

خوشمزه چرب و چیلی

کله پاچه خوراکی مقوی است، با وجود این خوردنش برای همه مناسب نیست

یک دست کله پاچه

وقتی از اصطلاح یک دست کله پاچه استفاده می شود، منظور یک کله گوسفند همراه با چهار پاچه است. با وجود این، یک دست کله پاچه یک قطعه واحد غذایی نیست، بلکه مجموعه ای از بخش ها با بافت و طعم متفاوت است.

- زبان
- بنا گوش
- مغز
- گوشت صورت
- پاچه ها
- چشم
- آب کله پاچه



بهترین زمان مصرف

این غذا سنگین است و انرژی بسیار زیادی به بدن می رساند. به همین دلیل بهترین زمان مصرف آن در وعده صبحانه و بدترین زمان آن در وعده شام است.

عوارض مصرف بیش از حد

- مصرف بیش از حد کله پاچه سبب مشکلاتی برای بدن می شود، مانند:
- افزایش وزن و چاقی
- افزایش کلسترول خون
- بیماری های قلبی عروقی
- مشکلات گوارشی مانند سوء هاضمه، ریفلاکس معده و نفخ
- افزایش اسید اوریک و خطر بروز بیماری نقرس
- خطر ابتلا به بیماری های کبدی و کلیوی

دورچین غذا



پیاز



سبزی خوردن



انواع ترشی



لیموی تازه و دارچین



نان سنگک یا تافتون



انواع نوشابه*

* بهترین نوشیدنی شربت سرکه انگبین است

مقایسه ارزش غذایی چند قسمت کله پاچه

ماده مغذی (در ۱۰۰ گرم)	پاچه	زبان	مغز
پروتئین	۲۶ گرم	۱۵ گرم	۱۲ گرم
پتاسیم	۳۱۹ میلی گرم	۲۵۷ میلی گرم	-
آهن	-	۲٫۶ میلی گرم	۱٫۶ میلی گرم
کلسیم	-	۹ میلی گرم	۱۲ میلی گرم
سدیم	۶۷ میلی گرم	۷۸ میلی گرم	۱۳۴ میلی گرم
کلسترول	۹۴ میلی گرم	۱۵۶ میلی گرم	۲۰۴۳ میلی گرم



ژلاتین کله پاچه

ژلاتین کله پاچه نسبت به گوشت قرمز کیفیت پروتئینی بالایی ندارد.

۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان

یک دست کله پاچه کامل بین ۲ تا ۲ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان قیمت دارد.

بسته به کیفیت کله پاچه، پخت آن بین ۵ تا ۷ ساعت زمان می برد.

۵ تا ۷ ساعت

مهم ترین خواص

- داشتن انرژی بسیار زیاد
- سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مهم مانند کلسیم، زینک، فسفر و آهن و پروتئین
- مناسب برای کلان سازی، تقویت سیستم ایمنی، بهبود مفاصل، استخوان سازی و عضله سازی

بهترین و بدترین قسمت کله پاچه



چشم و مغز= بدترین

علت= کلسترول بد بالا



زبان، پاچه و گوشت صورت= بهترین

علت= وجود ریزمغذی های فراوان

فریز غذا

کله پاچه خام و پخته را می توان با رعایت اصول صحیح نگهداری منجمد کرد. بهتر است یخ زدایی از آن هم به روش ایمن و در یخچال انجام شود.

طبع گرم و تر

از دیدگاه طب سنتی طبع کله پاچه گرم و تر است و به افرادی توصیه می شود که طبع سرد و خشکی دارند.

روش طبخ حرفه ای

- کله پاچه را خوب تمیز کنید.
- آن را داخل قابلمه ای متناسب با اندازه آن قرار دهید و به آن آب اضافه کنید.
- یک پیاز درشت را به چند قسمت تقسیم کنید و همراه با چند حبه سیر داخل قابلمه بیندازید.
- مقداری فلفل زردچوبه و نمک هم به آن اضافه کنید.
- شعله را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید. کف روی آن را بردارید و شعله را کم کنید تا کله پاچه چند ساعت به دل بجوشد.
- پس از پخت، آن را با مقداری دارچین و آبلیموی تازه سرو کنید.

نکات مهم هنگام خرید

- خرید کله پاچه هم درست مانند گوشت است. هرچه گوسفند جوان تر باشد، بافت کله پاچه آن هم لطیف تر و خوشمزه تر خواهد بود. برای همین لازم است که هنگام خرید برخی نکات را در نظر داشته باشیم.
- خرید از فروشگاه های معتبر
- وضعیت ظاهری مناسب، شامل پاکیزگی، نوع بسته بندی و شرایط نگهداری در دمای سرد
- داشتن پاک سازی اولیه
- بوی طبیعی