رسپی

سالادهایی از چهار گوشه جهان

■ **سالاد مکزیکی**

مواد لازم:
گوجه فرنگی: ۴-۳ عدد خردشده
پیاز: یک عدد متوسط
لوبیا قرمز پخته: ۲۵۰ گرم
سیب زمینی: ۵۰۰ گرم پخته و خردشده
لوبیا چشم‌بلبلی پخته: ۲۵۰ گرم
مواد لازم برای سس سالاد
آبلیمو: ۳-۲ قاشق سوپخوری
روغن زیتون: ۳-۲ قاشق سوپخوری
سیر له‌شده: ۲ حبه

طرز تهیه:
برای تهیه این سالاد ظرفی را انتخاب کنید که گنجایش تمام مواد را داشته باشد و موقع مخلوط کردن، مواد له نشوند. گوجه‌فرنگی را داخل ظرف می‌ریزیم و بعد لوبیا قرمز و لوبیا چشم‌بلبلی را هم اضافه می‌کنیم. اگر دوست داشتید می‌توانید از لوبیا سفید هم استفاده کنید. ترتیب اضافه کردن مواد خیلی مهم نیست فقط همه مواد باید خوب با هم مخلوط شوند. سیب زمینی و پیاز را نیز اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم. اگر پیاز قرمز در دسترس داشته باشید، تناسب رنگ آن بهتر است.
می‌توانید به جای سیب زمینی در صورت دلخواه از کدوحلوایی استفاده کنید. آبلیمو و روغن زیتون و سیر له‌شده را داخل شیشه کوچک می‌ریزیم و خوب تکان می‌دهیم تا خوب مخلوط شوند بعد روی سالاد می‌ریزیم و مجددا مواد را مخلوط می‌کنیم. می‌توان در صورت دلخواه یک‌چهارم پیمانه ریحان خردشده هم اضافه کرد.

سالاد لبنانی

مواد لازم:
بلغور گندم ریز: ۲/۳ پیمانه
جعفری ریز خردشده: ۶ پیمانه
نعنا تازه ریز خردشده: ۱/۲ پیمانه
گوجه فرنگی خردشده: ۵عدد
پیاز کوچک خردشده: ۲عدد (۲۰۰گرم)
پیازچه خردشده: ۲عدد
روغن زیتون تصفیه‌نشده: ۱/۴ پیمانه
آبلیموی تازه: ۱/۲ پیمانه
نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

طرز تهیه:
بلغور را با آب ولرم به مدت۱۵ دقیقه خیس و سپس آبکش می‌کنیم به طوری که آب آن کاملا گرفته شود. آن را در یک ظرف بزرگ می‌ریزیم و جعفری، نعنا، گوجه‌فرنگی، پیاز و پیازچه را به آرامی با بلغور مخلوط و بعد نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم. چند دقیقه قبل از سرو، روغن زیتون و آبلیمو را اضافه‌می‌کنیم.

نکته
۱) این خوراک را بلافاصله پس از تهیه مصرف کنید
۲) این خوراک را نباید پس از تهیه فریز کنید.

سالاد روسی

مواد لازم:
سیب زمینی پخته‌شده: نیم کیلو
کالباس خشک و کالباس مرغ با هم: نیم کیلو
خیارشور: نیم کیلو
نخودفرنگی: یک عدد کنسرو
سس مایونز: به میزان لازم
نمک: به میزان لازم
گوجه و کاهو و چیپس برای تزیین به میزان لازم

طرز تهیه:
سیب‌زمینی‌ها باید طوری پخته شده باشند که له نشوند و باید به صورت نگینی یعنی به صورت قطعه‌های کوچک خرد شوند. خیارشور و کالباس را هم به همین حالت خرد کرده و اضافه می‌کنیم.
توجه کنید سیب زمینی‌ها نباید به قطعات خیلی کوچک ریز شوند، نخودفرنگی را هم همراه با سس مایونز اضافه می‌کنیم مقدار سس مایونز بستگی به سلیقه شما دارد، نمک را هم اضافه کرده و مواد را طوری هم می‌زنیم که له نشوند این سالاد را می‌شود با گوجه و کاهو و چیپس تزیین کرد.

سالاد ایتالیایی

مواد لازم:
لوبیا قرمز پخته: ۳۵۰ گرم
روغن زیتون: ۱/۴ فنجان
سرکه: ۲ قاشق سوپخوری
آبلیمو: ۲ قاشق سوپخوری
سیر له‌شده یا پودر سیر یک حبه یا یک قاشق چایخوری
نمک و فلفل: به مقدار لازم
پیازچه خردشده: ۱/۴ فنجان
جعفری خردشده: ۲ قاشق سوپخوری
سالامی ۸ برگ یا ۸۰ گرم
کاهو یا برگ اسفناج جهت تزیین: چند برگ
گوجه فرنگی متوسط ورقی‌شده: یک عدد
تخم مرغ پخته حلقه‌شده: ۲ عدد

طرز تهیه:
لوبیا را داخل کاسه بریزید. روغن زیتون، سرکه، آبلیمو، سیر له‌شده ارگانو، نمک و فلفل را خوب به هم بزنید و به لوبیا اضافه کنید و روی آن را پوشانیده و مدت چند ساعت در یخچال بگذارید. یک‌ساعت قبل از مصرف لوبیا را با پیازچه، جعفری و سالامی مخلوط کنید. ظرف مناسبی را انتخاب کرده کف آن را با کاهو بپوشانید. لوبیا را وسط ظرف ریخته اطراف آن را با گوجه‌فرنگی و ورقه‌های تخم مرغ تزیین کنید.

تحولی که شاید رستوران‌های زنجیره‌ای را ورشکست کند

پیش به سمت غذاهای کم‌کالری‌تر

ترجمه: دکتر امیر صدری

رستوران‌های زنجیره‌ای آمریکا در حال تطابق خود با قوانین جدید سیستم نظارتی هستند. بر طبق قانون جدید تمام رستوران‌ها موظف هستند تا انتهای سال میلادی قوانین مربوط به مطلع کردن مشتریان از میزان کالری غذاها را در داخل شعب خود نصب کنند.

دبورا جردن می‌گوید که حالا دیگر لذت سابق را از غذاخوردن در رستوران پیتزا کیچن نمی‌برد. مشکل او گران‌شدن غذاها نیست، بلکه میزان کالری آنهاست: «به منو نگاه می‌کنم و چیز عجیبی می‌بینم: یک بشقاب پاستا ۱۱۰۰ کالری – یک بشقاب سلاد ۱۴۰۰ کالری، پیتزا؟ از ۱۵۰۰ کالری به بالا بسته به نوع پیتزا، خب این حالت خوبی به من نمی‌دهد، فکر نمی‌کنم دیگر به این رستوران سر بزنم» این دختر ۲۲ ساله ساکن نورث هالیوود می‌گوید که حالا به رستوران‌های دیگر فکر می‌کند. «فکر نمی‌کنم دیگر به پتیزا کیچن برگردم، حالا ترجیح می‌دهم که برای شام به کافه پانرا برو در بوربانک بروم و سالاد مرغ و شیرینی بخورم، این برای من لذت‌بخش‌تر است.»

تکرار این سناریو می‌تواند برای تمام رستوران‌دارها و کسانی‌که در این رستوران‌ها کار می‌کنند، نگران‌کننده باشد. طی سال‌های اخیر بسیاری از رستوران‌های کالیفرنیا میزان کالری غذاها را به فهرست خود اضافه کرده‌اند. اما براساس درخواست سازمان نظارت بر مواد غذایی و دارویی آمریکا (FDA) که حالا به صورت قانون درآمده است، رستوران‌های زنجیره‌ای در آمریکا موظف شده‌اند که در هر یک از شعب خود حداقل در ۲۰ نقطه جدول کالری غذاها، مشکلات و خطرات چاقی را در پیش چشم مشتریان نصب کنند. در جدول کالری باید کالری تمام مواد غذایی، اعم از غذاها، نوشیدنی‌ها و دسرها گنجانده شود. این قانون برای این در نظر گرفته شده است که رستوران‌های زنجیره‌ای به سراغ این بروند که غذاهای محبوب خود را به گونه‌ای طبخ کنند که کالری‌های کمتری داشته باشند و به سمت ارایه غذاهای سالم‌تر بروند.

رستوران‌های زنجیره‌ای IHOP حالا قدم‌هایی برای ارایه غذاهای کم‌کالری‌تر و سالم‌تر در شعب خود برداشته‌اند. صبحانه محبوب این رستوران شامل تخم‌مرغ و کالباس که بسیار مشهور است، حالا در فرم جدید با ۱۱۶۰ کالری و صبحانه مخصوص شامل تخم‌مرغ، کالباس شترمرغ و سس مخصوص هم با ۱۳۰۰ کالری ارایه می‌شود. جالب اینکه صبحانه‌ای که در این رستوران ارایه می‌شود با نام صبحانه سالم شامل تخم‌مرغ و گوشت بوقلمون بدون چربی که فقط ۳۵۰ کالری دارد. اما جرالد پاینوویـن، مدیر فروش بخش کالیفرنیای این رستوران‌های زنجیره‌ای می‌گوید که نگران کاهش فروش محصولات بالای هزار کالری خود و غذاهایی مثل سالامی، خوراک گوشت با مایونز و انواع استیک‌هایی که با نان سرو می‌شوند، هست. آنیتا جونز مولر، متخصص تغذیه که به عنوان مشاور و ناظر سازمان FDA در رستوران‌ها کار می‌کند، می‌گوید: «ما در حال ورود به دوران جدید هستیم. حالا در تمام رستوران‌های زنجیره‌ای در منوها میزان کالری غذاها گنجانده می‌شود و همه می‌توانند با اطلاع از میزان کالری هر غذا انتخاب‌های بهتری داشته باشند. از این به بعد قیمت غذاها نیست که ملاک انتخاب آنهاست، بلکه میزان کالری آنها در این میان تعیین‌کننده خواهد بود.»

صاحبان رستوران‌ها می‌دانند که شرایط جدید آنها را وارد یک مرحله جدید کرده است که اگر سریع به شرایط آن خو نگیرند، ضررهای زیادی متوجه آنها خواهد شد. در واقع ساده‌ترین پیش‌بینی‌ها هم حاکی از این است که بسیاری از رستوران‌های زنجیره‌ای شماری از مشتریان ثابت خود را از دست خواهند داد. لوئل پتی، مدیر بازاریابی شرکت ریل ماکس که صاحب فروشگاه‌های زنجیره‌ای ال توریتو، آکاپولو و چووی است، می‌گوید: «ما تمام تلاش خودمان را خواهیم کرد تا مشتریان خود را راضی نگه داریم، مطمئن هم هستیم که در شرایط جدید موفق به این کار خواهیم شد.» پتی می‌گوید که مجموعه ریل ماکس از ماه‌ها پیش تلاش خود را برای تطبیق با شرایط جدید آغاز کرده است: «ما حالا از پنیرهای کم‌چرب‌تر استفاده و سعی می‌کنیم در پخت بعضی غذاها از روغن استفاده نکنیم و تا حد امکان هم از اضافه‌کردن سس‌ها و کرم‌ها به غذاهای اصلی و دسرها پرهیز کنیم.»

براساس تحقیقاتی که گروه مشاوران تغذیه دانشگاه ییل در شعب رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌های زنجیره‌ای استارباکس در نیویورک انجام داده، میزان مصرف کالری مشتریان این فروشگاه‌ها پس از ارایه منو همراه با کالری نسبت به دوره مشابه قبل، شش درصد کاهش داشته است. مارگو ووتن، متخصص تغذیه در مرکز ملی علوم آمریکا می‌گوید: شاید این رقم چندان زیاد به نظر نرسد، اما واقعیت این است که بسیار مهم محسوب می‌شود. او می‌گوید: «براساس تحقیقات انجام‌شده همه‌گیری چاقی در سال‌های اخیر ناشی از این است که هرکس در این مقطع، روزانه ۱۰۰ کالری بیشتر از آنچه باید می‌خورد.»

دکتر ووتن می‌گوید که نمی‌توان امیدوار بود که علاقه‌مندان و طرفداران دوآتشه غذاهای فست‌فود به زودی و به سادگی با ایجاد تغییرات در غذاهای محبوب‌شان کنار بیایند و به سمت استفاده از غذاهای کم‌کالری‌تر بروند، اما به هر حال می‌توان در انتظار تغییرات آرام آرام در رژیم‌های غذایی و رفتن به سمت غذاهای سالم‌تر بود، حتی شرکت مک‌دونالد هم در تمامی شعب خود در نیویورک، کالیفرنیا، نیوجرسی و فیلادلفیا غذاهایی با کالری کمتر ارایه داده است و حالا در شعب این رستوران شما می‌توانید غذاهایی با حداکثر ۶۰۰ کالری پیدا کنید اما برایان سوموزا ۳۶ ساله ساکن وست‌هیل که مدت‌ها مشتری شعبه‌های رستوران دراین بوده، می‌گوید دیگر به این مغازه‌ها نخواهد رفت: «تمام غذاهایی که من دوست دارم و مخصوص این رستوران هستند بیشتر از ۹۰۰ کالری دارند، غذاهای کم‌کالری هم که ارایه شده است، اصلا خوشمزه نیستند، برای همین ترجیح می‌دهم که به جای رفتن به این رستوران در خانه‌ام غذا بخورم.»

منبع: لس‌آنجلس تایمز

منبع: newsweek

پیشنهاد

۲ نوشیدنی فوق‌العاده برای روزهای گرم تابستان

■ **یخمک لیمو:** این یخمک شبیه به لیموناد با طعم تلخ و شیرین، یکی از پرطرفدارترین دسرهای تابستانی محسوب می‌شود.

مواد لازم برای تهیه:
پوست رنده شده لیمو: ۲ قاشق چای‌خوری،آب لیموی تازه: ۹ قاشق غذاخوری،شکر: دو سوم پیمانه،آب: دو و یک چهارم پیمانه،سفیده یک تخم‌مرغ

دستور تهیه:
- آب، شکر و پوست رنده شده لیمو را درون قابلمه‌ای روی حرارت متوسط، با هم ترکیب کرده و در این میان هر چند وقت یک‌بار آن را هم بزنید تا شکر درون آب حل شود و جوش بیاید.
- پس از اینکه مخلوط جوش آمد، تا ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که شربت به اصطلاح قوام آید آن را حرارت دهید.
- شربت را از روی حرارت برداشته و بگذارید کاملا خنک شود.
- آب سه لیمو را خوب بگیرید و به مخلوط اضافه کرده و هم بزنید و آن را درون ظرف درداری درون فریزر قرار داده تا غلیظ شود.
- ظرف را از فریزر خارج کرده و سفیده تخم‌مرغ را به آن اضافه کنید و مخلوط را هم بزنید تا غلیظ شود.
- یخمک را دوباره به فریزر بازگردانده، بگذارید تا سفت شود.
- ۱۰ دقیقه قبل از سرو، یخمک را از فریزر بیرون آورده تا کمی شل شود.
- یخمک را درون ظرف پایه بلندی بریزید و آن را با برش لیمو تزیین کنید.

اسموتی سه میوه: برای تهیه این دسر از میوه‌های یخ زده استفاده کنید.

مدت زمان تهیه: ۱۰ دقیقه

مواد لازم برای ۴ نفر:
توت فرنگی یخ زده: نصف پیمانه،شاتوت یخ زده: نصف پیمانه،تمشک یخ زده: نصف پیمانه،شیر: یک و نیم پیمانه،شکر: سه قاشق غذاخوری

طرز تهیه:
- توت فرنگی، نصف پیمانه شیر و یک قاشق غذاخوری شکر را درون دستگاه غذا ساز یا مخلوط کن، خوب با هم مخلوط کنید تا نرم و روان شوند.
- درون لیوان‌های بلند و خنک شده، مخلوط تهیه شده را به عنوان لایه اول بریزید.
- برای لایه دوم، شاتوت یخ زده، نصف پیمانه شیر و یک قاشق غذاخوری شکر را درون دستگاه مخلوط کن یا غذاساز خوب با هم مخلوط کنید و آنها را روی لایه اول بریزید.

بوتیک‌هایی که چای می‌فروشند

نوشیدنی شرقی در حال کنار زدن رقیب غربی خود

ترجمه: الهام طهوری

چای دم‌کشیده گرم یا چای سرد، چای معمولی یا سبز، چای آماده یا هر نوع دیگر، به هر حال امروزه بحث چای بسیار «داغ» است و داغ‌تر هم می‌شود! چای‌خورهای حرفه‌ای در انتخاب نوع چایی که می‌نوشند، حساسیت و وسواس فراوان به خرج می‌دهند که ناشی از علاقه آنها به این نوشیدنی است. انواع بسیار زیادی چای با عطرها و طعم‌های مختلف وجود دارند که روز به روز هم بر تنوع آنها افزوده می‌شود. براساس آمار انجمن چای آمریکا، فروش سالانه چای در این کشور از حدود دو میلیارد دلار در سال ۱۹۹۰ به ۵/۵ میلیارد دلار در سال گذشته رسید.

استفاده‌های مختلف از چای در رستوران‌ها

سرآشپزهای بسیاری در دنیا از چای برای درست کردن غذاهای منحصر به فرد و نوشیدنی‌های خاص خود استفاده می‌کنند. مثلا رستورانی در شهر نیویورک، مرغ دودی شده توسط چای و نوشیدنی‌های مخصوصی که از مخلوط چای سبز و آب‌میوه‌های مختلف تهیه می‌کند را به مشتریان ارایه می‌دهد. بازار این نوع نوشیدنی‌های خنک در فصل تابستان بسیار داغ است و با استقبال فراوانی روبه‌رو می‌شود.

روی آوردن چهره‌های سرشناس به صنعت چای

گفته می‌شود یکی از خواننده‌های مشهور آمریکا، در شهر نیویورک «چایخانه»ای باز کرده است و با علاقه و خلاقیت خاص خود، چای‌های ترکیبی جدیدی با عطرها و طعم‌های مختلف تهیه می‌کند. مثل چای سفید مخصوصی که با انار درست می‌کند. این چای که بسیار پرطرفدار است، به صورت نوشیدنی خنک در بطری بسته‌بندی شده و به فروش می‌رسد.

چای، نوشیدنی گرانبها!

در یکی از بوتیک‌های شیک «چای» در بورلی هیلز، انواع چای‌های مرغوب کشورها و مناطق معروف تولید چای در دنیا به فروش می‌رسد. طرفداران ثروتمند چای که هر روز هم بر تعدادشان افزوده می‌شود، به دنبال خرید چای اعلا و مورد علاقه‌شان به چنین فروشگاه‌هایی مراجعه می‌کنند. یکی از چای‌های معروف و گران‌قیمتی که همه آن را می‌شناسیم، چای «دارجلینگ» است.

چای در مقایسه با قهوه

در حالی‌که بسیاری از مردم در غرب هنوز هم به نوشیدن قهوه علاقه‌مندند، افراد زیادی هم هستند که به دنبال یک نوشیدنی «گیاهی‌تر» هستند. چای‌خورها، آن را با لذت و آرامش و برای رفع خستگی می‌نوشند در حالی‌که کسانی که قهوه مصرف می‌کنند، معمولا آن را به سرعت سر می‌کشند تا انرژی بیشتری برای ادامه کارشان پیدا کنند.

فواید چای

علاوه بر اینکه چای یک نوشیدنی لذت‌بخش است، فواید زیادی هم دارد. امروزه خاصیت چای سیاه و سبز در حفظ سلامتی قلب و پیشگیری از سرطان مشخص شده است. هنوز هم تحقیقات در این زمینه ادامه دارد. براساس بعضی مطالعات، چای می‌تواند تراکم استخوان را افزایش دهد، ایمنی بدن را بالا ببرد، از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کرده، با بیماری دیابت مقابله کند و چربی بدن را کاهش دهد.

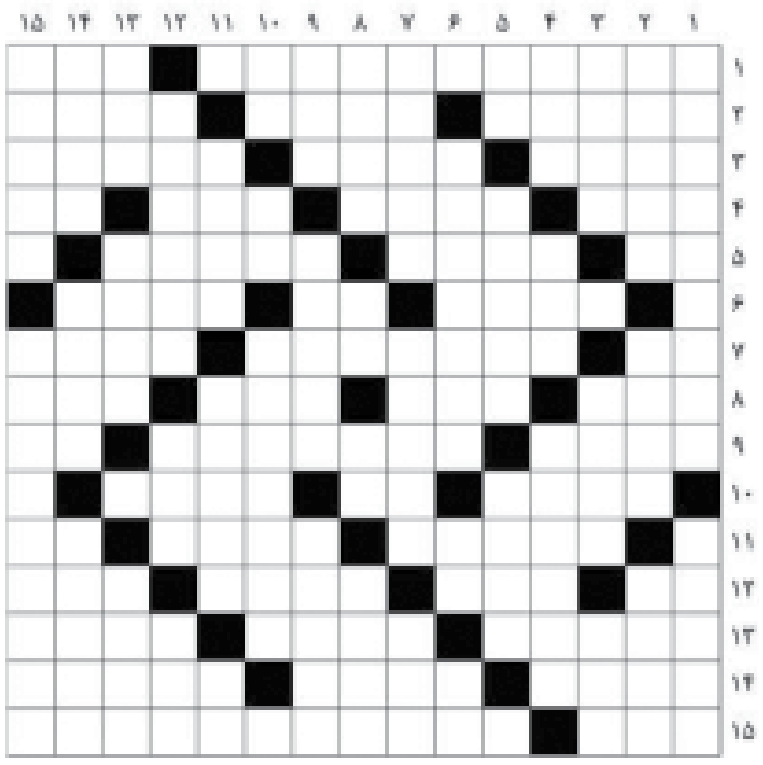
اما چه چیزی در چای وجود دارد که آن را تا این حد مفید کرده است؟

دانشمندان از گروهی از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی به اسم «کاتچین» (Catechins) که در همه انواع چای وجود دارد، به عنوان ماده مفید و موثر آن نام می‌برند. این ماده در قهوه موجود نیست. برخی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند از بدن در مقابل اثرات مضر اشعه ماوراء بنفش و عواقب ناشی از آن مثل آفتاب‌سوختگی و سرطان پوست محافظت کنند. کافیین موجود در قهوه که تمرکز را بیشتر می‌کند، در چای نیز حتی به میزان بیشتر وجود دارد و برای همین چای می‌تواند آن خاصیت تمرکز و انرژی‌بخشی قهوه را داشته باشد.

جدول ۱۲۵۷

افقی:
۱- ناگهانی- صفت مگس ۲- از سبک‌های کشتی – پیروز شدی- آماده و فراهم ۳- دیگر- کج و خمیده- بی‌چیز شدن، فقیر شدن ۴- ناامید- منشی- همراه ناز ۵- یادداشت- منظور، خواسته- خبر گزاری انگلیس ۶- باغ- می‌دهند تا رسوا کنند- نمره عالی ۷- عضو بالانشین- لقب یکی از سلاطین هندوستان – اطراف ۸- جاده- متحیر- جد- مادر وطن ۹- هوس‌ها- از شهرهای خوزستان- شهر مذهبی ۱۰- اثری از فدریکو گارسیالورکا- آب منجمد- عصبانی و خشمناک، پر حرارت ۱۱- مصونیت- شامی – انتها ۱۲- ردیف قالیبافی- چپ چشم- تمدنی باستانی در آمریکای مرکزی – نیک ۱۳- نام رودی در نزدیکی زنجان- مترسک- پرده کرم ابریشم ۱۴- بلندمرتبه- تابع- بیست و یکمین سوره قرآن ۱۵- طعم- یکی از پنج گنج نظامی

عمودی:
۱- قصه‌گو- رایج، متداول ۲- طلب بیگناهی- مسافر- عروس به خانه بخت میبرد ۳- ورزش راکتی- در مقام تحسین می‌کشند- تقویت امواج‌الکتریکی ۴- مخفف دیگر- مکتب‌دار قدیم- گلی با نام فرنگی ۵- حرف ندا- روزگاری جای تاکسی بود- نام خدای مصریان قدیم ۶- محل ذخیره آب- نه در تداول کودکانه- صدای ترساندن ۷- مجمع الجزایری در شمال غربی اسکاتلند- اولین نخست‌وزیر دولت جمهوری اسلامی ایران- رد پا ۸- تخت حکومتی- تنبل، بی‌عار- فرمانده بدن- جدید و امروزی ۹- نزاکت- مسافر- نخ بافتنی ۱۰- چه وقت؟- ضمیر غائب- خطی قدیمی که بعد از خط هیروگلیف اختراع شد ۱۱- با فرهنگ- پر شدن – یازده ۱۲- جمع مفتاح- قبیح- گیره جراحی ۱۳- آسان- آیین‌ها- قلعه معروف در صدر اسلام ۱۴- وسط. بین- خرمافروش- هافبک صباباطری ۱۵- خبر چین- گلی زیبا



حل جدول ۱۲۵۶

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

سودوکو ۲۶۵

			۲					۵
۵	۷	۲			۳			
	۳	۱				۷		
۹					۴			۳
	۴			۹		۶		
۶	۱			۸		۴		
۱	۸					۹		
				۳	۷		۵	۱
			۹		۸	۲	۶	

قانون‌های حل جدول سودوکو:
۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

حل سودوکو ۲۶۴

۲	۱	۳	۵	۷	۴	۹	۸	۶
۷	۹	۴	۶	۱	۸	۵	۲	۳
۵	۶	۸	۹	۲	۳	۱	۷	۴
۳	۴	۵	۸	۶	۹	۲	۱	۷
۸	۷	۱	۲	۳	۵	۶	۴	۹
۶	۲	۹	۷	۴	۱	۸	۳	۵
۴	۳	۶	۱	۵	۲	۷	۹	۸
۹	۵	۲	۴	۸	۷	۳	۶	۱
۱	۸	۷	۳	۹	۶	۴	۵	۲