

الخبز والنشويات بريئان من زيادة الوزن

عندما يفكر أحدنا بالبريجم 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 تتحول إلى دهون في الجسم. وهذا كما أثبتته العلماء خاطئ تماما. 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، لكن الخبز الأسمر يتمتع بقيمة غذائية أكبر، لأنه يحافظ على الألياف، الفيتامينات والمعادن داخل قشرة القمح الخارجية.

تعتبر مجموعة النشويات مهمة جدا 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 لتعزز فوائدها. إليك بعض الحقائق عن النشويات، هي: مصدر الطاقة الأساسي التي يحتاج إليها الجسم، وتؤمنها السكريات البسيطة الموجودة في النشويات والتي تحافظ أيضا 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.

عقبلا

شورية البصل

المقادير:

6 بصلات كبيرة الحجم
7 أكواب ماء دجاج
½ علبة زبدية متوسطة الحجم
ملعقة شاي فلفل أسود
شريحتا خبز توست مرآل
أوراقها
½ كوب جبن مبشور

طريقة التحضير

يقشر البصل ويقطع حلقات دائرية رقيقة، ثم يذوب 3 أرباع الزبدية، ويحمر فيها البصل حتى يصبح لونه شفافا، من دون إحمرا. - يوضع عليه الفلفل ومرق الدجاج، ويترك على النار لمدة 10 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 مرق الدجاج
ماجي ملح أقل
¼ كوب أو 60 مل من عصير الحامض
500 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم للفتحة إلى مكعبات، وعود قرفة
500 غ من الملوخية المثلجة والمذوية.

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، يعد أن ينضج الدجاج نسكه فوق الملوخية من دون مرق، ونقلب الدجاج قليلا، حتى يكتسب الدجاج طعم الثوم والكزبرة،

كرات عجة البطاطا مع الخضار والطماطم

المقادير:

700 غ من كرات عجينة البطاطا نوكي الجاهزة، وملعقتا طعام من زيت الزيتون، وفصان من الثوم مسحوقان، وثلاث حبات متوسطة الحجم أو 300 غ من الكوسا الصغير مقطعة إلى مكعبات متوسطة، وحب حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطعة إلى مكعبات متوسطة، وكوب أو 100 غ من الفطر المقطع إلى أرباع، مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي، كوبان أو 500 مل من الماء، ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم فرما ناعما

طريقة التحضير

يطهى 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 ويحرك المزيج باستمرار لمدة 3 دقائق.

سلطة البطاطس بالمايونيز

المقادير:

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

طريقة التحضير

تخلط المقادير سوياً وتوضع في صحن التقديم وتقدم.

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 الطازج المقطع إلى شرائح
ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
ملعقة صغيرة من الفلفل الأخضر الحار المفروم
كوب أو 100 غ من الفطر البني المقطع إلى أرباع ، 2 حبة متوسطة الحجم أو 300 غ من الطماطم مقشرتان ومفتتعتان إلى قطع عريضة
مكعبان من مرق 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 المثلجة إلى النصف
كوب أو 100 غ من البصل الأخضر المقطع بطول 3 سم

طريقة التحضير

تقطع نودلز الأرز بالماء الساخن لمدة أربع إلى خمس دقائق أو حتى تصبح طرية، ثم تبرد وتصفى وتوضع جانباً. - يمزج لحم الغنم مع مسحوق الكاري ويخلط جيدا، ثم تصنع منه كرات صغيرة وتوضع جانباً. - يسخن الزيت في قدر كبير غير لاصق ثم تضاف إليه كرات لحم الغنم ويحرك المزيج برفق لمدة أربع دقائق أو حتى تكتسب الكرات لونا بنيا وتكاد تصبح ناضجة. عندئذ يضاف الزنجبيل، والثوم، والفلفل الحار ويحرك المزيج حتى تفوح رائحته. - يضاف الفطر والطماطم ويحرك المزيج لمدة دقيقتين. ثم