



خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید

آش‌های گرم فصل سرما

مژده مظهری

برگ ریزان پاییز روبه اتمام است و کم کم به فصل زیبا و پر برکت زمستان نزدیک می‌شویم. در این فصل خوردن غذاهای گرم بسیار دلچسب است که در این میان انواع آش و سوپ کارآمدتر هستند؛ و چشمگیری دارد. زیرا هم بدن را در مقابل انواع ویروس‌های این فصل بیمه و مقاوم می‌کند هم در بهبود بیماری تاثیر فراوان دارد. این فصل آشنا می‌کنیم.



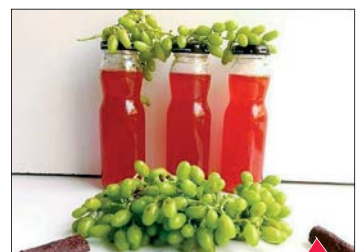
آناناس: بارزترین خاصیت آناناس التیام بخشیدن زخم است. سرشار از پتاسیم بوده و خوردن آن به افراد مبتلا به فشارخون بالا توصیه می‌شود. دارای فیبر فراوان بوده و باعث سیری و در نتیجه کاهش وزن می‌شود. ویتامین C موجود در آناناس به درمان سرماخوردگی کمک می‌کند.



زیره سبز: صفرا و آنزیم‌ها را تحریک کرده و باعث هضم غذا و سلامت دستگاه گوارش می‌شود. ضد عفونی کننده‌ای بسیار قوی بوده و درمانی برای اختلالات تنفسی و ریه است. ادرارآور است و باعث بهبود عملکرد کلیه‌ها می‌شود.



عرق کاسنی: صفرای بدن را دفع کرده و کبد را تقویت می‌کند. دارای منیزیم، منگنز، کلسیم، فولیک اسید آهن و پتاسیم، ویتامین‌های E، C، A و K است که همگی برای بدن ضروری است. البته باید توجه کرد که خوردن زیاد عرق کاسنی موجب تخریب عروق شبکیه می‌شود.



آبغوره: با افزایش اسیدیته معده باعث هضم بهتر غذاهای چرب و سنگین می‌شود و خوردن آن به افراد مسنی که به دلیل کاهش اسید معده نمی‌توانند هضم غذای خوبی داشته باشند، توصیه می‌شود و خاصیت ضد عفونی کننده‌ی دارد.

آش آماج



مواد لازم:

آماج: یک پیمانه / سبزی آش همراه با کمی پیازچه و تره: نیم کیلو / پیازداغ: ۲ قاشق غذاخوری / سیر: ۳ حبه / عدس: یک پیمانه / لوبیا چشم بلبلی: یک پیمانه / تخم مرغ: یک عدد / نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

لوبیا چشم بلبلی را از قبل خیس کرده و با کمی نمک نیم‌پز می‌کنیم. سپس عدس را اضافه کرده و وقتی کمی نرم شد پیازداغ را که با زردچوبه تفت داده ایم همراه با سبزی‌های خرد شده و سیرداغ به حیوانات اضافه می‌کنیم. بعد از این که آش جوش آمد دو لیوان آب سرد ریخته و آماج‌ها را اضافه کرده و مدام هم می‌زنیم تا آماج‌ها به هم نچسبند. بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نمک و فلفل آش را اندازه کرده و تخم مرغ را در ظرفی ریخته، هم می‌زنیم و کم کم به آش اضافه می‌کنیم.

وقتی تخم مرغ پخت آش را در ظرف مناسبی ریخته و با نعنا داغ تزیین و سرو می‌کنیم. برای تهیه آماج یک پیمانه آرد را با یک قاشق چایخوری نمک مخلوط کرده و دوبار الک می‌کنیم. سپس کم کم آب به آن اضافه می‌کنیم تا وقتی که خمیر به دست نچسبد. خمیر را رنده درشت کرده و ۲۰ دقیقه در فر یا مقابل نور مستقیم آفتاب قرار می‌دهیم تا کمی خشک شود.

آش لبو



مواد لازم:

لبو: یک کیلو / سبزی شامل تره، گشنیز، شوید و اسفناج: یک کیلو / آرد نان سنگک: ۲۰۰ گرم / نخود: ۱۰۰ گرم / عدس: ۱۰۰ گرم / نعنا داغ: ۲ قاشق غذاخوری / پیاز داغ: ۴ قاشق غذاخوری / شکر: یک قاشق غذاخوری / سرکه قرمز: نصف لیوان / نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

نخود را از شب خیس کرده و چند بار آبش را عوض می‌کنیم و می‌پزیم. لبوها را شسته و پوست می‌کنیم، نصف آن را رنده و نصف دیگرش را خرد کرده و می‌پزیم. سبزی‌ها را شسته، خرد کرده و همراه عدس به لبو اضافه کرده و بعد از این که مواد آش پخت نخود را اضافه می‌کنیم. در این مرحله آرد سنگک را با آب سرد مخلوط کرده و کم کم به آش اضافه می‌کنیم و وقتی جوش آمد حرارت را کم می‌کنیم تا آش ته نگیرد.

پیاز داغ، نعنا داغ، نمک، فلفل و زردچوبه را در این مرحله اضافه کرده و بعد از چند جوش، سرکه قرمز و شکر را اضافه کرده و هم می‌زنیم. وقتی آش جا افتاد آن را در ظرف مناسبی ریخته و سرو می‌کنیم.

مواد لازم:

برنج نیم دانه: یک پیمانه / گشنیز: ۲۰۰ گرم / عدس: یک چهارم پیمانه / آب قلم: ۲ لیوان بزرگ / نمک، زردچوبه و فلفل: به میزان لازم / ماست یا آبغوره: به میزان لازم

برنج را دو ساعت قبل خیس می‌کنیم؛ البته بدون نمک. قلم را با کمی نمک می‌پزیم و وقتی خوب پخت آب قلم را روی برنج ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا جوش بیاید. عدس را شسته و همراه زردچوبه، نمک و فلفل به برنج اضافه می‌کنیم. مواد را روی حرارت کم می‌گذاریم تا به آرامی پخته و لعاب ببندد. در آخر گشنیز را شسته، خرد کرده و به آش اضافه می‌کنیم. سبزی نباید خیلی بجوشد تا هم ظاهرش حفظ شود و هم خاصیتش از بین نرود.

آش را در ظرف مناسبی ریخته و با ماست یا آبغوره سرو می‌کنیم.



آش برنج