



## خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید

## بزن خنک شی!

مژده مظهري

در این شماره به طرز تهیه سه نوع دسر خنک که برای این روزهای گرم بسیار کارساز است پرداخته ایم که امیدوارم آنها را تهیه کرده و از خوردن شان لذت ببرید.

یک دسر خنک و خوشمزه علاوه بر کم کردن عطش و گرمای بدن می تواند انرژی بخش هم باشد؛ به شرط این که میزان کالری آن متعادل بوده و مواد تشکیل دهنده اش مفید و سالم باشد.

با گرم شدن هوا همه تمایل زیادی به خوردن انواع بستنی و دسرهای خنک دارند؛ خوراکی هایی که کاملاً با حال و هوای این روزهای گرم همخوانی دارد.



**طالبی:** با داشتن آب زیاد، عطش و گرمای بدن را کاهش می دهد. اشتها را زیاد کرده و باعث اضافه وزن می شود. عفونت بدن را از بین برده و سیستم ایمنی را تقویت می کند. دارای قند بوده و افراد دیابتی باید در خوردن آن احتیاط کنند.



**برگ مو:** عملکرد دستگاه گوارش را بهبود بخشیده و از یبوست جلوگیری می کند. غنی از آهن بوده و برای افراد کم خون مفید است و سیستم عصبی بدن محافظت می کند.



**عرق بیدمشک:** تقویت کننده اعصاب بوده و درمان خوبی برای کم خوابی است. برای تسکین درد مفید بوده و دستگاه گوارش را تقویت می کند.



**ترخون:** بدن را سم زدایی و پاکسازی کرده و درمان خوبی برای بی خوابی، رماتیسم، پوکی استخوان، کم خونی و سرطان است. به بهبود هضم غذا کمک کرده و دستگاه گوارش را تقویت می کند.

## دسر کرم طالبی



## مواد لازم:

**طالبی متوسط:** ۲ عدد / **شکر:** ۳ قاشق غذاخوری / **خامه:** ۱۰۰ گرم / **پودر ژلاتین:** ۲ قاشق غذاخوری / **آب:** نصف پیمانه

طالبی ها را شسته، پوست کنده و تخمه هایش را جدا کرده و به قطعات کوچک برش می زنیم سپس با همزن برقی به شکل پوره درمی آوریم. شکر را با پوره طالبی مخلوط کرده و حدود دو دقیقه در ماکروویو می گذاریم تا شکر کاملاً حل شود.

ژلاتین را روی بخار آب حل می کنیم (روش بن ماری) و به مواد اضافه کرده و خوب هم می زنیم سپس مخلوط را در ظرف یا قالب مورد نظر ریخته و در یخچال می گذاریم تا بسته و سفت شود.

وقتی دسر کرم طالبی ما آماده شد آن را از قالب در آورده و با تکه های طالبی تزیین کرده و سرو می کنیم.

## دسر هندوانه



## مواد لازم:

**آب هندوانه:** ۲ لیوان / **نشاسته ذرت:** ۴ قاشق غذاخوری / **شکر:** نصف پیمانه / **اسانس وانیل:** ۲ قطره / **پودر پسته برای تزیین:** به میزان لازم

گوشت هندوانه را جدا کرده و با همزن برقی خوب میکس می کنیم سپس آن را از صافی رد کرده و آب هندوانه را جدا می کنیم. پودر نشاسته ذرت را با مقداری از آب هندوانه مخلوط کرده و بعد از این که حل شد بقیه آب هندوانه را اضافه می کنیم. سپس شکر و اسانس وانیل را به مخلوط اضافه کرده و در قابلمه ریخته و حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت کم می گذاریم و مدام هم می زنیم تا غلیظ شود. لیوان یا ظرف های مورد نظر را با آب کمی مرطوب کرده و بعد با مایه دسر پر می کنیم.

دسر را حداقل نصف روز باید در یخچال بگذاریم تا سفت شده و خودش را بگیرد. موقع سرو این دسر خانگی خوشمزه می توانیم روی آن را با پودر پسته تزیین کنیم.

## دسر تخم شربتی و خاکشیر



## مواد لازم:

**پودر ژله رنگ روشن مثل آووکادو:** یک بسته / **تخم شربتی:** ۳ قاشق غذاخوری / **خاکشیر:** ۳ قاشق غذاخوری / **آب جوش:** یک لیوان / **کلاب یا عرق بیدمشک:** ۲ قاشق غذاخوری

پودر ژله را با یک لیوان آب جوش، خوب مخلوط کرده و هم می زنیم تا کاملاً شفاف شود. تخم شربتی را با کمی آب و کلاب مخلوط کرده و وقتی دانه های آن آبدار و درشت شده پودر ژله اضافه می کنیم. سپس ژله را در ظرف مخصوص ریخته و حدود یک ساعت در یخچال می گذاریم. وقتی کمی خودش را گرفت خاکشیر را شسته و با کمی آب روی تمام قسمت های ژله به طور یکنواخت می ریزیم و دوباره در یخچال می گذاریم. فقط باید توجه داشته باشیم آب خاکشیر زیاد نباشد چون ژله را رقیق کرده و خراب می شود. می توانیم موقع درست کردن ژله اول خاکشیر را بریزیم بعد تخم شربتی را. بعد از این که ژله کامل خودش را گرفت قالب را چند ثانیه در آب داغ گذاشته و ژله را در ظرف مناسبی برمی گردانیم و سرو می کنیم.