

## چرا و چطور باید حبوبات بخوریم؟



حبوبات نقش مهمی در تهیه غذا دارند که برخی از ما از آن غافلیم. از این رو دانستن ترندهایی برای استفاده از حبوبات، نیازمند دانشستن مهارت‌هایی ساده و دم‌دستی است که با بهره‌مندی از آنها می‌توان ضمن دلپذیرتر کردن طعم غذا و ایجاد تنوع در سفره، از سنگین شدن معده پس از مصرف آنها پیشگیری کرد. خدایچه رحمانی، متخصص تغذیه ما را در بایدها و نبایدهای استفاده از حبوبات در تهیه غذا راهنمایی کرده است.

### پروتئین؛ مساوی با گوشت

حبوبات مواد مغذی متعددی دارند و از نظر ارزش پروتئینی به‌عنوان مهم‌ترین منبع پروتئین گیاهی تلقی می‌شوند و تقریباً پروتئین آنها با گوشت برابر است. برای پخت سریع حبوبات، بهتر است چندساعت قبل از مصرف، آنها را درون آب و نمک خیس کنید. یادتان بماند از نمک فقط هنگام خیس‌اندن حبوبات استفاده کنید چراکه افزودن نمک هنگام پخت حبوبات، باعث سفت شدن آنها می‌شود.

### حاوی ویتامین‌های متعدد

در افراد بالغ، حبوبات می‌توانند جایگزین گوشت باشند؛ چراکه حبوبات حاوی ویتامین‌های گروه B، اسید فولیک و مواد مغذی نظیر آهن، کلسیم، منیزیم و... هستند. انواع لوبیا منبع خوب روی است و عدس هم آهن فراوانی دارد. غیر از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی، حبوبات انرژی، چربی و فیبر بالایی دارند که در پیشگیری از بیماری‌های دستگاه گوارش بسیار مؤثر هستند. تنها مشکل حبوبات، این است که به دلیل داشتن برخی کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم که به‌عنوان فیبر در آنها وجود دارند، در بعضی افراد ایجاد نفخ می‌کنند. بنابراین توصیه می‌شود قبل از مصرف، حبوبات را خیس‌انده و نفخ آنها گرفته شود.

### قرار دادن حبوبات در آب جوش

حبوبات را درون آب به مدت یک ساعت بجوشانید و یک ساعت دیگر هم اجازه دهید تا حبوبات درون آب جوش خیس بخورند.

### تأثیر جوش شیرین و سرکه

جوش شیرین قند طبیعی حبوبات را تجزیه و باز نفخ‌جوگیری می‌کند. کافی است یک قاشق چایخوری جوش شیرین را به آب در حال جوش که حاوی حبوبات است اضافه و حرارت را خاموش کنید و اجازه دهید حبوبات برای ۴ ساعت در این مخلوط خیس بخورند.

## حبوبات سحرآمیز

اگر تمایلی به استفاده از گوشت ندارید یا پزشک مصرف گوشت را برای شما محدود کرده است، نگران نباشید چون به راحتی می‌توانید برخی از حبوبات و سبزی‌ها را به‌عنوان متنوع‌ترین ماده غذایی در طبیعت، جایگزین گوشت کنید. به‌ویژه آنکه با حبوبات پروتئین‌ها و مواد مغذی لازم برای بدن هم تأمین می‌شود. همچنین این گروه از مواد غذایی چربی پایین و فیبر بالایی دارند به همین دلیل نوزادان تا مادران شیرده و کهنسالان هم می‌توانند آن را در مصرف روزانه‌شان قرار دهند. شیوه پخت برخی از غذاها با این حبوبات سحرآمیز را در صفحات پیش رو آموزش داده‌ایم.

## سفره کم خرج، با استفاده از حبوبات قاتی پلوهای بدون گوشت

قاتی پلوه انواع مختلف دارند ولی وقتی قرار است بدون گوشت سرو شوند، می‌توان برایشان سنگ تمام گذاشت و با مخلوط کردن انواع حبوبات با پلوه به جای گوشت و مرغ، طعم متفاوتی به غذاها داد؛ طعمی که شاید تاکنون آن را تجربه نکرده باشید. امتحان دستور پخت چند نوع پلوی بدون گوشت که با انواع حبوبات تهیه می‌شود را از زبان مرضیه خلج، مدرس آشپزی‌ای که در این زمینه مدرک بین‌المللی هم دارد، از دست ندهید.

مهديه تقوی‌راد

تعداد نفرات  
۴ نفر

حدوداً ۱ ساعت پخت

آماده‌سازی ۱ ساعت

مواد لازم

- برنج: ۴ پیمانه • لوبیا چشم‌بلبلی: یک پیمانه • گوجه‌فرنگی: ۳ عدد درشت • سیب‌زمینی: ۲ عدد متوسط • پیاز: ۲ عدد • رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، زردچوبه و روغن: به مقدار لازم



## لوبیا چشم‌بلبلی پلو

روش تهیه

- ۱- برنج و لوبیاها را با حرارت ملایم بپزید.
- ۲- گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی‌ها را بشویید و پوست بگیرید و سپس در اندازه متوسط خرد کنید.
- ۳- سیب‌زمینی‌ها را داخل روغنی که از قبل گرم کرده‌اید بریزید، کمی نمک به آنها بزنید و تفت بدهید.
- ۴- پیازها را سرخ کرده و سپس گوجه‌فرنگی‌ها را به آن اضافه کنید. بعد از تفت دادن، نمک، فلفل و زردچوبه را هم داخل قابلمه بریزید.
- ۵- سیب‌زمینی نگینی سرخ‌شده و لوبیا چشم‌بلبلی پخته‌شده را به مواد اضافه کنید و کمی تفت بدهید. برنج را همراه آب داخل قابلمه، روی مواد بریزید. وقتی که آب برنج کشیده شد، اجازه دهید تا دم بکشد.

یادتان باشد برنج این غذا را می‌توانید به صورت کته و آبکش تهیه کنید.

## دم‌پختک عدس و کلم

تعداد نفرات  
۳ نفر

حدوداً ۱ ساعت پخت

آماده‌سازی نیم ساعت

مواد لازم

- برنج: ۳ پیمانه • عدس: یک پیمانه • کلم برگ: یک عدد کوچک • سبزی‌پلویی: ۲۵۰ گرم • هویج: ۲ عدد متوسط • آب لیموترش: یک قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، سیاه‌زردچوبه و روغن: یک قاشق چایخوری



روش تهیه

- ۱- برنج و عدس را در ظرف‌های جداگانه همراه آب بپزید.
- ۲- کلم برگ را هم به صورت خالی ریز خرد کنید و همراه یک قاشق غذاخوری روغن مایع تفت دهید تا کمی سرخ شود. نمک، زردچوبه و آب لیموترش را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا ۵ دقیقه بپزد و بعد از آن که آب کلم کاملاً تمام شود، آن را تفت دهید.
- ۳- بعد از سرخ شدن کلم، سبزی‌پلویی را به همراه هویج نگینی شده به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید و مواظب باشید تا سبزی نسوزد.
- ۴- برنج را به مخلوط کلم و سبزی اضافه کنید و بگذارید بپزد و آب آن تمام شود.
- ۵- قبل از دم کردن برنج، عدس پخته‌شده را به مخلوط اضافه کنید و بگذارید تا کاملاً مغز پخت شود.

دم‌پختک عدس کلم را می‌توانید با سالاد شیرازی، ترشی یا ماست سرو کنید.

## ماش پلو

تعداد نفرات  
۲ نفر

حدوداً نیم ساعت پخت

مواد لازم

- برنج: ۲ پیمانه • ماش: یک پیمانه • کره: ۲۵ گرم • هل یا دارچین، نمک، زردچوبه و فلفل: به مقدار دلخواه



روش تهیه

- ۱- برنج و ماش را در ظرف‌های مجزا خیس کنید.
- ۲- بعد از چندبار عوض کردن آب ماش و گرفتن آب آن، ماش را در روغن کم تفت دهید تا تغییر رنگ دهد و بوی خامی‌اش گرفته شود.
- ۳- ماش تفت داده شده را نیم‌پز کنید. بعد برنج و کمی نمک به آن اضافه کرده و بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد.
- ۴- در این مرحله کمی زردچوبه را در روغن تفت دهید و به همراه فلفل و هل یا دارچین به برنج اضافه کنید. اجازه دهید تا آب برنج جمع شود و بعد آن را دم کنید.
- ۵- در صورت تمایل می‌توانید زمان دم کشیدن، کمی شوید خشک یا تازه خردشده و ادویه‌هایی چون زنجبیل، کاری، پودر تخم گشنیز و زیره خشک لابه‌لای برنج بریزید.

به جای زردچوبه می‌توانید از زعفران دم‌کرده هم استفاده کنید تا پلویتان عطر و طعم دلپذیرتری داشته باشد.

## قیمه لاپل

تعداد نفرات  
۳ نفر

حدوداً ۱ ساعت پخت

مواد لازم

- قارچ: ۲۵۰ گرم • برنج: ۳ پیمانه • پیاز: ۲ عدد متوسط • لیمو: یک پیمانه • رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری • زردچوبه: یک قاشق چایخوری • لیمو عمانی: ۲ عدد • پودر دارچین: یک دوم قاشق چایخوری • دانه هل: به میزان دلخواه • نمک و روغن: به مقدار لازم



روش تهیه

- ۱- برنج و لپه را خیس کنید.
- ۲- پیازها را پوست بگیرید و به صورت نگینی خرد و در روغن سرخ کنید. قارچ را خرد کرده و به پیاز اضافه و با حرارت بالا سرخ کنید.
- ۳- آب لپه‌ها را بگیرد و آنها را درون مخلوط پیاز داغ و قارچ بریزید. حالا رب گوجه‌فرنگی و زردچوبه را هم به مواد اضافه کنید.
- ۴- بعد از سرخ شدن لپه‌ها ۲ پیمانه آب به همراه مقداری پودر دارچین، هل و در صورت تمایل فلفل سیاه اضافه کنید. با نیم‌پز شدن لپه‌ها، لیمو عمانی، نمک و در صورت تمایل زعفران دم‌کرده را اضافه کنید و اجازه دهید تا آب مواد جمع شود.
- ۵- یک لایه برنج و یک لایه قیمه را روی آن بریزید.

در صورتی که از چوب دارچین در تهیه این خورش استفاده می‌کنید، پس از پخت خورش و قبل از مخلوط کردن آن با برنج، چوب‌های دارچین را از آن جدا کنید.