

ادویه کاری شامل ادویه های معطری همچون زردچوبه، دارچین، هل و دیگر ادویه هاست. ادویه کاری در بسیاری از خورشت ها باعث ایجاد حسی خوب و خوشمزه تر کردن آنها می شود.

ادویه کاری در ابتدا در هندوستان طرفدارن خود را داشت و پس از اینکه آشپز های دیگر کشورهای دنیا با این ادویه آشنا شدند آنرا به شهر خود بردند و خیلی از دستورپخت ها را با ادویه کاری لذیذ تر کردند. اینگونه بود که روز به روز افراد بیشتری با این ادویه ی اصیل هندی آشنا می شدند و امروزه در سرتاسر این کره ی خاکی، ادویه کاری جزوی از ادویه های فله ی هر آشپزخانه ایی شده است.

ادویه کاری چطور تهیه می شود؟

برای تهیه ی ادویه باید لیست درست و به اندازه ایی از ادویه ها را با یکدیگر ترکیب کنید. برای رسیدن به اینکه این ترکیبات شامل چه ادویه هایی هستند و باید با چه میزانی با یکدیگر ترکیب و مخلوط بشوند باید به اصل ترین دستور آماده سازی ادویه کاری دست پیدا کنید و ما امروز در این مقاله از **بوکاژ** تلاش کرده ایم تا بهترین و خوش مزه ترین ادویه کاری را آماده کنید. نکته ایی که نیازمند توجه می باشد این است که خوشمزه ترین ادویه کاری ادویه ایی است که متناسب با ذائقه ی شما و خانواده تان باشد. حتی برخی از افراد هم هستند که به ادویه ی خاصی حساسیت و یا همان آلرژی دارند و می توانند آن ادویه ی بخصوص را از لیست ترکیباتی خود حذف بکنند.

طرز تهیه ی ادویه کاری:

برای آماده کردن ادویه کاری باید ادویه های زیر را با یکدیگر ترکیب کنید.

زردچوبه

دارچین

فلفل پاپریکا

پودر سیر

فلفل سیاه

هل

زنجبیل

زیره

جوزهندی

زنجبیل

برای رسیدن به بهترین ترکیب ادویه کاری کافیست از هر کدام با نسبت یک قاشق اضافه شوند و فقط نکته این هست که متناسب با ذائقه ی خودتان می توانید ترکیب ها را تغییر دهید مثلا اگر به سیر حساسیت دارید می توانید میزانش را به یک دوم تغییر دهید و یا اگر آلرژی دارید می توانید همان ادویه را حذف کنید و از ادویه ی کاری خود لذت ببرید. بسیاری از آشپزان بر این باور هستند که باید ادویه ها را تفت دهید تا کمی بودار شوند و رایحه و عطر بهتری را به غذاهایتان ببخشند. برای ادویه کاری هم می توانید پیش از آنکه آنها را با یکدیگر ترکیب کنید به صورت جداگانه تفت دهید و بعد از سرد شدن ادویه ها آنها را با یکدیگر به میزان دلخواهتان ترکیب کنید.

ادویه کاری در چه غذاهایی استفاده می شود؟

ادویه ی کاری می تواند بهترین و قشنگ ترین حس خوب را میان سفره تان ایجاد کند. این ادویه می تواند در تمامی خورشت ها به کار بیاید و باعث ایجاد طعمی لذیذ و غذایی معطر شود که تماما باعث افزایش و ایجاد اشتها می شوند.

یکی از معروف ترین کاربرد های ادویه کاری در ایران برای تهیه ی ماکارانی است که برای خیلی از نوجوانان و کودکان غذا را لذیذ تر می کند. یکی از کاربرد های ادویه اشتها آوری است. کودکان و نوجوانان در سنین خاصی دچار بی اشتها می شوند که اگر درمان

نشود می تواند در روند رشدشان مشکلی پیش بیاید. در سنین رشد کودکان به طیف گسترده ایی از ویتامین ها و مواد معدنی نیاز دارند که ادویه ها با دارا بودن تنوع خوبی از ویتامین ها و ریز مغذی ها می تواند در اشتها سازی برای فرزندان نقش بسزایی ایفا کند. در آن سوی دیگر ادویه ها رنگ و لعاب ویژه ایی را به غذاها می دهند که خودش باعث جذابیت غذاها و رنگ و بوی آنها می شود که در نهایت بچه ها به خوردن غذاها تمایل بیشتری نشان دهند تا خوردن خوراکی های بدون ارزش غذایی و گاهها بسیار زیاد آور.

برای سوخاری کردن مرغ و ماهی هم می توانید کمی ادویه کاری را به پودر سوخاری اضافه کرده تا بوی بد ماهی و مرغ گرفته شود و طعم دار شود. پس یکی از راه های طعم دار کردن مرغ و ماهی ادویه کاری می باشد.

آیا ادویه کاری همان ادویه ی خورشتی است؟

ادویه ی کاری طبق مواردی که در ابتدای مقاله توضیح داده ایم با ادویه ی خورشتی متفاوت است و آن هم به دلیل تفاوت در میزان ادویه ها است. ادویه های غذایی مانند ادویه الویه و یا ادویه ی ماکارانی و ادویه ی مرغ و ماهی و مابقی ادویه ها را در فروشگاه های اینترنتی بوکاژ موجود هستند و شما می توانید با سرچ کردن برند بوکاژ و یا آدرس وبسایت بوکاژ محصولات مورد نیازتان را از میوه خشک فله ایی و کادویی تا ادویه جات فله و پت و حبوبات و غیره سفارش دهید و درب منزلتان تحویل بگیرید.

ادویه کاری دارای چه خواصی می باشد؟

در هر 100 گرم ادویه ی کاری 368 گرم فسفر وجود دارد که می تواند باعث سلامت استخوان ها و دندان هایمان شود.

آهن موجود در ادویه کاری باعث بهبود بیماری کم خونی ناشی از فقر آهن می شود. به علاوه کودکان همواره دچار کم خونی می شوند که بسیار آسیب زننده می باشد که به راحتی با اضافه کردن ادویه ی با کیفیت و خوب به غذاها می توانید بی حالی و کم انرژی بودن ناشی از بیماری را بهبود ببخشید.

ادویه ها می توانند از آلزایمر پیشگیری کنند. ماده ایی به نام کورکومین که در زردچوبه، اصلی ترین بخش ادویه کاری، وجود دارد باعث می شود عملکرد مغز به خوبی پیش برود و از از بین رفتن سلول های مغزی در سنین بالا پیشگیری کند. طبق تحقیقاتی که انجام شده بر روی افراد و کشور هایی که ادویه ی بیشتری مصرف می کنند کارشناسان به این نتیجه رسیدند که کشورهایی همچون هندوستان که ادویه ی بیشتری استفاده می کنند درصد قابل توجهی کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند.

اگر اطلاعات مقاله برایتان مفید بود، لطفاً آن را با دوستان خود نیز به اشتراک بگذارید.