

غذاهای خانگی





غذاهای متمدن خانگی



طرز تهیه:

- شیر را بجوشانید.
- برنج را بشوید و در شیر بیندازید.
- بوره و هیل را اضافه کنید.
- بگذارید برای ۳۰ دقیقه در حرارت کم بپزد.
- از روی آتش بردارید؛ میوه خرد شده و / یا مغز چارمغز را اضافه کنید.
- بگذارید کمی سرد شود و بعد سرو کنید.



A close-up photograph of a bowl of Khichdi, a traditional Indian dish made of rice and lentils. The bowl is made of reddish-brown clay. The Khichdi is a creamy, light-colored porridge, topped with a generous amount of sliced almonds and green chilies. The background is a white surface with a pattern of red and green flowers.



-
- A hand is shown sprinkling green peas from a small wooden bowl onto a plate of rice. The plate has a blue and white patterned rim. There are two other small wooden bowls on the table, one containing green peas and the other containing white rice.



- آرد، بوره و هیل را در شیر مخلوط کنید.
- آن را برای مدت ۵ دقیقه بجوشانید.
- فیرنی آماده شده را در یک قاب هموار بریزید و روی آن پسته و میوه‌های خردشده را اضافه کنید.
- بگذارید سرد شود.



حلوای آرد گندم و لوبیا

مواد و مقدار لازمه:



- ۱ قاشق غذاخوری آرد گندم
- نیم قاشق غذاخوری آرد لوبیا
- ۱ قاشق چای خوری روغن
- ۱ و نیم پیاله آب
- ۱ قاشق چای خوری سبزیجات کوبیده یا زردک میده شده
- ۱ قاشق چای خوری بوره
- نمک آیدین دار به اندازه ذائقه (ترجیحاً یک چنگک سبک با دو انگشت)



طرز تهیه:

- ۱ پیاله آب و آرد لوبیا را در دیگ بیندازید و خوب مخلوط کنید.
- آن را به جوش آورده و حدود ۲۰ دقیقه با حرارت کم بپزید.
- در یک کاسه جداگانه، آرد گندم را با نیم پیاله آب مخلوط کنید تا خمیر نرم شود.
- خمیر آرد گندم را به دیگ اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.
- مخلوط را حدود ۱۰ دقیقه دیگر بپزید و گاهی هم بزنید.
- روغن و شکر را اضافه کنید.
- سبزی کوبیده یا زردک نرم شده را اضافه کرده و ۲ تا ۳ دقیقه بپزید.
- در آخر، یک چندی کوچک نمک آیودین دار اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید.



لیتی

مواد و مقدار لازمه:



- آرد گندم - ۳ قاشق غذاخوری
- روغن - ۲ قاشق غذاخوری
- شیر - ۱ گیلان
- بوره (شکر سفید) - ۲ قاشق غذاخوری
- گور (شکر قهوه‌ای) - ۲۵ گرام
- پودر هیل - ۱ قاشق چای خوری پُر
- زردچوبه - یک چندی
- چارمغز خردشده - ۲ قاشق غذاخوری



طرز تهیه:

- روغن را خوب گرم کنید.
- سپس آرد را آهسته آهسته اضافه کنید و آن را شور بدهید تا بوی خوش آن بلند شود.
- آب، گر (شکر قهوه‌ای) یا شربت بوره و یک چندی زردچوبه را اضافه کنید.
- بگذارید مخلوط خوب بجوشد.
- وقتی لیتی غلیظ شد، غذا آماده است.
- آن را در یک ظرف مناسب بریزید و روی آن پودر چهارمغز یا پسته بپاشید و سپس نوش جان کنید.





آش ترکاری

مواد و مقدار لازمه:



- حدود ۲۵۰ گرم پالک (دو مشت بزرگ) یا گندنه
- ۴۰۰ گرم آش
- ۵ عدد شلغم متوسط
- ۵ حبه سیر
- ۲ عدد پیاز کلان
- ۲ عدد بادنجان رومی یا رب
- نمک آیدین دار به اندازه ذائقه
- ۲ عدد کچالوی بزرگ
- نیم پیاله نخود
- نیم پیاله لوبیا
- (یا ۱ پیاله از هر کدام: نخود، لوبیا یا عدس)
- ۲ قاشق غذاخوری روغن
- ۲ پیاله قیماق یا ۳ پیاله ماست
- ۲ لیتر آب



طرز تهیه:

- نخود و لوبیا را همراه با ۳ پیاله آب در دیگ بخار برای ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- پالک و شلغم را ریزه کنید.
- در یک دیگ پاک دیگر روغن بریزید و پیاز را سرخ کنید تا رنگ آن کمی طلایی شود.
- بادنجان رومی خرد شده یا رب را اضافه کنید.
- آب اضافه کنید.
- نخود و لوبیای جوشانده شده را داخل دیگ اضافه کنید.
- آش، پالک خرد شده، شلغم خرد شده و پیاز را اضافه کنید و بگذارید برای ۲۰ دقیقه بجوشد.
- نمک اضافه کنید و بگذارید برای ۵ دقیقه با آتش کم پخته شود.
- بگذارید کمی سرد شود.
- قیماق یا ماست را اضافه کنید.
- غذا را با نان سرو کنید (اختیاری).



راه‌های بهبود تغذیه خانواده

جوانه ماش و عدس

ماش، عدس، گندم و جوانه‌های خام بسیار مغذی‌اند و می‌توانند در چند روز جوانه زده و به عنوان سالاد یا به برنج اضافه شده و میل شوند.

طریقه:

- دانه‌ها را شسته و ۲۴ ساعت در آب گرم ترک کنید.
- دانه‌ها را روی بشقاب پهن کرده، مقداری آب اضافه کرده، سر آن را بپوشانید و در جای گرم و آفتابی بگذارید.
- روزانه ۲-۳ بار شسته و آب آن را تبدیل کنید.
- روز سوم قابل خوردن است.





افزودن آردهای مختلف به نان

استفاده از گندم وطنی و افزودن سبوس، کنجد و دانه‌های دیگر، ارزش غذایی نان را افزایش داده و به سلامت خانواده کمک می‌کند.





پخت سبزیجات در آب جوش

- یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای پخت سبزیجات، استفاده از آب جوش است. برای حفظ مواد معدنی و ویتامین‌ها، از آب به جای روغن استفاده شود.
- صبر کنید تا آب به جوش بیاید.
- سپس سبزیجات را اضافه کنید و بعد از مدت کوتاهی از آب جوش خارج کنید.

نکته: برای سبزیجات سخت مانند نخود، فاصلیه، کچالو، شلغم و نباتات ریشه‌ای دیگر، زمان پخت طولانی‌تر است.

توصیه: مقدار کمی نمک به آب اضافه کنید تا طعم سبزیجات بهتر شود، اما از نمک زیاد پرهیز کنید؛ زیرا مصرف زیاد نمک می‌تواند باعث بلند رفتن فشار خون شود.



پخت سبزیجات در دیگ بخار



پخت سبزیجات در دیگ بخار یکی از سالم‌ترین روش‌ها است؛ زیرا به روغن نیازی نیست و ویتامین‌های بیشتری حفظ می‌شوند. بهترین سبزیجات برای پخت در دیگ بخار شامل کرم، بروکلی، گلپی، زردک، فاصلیه، پالک و سبزیجات مشابه است.



سرخ کردن سبزیجات

یک روش سریع برای پخت سبزیجات، سرخ کردن در روغن است. توجه داشته باشید که روغن نباید زیاد باشد. این روش بیشتر برای سبزیجات نرم مانند مرچ دلمه، پیاز و سمارق استفاده می‌شود.

ذخیره نمودن سبزیجات

سبزیجاتی مانند کچالو، کدو
و پیاز را می‌توان برای مدت
طولانی ذخیره کرد.



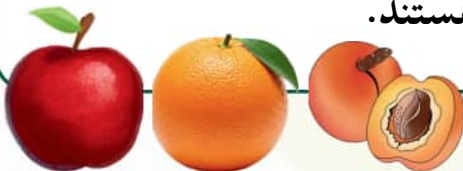
خشک نمودن سبزیجات

سبزیجاتی مانند رومی و
پالک را می‌توان در تابستان
خشک کرد تا تغذیه زمستان
را بهبود داد.



خشک نمودن میوه‌ها

میوه‌های محلی مختلف
برای خشک کردن مناسب
هستند.





مراحل خشک کردن میوه‌ها و سبزیجات

۱. علف‌ها و خاک را از میوه یا سبزیجات جدا کنید.
۲. آن را با آب پاک بشویید.
۳. به قطعات کوچک تقسیم کنید.
۴. روی یک تکه پارچه پاک پهن کنید.
۵. در سایه خشک کنید تا رنگ اصلی آن حفظ شود.
۶. با یک جالی پاک بپوشانید تا از گرد و خاک و حشرات محافظت شود.
۷. چندین بار در روز تکه‌ها را زیر و رو کنید.
۸. بعد از خشک شدن، داخل خریطه ذخیره کنید.
۹. خریطه‌ها را در جای خشک و پاک نگه دارید.





