

خواص باقالا

باقالا، سویای سبز یا لوبیا شاخه‌ای، از جمله گیاهان محبوب قاره آسیاست و سرشار از ویتامین‌ها، پروتئین، فیبر و مواد معدنی است. دانه‌های گیاه باقالا به صورت نارس چیده شده و به شکل آب‌پز یا به طور کامل پخته شده و مصرف می‌شود.

باقالا سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است که مصرف آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. باقالا منبعی غنی از پروتئین است که پروتئین این ماده از ضروریات برای بدن انسان است. از جمله مواد معدنی موجود در باقالا، مس است که می‌تواند از ابتلای افراد به انواع بیماری‌ها پیشگیری کند. باقالا، منبعی غنی از ویتامین‌ها مانند ویتامین A و ویتامین C بوده و از این رو برای سلامت پوست و بهبود بینایی مفید است. ماسک باقالا یک گزینه درمانی مناسب برای از بین بردن لکه‌های پوستی است. از جمله خواص باقالا می‌توان به مواردی مانند درمان رماتیسم، سیاتیک، کاهش پارکینسون، پیشگیری از تولدنوزاد ناقص، کاهش فشار خون بالا، کاهش ابتلا به دیابت، کاهش وزن، درمان یبوست، بهبود مشکلات گوارشی، افزایش سرعت هضم، درمان ورم پروستات و لطافت پوست اشاره کرد. در ادامه به بررسی برخی خواص باقالا می‌پردازیم:

■ باقالا یک منبع غنی از آنتی‌اکسیدان

باقالا سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست. وجود آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند با از بین بردن رادیکال‌های آزاد موجود در بدن، بدن را از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد حفظ کند. باقالا به کمک آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به سم‌زدایی بدن و کاهش ابتلای فرد به سرطان‌ها کمک کند. همچنین باقالا با خواص آنتی‌اکسیدانی خود و خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد می‌تواند به رفع چین و چروک پوست و جلوگیری از پیری زودرس کمک کند.

■ عوارض باقالا

باقالا در کنار ارزش غذایی بالا و خواص فراوانی که دارد در صورت زیاده‌روی در مصرف آن، عوارض و مضراتی را به دنبال خواهد داشت. زیاده‌روی مصرف باقالا در افرادی که مبتلا به کم‌خونی هستند، توصیه نمی‌شود. همچنین افرادی که به باقالا حساسیت دارند، باید برای مصرف آن حتماً با پزشک متخصص مشورت کنند زیرا افرادی که حساسیت دارند، در صورت مصرف این ماده غذایی، دانه‌های آن موجب سفید شدن گلبول‌های قرمز شده و در صورت عدم تزریق خون، ممکن است جان خود را از دست بدهند. از دیگر عوارض باقالا بیماری فائوسیم است. بیماری فائوسیم ناشی از مصرف و بوییدن باقالا است و افرادی که مبتلا به فائوسیم هستند باید از مصرف آن پرهیز کنند. زیاده‌روی در مصرف باقالا موجب کمبود ویتامین B6 و ابتلا به افسردگی می‌شود. به دلیل وجود خطر فائوسیم، مصرف باقالا به خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود و در افراد مبتلا به فائوسیم، می‌تواند منجر به کم‌خونی شدید شود.



فوت و فن‌های پخت یک غذای خوش‌عطر و طعم

کوکو باقالا؛ خوشمزه و پرخاصیت



کم‌کم فصل باقالا از راه می‌رسد. باقالا یکی از سبزیجاتی است که انواعی از خوراکی‌ها را می‌توان با آن پخت.

کوکو باقالا یکی از کوکوهای خوشمزه و پرخاصیت است که می‌توانید برای هر وعده غذایی تدارک ببینید و از خوردن آن لذت ببرید.

بهتر است در زمان پخت، در ظرف را قرار دهید تا مغز پخت شود. بعد از این که یک طرف کاملاً پخت، دیگر نیاز نیست در ظرف را بگذارید. کوکو باقالای خشک را می‌توانید در فر با روغن کمتر روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد تهیه کنید.

نکات

برای زیبایی بهتر کوکو یا کتلت باقالی خود می‌توانید آنها را با استفاده از قالب‌های گوناگون و به طرح‌های مختلفی در بیاورید. برای این کار کمی قالب‌های خود را روغنی کنید و آن را داخل ماهیتابه قرار دهید و محتوای مخلوط را درون آن بریزید و روی آن را صاف کنید و اجازه دهید تا مواد خودش را بگیرد. شما می‌توانید بعد از گذشت هفت دقیقه، قالب را از محتوای کوکو باقالی خود جدا کنید. کوکو باقالا را می‌توانید با گوجه و انواع سبزیجات تزیین کنید. اگر مبتلا به بیماری فائوسیم هستید یا به باقالا حساسیت دارید، نباید سراغ این غذا بروید. باقالا سبزی انواع مختلفی دارد که بهترین نوع آن، باقالی کوچک کاشان است. چنانچه از باقالای خشک استفاده می‌کنید، آن را از چهار ساعت قبل خیس کنید. باقالی مرغوب، جوان و غلاف آن به رنگ سبز تند و بدون لکه سیاه است و اگر آن را خم کنید، از وسط می‌شکند؛ یعنی محل دانه در داخل غلاف، فضای خالی ندارد. از خریدن باقالایی که پوست دانه آن به رنگ سفید یا زرد و سفت است، خودداری کنید. باقالا را در ظرف مخصوص فریزر بریزید و با درج تاریخ و مشخصات به مدت ۸ تا ۱۲ ماه در فریزر نگه‌داری کنید.

پهن کنید. در ماهیتابه را بگذارید و اجازه دهید به مدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه بپزد؛ یک طرف کوکو که سرخ شد، برگردانید و طرف دیگر را سرخ کنید. پس از سرخ شدن، کوکو را در ظرف سرو قرار داده و به دلخواه تزیین کنید.

مواد لازم برای تهیه کوکو باقالای خشک

باقالی خشک پوست‌کنده: ۲ لیوان

سبزی کوکویی: به مقدار لازم

پیاز کوچک: یک عدد

سیر: ۳ حبه

سیب زمینی متوسط: یک عدد

تخم مرغ: ۳ تا ۴ عدد

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

طرز تهیه

برای تهیه کوکو باقالای خشک ابتدا باقالی را شسته و به مدت ۲۴ ساعت در آب قرار می‌دهیم تا خیس بخورد. سپس پوستش را گرفته و به همراه سیب زمینی خرد شده، پیاز خرد شده و سیر داخل غذاساز می‌ریزیم تا به خوبی مخلوط شوند. زمانی که مواد خرد شد، مقداری سبزی کوکو داخل می‌ریزیم و با ادویه‌ها و ۳ عدد تخم مرغ، مخلوط کرده و در روغن سرخ می‌کنیم.

مواد لازم برای تهیه کوکو باقالا

باقالا سبز خلالی خرد شده: ۲۵۰ گرم

تخم مرغ: ۶ عدد

زردچوبه: یک قاشق چای خوری

آرد نخودچی: یک قاشق سوپ خوری

پیاز داغ: یک چهارم پیمانه (۱۵ گرم)

سیر کوبیده شده: ۲ حبه

شوید خرد شده: ۷۵ گرم

تره خرد شده: ۷۵ گرم

فلفل سیاه: به مقدار لازم

نمک: به مقدار لازم

روغن مایع (مخصوص سرخ کردن): به مقدار لازم

طرز تهیه

باقالاها را در قابلمه آب جوش بریزید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند تا بپزد. پس از پخت، در آبکش بریزید. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی ریخته، زردچوبه، آرد نخودچی، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و با همزن دستی هم بزنید. باقالا، پیاز داغ، سیر و سبزی را به مخلوط تخم‌مرغ افزوده و کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید. در تابه‌ای مناسب، مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید. زمانی که روغن کاملاً داغ شد، تمام کوکو را یک مرتبه در آن ریخته و با پشت قاشق، مایه را به طور یکنواخت در ماهیتابه