



خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



تن ماهی: منبع بسیار خوبی از پروتئین، منیزیم، پتاسیم و ویتامین گروه B است و امگا ۳ فراوان دارد. از بیماری‌های قلبی - عروقی و انواع سرطان پیشگیری می‌کند و افزایش عملکرد مغز از دیگر خواص تن ماهی است.



سرکه سیب: چربی بدن به خصوص چربی شکم و ران را از بین می‌برد. باعث سلامت دستگاه گوارش شده و رفلاکس معده را کم می‌کند. سرکه سیب برای سم‌زدایی کبد بسیار مفید است و کبد چرب را درمان می‌کند.



آرتیشو: چربی کمی دارد، حاوی فیبر بوده و به بهبود عملکرد هضم کمک می‌کند. باعث بهتر شدن حرکات روده شده و ضد یبوست است. به دلیل داشتن ویتامین C فراوان از التهاب و عفونت بدن به میزان قابل توجهی جلوگیری می‌کند.



گل ختمی: ضد التهاب خوبی است و قدرت ایمنی سلول‌ها را افزایش می‌دهد. پوست را جوانسازی و مرطوب کرده و باعث درخشش آن می‌شود.

سفره عیدانه هموطنان ارمنی

مژده مظهري

سال نو میلادی به هموطنان مسیحی در این شماره به طرز پخت سه نوع غذای رایج در این ایام پرداخته‌ایم. امیدواریم مورد توجه این هموطنان قرار گیرد.

این ایام مانند عید نوروز، ماه آداب و رسوم خاصی دارد که یکی از آنها مربوط به تغذیه است؛ انواع غذاها، شیرینی‌ها و... ضمن تبریک میلاد حضرت مسیح و

با نزدیک شدن به سال نو میلادی حال و هوای دنیا عوض شده بخصوص کشورهایی که شهروند مسیحی دارد.

تاماله (کاستاریکا)



مواد لازم:

سینه مرغ: نیم کیلو / **آرد ذرت:** ۲ لیوان / **روغن مایع:** ۴ قاشق غذاخوری / **پیاز متوسط:** یک عدد / **رب گوجه‌فرنگی:** ۳ قاشق غذاخوری / **فلفل قرمز:** ۳ عدد / **نمک و فلفل سیاه:** به میزان لازم / **پوست بلال:** به میزان لازم
آرد ذرت را با روغن مخلوط کرده و خوب ورز می‌دهیم. سینه مرغ را با نمک، پیاز و کمی آب می‌پزیم و بعد از پخت ریش ریش می‌کنیم. فلفل قرمز را کبابی کرده و با رب گوجه‌فرنگی در مخلوط کن ریخته و به صورت سس درمی‌آوریم و روی مرغ می‌ریزیم. در برگ‌های تمیز ذرت یک قاشق آرد ذرت و یک قاشق مرغ طعم‌دار ریخته و آن را می‌پیچیم و در قابلمه‌ای مناسب ته دیگ گذاشته و آنها را روی هم می‌چینیم. در انتها روی تاماله‌ها را با برگ‌های بلال و یک دستمال تمیز می‌پوشانیم و حدود یک ساعت با کمی آب در شرایط بخارپز قرار می‌دهیم. پیچیدن مواد در برگ ذرت به دلیل عطر و بوی آن است. هنگام سرو تاماله‌ها آنها را از برگ‌ها خارج کرده و با سبزیجات تازه و سس مورد علاقه سرو می‌کنیم.

مواد لازم:

گوشت با استخوان: یک کیلو / **فلفل دلمه‌ای:** یک عدد / **هویج بزرگ:** یک عدد / **سیب‌زمینی بزرگ:** یک عدد / **سیر:** ۳ حبه / **گوجه‌فرنگی:** ۲ عدد / **پیاز متوسط:** یک عدد / **گشنیز:** ۱۰۰ گرم / **برگ بو:** ۲ عدد / **ماء‌الشعیر:** به میزان لازم
گوشت را شسته و به تکه‌های کوچک خرد می‌کنیم. پیاز را پوست کنده و حلقه حلقه می‌کنیم و ته قابلمه می‌ریزیم. گوشت را روی آن قرار داده و نمک، فلفل و گشنیز خرد شده را روی آنها می‌ریزیم. سپس سیب‌زمینی‌های پوست کنده و حلقه حلقه شده را گذاشته و روی آن برگ بو می‌گذاریم. لایه بعد سیر خرد شده، گوجه‌فرنگی، هویج و فلفل دلمه‌ای حلقه شده می‌گذاریم و بجز گوشت لایه‌های بعدی را تکرار می‌کنیم تا مواد تمام شود و در نهایت روی مواد کمی نمک، فلفل، آب و ماء‌الشعیر می‌ریزیم. در قابلمه را گذاشته و دو ساعت روی حرارت کم می‌گذاریم. سپس قابلمه را مدت ۲۰ دقیقه در فر که چند دقیقه قبل روشن و گرم شده با حرارت ۱۶۰ درجه قرار می‌دهیم. این غذا طعم بسیار متفاوتی دارد و با نان سنتی سرو می‌شود.

خاشالا (ارمنستان)



مواد لازم:

بادمجان قلمی: ۴ عدد / **گوشت چرخ کرده:** ۲۵۰ گرم / **پیاز:** یک عدد / **سیر:** ۳ حبه / **قارچ:** ۲۵۰ گرم / **فلفل دلمه‌ای متوسط:** یک عدد / **رب گوجه‌فرنگی:** یک قاشق غذاخوری / **پنیر پیتزا:** ۲۵۰ گرم / **آویشن:** یک قاشق چایخوری / **شیر:** یک لیوان / **آرد:** ۲ قاشق غذاخوری / **خامه:** ۲ قاشق غذاخوری / **کره:** ۲۰ گرم / **روغن:** به میزان لازم / **نمک و فلفل:** به میزان لازم

پیاز را در روغن تفت داده و گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و سرخ می‌کنیم. سپس رب گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای خرد شده، نمک و فلفل را اضافه کرده و خوب تفت می‌دهیم. بادمجان‌ها را پوست کنده، نمک زده، خشک کرده و سرخ می‌کنیم. این غذا یک سس مخصوص دارد که برای تهیه آن آرد را با شیر کم کم مخلوط کرده و روی حرارت گذاشته و مدام هم می‌زنیم تا غلیظ شود. سپس کره، نمک و فلفل را اضافه کرده و از روی حرارت برمی‌داریم و خامه را اضافه می‌کنیم. سطح ظرف فر را کمی چرب کرده و به ترتیب بادمجان، مایه گوشت، سس و قارچ اسلاید شده و در نهایت پنیر پیتزا را می‌ریزیم. بعد ظرف را حدود ۴۵ دقیقه در فر که از قبل گرم شده با درجه ۱۶۰ می‌گذاریم و چند دقیقه آخر شعله بالا را روشن می‌کنیم تا روی موساکا طلایی شود. این غذای خوش طعم آماده سرو کردن است.



موساکا (یونانی)