

منو

غذایا به روایت کشور های مختلف

سوپ مجارستانی

یکی از خوشمزه ترین سوپ ها در کشور مجارستان، سوپ خامه‌ای اسفناج است و همان طور که از نام آن پیداست، مواد اولیه آن را اسفناج و خامه تشکیل می‌دهد. البته گاهی اوقات زرده تخم‌مرغ را نیز به مواد داخل آن اضافه می‌کنند.

مواد لازم برای ۴ نفر: ۵۰۰ گرم برگ اسفناج

۵ پیما نه آب

۲ عدد پیاز ریز خرد شده

۲۵ گرم یا ۲ قاشق سوپ خوری کره

۳ قاشق سوپ خوری آرد سفید

یک پیمانه خامه

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

۲ عدد تخم‌مرغ پخته برای تزبین

طرز تهیه: ۱- آب را در قابلمه‌ای بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید. سپس اسفناج را به همان حالت در سته به آن اضافه کنید و مدت ۵ تا ۶ دقیقه حرارت دهید تا بپزد.

۲- برگ اسفناج پخته شده را از داخل آب بیرون آورید و در دستگاه خردکن یا غذاساز آن را به پوره تبدیل کنید.

قابلمه حاوی آب را نیز کنار بگذارید.

۳- کره را در داخل تابه‌ای بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب شود سپس پیاز خردشده را در آن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. بعد پیاز داغ را از روی اجاق بردارید و سپس از اضافه کردن آرد، دوباره روی شعله اجاق گاز به مدت یک الی دو دقیقه حرارت دهید تا آرد نسرخ شود.

۴- مخلوط پیاز داغ و آرد سرخ‌شده را به آبی که اسفناج در آن پخته شده است، بیفزایید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا دوباره به جوش آمده و کمی غلیظ شود.

۵- پوره اسفناج خامه را به آن اضافه کرده و مدتی حرارت دهید تا سوپ جابفتند و غلظت مناسبی پیدا کند. در این فاصله، نمک و فلفل مورد نیاز را به سوپ اضافه کنید.

۶- تخم‌مرغ‌ها را هم در قابلمه کوچکی آب‌پز کنید. در پایان، سوپ را در ظرف مورد نظر برای سرو بریزید و تخم‌مرغ‌های پخته را هم با چاقو به دو نیم کرده و روی سوپ قرار دهید.

سوپ روسی

مواد لازم: گوشت ماهیچه: ۸۰۰ گرم

نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین: به میزان لازم

چندند: ۱ عدد

هویج: ۲ عدد

لوبیا سبز: ۱۵۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

سیب زمینی کوچک: ۲ عدد

کلم برگ سفید: ۸۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق سوپخوری

ماست ۵۰ گرم

خامه ۱۰۰ گرم

روش تهیه: گوشت را به قطعات درشت خرد کنید و با کمی روغن تفت دهید. سپس ادویه‌ها را بیفزایید و با مقداری آب روی حرارت قرار دهید تا گوشت پخته شود. در ظرفی جداگانه، سبزیجات را از دریز به زودپز به ترتیب تفت دهید، یعنی ابتدا چغندر را به صورت خالی خرد کنید، تفت دهید و به گوشت اضافه نمایید. کمی بعد، هویج را خالی خرد کنید، کمی تفت دهید و به گوشت بیفزایید. سپس لوبیا و پیاز را نیز خرد نمایید، تفت دهید و به گوشت اضافه کنید. هنگامی که نیم پز شد، سیب زمینی و کلم خرد شده را نیز تفت دهید و بیفزایید. در پایان، رب گوجه فرنگی تفت داده را به سوپ اضافه کنیم. تمامی مواد که پخته شد، نمک را بیفزایید اکنون سوپ را در ظرف بشکشد و ترکیب ماست و خامه را روی سوپ بریزید.

یادآوری: برای سرو این سوپ در روسیه، از خامه ترش استفاده می‌شود که به علت در دسترس نبودن آن، می‌توان از ترکیب ماست و خامه استفاده کرد.

سوپ اسپانیایی

مواد لازم: جو: یک پیمانه

پیاز: یک پیمانه خرد شده

کلم: ۲ پیمانه ریز خرد شده

قلم گوساله: یک عدد

گشنیز: یک پیمانه خرد شده (به پیمانه کاملافرده)

فلفل و نمک: به اندازه کافی

رب گوجه فرنگی: ۴ قاشق سوپخوری

طرز تهیه: قلم را در ظرف گذاشته آب را به آن اضافه کرده و در روی حرارت می‌گذاریم، پس از جوش آمدن آب قلم را خارج کرده و دوباره روی آن آب می‌ریزیم که دلیل این کار کف حاصل از پخت قلم است. دو عدد پیاز داخل ظرف می‌ریزیم که بوی بد آن گرفته شود. جو، پیاز و کلم را داخل ظرف ریخته می‌گذاریم تا به مدت دو ساعت خوب پخته شود. سپس قلم را بر می‌داریم، اگر سوپ را در دیگ زودپز می‌ریزیم، کمی نمک می‌ریزیم که دیگ زودپز سیاه نشود. سپس رب گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم تا سوپ کاملاً رنگ بگیرد گشنیز، فلفل و نمک را در آخرین مرحله پخت اضافه می‌نمایم و پس از چند بار جوش زدن و پختن سبزی، سوپ حاضر است (البته سبزی را نباید زیاد پخت تا رنگ سبز آن از بین نرود). در صورت تمایل برای تزئین کردن سوپ می‌توان از لیموی تازه استفاده کرد.

نکته: بهتر است جو را از شب قبل خیس کنید و افزودن پیاز نیز باعث می‌شود بوی کلم گرفته شود.

نکات تغذیه‌ای سوپ اسپانیایی: این سوپ خوشمزه ویتامین‌های زیادی دارد و به دلیل دارا بودن قلم، کلسیم و پروتئین قابل توجهی دارد. این سوپ خوشمزه یک غذای مناسب در شب‌های سرد زمستان است که برای جلوگیری یا بهبود سرماخوردگی مفید است. ضمناً با این غذا آب‌لیموی تازه را که مقدار زیادی ویتامین C زیادی دارد، فراموش نکنید.

عمر مواد غذایی مفیدتان را بیشتر کنید

فناناپذیرها هم تاریخ مصرف دارند

ورونیکاروفر / ترجمه: بهنود صفوی

می‌دانید چطور باید روغن زیتون، فلفل، سس گوجه‌فرنگی و ماکارونی خودتان را نگهداری کنید تا مواد مفید آنها از بین نروند یا مدت طولانی تری دوام داشته باشند؟

زنان خانه‌دار، با تجربه‌ای که در طی سال‌ها کار در آشپزخانه کسب کرده‌اند، می‌دانند که زمان دور انداختن مواد غذایی فاسد شده، یا بی‌ارزش کی است. حتی یک فرد بی‌تجربه هم می‌تواند بفهمد که یک تخم‌مرغ کمی فاسد است و گوشت در چه زمانی بهتر است مصرف نشود. اما برخی مواد غذایی هستند که حتی خانم‌های خانه‌دار با تجربه هم این احساس را دارند که ابدی هستند و هرگز فاسد و بی‌ارزش نمی‌شوند. اما علم جدید نشان داده که حتی مواد غذایی «فناناپذیر» هم تاریخ مصرف دارند. در واقع بهتر است بدانید که حتی روغن زیتون، غلات، آجیل و سبزیجات خشک هم تاریخ مصرف دارند و بعد از مدتی نباید آنها را مصرف کنید. با خواندن مطلب زیر می‌توانید به نکات بسیار جالبی در مورد این مواد غذایی و چگونگی طولانی‌تر کردن عمر آنها و ارزش غذایی آنها پی ببرید.

۱- جای را انتخاب نکنید

جای سبز، غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که باعث سلام ماندن بدن و کمتر شدن احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مثل سرطان می‌شود. اکثر مردم این احساس را دارند که جای سبز را سال‌ها پس از خرید می‌توانند مصرف کنند اما نتیجه تحقیقاتی که در «ژورنال علم تغذیه» به چاپ رسیده نشان می‌دهد که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در جای سبز (موسوم به کانه چین) تنها شش ماه پس از بستهبندی شدن جای سبز بین ۳۲ درصد کمتر می‌شوند. در واقع این آنتی‌اکسیدان‌ها به هوا و نور حساس هستند و این باعث می‌شود که برخلاف تصور جای کهنه بسیار کم‌ارزش‌تر از جای تازه باشد.

یک توصیه: دکتر روناتیسون، پزشک مشاور شرکت ایوان، بزرگ‌ترین توزیع‌کننده جای سبز در جهان، می‌گوید: «جای سبزی بخردید که جعبه‌های کاملاً محفوظ با جدار آلومینیومی باشد و هوا یا نور خور شدید نتواند وارد آن شود. در ضمن مقداری جای بخردید که برای مصرف چند هفته تا چند ماه شما کافی باشد و هیچ وقت جای را انتخاب نکنید... در ضمن شاید عجیب به نظر برسد، اما از آنجایی که جای سبز نسبت به جای سیاه بیشتر به دمای هوا حساس است می‌توانید بسته‌های جای سبز خود را در یخچال یا حتی در فریزر نگهداری کنید.»

۲- خودتان آب ر گوجه در دست کنید

رب گوجه‌فرنگی و آب گوجه‌فرنگی منبع غنی از لیکوپن هستند که دارای خواص بسیار است اما مقاله‌ای که در نشریه «شیمی مواد غذایی» به چاپ رسیده نشان می‌دهد که تنها سه ماه ماندن آب گوجه‌فرنگی در یخچال و یا فریزر باعث می‌شود که حدود ۵۰ درصد از لیکوپن این بسته‌ها از بین برود. در ضمن تحقیقاتی که دانشمندان اسپانیایی انجام داده‌اند نشان می‌دهد که میزان لیکوپن در رب‌های گوجه در گذر زمان کاهش می‌یابد. این یادتان باشد که لیکوپن یک آنتی‌اکسیدان قوی است که با بسیاری از سرطان‌ها مبارزه می‌کند و می‌تواند تا حدودی در جلوگیری از بیماری‌های قلبی موثر باشد و حتی به استحکام استخوان‌ها هم کمک کند.

یک توصیه: بهترین کار این است که گوجه‌فرنگی را به صورت تازه تهیه و مصرف کنید. دکتر بی‌اچ‌چن، متخصص تغذیه در دانشگاه تایوان که در مورد ثبات مواد موسوم به کاروتن‌ها تحقیق می‌کند، می‌گوید: «اگر خودتان بتوانید رب گوجه‌فرنگی و آب گوجه‌فرنگی در خانه تهیه کنید و بعد هم آنها را

گزارش ۲:

مواد غذایی در یخچال چقدر عمر می‌کنند

قرار دادن مواد غذایی گوناگون و متعدد برای مدت طولانی در داخل یخچال، کار بسیار راحتی است. اما معمولاً افراد خانواده‌ا از مواد غذایی که در داخل یخچالشان وجود دارد غافل می‌شوند و آنها را به فراموشی می‌سپارند. یادتان باشد که خوراکی‌ها و مواد غذایی در یخچال برای همیشه تازه نمی‌مانند و روزی خواهد رسید که شما مقدار زیادی از آنها را دور می‌ریزید یا اینکه شیک می‌کنید و از خود می‌پرسید آیا این مواد خوراکی هنوز سالم و قابل استفاده هستند یا اینکه فاسد شده‌اند؟

کارشناسان بهداشت می‌گویند برای اینکه از سالم بودن مواد غذایی اطمینان حاصل کنیم، همیشه نباید به برچسب‌های روی آنها که توضیحاتی در مورد تاریخ مصرف داده است، اطمینان کرد. اگر چه بعضی از مواد غذایی دارای چنین برچسب‌هایی هم نیستند. سایر مواد خوراکی دیگری که دارای چنین توضیحاتی هستند هم ممکن است گاهی اوقات مصرف‌کننده را گیج و سرگردان کنند. بیشتر مردم به محض اینکه در قوطی کنسروها و مواد غذایی را باز می‌کنند، نمی‌توانند تشخیص دهند که آیا آنها تازه و قابل مصرف هستند

سفره



خشک، پودر و سس‌های فلفل فعالیت می‌کنند، می‌گوید: «کاپساسین می‌تواند باعث کاهش وزن و جلوگیری از برخی از سرطان‌ها شود و برای همین بسیار برای بدن مفید است. سبزیجات و مواد غذایی روشن که خشک می‌شوند و میوه‌های خشک، و مثلاً فلفل منابع غنی از این ماده هستند.»

یک توصیه: یادتان باشد که هوا از کیسه‌های پلاستیکی و ظروف پلاستیکی می‌گذرد و در تماس با اکسیژن هوا بودن است که کاپساسین را از بین می‌برد برای همین اگر می‌توانید پودر فلفل را در شیشه‌های کوچک نگه دارید و نه در ظروف پلاستیکی، اما شاید بهترین کار این باشد که خودتان پودر فلفل درست کنید. این کار اصلاً سخت نیست و خیلی هم به سلامت شما کمک می‌کند.

حتی می‌توانید فلفل را خشک کنید چرا که دانه‌های فلفل در داخل آن از نور و اکسیژن در امان هستند. در ضمن پودر فلفل را از نور و گرما دور نگه دارید. **۶- ماکارونی را از نور دور نگه دارید**

میزان ریپوفلاوین موجود در ماکارونی‌های غنی شده پس از آنکه ماکارونی تنها یک روز در معرض نور

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست

منبع: ریدرز‌دایجست