

אדונית התבלינים

לכל בשלנית ובשולן מנוסים יש תערובת תבלינים אהובה, שבה הם משתמשים "לפי העין" ◀ אנחנו כאן כדי להדריך אתכם כיצד נכון להשתמש בתבלינים בבישול הביתי הבריא, כדי שגם אתם תוכלו ליצור את השילוב המיוחד



לכל בשלנית (או בשלן) - בטח לאלו שכבר מבשלות המון שנים ונכנה אותן "מאמות" לצורך העניין - יש "כישוף אוכל" משלה, הסוד הזה שיגרום לנו לזכור את הביס עוד שנים רבות אחרי שטעמנו ממנו. המשותף לרוב הכישופים הוא החיבור בין כמה תבלינים, המשתלב באופן מושלם במאכל.

אנחנו כאן כדי לקצר תהליכים ולהסביר בפשטות מהו סוד השימוש הנכון בתבלינים בבישול הביתי הבריא, כדי שגם אתם תוכלו ליצור את "הכישוף" המיוחד. לתבלינים יש ערך תזונתי חשוב. הם נטולי ערך קלורי, מאחר שמשתמשים בהם בכמות קטנה, אולם הם עמוסים בטעם, ובשל כך הם משמשים לנו ככלי להפחתת כמויות הנתרן, הסוכר ועודפי השומן המיותרים במזון.

נתחיל בבסיס: **מהם תבלינים?** לפי ההגדרה היבשה, אלו חומרי גלם שונים מעולם הצומח, שמוסיפים למזון בכמות קטנה כדי להשפיע על טעמו. לעומת זאת, לפי ההגדרה הטעימה, תבלינים הם עולם מטורף של שלל ריחות וטעמים. את התבלינים אפשר למצוא במגוון רחב של צורות: זרעים (זרעי כוסברה, הל, כמון, זרעי שומר ועוד), פירות (פלפל שחור, וניל), ירקות מיובשים (פפריקה), שורשים (גינג'ר, כורכום), חלקי פרחים (זעפרן, ציפורן) ואפילו קליפות של עץ (קינמון על סוגיו השונים). ישנם גם העלים הטריים, כמובן (עשב תיבול), אבל כדי לא לבלבל נקדיש להם טור נפרד בעתיד. הפעם נתמקד בתבלינים היבשים.

בואו נעשה סדר

אבל לפני כן, רגע של כנות שמופנה אל הבשלנים שבינינו: נכון שיש לכם אינ'ספור שקיות תבלינים בארון, שברובן

אתם לא משתמשים? בלגן כזה גורם לרוב האנשים בכלל לא לגשת אליהן, אלא לחזור ולהשתמש בכל פעם בתבלין המוכר והאהוב שרגילים אליו, כי ככה סבתא לימדה. מה עושים? מתחילים מההתחלה. כן, כן, זורקים את כל השקיות הישנות והמאובקות ומתחילים אוסף חדש של תבלינים.

שלמים או טחונים? תבלינים טחונים רגישים מאוד לחמצן ומאבדים את הארומה שלהם במהירות. אולם הם זמינים יותר, והשימוש בהם הוא קל ומהיר. תבלינים שלמים נשמרים לפרק זמן ארוך יותר, אבל הם מצריכים התעסקות, כלומר טחינה בבית. הביאו בחשבון שתערובת שתכינו מתבלינים שלמים שתטחנו בעצמכם תהיה טעימה יותר, אפשר גם לשלב בה רמות טחינה שונות וכך לקבל שכבה נוספת של מרקמים באוכל. בשורה התחתונה - שניהם טובים, ואם החלטתם להתחיל בטחונים, הקפידו על תחלופה גבוהה.

איפה וכמה? אנחנו ממליצים על קנייה בכמויות קטנות ועל רענון מדי חודש-חודשיים. אם אתם רוכשים את התבלינים בסופרמרקט, יש להקפיד לקנותם באריזה סגורה ולקרוא את רשימת הרכיבים כדי לוודא שזהו 100% תבלין, ללא תוספת נתרן או סוכר. אם אתם רוצים ללכת לחנות תבלינים, חשוב לבחור מקום שמאחסן את התבלינים בכלים אטומים במידת האפשר לאור ולחמצן. דבר חשוב נוסף הוא ללכת למקום שיש בו תנועת קונים רבה, מה שמבטיח טריות.

איזה? יש עשרות סוגים של תבלינים, ואם מחשיבים את תערובות התבלינים, מגיעים למאות רבות של מינים. מה עושים ואיך בוחרים? מנסים, מריחים וטועמים - זו הדרך להבין מה אתם אוהבים ומה קולע לטעמכם. מבחינתנו, אין כללים וחוקים בעניין הזה.

תערובת תבלינים יכולה להיות ורסטילית מאוד ולהתאים למתכונים רבים - של סלטים, קציצות, בשר, דגים, רטבים לפסטה ואפילו עוגיות. החוכמה היא להעז ולנסות.

תערובות קלאסיות:
למתכונים הודיים: גאראם מסאלה ואבקת קארי.
לאוכל ים־תיכוני: בהרט, ראס אל־חנות, חוויאג', דואה.

אמריקאי: קייג'ון.
אסייתי: תערובת חמשת התבלינים. **מתי לתבל?** בתחילת הבישול או בסופו? אין כלל אצבע. בדרך כלל, כשמוסיפים תבלינים בתחילת הבישול מתקבל טעם עמוק יותר, ואילו כשמשמשים בתבלינים בסוף הבישול, מקבלים טעם מודגש וחד יותר. נסו לבד ותראו מה אתם אוהבים יותר, או לחלופין, היעזרו תחילה במתכונים.

חשוב לזכור שתבלינים טחונים נשרפים בקלות, ולכן, כשמוסיפים אותם בתחילת הבישול, יש לטגן אותם זמן קצר במעט שמן ובחום נמוך. אפשרות נוספת, הנפוצה במטבחים ההודיים, היא לטגן את התבלינים במעט שמן במחבת נפרדת ולהוסיף את תכולתה בסוף הבישול.

מהן הכמויות? עדיף תמיד להתחיל עם פחות מאשר עם יותר. מתחילים בכמות קטנה, טועמים, ואם חסר - מוסיפים עוד. זכרו שלהוסיף טעמים תמיד אפשר, לגרוע - לא.

היכן שומרים? בחורף שומרים את התבלינים בחוץ. בקיץ הישראלי עדיף לאחסן אותם במקרר או במקפיא.



היום נלמד איך מכינים תערובת תבלינים מתבלינים שלמים ונצרף גם שני מתכונים לדוגמה. אל חשש, במתכונים אפשר גם להשתמש בתערובות מוכנות.

הבהרט שלנו

*** בבהרט התבלינים נטחנים ללא קלייה מוקדמת מצרכים:**

- 2 כפות זרעי כמון
- 1 כף זרעי כוסברה
- 2½ כפות פלפל שחור
- 1 כפית גרגירי פלפל אנגלי
- ½ כפית קימל
- ½ כפית עלי ורדים טחונים
- 1 כף קינמון טחון
- 2½ כפות פפריקה מתוקה
- ½ כפית פפריקה חריפה
- ½ כפית אגוז מוסקט מגורר

אופן ההכנה:

טוחנים יחד את זרעי הכמון, הכוסברה, הפלפל השחור, הפלפל האנגלי, הקימל ועלי הורדים. מערבבים עם יתר החומרים ושומרים בקופסה אטומה.
*** אפשר להשתמש בתבלינים טחונים.**

"קוקלה" עטופה בכרוב סגול

מצרכים:

- 1 יח' כרוב אדום גדול
- לקוקלה:**
- 400 גרם בשר טלה או בקר טחון
- 100 גרם סולת
- 2 כפות רסק עגבניות
- 3 שיני שום כתושות
- ½ ביצה טרופה
- ¼ כוס כוסברה קצוצה
- 1 כף בהרט
- 1 כפית מלח
- 1 כפית פלפל שחור



"קוקלה" עטופה בכרוב סגול

לרוטב:

- ½ ליטר מים או ציר עוף
- 1 סלק קלוף, פרוס דק
- 1 כפית מלח
- 3 כפות מיץ לימון
- 1 כפית כורכום
- ⅔ כפית סוכר

אופן ההכנה:

מפרידים מהכרוב את הגזע ומבשלים במיקרוגל כ־10 דקות או עד שהעלים רכים ונפרדים בקלות. מחממים תנור ל־150 מעלות במצב טורבו. מערבבים יחד את מרכיבי הקוקלה, יוצרים קציצות מאורכות (כ־50 גרם כל אחת) ומגלגלים בעלי הכרוב. בסיר נפרד מביאים לרתיחה את מרכיבי הרוטב, מסדרים מעל את הכרוב (הצד הפתוח כלפי מטה), מכסים וצולים בתנור כשעתיים. מעלים את טמפרטורת התנור ל־220 מעלות, מסירים את המכסה וצולים כ־10 דקות, עד להשחמה.

תערובת הבית שלנו

מצרכים:

- 3 כוכבי אניס
- 1½ כפות פלפל סצ'ואן (אפשר להחליף בפלפל שחור)
- 1 כפית ציפורן
- 1 כף זרעי אניס
- 1 כף זרעי כוסברה
- 2 כפיות זרעי הל (ללא הקליפה הירוקה)
- 1 כף כמון
- 1 כף גינג'ר יבש טחון
- 1 כפית משייה טחונה

סלט ירקות צלויים עם פתיתים ואפונה ירוקה

אופן ההכנה:

קולים את כל המרכיבים, למעט הגינג'ר והמשייה. טוחנים בפולסים (טחינה גסה) ומערבבים עם הגינג'ר והמשייה הטחונים. שומרים בקופסה אטומה.
*** אפשר גם להשתמש בתבלינים טחונים, ואז יש לדלג על שלב הקלייה.**

סלט ירקות צלויים עם פתיתים ואפונה ירוקה

מצרכים לירקות הצלויים:

- 2 יחידות שומר, חתוך גס
- 4 יחידות קישואים או זוקיני, חתוכים ל־6 (חוצים לאורך ואז מחלקים כל חצי ל־3 חלקים)
- 1 בצל לבן, פרוס
- 6 שיני שום, חתוכות לרבעים
- 3 כפות שמן זית
- כף תערובת הבית (או ראס אל־חנות)
- לסלט:**
- כוס פתיתים
- 2 כוסות אפונה ירוקה, טרייה או קפואה
- 2 כוסות עלי רוקט, קצוצים גס
- 1 תפוז, קצוץ לקוביות קטנות
- ½ כוס עלי נענע
- 1 כוס כוסברה, קצוצה
- ½ פלפל חריף, קצוץ
- ½ כוס שקדים, קצוצים
- ½ כוס צימוקים שחורים קטנים
- כפית מלח
- כפית תערובת הבית (או ראס אל־חנות)
- 3 כפות שמן זית
- מיץ וקליפה מגוררת מ־1 לימון גדול או 2 קטנים

אופן ההכנה

מחממים תנור ל־200 מעלות במצב טורבו. מערבבים את כל חומרי הירקות וצולים בתנור כחצי שעה, עד שהירקות מתרככים ומשחימים קלות. מבשלים את הפתיתים לפי הוראות היצרן. חולטים את האפונה הירוקה כדקה במים רותחים, מוציאים ומעבירים לכלי עם מי קרח.

מכינים את יתר חומרי הסלט ומערבבים בקערה גדולה עם הירקות הצלויים, האפונה והפתיתים.