

مامان تایلان

این هفته:
آش اوماج

چه می خواهیم؟

عدس: یک پیمانه

سبزی آش اوماج (تره، مرزه و

ریحان بنفش): ۵۰۰ گرم

پیاز درشت: ۲ عدد

اوماج یا رشته آش: ۲۰۰ گرم

آرد: ۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل قرمز، فلفل سیاه

وزرد چوبه به میزان لازم

روغن یا کره به میزان لازم

چطوری درست کنیم؟

پیازها را با کمی روغن تفت دهید تا سبک و طلایی شود. عدس شسته شده، نمک، زردچوبه و آب را به آن اضافه کنید و وقتی جوش آمد، حرارت را کم کنید و اجازه دهید عدس نیم پز شود. سبزی آش خرد شده (از سبزی خشک هم می توانید استفاده کنید) و فلفل سیاه و فلفل قرمز را در آش بریزید. پس از این که عدس و سبزی خوب پخت، نوبت به اضافه کردن اوماج است. اواخر کار نیز دو قاشق آرد را در مقداری آب سرد حل کنید و به آش بیفزایید و خوب هم بزنید.

• وقتی آش جا افتاد، مقدار کمی کره به آن اضافه کنید تا خوش عطر و بو شود.

• در انتهای پخت، می توانید یک تخم مرغ در آش بریزید و سپس میل کنید.

منتظر دستورپخت غذاهای محلی شما هستیم: ۹۱۰۱۵۳۹۴۹

پیش از پخت:

۱. به خمیرهای خرد شده بسیار ریز، اوماج می گویند؛ این خمیر به دوروش تهیه می شود.

اول: آرد را در مقداری آب حل کنید و به تدریج در آش بریزید.

دوم: در ظرف گودی آرد بریزید و تاحدی به آن آب اضافه

کنید که خمیری سفت شکل بگیرد. به این خمیر نمک و زردچوبه بریزید و آن را ورز بدهید. بعد از یک الی دو دقیقه تا به شکل گلوله های کوچکی بیرون آید. این گلوله ها را در آش بریزید.

۲. پیاز را به صورت مکعبی درشت خرد کنید.

■ آش اوماج یا عوماج آشی از آش های معروف آذری است که تقریباً از اردبیل به دیگر نقاط ایران راه یافته است. این آش، گزینه ای برای دوران سرماخوردگی و حتی پیشگیری از آن است. علاوه بر این، آش اوماج حاوی انواع ویتامین ها، سدیم، پتاسیم، کربوهیدرات، فیبر، کلسیم، آهن، منیزیم و اسید فولیک است.

گیاه مناسب فصل پاییز

آزاده روغنی

چاردیواری

دیفن باخیا گیاهی بسیار زیبا و محبوب است. این گیاه متعلق به بخش های مرکزی و جنوبی آمریکاست. برگ های سبز رنگ آن با مخلوطی از رنگ سفید، آن را به یک گیاه خیره کننده تبدیل کرده است. دیفن باخیا یک تصفیه کننده خوب هوا هم هست.

نور

در ادامه روش نگهداری گیاه دیفن باخیا باید بگوییم، دیفن باخیا در فضایی تقریباً نورانی همراه با کمی سایه به خوبی رشد می کند. پس در هنگام قرار دادن آن در نقاط مختلف منزل، در نظر داشته باشید که به نور زیادی احتیاج ندارد. البته دیفن باخیا در صورت دریافت نور کامل خورشید نیز رشد نسبتاً خوبی خواهد داشت.

آبیاری

در مورد آبیاری این گیاه، توصیه می کنیم ابتدا آن را به خوبی آبیاری کنید، سپس اجازه دهید بین هر بار آبیاری، گیاه کاملاً خشکی را احساس کند.

آبیاری دیفن باخیا با آبیاری آبیاری واقعاً یک هنر است. هیچ زمان دقیقی برای تشخیص روز آبیاری آن وجود ندارد. شما باید شرایط آب و هوایی، زمانی از سال را که در آن هستید،

دما

دیفن باخیا در تمام طول سال بازه دمایی بین ۱۵ الی ۲۴ درجه سانتی گراد را ترجیح می دهد. در واقع بهترین رشد آن در این بازه دمایی صورت می گیرد. تمام ابعاد رشد این گیاه در دمای زیر ۱۵ درجه آرام تر صورت می گیرد. بعضی از انواع دیفن باخیا در دمای زیر ۱۰ درجه، آثار آسیب دمایی ناشی از سرما را از خود نشان می دهند. در نتیجه سعی کنید آن را در محیطی با دمایی که گفته شد قرار داده و از قرار دادن آن در محیط سرد بپرهیزید.

رطوبت

گیاه دیفن باخیا به محیطی گرم و مرطوب علاقه دارد. تهیه کردن محیطی گرم برای این گیاه نکته ای مهم است زیرا هوای سرد باعث می شود که دیفن باخیا آسیب ببیند و برگ های آن بریزد. همچنین برای رشد بهتر گیاه بهتر است محیط نگهداری آن را مرطوب نگه دارید.



موسسه فرهنگی - مطبوعاتی جام جم، برگزار می کند



مدرسه ی تربیت منتقد، به عنوان اولین و جامع ترین مرکز تربیت تحلیلگران و منتقدین سینما، با شناخته شده ترین مدرسین سینما، قصد دارد، کارشناسان، منتقدان و روزنامه نگارانی را پرورش دهد تا بتوانند درست فیلم ببینند و عمیق و دقیق، آن را تحلیل کنند.

برای ثبت نام فایلی شامل مشخصات، مهارت ها، سوابق و نمونه کارها (در صورت وجود) را به نشانی QR کد زیر ارسال فرمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام لطفاً با شماره ۰۲۱۲۳۰۰۴۱۰۷ تماس بگیرید.

برای ثبت نام اسکن کنید

