

خواص آرد نخودچی

آرد نخود جایگزین خوبی برای آرد گندم است. این ماده از مواد مغذی بهتری نسبت به آرد تصفیه شده برخوردار است، زیرا ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و پروتئین بیشتری را در اختیار شما قرار می دهد اما کالری و کربوهیدرات کمتری نیز دارد.

از آنجا که حاوی گلوتن نیست برای افرادی که دارای بیماری سلیاک، عدم تحمل گلوتن یا حساسیت به گندم هستند نیز مناسب است. هنوز هم اگر نگران آلودگی متقابل هستید به دنبال انواع معتبر عاری گلوتن باشید. آهن حاصل از آرد نخودچی به ویژه برای گیاهخواران که نمی توانند دز کافی روزانه آهن را از گوشت دریافت کنند، بسیار مفید است. جدا از جلوگیری از کم خونی، آهن در تولید گلبول های قرمز نیز نقش دارد و به آنها کمک می کند تا اکسیژن را در تمام سلول های بدن شما حمل کنند. این ماده معدنی همچنین سوخت و ساز بدن را تقویت کرده و به تولید انرژی کمک می کند.

مطابق گزارشی که توسط کمیته پزشکان متخصص پزشکی مسئول منتشر شده، آرد نخودچی حاوی کلسیم زیادی است. همچنین حاوی منیزیم هستند؛ ماده معدنی که بدن همراه کلسیم از آن برای ساختن استخوان های قوی استفاده می کند.

آرد نخودچی سرشار از یک مجموعه ویتامین B به نام فولات زیاد است، ممکن است برای خانم هایی که باردارند یا ممکن است باردار شوند، مفید باشد، زیرا به دلیل جلوگیری از نقص هنگام تولد به نام اسپینا بیفیدا کمک می کند.

طبق اعلام مؤسسه ملی بهداشت، نخود یکی از غنی ترین منابع ویتامین B6 بوده و این ماده مغذی در حمایت از سیستم ایمنی بدن بسیار مؤثر است. آرد نخودچی همچنین حاوی ویتامین A است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. حبوبات حاوی روی هستند، ماده مغذی دیگری که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

اثرات جانبی آرد نخودچی چیست؟

برخی افراد ممکن است بعد از مصرف نخود یا آرد دچار گرفتگی معده و گاز روده شوند. در صورت مصرف بیش از حد، ممکن است اسهال و درد شکم را نیز تجربه کنید. اگر به حبوبات حساس هستید از مصرف آرد نخودچی بپرهیزید.

اگر به نخود حساسیت دارید، باید از مصرف آرد نخودچی خودداری کنید. منابع پزشکی می گویند، آلرژی حبوبات و عدس به ویژه در مناطقی از جمله مدیترانه، خاورمیانه و برخی کشورهای آسیایی رواج دارد.

آرد نخودچی فیبر فراوانی دارد و موجب نفخ شکم، گرفتگی و افزایش گاز در روده ها می شود.



همه ریزه کاری های پخت یک شیرینی نخودچی خانگی

خاطره انگیز همچون شیرینی نخودچی

با آمدن ماه اسفند و پیچیدن عطر بهار در شهر و دیارمان، کم کم می توان صدای پای بهار و نوروز را شنید. درست است که امسال عید با ماه رمضان و روزهداری تقارن دارد اما شاید همین مسأله هم موجب شود تا بتوانیم هم نوروز و هم ایام عید را به شکلی بهتر و شایسته تر سپری کنیم. ساعات بعد از افطار فرصت خوبی برای عید دیدنی است و می توان با کمی سلیقه و زمان گذاشتن، چند مدل شیرینی خوش طعم خانگی را برای پذیرایی از مهمانان این ایام تهیه کرد. شیرینی نخودچی یکی از این شیرینی های خوش خوراک و خاطره انگیز دوران نوروز است که اتفاقاً طرز تهیه ساده ای هم دارد. این شیرینی یکی از انواع شیرینی های خوشمزه و پرفرور ایرانی محسوب می شود که اصالت آن متعلق به شهر قزوین است. با توجه به نام آن، آرد نخودچی اصلی ترین مواد تشکیل دهنده آن است.

مواد لازم برای تهیه شیرینی نخودچی

آرد نخودچی: ۴۵۰ گرم

آرد گندم: ۵۰ گرم

پودر قند: ۲۵۰ گرم

روغن جامد یا روغن صاف: ۲۵۰ گرم

پودر هل: ۱ قاشق چایخوری

زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری

مراحل تهیه شیرینی نخودچی

ابتدا پودر قند را با روغن جامد در ظرف

مناسبی اضافه کنید. سپس با دور تند همزن

به مدت سه دقیقه هم بزنید تا بافت مواد پوک

و رنگ آنها تقریباً سفید شود.

در این مرحله زعفران آماده شده را به کاسه

اضافه کنید و با سایر مواد مخلوط کنید تا یکدست شود. در مرحله بعد، آرد شیرینی پزی را با آرد نخودچی و پودر هل ترکیب کنید، سپس در سه مرحله مواد را در ظرف الک کنید. آرد را تا زمانی اضافه کنید که خمیر نرمی به دست آید. توجه داشته باشید خمیر این شیرینی کمی چسبنده است. حالا خمیر را با نوک انگشت کمی ورز دهید تا کاملاً صاف و یکدست شود.

پس از آماده شدن خمیر، آن را داخل سلفون بگذارید و در یخچال نگهداری کنید. خمیر این شیرینی باید حداقل ۱۲ ساعت در یخچال بماند. بعد از این مدت، خمیر را از یخچال

خارج کنید.

در این مرحله فر را با دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد روشن کنید تا کاملاً گرم شود، سپس خمیر را از سلفون خارج کرده و در دو لایه پلاستیک قرار دهید. حالا با وردنه خمیر را به طور یکنواخت روی سطح کار به شکل یکدست باز کنید.

قطر خمیر باید حدود یک سانتی متر باشد. حالا با کاتر مورد نظر خمیر را قالب بزنید. بعد سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید، سپس خمیر آماده شده را به آرامی در سینی فر بگذارید. حالا مقداری پودر پسته یا تخم خرفه روی خمیر بپاشید. سپس آنها را به مدت ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید تا شیرینی ها کاملاً بپزند. بعد از تغییر رنگ و طلایی شدن، شیرینی ها آماده هستند.

در این مرحله سینی فر را خارج کرده و در آشپزخانه قرار دهید تا کاملاً خنک شود. در آخر، شیرینی ها را به آرامی در ظرف مورد نظر بریزید و با چای سرو کنید.

طبع آرد نخودچی

آرد نخودچی حاوی آنتی اکسیدان ها، تیامین، ویتامین B6، فولات، آهن، فسفر، منیزیم، مس، منگنز، سلنیوم، پروتئین و فیبر است. طبیعت و مزاج آرد نخودچی گرم و خشک است.

برگ سبز خودرو ساینه، مدل ۱۴۰۲، رنگ سفید، شماره پلاک ۴۲۸ هـ ۴۴ ایران ۴۶ شماره موتور M15/5023977، شماره شاسی NAS851100P5851847 به نام سینا مختاری سرشت زنجانی مقفود گردیده و فاقد اعتبار است.

مدرك فارغ التحصیلی اینجانب نکيسا توکلی فرزند ابوالقاسم به شماره شناسنامه ۱۰۴۰ شماره از شهرکد صاحب کد ملی شماره ۴۶۲۱۷۷۲۱۷۸ در مقطع کارشناسی پیوسته رشته مهندسی کامپیوتر - نرم افزار صافه از واحد دانشگاهی آزاد مبارکه با شماره تأیید سازمان مرکزی ۱۵۸۵۱۹۰۰۰۲۲۰ مقفود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد از پاینده تقاضا می شود اصل مدرك را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه به نشانی: مبارکه، بلوار معلم، میدان فردوسی، پشت فرمانداری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه کدپستی (۸۴۸۱۹۱۴۴۱) ارسال نماید. لازم به ذکر است فایمل بنده در مدرك کارشناسی توکلی زانیانی بوده که در سال ۱۳۸۸ به توکلی تغییر کرده است.

کلیه مدارک شامل کارت، برگ سبز و سند کمیایی خودرو سواری کار هیوندای lx55 وراکروز مدل ۲۰۱۱ به رنگ سرمه ای متالیک شماره انتظامی ایران ۶۷-۱۶۵۹۹۷ شماره موتور G4DAAA524996 به مالکیت شماره شاسی KMHN81CDBU139741 به مالکیت پگاه باوری مقفود گردیده و فاقد اعتبار است.

کارت خودرو سواری پژو PARSTU5 مدل ۱۳۹۳ به رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۱۴-۶۶۴۹۹ شماره موتور 139B0076616 شماره شاسی NAAN11FC6EK693352 به مالکیت محمد معرفي انالوچه مقفود گردیده و فاقد اعتبار است.