

حبوبات سالم به خانه ببریم!



خواص و فواید حبوبات آنقدر زیاد است که بهتر همندی از آنها می‌تواند سلامت بدن را به خوبی تضمین کند. در این راهنمای خرید نکاتی را به شما آموزش می‌دهیم که هنگام خرید به شما کمک می‌کند تا بهترین نوع از محصول دلخواهتان را تهیه کنید، چون کیفیت حبوبات مصرفی اهمیت زیادی دارد و باعث کاهش یا افزایش طعم غذا می‌شود.

۱ هنگام خرید حبوبات بسته‌بندی یا حتی فله‌ای باید به یکدستی حبوبات دقت داشت، بنابراین می‌توان از بیرون بسته‌بندی محصول به تک تک دانه‌ها نگاه کرد. نباید روی آنها سوراخ و منفذی وجود داشته باشد، چون نشان از وجود کرم و حشره در محصول است. نباید یکی کمرنگ، دیگری تیره یا کوچک و بزرگ‌تر باشند. همچنین نباید دانه‌های شکسته، از هم باز شده یا بدون پوستی در بین آنها ببینید. این اتفاق به معنی مخلوط بودن حبوبات است که به شدت از کیفیت آن هنگام پخت کم می‌کند.

۲ باید از نبود خاک، گرد و ریز گرد در بسته محصول مطمئن شد تا حرکت حشرات، وجود خاک و خرده‌ریز را تشخیص بدهید. حتی حبوبات فله‌ای را هم باید در این دو مورد تست کنید. یک مشت از آن را برای نمونه جدا کنید و به دقت آنها را بررسی کنید. اگر لازم است یک مشت دیگر را هم مورد بررسی قرار بدهید و بعد خرید کنید. بهترین حبوبات از نظر اندازه، رنگ و شکل یکدست هستند، ترکیبی منسجم و خوش ظاهر دارند که خیر از کیفیت آنها می‌دهد.

۳ روی بسته‌بندی محصول حتما باید علامت استاندارد و سازمان غذا و دارو وجود داشته باشد. در غیر این صورت محصول را نخرید.

۴ پس از خرید محصول، باید یک مشت از محصول را در یک ظرف آب بریزید تا آن را از نظر کیفیت مورد سنجش دقیق‌تری قرار دهید. در این مرحله دقت کنید که حبوبات نباید روی آب بایستند. همچنین نباید حشرات یا کرمی از آنها خارج شود و روی آب بیاید. با استفاده از یک ظرف آب و قرار دادن بخشی از حبوبات در آن، برای مدتی کوتاه مثلا نیم‌ساعت، می‌توان این تست را انجام داد.

۵ حبوبات دانه‌های خشک شده‌ای هستند که خیلی دیر فاسد می‌شوند، اما برای اینکه ۶ ماه تا یک سال بدون خراب شدن باقی بمانند، حتما باید در محیط در بسته، خشک، تاریک و از نظر گرما و سرما متعادل قرار بگیرند. پس فراموش نکنید که حبوبات را در ظروف در بسته و در محلی که به لحاظ دما گرم یا سرد نباشد و دور از رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگهداری کنید.

سعیه مرادی ✓ هنگام سرما خوردن، یک غذای گرم به‌ویژه سوپ و آش بسیار لذتبخش است. درست کردن این نوع غذا از قدیم مرسوم بوده و وجود انواع حبوبات و سبزی همراه مواد مغذی دیگر در آن باعث شده تا در زمرة غذاهای اصلی و پرخاصیت قرار گیرد. فاطمه باقری، مدرس آشپزی ما را با دستور پخت چند نوع آش مخصوص به‌ویژه برای زمستان آشنا کرده است.

ماده اولیه و اساسی بسیاری از انواع آش، حبوبات است دلچسب و نوستالژیک

آماده‌سازی ۳ ساعت | پخت دو ساعت و نیم | تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
• برنج: ۲۵۰ گرم • لپه: ۱۵۰ گرم • رب انار: ۱۰۰ گرم • پیاز: ۳ عدد • چغندر: نیم کیلو • نعنای تازه: ۲۵۰ گرم • نعنای خشک: ۱ قاشق سوپ‌خوری • زردچوبه: ۲ قاشق مرباخوری • روغن، نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم



آش انار

روش تهیه
۱- لپه شسته‌شده را همراه آب روی حرارت قرار دهید تا جوشد. پس از آن اجازه دهید با حرارت ملایم کاملاً بپزد.
۲- چغندر را پس از شستن و پوست گرفتن به اندازه دلخواه خرد و داخل ظرفی آب‌پز کنید.
۳- پیازها را داخل تابه‌ای بریزید تا سرخ شوند. سپس نمی از پیازهای سرخ‌شده را بردارید و به بقیه آن رب‌انار، زردچوبه و نمک بیفزایید و کمی تفت دهید. در ادامه برنج، نعنای و فلفل را هم به آن اضافه کرده و مقداری تفت دهید و آن را به لپه نیم‌پز اضافه کنید.
۴- پس از مدتی که آش تقریباً پخته شد، چغندر را داخل آش ریخته و اجازه دهید مواد با هم بجوشند تا آش به خوبی جا بیفتد.

نکته: برنج باید در حدی بپزد که شکفته و نرم شود. آب انار را وقتی اضافه کنید تا تمام مواد پخته شده باشند، زیرا مانع پخت حبوبات و برنج می‌شود.

آش ماست

آماده‌سازی ۴ ساعت | پخت حدوداً ۳ ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
• برنج: ۳ پیمانه • ماست: ۱ کیلوگرم • لپه: نصف پیمانه • پیاز: ۱ عدد متوسط • نعنای: ۱ قاشق سوپ‌خوری • روغن مایع: به مقدار لازم • نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به مقدار لازم

روش تهیه
۱- برنج آبکش شده را همراه ۴ پیمانه آب داخل قابلمه ریخته و روی اجاق گاز با حرارت ملایم قرار دهید.
۲- برای پختن لپه‌ها، یک قابلمه جدا انتخاب کنید و لپه‌ها را به همراه آب روی شعله گاز بگذارید تا با حرارت ملایم کاملاً بپزد.
۳- وقتی برنج و لپه کاملاً پخته شد، لپه‌ها را به قابلمه برنج منتقل کرده و خوب مسوا را هم بزنید و اجازه دهید تا مقداری دمای برنج و لپه سرد شود.
۴- بعد از اینکه برنج و لپه خنک شد، ماست را هم بزنید و به آن بیفزایید. سپس پیازی را که از قبل سرخ کرده‌اید، به همراه نعنای داغ به آش اضافه کنید و مواد را هم بزنید.

نکته: در مراحل پایانی پخت آش ماست، باید مرتب آن را هم بزنید تا ته نگیرد. حتماً به خاطر داشته باشید که ماست را نباید به آش در حال جوش اضافه کرد. این کار باعث بریده و گوله شدن ماست می‌شود.

آش گوجه فرنگی

آماده‌سازی ۳ ساعت | پخت حدوداً ۲ ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
• گوجه فرنگی: ۱ کیلوگرم • پیاز: ۲ عدد • تره: ۲۰۰ گرم • جعفری: ۲۰۰ گرم • غوره: نصف پیمانه • آبلیمو: ۱ پیمانه • برنج: ۱ پیمانه • لوبیا چشم‌بلبلی: ۱ پیمانه • نعنای خشک: ۲ قاشق غذاخوری • نمک، زردچوبه و فلفل: به مقدار لازم

روش تهیه
۱- ابتدا پیازها را داخل تابه ریخته و سرخ کنید تا سبک و طلایی شوند، در ادامه کمی زردچوبه اضافه کرده و با یکدیگر تفت دهید.
۲- لوبیاها را همراه پیازها و ۵ پیمانه آب داخل قابلمه ریخته و حدود یک ساعت بگذارید تا پخته شوند.
۳- برنج آبکش شده را به آش اضافه کرده و مواد را با یک ملاقه هم بزنید. سپس تره و جعفری خردشده را به همراه غوره به مواد بیفزایید. در این مرحله در قابلمه را بگذارید و به مدت ۲۰ دقیقه صبر کنید تا سبزی‌ها پخته شوند.
۴- حالا گوجه‌های زنده‌شده را داخل قابلمه بریزید. در نهایت یک قاشق غذاخوری نعنای خشک را به همراه فلفل و ادویه‌های دلخواه به آش افزوده و خوب مواد را هم بزنید.
۵. به آش گوجه فرنگی به مدت ۳۰ دقیقه وقت دهید تا پخته شود و جا بیفتد.

نکته: اگر آش با اضافه کردن گوجه فرنگی بی‌رنگ بود، می‌توان یک قاشق غذاخوری رب به آن اضافه کرد تا رنگ و طعم غذا بهبود یابد.

آش ترخینه

آماده‌سازی ۳ ساعت | پخت ۲ ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
• ترخینه دوغ آماده‌شده: ۳ لیتر • سبزی آش: نیم کیلو • اسفناج: نیم کیلو • لوبیا چیتی: نصف پیمانه • نخود: نصف پیمانه • عدس: نصف پیمانه • پیاز: ۱ عدد • نعنای داغ: به میزان دلخواه • نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱- ابتدا ترخینه را در ظرف آب سرد به مدت ۳ ساعت خیس کنید. سپس حبوباتی را که از شب قبل خیس خورده‌اند، بپزید. زمانی که حبوبات نیم‌پز شد، ترخینه خیس‌خورده را به آن بیفزایید.
۲- وقتی که حبوبات و ترخینه کاملاً پخته شدند، عدس و سبزی آش شامل تره، جعفری، گشنیز و اسفناج را داخل قابلمه ریخته و اجازه دهید به همراه دیگر مواد به خوبی پخته شوند.
۳- در ادامه پیاز بزرگی را که خالالی خرد شده، داخل روغن سرخ کنید. زمانی که پیاز داغ طلایی‌رنگ شد، فلفل و ادویه و زردچوبه و فلفل سیاه را به آن بیفزایید.
۴- در نهایت شعله گاز را ملایم کرده و بگذارید آش به خوبی پخته شود و جا بیفتد.

نکته: در صورتی که تمایل داشتید، ترخینه را در منزل درست کنید. بهتر است یک لیوان بلور گندم یا جو را بشویید و ۷ ساعت داخل آب سرد بخیس‌اند. بعد از آن داخل دوغی که چند برابر گندم است، بریزید و اجازه دهید روی حرارت بپزد. کمی زردچوبه، فلفل، پونه و زعفران اضافه کنید و زمانی که احساس کردید حالت خمیری به خود گرفته، زیر حرارت را خاموش کنید و اجازه دهید سرد و خنک شود. بعد مقداری بادست بردارید و به شکل گلوله درآوردید و جلوی آفتاب تند و تیز داخل سینی خشک کنید.