



مطبخ خانه

این هفته:

یک مربای شیرین و گرم  
برای روزهای سرد سال

مربای زنجبیل؛ تند و پرخاشیت!

سارا راد

### چطور درست کنیم؟

برای تهیه مربای زنجبیل ساده ابتدای کار پوست زنجبیل را جدا می‌کنیم، سپس به صورت مکعبی ریز خرد می‌کنیم و درون یک قابلمه مناسب می‌ریزیم. در ادامه قابلمه را تا نیمه پر از آب می‌کنیم و روی حرارت زیاد قرار می‌دهیم. حالا اجازه می‌دهیم آب به نقطه جوش برسد، سپس حرارت را خاموش می‌کنیم و پس از گذشت پنج دقیقه آب درون قابلمه را دور می‌ریزیم. در ادامه این مراحل را به ترتیب پنج مرتبه تکرار می‌کنیم تا تلخی زنجبیل کاملاً گرفته شود. در این مرحله پس از پنج بار جوشیدن زنجبیل آب درون قابلمه را دور می‌ریزیم، سپس آب را به همراه شکر، هل و زعفران دم کرده به زنجبیل اضافه می‌کنیم و قابلمه را روی حرارت ملایم قرار داده و اجازه می‌دهیم شکر کاملاً حل شود. در این مرحله اجازه می‌دهیم مربای زنجبیل روی حرارت جوش بزند تا قوام پیدا کند. در ادامه برای تست قوام مربا یک قاشق غذاخوری از شهد مربا برمی‌داریم و اجازه می‌دهیم خنک شود، سپس بین دو انگشت تست می‌کنیم. اگر شهد مربا بین دو انگشت کش آمد مربا به قوام مطلوب رسیده است. در ادامه قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم، در آن را می‌بندیم و اجازه می‌دهیم در دمای محیط کاملاً خنک شود. در ادامه یک ظرف دردار انتخاب می‌کنیم، در نهایت مربا را درون ظرف مورد نظرمین می‌ریزیم، سپس در آن را محکم می‌بندیم و درون یخچال قرار می‌دهیم تا به خوب خنک شود. سپس مربای زنجبیل را همراه کره و خامه به عنوان صبحانه سرو می‌کنیم.

### خواص زنجبیل

زنجبیل دارویی گیاهی باطبیعی گرم است که خواص زیادی برای فشارخون، قندخون، مشکلات گوارشی و... دارد. استفاده از زنجبیل در وعده صبحانه به صورت چای، مربا و... به افزایش انرژی و چربی سوزی کمک می‌کند. بهتر است زنجبیل را ناشتا مصرف کنید. از خواص زنجبیل می‌توان به کاهش کلسترول، تری گلیسرید و قندخون در بدن اشاره کرد. به علاوه این که مصرف آن باعث کاهش فشارخون هم می‌شود. زنجبیل یک داروی طبیعی برای درمان فشارخون بالاست. دقت داشته باشید بیماران که داروی فشارخون مصرف می‌کنند نباید زنجبیل مصرف کنند، چراکه مصرف زنجبیل باعث افت فشارخون می‌شود. خاصیت ضدالتهابی زنجبیل از عوارض دیابت پیشگیری می‌کند. به علاوه این که مصرف زنجبیل باعث بهبود قندخون ناشتا می‌شود. مصرف زنجبیل در دوران بارداری، باعث کاهش کلسترول خون، تقویت سیستم ایمنی جنین و رفع حالت تهوع صبحگاهی می‌شود. مصرف متعادل زنجبیل در ماه‌های ابتدایی بارداری خطر سقط جنین را برطرف می‌کند. زنجبیل سرشار از مواد شیمیایی، آنتی اکسیدان و ترکیبات فنلی است که با کاهش انقباضات معده و التهاب، احتمال بازگشت اسید معده به مری و رفلاکس معده را کاهش می‌دهد. خواص بی نظیر زنجبیل در تقویت سیستم ایمنی، درمان بیماری‌های تنفسی، ویژگی ضد ویروسی و جلوگیری از ایجاد لخته خون از آسیب ریوی و تشدید بیماری‌های ویروس کرونا جلوگیری می‌کند. به علاوه این که مصرف زنجبیل برخی از علائم کرونا مانند درد عضلانی، تب، سرفه، تهوع و خستگی در بیماران کرونایی را کاهش می‌دهد.

زنجبیل گیاه بومی آسیای جنوب شرقی و ادویه خوش طعم با خواص زیاد است که به آن لقب ابرغذا یا سوپرفود (Super Food) داده‌اند. این ریشه گیاهی تند و خوش طعم به عنوان ادویه در بسیاری از غذاها استفاده می‌شود و همچنین با آن می‌توان برخی خوراکی‌ها را هم درست کرد. مربای زنجبیل یکی از معروف‌ترین خوراکی‌های زنجبیلی است. از خواص مربای زنجبیل در صبحانه می‌توان به تقویت سیستم گوارش سالمندان، برطرف کردن بلغم معده و رفع تشنگی اشاره کرد.

مواد لازم

زنجبیل: یک کیلوگرم

هل: ۶ عدد

آب: نیم لیتر

زعفران دم کرده: یک قاشق غذاخوری

## موسسه فرهنگی - مطبوعاتی جام جم، برگزار می‌کند



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 نگارانی 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



## آراستگی پوشش کارمندان خود را به ما بسپارید

### 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: ۸۸۲۲۶۰۳۵-۶ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto\_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com