

غذاها و خوراکی های تهرانی که می توانید با کمترین هزینه تهیه کنید

خوشمزه هایی برای طولانی ترین شب

مهديه تقوی راد ✓
یلدا برای همه ایرانیان شیبی خاص و دوست داشتنی است؛ شیبی برای دورهمی های فامیلی و دوستانه که رسم آن برای همه خوشایند است. رسم تقال زدن به دیوان حافظ، شاهنامه خوانی، خوردن خوراکی های رنگارنگ و هندوانه و انار و لیبو و... و خاطرهبازی باعث می شود

تا طولانی ترین شب سال از گرم ترین مناسبت هایی باشد که شیبی خاطرهانگیز را برای خانواده ها به ارمغان می آورد. به همین مناسبت طرز تهیه چند نوع غذا، دسر و ژله ساده را با ساده ترین و ارزان ترین موادی که در هر خانه ای پیدا می شود، برایتان آورده ایم.

آش انار

تهیه آش انار در شب یلدا یکی از سنت های دیرینه تهران است. فقط کافی است عدس، لوبیا قرمز و نخود را بپزید و بعد از پخت آبکش کنید تا آب آن گرفته شود. برنج نیم دانه باید خیس شود. نخود و لوبیا قرمز را از شب قبل در آب قرار داده و برنج و عدس را یک ساعت قبل از شروع به پخت، می توانید بخیسانید. آب حیوانات را چندبار عوض کنید تا نفخ آنها گرفته شود. بعد از جوش آمدن آب، برنج را به آن اضافه کنید و بعد از نرم شدن برنج، سبزی را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید تا کمی سبزی بپزد، حالا نوبت حیوانات است که به آش اضافه شود. بعد از ۱۵ دقیقه آرد گندم را با مقداری از آب انار مخلوط کنید و به محتویات قابلمه اضافه کنید و در نهایت نمک، گلپر، فلفل سیاه و زردچوبه را داخل محتویات آش بریزید. بعد از نرم شدن مواد، رب انار و آب انار را با هم مخلوط کنید تا رب انار رقیق شود. سپس مایه به دست آمده را به قابلمه آش اضافه کنید و هم بزنید. اجازه دهید آش انار به غلظت دلخواهتان برسد. در آخر، دانه های انار را در آش بریزید و هم بزنید و چند دقیقه بعد، شعله گاز را خاموش کنید. برای تزئین آش با پیاز داغ، ابتدا پیازها را به خلالی نازک خرد و سرخ کنید و از تابه بیرون بیاورید تا روغن آن گرفته شود. کمی نعناع را هم در روغن تفت دهید. بعد از سرو آش در ظرف، روی آن را با دانه های انار، پیاز داغ و نعناع داغ تزئین کنید.



- مواد اولیه:**
عدس ۲/۳ پیمانه
لوبیا قرمز ۲/۳ پیمانه
برنج نیم دانه نصف پیمانه
لیه ۱/۴ پیمانه
نخود ۱/۴ پیمانه
سبزی آش ۱ کیلوگرم
پیاز ۲ عدد متوسط
رب انار
آب انار
آرد گندم
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به میزان دلخواه
گلپر
افشاق غذاخوری
روغن سرخ کردنی
افشاق غذاخوری
دانه انار
به اندازه انار متوسط
نعناع خشک
۲ قاشق غذاخوری
مدت زمان آماده سازی مواد: ۳۰ ساعت
مدت زمان مورد نیاز برای پخت: ۳ ساعت

سالاد انار شب یلدا

یک چهارم کلم برگ بنفش را به صورت خلال های خیلی نازک خرد کنید و بعد آن را کنار بگذارید. یک عدد انار بزرگ را دون کنید و کنار بگذارید. ۲ عدد هویج کوچک را پوست بگیرید و رنده کنید. ۳ عدد لیبوی کوچک را که از قبل پخته اید، به صورت خلالی خرد کنید. حالا کلم های خرد شده را درون ظرف بریزید و انارهای دون شده، هویج رنده شده و لیبوی خرد شده را نیز به آن اضافه کنید. در نهایت ۲ قاشق غذاخوری سس مایونز و ۲ قاشق غذاخوری ماست را به سالاد اضافه کنید. آب نصف لیمو ترش تازه و کمی نمک را به همراه یک قاشق چای خوری گلپر به سالاد اضافه کنید و همه را با هم مخلوط کنید. به مدت ۳۰ دقیقه، ظرف سالاد را درون یخچال قرار دهید تا کاملاً طعم ها به خورد هم بروند و سالاد جایبفت.



- مواد اولیه:**
کلم برگ بنفش یک چهارم یک کلم کوچک
انار بزرگ ۱ عدد
هویج ۲ عدد کوچک
لیبوی ۳ عدد
سس مایونز ۲ قاشق غذاخوری
ماست ۲ قاشق غذاخوری
نمک و نصف لیمو ترش تازه
گلپر ۲ قاشق چای خوری، به دلخواه
زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه

اسموتی هندوانه

در طرز تهیه اسموتی هندوانه ابتدا هسته هندوانه را جدا می کنیم و سپس مقداری از هندوانه را جهت یخ زدن در داخل فریزر گذاشته و باقیمانده را در یخچال قرار می دهیم. در مرحله بعدی، هندوانه یخ زده را به همراه باقی هندوانه ها درون مخلوط کن ریخته و در صورت شیرین نبودن هندوانه، مقدار لازم شکر یا عسل را به ترکیب می افزاییم. در مرحله آخر همه هندوانه ها را با هم مخلوط می کنیم.
وجود هندوانه یخ زده در داخل آن موجب ایجاد بافت یخ در بهشتی نوشیدنی خواهد شد. حال نوشیدنی خنک و خوشمزه اسموتی هندوانه آماده شده و می توانید آن را میل کنید.
حتماً هسته های هندوانه را بعد از برش زدن خارج کنید.

- مواد اولیه:**
هندوانه به مقدار لازم
شکر یک قاشق غذاخوری یا عسل نصف
قاشق غذاخوری



شام چله ای

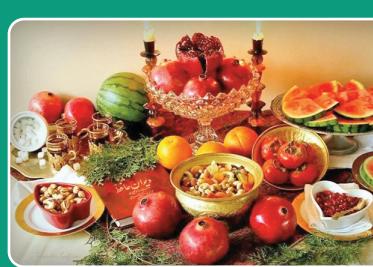
برای تهیه رشته پلو ابتدا برنج را در آب بجوشانید و وقتی برنج نیم پز شد، رشته پلویی را به اندازه دلخواه خرد کرده و به برنج داشت، آبجوش اضافه کنید. بعد از ۵۵ دقیقه برنج را آبکش کنید و معمولاً بشقاب اول رشته پلو دم بکشد. وقتی برنج نیم دم شد، روغن و زعفران دم کرده را به آن اضافه کنید و برنج را هم بزنید تا زعفران کامل با آن مخلوط شود. حالا نوبت سرخ کردن پیازهای خلالی شده است. بعد از سرخ شدن پیازها، زردچوبه و دارچین را به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید تا مزه خامی زردچوبه و دارچین گرفته شود.
کشمش و خرماهای هسته گرفته شده را هم به همین ترتیب تفت دهید و این مخلوط را به پیاز داغ اضافه کنید. بعد از دم کشیدن رشته پلو و کشیدن آن در ظرف، روی برنج را با پیاز داغ، کشمش و خرما تزئین کنید. اگر دوست داشته باشید می توانید از گوشت قلقلی، مرغ سرخ کرده یا ماهی هم برای

- مواد اولیه:**
برنج رشته پلویی
پیاز رشته پلویی
کشمش
خرما
زعفران دم کرده غلیظ ۱ قاشق چای خوری
دارچین نصف قاشق چای خوری
زردچوبه و نمک به مقدار لازم
مدت زمان آماده سازی مواد: ۳۰ دقیقه
مدت زمان مورد نیاز برای پخت: ۵۰ دقیقه



پرخا صیت، بدعاقبت

شب یلداست و خوراکی های رنگارنگ و خوشمزه ای که نمی توان از هیچ کدامشان دل کند؛ خوراکی هایی که هر کدام اگر چه خاصیت های زیادی برای سلامتی مان دارند، مصرف بی رویه آنها می تواند مشکلاتی را بر ایمان به وجود بیاورد.



- ✓ آجیل شب یلدا شامل مغزهای گردو، بادام، پسته و سایر مغزهاست و توصیه می شود آجیل شب یلدا به صورت خام و بونداخته مصرف شود که همین امر باعث حفظ خواص آنتی اکسیدان و پروتئین آن می شود.
- ✓ خشکبارهایی مانند کشمش، نخودچی، میوه های خشک شده یا برگه های میوه و توت و انجیر از جمله تنقلات سالمی هستند که توصیه می شود به ویژه برای کودکان و نوجوانان در شب یلدا به جای تنقلات دیگر مانند چیپس و پفک که دارای ارزش غذایی کمتری هستند، استفاده شود.
- ✓ از جمله میوه های مورد استفاده در شب یلدا، انار و هندوانه است؛ انار سرشار از ترکیباتی مانند پلی فنول ها، تانین ها و آنتوسیانین هاست که بدن را در مقابل ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها محافظت می کند؛ خوردن دانه های انار به دلیل فیبر موجود در دانه ها به مراتب از خوردن آب انار بهتر است.
- ✓ هندوانه از منابع عالی ویتامین C و A محسوب می شود؛ ویتامین A و C و لیکوپن از مهم ترین آنتی اکسیدان های موجود در این میوه هستند که با غیرفعال کردن رادیکال های آزاد، از اکسیداسیون کلسترول یا تنگ شدن دیواره عروق از بروز بیماری های قلبی و سکتته جلوگیری می کند.

پیشگیری از بیماری بعد از یلدا

- برای پیشگیری و کنترل اضافه وزن، چاقی و بیماری هایی همچون دیابت، فشارخون، انواع سرطان ها و بیماری های قلبی و عروقی لازم است که همیشه در مصرف میزان مواد قندی و شیرین، مواد غذایی پر نمک و شور و چرب احتیاط کنیم از جمله در مناسبت ها به خصوص در شب یلدا که می توان با توصیه های زیر میزان دریافت این مواد را کاهش داد:
- ✓ مواد قندی و شیرین، چرب و پر نمک که ۳ عامل خطر مهم چاقی، دیابت، چربی خون بالا و فشار خون بالا هستند، همیشه باید کم مصرف شوند؛ حتی در شب یلدا.
 - ✓ بر خوردن در شب یلدا اجتناب از اختلالات سوءهاضمه به دلیل اضافه دریافت انرژی، می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود.
 - ✓ باید توجه کرد با اینکه چربی موجود در آجیل از نوع مضر نیست، اما دارای کالری بالایی است بنابراین برای جلوگیری از افزایش وزن در خوردن آن باید اعتدال رعایت شود.
 - ✓ اگر چاق هستید یا مایل نیستید دچار اضافه وزن شوید، توصیه می شود آجیل را در حد اعتدال قبل از غذا مصرف کنید؛ چرا که به دلیل دارا بودن فیبر باعث پرشدن حجم معده و در نتیجه باعث احساس سیری در شما می شود و در نتیجه غذای کمتری می خورید.
 - ✓ از هندوانه، خرمالو و انار غافل نشوید؛ چرا که این میوه ها سرشار از پتاسیم است که به کنترل و کاهش فشار خون کمک می کنند.
 - ✓ یکی از تنقلات شب یلدا میوه های خشک هستند. این میوه ها سرشار از ویتامین هایی همچون ویتامین های گروه B و A و نیز املاحی مثل کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، مس و منگنز هستند. به یاد داشته باشید که هر ۱۰۰ گرم میوه خشک تقریباً ۲۵۰ کالری دارد، بنابراین در مصرف آن زیاده روی نکنید.
 - ✓ لیبو هم از خوراکی های خوشمزه ای است که در این شب مصرف می شود. این خوراکی سرشار از آنتی اکسیدان است که باعث تقویت سیستم ایمنی می شود و فیبر بالای موجود در آن، موجب کاهش سطح کلسترول خون و کاهش خطر بروز سکتته های قلبی در بیماران قلبی می شود.