

ከደረቁ የጥራጥሬ ዘሮችን ለምግብነት ማብሰል



ለምን ጥራጥሬዎችን ለምግብነት ያበስላሉ እንዲሁም እራስዎ ያበስሉታል?



ባቄላ፣ አተር፣ ሽምብራ እና ምስር በተለያዩ ቀለሞች፣ ቅርጾች እና መጠኖች፣ ሽካራማነቶች እና ጣዕሞች ይመጣሉ።

ደረቅ ጥራጥሬዎችን ማብሰል ቀላል እና ለጤናማ ምግብ ገንቢ መሰረት ይሰጣል። በፕሮቲን እና በአሙራም ፋይበር የበለፀጉ ፣ በስብ ዝቅተኛ እና ቫይታሚን እና ማዕድናት ስላሏቸው በአሙራም ውስጥ ለእንስሳት ምርቶች ጥሩ አማራጭ ምትክ ሊሆኑ ይችላሉ።

ጥራጥሬዎችን በመጠቀም ፈጣን ምግብ ለማዘጋጀት በቆርቆሮ፣ በመስታወት ማሰሮዎች እና ሌሎች መያዣዎች ውስጥ ለመጠቀም ዝግጁ የሆኑ የተለመዱ የበሰለ ጥራጥሬዎችን መግዛት ይችላሉ. ከዚያም አብዛኛውን ጊዜ ለእርስዎ እና ለአካባቢው የተሻሉ ስለሆኑ የአካባቢያዊ አርጋኒክ ጥራጥሬዎችን በመስታወት ውስጥ እንዲገዙ እንመክራለን.

ጥራጥሬዎችን በራሳችን ማብሰል ወይም መቀቀል መቻላችን ፈርጆ ብዙ ጠቁሜታ አለው.

ዝቅተኛ ዋጋ	> ጥራጥሬዎች የእንስሳት ተዋፅኦዎችን የሚተኩ በዋጋ ዝቅተኛ አማራጮች ናቸው። እራስዎ የሚያበስሏቸው ደግሞ ዋጋቸው የበለጠ የሚቀንስ ይሆናል።
ብዝሃነትን ይጨምራል	> ሁሉም የጥራጥሬ ዓይነቶች በስለው/ተቀቅለው አይሸጡም.
ሊብላሉ የሚችሉ ስኬሮችን ያስወግዱ	> እነዚህ ስኬሮች የሆድ መነፋትን ሊያስከትሉ ይችላሉ
ብዝሃነትን ይቀንሱ	> ለመጠቀም የፈለጉትን መጠን ይወስኑ። በጅምላ ማብሰል/መቀቀል ይቻላል፤ በአንድ ጊዜ የተለያዩ ምግቦችን ማብሰል ይቻላል።
ጣዕምን ማሻሻል	> አንዳንድ ሰዎች በቤት የበሰለ ጥራጥሬዎችን መመገብ ይወዳሉ።
ተጨማሪ ንጥረ-ነገሮችን አክሉበት	> በምታበስሉበት ወቅት ለራሳችሁ እንዲስማማችሁ አድርጉት።
ማከማቻ ስፍራዎን ቆጥቡ	ደረቅ ጥራጥሬዎች ከቆርቆሮ እና ከብልቃጥ ማሽጊያዎች ያነሰ ሥፍራን ይይዛሉ።
ዝቅተኛ የካርቦን አሻራ	> የደረቁ ጥራጥሬዎችን ማዳገፍ በቆርቆሮ እና ብልቃጥ ማሽጊያዎች ይልቅ ያነሰ ክብደት አለው።
ምግብን ከምንም ጀምሮ የማብሰል ደስታ	> ከጥሬው ንጥረ-ነገሮች እስከ መጨረሻው ድረስ ያሉትን ሁሉንም የምግብ ደረጃዎች ይቆጣጠሩ።

በትንሽ እቅድ እና ምክሮቻችንን በመከተል, እነዚህን ጣፋጭ እና ሁለገብ ጥራጥሬዎች እራስዎ ማብሰል ይችላሉ!

ጥራጥሬዎችን መምረጥ፣ ማዘጋጀት፣ መጠጣት እና ማብሰል

1. ደረቅ ጥራጥሬዎችን መምረጥ እና ማከማቻት ከሁሉም ዓይነት ባቄላዎች፣ እና ሙሉ ወይም የተከፈለ ምስር፣ አተር፣ ሽምብራ እና ፋባ ባቄላ መካከል መምረጥ ይችላሉ. የተከፋፈሉ ጥራጥሬዎች ተበላሽተዋል, ትርጉሙም:
 - የማብሰያ ጊዜ ቀንሷል

- ቀለል የምግብ መፈጫት፣ በተለይም ብዙ ጥራጥራዎችን መብላት ሲጀምሩ ጠቃሚ ነው
 - ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ በፍጥነት ወደ ማጽጃነት ይለወጣል
- ጥራጥራዎች ባለፉት ሁለት ዓመታት ውስጥ ሲሰበሰቡ በፍጥነት ያበስላሉ እና በተሻለ ሁኔታ ይቀምሳሉ። በተጨማሪም ደረቅ ጥራጥራዎችን በቀዝቃዛ፣ ደረቅ ሁኔታዎች እና ተከታታይ የሙቀት መጠን ማከማቸት አስፈላጊ ነው።

ለአንድ የምግብ አዘጋጅነት ከሚያስፈልጉት በላይ ብዙ ጥራጥራዎችን ማብሰል ያስቡበት። በማቀዝቀዣው ውስጥ ያለውን ትርፍ (3 ቀናት) ወይም በኋላ ላይ ጥቅም ላይ እንዲውል የቀዘቀዘ (6 ወራት) ማከማቸት ይችላሉ፣ ልክ እንደ አዲስ የበሰለ ጥሩ ጣዕም ይኖራቸዋል!

2. ደረቅ ጥራጥራዎችን በማዘጋጀት ላይ

ዘፋን በውንፊት ወይም በትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ በሚፈስ ውሃ ይታጠቡ። አልፎ አልፎም ድንጋዮች ሊኖሩ እንደሚችሉ ይወቁ፣ እነሱን ለማስወገድም የተቻለዎትን ሁሉ ያድርጉ።

3. መጠጣት (አስፈላጊ አይደለም ፣ ግን በጣም የሚመከር)

ከ 1 እስከ 24 ሰዓታት ውስጥ ጥራጥራዎችን በውሃ ውስጥ ማጠጣት “ ህይወት ያላቸውን ዘሮች ያነቃቃል እና የሙብቀል ሂደታቸውን ይጀምራል፣ ይህም የማብሰያ ጊዜን ይቀንሳል፣ በውሃ ውስጥ ብዙ ፀረ-ምግብ ውህዶችን ይለቀቃል፣ የምግብ መፈጫትን ማመቻቸት። በማጠቃለያ ሠንጠረዥ ውስጥ በእያንዳንዱ የልብ ምት አይነት የመጥለቅ ጊዜዎችን ይመልከቱ። ጥራጥራዎቹን በትልቅ የሰላጣ ሳህን ወይም ድስት ውስጥ ያስቀምጡ እና እነሱን ለመሸፈን ውሃ ይጨምሩ። ዘሮቹ መጠናቸው በእጥፍ ወይም በሦስት እጥፍ ይጨምራል። በጠቅላላው ሂደት ውስጥ በውሃ መሸፈናቸውን ያረጋግጡ። በጠንካራ ውሃ ውስጥ ለ 100 ግራም ደረቅ ጥራጥራዎች ወደ 1 ግራም ባይካርቦኔት ከተጠቀሙ የውሃ ፈሳሽ የተሻለ ነው። ከጠለቀ በኋላ፣ ምግብ ከማብሰልዎ በፊት፣ ጥራጥራዎችን ያጠቡ እና ውሃውን ለማብሰል በጭራሽ አይጠቀሙ!

4. ማብሰል

በጣም አስፈላጊው፡ ለስላሳ እስኪሆኑ ድረስ ሁልጊዜ ጥራጥራዎችን ያበስሉ!

በደንብ ካልበስሉት ይልቅ ያልበሰለ ጥራጥራዎች ሁልጊዜ ለመዋሃድ በጣም አስቸጋሪ ናቸው። የበሰለ ጥራጥራዎች በሁለት ጣቶች መካከል ሲገፉ ለመፍጫት ለስላሳ መሆን አለባቸው እና ሲቀምሱ ‘al dente’ መሆን የለባቸውም። ምግብ ከማብሰል በኋላ ጥራጥራዎች በሞቀ የማብሰያ ውሃ ውስጥ እንዲያርፉ መፍቀድ ተጨማሪ እርጥበት እና ለስላሳነት ይሰጣል። ወደ ሾርባ ወይም ወጥ ለመጨመር ካሰቡ ምግብ ማብሰል እንደሚቀጥሉ ያስታውሱ።

“በባህላዊ መንገድ” ምግብ ማብሰል፡

1. ጥራጥራዎቹን ክዳን ባለው ትልቅ ድስት ውስጥ ያስቀምጡ እና በቀዝቃዛ ውሃ ይሸፍኑ (ከሽምብራ በስተቀር)። በማጠቃለያው ሠንጠረዥ ውስጥ የማብሰያውን የውሃ መጠን ይመልከቱ።
 2. ጥራጥራዎች ያለ ክዳን እንዲፈላ ይፍቀዱ። መፍለት ሲጀምር፣ ሙቀቱን ይቀንሱ፣ በክዳን ይሸፍኑ እና በቀስታ ይቅቡት።
 3. በመጀመሪያዎቹ 10 ደቂቃዎች ውስጥ፣ ስኪመርን በመጠቀም አንዳንድ ጊዜ የሚፈጠረውን አረፋ (ወይም አረፋ) ያረጋግጡ እና ያስወግዱ።
 4. ለስላሳነት ያረጋግጡ እና ሲጨርሱ ከሙቀት ያስወግዱ። በማጠቃለያ ሠንጠረዥ ውስጥ በእያንዳንዱ የልብ ምት አይነት አመለካከት የማብሰያ ጊዜዎችን ይመልከቱ።
- የግፊት ምግብ ማብሰል፡
 የግፊት ማብሰያ (120°C እና 100°C) ሲጠቀሙ ለከፍተኛ ሙቀት ምስጋና ይግባውና የማብሰያ ጊዜ በግምት በግማሽ ሊቀንስ ይችላል። ውሃው ከፈለ በኋላ፣ ከፍተኛ ግፊትን ለመጠበቅ የሚያስፈልገውን ሙቀት በትንሹ ይቀንሱ። ተጠንቀቁ፡ ማብሰያውን ከሁለት ሰዓታት በላይ በጭራሽ አይሙሉት እና ሁልጊዜ ከመከፈቱ በፊት ግፊቱ መቀነሱን ያረጋግጡ! እርግጠኛ ካልሆኑ የአምራቹን መመሪያዎች ይከተሉ።

አማራጭ ንጥረ ነገሮች፡

የካርቦኔት ቅጠላ ቅጠሎች እና ቅመማ ቅመሞች ለምሳሌ ዲል፣ ፊንል፣ አኒሲድ፣ ጣፋጭ፣ ከሙን፣ ካርዲዎም፣ ኮሪደር፣ ስታር አኒዝ፣ ዝንጅብል፣ ወደ ምግብ ማብሰያው ውሃ መጨመር የሆድ መነፋትን ይቀንሳል እና የምግብ መፈጫትን ይጨምራል። በማብሰያው ውሃ ውስጥ የኮምቡ (የባህር አረም) መጨመር የምግብ መፈጫትን ያሻሽላል። የጨው አጠቃቀም፡ ጨው የማብሰያውን ሂደት አያራዝመውም (ወይም በትንሹ ብቻ) እና በተሻለ ሁኔታ ሙሉ በሙሉ የመቆየት አዝማሚያ ያላቸውን ጣፋጭ ጥራጥራዎች ይሰጥዎታል። እንደ አትክልት ወይም ጥራጥራዎች ካሉ ሌሎች ንጥረ ነገሮች ጋር ጥራጥራዎችን ማብሰል ይችላሉ።

5. ምግብ ከማብሰል በኋላ

የበሰለ ጥራጥራዎች ክብደታቸው ከደረቅ ክብደታቸው ከሁለት እስከ ሶስት እጥፍ ይበልጣል። የበሰለ ጥራጥራዎችን በቀጥታ መጠቀም ከፈለጉ፣ የማብሰያውን ውሃ ያፈስሱ። አለበለዚያ በማብሰያው ፈሳሽ ውስጥ እንዲቀዘቅዙ ያድርጉ፣ በማብሰያው ፈሳሽ ውስጥ እስከ 4 ቀናት ድረስ በማቀዝቀዣ ውስጥ ያከማቹ፣ ወይም አየር በማይገባቸው ከረጢቶች ወይም ኮንቴይነሮች ውስጥ በማብሰያው ፈሳሽ ያቀዘቅዟቸው። ቀስ ብለው ይፍቀዱላቸው፣ ማለትም፣ መጀመሪያ ላይ ጥቂት ሰዓታት በማቀዝቀዣ ውስጥ በመተው ይጀምሩ።

ለመመገብ ዝግጁ!
 በቤት ውስጥ የሚበሰሉ ጥራጥራዎችን በሁሉም ዓይነት የምግብ አዘገጃጀቶች መጠቀም ይችላሉ። ወጥ እና ሸርባዎች፣ የበርገር ፓቲዎች፣ እንደ ስርጭቶች፣ ኬኮች እና ኩኪዎች ያሉ ጣፋጭ ምግቦችን ሳይረሱ ዲፕስ እና ትኩስ ሰላጣ!

ማጠቃለያ: የመጥለቅ እና የማብሰያ ጊዜዎች

“በባህላዊ መንገድ” ምግብ ማብሰል የሚያመለክተው በቢካርቦኔት ቁንጥጫ የተጠመቁ እና በተለመደው ድስት ውስጥ በማፍላት የሚበሰሉትን ጥራጥራዎች ነው። ከደረቁ፣ ካልታጠቡ ጥራጥራዎች ከጀመሩ፣ የማብሰያው ጊዜ ከ 1.2 እስከ 2 እጥፍ ይረዝማል።

ጥራጥራ	የመዘፍዘፊያ ጊዜ (ሰዓት)	ለማብሰል የሚያስፈልገው ውሃ (የጥራጥራው ይዘት: የውሃው ይዘት)	የማብሰያ ጊዜ (ደቂቃዎች፣ ውሃው መፍለቅለቅ ከጀመረ በኋላ)	
			“Traditional” method	Pressure cooking
ባቄላ	10 - 20	1:2.5	40 - 120	15 - 25
የፋባ ባቄላ	10 - 20	1:3	60 - 90	20 - 30
ሽምብራ	10 - 20	1:6	50 - 120	20 - 30
ድፍን አተር	1 - 10	1:4	50 - 100	10 - 25
የተከካ አተር	0.5 - 2	1:3 ለውፍራም ፈሳሽ	30 - 80	10 - 20
ድፍን ምስር	0.5 - 2	1:3	20 - 30	10 - 20
	የለም		25 - 45	10 - 20
የተከካ ምስር	የለም	1:2 ለውፍራም ፈሳሽ	15 - 25	አይመከርም

የያንዳንዱ ዝርያ መረጃ

ባቄላ (Phaseolus communis እና Phaseolus coccineus)

- የማብሰያ ጊዜ በጣም ተለዋዋጭ ነው። በደረቅ ባቄላ ውስጥ ትልቅ ልዩነት አለ። በሦስት ተደራራቢ የማብሰያ ባህሪያት እና ሸካራነት ምድቦች በግምት እነሱን መቧደን ይቻላል: “stew beans”፣ “puree beans”፣ “soup beans”።

የፋባ ባቄላ /ፋቫ ባቄላ /ሰፊ ባቄላ (ቪሺያ ፋባ)

- ትልቅ መጠን ያለው የዘር መጠን አለ። ትላልቅ ባቄላዎች በአጠቃላይ ወፍራም ቆዳ እና ረጅም የማብሰያ ጊዜ አላቸው። እያወራን ያለነው ስለ ደረቅ ፋባ ባቄላ ነው፣ ትኩስ ሰፊ ባቄላ በተለየ መንገድ ይዘጋጃል!

Chickpeas (Cicer arietinum)

- በትክክል ለማብሰል ሽምብራ የሙቀት ድንጋጤ ያስፈልገዋል፡ ውሃው በሚፈለገው ጊዜ ያስቀምጧቸው።
- በማብሰያው ጊዜ፣ ጣዕም እና ሸካራነት ላይ የተለያዩ ልዩነቶች አሉ።

አተር (Pisum sativum)

- በአተር ውስጥ ብዙ ልዩነት አለ፣ ከትልቅ ቢጫ አተር እስከ የተሸበሸበ አረንጓዴ አተር ወደ ብስባሽነት ይለወጣል፣ ሲበስል ሙሉ በሙሉ ሊቆይ ወይም ላይቆይ ለሚችል ትልቅ እና ትንሽ ግራጫ አተር።
- እያወራን ያለው ስለ ደረቅ አተር፣ ትኩስ አረንጓዴ አተር በተለየ መንገድ ነው የሚበስለው!

ምስር (ሌንስ ኩሊናሪስ)

- መጠጣት አያስፈልግም ነገር ግን ሙሉ ምስር እስከ ሁለት ሰዓት ድረስ የተጠመቀ በፍጥነት ያበስላል።
- የምስር ዝርያዎች የተለያዩ የማብሰያ ጊዜ እና ሸካራነት አላቸው። በአጠቃላይ ትንንሾች በአንጻራዊ ክብ ምስር (ለምሳሌ አረንጓዴ 'Puy-type'፣ ጥቁር "Beluga") ቅርጻቸውን ከጠፍጣፋው የቢጂ ምስር በተሻለ ሁኔታ ይይዛሉ፣ ይህም ብዙውን ጊዜ ብስባሽ ይሆናል፣ እንደ ቀይ ወይም ቢጫ የተከፈለ ምስር።



ግሎባል ባቤል ፕሮጀክት አውሮፓዊ ነው
አጠቃቀሙን ለማስተዋወቅ እና ለማስፋት አውታረ መረጥ
እና በኩሽናችን ውስጥ ጥራጥሬዎችን ማልማት፣
የአትክልት ቦታዎች እና ሜዳዎች፣
ተጨማሪ መረጃ ይመልከቱ።



በመስመር ላይ ደራሲዎች እና ማጣቀሻዎች፡-: info@globalbean.eu
www.globalbean.eu

Supported by:



based on a decision of
the German Bundestag

ስራት 5፣ ማርች 2023. ይህ ስራ በፈጠራዎች በጋራ ፍቃድ (CC BY-NC-ND 3.0) ፍቃድ ተሰጥቶታል።