

مطبخ خانه

این هفته:

سمنو، سین پرخاصیت  
سفره هفت سین

سارا راد

یکی از اصلی ترین سین های سفره هفت سین سمنوی آن است. سین پرخاصیتی که هر چند تهیه آن زحمت دارد اما به طور کلی به زحمتش می ارزد. مواد لازم:

گندم: ۱ لیوان

آرد مخصوص سمنو، آرد

گندم یا آرد نان سنگک:

۲ لیوان

آب: ۵ لیوان



در دستور سمنوی اصلی نیاز به اضافه کردن شکر نیست و شیرینی آن از جوانه گندم به دست می آید. در حقیقت وقتی که گندم ها جوانه می زنند، شیرین می شوند. علت این امر تبدیل نشاسته به قند مالتوز در فرآیند جوانه زدن گندم هاست.

در این مرحله از طرز تهیه سمنوی خانگی مرحله به مرحله گندم های شسته شده را در درون ظرف مناسبی قرار دهید و روی گندم ها مقداری آب بریزید و اجازه دهید تا گندم ها جوانه بزنند. این مرحله حدود دو تا سه روز زمان می برد.

زمانی که جوانه ها قد کشیدند ولی هنوز از پارچه تنظیف بیرون نیامدند، آماده هستند. یادتان باشد اگر گندم ها خیلی سبز و بلند شوند و از پارچه تنظیف بیرون بیایند، تلخ و شیرینی سمنو کم می شود. همین که گندم ها شکفته شوند و جوانه بزنند کافی است.

در این مرحله جوانه ها را زیر شیر آب بگیرید، خوب بشویید و سپس گندم های سبز شده را تکه تکه کنید. در مرحله بعد کم کم گندم های جوانه زده را همراه با مقدار کمی آب گرم در مخلوط کن بریزید تا خوب میکس شود.

در آخرین مرحله از طرز سمنو پختن باید گندم های میکس شده را در صافی پارچه ای بریزید و خوب فشار دهید تا شیرهاش به طور کامل خارج شود. شیر گندم



را به تدریج روی آرد گندم یا آرد سنگک بریزید و مخلوط کنید. ممکن است آرد گوله شود، اگر گوله شد از الک یا صافی ردش کنید. حالا مواد فوق را به همراه پنج لیوان آب در ظرف روحی یا مسی روی حرارت متوسط بگذارید و مدام هم بزنید. وقتی مخلوط به حالت جوش رسید، حرارت را کم کنید و هر از گاهی هم بزنید تا ته نگیرد و غلیظ شود. وقتی غلظت سمنو مثل دسر فرنی شد زیر قابلمه شعله بخش کن بگذارید و در قابلمه را با دم کنی بپوشانید. این کار برای بهتر شدن رنگ سمنو است و سمنو خوش رنگ می شود. اجازه بدهید برای یک ساعت سمنو دم بکشد. در این فاصله دو یا سه بار سمنو را هم بزنید تا ته نگیرد.

خواص سمنو

سمنو از نظر طب سنتی دارای طبع گرم و معتدل است.

۱۰۰ گرم سمنو ۳۰۰ گرم کالری، ۶ گرم پروتئین و ۵۲ گرم کربوهیدرات دارد.

سمنو حاوی موادی مانند سلنیوم، فسفر، کرومیوم، روی، آهن، مس و انواع ویتامین های K، E، A و گروه ویتامین های B1، B3، B5، B8 و B12 است.

مصرف سمنو باعث تقویت عمومی بدن به ویژه استخوان ها می شود زیرا سمنو سرشار از کلسیم و پتاسیم است و از پوکی استخوان جلوگیری می کند. بنابراین افراد میانسال که در معرض پوکی استخوان قرار دارند، می توانند با مصرف به اندازه سمنو از این بیماری جلوگیری کرده و استخوان های خود را تقویت کنند.

مواد مغذی موجود در سمنو به رشد جسمی و ذهنی کودکان و تقویت استخوان های کودک کمک می کند.

سمنو سرشار از آهن است و مصرف آن توسط خانم های باردار برای درمان کم خونی شان مفید است. مصرف سمنو در بارداری باعث درمان یبوست در زنان باردار شده و دفع را برای شان آسان می کند. استفاده از سمنو باعث بهبود سختی زایمان، نازایی و شیردهی می شود. مصرف سمنو باعث افزایش شیر در مادران شیرده می شود و نوزادان را قوی می کند. سمنو حاوی آهن، اسید فولیک و ویتامین های گروه B است و برای خون سازی و تنظیم هورمون ها مفید بوده و می تواند در رفع خستگی تاثیرگذار باشد.

نوروزی همراه با سلامت و بدون چاقی!

به در ببرید، وجود دارد.

اصلی ترین راهکار این است که برای خودتان هدفی تعیین کنید و روی این هدف متمرکز شوید. اگر شما بنا دارید در نوروز هم رژیم غذایی تان را حفظ کنید و لااقل دچار اضافه وزن نشوید، این مسأله از هر موضوع دیگری باید برای تان مهم تر باشد و برنامه های تان را بر اساس آن طراحی کنید.

به طور نمونه وقتی به مهمانی می روید، سعی کنید به جای شیرینی و شکلات، بیشتر از میوه و آن هم میوه های کم کالری تری مثل خیار بخورید. مطمئن باشید اعضای خانواده و فامیل وقتی بدانند تصمیم شما بر مبنای سلامتی تان استوار است با شما راه می آیند و ناراحت نمی شوند.

بخش مهم تر ماجرا این که امسال نوروز با ماه رمضان عجین شده و از سومین روز عید همه ما به استقبال روزه داری می رویم. این مسأله می تواند شما را در یک برنامه ریزی منسجم برای کاهش وزن یاری کند. فقط حواس تان باشد در ساعات بعد از افطار که به دید و بازدیدهای نوروزی می روید از ریزه خواری پرهیز کنید. شیرینی و شکلات را هم تا حد ممکن کمتر مصرف کنید تا دچار مشکلات گوارشی و اضافه وزن نشوید. برنامه داشتن برای ورزش هم یکی از مهم ترین موضوعاتی است که می تواند به شما برای حفظ وزن در ایام نوروز کمک کند. پس حتما ورزش را در برنامه روزه دوران نوروز خود بگنجانید. مطمئن باشید با همین راهکارهای ساده می توانید نوروز را به سلامت بگذرانید.



ایام نوروز با دید و بازدیدهای نوروزی همراه است و این دید و بازدید و عید دیدنی ها بدون خوردن خوراکی های نوروزی انگار شگون ندارد و امکان پذیر نیست. بر این اساس وقتی شما در ایام عید به خانه دوست، آشنا و فامیل می روید با طیف گسترده ای از خوراکی ها مواجه می شوید که بخش اصلی آن هم شیرینی و شکلات است. به این معنا که اگر از خوردن میوه بگذرید و در این روزگار گرانی، آجیل هم نصیب تان نشود، غیرممکن است که در میز پذیرایی عید با شیرینی مواجه نشوید و اگر هم به رغم میل باطنی اغلب ما در شیرینی خواری بخواهید بی خیال شیرینی خوردن شوید، با واکنش منفی صاحبخانه مواجه می شوید و خاله جان، عمه جان، دایی جان و سایر جان های فامیل احساس می کنند شما از آنها ناراحت هستید که شیرینی عید را نمی خورید! با تمام این حرف ها اما باز هم راهکارهایی برای این که از اضافه وزن و چاقی دوران نوروز جان سالم

آراستگی پوشش کارمندان خود را به ما بسپارید

پوشاک فرم

اولین ارائه دهنده تخصصی پوشاک ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷

تلفن: ۰۲۵-۸۸۲۲۶۰۳۵ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto\_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com