

سفره‌ای به رنگارنگی پاییز

با انتخاب غذاهای گرم و استفاده از مواد اولیه فصل، سفره‌مان را متنوع‌تر کنیم

آش جو و سبزیجات



آش جویکی از غذاهایی است که می‌تواند پاییز را با یک کاسه غذای گرم و معطر به خانه بیاورد. برای تهیه آن می‌توان از جو، نخود، لوبیا یا عدس در کنار پیاز و سبزی‌های مناسب آش استفاده کرد. اگر بخواهیم آش طعم سبزیجات بیشتری داشته باشد، ترکیبی از جعفری، گشنیز، اسفناج، تره و کمی شوید می‌تواند انتخاب مناسبی باشد. هویج نگینی، کدو حلوايي یا حتی مقدار کمی کرفس هم می‌تواند به ترکیب اضافه شود. جود این غذا بافتی لعاب دار ایجاد می‌کند و حبوبات، آن را سیرکننده‌تر می‌کند. در پایان هم می‌توان با مقدار کمی کشک یا ماست، آب لیمو و نعنا خشک طعم آن را کامل کرد.

چرا جو؟

منبع فیبر غذایی است که برای دستگاه گوارش مفید است.
حاوی ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی است که برای بدن انرژی تولید می‌کند.
نوع کامل تر جو، به دلیل حفظ بخش‌های مختلف دانه، فیبر و ریزمغذی‌های بیشتری دارد.

چرا لوبیا؟

منبع پروتئین گیاهی است و برای حفظ توده عضلانی ضروری است.
سرشار از فیبر است و به کنترل بهتر افزایش قند خون بعد از غذا کمک می‌کند.
حاوی فولات، آهن و پتاسیم است که به بهبود عملکرد طبیعی بدن کمک می‌کند.

خوراک لوبیا و قارچ



لوبیا و قارچ می‌توانند پایه یک غذای گرم، ساده و بدون گوشت باشند. برای تهیه آن می‌توان لوبیای سفید یا قرمز پخته را با پیاز، سیر قارچ، هویج و گوجه ترکیب کرد. آویشن، فلفل سیاه، پاپریکا و مقدار کمی زیره با این ترکیب هماهنگ‌اند. اگر غذای غلیظ‌تری می‌خواهید، بخشی از لوبیا را له کنید تا بدون نیاز به آرد یا خامه، خوراک قوام بگیرد. این خوراک را می‌توان با نان سبوس دار یا در کنار برنج سرو کرد و در صورت تمایل، کمی جعفری تازه یا آب لیمو در پایان پخت به آن افزود.

خورشت کدو سبز



باکدو سبزی می‌توان خورشتی ساده با پیاز، گوجه، ادویه و در صورت تمایل گوشت، مرغ یا حبوبات درست کرد. برای عطر بیشتر، دارچین، زرد چوبه و فلفل سیاه با کدو هماهنگ‌اند و کمی آب لیمو یا آبغوره در پایان پخت می‌توان شیرینی طبیعی آن را متعادل کند. کدو را می‌توان جداگانه کمی تفت داد و بعد به خورشت اضافه کرد تا شکل خود را حفظ کند. اگر غذای سبک‌تری مدنظر باشد، می‌توان به جای سرخ کردن، کدو را در فر برشته کرد.

فسنجان با گردو و انار



فسنجان یکی از غذاهایی است که انار و گردو را در یک غذای اصلی پاییزی کنار هم قرار می‌دهد. برای تهیه آن، گردوی آسیاب شده با پیاز و آب به آرامی می‌پزد تا روغن بیندازد و بعد رب انار به آن اضافه می‌شود. بسته به ذائقه می‌توان فسنجان را با مرغ، گوشت قلقلی یا حتی به صورت گیاهی تر تهیه کرد. ترشی و شیرینی خورش را می‌توان با انتخاب رب انار مناسب و مقدار کمی شیرین‌کننده تنظیم کرد. رب انار ترش برای فسنجان طعم عمیق‌تر و ملس‌تری ایجاد می‌کند.

چرا گردو؟

منبع چربی‌های غیر اشباع است که چربی سالم خون را بیشتر می‌کند.
یکی از منابع گیاهی قابل توجه ALA، نوعی اسید چرب امگا-۳ است و در ساختار و عملکرد سلول‌ها نقش دارد.
فیبر، پروتئین و مواد معدنی دارد که برای گوارش مفید است و به سیری منجر می‌شود.

آبگوشت



آبگوشت از غذاهای سنتی و گرم سفره ایرانی است که گوشت، نخود، لوبیا، سیب‌زمینی، گوجه و پیاز را در یک قابلمه کنار هم قرار می‌دهد. برای عطر بهتر می‌توان از زرد چوبه، فلفل سیاه و لیمو عمانی استفاده کرد. بعضی خانواده‌ها در کنار آن سبزی خوردن، پیاز و ترشی هم سرو می‌کنند. حبوبات را بهتر است از قبل خیس کرد و همراه گوشت و پیاز به آرامی پخت. سیب‌زمینی را نیز می‌توان در بخش پایانی پخت اضافه کرد تا بیش از حد وا نرود.

چرا انار؟

پتاسیم دارد و در حفظ تعادل مایعات در بدن نقش دارد.
منبع ترکیبات گیاهی مانند پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهاب دارند.
حاوی ویتامین C است و برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است.

مرغ با انار و رب انار



انار را می‌توان به جای اینکه فقط در ظرف میوه یا کنار غذا قرار داد، وارد غذای اصلی کرد. در این ترکیب، تکه‌های مرغ با پیاز، گردو یا بادام و رب انار پخته می‌شوند و در پایان دانه‌های تازه انار برای طعم و ظاهر غذا اضافه می‌شوند. اگر طعم ملس می‌خواهید، می‌توان مقدار کمی شیر انگور یا خرما به سس اضافه کرد. برای عطر بیشتر، زعفران، فلفل سیاه و کمی دارچین مناسب‌اند. دانه‌های انار را بهتر است در پایان پخت اضافه کنید تا هم ظاهرشان حفظ شود و هم تازگی طعمشان باقی بماند.

سوپ کدو حلوايي



کدو حلوايي را می‌توان از یک ماده تزئینی پاییزی به پایه یک سوپ خوش‌رنگ و مغذی تبدیل کرد. برای یک سوپ ساده، کدو حلوايي را همراه با پیاز، هویج و کمی سیر بپزید و بعد از نرم شدن، آن را با گوشت‌کوب یا مخلوط‌کن یکدست کنید. اضافه کردن عدس قرمز، نخود پخته یا تکه‌های مرغ می‌تواند سوپ را سیرکننده‌تر کند. زنجبیل، فلفل سیاه، دارچین یا مقدار کمی جوز هندی نیز با طعم شیرین کدو هماهنگ می‌شوند. اگر سوپ را با شیر یا ماست رقیق شده همراه کنید، بافتی خامه‌ای‌تر پیدا می‌کند، بدون اینکه الزاماً به خامه زیادی نیاز داشته باشد.

خورشت به‌آلو



به یکی از میوه‌هایی است که پاییز را می‌توان با عطر آن شناخت. در خورشت به‌آلو، تکه‌های به همراه مرغ یا گوشت، پیاز و آلو پخته می‌شوند و ترکیبی ملس و معطر می‌سازند. برای ایجاد تعادل طعم می‌توان از مقدار کمی زعفران، دارچین و آب لیمو استفاده کرد و در صورت تمایل، کمی شکر یا شیره برای تنظیم ترشی افزود. به‌رازی باید بیش از حد له کرد، تکه‌های نسبتاً درشت آن در پایان پخت باید شکل خود را حفظ کرده باشند. این خورشت را می‌توان با برنج ساده یا برنج زعفرانی سرو کرد.

چرا به؟

حاوی فیبر غذایی است و به عملکرد طبیعی روده کمک می‌کند.
دارای ترکیبات گیاهی از جمله پلی‌فنول‌هاست که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهاب دارند.
از ویتامین C برخوردار است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

چرا چغندر؟

منبع فولات است که برای تشکیل طبیعی گلبول‌های قرمز اهمیت دارد.
حاوی فیبر و پتاسیم است و مفید برای دستگاه گوارش.
دارای ترکیبات زیست‌فعال مانند نیترات و بتالائین‌ها است که در تنظیم جریان خون نقش دارد.

خوراک چغندر و حبوبات



چغندر یا بلبور می‌توان از یک میان‌وعده ساده فراتر برد و وارد یک غذای گرم کرد. برای تهیه این خوراک، چغندر پخته را با لوبیا سفید یا نخود، پیاز، هویج و کمی سبزی معطر ترکیب کنید. آویشن، زیره، فلفل سیاه و مقدار کمی آب لیمو می‌توانند طعم شیرین چغندر را متعادل کنند. اگر خوراک را غلیظ‌تر بخواهید، بخشی از حبوبات را له کنید. اضافه کردن گردوی خرد شده در زمان سرو نیز می‌تواند با شیرینی چغندر ترکیب خوش طعمی بسازد.

سیب و به‌تنوری



پاییز فقط برای غذاهای اصلی نیست، یک دسر گرم و ساده هم می‌تواند بخشی از سفره این فصل باشد. برای تهیه این دسر، سیب و به را قاچ کنید و در ظرف فر کنار کمی دارچین و مقدار کمی آب قرار دهید. اگر شیرینی بیشتری می‌خواهید، مقدار کمی عسل یا شیره خرما بعد از پخت اضافه کنید. گردوی خرد شده یا کمی ماست ساده هم می‌تواند هنگام سرو در کنار آن قرار بگیرد. هل، دارچین و کمی زنجبیل عطر مناسبی به این دسر می‌دهند و نیاز به افزودن شکر زیاد را کمتر می‌کنند.

چرا سیب؟

آب و حجم غذایی بالایی دارد و برای میان‌وعده انتخاب خوبی است.
کربوهیدراتی طبیعی است و یک منبع انرژی خوب برای بدن.
نوعی فیبر محلول به اسم پکتین دارد که در بدن احساس سیری ایجاد می‌کند.

مریم محبی | با خنک شدن هوا، سفره هم می‌تواند حال و هوای دیگری پیدا کند: غذاهای گرم، حبوبات، سبزیجات، میوه‌های فصل و مغزهای جای بیشتری در برنامه غذایی روزانه پیدا کنند و غذاهای ساده و خانگی دوباره به انتخاب‌های اصلی خانواده تبدیل می‌شوند. پاییز فقط فصل انار و خرمالو نیست؛ کدو حلوايي، به، لبو، چغندر، هویج، انواع حبوبات، گردو و دیگر مواد غذایی این فصل می‌توانند پایه غذاهایی باشند که هم گرم و سیرکننده‌اند و هم تنوع بیشتری به سفره می‌دهند.