لصحة أفضل ... قللي ملح طعامك

، مع أن الملح يضفي نكهة مميزة على المأكولات. إن الملح هو بمنزلة طعم نكتسبه ونعتاد عليه؛ فبعض الناس يتعود على كمية ملح كبيرة في طعامهم والبعض الآخر يتناول الطعام مع القليل من الملح. لهذا السبب إذا حاولت إيقاف تناول الملح جذرياً بعد يوم وآخر، لن تستمتعي أنت وعائلتك بالمذاق مما سيحثك على إضافة المزيد من الملح لذلك عليك تقليله على فترات وإليك التفاصيل:

قللي الملح تدريجيا

– خففي تدريجياً كمية الملح الذي تضيفينه في طبخك.

– تذوقي دائماً الطعام قبل إضافة الملح إليه أثناء الطبخ.

– خففي من استعمال الأغذية ذات نسبة ملح عالية في أطباقك على سبيل المثال الأغذية المعلبة، المنتجات المخللة، واللحوم المحفوظة.

– استخدمي الصلصات، المرقات والتوابل القليلة الملح مثل الصويا الخفيفة الملح، ومرقة دجاج ماجي ملح أقل...

نصيحة: عندما تستعملين مكعبات مرقة ماجي لإضفاء النكهة على الطعام، فإنها ستزوّدك بكمية من الملح والنكهة المناسبة لمذاق الوصفة وبالتالي ليس هناك من ضرورة لإضافة الملح خلال تحضير الطبق.

قللي الملح وعزّزي النكهة...

إحرصي أن تكون أطباقك القليلة الملح لذيذة من خلال:

– استعمال البهارات المطيبة مثل البهار الأبيض والأسود، سبعة بهارات، القرفة، الكمون، مسحوق الكاري، جوزة الطيب...

– إضافة الخضار التي طبيعياً قليلة بالملح: الثوم، البصل، الزنجبيل، والفليفلة الطازجة.

– استخدام الأعشاب الطبيعية كالبقدونس، الحبق، الكزبرة، النعناع والزعتر.

– نقع الطعام في صلصة الخل، الخردل، الأعشاب والتوابل.

البهارات والأعشاب.. فوائد غذائية!

البهارات والأعشاب ليست فقط خالية من السعرات الحرارية والدهون والملح، لكنها تحتوي أيضا على مواد مضادة للتأكسد والفينولات التي لها دور في حماية الجسم من العديد من الأمراض.

من خلال طبخك الصحّي، ستتمكنين من تزويد عائلتك بالوصفات اللذيذة والشهية ووجبات الطعام المتوازنة، فتحسّني بذلك صحتهم في الحاضر وفي المستقبل.

الإفطار

لفائف لحم العجل مع الخضار وجبنة الريكوتا

المقادير:

حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطّعة إلى شرائح رفيعة
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الفلفل الحلو الأحمر مقطّع إلى شرائح رفيعة
800 ج من فيليه لحم العجل المقطّع إلى 12 شريحة مستديرة ورفيعة
¾ كوب أو 200 غ من جبنة الريكوتا
فصان من الثوم مسحوقان
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون. ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم
12 ورقة أو 100 ج من أوراق السبانخ الصغيرة
2 ملعقة طعام من زيت الزيتون
للصلصة: 2 كوب أو 500 مل من الماء.
2 ملعقة صغيرة من دقيق الذرة.
2 مكعب من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، حبة كبيرة الحجم أو 200 ج من البصل مقطّعة إلى مكعبات صغيرة.
¾ ملعقة طعام من الخردل الكامل.

طريقة التحضير

يُغلى بعض الماء في قدر صغير ثم تُضاف إليه شرائح الجزر والفلفل وتُطهى لمدّة دقيقتين، تُرفع عن النار وتُصفى.

– تُسطح كلّ شريحة لحم من خلال وضعها بين ورقتين من النايلون اللاصق وباستعمال مرقاق.

– تُمزج جبنة الريكوتا مع الثوم المسحوق والفلفل الأسود والبقدونس في وعاء ثم يُوزّع المزيج بشكل متجانس فوق شرائح اللحم. توضع ورقة سبانخ على الوجه ثم كمية متساوية من شرائح الجزر والفلفل الحلو. تُلف كلّ شريحة وتُثبت بواسطة عود أسنان.

– يُسخّن زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة وتُقلى اللفائف بتأنّ على نار متوسّطة الحرارة لمدّة 4 دقائق أو حتّى يصبح لونها بنياً. يُمزج الماء مع دقيق الذرة ثم يُضاف المزيج إلى المقلاة، تُضاف مكعبات مرقة الدجاج ماجي ملح أقل مع البصل والخردل، يُغلى المزيج ثم يُغطى ويترك على نار هادئة لمدّة 20 دقيقة أو حتّى تنضج اللفائف، – تتمّ إزالة أعواد الأسنان من اللفائف وتُقدّم إلى جانب الخضار والأرز المطبوخ.

السحور

فاهيتا الدجاج

المقادير:

¼ كوب أو 60 مل من عصير الحامض، و3 فصوص من الثوم مبشورة، و¾ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار، و1½ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون، و½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، و1½ ملعقة صغيرة من الأوريجانو المجفف، و¼ كوب أو 20 ج من الكزبرة المفرومة، و500 ج من فيليه صدور الدجاج منزوعة الجلد المقطعة إلى شرائح رفيعة، وحبة متوسطة الحجم أو 150 ج من الفليفلة الحلوة الحمراء المقطّعة إلى شرائح، وحبة متوسطة الحجم أو 150ج من الفليفلة الحلوة الخضراء المقطّعة إلى شرائح، وحبة متوسطة الحجم أو 150 ج من البصل مقطعة إلى شرائح، وملعقتا طعام من زيت الزيتون، ومكعبان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، و¾ كوب أو 190 مل من الماء، و1½ ملعقة صغيرة من دقيق الذرة

للصلصة: حبة متوسطة الحجم من الأفوكادو الناضجة والمهروسة، و½ كوب أو 125 ج من اللبنة، 8 قطع من خبز التورتيلا،وحبة صغيرة الحجم من الخسّ الأخضر مفصولة الأوراق ومفرومة فرماً ناعما

طريقة التحضير

يُمزج عصير الليمون الحامض مع الثوم المبشور، ومسحوق الفلفل الحار، ومسحوق الكمون والفلفل الأسود والأوريجانو والكزبرة الخضراء المفرومة في وعاء، تُضاف شرائح الدجاج مع شرائح الفليفلة الحلوة الحمراء والخضراء وشرائح البصل، تُحرّك المكوّنات جيداً حتّى تمتزج بعضها مع بعض، يُنقع الدجاج لمدّة ساعتين على الأقلّ، يُسخّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة، وتُضاف إليه شرائح الدجاج مع شرائح الفليفلة الحلوة والبصل، تُحرّك المكوّنات على نار متوسطة الحرارة لمدّة تتراوح بين 6 و8 دقائق، أو حتّى تنضج جيداً، يُخلط مكعّبا مرقة الدجاج ماجي، ملح أقل، مع الماء ودقيق الذرة في وعاء صغير، لتشكيل صلصة، تسكب الصلصة فوق المكوّنات في المقلاة، يُغلى المزيج ويُطهى لمدّة دقيقتين، أو حتّى تصبح الصلصة كثيفة. تُمزج الأفوكادو المهروسة مع اللبنة أو الكريما الحامضة، «ساور كريم»، في وعاء صغير، تُمرغ ملعقة من اللبنة على رغيف تورتيلا ساخن، ويُضاف الخس المفروم، ومقدار من مزيج فاهيتا الدجاج، ثم يُلف الرغيف ويُقدّم.

مقبلات

سلطة الجزر المسلوق

المقادير:

نصف كيلو من الجزر حوالي 10 جزرات، و3 فصوص من الثوم مفروم، وقليل من الزعفران، وقليل من الفلفل الاسود «الابزار» قليل من الملح، و5 ملاعق كبيرة من الكزبرة والبقدونس، و4 ملاعق كبيرة من الزيت

طريقة التحضير

يغسل الجزر ثم يقشر ثم يقطع الى مكعبات كبيرة و بعدها يسلق.

يسلق الجزر في الماء مع الملح وعندما يستوي يغسل بالماء البارد ثم يصفى.

– في مقلاة نضع الجزر وجميع المقادير مع التحريك لمدة 10 دقائق.

– قدمي الجزر مع السمك والارز كطبق مرافق وشهية طيبة.

شوربة البروكلي

المقادير:

كوبان من البروكلي «القرنبيط الأخضر»
كوب بصل مفروم
مكعب خضار ماجي
6 أكواب ماء
ثلث كوب كريمة سائلة

طريقة التحضير

توضع البروكلي والبصل والماء مع مكعب المرق مع بعضها على نار لمدة 45 دقيقة حتى ينضج البروكلي.

– يصفى البروكلي والبصل من ماء السلق ثم يخلط بالخلاط الكهربائي مع نصف كمية السلق حتى يتكون خليط متجانس تماماً.

– يعاد خليط الخضار على النار مع اضافة بقية ماء السلق ويترك على النار لمدة 10 دقائق واخيرا تضاف الكريمة وتترك لمدة 5 دقائق على النار ثم تقدم ساخنة.