است که به ادویه پودینگ معروف است و ترکیبی پودر شده از ادویه جات است که اغلب به عنوان طعم دهنده ها در بسیاری از دستورالعمل های سنتی انگلیس به ویژه دسرهای کریسمس و سال نو و همچنین کیک ها و پای ها کاربرد دارد. اما به نظر می رسد چنین چیزی خیلی به ذائقه ما خوش نیاید. برای همین است که بهتر است برای در اختیار داشتن یک ادویه ترکیبی و چند مزه، طبقه بندی مزه ها را به خوبی انجام بدهیم مثلاً ادویه های شیرین را با دیگر مواد شیرین مانند جوز هندی، میخک، وانیل، دارچین، هل و سایر مواد شیرین ترکیب کنیم تا بدانیم این ادویه مخلوط برای پخت غذایی مانند کیک مناسب است. فراموش نکنید ترکیب ادویه ها بدون تجربه و آگاهی و طبقه بندی مزه و میزان آنها، ممکن است مخالف سلیقه شما باشد پس اگر تا به حال ادویه ها را با هم مخلوط نکرده و مزه مورد نظر خود را نساخته اید، انتظار داشته باشید اولین تجربه ادویه ترکیبی، خیلی به مذاق تان خوش نیاید اما کم کم می توانید از تجربه های خوشایندتان درس بگیرید و ادویه ترکیبی اما محبوبتان را پیدا کنید.

## ادویه جهانگرد

حالا عشق به ادویه و بهره بردن از خواص ارزشمند آن، روز به روز در حال گسترش است و مرزها را درنوردیده است. از آمریکا تا هندوستان؛ از اروپا تا خاورمیانه. تنوع ادویه در مناطق مختلف، آن قدر زیاد است که جایی از دنیا نیست که ادویه انحصاری خودش را نداشته باشد. اما هر کشوری، سلیقه مختلفی برای مصرف ادویه دارد؛ مثلاً این که فرانسوی ها، قلق جدید برای مصرف ادویه پیدا کرده اند؛ آن هم این است که ادویه ها را بیشتر در سس ها به کار می برند تا در دستور مستقیم غذایشان. با این کار یک تیر و چند نشان زده اند و ترکیبی از سس و ادویه، طعم غذای شان را منحصر به فردتر از همیشه کرده است. در بریتانیا و آمریکا هم مردم علاقه خاصی به ادویه جات به خصوص ادویه های کاربردی در غذاهای مدرن مانند پودر چیلی، پاپریکا، جوز هندی و البته ادویه دیگر ملت ها دارند و از امتحان کردن هیچ غذایی با ادویه ای که تا به حال نچشیده اند، جانی مانند. اما ادویه های پر کاربرد در بخش خاورمیانه، ادویه هایی دارچین، زنجبیل، زعفران و هل هستند.