



خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



کنگر: درمانی برای یرقان، نارسایی کلیه و کم خونی بوده و اشتها آور، تب بر و هضم کننده غذاست و باعث تقویت دستگاه گوارش می شود. ملینی قوی و کاهنده قند خون است.



سیر تازه: تمام خواص سیر از ماده ای به نام آلیسین است که هنگام خرد شدن، جویدن یا له شدن تولید می شود پس ترجیحاً آن را خام مصرف کنید. سیر سیستم ایمنی بدن را به شدت تقویت می کند.



کبک: به دلیل چربی و کلسترول بسیار کم برای بدن مفید بوده و از بروز بیماری های قلبی - عروقی پیشگیری می کند. ضعف اعصاب و بیخوابی را برطرف کرده و فعالیت کلیه ها را افزایش می دهد.



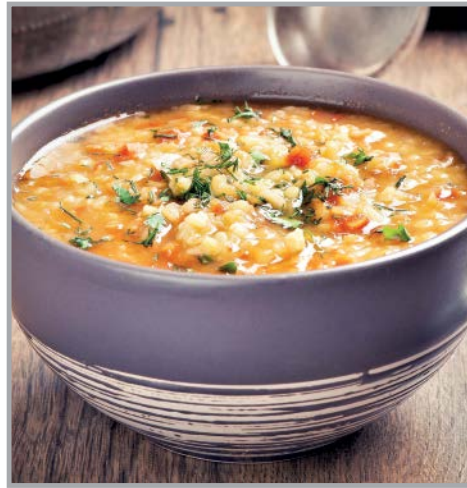
سکنجبین: حرارت بدن را کاهش داده و خشکی دهان را کم می کند. برای تقویت معده و کبد مفید بوده و تب را از بین می برد. خون را تصفیه کرده و سموم بدن را دفع می کند.

آش های بهاری

در فصل بهار اگر تمایل به پاکسازی بدن و بخصوص کبدتان را دارید می توانید آش هایی با طبع سرد و ملین را به عنوان میان وعده، وعده های اصلی یا پیش غذا در برنامه روزانه تان بگنجانید که البته با شرایط آب و هوایی این روزها هم بسیار همخوانی دارد.

مژده مظهري

آش غوره



مواد لازم:

بلغور گندم: یک پیمانه / **عدس:** یک پیمانه / **لوبیا چشم بلبلی:** یک پیمانه / **برنج:** یک پیمانه / **سبزی آش:** یک کیلو / **پیاز متوسط:** ۳ عدد / **آب مرغ یا گوشت:** ۳ لیوان / **آبغوره:** یک لیوان / **غوره:** نصف پیمانه / **نعنا خشک:** ۲ قاشق غذاخوری / **نمک و زردچوبه:** به میزان لازم حبوبات را جداگانه و چند ساعت قبل از پخت خیس می کنیم. پیازها را خرد کرده و در قابلمه ای بزرگ ریخته و با کمی روغن سرخ می کنیم سپس نعنا خشک و زردچوبه را اضافه کرده و تفت داده و نیمی از آن را برمی داریم. آب مرغ یا گوشت را همراه بلغور گندم در قابلمه ریخته و روی حرارت کم می گذاریم. وقتی کمی لعاب انداخت عدس و لوبیا چشم بلبلی را اضافه می کنیم تا بپزند. در مرحله بعد برنج را شسته و به آش اضافه می کنیم و چند دقیقه یکبار هم می زنیم تا ته نگیرد. در صورت کم شدن آب آش کمی آب جوش به آن اضافه می کنیم. وقتی از پخت مواد مطمئن شدیم سبزی آش را که از قبل شسته و خرد کرده ایم اضافه کرده و روی حرارت کم می گذاریم بعد از چند دقیقه نمک، غوره و آبغوره را هم اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا آش جابیفند. بعد آش را در ظرف مناسبی ریخته و با پیازداغ و نعناداغ تزیین کرده و سرو می کنیم.

آش ترش



مواد لازم:

نخود: لوبیا، عدس، برنج نیم دانه معطر و باقالی پاک کرده: هر کدام نصف پیمانه / **اسفناج، تره، جعفری و گشنیز:** نیم کیلو / **سیر تازه یا خشک:** ۴ عدد / **پیاز متوسط:** ۲ عدد / **آب نارنج:** نصف پیمانه / **نعنا خشک:** ۲ قاشق غذاخوری / **نمک و زردچوبه:** به میزان لازم نخود و لوبیا را که چند ساعت قبل از پخت خیس کرده ایم در قابلمه ریخته و می پزیم. سپس عدس و برنج را هم اضافه می کنیم تا بپزد. سبزی آش را شسته و خرد کرده و وقتی از پخت مواد مطمئن شدیم به آش اضافه می کنیم. پیازها را خرد کرده و کمی روغن ریخته و سرخ می کنیم سپس سیرها را خرد کرده و همراه زردچوبه به پیازداغ اضافه کرده و تفت می دهیم و نصف آن را به آش اضافه می کنیم. باقالی را هم در قابلمه جدا پخته و به آش اضافه می کنیم و حرارت را کم می کنیم تا آش جابیفند. نمک، آب نارنج یا رب انار رقیق شده را به آش اضافه کرده و بعد از چند دقیقه از روی حرارت برمی داریم و سپس آن را در ظرف مناسبی ریخته و با پیازداغ، سیرداغ و نعناداغ تزیین کرده و سرو می کنیم.

آش دوغ



مواد لازم:

نخود: ۲۵۰ گرم / **برنج نیم دانه معطر:** یک پیمانه / **تره، جعفری و شوید:** نیم کیلو / **پیاز متوسط:** ۲ عدد / **سیر تر جیحا تازه:** ۳ جبه / **دوغ:** ۲ لیتر / **نعنا خشک:** ۲ قاشق غذاخوری / **نمک و زردچوبه:** به میزان لازم نخود را چند ساعت قبل از پخت خیس کرده و چند بار آب آن را عوض می کنیم و می پزیم. پیازها را خرد کرده و در کمی روغن سرخ می کنیم. سیر خرد شده و نعنا خشک را همراه زردچوبه به پیازداغ اضافه کرده و تفت داده و کنار می گذاریم. در یک قابلمه دوغ را ریخته و برنج را هم شسته و اضافه کرده و روی حرارت می گذاریم و تا وقتی دوغ جوش بیاید باید آش را هم بزنیم. در این مرحله سبزی ها را شسته و خرد کرده و همراه با نمک و نخود به آش اضافه می کنیم و روی حرارت کم می گذاریم تا لعاب انداخته و جابیفند البته در این مرحله نباید در قابلمه را بگذاریم. سپس قابلمه را از روی حرارت برداشته و وقتی کمی خنک شد آش را به تعداد نفرات در کاسه های کوچک ریخته و با پیازداغ، نعناداغ و سیرداغ تزیین و سرو می کنیم.