

مامان ایلدا

این هفته:

کاسرول کدو سبز

مژده مظهري

چه می خواهیم؟

کدو سبز متوسط: ۶ عدد

برنج پخته شده: ۲ پیمانه

ماست: یک پیمانه

بیکنگ پودر: نوک قاشق

چایخوری

تخم مرغ: ۴ عدد

پنیر موزارلا: رنده شده:

یک پیمانه

تره خرد شده: نصف

پیمانه

نمک، زردچوبه، فلفل

سیاه و پودر زیره: به

میزان لازم

روغن زیتون یا کره:

به میزان لازم

چطور درست کنیم؟

کدوها را شسته، پوست کنده و رنده درشت می کنیم سپس آن را در آبکش ریخته و روی آن نمک می ریزیم و مدام زیر و رو می کنیم که تا حد ممکن آبش گرفته شود. نصف ماست را با بیکنگ پودر در ظرفی ریخته و خوب با هم مخلوط می کنیم و با برنج پخته شده، تخم مرغ، تره خرد شده، نصف پنیر موزارلا، نمک، فلفل سیاه، زیره و زردچوبه به کدو اضافه کرده و خوب با هم مخلوط می کنیم. کف ظرف مناسب فر را با کمی روغن زیتون یا کره چرب کرده و مواد را به طور یکنواخت در آن ریخته و باقی ماست و پنیر را یکدست روی آن ریخته و حدود ۳۰ دقیقه در فری که از قبل با درجه ۲۰۰ درجه روشن و گرم کرده ایم، می گذاریم. زمانی که روی کاسرول طلایی شد آن را از فر خارج کرده و اجازه می دهیم تا کمی خنک شود. سپس این غذای خوش آب و رنگ و خوشمزه را در ظرف مناسبی برگردانده و با کمی تره خرد شده تزیین کرده و با سس موردنظر و دلخواه سرو می کنیم.

■ اگر ماست چکیده باشد طعم کاسرول بسیار خوشمزه می شود.

■ استفاده از ادویه متنوع بستگی به ذائقه دارد و می تواند کم یا زیاد شود.

■ می توانیم از برنج نیم دانه عطری استفاده کنیم که صرفه اقتصادی داشته باشد.

■ پنیر کشدار، غذا را بسیار خوش خوراک تر می کند.

آشنایی با گیاهی کم توقع

می کند و نیاز به آبیاری زیادی ندارد در نتیجه اجازه بدهید بین دو آبیاری سطح خاک کاملاً خشک شود. با کاهش دمای محیط آبیاری را هم کاهش بدهید؛ میزان آبیاری برگ قاشقی در زمستان، هر ۱۰ روز تا دو هفته یکبار و در تابستان، هفته ای یک تا دو بار می باشد. برگ قاشقی ممکن است در خشکی دوام بیاورد اما آبیاری زیاد حتماً از بین می رود. آبیاری زیاد باعث بیماری قارچی و پوسیده شدن ساقه می شود و حتی ممکن است مشاهده کنید که برگ ها و ساقه ها سیاه شدند که در این شرایط باید از قارچ کش استفاده کنید.

خاک و کوددهی

خاک مناسب برای نگهداری برگ قاشقی باید سبک با زهکش خوب باشد، خاک لومی یا مخلوطی از خاک معمولی (خاک باغچه) + خاک برگ یا شن + پرلیت یا هر ترکیب دیگری که آب را به خوبی از خودش عبور بدهد. نسبت این ترکیب شامل یک قسمت خاک برگ، یک قسمت پرلیت و یک قسمت خاک باغچه باشد که ترکیب خوبی را به وجود خواهند آورد. در صورتی که برگ های گیاه شما کم رنگ شوند و رشد گیاه کاهش یابد، باید از کود استفاده کنید. برای تقویت گیاه قاشقی در فصل های سرد، همراه یک بار و در فصل های گرم، هر دو هفته یک بار می توانید از کود کامل استفاده کنید.

گیاه برگ قاشقی جنگل های انبوه است، نور کم، سایه و کم آبی را به راحتی تحمل می کند و بسیار کم توقع است به همین دلیل می تواند

آزاده روغنی

چاردیواری

نور

برگ قاشقی جزو گل های مقاوم به نور کم است و نیم سایه و آفتاب و نور کنار پنجره احتیاجات نوری آن را تامین می کند، این گیاه نیاز به مراقبت در برابر اشعه مستقیم آفتاب به خصوص در ظهر تابستان دارد.

دما

حداکثر درجه حرارت مورد نیاز ۲۵ و حداقل ۱۸ درجه است، برگ قاشقی تا ۱۰ درجه هم مقاومت نشان می دهد. در کل به هوای خنک نیاز دارد و در دمای پایین تر کم کم برگ ها می ریزند و گیاه از بین می رود و در دمای بالا نیز موجب چروکیدگی شدن برگ های گیاه و خشک شدن آن می شود.

رطوبت و آبیاری

آبیاری مهم ترین عامل در نگهداری گل قاشقی است. این گیاه در برگ های خودش آب ذخیره



موسسه فرهنگی - مطبوعاتی جام جم، برگزار می کند



مدرسه ی تربیت منتقد، به عنوان اولین و جامع ترین مرکز تربیت تحلیلگران و منتقدین سینما، با شناخته شده ترین مدرسین سینما، قصد دارد، کارشناسان، منتقدان و روزنامه نگاران را پرورش دهد تا بتوانند درست فیلم ببینند و عمیق و دقیق، آن را تحلیل کنند.

برای ثبت نام فایلی شامل مشخصات، مهارت ها، سوابق و نمونه کارها (در صورت وجود) را به نشانی QR کد زیر ارسال فرمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام لطفاً با شماره ۰۲۱۲۳۰۰۴۱۰۷ تماس بگیرید.



برای ثبت نام اسکن کنید