



کله پاچه یک غذای کاملاً «ایرونی»

ریخته روی آتش قرار دهید تا بجوشد، سپس کف هایش را بگیرد و زردچوبه را اضافه کنید ۱۵ دقیقه بعد مژغ آماده است، آن را از آب داغ در آورید داخل آب سر بریزید. همه اینها دلیلی است بر این که کله پاچه با قیمت ۲۰ هزار تا ۵۰۰۰۰ ریال بعد از طبخ در مطبخی با ۶۵ هزار ریال به فروش برسد.

نوع کله
کله دو نوع است: کله بز و کله گوسفندی که به هیچ عنوان خرید کله بزی را به شما توصیه نمی کنیم. برای تشخیص این دو نوع کله داستان یک نکته ضروری است. زیر چشم کله گوسفند دو خال زرد وجود دارد که موقع پخت آن ها را می گیرند، اما کله گوسفندی هم دو نوع است کله بره شیشک که دو دندان جلو این حیوان کمی پهن و سایر دندان ها زرد است و کله گوسفندی پیر که مشخص آن دندان های درشت حیوان است. در هر صورت اگر قدرت تشخیص پیدا کردید سعی کنید کله گوسفند بره شیشک را طبخ کنید.

اگر دچار کولرلو و چاقی و بیماری هایی هستید که چربی روی شما منفر است جدا از خوردن کله پاچه بخصوص مژغ خودداری کنید و اگر هم گذرگان به کله پاچه افتاد به خوردن کمی ربان قناعت کنید. در ضمن هرگز بعد از خوردن کله پاچه هوس نوشیدن شیر نکنید زیرا دچار دل درد شدیدی خواهید شد که فراموش نخواهید کرد.

طرز تهیه کله پاچه

در کله بز و براس بر این است که بعد از خرید کله پاچه از کشتارگاه آن را داخل آب داغی که داغی آن دست را بسوزاند می اندازند، این کار باعث می شود بعد از ۲-۳ دقیقه به راحتی موهای حیوان کنده شود، حالا نوبت سوزاندن کرک هاست با چند حرکت سریع روی آتش تمام کرک ها از بین خواهد رفت، اما قسمت اصلی کار یعنی مژغ زدن هنوز باقی است با یک ساپور سر را شکافته و مژغ را درمی آورند. با وارد کردن آب از دهان یا حلقوم حیوان کار شستن تمام می شود. دیگ چدنی پرایی را که روی آتش قرار گرفته پر از کله پاچه، و یا هر دو می کنند بعد از جوش آمدن کله پاچه نوبت گرفتن کف روی آن می رسد، سپس بیازها را داخل دیگ می ریزند و بعد از یک ساعت نمک را هم اضافه می کنند ۱ ساعت بعد کله پاچه را دم می کنند. متعجب نکنید زیرا طباخی ها برخلاف آن چه در خانه ها مرسوم است بیشتر از ۲ ساعت کله پاچه را نمی پزند و بعد از پختن به مدت ۱ ساعت آن را دم می کنند تا خوشمزه تر شود. با برداشتن کف روی و روغن های روی کله پاچه توجه را جلب می کند روغن را می گیرند و همراه با زعفران و زردچوبه در ظرف جداگانه ای می ریزند. برای طبخ مژغ هم فقط کافی است مژغ را داخل آب سرد

شهرزاد عبیدی

کله پاچه یکی از غذاهای سنتی ایران است که از دیرباز مورد توجه مردم بخصوص آقایان بوده است. اما همیشه این غذای خرب و لذیذ عده ای هم مخالف داشته و دارد که در آن میان خانم ها بیشترین ارکراه در خوردن این غذا از خود نشان داده اند. این روزها در کنار تغییر زندگی مردم کم کم ذائقه ها و سلیقه های غذایی مردم نیز عوض شده است. کله بز و هابی که در گذشته بیشتر میزبان مردها بودند هم اکنون برای خانم های بسیاری هستند. خانم هایی که با ماشین های گرانقیمت در مقابل کله بز و هابی لوکس تر و تمیز تر می کنند و در طبخی ها سفارش بناگوش و زبان و... می دهند هوشنگ کبابی که سال هاست در یکی از طبخی های تهران کار می کند، بناگوش و چشم و پاچه گوسفند را از لذیذترین و پرطرفدارترین قسمت های کله پاچه می داند و می گوید. از گوسفند صورت استقبال کمتری می شود زیرا گوشت این قسمت کمی است. کبابی که به قول خودش ۱۵ سال است هر روز دو وعده (یک وعده ساعت ۲ صبح و دیگری ۱۰ صبح) کله پاچه آماده می کند، کله پاچه را غذایی بسیار سالم می داند و معتقد است: این حیوان ها قبل از شکار به وسیله دانشمندان معاینه می شوند بنابراین گوشت آن ها کاملاً سالم است علاوه بر این کله پاچه غذایی است که جلوی چشم مشتری تهیه می شود و مشتری به راحتی می تواند به سالم بودن آن اطمینان پیدا کند.

آناهیتا درویدیان

برخی از قارچهای خوراکی بسیار خوشمزه و دانه امروزی درختان انواع غذاهای کاره فرآوری دارند. در کشورهای مختلف برای تهیه انواع سوسیس، سالاد، سس و... از قارچ استفاده می شود و خوراکیهای خوشمزه و لذیذی با آن می پزند. اما اگر شما هم بخواهید که در برنامه غذایی تان از قارچ استفاده کنید، برای نگهداری و مصرف آن نکات زیر را در نظر بگیرید. **انتخاب قارچ**
به دنبال قارچی باشید که ظاهری تازه و سطحی صاف و خشک داشته باشد و لکه های بزرگ روی آن دیده نشود. این را هم بداندید قارچهایی که کلاکب بسته دارند، طعمشان بهتر است. **نگهداری**
قارچها باید در یخچال نگهداری شوند. بدین ترتیب آنها تا چندین روز بعد از خرید همچنان تازه می مانند. برای طولانی تر شدن دوام قارچهای تازه می توانید آنها را در پاکت کاغذی سفید قرار دهید و در آن را محکم ببندید. همچنین اگر می خواهید برای همان طرف بلاستیک خرید استفاده کنید، بعد از هر بار مصرف پوشش بلاستیک را مجدداً روی قارچها بکشید تا در معرض هوا نباشد. هرگز تا لحظه مصرف قارچها را نشویید و مواظب باشید که هیچگونه رطوبتی داخل ظرف شما نباشد، چون به سرعت ضایعاتی را در سطح قارچ ایجاد می کند. **تهیه کردن**
قارچها را برای آسانی با پارچه ای نمتاک باریک برس تمیز کنید تا

آموزش

لیلا موسوی زاده

طعم های دلپذیر با سس های رژیمی

سس ها همیشه غذاها و سالادها را دلپذیرتر می کنند خیلی ها غذایشان را هرگز بدون سس نمی خورند. اما سس های رایج در بازار امولاداری کالری زیادی هستند بخصوص سس های مایونز که چربی زیادی دارند و سسهای گوچه فرنگی که البته کالری بالایی ندارد اما مواد افزودنی آن باعث حساسیت در برخی از مصرف کنندگان می شود. به هر حال پیشنهاد ما مصرف نکردن سس نیست، بلکه استفاده از مواد طبیعی و تهیه سس های جایگزین راه حل مناسبتری به نظر می رسد، که حداقل در صورت امکان افرادی که اضافه وزن دارند و یا تمایلی به سس های آماده ندارند بتوانند، از این سس های سالم استفاده کنند. البته می توانید از سسهای رژیمی و کم کالری آماده موجود در بازار استفاده کنید. به یاد داشته باشید که حتی مایونز چسب سس را به دقت بخوانید، سس نباید بیش از ۵ کالری در هر قاشق چایخوری داشته باشد. هیچگاه بیش از اندازه از سس ها استفاده نکنید. به دستور چند نوع سس ساده و



- غذا آنچه کنید.
- سس ساده سالاد**
- آب پیمانه ۱
- سیب زنده شده ۱ حبه
- سرکه ۱/۴ پیمانه
- نشاسته ۱ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری
- نمک ۲/۴ قاشق چایخوری
- فلفل ۲/۴ قاشق چایخوری
- نشاسته را در کمی آب ریخته و هم بزنید تا یکتخت شود. نشاسته را به باقی آب اضافه کرده و آن را روی حرارت قرار دهید. پس از پنج دقیقه نشاسته را از روی حرارت برداشته و بگذارید تا خشک شود.
- سیس سایر مواد را به نشاسته افزوده و با همزن دستی مخلوط کنید. می توانید این سس را در درون یک شیشه در داخل یخچال نگهدارید. قبل از هر بار مصرف شیشه را خوب تکان دهید.
- سس اودیو**
- پودر خردل ۱ قاشق چایخوری
- سرکه سفید ۱ قاشق غذاخوری
- خیار شور (خرد شده) ۱ قاشق غذاخوری
- جعفری (خرد شده) ۱ قاشق چایخوری
- نمک ۱ قاشق چایخوری
- آب ۴ قاشق غذاخوری
- فلفل سیاه کمی
- فلفل سبز تازه خرد شده ۱ قاشق غذاخوری
- پودر خردل را در سرکه ریخته و هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند.
- سایر مواد را به سرکه اضافه کرده و سس را درون یک ظرف دردار بریزید. می توانید این سس را برای چند روز در یخچال نگهدارید.
- قبل از استفاده، شیشه را خوب تکان دهید. از این سس برای انواع سالاد و خوراکیهای سرد استفاده نمایید. اگر مایلید از این سس برای غذاهای گرم استفاده کنید، آن را گرم و سپس به غذای بیفزایید.
- سس شوید**
- سرکه سفید ۱/۲ پیمانه
- شوید تازه (خرد شده) ۲ شاخه
- شکر کمی
- نمک ۱/۲ قاشق چایخوری
- تمام مواد را با هم مخلوط کرده و هم بزنید تا شکر و نمک در سرکه حل شود. سس را در ظرف دردار ریخته و در یخچال قرار دهید. این سس را برای غذاهای باغذاهای گوشتی و انواع خوراکی ماهی استفاده کنید.
- سس لیمو**
- پودر خردل ۱ قاشق چایخوری
- شکر ۱/۲ قاشق چایخوری
- فلفل سیاه ۱ قاشق چایخوری
- لیمو ۲ عدد
- کمی نمک
- آب لیمو را گرفته و سایر مواد را با آن مخلوط کنید. می توانید این سس را برای چند روز در یخچال نگهدارید. قبل از استفاده از سس آن را خوب هم بزنید.
- سس مخلوط**
- آب گوچه فرنگی ۱/۲ پیمانه
- فلفل قرمز کمی
- پودر خردل ۱/۲ قاشق چایخوری
- نمک ۱/۴ قاشق چایخوری
- فلفل سیاه ۱/۴ قاشق چایخوری
- پیاز (زنده شده) ۱ قاشق غذاخوری
- جعفری (خرد شده) ۲ قاشق غذاخوری
- فلفل دلمه ای (خرد شده) ۲ قاشق چایخوری
- برای تهیه این سس فقط باید تمام مواد را با هم مخلوط کنید و در ظرف درداری در یخچال نگهداری کنید.
- سس سرکه**
- سرکه سفید ۲ قاشق غذاخوری
- آب ۱ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون ۱/۲ قاشق چایخوری
- موسیر پیاز (خرد شده) ۱ قاشق غذاخوری
- کمی نمک
- کمی فلفل
- پودر آویشن به دلخواه
- تمام مواد را با هم خوب مخلوط رده و درون ظرف دردار بریزید و در یخچال نگهدارید. قبل از استفاده ظرف را خوب تکان دهید.

کاربرد و مصرف قارچها



دانه های سیاه روی آن زیتون برود. راه ساده تر شستن با آب سرد است، بعد هم می توانید با پارچه های حوله ای نرم آنها را خشک کنید. قارچها را تخمیر نکنید، چون به خوبی آب را جذب می کنند و کله های روی آن ایجاد می شود. هم می توانید به پوست کندن قارچها نیست، اما بهتر است هنگام خوردن قسمت انتهایی ساقه را جدا کنید. **انجام**
قارچها به خوبی میخامند می شود، ولی اگر ضروری است که قارچ بپزد داشته باشید، ابتدا آنها را گرم با روغن سرخ کنید و با در ظرف نجس، بدون استفاده از روغن حرارت دهید. بعد از اینکه کمی خشک شدند، آنها را داخل ظرفی طرفی قرار داده و در آن را محکم ببندید تا هوا وارد آن نشود. این روش شویوه قارچهای شما تا یک ماه قابل مصرف می ماند. البته هنگام سرخ کردن، قارچها باید کاملاً خشک و روغن داغ باشد. **خواص قارچ**
قارچها منبع خوبی از ویتامینها، بیوزته و ترکیبات گروه B هستند و آنها به عنوان نوعی پروتئین گیاهی هم استفاده می شود. گروهی از این ویتامینها موجب سلامت پوست و افزایش قدرت بیضایی می شوند و گروهی دیگر عمل دستگاه گوارش و دستگاه عصبی را بهبود می بخشند. البته به خاطر داشته باشید که هر قارچی خوراکی نیست و تشخیص قارچ سمی از قارچ خوراکی بسیار دشوار است، چون معمولاً شیشه هم هستند و تمایز آنها به تجربه و تخصص نیاز دارد.

مشاور تغذیه



مشاور تغذیه

هات داگ و سلامتی

هات داگ که می دانیم خوردن زیاد سوسیس (هات داگ) برای سلامتی قابل مضر است. تحقیقات بیمارستان زنان آمریکا نشان می دهد: این نوع غذاها خطر ابتلا به دیابت را نیز افزایش می دهد. مطالعات مربوط به بیش از ۳۷۱۲۰۹ زن که حداقل دو بار در هفته (هات داگ) استفاده می کنند نشان می دهد که خطر ابتلا به بیماری دیابت در آنها ۲۴ درصد بیش از افرادی که در هفته یکبار از این نوع غذاها استفاده می کنند. محققان هنوز نمی دانند که چرا خوردن این غذا باعث بروز دیابت می شود، ولی تصور می کنند. نیتريت و نیترات افزوده شده، ماده سمی تولید می کند که باعث آسیب دیدن سلولهای دیابت می شود. پزشکان با هم خوب غذاهایی مثل هات داگ، بعضی از اقسام گوشتها و سبب زمین سرخ کرده را زیاد توصیه نمی کنند و بخصوص به زنان درصدد خوردن آنها، هشدار می دهند.

