

تولیدات آشپزخانه مامان

روش هایی ساده و کم هزینه برای تهیه مواد غذایی زمستانی

معصومه متین نژاد کیفیت پایین و گرانی بی حساب و کتاب برخی مواد غذایی مانند رب گوجه فرنگی که یک قوطی یک کیلویی آن تا ده برابر ماده اصلی تشکیل دهنده آن - گوجه فرنگی - قیمت دارد، باعث شده تا این روزها برخی به فکر تهیه نوع خانگی این محصولات باشند. در حالی که قدیم ترها، یعنی تا همین دو دهه پیش، این موقع از سال که می شد بوی رب و سبزی سرخ کرده و انواع و اقسام ترشیجات فضای کوچه ها را یرمی کرد. اصلا در حیاط هر خانه ای را که باز می کردید، ردیف دبه و شیشه و بطری بود که پشت سر هم قطار شده بود.

بی حوصلگی جوان های امروزی به ویژه کدبانوهای عزیز و نبود فضای لازم برای انجام چنین کارهایی؛ چه در مرحله تهیه و پخت و پز و چه نگهداری، عاملی شده است تا خیلی ها قید تهیه نوع خانگی و سالم این مواد غذایی را بزنند، موضوعی که ما امروز می خواهیم برای همه آن ها راهکارهای درست و دامانی را ارائه بدهیم تا شاید شما هم به جمع عده زیادی بپیوندید که امسال آستین هایشان را برای انجام این کار بالا زده اند. راستی این هنر هم می تواند نوعی کار آفرینی برای شما باشد. قول می دهیم مشتری های زیادی پیدا کنید. آندهایی که حوصله انجام چنین کارهایی را ندارند ولی به شدت عاشق استفاده از محصولات خانگی و سالم هستند.

رَب گوجه فرنگی

این روزها قیمت گوجه فرنگی بسیار پایین آمده و فرصت خوبی برای تهیه رب خانگی شده است. به طور متوسط هر ۵ تا ۶ کیلو گرم گوجه فرنگی یک کیلو رب می دهد. با این تناسب حساب کتاب کنید، ببینید به چقدر گوجه فرنگی نیاز دارید. گوجه ارزان قیمت را می توانید از میدان تره بار تهیه کنید یا از وانتی هایی که در ورودی های شهر محصولات تولیدی خودشان را می فروشند. گوجه ها را ببرید خانه و تمیز بشویید و قسمت های خرابشان را جدا کنید. گوجه های ترش، رب ترشی هم می دهند پس حواستان به نوع خریدتان باشد. قدیم ترها باید گوجه ها را با زور بازو له و آبگیری می کردند که کاری بسیار سخت و زمانبر بود ولی حالا می توانید با پرداخت هزینه بسیار کمی، آن ها را به نزدیک ترین مغازه ای ببرید که کار گرفتن آب لیمو و سبزی خرد کردن را انجام می دهند.

در این فروشگاه های داماتی، گوجه ها را در زمان بسیار کوتاهی له و پوست و دانه هایشان را جدا می کنند. فقط یادتان باشد؛ ظرف مناسبی برای تحویل آب گوجه ها ببرید. می توانید آب گوجه ها را چند ساعت به همان حالت بگذارید تا آب زلال از گوشته جدا شود. این طوری زمان کمی هم برای جوشاندن نیاز دارید و رنگ ربتان هم خیلی تیره نخواهد شد. حالا آب گوجه ها را درون یک قابلمه بزرگ بریزد و روی اجاق بگذارید تا آتش تبخیر شود. کمی نمک و روغن به رب در حال جوش اضافه کنید و مدام هم بزنید تا ته نگیرد. رب که غلیظ و آب آن کامل تبخیر شد، اجازه بدهید کمی باروغنی که دارد، تفت بخورد. شعله را خاموش کنید و بگذارید کمی سرد شود. سپس آن را درون ظرف های شیشه ای بریزید. برای اینکه رب کپک نزند نباید هیچ فضای خالی درون شیشه وجود داشته باشد. روی آن را هم چندقاشق روغن بریزید و درش را محکم ببندید.

خیارشور

شوریجات هم به اندازه ترشیجات مشتری های خودش را دارد. اصلا بعضی غذاها را نمی توان بدون شوری خورد مانند انواع ساندویچ ها. در بین شوری ها خیارشور بیش از بقیه طرفدار دارد ولی شما می توانید باتوجه به ذائقه خانواده تان هرشوری را بپندازید مانند لوبیاشور و گوجه شور. فقط سبزیجاتی مانند لوبیا سبز را

سبزی سرخ شده

با سرد شدن هوا، میزان کاشت و برداشت سبزیجات کمتر می شود، پس طبیعی است که قیمت ها هم افزایش یابد، بنابراین بهترین زمان برای تهیه سبزی سرخ شده خورشتی همین الان است. به جز سبزی قورمه سبزی می توانید سبزیجاتی مانند کرفس را هم الان تهیه و سرخ و درون فریزر یا یخچال نگهداری کنید. سبزیجات خوب و ارزان قیمت را باید از میدان تره بار و اول صبح بخرید. بسته به اینکه سبزی شما چقدر خشک، تمیز و بدون ضایعات باشد، حجم سبزی سرخ کردنتان کم و زیاد خواهد شد. سبزی ها را درون خانه تمیز و دست کم با دو آب بشویید. سپس آن ها را روی پارچهای پهن کنید تا آبشان گرفته شود. اگر قصد ریز کردن سبزی ها در خانه را دارید از یک چاقوی تیز و زور بازوی مردانه کمک بگیرید. این طوری سبزی ها کمتر له و آب می افتند و سریع تر هم سرخ می شوند و گر نه بی حمت و بی در دسر از راهکار سبزی خردکنی سرمحل استفاده کنید. ظرفی پهن برای سرخ کردن سبزی ها بردارید و همراه با سبزی، روغن و قدری نمک هم درون ظرف بریزد. همین که قدری رنگ

ترشی مخلوط

ترشی از آن خوراکی های خوشمزه ای است که معمولا در فصل های سرد سال، پای ثابت سفره ما ایرانی هاست؛ ترشی بادمجان، سیر، کلم قرمز، گل کلم و... فصل تهیه این ترشی ها هم دقیقا همین روزهاست. اول تصمیم بگیرید که چه نوع ترشی یا ترشی هایی برای مستانانتان می خواهید درست کنید. بعد مواد مورد نیازتان را فهرست کنید و روانه بازار شوید. اگر قصد تهیه یک نوع ترشی در حجم زیاد یا چندنوع ترشی با مواد اولیه یکسان را دارید حتما برای خرید به میدان تره بار بروید تا صرفه اقتصادی برایتان داشته باشد. از میان انواع ترشی هایی که در بازار وجود دارد، ما آموزش ترشی گل کلم مخلوط را ارائه می دهیم. ترشی ای که شباهت زیادی به ترشی هفت بیجار دارد و از قدیم تهیه آن در بین ما مشهدی ها هم رواج داشته است.

گل کلم یک عدد متوسط، هویج ۲/۱ کیلو گرم، ساقه کرفس ۲ عدد متوسط، خیار ۲/۱ کیلو گرم، بادمجان یک کیلو گرم، سیب ترش ۲/۱ کیلو گرم، موسیر ۱۰۰ گرم، سیر ۲ بوته بزرگ، فلفل سبز یک قلمز عدد، سبزی ترشی (ترخون، نعناع، مرزه، گشنیز، جعفری

سبزی ها تغییر کرد و سر تفتی خوردند، شعله را خاموش کنید. سبزی را هم باید مدام هم زد. اگر قصد نگهداری سبزی ها به روش کنسروی و درون یخچال را دارید باید از روغن بیشتری برای سرخ کردن سبزی هایتان استفاده کنید. پس از آنکه سبزی ها قدری سرد شدند آن ها را قاشق قاشق و با فشار زیاد درون ظرفی شیشه ای بریزید. نباید بین سبزی هایتان هیچ خلل و فرجی وجود داشته باشد. روی سبزی ها را هم چندقاشق روغن بریزد و در آن را محکم ببندید و پس از سرد شدن کامل، درون یخچال بگذارید. برای بسته بندی فریزری هم بهتر است از پاکت های زیپ دار استفاده کنید. برای تهیه ۲ کیلو گرم سبزی سرخ شده ۸۰۰ گرم تره، ۷۰۰ تا ۸۰۰ گرم جعفری، ۳۵۰ تا ۴۵۰ گرم گشنیز و ۵۰ تا ۷۵ گرم شنبلیله در نظر بگیرید. برای لعاب دادن خورشتان هم می توانید ۵۰۰ گرم برگ چغندر یا اسفناج به ترکیبات اصلی سبزی اضافه کنید.



پونه) ۲/۱ کیلو گرم و کمی هم نمک، سیاه دانه و زردچوبه برای انداختن این ترشی لازم است. تمام مواد را به خوبی بشویید. خرد و روی پارچهای پهن کنید تا آتش به طور کامل گرفته شود. هر چه آب موادتان بیشتر خشک شود، مرحله جاف کردن ترشی تان طولانی تر خواهد شد. اندازه خرد کردن مواد ترشی به سلیقه خودتان بستگی دارد. سیر و فلفل سبز را بهتر است که به دو نیم کنید. موسیر خشک را هم یک ساعت در آب بخیسانید. بعد در صافی بریزید. خوب که خشک شد با دیگر مواد مخلوط کنید. بادمجان ها را هم خرد کنید و در ظرفی مناسب بریزید و روی شعله بگذارید تا با سر که چند قل بخورد. بادمجان ها سرد که شد با دیگر مواد مخلوط کنید و درون ظرف های شیشه ای بریزید. نمک، سیاه دانه و زردچوبه (برای رنگ زرد ترشی) را هم اضافه و شیشه ها را با سر که با سر که مخلوط با آب جوشیده سرد شده پر کنید تا جایی که سطح مواد را به خوبی بپوشاند. بعد هم در شیشه ها را محکم ببندید و بگذارید دست کم یک ماه خوب جاب بپفند.

شماره ۱۱

روزنامه شهرامید وزندگی

اشنه مهر ۱۳۹۸ ۷ شهریور ۱۳۹۸ شماره ۲۳۴۰

SHAHKARANNEWS.IR



خانه زن زندگی

رول پنیری

زینت بخش سفره های میهمانی شما



قیمت تمام شده برای هر نفر ۳۰۰۰ تومان	زمان برای پخت ۳۰ دقیقه	تعداد ۴ یا ۵ نفر

هانیه رضوانی، مدرس آشپزی و شیرینی پزی | رول پنیری نوعی فینگر فود است که طرز تهیه بسیار آسانی هم دارد. این غذا افزون بر اینکه یک وعده غذایی مقوی و سالم محسوب می شود زینت بخش خوبی برای میزهای پذیرایی به ویژه در وعده شام هم به حساب می آید. با ما همراه باشید تا در ادامه دستور العمل این غذای خوشمزه را به صورت گام به گام و تصویری یاد بگیرید.

پیشنهاد سر آشپز

مواد لازم

پنیر گودا یک بسته	گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم	شوید تازه ریز شده ۲ تا ۳ ق.غ	شیر تازه ریز شده ۲ تا ۳ ق.غ
پیاز یک عدد	پودر سوخاری یک لیوان	تخم مرغ یک عدد	نمک، فلفل و ادویه به میزان دلخواه
فلفل دلمه ای نصف یک عدد	رب گوجه فرنگی یک ق.غ	روغن به میزان لازم	

۱



پیاز را رنده کنید و با کمی روغن در ظرفی مناسب تفت بدهید. هنگامی که پیازها سبک شدند، گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و کمی دیگر تفت بدهید. سپس فلفل دلمه ای را نگینی ریز و به مواد اضافه کنید و به تفت دادن ادامه بدهید.

۲



کمی که مواد تفت خورد ادویه هایتان را به میزان دلخواه به آن بیفزایید. بعد هم رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید. هنگامی که رب رنگ باز کرد زیر حرارت را خاموش و شوید را به مواد اضافه کنید.

۳



با استفاده از چاقو دور تا دور نان های تست را ببرید. با وردنه کمی نان را باز کنید و روی آن از موادی گوشتی که آماده کرده اید، بریزید. روی هر هم مقداری پنیر گودا بگذارید و به آرامی آن را رول کنید.

۴



برای مشاوره و سفارش می توانید به این نشانی مراجعه کنید. http://yon.ir/yNJMD - @guitanoosh

تخم مرغ را در ظرفی بشکنید و هم بزنید، رول گوشت و پنیر آماده را ابتدا در تخم مرغ بغلتانید و سپس در پودر سوخاری. حالا روغن را در ظرف مناسبی بریزید و وقتی که خوب داغ شد، رول ها را در آن سرخ کنید. برای گرفتن روغن اضافی غذا، رول ها را روی توری یا دستمال تمیزی قرار دهید.

دکتر ناصر رضایی پور متخصص طب سنتی: از خوردن سرکه و ترشیجات در شب پرهیزید، چون باعث دفع بیشتر کلسیم از بدن و پوکی استخوان و ضعف اعصاب و حتی سکنه های مغزی و قلبی می شود.

