



## خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



**سمبوسه:** درمانی موثر برای پوکی استخوان بوده و فسفر موجود در آن برای رشد مغزی بخصوص برای کودکان بسیار مفید است. باعث خون سازی و تنظیم هورمون و در نتیجه رفع خستگی و آرامش اعصاب می شود.



**شوید:** باعث کاهش اشتها و لاغری می شود. به کاهش کلسترول و چربی خون کمک کرده و از بیماری های قلبی - عروقی پیشگیری می کند. از دیگر خواص شوید سم زدایی و پاکسازی کبد بوده و درمانی برای اسهال است.



**گلاب:** درمانی برای بهبود آکنه و جوش های صورت است و چربی اضافه پوست را کاهش می دهد. پوست را مرطوب کرده و باعث تقویت مو و افزایش رشد آن می شود. غرغره گلاب خواص ضد عفونی کنندگی داشته و درمانی برای گلودرد و سرماخوردگی است.



**کندر:** برای تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر و پارکینسون مفید است و باعث تعادل هورمون ها شده، متابولیسم بدن را افزایش داده و موجب لاغری می شود. با افزایش گردش خون، فولیکول های مو را تقویت کرده و از ریزش آن جلوگیری می کند.

## طعم خمپاره و سمبوسه

هر سال عده زیادی از مردم کشورمان برای بازدید از مناطق جنگی به استان های هم مرز عراق می روند تا طعم زیبایی عاشقی را بچشند و با انرژی به دست آمده سال را نو کنند. در این میان مباحث مربوط به بهداشت و تغذیه مهم است که باید خیلی به آنها توجه کرد تا در حین سفر مشکلی پیش نیامده و نهایت بهره را از آن

## مژده مظهري

## مواد لازم:

**گوشت چرخ کرده:** ۲۵۰ گرم / **برنج:** یک پیمانه / **سیب زمینی متوسط:** یک عدد / **پیاز بزرگ:** یک عدد / **جعفری خرد شده:** ۱۰۰ گرم / **روغن:** به میزان لازم / **نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم  
پیاز را خرد کرده و در روغن کمی تفت داده و گوشت، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه می کنیم و دوباره تفت می دهیم تا گوشت سرخ شود. در این مرحله سیب زمینی را پخته، برنج را با آب و زردچوبه پخته و آبکش کرده، جعفری را خرد کرده و سپس همه را با هم مخلوط کرده و با دست خوب ورز می دهیم تا به شکل خمیر یکدستی شود. مقداری از خمیر را برمی داریم و با دست باز می کنیم و کمی از گوشت را داخل آن گذاشته و خمیر را می بندیم به طوری که خمیر کاملاً دور گوشت را بگیرد. روغن را در قابلمه گودی ریخته و روی حرارت می گذاریم تا داغ شود. کبه ها را در روغن انداخته و سرخ می کنیم سپس آنها را در ظرف مناسبی چیده، تزیین کرده و سرو می کنیم.



## کبه برنجی

## مواد لازم:

**ساق مرغ:** ۴ عدد / **پیاز متوسط:** یک عدد / **پودر کاری:** ۴ قاشق غذاخوری / **بادام هندی یا بادام زمینی:** ۲ پیمانه / **زعفران دم کرده:** یک قاشق غذاخوری / **آبلیموی تازه:** ۲ قاشق غذاخوری / **روغن زیتون، نمک، فلفل سیاه و قرمز و زردچوبه:** به میزان لازم  
پیاز را خرد کرده و در کمی روغن زیتون سرخ می کنیم بعد پودر کاری را اضافه کرده و تفت می دهیم تا عطر آن زیاد شود. ساق های مرغ را که از قبل با نمک و فلفل مزه دار کرده ایم در پیاز داغ ریخته و خوب تفت می دهیم. در این مرحله بادام هندی یا بادام زمینی را آسیاب کرده و به خورش اضافه می کنیم و بعد از کمی تفت دادن دو لیوان آب روی آن ریخته و روی حرارت کم می گذاریم. در حین پخت چند بار خورش را هم می زنیم تا ته نگیرد. وقتی مرغ ها پخت و آب خورش کم شد، زعفران دم کرده و آبلیموی تازه را اضافه کرده و بعد از چند دقیقه از روی حرارت برداشته و با برنج معطر ایرانی سرو می کنیم.



## خورشت کاری

زردچوبه و فلفل را اضافه کرده و تفت می دهیم. سیب زمینی ها را هم آبپز کرده، پوستش را کنده و له و پوره کرده و به پیاز اضافه می کنیم. بعد از کمی تفت دادن، جعفری خرد شده را هم اضافه کرده و به هم زدن ادامه می دهیم و مواد را خوب با هم مخلوط می کنیم. در این مرحله نمک و آبلیموی تازه را هم اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن حرارت را خاموش می کنیم. نان ها را به عرض ده سانتی متر برش می دهیم و روی یک سطح صاف پهن می کنیم. کمی از مواد را در گوشت نان ریخته و گوشه نان را روی آن برمی گردانیم و به حالت سه گوش و مثلثی نان را می پیچیم تا به انتها برسند. وقتی کار درست کردن سمبوسه ها تمام شد روغن را در قابلمه گودی ریخته و روی حرارت زیاد می گذاریم. اگر حرارت کم باشد سمبوسه روغن را به شدت جذب می کند. سمبوسه ها را در روغن انداخته و سرخ می کنیم و روی دستمال کاغذی می گذاریم تا روغن اضافه اش گرفته شود. در این مرحله سه قاشق رب گوجه، نمک، فلفل سیاه و قرمز، آویشن، دو قاشق سرکه، یک قاشق شکر، کمی آب و کمی جعفری ساتوری را در روغن ریخته و روی حرارت کم می گذاریم تا غلیظ شده و حالت سس شود. سمبوسه ها را در ظرف مناسبی چیده، تزیین کرده و با سس سرو می کنیم.



## مواد لازم:

**سیب زمینی متوسط:** ۳ عدد / **نان لواش:** ۳ عدد / **جعفری خرد شده:** ۱۰۰ گرم / **رب گوجه فرنگی:** ۳ قاشق غذاخوری / **آبلیموی تازه:** ۲ قاشق غذاخوری / **پیاز متوسط:** یک عدد / **سرکه:** ۲ قاشق غذاخوری / **شکر:** یک قاشق غذاخوری / **آویشن، نمک، فلفل سیاه و قرمز و زردچوبه:** به میزان لازم  
پیاز را خرد کرده و در کمی روغن تفت داده و وقتی نرم و کمی سرخ شد،

## سمبوسه