

خواص گردو

گردو یک ماده غذایی است که به طور گسترده در دسترس است و به راحتی می توانید در رژیم غذایی خودتان از آن استفاده کنید. شما می توانید گردو را به راحتی به رژیم غذایی خود اضافه کنید. می توانید آن را به صورت تازه یا خشک شده خریداری و به طور مستقیم مصرف کنید، یا آن را به تنهایی یا همراه با سایر مواد غذایی مانند صبحانه، سالاد، طبقه غذایی یا تنقلات مصرف کنید. همچنین، می توانید از گردو در تهیه شیرینی ها، دسر ها، نان ها و غیره استفاده کنید. چربی های سالم موجود در گردو آن را به یک انتخاب مناسب برای تهیه غذاهای خانگی تبدیل می کند. در اغلب اوقات گردو را به عنوان یک میان وعده استفاده می کنند. گردو با پنیر، گردو با عسل، گردو در خورش ها، دسر ها، کیک ها و ... مصرف می شود. همچنین از این مغز، برای تهیه ی روغن گردو استفاده می شود که قیمت بالایی نیز دارد. راستی گردو برای چه چیزی مفید است؟ دوست دارید بدانید؟! ادامه مطلب را بخوانید.

به دلیل ترکیبات مغذی متنوعی که داراست، گردو ها برای سلامتی بدن بسیار مفید هستند و به صورت خام، خشک شده یا به صورت روغن گردو مصرف می شوند. گردو نسبت به سایر مواد مغذی از مقدار زیادی چربی های امگا ۳ و آنتی اکسیدان برخوردار است. در واقع، گردو دارای غنی ترین منابع طبیعی آنتی اکسیدان ها است.

آنتی اکسیدان ها موادی هستند که از بدن علیه اکسیداسیون یا آسیب های ایجاد شده توسط رادیکال های آزاد محافظت می کنند. این رادیکال های آزاد می توانند از طریق فرایندهای طبیعی بدن، همچون متابولیسم و تنفس، یا به دلیل عوامل خارجی مانند آلودگی و استعمال دخانیات وارد بدن شوند. اکسیداسیون یا آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد می توانند با بروز بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، سرطان و پیری زودرس مرتبط باشند.

گردو منبع فوق العاده ای از اسید های چرب ضروری معروف به امگا ۳ است. میزان اسید های چرب امگا ۳ در گردو به طور چشمگیری بیشتر از سایر مغزهاست. هر ۲۸ گرم گردو حاوی ۲٫۵ گرم اسید های چرب امگا ۳ است. اسید های چرب امگا ۳ موجود در منابع گیاهی مانند گردو، آلفا لینولنیک اسید (ALA) نامیده می شوند. این اسید های چرب جزو چربی های ضروری هستند و باید در رژیم غذایی افراد وجود داشته باشند. با مصرف منظم گردو دریافت امگا ۳ های آن، می توانید نیاز بدن خود به این اسید های چرب ضروری را تامین کنید و از سلامتی مغز، قلب و عروق و سیستم ایمنی خود مراقبت کنید. البته، برای بهره مندی بهتر، می توانید گردو را با سایر منابع امگا ۳ مانند ماهی یا مکمل های روغن ماهی ترکیب کنید. گردو چگالی کالری بالایی دارد. یعنی نسبت کالری آن به وزنش بالاست. از این رو مصرف گردو به کنترل اشتها نیز کمک می کند. جالب است بدانید که مصرف یک اسموتی محتوی ۲۸ گرمی گردو،

یک بار در روز و به مدت ۵ روز در مقایسه با مصرف یک اسموتی بدون گردو موجب کاهش اشتها و گرسنگی می شود.



شش انداز یک خورش خوش خوراک گیلانی

خورش شیش انداز یا شش انداز را یکی از خورش های محلی گیلانی می دانند ولی در شهرهای دیگر، از جمله شیراز، زنجان، قزوین، مازندران و ... هم تهیه می شود. این غذای ایرانی خوشمزه که جزو انواع غذا یا رب انار است، مخصوص و باب طبع گیاهخوارهاست، چون از هیچ گوشتی در آن استفاده نمی شود. در گیلان برای غذای چهارشنبه سوری هم خورش شش انداز درست می کنند.

مواد اولیه خورش شش انداز:

بادمجان قلمی: ۵ عدد متوسط

گردوی آسیاب شده: ۳۰۰ گرم

رب انار (ترشی آن به ذائقه خودتان): ۱ قاشق

غذاخوری

پیاز: ۱ عدد متوسط

رب آلوچه (قابل حذف): ۱ قاشق مرباخوری

رب گوجه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک، زردچوبه و گلپر: به میزان لازم

آب سرد: به میزان لازم

آماده کردن بادمجان

ابتدا بادمجان ها را می شوئیم، پوست شان می گیریم و به صورت نگینی خرد می کنیم و بعد می گذاریم به مدت یک ساعت تا یک ساعت و نیم در آب و نمک بماند تا هم تلخی اش گرفته شود و هم هنگام سرخ کردن روغن کمتری صرف شود. بهترین روش برای نگینی خرد کردن بادمجان این است که اول بادمجان را به صورت طولی به چند قسمت تقریباً هم اندازه برش بدهید و بعد در اندازه های یکسان روی آن قسمت ها برش های عرضی ایجاد کنید. دقت کنید که اندازه های نگین های بادمجان تقریباً مشابه باشد تا زمان سرخ کردن یک نواخت سرخ شود.

مرحله دوم: سرخ کردن پیاز و گردو

در این مرحله ابتدا پیاز ها را یا رنده یا به شکل نگینی

خرد می کنیم. پیاز می تواند سفید یا بنفش باشد. بعد در یک ماهیتابه بزرگ پیاز را با زردچوبه و کمی روغن تفت می دهیم.

لازم است ماهیتابه حتما در داشته باشد، چون در همین ماهیتابه قرار است خورش مان را تهیه کنیم. هنگام تفت دادن پیاز توجه داشته باشید که لازم نیست پیاز حالت چپسی به خودش بگیرد؛ همین که سرخ شود کافی است. بعد از این که پیاز مان سرخ شد، مغز گردو هایی را که کاملاً پودر شده اند، به ماهیتابه اضافه می کنیم و مواد را تفت می دهیم و بعد یک قاشق رب گوجه به موادمان اضافه می کنیم و مواد را روی حرارت هم می زنیم و صبر می کنیم رب گوجه حسابی سرخ شود تا خودش را باز کند و رنگ غذا را تغییر دهد. بعد از سرخ شدن رب مان دو الی سه لیوان آب به ماهیتابه اضافه می کنیم، وقتی جوش آمد، در ماهیتابه را می گذاریم و شعله گاز را کم می کنیم و اجازه می دهیم به مدت یک الی دو ساعت غذا جا بیفتد.

مرحله سوم: اضافه کردن رب و رب انار

بعد از این که یک الی دو ساعت گذشت، به خورش مان چند تکه یخ اضافه می کنیم و دوباره در ماهیتابه را می گذاریم و اجازه می دهیم یک ساعت دیگر روی شعله ملایم گاز بماند. با انداختن چند تکه یخ به گردو ها شوک وارد می شود و حسابی

روغن می اندازد. حتما دقت کنید که شعله گاز باید کم باشد. بعد از این که حدود یک ساعت از اضافه کردن تکه های یخ گذشت، و قش است که رب انار را به خورش مان اضافه کنیم و آن را هم بزنیم. بعد دوباره در ماهیتابه را می گذاریم و اجازه می دهیم جا بیفتد.

سرخ کردن بادمجان و اضافه کردن آن به خورش

بادمجان هایی را که در آب نمک گذاشته بودیم، بعد از این که آب کشیدیم، خشک می کنیم و بعد در روغن با آدویه کاری، زردچوبه، نمک و فلفل کاملاً تفت شان می دهیم. وقتی بادمجان هایی که نگینی خرد کرده بودیم، نرم شدند، کم کم شروع می کنند به سرخ شدن.

بعد از این که کاملاً سرخ شدند، بادمجان را به خورش مان اضافه می کنیم و بعد از حدود نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه خورش شش انداز گیلانی حاضر و آماده نوش جان کردن است.

در خورش شش انداز گیلانی می توانید از دو سه حبه سیر هم استفاده کنید و زمانی که پیازها را تفت می دهید، سیر را هم تفت بدهید. همچنین می توان عطر و بوی این خورش خوشمزه را با سبزی های معطر مثل چوچاق، نعناع، خلواش، ترخون و جعفری چند برابر کرد.

به خورش شش انداز گیلانی می توانید گوشت و مرغ هم اضافه کنید. فقط باید تکه های گوشت یا مرغ را خوب سرخ کنید و بعد از این که مواد گردو و رب انار جاف افتاد، آنها را همراه با بادمجان ها به غذا اضافه کنید و اجازه بدهید همه مواد توی قابلمه به خوبی به خورد هم بروند تا خورش طعم خوبی پیدا کند. اگر دوست دارید خورش حسابی ترش شود هم دست تان برای اضافه کردن رب گوجه سبز یا رب آلوچه باز است.