

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری  
مدیر مسئول: محسن مهدیان  
سرمدیر: دانیال معمار  
واحد فنی:  
مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی  
گرافیک و صفحه‌آرایی: حمید یزدانی، سعید غفوری، امید روشنگر  
ویرایش عکس: کامبیز نویدی  
صفحه‌خوانی: سمانه مومن، هاله جوانفر، اعظم آجوربندیان

معاون ضمائم: پروانه بهرام‌نژاد  
دبیر ویژه‌نامه: مریم باقرپور

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶  
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰  
چاپ: همشهری  
توزیع و اشتراک:  
موسسه نشر گستر امروز نوین

دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،  
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،  
سرزمین من، معماری، ۲۴، شهرنگار، سرخ و محله  
نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، نرسیده به پارکوی،  
کوچه شهید قربانی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

## بدون مواد آماده و طعم دهنده دست تهیه کنید

# ژله‌های لذیذ

### ژله سیب و هلو

روش تهیه

۱. برای تهیه این ژله ۲ قالب نیاز دارید. قالب کوچک‌تر را داخل قالب بزرگ‌تر بگذارید و قالب کوچک‌تر را با یخ پر کنید.
۲. ژلاتین را در کمی آب جوش حل کرده و با خامه و خاک قند مخلوط کنید. سپس میوه‌های آماده شده را داخل ظرف بریزید.
۳. سه چهارم مواد آماده شده را در قالب بزرگ‌تر بریزید و داخل یخچال قرار دهید تا ژله بسته شود.
۴. قالب کوچک‌تر را با آب نیم‌گرم پر کنید و باقی مانده مواد را بریزید. ژله را دوباره در یخچال بگذارید تا خامه کاملا بسته شود.

مدت زمان آماده‌سازی ۴ ساعت

تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

• خامه: ۱۰۰ گرم • گلابی: نصف فنجان • سیب: نصف فنجان • هلو: نصف فنجان • آناناس کنسرو شیرین برای تزئین: نصف فنجان • پودر ژلاتین: ۲۰۰ گرم • خاک قند: ۵ قاشق سوپ‌خوری • وانیل: نصف قاشق مرباخوری

افزودن خامه به این دسر مقدار کالری دریافتی را افزایش می‌دهد پس اگر هریک از اعضای خانواده اضافه وزن دارد، از آن صرف‌نظر کنید.

نکته



### ژله شیشه‌ای با میوه

روش تهیه

۱. پودر ژلاتین را داخل آب بریزید و همراه با شکر روی حرارت به روش بن‌ماری حل کنید.
۲. نصف ژلاتین را پس از حل شدن داخل قالب قرار دهید و در یخچال بگذارید تا مقداری خشک شود و خودش را بگیرد.
۳. با گذشت نیم ساعت میوه‌های خرد شده را به قالب اضافه کنید و مابقی ژلاتین را روی آن بریزید و مجدداً داخل یخچال بگذارید.
۴. بعد از گذشت ۳ تا ۴ ساعت می‌توانید ژله را در ظرف دلخواه‌تان برگردانید.
۵. در نهایت اطراف دسر خود را با موزهای حلقه شده تزئین و نوش جان کنید.

مدت زمان آماده‌سازی ۲ ساعت

تعداد نفرات ۵ نفر

مواد لازم

• پودر ژلاتین: ۱۰۰ گرم • موز حلقه شده: یک عدد • هلو: یک عدد خرد شده • شلیل: یک عدد خرد شده • زردآلو: ۵ عدد خرد شده • آب: ۲ پیمانه • شکر: ۲ قاشق غذاخوری

برای آب کردن پودر ژلاتین به روش بن‌ماری می‌توانید از مایکروفر هم استفاده کنید. در این حالت مخلوط پودر ژلاتین و آب را ۲۰ ثانیه در مایکروفر قرار دهید.

نکته



### ژله زردآلو و توت‌فرنگی

روش تهیه

۱. ابتدا یک و نیم قاشق پودر ژلاتین را داخل نصف پیمانه آب سرد بریزید و روی بخار آب قرار دهید و آن را بن‌ماری کنید.
۲. پودر ژلاتین که شفاف شد با نیمی از شکر مخلوط کنید و داخل قالب بریزید و در یخچال بگذارید تا به اصطلاح نیم‌بند شود.
۳. میوه‌های خرد شده را طبق سلیقه روی ژلاتین نیم‌بند شده بچینید و دوباره قالب را در یخچال بگذارید.
۴. باقی مانده پودر ژلاتین را داخل آب سرد بریزید و همراه با شکر و وانیل روی حرارت بن‌ماری کنید.

مدت زمان آماده‌سازی ۲ ساعت

تعداد نفرات ۳ نفر

مواد لازم

• موز حلقه‌ای: یک عدد خرد شده • زردآلو خرد شده: ۱۰۰ گرم • توت‌فرنگی درسته و نصفه: ۱۵۰ گرم • شکر: ۸ قاشق • پودر ژلاتین: ۳ قاشق مرباخوری • آب سرد: ۲ پیمانه • وانیل: به میزان لازم

در تهیه این ژله قبل از آنکه مواد را داخل قالب بریزید، آن را مرطوب کنید تا امکان حرکت دادن دسر داخل ظرف وجود داشته باشد.

نکته

۵. حالا ژلاتین را روی میوه‌ها بریزید و اجازه دهید تا کاملا سفت شود.



### ژله میوه با آبمیوه

روش تهیه

۱. پر تقال‌ها را به دو نیم تقسیم و محتویات داخلش را خارج کنید.
۲. لیوان آب سیب را با ۴ قاشق غذاخوری پودر ژلاتین مخلوط کنید و آنها را در ۴ کاسه پر تقالی بریزید.
۳. این مرحله را برای میکس توت‌فرنگی تان هم تکرار کنید و آن را در ۴ کاسه باقی مانده پر تقالی بریزید.
۴. کاسه‌های پر شده را به مدت ۱۵ دقیقه در یخچال بگذارید.
۵. بعد از این مدت مخلوط‌های میوه را در کاسه‌ها ریخته و ۱۵ دقیقه دیگر در یخچال قرار دهید.

مدت زمان آماده‌سازی یک ساعت

تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

• آب سیب: ۲ لیوان • توت‌فرنگی میکس شده: ۲ لیوان • پودر ژلاتین: ۸ قاشق غذاخوری • مخلوط آناناس و پرتقال: یک لیوان • مخلوط توت‌فرنگی و انگور سیاه: یک لیوان • پرتقال: ۴ عدد

این دسر برای استفاده باید کاملاً خنک شود در غیر این صورت ترکیب آن به هم ریخته و قاصری زیبا نخواهد داشت.

نکته

۵. در نهایت روی ژله‌ها را با یک تا ۲ اسکوپ بستنی وانیلی تزئین و نوش جان کنید.

