

طرز تهیه کمپوت گیلاس خانگی

سلطان بلامنازع کمپوت ها

بارسیدن فصل تابستان یکی از جذاب ترین اتفاقاتی که در دنیای خوراکی ها می افتد پیداشدن سروکله میوه خوش رنگ و لعاب و خوشمزه گیلاس در بازارهای میوه فروشی است. گرچه گیلاس خودش به تنهایی دنیایی از مزه را با خود به همراه دارد اما بی هیچ تردیدی کمپوت گیلاس یکی از خوشمزه ترین کمپوت هایی است که می توان آن را تجربه کرد. به خصوص این که فصل گیلاس کوتاه است و با تهیه کمپوت آن می توان این میوه را برای مدت طولانی تری در دسترس داشت. از سوی دیگر بسیاری از افراد به علت مشکلات گوارشی نمی توانند میوه ها را به صورت خام مصرف کنند. به همین دلیل کمپوت کردن میوه ها می تواند نیازهای این افراد را برطرف کند.

مرحله اول: درست کردن محلول آب و شکر

در طرز تهیه کمپوت گیلاس خانگی باید از گیلاس های تازه، درشت و شیرین بدون له شدگی یا کرم زدگی استفاده کنید. گیلاس ها را بشویید و در آبکش بریزید تا خشک شود. در این فاصله آب و شکر را باهم مخلوط کنید و اجازه دهید روی شعله ملایم گاز شکر در آب حل شود اما قوام پیدا نکند و غلیظ نشود. همین که چند جوش زد کافی است و گاز را خاموش کنید. اجازه دهید محلول آب و شکر سرد شود.

مرحله دوم: ریختن شربت روی گیلاس ها

در این مرحله از طرز تهیه کمپوت گیلاس باید گیلاس ها را داخل شیشه بریزید (در شیشه ها حتما

مواد لازم برای تهیه کمپوت گیلاس با شیشه

گیلاس سالم و تازه و درشت: یک کیلوگرم
آب: یک لیتر (۴ لیوان فرانسوی دسته دار)
شکر: یک لیوان فرانسوی دسته دار

مراحل طرز تهیه کمپوت گیلاس خانگی

کمپوت گیلاس یکی از خوشمزه ترین و پرطرفدارترین انواع کمپوت است که خیلی افراد آن را به صورت آماده از بیرون تهیه می کنند، اما شما می توانید به راحتی کمپوت گیلاس را در خانه نیز درست کنید. در ادامه می توانید با مراحل درست کردن کمپوت گیلاس در خانه آشنا شوید.

خواص گیلاس

گیلاس یک میوه معروف با طعم خوب و تغذیه غنی است. تحقیقات نشان داده این میوه سرشار از مواد مغذی طبیعی از جمله آنتوسیانین ها، کوئرستین، کامپفرول، پارا-کوماریک اسید، گالیک اسید، پرلیل الکل و ملاتونین با خواص بالقوه در مبارزه با بیماری هاست.

ضد التهاب: از دیگر خواص گیلاس می توان به ضد التهاب و ضد درد بودن آن اشاره کرد. این میوه که سرشار از ویتامین (ویتامین C) است، درد آرتریت و نقرس را کاهش می دهد.

پیشگیری از بیماری های قلبی: از جمله فواید گیلاس می توان به عنوان منبع غنی آنتوسیانین (نوعی آنتی اکسیدان) قادر است بدن را در برابر بیماری های قلبی و عروقی مانند نارسایی قلب محافظت کند.

تنظیم فشار خون: خواص گیلاس به همین موارد ختم نمی شود. وجود مقادیر مناسب پتاسیم در این میوه به حذف سدیم اضافی از بدن کمک کرده و میزان پتاسیم و سدیم را متعادل می کند که به طور خودکار به حفظ سطح فشار خون شما کمک می کند.

پیشگیری از سرطان: پیشگیری از ابتلا به برخی از انواع سرطان به دلیل وجود مقادیر بالای آنتی اکسیدانی در این میوه نیز از دیگر فواید گیلاس است.

کنترل قند خون: فواید گیلاس؛

خطر ابتلا به دیابت و سندرم مقاومت به انسولین را کاهش می دهد. به عبارت دیگر، این میوه به میزان قابل توجهی شاخص قند خون پایینی دارد. به این معنی که پس از مصرف یک فنجان آن، هیچ گونه افزایش یا افتی در سطح قند خون و انسولین نخواهید داشت.

دلتنگ حوض فیروهای و گلدان های شمعدانی

تابستان ها برای همه ما سرشار از خاطره است؛ خاطرات دوران کودکی و شب های بلند تابستان و دور هم جمع شدن اعضای خانواده و فامیل. درست همان دوران که اغلب خانه ها حیاط داشت و اکثر حیات ها حوضی فیروزی در دلش جای داده بود. حوضی فیروزی که با گلدان های شمعدانی تزئین می شد.

دمام غروب یکی از اعضای خانواده به حیاط خانه می آمد و باغچه کوچکی را که درخت انگور یا درخت گیلاس و خرما و در خود جای داده بود، آب می داد و بعد هم تمام حیاط را آبیاری می کرد. در همین لحظه ها بود که پدر در حیاط را کلید می انداخت و در حالی که هر دو دستش پر بود و هندوانه ای زیر بغل داشت در آستانه در ظاهر می شد. دست و صورتش را در حوض فیروزی می شست و بعد



آراستگی پوشش کارمندان خود را به باسارید 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: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵-۶ همراه: ۰۹۱۳۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com