



تجربه و نظر آشپز حرفه‌ای

یکی از گیاهان نوبرانه فصل بهار «کنگر» است که طبع گرم و خشک دارد. ساقه‌های این گیاه بهترین انتخاب برای درست کردن خورش کنگر است. البته ناگفته نماند که برگ‌های کنگر را خیلی هادر سالاد و یا همراه ماست می‌خورند. کنگر برای کم خونی بسیار مناسب است زیرا دارای مس است و باعث زیاد شدن گلبول‌های قرمز می‌شود. همچنین ضد عفونی‌کننده، محافظ کبد کاهش دهنده کلسترول و تری‌گیلیسیرید خون و ضد سرطان است.



مواد لازم:

ماده غذایی	مقدار لازم
کنگر	۴۰۰ گرم
مرغ	۱ عدد
رب	۱۰۰ گرم
غوره	۱۰ عدد
زعفران دم کرده	به مقدار لازم
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه	به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا پیاز بزرگ را پوست بگیرید و نگینی ریز خرد کنید. داخل یک قابلمه مقداری پیاز بریزید و با کمی زرد چوبه تفت دهید تا کمی پیاز سبک و طلایی شود. سینه مرغ را بدون استخوان کنید و به صورت مکعبی ریز خرد کنید و به پیاز اضافه کنید. در ادامه مرغ را به همراه کمی زعفران و نمک و فلفل سیاه تفت دهید تا تغییر رنگ دهد. می‌توانید از تکه‌های مرغ‌های درسته به جای خرد شده استفاده کنید. روی مرغ یک پیمانه آبجوش بریزید و بگذارید تا کمی مرغ نرم شود. کنگر را پاک کنید و به اندازه دلخواه خرد کنید. داخل یک تابه کمی روغن ریخته و کنگر ها را کمی سرخ کنید. سپس رب گوجه را اضافه کنید و تفت دهید تا بوی خامی رب گرفته شود. در ادامه کنگر تفت خورده را به همراه کمی زعفران به قابلمه مرغ اضافه کنید و هم بزنید و برای نیم ساعت بگذارید تا مواد پخته و خورش جا افتاده شود. غوره را اضافه و نمک خورش را اندازه کنید و برای ۱۵ دقیقه روی حرارت قرار دهید. در انتها باید خورش کم آب و غلیظ شود. سپس به همراه پلو سرو کنید.

نکات کلیدی در تهیه خورش کنگر با مرغ بدون سبزی

- کنگر را نباید از ابتدا اضافه کنید زیرا له می‌شود.
- در استفاده از زعفران در این خورش دست و دل باز باشید.
- می‌توانید به جای غوره از ابلیموترش یا رب لیمو عمانی استفاده کنید.
- می‌توانید به دلخواه از گوشت بوقلمون نیز استفاده کنید.

جدول ارزش غذایی کنگر پخته، آب پز، آب گرفته شده، با نمک	تشکیل دهنده اصلی
انرژی (کالری)	۵۱ کیلوکالری
کربوهیدرات	۱۱٫۳۹ گرم
پروتئین	۲٫۸۹ گرم
چربی	۰٫۳۴ گرم
آب	۸۴٫۰۸ گرم
فیبر	۸٫۶۰ گرم
قند	۰٫۹۹ گرم
کلسترول	۰٫۰۰ میلی گرم

ویتامین‌های کنگر پخته، آب پز، آب گرفته شده، با نمک	نام ویتامین
ویتامین A	۱٫۰۰ میکروگرم
ویتامین D	۰٫۰۰ میکروگرم
ویتامین E	۰٫۱۹ میلی گرم
ویتامین K	۱۴٫۸۰ میکروگرم
ویتامین C	۷٫۴۰ میلی گرم
تیامین (B1)	۰٫۰۵ میلی گرم
ریبوفلاوین (B2)	۰٫۰۹ میلی گرم
نیاسین (B3)	۱٫۱۱ میلی گرم
کولین (B4)	۳۴٫۴۰ میلی گرم
پانتوتینیک اسید (B5)	۰٫۲۴ میلی گرم
ویتامین (B6)	۰٫۰۸ میلی گرم
فولات (B9)	۸۹٫۰۰ میکروگرم
ویتامین (B12)	۰٫۰۰ میلی گرم

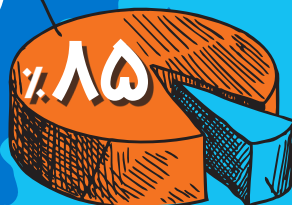
مواد معدنی کنگر پخته، آب پز، آب گرفته شده، با نمک	نام ویتامین
کلسیم	۲۱٫۰۰ میلی گرم
آهن	۰٫۶۱ میلی گرم
منیزیم	۴۲٫۰۰ میلی گرم
فسفر	۷۳٫۰۰ میلی گرم
پتاسیم	۲۸۶٫۰۰ میلی گرم
سدیم	۲۹۶٫۰۰ میلی گرم
روی	۰٫۴۰ میلی گرم
مس	۰٫۱۳ میلی گرم
منگنز	۰٫۲۳ میلی گرم
سلنیم	۰٫۲۰ میکروگرم

دست‌ها را باید شست

روز جهانی «بهداشت دست‌ها» را با دانستن برخی نکات گرامی بداریم

سمیرا شاهیان | همه‌گیری ویروس کرونا با همه تلخی‌هایش یک مزیت داشت: توجه همه ما را به اهمیت شست و شوی کامل دست‌ها جلب کرد. موضوعی که شاید تا پیش از آن بحران سخت، نه تنها جدی گرفته نمی‌شد، که ارتباط آن با انتشار آنی ویروس هم باورپذیر نبود. ولی از آن اتفاق به بعد نگاه بیشترمان به شست و شوی منظم دست‌ها تغییر کرد. باور کردیم که دست‌ها را باید شست و واقعاً جور دیگر باید زندگی کرد. واقعیتش این است که پوست سالم دست مانعی برای ورود میکروب‌ها به سطح داخلی بدن است. برای همین شست و شوی مداوم دست‌ها با آب و صابون می‌تواند به دفع میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا کمک کند. بسیاری از بیماری‌هایی که از راه دست‌های آلوده منتقل می‌شوند سبب مرگ و میر در گروه‌های سنی مختلف به ویژه کودکان زیر پنج سال می‌شود. از این رو برای جلوگیری از انتقال بیماری‌ها گام نخست مبارزه، همان شست و شوی درست و بموقع دست‌هایمان است. زیرامی‌تواند از انتقال بیماری‌های انگلی، انواع سرماخوردگی‌ها و آنفلوآنزا، عفونت‌های پوستی، اسهالی و ... جلوگیری کند.

۵۸ درصد عفونت‌های بیمارستانی از راه دست‌های آلوده منتقل می‌شوند.



چه زمانی از محلول الکلی استفاده کنیم؟



- وقتی دست‌ها آلودگی واضح به خون و ترشحات بیمار را ندارند.
- وقتی دست‌ها خشک هستند.
- وقتی در شست و شوهای قبلی دست‌هایمان را با آب و صابون شسته‌اید.
- پس از هر پنج بار استفاده از محلول هندراب باید یک بار دست‌هایمان را با آب و صابون بشوید.
- زمان استاندارد برای بهداشتی کردن دست‌هایمان با محلول الکلی نباید کمتر از سی ثانیه باشد.

شست و شوی درست دست‌ها



- آستین‌هایمان را تا کنید.
- انگشتن، زبور آلات و ساعت را از دستانتان دوریاورید.
- درحالی‌که دست‌هایمان سرازیر هستند آن‌ها را خیس کنید تا آب به طرف نوک انگشتان جاری شود.
- حدود ۱۰ سی‌سی مایع صابون درکف دست‌هایمان بریزید و به هم بمالید تا کف کند.
- شستن دست‌هایمان را با حرکت‌های دورانی و مالشی آغاز کنید.
- کف دست راست را کامل پشت دست چپ بکشید طوری‌که انگشتان بین هم قرار بگیرند. این کار را برای دست مقابل هم انجام دهید.
- با کف دست انگشت شست دست دیگر را به صورت چرخشی کامل بسایید و این کار را برای دست دیگر هم تکرار کنید.
- نوک انگشتان یک دستتان را درکف دست دیگر فشارده و با حرکت چرخشی کامل شست و شو دهید و برای دست دیگر هم تکرار کنید.
- دست‌هایمان را با دستمال کاغذی خشک کنید و با همان دستمال شیرآب را ببندید. از بستن شیرآب با دست خودداری کنید، زیرا سبب آلودگی دوباره دست‌هایمان می‌شود.
- مدت شست و شوی دست‌هایمان باید چهل تا شصت ثانیه طول بکشد.

نکاتی درباره بهداشتی کردن دست‌ها



- زمانی‌که قصد دارید از دست‌هایمان با فرآورده‌های حاوی الکل رفع آلودگی کنید، این ماده را کف یکی از دست‌ها بریزید و دست‌ها را به یکدیگر بکشید تا تمام سطوح از ماده پوشیده و سپس خشک شود.
- حوله‌های پارچه‌ای چند بار مصرف آویزان یا دستمال کاغذی نواری شکل برای استفاده در مراکز بهداشتی درمانی توصیه نمی‌شوند.
- به ظرف صابون نیمه خالی، صابون اضافه نکنید. پر کردن ظرف صابون نیمه خالی سبب آلودگی میکروبی صابون می‌شود.
- استفاده از دستکش نباید جایگزین شستن دست‌ها شود. بدون در نظر گرفتن پوشیدن دستکش یا تعویض آن، دست‌ها باید شسته شوند.
- الکل به تنهایی اثر ماندگار ندارد برای همین گاهی ترکیب دیگری با حداقل ضد عفونی‌کننده به آن اضافه می‌شود تا اثرات پایدار اعمال کند.
- صابون‌های معمولی با اشکال مختلف برای شستن دست‌ها با آب و صابون معمولی برای رفع آلودگی کافی نیستند.

دست‌هایمان را بشویید وقتی که...



- بیرون از خانه هستید و برخی سطوح و اشیاء مانند کفش‌ها را لمس کرده‌اید.
- وقتی در اماکن عمومی هستید و با پول نقد خرید می‌کنید یا با وسایل حمل و نقل عمومی رفت و آمد می‌کنید.
- در صورت آلودگی دست‌ها با مواد پروتئینی مانند زمانی‌که گوشت قرمز، مرغ و ماهی را تمیز می‌کنید.
- پس از تماس با پوست بیمار مانند وقتی که نبض یا فشار خون می‌گیرید یا کمک می‌کنید که بلند شود.
- پیش و پس از وقتی که با مایعات یا ترشحات بدن، مخاط، پوست آسیب دیده یا پانسمان زخم تماس داشته‌اید.
- از بیمار مراقبت می‌کنید.
- قبل از اینکه بخواهید برای آسپزی، دستکش بپوشید.
- پیش از غذا خوردن و پس از اینکه دست شویی رفته‌اید.

کمک به کودکان



می‌توانید با آسان کردن روش شست و شوی دست‌ها برای کودکان، این کار را برای آن‌ها ساده تر کنید. برای نمونه اگر قدشان به شیرآب و دست شوی نمی‌رسد، سکویی زیر پایشان بگذارید یا درحالی‌که دست‌هایشان را می‌شویند، شعر دل‌خواهشان را بخوانید تا با این سرگرمی‌ها شست و شو برای آن‌ها جذاب تر شود.

خودداری کنید تا کمتر بشوید



- اگر می‌خواهید دست‌هایمان را کمتر بشوید باید کاری کنید تا با جاهای مختلف تماس کمتری داشته باشید. پیشنهاد‌های زیر به کمکتان می‌آیند.
- صورتتان (دهان، بینی، چشم‌ها) را لمس نکنید.
- در وسایل حمل و نقل عمومی فاصله اجتماعی را رعایت کنید.
- دیگران را به غذا خوردن مشترک و استفاده از وسایل شخصی مانند لیوان و حوله دعوت نکنید.
- با هر فردی که نشانه‌های سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارد تماس نزدیک نداشته باشید.
- کمتر دست بدهید و روبوسی کنید.
- مراجعه به پزشک را وقتی دچار تب، سرفه یا تنگی تنفس هستید، جدی بگیرید.
- در فضا‌های عمومی، سطوحی را که ممکن است در تماس با ویروس بوده باشند پاک کنید.
- اگر دستمال ندارید در زمان سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با آرنج خم شده بپوشانید.