



رازهای یک غذای سالم

غذای صد در صد جنوبی

گمنه غذای جنوبی هاست و فرقی ندارد به چه نامی صدا می‌شود. مهم این است که آنها از این غذا در هر شرایطی استفاده می‌کنند.

♦ خوزستانی، گمنه را به عنوان غذای پشت پای مسافر درست می‌کنند. درست مانند تهرانی‌ها که برای پشت پای مسافران، آش رشته درست می‌کنند. البته آنها برای خانه نو گمنه می‌پزند.

♦ دزفولی‌ها به غذای گمنه، درشته می‌گویند و همراه زردچوبه، پیاز و لک، کشمش هم می‌ریزند. درشته دزفولی‌ها درست شبیه گمنه درست می‌شود.

♦ لک به جای برنج و نان همراه با غذا مصرف می‌شود. مردم بوشهر، لک را معمولاً با غذاهایی همچون ماهی، میگو یا قلیه ماهی، میگو یا بادمجان مصرف می‌کنند.

♦ این غذا طبع گرمی دارد و برای کسانی که مزاج گرم و تر دارند، مناسب است.

♦ در روان‌شناسی غذا هم باید گفت رنگ غالب این غذا، زرد است. رنگی که به فرد، امیدواری به زندگی می‌دهد. در ضمن گمنه مقوی است و در کنار امیدواری، نیروبخش است و همه اینها باعث شده غذای مناسبی برای کشاورزان باشد.

♦ گمنه به عنوان پیش غذا، میان‌وعده و غذای اصلی قابل طبخ است. هرچند جنوبی‌ها گمنه را برای ماه رمضان هم طبخ و در زمان سحری سرو می‌کنند.



دهید تا طلایی شود، بعد از طلایی شدن پیازها، گوجه‌های رنده‌شده را به پیازها اضافه کنید. رب، نمک، ادویه، فلفل و شوید خردشده را به آن اضافه کنید. در صورت داشتن آب مرغ یا آب گوشت آن را اضافه کنید و بعد بلغورها را اضافه کنید و چند بار به هم بزنید. در صورتی که آب گوشت ندارید از آب معمولی استفاده کنید. لوبیاهایی را که از قبل پخته‌اید، به مواد اضافه کنید. بعد از نرم شدن دانه‌های بلغور آن را دم کنید.

ترفند:

رمز خوشمزگی این غذا هم مانند دمپختک در استفاده از پیاز و گوجه فراوان است. جنوبی‌ها گمنه را در هر شرایطی طبخ و سرو می‌کنند.



گمنه، غذای راحتی است و در مدت زمان کمی هم طبخ می‌شود

غذای خوزستانی برای روزهای تابستان

لیلا شوقی

روزنامه‌نگار

درست است که همه، استان‌های جنوبی را به ماهی و خرما می‌شناسند و همین دو مولفه هم در طبخ غذاهای محلی نقش مهمی دارد، اما گندم هم یکی از دیگر مواد غذایی است که در استان‌های جنوبی و به‌خصوص خوزستان و بوشهر شناخته شده است. در استان خوزستان غذاهایی طبخ می‌شود که مهم‌ترین و اولین مواد غذایی‌شان، گندم است. گمنه خوزستانی هم یکی از آن غذاهایی است که بلغور گندم (لک) در آن نقش اصلی را ایفا می‌کند.

طرز تهیه:

لک را داخل تابه بریزید و روی حرارت تفت دهید تا تغییر رنگ دهد. وقتی رنگ لک به قهوه‌ای روشن رسید آن را از روی حرارت بردارید. پیاز را خرد کنید و در مقداری روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. حل زمان آن است که آب مرغ را به پیازها اضافه کنید. اجازه دهید مخلوط به جوش بیاید. بعد از این که آب به جوش آمد، لک تفت داده شده را به آن اضافه کنید و با یک قاشق چوبی آن را مدام هم بزنید تا آب مرغ داخل آن جذب لک شود. در ظرف را ببندید. شعله را کم و صبر کنید تا غذا ده دقیقه‌ای

گمنه یا گونه یکی از غذاهای محلی استان بوشهر و خوزستان است. این غذا از لک که درواقع همان بلغور گندم است، تهیه می‌شود. گمنه یکی از خوراکی‌های قدیمی جنوبی است. گمنه همراه خورش یا قلیه جنوبی سرو می‌شود. گمنه در عین این که خوراکی بسیار مقوی و خوشمزه است، دستور تهیه بسیار آسانی دارد.

دستور شماره یک

مواد لازم:

لک / پیاز / آب یا آب مرغ / روغن / نمک

دم بکشد. مراقب باشید لک نسوزد.

ترفند:

برای این که لک شما لطیف در بیاید باید میزان آب مرغش را بیشتر کنید و بعد از این که لک به آب اضافه شد و جذب لک شد، آن را از روی حرارت بردارید. در صورتی که هنوز مقداری از آب روی لک باقی مانده در دیگ را ببندید. بعد از ده تا ۱۵ دقیقه دوباره حرارت را روشن کنید و بگذارید یک‌ربع لک دم بکشد، در این حالت دیگر ته‌دیگ آن نمی‌سوزد. همیشه باید میزان آب و لک مساوی باشند. اگر به آب مرغ دسترسی ندارید، می‌توانید از آب معمولی استفاده و از همان اول به آن نمک و زردچوبه اضافه کنید.

دستور شماره دو

مواد لازم:

لک / گوجه رنده شده یا خرد شده / رب گوجه / پیاز / لوبیا چشم‌بلبلی / شوید خردشده / نمک، فلفل و ادویه

طرز تهیه:

این شکل از طبخ گمنه شبیه دمپختک، اما مزه آن کاملاً متفاوت است. بلغورها را در یک تابه تفت دهید تا رنگ آن کمی تغییر کند. پیازها را تفت



در کنار گمنه می‌توانید غذاهای مختلفی را می‌توان میل کرد مثل سبزی و...