

طبخات

الخبز والنشويات بريئان من زيادة الوزن

ما العناصر الغذائية الأساسية المتوفرة في النشويات والخبز الكامل؟
1 - مجموعة الفيتامينات «B»: تساعد الجسم على استخدام العناصر الغذائية من الأطعمة وذلك لتعزيز الطاقة، بالإضافة إلى دورها في المحافظة على بشرة صحية.
2 - الحديد: يلعب دوراً مهماً في تركيب الهيموجلوبين الموجود بكريات الدم الحمراء، والذي ينقل الأكسجين من الرئتين إلى مختلف الخلايا والأنسجة، وذلك لتزويد الجسم بالطاقة.

البيئة الاعتصام الموجودة في النشويات والتي تحافظ أيضاً على معدل السكر في الدم، قليلة الدهون، إن زيادة الدهون في المأكولات العادية أو المأكولات الغنية بالدهون يجعلها عالية بالوحدات الحرارية ويرفع من نسبة الدهون فيها، تعطي الشعور بالشبع لأنها تتيح للجسم أن يهضمها ويمتصها ببطء، خاصة الحبوب الكاملة وخبز القمح الكامل الغني بالألياف مما يساعد على تخفيف الوزن.

لكن الخبز الأسمر يتمتع بقيمة غذائية أكبر، لأنه يحافظ على الألياف، الفيتامينات والمعادن داخل قشرة القمح الخارجية. تعتبر مجموعة النشويات مهمة جداً وتضم مأكولات مثل الخبز، البطاطس، المعكرونة، الأرز، البرغل والحبوب. فإذا نظرنا إلى الهرم الغذائي نلاحظ أنه يوصي بتناول 6 حصص على الأقل من هذه المجموعة لتعدهد فوائدها، إليك بعض الحقائق عن النشويات، هي: مصدر الطاقة الأساسي التي يحتاج إليها الجسم، وتؤمّن السكريات

عندما يفكر احداً بالبريجيم فإن أول ما يفكر به هو الامتناع عن تناول الخبز والنشويات لاعتقاده بأنهما السبب الرئيسي في السمنة كما يعتقد البعض بأنهما كثيرا السعرات الحرارية ومن ثم تتحوّل إلى دهون في الجسم. وهذا كما أثبتته العلماء خاطئ تماماً. وسنستعرض أهم المعلومات التي تخص النشويات فإليك التفاصيل. تنتشر أقاويل أخرى خاطئة تزعم أن الخبز الأسمر يحتوي على وحدات حرارية أقل من الخبز الأبيض. إن القيمة الحرارية تبقى ذاتها.

عقبلة

شورية البصل

المقادير:

6 بصلات كبيرة الحجم
7 أكواب ماء دجاج
¼ علبة زبدة متوسطة الحجم
ملعقة شاي فلفل أسود
شريحة خبز توست مزال
أطرافها
¼ كوب جبن مبشور

طريقة التحضير

يقشر البصل ويقطع حلقات دائرية رقيقة، ثم يذوب 3 أرباع الزبدة، ويحمر فيها البصل حتى يصبح لونه شفافاً، من دون إحمار.
- يوضع عليه الفلفل ومرق الدجاج، ويترك على النار لمدة 10 دقائق.

المقادير:

700 غ من كرات عجينة البطاطا «نوكي» بحسب التعليمات الواردة على الغلاف، ثم تبرد وتصفى وتوضع جانباً.
- يسخن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم غير لاصق ويضاف الثوم ويقلب حتى تلوح رائحته، وتضاف الكوسا الصغيرة، الجزر والفطر ويُحرك المزيج باستمرار لمدة 3 دقائق.

طريقة التحضير

يُطهى كرات عجينة البطاطا «نوكي» بحسب التعليمات الواردة على الغلاف، ثم تبرد وتصفى وتوضع جانباً.
- يسخن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم غير لاصق ويضاف الثوم ويقلب حتى تلوح رائحته، وتضاف الكوسا الصغيرة، الجزر والفطر ويُحرك المزيج باستمرار لمدة 3 دقائق.

الإفطار

ملوخية بالدجاج

المقادير:

3 حبات متوسطة الحجم
أو 450 ج من البصل
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
5 فصوص ثوم مسحوقة
كوب أو 75 غ من الكزبرة المفرومة
3 أكواب أو 750 مل من الماء
3 مكعبات من مرقة الدجاج
ماجي ملح أقل
¼ كوب أو 60 مل من عصير الحامض
500 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم المقطعة إلى مكعبات وعود قرفة
500 غ من الملوخية المنقّية والمذوبة.

طريقة التحضير

نضع الدجاج في قدر به ماء ونضع فوقه البصل والقرفة وحب الهال، وندعه على النار حتى ينضج لمدة 45 دقيقة، وفي قدر آخر نضع الثوم وزيت الزيتون والكزبرة ونحرك الخليط على النار، حتى يصبح لونه ذهبياً، ثم نضع عليه الملوخية، ثم نقلب حتى تصبح أعواد الملوخية ذات لون ذهبي، بعد أن ينضج الدجاج نسكب فوق الملوخية من دون مرق، ونقلب الدجاج قليلاً، حتى يكتسب الدجاج طعم الثوم والكزبرة، ثم نسكب مرقة الدجاج ومكعبات الماجي، ندع الخليط على نار هادئة مدّة ربع ساعة، ويمكن أن نضيف الليمون، أو ندعه عند التقديم، ليضع كل فرد، حسب رغبته، وتقدم الملوخية ساخنة مع الأرز بالشعيرية.

كرات عجة البطاطا مع الخضار والطماطم

المقادير:

700 غ من كرات عجينة البطاطا «نوكي» بحسب التعليمات الواردة على الغلاف، ثم تبرد وتصفى وتوضع جانباً.
- يسخن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم غير لاصق ويضاف الثوم ويقلب حتى تلوح رائحته، وتضاف الكوسا الصغيرة، الجزر والفطر ويُحرك المزيج باستمرار لمدة 3 دقائق.

طريقة التحضير

يُطهى كرات عجينة البطاطا «نوكي» بحسب التعليمات الواردة على الغلاف، ثم تبرد وتصفى وتوضع جانباً.
- يسخن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم غير لاصق ويضاف الثوم ويقلب حتى تلوح رائحته، وتضاف الكوسا الصغيرة، الجزر والفطر ويُحرك المزيج باستمرار لمدة 3 دقائق.

السحور

نودلز مع الفطر ولحم الغنم

المقادير:

250 غ من نودلز الأرز
250 غ من لحم الغنم المفروم قليل الدهن، ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري، 2 ملعقة طعام من الزيت النباتي، ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطاوع إلى شرائح
ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
ملعقة صغيرة من الفلفل الأخضر الحار المفروم
كوب أو 100 غ من الفطر البني المفلق إلى أرباع ، 2 حبة متوسطة الحجم أو 300 غ من الطماطم مقشّرتان ومفتّحتان إلى قطع عريضة
مكعبان من مرقة الخضوف ماجي «الطعم الأصلي»
2 ملعقة طعام من صلصة الصويا الحلو، ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، كوب أو 250 مل من الماء، كوب أو 80 غ من البازلاء الخضراء المقطّعة إلى النصف
كوب أو 100 غ من البصل الأخضر المقطع بطول 3 سم

طريقة التحضير

نقطع نودلز الأرز بالماء الساخن لمدة أربع إلى خمس دقائق أو حتى تصبح طرية، ثم تبرد وتصفى وتوضع جانباً.
- يمزج لحم الغنم مع مسحوق الكاري ويختلط جيداً، ثم تصنع منه كرات صغيرة وتوضع جانباً.
- يُحشى الزيت في قدر كبير غير لاصق ثم تضاف إليه كرات لحم الغنم ويُحرك المزيج برفق لمدة أربع دقائق أو حتى تكتسب الكرات لونا بنيا وتكاد تصبح ناضجة، عندئذ يُضاف الزنجبيل، والثوم، والفلفل الحار ويُحرك المزيج حتى تلوح رائحته.
- يُضاف الفطر والطماطم ويُحرك المزيج لمدة دقيقتين، ثم يُضاف مكعبا مرقة الخضوف ماجي، «الطعم الأصلي»، وصلصة الصويا الحلو، والفلفل الأسود، البازلاء الخضراء، والماء.
- يُغلى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة دقيقتين ثم يُضاف البصل الأخضر والنودلز المحضرة، يُحرك المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ثلاث دقائق قبل أن يُقدم.

سلطة البطاطس بالمايونيز

المقادير:

حبّتا بطاطس متوسطة الحجم مقطعتان إلى مكعبات ومقلّبتان
ملعقتا طعام مايونيز
ملعقة طعام بقدونس مفروم ناعم
ملح، وقليل من الليمون

طريقة التحضير

نخلط المقادير سوياً وتوضع في صحن التقديم وتقدم.