

فهرست

۳	مقدمه
۴	آشنائی با انواع گروههای غذائی بر اساس هرم غذائی
۶	چگونه می توان تغذیه ای صحیح و ارزان داشت
۷	چگونه می توان ارزش غذائی مواد را حفظ کرد
۹	نکات مهم در هنگام پختن غذا
۱۱	از چه ظروفی برای پخت غذا استفاده کنیم
۱۳	غذاهای محلی تایباد
۱۴	کشک زرد
۱۶	بلغور شیر
۱۸	خلوک
۱۹	قیقنک
۲۰	بلغور شیر با کدو حلوائی
۲۱	قروتی تخمه

۲۲		اماچ
۲۴		اشکنه بنه
۲۵		قروتی سنجد
۲۶		اشکنه عدس
۲۷		اشکنه قورمه

مقدمه :

غذاهای سنتی ایران از جمله آبگوشت، آش، لوبیا پلو و عدس پلو از ارزش تغذیه ای بالایی برخوردار است. غذاهای سنتی به دلیل اینکه معمولاً ترکیبی از غلات، حبوبات و پروتئین های گیاهی و حیوانی را شامل می شوند ضمن تامین پروتئین مورد نیاز بدن، در طول روز انرژی را داده و تا حد زیادی اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن را تامین می کند، غذاهای کشور ما با توجه به فرهنگ و آداب و رسوم مناطق مختلف بیشتر از مواد غذایی تهیه می شود که در فصول مختلف سال در دسترس هستند که ضمن به صرفه تر بودن آن از لحاظ اقتصادی، سلامت فرد را نیز همچون انواع غذاهای آماده از جمله پیتزاها تهدید نمی کنند. غذاهای آماده بدلیل دارا بودن انواع مواد افزودنی، انواع سسها و چربی ها و مصرف آن همراه با نوشابه، سبب چاقی، سوء هاضمه، ریفلاکس (برگشت غذا از معده به مری) و غیره در فرد می شود.

در این مجموعه سعی شده است با معرفی چند نمونه از غذاهای محلی شهرستان تایباد و ذکر نکاتی برای افزایش ارزش تغذیه ای این غذاها گامی هر چند کوچک در جهت ترویج فرهنگ استفاده از غذاهای بومی منطقه برداشته شود.

آشنائی با انواع گروههای غذایی بر اساس هرم غذایی:

گروه نان و غلات :

این گروه شامل موادی مانند نان ، برنج ، ماکارونی ، گندم و جو می باشد . مواد غذایی این گروه حاوی بعضی از انواع ویتامین های گروه ب ، آهن و مقداری پروتئین می باشد .

گروه میوه ها و سبزیها :

این گروه شامل سبزیها و میوه های غنی از ویتامین ث مثل سبزیهای برگی ، گوجه فرنگی ، مرکبات و سبزیها و میوه های غنی از ویتامین A شامل سبزیها و میوه های به رنگ زرد ، نارنجی ، قرمز و سبز تیره مثل اسفناج ، هویج ، طالبی ، زرد آلو ، شلیل و سایر میوه ها و سبزیها مثل سیب ، موز ، هلو ، گلابی ، پیاز ، سیب زمینی ، کاهو و ... می باشد . مواد غذایی این گروه اوی انواع ویتامین ها و املاح و فیبر هستند .

گروه شیر و لبنیات :

این گروه شامل شیر ، ماست ، پنیر ، کشک و بستنی است ، که حاوی پروتئین ، کلسیم ، فسفر و بعضی ویتامین های گروه B و A است .

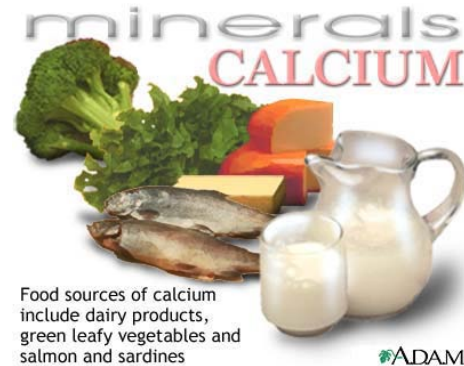
گروه گوشت و حبوبات ، مغزها و تخم مرغ :

این گروه شامل انواع گوشت (قرمز و سفید ، جگر ، دل ، قلوه ، زبان ، مغز) ، انواع حبوبات (نخود ، عدس ، لوبیا ، ماش ، لپه ، سویا) ، انواع مغزها (گردو ، بادام ، فندق ، پسته و انواع تخمه ها) و تخم مرغ می باشد .

مواد غذائی این گروه حاوی پروتئین ، آهن ، روی و بعضی ویتامین های گروه ب می باشد .

نکته مهم :

باید توجه داشت که بهترین غذا الزاما گرانترین آن نیست . با شناخت گروههای غذائی می توان موادی را تهیه و خریداری کرد که ارزش غذائی بالائی دارند ، ولی ارزانتر هستند . گاهی اوقات خانواده ها پول خود را برای خریداری مواد غذائی کم ارزش یا بی ارزش هدر می دهند ، (مثل خرید نوشابه های گاز دار ، بستنی یخی ، شکلات ، چیپس ، پفک نمکی و ...) این غذاهای کم ارزش سود زیادی برای تولید کنندگان آن دارند ، بنابراین با تبلیغات زیاد و بسته بندیهای رنگارنگ به فروش می رسند ، اما خرید آنها فقط منابع خانواده را هدر می دهد ، بنابراین **باید مراقب حيله های تبلیغاتی آنها** بود.



پگونه می توان تغذیه ای صحیح و ارزان داشت :

غذاهای محلی معمولاً بسیار مقوی و مناسب هستند ، و با امکانات کم ، و با قیمت مناسب تهیه می شوند ، بنابراین طرز تهیه این غذا ها را باید به خانواده های جوان آموخت . بسیاری از غذاهای جدید نه فقط گرانیقیمت هستند بلکه مواد غذائی مناسبی ندارند و بعضی حتی مصر هستند مثل ساندویچ های سوسیس ، کالباس و همبرگر ، بنابراین بهتر است از مصرف این غذاها خودداری شود یا مصرف آن به حداقل برسد . ممکن است بعضی از غذاهای محلی ارزش غذایی اندکی داشته باشند ولی با کمی تغییر یا اضافه کردن یک ماده غذایی دیگر به غذایی خوبی تبدیل شوند ، مثلاً اضافه کردن شیر بجای آب به حلوا ، ارزش غذایی آنرا اضافه کرده و از یک شیرینی به یک غذا تبدیل می کند باید به خاطر داشت غذایی خوشمزه تر همیشه غذای بهتری نیست . استفاده از مواد غذایی که خود تهیه می کنید یا از محلهایی با قیمت مناسب می خرید و یا در فصول ارزان به شیوه های مناسب برای فصول دیگر تهیه می کنید می توانند علاوه بر تنوع بسیار با صرفه باشند ، مثلاً تهیه انواع میوه خشک در فصول فراوانی (مثل برگه های زردآلو ، هلو ، سیب ، خربزه ، هندوانه) و یا تهیه انواع تخمه ها (مثل تخمه خربزه ، هندوانه و ...) مواد غذایی مانند بلغور گندم ، رشته و ارزن می توانند جانشینهای خوبی برای برنج باشند . سویا ، انواع لوبیاهای ارزانتر و یا مملی از حبوبات هستند که در بازار قیمت مناسبتری دارند .

انواع آشها ، اشکنها ، فرنی ، شیر برنج ، دیگچه ، انواع کوکو (سبزی ، سیب زمینی ، بادمجان) املت ، کشک بادمجان ، آبدوغ خیار و عدسی و لوبیا پخته و از جمله غذاهای سالم ، ارزان و با ارزش غذایی مناسب می باشند .

پگونه می توان ارزش غذایی مواد را حفظ کرد ؟

هر یک از مواد غذایی دارای خاصیت‌هایی هستند که ممکن است در زمان پخت این خاصیتها را از دست بدهند . با چند راهکار ساده می توان ارزش غذایی مواد را تا حد زیادی حفظ کرد :

- برای پختن مواد گوشتی بهتر است از دستگاه زودپز ندارند استفاده شود . اگر زود پز ندارید گوشت را با آب کم بپزید .
- گوشت سفید مثل گوشت مرغ و ماهی از گوشت قرمز بهتر است .
- در پختن مواد گوشتی بهتر است چربیهای سفید آن تا حد امکان جدا شود . بهتر است پوست مرغ قبل از پختن کنده شود ، چون بسیار چرب و مضر است .
- بهتر است از سرخ کردن مواد غذایی خودداری شود . در صورت نیاز بهتر است از روغنهای مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید . باید توجه داشت که هیچ گاه روغن خیلی داغ نشود ، در روغنی که زیاد داغ شده و یا دود از آن بلند می شود ، سمومی بوجود می آید که مصرف آنها برای بدن بسیار خطرناک است .
- روغنی که برای پختن غذا استفاده می شود ، بهتر است روغن مایع باشد .
- نانهای سبوس دار از بقیه نانها بهتر هستند ، بنابراین نان بربری ، سنگک و نان جو مفید تر از نانهای دیگرند .
- سعی کنید برنج را بصورت کته مصرف کنید .
- طوری برنامه ریزی کنید که در غذا از مواد مختلفی استفاده شود . مثلاً به جای مصرف پلوی ساده از پلو مخلوط با مواد غذایی مثل عدس ، ماش ، لوبیا ، باقلا ، شوید ، پیاز چه ، هویج ، نخود سبز استفاده کنید .

- میوه ها و سبزیهائی را که پوست آنها قابل خوردن است (در صورتی که از سلامت و بهداشت آن مطمئن هستید) با پوست مصرف کنید .
- هر میوه و سبزی که پوست کنده می شود نباید در تماس با هوا قرار گیرد ، بلکه باید به سرعت مصرف شود .
- سیب زمینی پوست کنده را برای نگهداری باید داخل آب انداخت ، تا حد امکان باید سبزیها را به صورت خام و تازه مصرف کرد . سبزیها را باید قبل از خرد کردن به خوبی شست ، چون اگر خرد شده شسته شود ویتامینهای خود را از دست می دهد .
- اگر غذاهائی که با سبزی در ست می شوند دو بار گرم شوند ویتامینهای خود را از دست می دهند ، بنابراین بهتر است غذاهای سبزی دار برای یک وعده تهیه شوند .

برای پختن سبزیها باید به چند نکته توجه کرد :

۱. بهتر است ابتدا آب را جوش آورده ، بعد سبزی را به آن اضافه کنید و آن را بیشتر از ۲۰ دقیقه نپزید .
۲. در ظرف غذا را پیوشانید .
۳. برای پخت سبزی از آب کم استفاده کنید .
۴. آبی را که از پختن سبزی باقی می ماند باید به غذا اضافه و مصرف کرد .

نکات مهم در هنگام پختن غذا :

کسی که آشپزی منزل را به عهده دارد باید بیش از دیگر اعضای خانواده به رعایت بهداشت و نکات زیر توجه کند.

- قبل از پختن غذا مخصوصا بعد از دفع مدفوع یا شستن کودکان شیرخوار، باید دستها را با آب و صابون شست . اگر آشپز دچار زخمی در دستها شود که خونریزی داشته باشد و یا عفونت کند باید در هنگام تهیه غذا زخم را بپوشاند و یا آشپزی را به کس دیگری بسپارد.
- در حین آشپزی لباس تمیز بپوشید ، در حین تهیه غذا از دست زدن و جابجا کردن سایر وسایل آشپزخانه خودداری کنید ، چون موجب آلودگی دست و غذا می شود .
- در حین تهیه غذا از سرفه یا عطسه نزدیک غذا یا دست زدن به بینی ، دهان ، مو و یا هر چیزی که ممکن است آلوده باشد پرهیزید.
- در تهیه غذا از آب سالم استفاده کنید ، آب آلوده ، حتی مواد غذائی سالم را هم آلوده می کند و می تواند موجب بیماری شود .
- برای خشک کردن دستها و خشک کردن ظروف باید از دستمالهای جدا استفاده کرد . دستمالهای آشپزخانه بدلیل وجود رطوبت ، محیط مناسبی برای میکروبها می باشند ، بنابراین باید روزانه آنها را شست و در آفتاب خشک کرد .
- مواد غذائی بخصوص گوشتها را خوب بپزید ، ممکن است غذای نیمه پخته موجب انتقال بیماری شود . برای پختن گوشت بهتر است آن را به قطعه های ریز تقسیم کنید تا همه جای آن خوب پخته شود .
- حشرات ، جانوران ، حیوانات ، پرندگان ، گرد و خاک و دود را از غذا دور کنید .
- مواد غذائی خام و پخته را دور از هم نگهداری کنید . مواد غذائی خام دارای آلودگی زیادی هستند ، در حالی که مواد غذائی پخته آلودگی کمی دارند ، ولی در مجاورت مواد غذائی آلوده سریع آلوده می شوند .

- در خصوص مصرف روغن باید توجه داشت که روغن مایع را به مدت طولانی حرارت ندهید و روغن را خیلی داغ نکنید ، چون مصرف روغن سوخته موجب بیماری می شود . روغن مصرف شده را نباید دوباره به ظرف اصلی بهز گرداند و روغنی را که چند بار حرارت دیده مصرف نکنید . در ظرف روغن را همیشه بسته نگه دارید .
- ظرفی که برای پختن مواد غذائی استفاده می شود باید طوری باشد که بتوان آن را خوب شست .
- هر یک از مواد غذائی دارای خاصیت‌هایی هستند که ممکن است در زمان پختن این خاصیتها را از دست بدهند ، بنابراین با چند راهکار ساده می توان ارزش غذائی مواد را حفظ کرد .
- بهتر است غذای پخته هر چه زودتر مصرف شود ، چون میکروبها به غذای گرم علاقه بیشتری دارند . اگر لازم است غذای پخته بیشتر از ۵ ساعت نگهداری شود یا باید آن را داغ (بالاتر از ۶۰ درجه) یا سرد (پایین تر از ۱۰ درجه) نگه داشت .
- غذای پخته شده حتما باید در ظرف دردار نگهداری شود یا روی ظرف با یک پارچه توری پوشانده شود ، حتی غذاهائی که در یخچال گذاشته می شوند باید در ظرفهای دردار باشند .
- در تغذیه شیرخواران باید غذا را به اندازه ای تهیه کرد که در یک وعده تمام شود ، و نیازی به نگهداری نباشد . غذای پخته ای که در یخچال نگهداری می شود برای مصرف دوباره باید خوب گرم شود طوری که همه جای آن تا ۷۰ درجه حرارت بگیرد .
- بیش از دو بار گرم کردن غذای پخته کار صحیحی نیست . چون هم خطر آلودگی بیشتر می شود و هم ارزش غذائی خود را از دست می دهد . غذای پخته ای که به روش صحیح نگهداری نشده است ، مهمترین علت مسمومیت‌های غذائی است .

از چه ظروفی برای پخت غذا استفاده کنیم :

امروزه انواع مختلف قابلمه ها و تابه ها برای تهیه و پخت غذا یا سرو آن مورد استفاده قرار می گیرد . در هنگام استفاده از ظروف باید دقت داشته باشیم سلامت افراد خانواده را با مشکل مواجه نکنیم .

- ظروف شیشه ای امروز کاربرد زیادی دارند ، این ظروف به ماده غذائی واکنش نشان نمی دهند ، نسبت به حرارت مقاوم و به راحتی قابل شستشو و ضد عفونی هستند ، پس جزو بهترین ظروف برای تهیه و سرو غذا می باشند .
- ظروف استیل در مقابل انواع مواد غذائی حتی غذاهای ترش و اسیدی مقاومند ، و امکان شستشو و ضد عفونی آنها هست ، از این ظروف نیز می توان با خیال راحت استفاده کرد .
- ظروف لعابی تا زمانی که لعاب سطح آن آسیب ندیده باشند خصوصیات مشابه ظروف استیل دارند.
- مس نسبت به حرارت و مواد اسیدی حساس است و می تواند به مواد غذائی واکنش ایجاد کند . برای جلوگیری از این واکنش سطح ظروف مسی را قلع اندود می کنند . معمولا برای پخش یکنواخت و راحت قلع درصدی سرب به آن اضافه می شود . ظروف مسی در برابر حرارت و اسید کاملا ناپایدار است و در صورت حرارت بالا یا اسیدی بودن رنگ سفید ظرف مسی از بین می رود و مجددا قرمز می شود ، پوشش قلع نیز به همراه سرب آن وارد ماده غذائی و بالطبع وارد بدن می شود که برای بدن خطرناک است .
- ظروف چینی در حقیقت لعاب دار محسوب می شوند تا زمانی که لعاب آن آسیب ندیده ظروف خوبی برای سرو غذا محسوب می شوند . بهتر است از ظروف چینی شکسته و یا لب پر استفاده نکنید .

- امروزه با توجه به تنوع بسیار زیاد مواد اولیه پلاستیکی ، هر ظرف پلاستیکی برای مصرف غذا مناسب نیست . بهتر است از ظروف پلاستیکی تهیه شده از مواد نو و ترجیحا سفید استفاده کنید . از ظروف پلاستیکی برای سرو غذاها یا مایعات داغ استفاده نکنید .
- ظروف ملامین باید دارای مهر استاندارد وزارت بهداشت باشند ، چرا که احتمال دارد به منظور تقلب از کربنات کلسیم در تهیه آن استفاده شود ، که بسیار خطرناک است . معمولا ظروف تقلبی در واحد حجم وزن کمتری دارند و سبک تر هستند . براق بودن ظروف ملامین نیز بر اثر ماده لعاب مانندی است که مرور زمان از بین می رود ، در این صورت ظرف قابل استفاده نمی باشد . از ظروف ملامین کهنه اصلا برای غذا استفاده نکنید .
- چوب به علت ضریب انتقال حرارت پائین در مواد غذائی که با حرارت سر و کار دارند مورد استفاده زیادی دارد ، اما بدلیل بافت ناصاف و عدم امکان شستشو و ضد عفونی کامل ، باید با احتیاط استفاده شود ، بنابراین از ظروف چوبی که دارای شکاف یا درز هستند و یا سوختگی دارند نباید استفاده شود .
- یکی از پوششهای مقاوم به حرارت تفلون است . تفلون پوششی است که روی ظروف آهنی داده می شود مسلما نوع و ضخامت پوشش تفلون در کارائی آن بسیار مهم است ، بنابراین از ظروف تفلونی که لایه داخلی آن آسیب دیده استفاده نکنید . بهتر است از بازسازی مجدد آنها نیز پرهیزید ، چون معمولا لایه دوم بسیار نازک بوده و بطور سریع در حین استفاده جدا و وارد ماده غذائی می شود .

معرفی چند نوع غذای محلی شهرستان تایباد

نام غذا (گویش محلی): کشک زرد (قلور ترش: gholoor toroosh)

حجم غذا: برای ۴ نفر



نام و مقدار مواد اولیه:

- ✓ پودر قلور ترش ۲۰۰ گرم
- ✓ روغن نباتی مایع ۳ قاشق غذا خوری
- ✓ گوجه فرنگی ۴ عدد کوچک
- ✓ پیاز یک عدد متوسط
- ✓ قورمه ۱۰۰ گرم
- ✓ نمک و ادویه به مقدار لازم

تعداد گروههای غذایی بکار رفته: ۴ گروه (نان و غلات ، شیر و لبنیات ، سبزیها ، گوشت ، حبوبات و تخم مرغ و مغزها)

طرز تهیه: ابتدا پیاز را خرد کرده در روغن کمی تف میدهم سپس پودر قلور ترش را به آن اضافه کرده تا وقتی طلایی شود تف می دهیم سپس گوجه فرنگی خرد شده و قورمه و ادویه و نمک را به آن اضافه می کنیم کمی سرتف می دهیم و بعد آب را به آن اضافه کرده خوب هم می زنیم تا یکنواخت شود بعد با شعله کم می گذاریم خوب جا بیفتد و بعد با مقداری نان صرف می کنیم . به این غذا می توان حبوبات پخته شده مثل عدس و ماش هم اضافه کرد . (به جای گوشت قورمه)

طرز تهیه پودر قلور ترش : در فصل تابستان از آرد گندم و ماست ترش خمیری تهیه می کنند و ادویه هایی مثل : زردچوبه سیر خرد شده و زیره و سیاه دانه و ... به این خمیر اضافه می کنند و سپس می گذارند خمیر ور بیاد . بعد آن را به قطعات کوچک تقسیم کرده روی پارچه تمیز و در محل مناسب خشک می کنند بعد آنها را کوبیده از الک می کنند تا پودر زرد رنگی به دست آید و از این پودر در تهیه غذای قلور ترش استفاده می کنند .

نکته :

- می توان از حبوباتی مثل عدس و ماش به جای قورمه برای اقتصادی تر شدن غذا استفاده کرد .
- بهتر است نمک و ادویه کمتر استفاده شود .

نام غذا (کوپش مطلی): بلغور شیر (قلور شیر) gholoor sheer

حجم غذا: برای ۵ نفر

نام و مقدار مواد اولیه:

✓ نیم کیلو	بلغور شیر
✓ ۵۰ گرم	لوبیا قرمز یا چشم بلبلی
✓ ۵۰ گرم	نخود
✓ ۵۰ گرم	عدس
✓ ۲۰۰ گرم	گوشت قرمز
✓ ۲ عدد متوسط	سیب زمینی
✓ ۱ عدد	پیاز
✓ ۲ قاشق غذا خوری	روغن
✓ به مقدار لازم	فلفل زردچوبه نمک
✓ ۱۰ پیمانه	آب



تعداد گروههای غذایی بکار رفته: ۴ گروه (نان و غلات ، شیر و لبنیات ، سبزیها ، گوشت ، حبوبات و تخم مرغ و مغزها)

طرز تهیه:

ابتدا پیاز سیب زمینی و گوشت قرمز را با روغن تف می دهیم سپس بلغور شیر حبوبات ادویه و نمک را به ان اضافه کرده می گذاریم محتویات به جوش بیاید سپس شعله گاز را کم کرده با حرارت ملایم به مدت ۱/۵ تا ۲ ساعت بپزد تا جا بیفتد (باید از نظر قوام مثل سوپ جو شود)

طرز تهیه پودر قلور شیر گندم را خورد کرده باشید به میزان مساوی مخلوط کرده ۴ الی ۵ ساعت حرارت داده و مرتب هم می زنیم بعد از اینکه شیر کاملا جذب بلغور گندم شده و بلغورها خوب پخت مانند برنج ۴-۳ ساعت دم می کنیم . بعد از دم کشیدن بلغورشیر را در محل مناسب روی یک پارچه تمیز پهن کرده تا خشک شود سپس آن را خرد کرده و در محل خشک و خنک نگهداری می کنیم و در زمستان برای تهیه غذای بلغورشیر از آن استفاده می کنیم.

نام غذا به گویش محلی: فلوک: **khelavak**

مجم غذا: برای ۸ نفر

نام و مقدار مواد اولیه :

✓ آرد گندم

✓ روغن

✓ کشک

✓ سیر

✓ سبزیجات (بو مادران، جعفری، تره ، گشنیز، شمبليله، نعنا یا پونه)

تعداد گروههای غذایی به کار رفته: ۳ گروه (نان و غلات ، شیر و لبنیات ، سبزیها)

طرز تهیه : ابتدا ۴ لیتر آب را داخل قابلمه تقریباً بزرگ ریخته و بعد از این که آب جوش آمد کل سبزیجات را داخل آن ریخته (به جز نعنا یا پونه) می گذاریم ۲۰ دقیقه بجوشد سپس با آب سبزیجات و آرد خمیر تهیه می کنیم. بعد خمیر تهیه شده را به شکل گلوله های کوچک در می آوریم و به آب سبزیجات داخل قابلمه اضافه می کنیم شعله گاز را کم کرده می گذاریم محتویات به مدت ۱ ساعت بجوشد. بعد از آماده شدن داخل کاسه ریخته مقداری کشک و نعنا داغ (داخل روغن داغ نعنا می ریزیم) روی کاسه ها اضافه کرده آماده مصرف است

نکته :

- استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد
- اضافه کردن حبوباتی مثل : عدس ، لوبیا ، نخود به ارزش غذائی این غذا می افزاید .



نام غذا به گویش مطلی : قیقنک **gheighanak**

مجم غذا : برای ۲ نفر

نام و مقدار مواد اولیه :

✓ آغوز	یک لیوان
✓ روغن	یک قاشق غذا خوری

تعداد گروههای غذایی به کار رفته : ۲ گروه (شیر و لبنیات ، نان و غلات)

طرز تهیه : روغن را داخل تابه سرخ کرده و آغوز را داخل این روغن می ریزیم و در حال هم زدن حرارت می دهیم تا منعقد شود . بعد روی آن کمی شکر می پاشیم و بعد با نان صرف می شود.

نکته :

- چون در مصرف فرآورده های لبنی غیر پاستوریزه احتمال ابتلاء به بیماری تب مالت وجود دارد و در این غذا ممکن است حرارت بطور کامل به عمق آن نرسد بهتر است از مصرف آن خودداری شود .

نام غذا به گویش محلی: بلغور شیر (gholoor sheer) با کدو حلوائی



مجم غذا: برای ۴ نفر

نام و مقدار مواد (اولیه):

✓ بودر بلغور شیر ۳ لیوان

✓ روغن نباتی ۱۰۰ گرم

✓ شیر ۲۰۰ گرم

✓ کدو حلوائی ۲۰۰ گرم

✓ قورمه ۱۰۰ گرم

✓ نمک و ادویه به مقدار لازم

تعداد گروههای غذایی به کار رفته: ۴ گروه (نان و غلات ، شیر و لبنیات ، سبزیها ، گوشت ، حبوبات و تخم مرغ و مغزها)

طرز تهیه : ابتدا آب را می گذاریم جوش بیاید سپس بودر بلغور شیر را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم خوب بجوشد .

سپس شیر و نمک ادویه روغن و قورمه و کدو حلوائی را به آن اضافه می کنیم . سپس با حرارت ملایم می گذاریم بپزد . (باید

در نهایت از نظر قوام مثل سوپ جو شود)

نکته :

- استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد
- برای اقتصادی تر شدن می توان از حبوباتی مثل : عدس ، ماش ، لوبیا و نخود به جای گوشت قورمه استفاده کرد.

نام غذا به کویش محلی قروتی تخمه خربزه (ghorooty tokhme kharboze)

حجم غذا : برای ۵ نفر

نام و مقدار مواد اولیه :

- ✓ تخمه خربزه ۲ کیلو
- ✓ روغن ۲ قاشق غذا خوری
- ✓ پیاز متوسط ۱ عدد
- ✓ آب ۵ پیمانه
- ✓ کشک ۱ لیوان

تعداد گروههای غذایی به کار رفته : ۴ گروه (نان و غلات ، شیر و لبنیات ، سبزیها ، گوشت ، حبوبات و تخم مرغ و مغزا)



طرز تهیه : ابتدا تخمه خربزه را تف داده و آن را آسیاب می کنیم . سپس داخل آب داغ ریخته پوسته ها را با صافی جدا می کنیم . سپس پیاز را در روغن تف داده عصاره تخمه و کشک را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم جوش بیاید . سپس با نان صرف می شود .

نکته :

- استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد
- کشک اگر غیر پاستوریزه است باید خوب جوشانیده شود .

نام غذا به گویش محلی : **amage** (اماچ)

مجم غذا : برای ۴ نفر

نام و مقدار مواد (اولیه) :

✓ نخود	۱۰۰ گرم
✓ لوبیا	۱۰۰ گرم
✓ سبزی	۱۰۰ گرم
✓ قورمه	۱۰۰ گرم
✓ آرد گندم	یک کیلو گرم

✓ روغن مایع	به مقدار لازم
✓ ادویه و نمک	به مقدار لازم
✓ کشک	به مقدار لازم
✓ پیاز و سیر	به مقدار لازم

تعداد گروههای غذایی به کار رفته ۴ گروه (نان و غلات ، سبزیها ، گوشت و حبوبات و تخم مرغ و مغزها ، لبنیات)

طرز تهیه : ابتدا نخود و لوبیا می پزیم ، سپس پیاز و سیر و سبزی را که قبلا تف داده ایم به آن اضافه می کنیم و می گذاریم خوب بپزد . آرد را کمی آب زده نمدار می کنیم و بعد آن را کم کم به سایر مواد اضافه می کنیم و می گذاریم خوب جاببفتد . سپس روی آن نعنا داغ ریخته با کشک مصرف می کنیم .
نکته :

- بهتر است نمک و ادویه کمتر استفاده شود .
- اگر از کشک غیر پاستوریزه استفاده می شود باید محلول حاصل به مدت ۱۰ دقیقه کاملا بجوشد تا از آلودگی به تب مالت جلوگیری شود .

نام غذا به گویش محلی (اشکنه بنه eshkene bane)

مجموع غذا: برای ۳ نفر

نام و مقدار مواد اولیه :

✓ آب به مقدار لازم

✓ روغن ۲ قاشق غذا خوری

✓ بنه ۳ لیوان

✓ نمک و ادویه به مقدار لازم

تعداد گروههای غذایی به کار رفته : ۲ گروه (گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ و مغزها و نان و غلات)

طرز تهیه : بنه ای که از قبل کوبیده شده را در آب گرم خیس کرده در کاسه سفالی می سابند تا شیره آن جدا شود از این عصاره برای تهیه اشکنه بنه استفاده می شود .

نکته :

➤ استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد

➤ مصرف این غذا همراه با سبزی خوردن و ماست به افزایش ارزش غذایی آن کمک می کند .

نام غذا به گویش محلی: قروتی سنجد (ghorooty senjed)

مجم غذا: برای ۲ نفر

نام و مقدار مواد (اولیه):

✓	سنجد	۳۰ گرم
✓	کشک خشک	۱۰ عدد
✓	روغن	دو قاشق غذا خوری
✓	نمک و ادویه	به مقدار لازم

تعداد گروههای غذایی به کار رفته: ۳ گروه (شیر و لنیات ، میوه ها ، نان و غلات)

طرز تهیه : کشک و سنجد پوست کنده را داخل کاسه سفالی ریخته می ساییم . محلول حاصل را با روغن و ادویه گرم می کنیم و با نان صرف می کنیم .

نکته :

- استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد
- چون از کشک غیر پاستوریزه استفاده می شود باید محلول حاصل به مدت ۱۰ دقیقه کاملاً بجوشد تا از آلودگی به تب مالت جلوگیری شود .
- اگر سر سفره سر سفره سبزی خوردن ، پیاز و ... باشد این غذا یک وعده غذایی کامل است .

نام غذا به گویش محلی: (اشکنه عدس (eshkene adas)

مجم غذا: برای ۴ نفر

نام و مقدار مواد اولیه:

✓ عدس	۵۰ گرم
✓ روغن	۲ قاشق غذا خوری
✓ سیب زمینی	۲ عدد
✓ پیاز	۱ عدد
✓ نمک و ادویه	به مقدار لازم
✓ رب گوجه فرنگی (گوجه فرنگی)	به مقدار لازم



تعداد گروههای غذایی به کار رفته: ۳ گروه (گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، نان و غلات، سبزیها)

طرز تهیه: ابتدا سیب زمینی خرد شده و پیاز خرد شده را در روغن تف داده گوجه فرنگی (یا رب گوجه فرنگی) و ادویه را به آن اضافه کرده کمی تف می دهیم. بعد مقداری آب به آن اضافه می کنیم. عدس را هم اضافه می کنیم و می گذاریم بپزد و بعد با نان صرف می کنیم.

نکته:

➤ مصرف این غذا همراه با سبزی خوردن به افزایش ارزش غذایی آن کمک می کند.

نام غذا به گویش محلی: (شکنه قورمه) (eshkene ghorme)

مجم غذا: برای ۴ نفر

نام و مقدار مواد اولیه :

✓ پیاز	۱ تا ۲ عدد
✓ سیب زمینی	۲ عدد
✓ عدس و لوبیا	هر کدام ۱ لیوان
✓ روغن و گوشت قورمه	۲۰۰ گرم
✓ نمک و ادویه	به مقدار لازم
✓ آب	۱ لیتر

تعداد گروههای غذایی به کار رفته : ۳ گروه (سبزیها، گوشت و حبوبات ، نان و غلات)

طرز تهیه : ابتدا سیب زمینی خرد شده و پیاز خرد شده را در روغن تف داده بعد روغن قورمه و گوشت قورمه - نمک و ادویه و عدس و لوبیا را به آن اضافه کرده آب می ریزیم . می گذاریم بپزد و جا بیفتد . سپس با نان مصرف می شود .