چاردیواری
۱۰۱۲
ضمیمه خانواده و سبک‌زندگی | ۱۳ آذر ۱۴۰۲ |

شناسنامه

سردبیر: زهرا چیذری
مدیر هنری: حمیدرضا خاتونی
اعضای تحریریه: یگانه شریعت،محمد علوی
مریم احمدی، محمد حسینی، مریم زاهدی
صفحه آرا: آزاده روغنی
گرافیک عکس: زرناز حسینی - جلد: سپهر سهامی‌فرد
ویراستار: سودابه تندرو

@Chardivarijj
Chardivarijj
۳۰۰۰۱۱۲۱۹
4divari@jamejamonline.ir

فوت‌وفن‌های پخت یک غذای یلدایی خوشمزه و پرخاصیت

انار بیج گیلانی برای خودمانی و مهمانی



خورش انار بیج یکی از انواع خورش‌های خوشمزه ایرانی که اصالت آن متعلق به استان گیلان است. این خورشت خوش عطر و طعم از جمله غذاهای مناسب برای فصل زمستان است و می‌تواند زینت‌بخش سفره‌های یلدایی باشد.

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت چرخ‌کرده: ۳۰۰ گرم
مغز گردو: ۲۰۰ گرم
سبزی معطر: ۳۰۰ گرم
پیاز: ۲ عدد بزرگ
رب انار: یک قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و روغن: به مقدار کافی

دستور پخت انار بیج

مرحله اول: برای تهیه خورشت انار بیج ابتدا سبزی معطر که شامل سبزیجاتی مانند خالواش، چوچاق، جعفری، گشنیز و نعناع است را به صورت ریز خرد می‌کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار می‌دهیم و مقداری روغن اضافه می‌کنیم.

مرحله دوم: سبزی‌ها به خوبی تفت می‌دهیم تا سرخ شود، تفت دادن بیشتر سبزی باعث می‌شود رنگ خورش تیره‌تر شود. پس از این‌که سبزی را به‌خوبی سرخ کردیم آن را از تابه خارج می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

مرحله سوم: در این مرحله یکی از پیازها را به صورت نگینی خرد می‌کنیم و به همراه کمی روغن داخل یک قابلمه مناسب تفت می‌دهیم تا سبک و شیشه‌ای شود. در ادامه گردو را آسیاب کرده و یک دقیقه تفت می‌دهیم.

مرحله چهارم: در این مرحله رب انار را همراه نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به تابه اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم، سپس چهار لیوان آب به قابلمه اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم گردوها با حرارت ملایم بپزند و به‌خوبی روغن بیندازند.

مرحله پنجم: پس از یک ساعت سبزی سرخ شده را به قابلمه اضافه کرده و اجازه می‌دهیم خورش جا بیفتد. در همین حین پیاز باقیمانده را با رنده ریز رنده می‌کنیم و پس از گرفتن آب اضافی‌اش داخل یک کاسه مناسب می‌ریزیم.

مرحله ششم: در این مرحله گوشت چرخ‌کرده را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به کاسه اضافه می‌کنیم و مواد را چند دقیقه با دست ورز می‌دهیم تا کاملا چسبناک شوند. حالا روی کاسه را با سلفون می‌پوشانیم و در یخچال قرار می‌دهیم.

مرحله هفتم: پس از گذشت ۳۰ دقیقه تا یک ساعت کاسه را از یخچال خارج می‌کنیم، حالا یک تابه مناسب روی حرارت قرار می‌دهیم و مقداری روغن اضافه می‌کنیم، سپس به اندازه یگ گردو از مخلوط گوشت بر می‌داریم و آن را مانند کوفته شکل داده و سرخ می‌کنیم.

مرحله هشتم: پس از این‌که سرخ کردن کوفته‌های قلقلی به پایان رسید آنها را درون خورش می‌اندازیم و اجازه می‌دهیم تا روغن بیندازد. در پایان خورش را به همراه برنج یا کته سرو می‌کنیم.

مواد جایگزین

به جای یک لیوان آب انار ترش می‌توانید از آبغوره استفاده کنید و مقدارش را در حدی بریزید که ترشی خورش باب طبع‌تان باشد. به جای سبزی خالواش هم می‌توانید از نعناع استفاده کرده و مقدار نعناع را بیشتر کنید.

طبع انار بیج چیست؟

با توجه به مواد اولیه‌ای که در انار بیج به کار رفته است، در پاسخ به سؤالاتی نظیر: طبع خورش انار بیج گرم است یا سرد؟ می‌توان گفت که طبع خورش انار بیج متعادل است.

نکته

خواص فوق‌العاده انار بیج!

همان‌طور که گفته شد، خورش انار بیج دارای خواص و فواید فراوانی است، در این بخش از طب‌شناس قصد داریم به بررسی این خواص بی‌نظیر بپردازیم. این خواص به‌طور کلی شامل موارد زیر می‌شوند:

تصفیه خون از مزایای خورشت انار بیج: مصرف خورش انار بیج به‌دلیل دارا بودن رب انار در آن، به تصفیه خون کمک می‌کند.

درمان فشار خون بالا از فواید خورش انار بیج: مصرف خورش انار بیج برای افراد دچار فشار خون بالا مفید است، البته این افراد جهت کنترل فشار خون خود باید از انار بیج با طعم ترش استفاده کنند.

جلوگیری از آلزایمر با خورش انار بیج: مصرف خورش انار بیج به علت داشتن ویتامین B۳ (نیاسین) سبب عملکرد بهتر مغز، تقویت حافظه و جلوگیری از آلزایمر می‌شود.

پیشگیری از پیری زودرس با خورش انار بیج: خورش انار بیج حاوی نیاسین است و سبب می‌شود پوست حالت ارتجاعی خود را حفظ کند و به همین دلیل سلامت پوست را حفظ کرده و از پیری زودرس پیشگیری می‌کند.

خواص خورش انار بیج در دوران بارداری: خورش انار بیج حاوی نیاسین است که ماده‌ای ضروری جهت رشد ذهن جنین است، بنابراین خوردن آن به خانم‌های باردار توصیه می‌شود. علاوه بر آن، خانم‌های باردار می‌توانند برای کاهش تهوع خود از خورشت انار بیج مصرف کنند و اشتهای خود را نیز افزایش دهند.

افزایش انرژی با خورشت انار بیج: خورش انار بیج سرشار از ویتامین B است. ویتامین B۱ به عنوان یک کاتالیزور در بدن فعالیت کرده و سبب فعالیت مناسب آنزیم‌ها شده و سبب می‌شود همیشه پر انرژی باشید.

هضم بهتر با مصرف خورشت انار بیج: مصرف خورش انار بیج سبب می‌شود عمل هضم در دستگاه گوارش راحت‌تر صورت گیرد.

مضرات و منع مصرف‌های انار بیج

خورش انار بیج غذای سالم و معمولا بدون ضرر برای افراد مختلف است اما باید توجه داشته باشید که زیاده‌روی در مصرف هر غذایی می‌تواند عوارضی را به‌دنبال داشته باشد. این در حالی است که با مصرف به اندازه این غذاها نه‌تنها عوارضی پیش نخواهد آمد، بلکه برای شما مفید واقع خواهد شد اما چنانچه در مصرف هر نوع غذایی زیاده‌روی کنید، امکان دارد تمام مزایای آن، به معایب تبدیل شود.

بنابراین، مضراتی که در ادامه برای خورش انار بیج بیان خواهیم کرد، به دلیل مصرف بیش از اندازه این غذا بوده یا به‌دلیل حساسیت برخی افراد به بعضی از مواد اولیه به‌کار رفته در خورش انار بیج خواهد بود.

این عوارض شامل موارد زیر می‌شوند:
خورش انار بیج به‌دلیل وجود آهن در آن دیر هضم است و افراد نباید بیش از حد خورش انار بیج مصرف کنند.
خوردن خورش انار بیج موجب سست شدن معده و ایجاد نفخ می‌شود؛ بنابراین افراد مبتلا به زخم معده و روده نباید خورش انار بیج مصرف کنند.
چنانچه داروهای مصرف فشار خون و کاهش کلسترول مصرف می‌کنید، از مصرف خورش انار بیج اجتناب کنند.

مهر نظارت عمران مرحوم حمید توتونچیان با شماره پروانه شهرسازی ۱۰۳۰۰۲۴۸۷ و شماره عضویت نظام مهندسی ۲۰۳۰۰۹۲۱۹ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو ام وی ام 315H NEW مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید روغنی به شماره شاسی NATFBAMD2H1047051 و شماره موتور MVM477FJAH058037 و شماره پلاک ایران ۶۵ - ۱۹۷ ق ۸۹ به‌نام سهیلا مقبولی راد مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

سند کمپانی خودرو پراید جی ال ایکس ای مدل ۱۳۸۷ به‌رنگ نقره‌ای متالیک با شماره پلاک ۷۹ ایران ۹۹۶ ق ۷۳ به‌شماره شاسی S1412287762732 و شماره موتور 241650444 به‌نام آقای حسن خان محمدی فلاح مفقود شده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی خودرو وانت مزدا بی ۲۰۰۰ ای مدل ۱۳۸۵ نقره‌ای - آبی -متالیک به شماره پلاک ۶۷ ایران ۵۸۵ ق ۱۲ با شماره موتور 514341 و شماره شاسی NAG08NPES55657 به مالکیت بهار قاسمیان مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد.