

أنواع البهارات واستعمالاتها

١. الحبهان: (الهيل) يستخدم في أنواع الشوربة ومع اللحوم والدجاج بكثرة.
٢. المستكة: تستخدم أيضًا في أنواع الشوربة واللحوم والدجاج بكثرة.
٣. جوزة الطيب: من أهم التوابل التي تستخدم في طهي اللحوم وأنواع الكفتة المختلفة.
٤. الزعتر: وله فوائد صحية كثيرة بالإضافة إلى الطعم المميز الذي يمنحه للطعام، وخصوصًا صلصات المعكرونة والبيتزا.
٥. ورق الغار: يستخدم في جميع أنواع المشروبات والصلصات واللحوم والخضروات.
٦. الفلفل الأسود: استخداماته كثيرة في الطبخ، ويعطي طعم لاذع للطبخ.
٧. الفلفل الأبيض: يستخدم كثيرًا مثل الفلفل الأسود ولكنه يستعمل أكثر في الصلصات البيضاء والشوربة.
٨. الكزبرة: لها استعمالات كثيرة وخصوصًا في الملوخية والبامية وأنواع كثيرة من الخضروات واللحوم والأطباق الهندية الشهيرة،
٩. الكمون: يستخدم في كثير من أنواع الصلصات واللحوم، وهو مفيد جدًا وصحي للمعدة وحالات المغص.
١٠. أعواد القرفة: تستخدم مع بعض أنواع اللحوم والصلصات. وطبخات الأرز والشوربة والحلويات والمشروبات.
١١. القرنفل: يستخدم في المشروبات وشربات الحلويات ويستخدم في المربي وبعض أنواع الطعام وله فوائد عديدة.
١٢. الزعفران: ويعتبر قليل الاستعمال بسبب ارتفاع سعره، وهو مفيد جدًا يستخدمه في دول الخليج في الكبسة والرز بالخلطة ويستخدم في الباييلا الإسباني وأنواع كثيرة من الطعام.
١٣. الزنجبيل: يعتبر التوابل ويشرب مع القرفة أو لوحده وله استخدامات كثيرة في أنواع اللحوم والدجاج والصلصات.
١٤. الكركم: يستعمل في أنواع الأرز واللحوم والدجاج والأسماك ويستخدم أيضًا في بعض أنواع العجائن، وأطباق الأرز ويعتبر الكركم لون طبيعي يستخدم في تغيير لون الأكلات وخصوصًا الأرز. ويستخدم في الكبسة كبديل للزعفران.
١٥. الكاري: هو خليط من الكركم ومجموعة توابل من خلطة المسالا الهندي ومذاقه ونكهة في الطعام مميزة، ويوجد منه نوعان النوع الأول وهو يميل إلى الأحمر ويكون حار جدًا، والنوع الثاني يميل إلى الأصفر ويكون غير حار وتستهمل بودرة الكاري في كثير من أطباق اللحوم والدجاج والأسماك والأرز والصلصات والعجائن.
١٦. الشطة: وهي مسحوق الفلفل الأحمر الحار وتستخدم في معظم الأكلات والأطباق الرئيسية.
١٧. البابريكا: هي مسحوق الفلفل الأحمر الحلو وغير الحار وتستخدم في أطباق كثيرة وخاصة الدرسنج الإيطالي للسلطات، وتستخدم أيضًا في أنواع الصلصات الحمراء لتعطي لونا ومذاقًا مميزًا.
١٨. الروزماري: يعرف باسم حصى البان أو اكليل الجبل يستخدم أخضر وناشف ويستهمل بكثرة في المشاوي مثل اللحوم والدجاج والأسماك وله رائحة عطرية ونفاذة وفوائده كثيرة جدًا.

١٩. الريحان: يستعمل للسلطات والأكلات بعد تجفيفه، كما ويستخدم للبيتزا بشكله الأخضر، ويستخدم في تزيين الأطباق.
٢٠. النعناع: عشب مهدئ للمعدة في حالة الانتفاخ والغازات ومعروف عنه أنه يساعد في عملية الهضم ويعالج حالات عسر الهضم ومغص الأمعاء. ويستخدم أيضاً في بعض أنواع السلطات والطبخات.
٢١. السماق: نوع من التوابل يستعمل في بعض أنواع السلطات كالفتوش، ويدخل في توابل الكفتة وأنواع المحاشي.