



خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



خرما: سرشار از قند طبیعی بوده و به سرعت انرژی بدن را بالا می‌برد. کم خونی را درمان کرده و خستگی و سستی را از بین می‌برد. در ضمن سیستم گوارشی را تقویت می‌کند.



تخم مرغ: منبعی غنی از پروتئین بوده و احساس گرسنگی را کم می‌کند. ساخت و ترمیم سلول‌های بدن را به عهده داشته و خوردن آن در وعده سحر به افراد روزه دار توصیه می‌شود.



خاکشیر: التهاب کلیه و کبد را برطرف کرده و برای درمان التهابات پوستی و کهیر بسیار مفید است. ادرار آور بوده و تب را از بین می‌برد. شربت خاکشیر با کمی شکر و گلاب، تشنگی را در ایام ماه رمضان کاهش می‌دهد.



ریحان: دستگاه گوارش را تقویت کرده و ضد نفخ و دل‌درد است. خوردن آن هضم غذا را آسان کرده و جویدن آن دهان را خوشبو می‌کند.

افطاری‌های دلچسب

مژده مظهري

با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان و همزمانی آن تقریباً با اواخر فصل بهار که هوا کم‌کم رو به گرماست کسانی که قصد دارند روزه بگیرند باید نکات تغذیه‌ای مهمی را در نظر داشته و میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، لبنیات و پروتئین کم چرب را به‌طور متنوع و متعادل در برنامه غذایی خود بگنجانند. در این شماره به طرز پخت سه افطاری که معمولاً

پای ثابت سفره‌های با برکت رمضان هستند، می‌پردازیم و امیدواریم این ماه مبارک را با سلامتی شروع کرده و از تمام لحظات ناب آن نهایت لذت را ببرید. التماس دعا

مواد لازم:

گوشت: نیم کیلو / **گندم:** نیم کیلو / **پیاز متوسط:** ۳ عدد / **شیر:** ۴ لیوان / **دارچین، شیره انگور یا خرما و...** برای تزئین: به میزان لازم / **نمک:** به میزان لازم

گوشت را شسته، خرد کرده و در کمی آبجوش در قابلمه ریخته و روی حرارت می‌گذاریم. وقتی جوش آمد کف روی آب را گرفته و پیازها را خرد کرده و روی گوشت می‌ریزیم. حرارت را کم می‌کنیم تا زمانی که گوشت کامل پیزد. گندم را در قابلمه‌ای ریخته و با حرارت کم می‌پزیم و بعد آن را چرخ کرده یا با غذاساز میکس می‌کنیم.

در ظرفی حدود ۴ لیوان آب یا شیر می‌ریزیم تا وقتی که جوش بیاید در این مرحله گوشت را ریش‌ریش کرده و با گندم چرخ کرده به شیر اضافه کرده و چند دقیقه یکبار هم می‌زنیم تا ته نگیرد. وقتی حلیم پخت و جا افتاد نمک آن را اندازه کرده و در ظرف مناسب ریخته و با دارچین، گوشت ریش‌ریش شده، شیره انگور یا خرما و... تزئین کرده و سرو می‌کنیم.



حلیم گندم

مواد لازم:

برنج نیم دانه معطر: یک پیمانه / **شیر:** ۳ پیمانه / **گلاب:** نصف پیمانه / **دارچین، خلال پسته، بادام، شیره انگور یا خرما و...** برای تزئین: به میزان لازم

برنج را حداقل یک ساعت قبل از پخت خیس کرده و سپس همراه با یک پیمانه آب و دو پیمانه شیر در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت می‌گذاریم و مدام هم می‌زنیم تا ته نگیرد.

وقتی به جوش آمد حرارت را کم کرده و چند دقیقه یکبار هم می‌زنیم. در این مرحله یک پیمانه شیر و گلاب را هم اضافه می‌کنیم و تا پخت کامل روی حرارت کم می‌گذاریم.

وقتی شیربرنج لعاب انداخت و جا افتاد بعد از کمی خنک شدن آن را در ظرف مناسبی ریخته و با دارچین، خلال پسته، بادام، شیره انگور یا خرما و... تزئین کرده و سرو می‌کنیم.

شیربرنج

مواد لازم:

برنج نیم دانه معطر: ۲ پیمانه / **شکر:** ۲ پیمانه / **گلاب:** یک پیمانه / **کره:** ۱۰۰ گرم / **زعفران دم کرده و هل:** به میزان لازم / **آب سرد:** ۱۰ لیوان / **خلال پسته، بادام و...** برای تزئین: به میزان لازم

چند ساعت قبل از پخت برنج را خیس کرده و سپس آب آن را خالی کرده و همراه ده لیوان در قابلمه‌ای مناسب ریخته و روی حرارت کم می‌گذاریم. اگر حرارت زیاد باشد حتماً برنج چسبیده و می‌سوزد. بعد از حدود نیم ساعت که آب و برنج به آرامی در حال جوشیدن است زعفران دم‌کرده و هل را اضافه کرده و هم می‌زنیم. سپس شکر، کره و گلاب را هم اضافه کرده و به همزدن ادامه می‌دهیم. هر چه به انتهای کار نزدیک می‌شویم غلظت شله زرد بیشتر می‌شود و باید مدام آن را هم بزنیم تا نجسبند.

وقتی غلظت شله زرد به اندازه شد آن را در ظرف مناسبی ریخته و با دارچین، خلال پسته، بادام و... تزئین کرده و سر سفره افطار می‌گذاریم.



شله زرد