



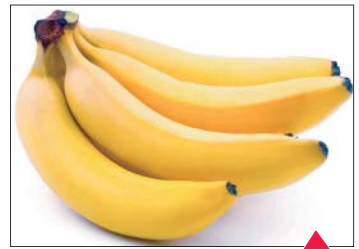
مؤده مظهري

غذاهای باکینوا

در این شماره می‌خواهیم شما را با ماده‌ای به نام کینوا آشنا کنیم. احتمالاً تا به حال اسمش را هم نشنیده‌اید. کینوا یا خوابار گیاهی سرشار از پروتئین، فیبر، آهن، آنتی‌اکسیدان، امگا۳، مواد معدنی و... است. برگ‌های جوان این گیاه به صورت تازه و خام یا پخته و دانه‌های آن که به رنگ‌های سفید، قرمز و سیاه هستند

در پخت غذاهای اصلی مانند انواع سوپ، آش، سالاد، برگر و... مورد استفاده قرار می‌گیرند. در اینجا شما را با سه نوع غذا که می‌توان با کینوا پخت آشنا می‌کنیم.

خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



موز: دارای مواد مغذی و فیبر فراوان است، چربی ندارد، اشتها را کم کرده و باعث کاهش وزن می‌شود. برای درمان سوزش سردل و ریفلاکس مفید بوده، معده و دستگاه گوارش را تقویت کرده و باعث بهبود هضم غذا می‌شود.



عسل: یک ماده فوق‌العاده موثر برای پاکسازی داخل بدن است. توانایی جذب آب را دارد در نتیجه پوست را تقویت و زیبایی می‌کند. باعث جذب کلسیم شده و از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. جویدن موم آن درمانی برای آسم است.



تره‌فرنگی: سرشار از ویتامین‌های ضروری بدن، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هاست. از رگ‌های خونی محافظت می‌کند، استخوان‌ها را تقویت کرده، برای قلب بسیار مفید است، از بروز سرطان جلوگیری می‌کند، سیستم عصبی بدن را تقویت می‌کند و...

سوپ کینوا



مواد لازم:

پیاز بزرگ: یک عدد / **کینوا قرمز یا سیاه:** نصف لیوان / **هویج متوسط:** ۳ عدد / **کدوسبز بزرگ:** یک عدد / **شیر نارگیل:** یک لیوان / **خامه:** ۱۰۰ گرم / **سیر:** یک حبه / **زنجبیل:** نصف قاشق چایخوری / **آرد:** یک قاشق غذاخوری / **آب:** ۲ لیوان / **کره:** ۱۰۰ گرم / **گشنیز تازه:** ۱۰۰ گرم / **نعنا خشک:** یک قاشق غذاخوری / **آبلیمو ترش تازه:** یک قاشق غذاخوری / **نمک و ادویه:** به میزان لازم

کره را در یک قابلمه آب می‌کنیم. پیاز را پوست کنده، خرد کرده و در قابلمه می‌ریزیم و تفت می‌دهیم تا کمی نرم شود. هویج و کدو سبز را پوست کنده، خرد کرده و با پیاز تفت می‌دهیم. بعد از چند دقیقه کینوا را که با آب سرد شسته‌ایم همراه با نصف شیر نارگیل، نصف خامه، سیر خرد شده، زنجبیل، نمک، ادویه و نعنا خشک را اضافه می‌کنیم و در قابلمه را می‌گذاریم تا جوش بیاید. در یک ظرف آرد و باقی شیر نارگیل و خامه را خوب با هم مخلوط کرده و کم‌کم به سوپ اضافه می‌کنیم و مدام هم می‌زنیم تا غلیظ شود و جا بیفتد. هر چقدر آرد بیشتر باشد سوپ غلیظ‌تر می‌شود. در نهایت آبلیموی تازه و گشنیز خرد شده را به سوپ اضافه و بعد از چند دقیقه سرو می‌کنیم.

مواد لازم:

کینوا سفید: نصف لیوان / **آب، آب مرغ یا آب گوشت:** ۲ لیوان / **هویج متوسط:** یک عدد / **سیب‌زمینی متوسط:** یک عدد / **تخم‌مرغ:** یک عدد / **شوید خشک:** یک قاشق غذاخوری / **پودر سوخاری:** ۲ قاشق غذاخوری / **سیر:** ۲ حبه / **پیاز متوسط:** یک عدد / **نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم کینوا را با آب سرد شسته و با دو لیوان آب، آب مرغ یا آب گوشت آن کامل گرفته شود. بعد از این که خنک شد آن را با سیب‌زمینی و هویج پخته و خرد شده، سیر و پیاز خرد شده و تخم‌مرغ خوب مخلوط می‌کنیم سپس شوید خشک، پودر سوخاری، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه و مخلوط می‌کنیم تا یکدست شود. کمی روغن در یک ظرف گود ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا داغ شود. سپس کمی از مواد برگر را مانند کتلت شکل داده و در روغن داغ سرخ می‌کنیم. وقتی مواد تمام شد برگرها را در ظرف مناسبی چیده و با لیموترش و سبزیجات تازه تزیین و سرو می‌کنیم.

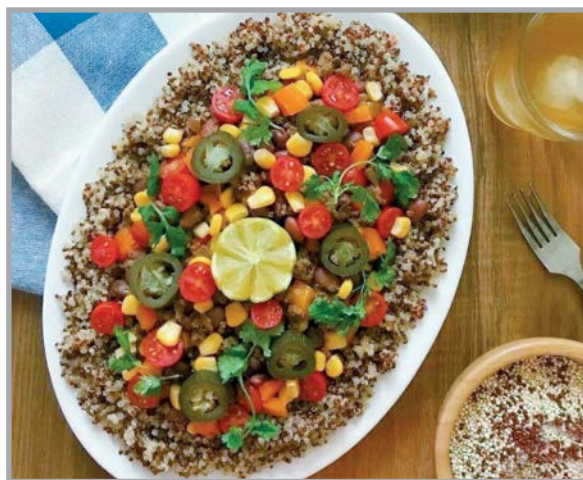
کینوا برگر



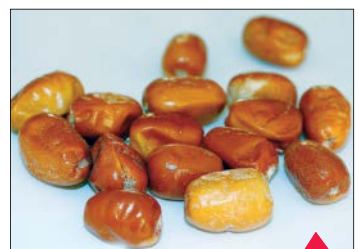
مواد لازم:

کینوا سفید یا قرمز: ۱۰۰ گرم / **رب انار ملس:** یک قاشق غذاخوری / **پیاز متوسط:** یک عدد / **کنجد:** ۲ قاشق غذاخوری / **گردو:** ۵۰ گرم / **سبزی شاهی:** ۱۰۰ گرم / **گوچه گیلاسی:** ۱۰ عدد / **روغن زیتون:** ۲ قاشق غذاخوری / **آبلیموی تازه:** ۲ قاشق غذاخوری / **نمک و فلفل:** به میزان لازم

کینوا را با آب سرد شسته و حداقل چهار ساعت با آب و آبلیمو خیس کرده و وقتی نرم شد آب آن را خالی کرده و در ظرف مناسبی می‌ریزیم. سبزی شاهی را شسته و خرد کرده و به کینوا اضافه می‌کنیم. سپس کنجد، پیاز ریز خرد شده، رب انار، روغن زیتون، گردوی خرد شده، نمک، فلفل، آبلیمو و گوچه گیلاسی‌ها را اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم. اگر کمی رب انار و روغن زیتون سالاد را بیشتر کنید طعم بهتری پیدا می‌کند. این سالاد با طعم متفاوت و پراز خاصیت را در ظرف مناسبی ریخته و سرو می‌کنیم.



سالاد کینوا



پودر سنجد: شاخص‌ترین خاصیت پودر سنجد غضروف‌سازی و درمان آرتروز است. سرشار از ویتامین C بوده و بدن را در مقابل عفونت مقاوم می‌کند. بادشکن و مقوی قلب، کم‌کالری و مقوی معده است.