

همه چیز درباره سبزی آش؟

فرقی نمی‌کند چه آش‌ی درست می‌کنید. در همه آش‌ها سبزی پایه و جزو اصلی غذا به حساب می‌آید که نه تنها ویتامین و مواد مغذی فراوانی را به آن می‌افزاید، بلکه طعم و عطر آش معمولاً از انواع سبزی استفاده شده در آن تامین می‌شود. اما ترکیب، مقدار و چگونگی استفاده سبزی در آش هم نکات و ریزه کاری‌هایی دارد که دانستنش برای هر آشپزی لازم است.

- ۱ سبزی آش معمولاً شامل اسفناج، تره، جعفری و گشنیز به نسبت برابر است. اگر می‌خواهید آش لعاب بیشتری داشته باشد، باید مقدار اسفناج را افزایش دهید و در صورتی که طعم آش برایتان مهم تر است، مقدار تره را بیشتر کنید.**
- ۲ نکته مهم دیگر در سبزی آش، اندازه خرد کردن آن است. سبزی نباید خیلی ریز خرد شود. بهتر است در آش سبزی دیده شود. معمولاً سبزی آش را به قطعات یک تا یک و نیم سانتی متری خرد می‌کنند.**
- ۳ سبزی آش برخلاف سبزی خورشی به سرخ کردن احتیاج ندارد.**
- ۴ سبزی آش را کم و زیاد کنید، اما معمولاً حدود یک کیلوگرم سبزی آش برای ۱۰ نفر مناسب است.**
- ۵ بعد از اضافه کردن سبزی به مواد، در قابلمه را نیندازید، چون در این صورت رنگ سبزی تیره می‌شود که در نتیجه آش خوش رنگ نخواهد شد.**
- ۶ زمان اضافه کردن سبزی آش درست بعد از پخت حبوبات است.**

چند روش برای فریز کردن سبزی‌ها

شیوه اول:

- فریز کردن برگ‌ها به صورت جداگانه**
۱. اگر باغچه کوچکی برای کشت گیاهان خوراکی و سبزی‌های برگ‌دار دارید، در زمان برداشت به یاد داشته باشید که همیشه سراغ تازه‌ترین و سالم‌ترین برگ‌ها باشید.
 ۲. برگ‌ها را بشویید. با استفاده از دستمال کاغذی حوله‌ای برگ‌ها را خشک کنید.
 ۳. برگ‌های جدا شده را روی یک سینی کوچک تمیز یا کاغذ شیرینی پزی پهن کنید.
 ۴. برگ‌ها را درون ظرف در بسته‌ای قرار دهید که هوا به درون آن نفوذ نکند سپس درون فریزر نگهداری کنید.

شیوه دوم:

به شکل تکه‌های یخ

۱. برای این شیوه سالم‌ترین و تازه‌ترین برگ‌ها را جدا کنید.
۲. اگر قرار است سبزی را به صورت خرد شده در غذا استفاده کنید، آن را پیش از فریز کردن خرد کنید چرا که برگ‌های فریز شده در این روش، بعد از آب شدن حالت خمیری و شل پیدا می‌کنند.
۳. یک یا دو برگ از سبزی مورد نظر یا یک قاشق از خرد شده آن را درون هر حفره و مکعب از قالب یخ قرار دهید.
۴. نیمی از قالب یخ را با آب پر کنید و مطمئن شوید که برگ‌ها تا حد ممکن درون آب قرار گرفته باشند سپس قالب یخ نیمه پر را درون فریزر قرار دهید.

خوشمزه و لعاب‌دار

آش یکی از خوراکی‌های اصیل ایرانی است که تقریباً در تمام کشور پخته می‌شود و بیش از ۴۰۰ نوع شیوه طبخ دارد. در نوع سنتی، مواد اولیه این غذا را انواع سبزی، حبوبات، رشته و کشک تشکیل می‌دهد و از سیرداغ، پیازداغ و نعنا داغ برای تزئین آن استفاده می‌کنند. اما آش‌های دیگری هم در ایران پخته می‌شوند که موادشان متفاوت است و گاه به فصل خاصی مانند بهار اختصاص دارند. برخی آش‌ها هم مخصوص شهرها و روستاهای مختلف کشورند. حتی سالمندان و رزیمی‌ها هم آش مخصوص خود را دارند. در صفحه‌های پیش رو شیوه پخت و تهیه برخی از این آش‌ها را ارائه کرده‌ایم که امتحان‌شان خالی از لطف نیست.

آش ریواس

- ۱. پیازچه، ریواس و تخم گشنیز را با کمی زردچوبه تفت دهید.**
- ۲. گوشت خرد شده را به قابلمه اضافه کرده و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نیمه سرخ کنید تا رنگ گوشت تغییر کند.**
- ۳. سبزی را له کرده و داخل قابلمه بریزید و به مدت یک دقیقه تفت دهید تا خامی آن گرفته شود.**
- ۴. حبوبات و سبزی‌ها را به قابلمه اضافه و همه مواد را با هم مخلوط کنید.**
- ۵. پس از اضافه کردن یک پارچ آب به قابلمه، بگذارید تا آش بپزد و جابجفتد. می‌توانید آش را با نعناع، سیر و پیاز داغ تزئین و سرو کنید.**

در پخت این آش می‌توانید به جای گوشت گوسفند از آب قلم یا عصاره گوشت استفاده کنید.

چطور با سبزی‌های کوهی آش بپزیم؟ طبیعت بهاری در دیگ خانگی

هرسال در فصل بهار کوه‌ها و دشت‌ها پر می‌شوند از گیاهان خودرو و صحرایی از جمله والک، شنگ، ریواس و... که اغلب خاصیت فراوانی دارند. علاوه بر خواص دارویی این گیاهان، از آنها در تهیه انواع غذاها از جمله آش، پلو، کوکو و... استفاده می‌شود. در ادامه روش تهیه چند آش خوش طعم را که با سبزی‌های کوهی در دل طبیعت و کوهپایه‌های اطراف تهران تهیه می‌شود، مرور کرده‌ایم. این سبزی‌ها اغلب در بساط دستفروشان حوالی کوهپایه‌ها پیدا می‌شوند، اما اگر می‌خواهید خودتان آنها را بچینید مراقب باشید به بوته و ریشه‌شان آسیب نزنید یا برای این کار از افرادی که مهارت کافی دارند، کمک بگیرید.

زمان پخت ۲ ساعت

تعداد نفرات ۶ نفر

مواد لازم
گوشت گوسفندی: به میزان لازم • نخود و لوبیا: ۲۰۰ گرم • ریواس خرد شده: ۵۰۰ گرم • جعفری خرد شده: ۲۰۰ گرم • تخم گشنیز: نصف قاشق سوپ خوری • سیر: ۲ حبه • پیازچه: ۳ عدد • نمک و زردچوبه: به میزان لازم



آش شنگ

تعداد نفرات ۶ نفر

زمان پخت ۳ ساعت



مواد لازم
نخود، لوبیا چیتی و عدس از هر کدام: ۲۰۰ گرم • سبزی شنگ: ۵۰۰ گرم • سیر: ۳ حبه • نمک، زردچوبه و فلفل: به میزان لازم • پیاز داغ و نعناع داغ: به میزان لازم

- ۱. سبزی شنگ را درشت خرد کنید و با نخود و لوبیا چیتی روی حرارت بگذارید تا بپزد.**
- ۲. وقتی که نیم‌پز شد، عدس و سیر له شده را هم اضافه و حرارت را کم کنید تا آش بپزد و جابجفتد.**
- ۳. توجه داشته باشید شنگ دیر پز است و پخت آن حداقل یک ساعت و نیم زمان می‌برد.**
- ۴. نیمی از کشک را همراه نعناع و پیاز داغ داخل آش بریزید و مخلوط کنید.**
- ۵. آش را در ظرف مناسب سرو و با کشک و بقیه پیاز و نعناع داغ تزئین کنید.**

شنگ خواص متنوع و زیادی دارد که برای سلامتی مفید است، اما با توان باردار باید قبل از مصرف آن با پزشک خود مشورت کنند.

آش کنگر

تعداد نفرات ۴ نفر

زمان پخت ۲ ساعت



مواد لازم
تخم مرغ: یک عدد • آرد: یک قاشق سوپ خوری • ماست: یک لیوان • سبزی آش خرد شده: یک کیلو • کنگر خرد شده: نیم کیلو • آب قلم: ۴ لیوان • گندم و نخود: هر کدام ۱۰۰ گرم • پیاز سرخ شده و نمک: به میزان لازم

- ۱. پیاز داغ، نخود و گندم را کمی تفت دهید و همراه آب قلم روی حرارت متوسط بگذارید تا بپزد.**
- ۲. کنگر و سبزی آش را به مواد آماده شده اضافه کرده و اجازه دهید تا آش کاملاً بپزد.**
- ۳. تخم مرغ را با آرد و ماست هم بریزید و روی آن کمی آب جوش بریزید.**
- ۴. بعد از اینکه دم‌مای مواد ولرم شد آن را داخل قابلمه مدام هم بریزید تا همراه آش چند دقیقه جوش بخورد.**
- ۵. آش آماده شده را از روی حرارت بردارید و در ظرف مورد نظرتان بکشید و با پیاز داغ تزئین کنید.**

برای آنکه ماست در آش به اصطلاح نبرد، آن را خیلی خوب هم بریزید و وقتی به آش اضافه کردید تا زمان جوش آمدن هم‌زدن را ادامه دهید.

آش والک

تعداد نفرات ۶ نفر

زمان پخت ۲ ساعت



مواد لازم
سبزی آش: ۷۵۰ گرم • والک: ۵۰۰ گرم • بلغور جو: ۱۰۰ گرم • برنج: ۵۰ گرم • ماش: ۵۰ گرم • حبوبات پخته شده: لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، نخود و عدس از هر کدام ۵۰ گرم • پیاز بزرگ: ۲ عدد • روغن زیتون: به میزان لازم

- ۱. حبوباتی که از قبل خیسانده‌اید را بریزید. توجه داشته باشید عدس از سایر حبوبات زودتر می‌پزد، پس آن را دیرتر از بقیه اضافه کنید.**
- ۲. سبزی آش، والک، ماش و برنج را در قابلمه بریزید. سپس روغن، زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کنید و بگذارید بپزد.**
- ۳. بعد از نیم ساعت حبوبات، بلغور و نیمی از پیاز داغ را به قابلمه اضافه کنید و بگذارید آش جابجفتد.**
- ۴. متناسب با ذائقه‌تان می‌توانید کمی رب انار به آش اضافه کنید.**
- ۵. آش را از روی حرارت بردارید، در ظرف مناسب سرو بریزید و روی آن را با پیاز داغ باقیمانده تزئین کنید.**

والک گیاهی شبیه سیر با خواص مشابه است؛ به همین دلیل در این آش از سیر داغ استفاده نمی‌شود.