

این میوه بمب ویتامین است!



اگر مشکل کم خونی، فشار خون بالا، التهابات پوستی، کج خلقی و زودرنجی و افسردگی در خودتان حس می کنید، انبه مصرف کنید مفید خواهد بود

میوه ها هم مثل آدم ها هستند و محبوب و غیرمحبوب دارند؛ غیرمحبوب ها را می گذاریم کنار اما انبه سال ۲۰۱۲ عنوان محبوب ترین میوه سال دنیا را بالاتر از موز، سیب و پرتقال به دست آورد. انبه یک جورهایی آل پاچینوی دنیای میوه هاست. هر نقشی را می توانید به این میوه زرد بسپارید؛ از تامین ویتامین های بدن و خواص درمانی بگیرید تا آبروداری جلوی مهمان های رودربایستی دار و درست کردن دسر، سس، غذا، سالاد و نان انبه.

بمب ویتامین!

تا چند سال پیش بعید بود بیشتر از سالی یکی دو بار شانس خوردن انبه را پیدا کنیم اما در چند سال گذشته، واردات انبه، آن را مهمان خانه های ما کرده است، انبه سرشار از بتاکربنات، ویتامین سی و ویتامین های گروه ب است. ویتامین ب برای کودکان ضروری است، چون هورمون های بدن را تعدیل می کند و باعث رشد طبیعی آن ها می شود. اگر مشکل کم خونی، فشار خون بالا، التهابات پوستی، کج خلقی و زودرنجی و افسردگی در خودتان حس می کنید، انبه مصرف کنید؛ خدا را چه دیدید، شاید کارگر افتاد و تن نازتان نیازمند طبیبان نشد.

سر و کله انبه از کجا پیدا شد؟!

کاشت انبه قدمتی چهارصد ساله در هندوستان دارد و از اواخر قرن ۱۶ میلادی به دیگر نقاط جهان هم رفت. جالب این که بذر انبه در همان سال ها به بندر گمبرون- بندرعباس فعلی- هم رسید و از حدود ۵۰۰ سال پیش این میوه در هرمزگان و حاشیه خلیج فارس کشت می شود. درخت انبه خیلی بیشتر از آن که فکرش را کنید قد می کشد و گاهی عمرش تا ۳۰۰ سال هم می رسد؛ این یعنی می شود در باغات انبه میناب قدم زد و درخت هایی پیدا کرد که زمان شاه عباس کاشته شده اند. با اینکه سطح زیادی از باغات سیستان و بلوچستان و هرمزگان زیر کشت این محصول رفته اند اما هنوز هم بیشترین انبه هایی که در بازار ایران وجود دارند، محصول کشور کنیا هستند و چند هزار کیلومتری راه آمده اند تا حال ما را خوب کنند.

اندر عجایب و شگفتی های این میوه گرمسیری

- یک درخت انبه، گاهی می تواند تا ۳۰ متر رشد کند؛ به بلندی ستون های تخت جمشید
- طرح بته جقه روی پارچه های قدیمی از میوه انبه الهام گرفته شده است.
- افسانه های هندی می گویند راهب های بودایی همیشه زیر سایه درخت انبه مراقبه می کردند.
- هیچ وقت گول ظاهر انبه را نخورید؛ رنگ قرمز حتما نشانه رسیده بودن آن نیست.
- درخت انبه حتی می تواند تا ۳۰۰ سال عمر کند؛ به اندازه مجموع سلسله های افشاریه، قاجار و پهلوی.
- هندی ها بزرگ ترین تولیدکننده انبه در دنیا هستند؛ با تولید ۱٫۴ میلیون تن انبه در سال.
- انبه در هرمزگان ایران در هر هکتار حدود ۹۰ تن محصول می دهد، اما در سیستان و بلوچستان به خاطر رطوبت کمتر از هر هکتار ۱۷ تن انبه به دست می آید.
- قدیمی ها به انبه «میوه عشق» هم می گویند؛ احتمالا به خاطر طبع گرمی است که دارد!

چقدر از خواص دارویی انبه می دانید؟!

سودمندترین محصولی که هندی ها در تاریخ کشورشان تولید و به بقیه دنیا صادر کرده اند، همین انبه است. اگر می پرسید چرا انبه پرخاصیت است؟! می توانیم یک فهرست بلندبالا برایتان ردیف کنیم. انبه با وجود طعم شیرین اش برای بیماران دیابتی مفید است و به

کاهش قند خون کمک می کند. هر وقت دچار یبوست شدید، مصرف انبه توصیه می شود، چون حرکت روده ها را تنظیم می کند به بهبود حافظه تان کمک می کند، برای چشم خاصیت دارد، به آنزیم های دستگاه گوارش نظم می دهد و در درمان سینوزیت هم کاربرد دارد.

خودمان هم می دانیم که این روزها دست روی هر چیزی بگذارید، متخصصان امر، یک فهرست از فوایدش ردیف و درباره خاصیت هایش اغراق می کنند اما انبه حکایت دیگری دارد و جزء خواص دوست داشتنی ای است که از هر عیب و تهمتی بری است.

موز دوست انبه است!

می توانید با دو پیمانه بستنی وانیلی مقداری یخ خرد شده و یک موز و یک انبه به راحتی یک نوشیدنی با دو طعم بی نظیر و دوست داشتنی تهیه کنید که خیلی هم خوشرنگ و هیجان انگیز است و اگر مهمان داشته باشید، حتما فکر می کنند از هر انگشتان یک هنر می ریزد! تازه اگر به همین ترکیب مقداری اسفناج هم اضافه کنید، حتما همه از شما طرز تهیه این اسموتی جذاب را می پرسند. اسفناج به خاطر طبع سرد همراه موز و انبه که طبعی گرم دارند، کمک می کند این اسموتی متعادل شود.

یک سالاد متفاوت و فرانسوی

سالاد، اصطلاحی فرانسوی است و معمولا بیشتر سالادها برای فرانسوی ها نوعی پیش غذا به حساب می آیند اما سالاد انبه و مرغ برای خودش غذای کاملی است و نیازی به هیچ غذای دیگری در کنارش ندارد. با دو تا انبه، دو تا سینه مرغ و خیار و گشنیز و پیاز و جعفری و البته اضافه کردن روغن زیتون و آبلیمو، می توانید برای چهار نفر یک غذای مقبول درست کنید؛ آن هم در ۱۰ دقیقه. اگر خیلی هم اهل این سوسول بازی ها نیستید و مثل یک آریایی غذایتان را با برنج کافی میل کنید، ایرادی ندارد! انبه فکر همه جا را کرده است. انبه پلو با میگو، از آن غذاهای هیجان انگیزی است که دستور پختش حتی در کتاب مستطاب آشپزی هم آمده. بد نیست آدم مزه های جدید را امتحان کند، همیشه که نباید قرمه سبزی خورد.

برش زدن انبه

باید اقرار کرد که برش زدن انبه به خاطر هسته بزرگ آن به نظر سخت است اما استرس نگیرید، همیشه راه حلی وجود دارد. در بازار کاترهای مخصوص برای برش زدن انبه وجود دارد که بدون دردسر می توانید انبه را از هسته جدا کنید. ساده ترین ابزار استفاده از

لیوان است، از این ارزان تر؟

بن سای انبه

درختچه انبه شبیه به درختچه های بن سای است اما در هیچ مغازه گلفروشی ای نمی توانید یک درخت انبه بخرید. اگر می خواهید درخت انبه اهلی خودتان را داشته باشید، بعد از خوردن میوه هسته آن را در آب گرم قرار دهید. بعد هسته را بدون آن که به مغز آن آسیبی برسانید، باز کنید.

مغز انبه، شبیه لوبیا است. بعد از جدا کردن بذر، آن را در کیسه ای پلاستیکی بپندازید و چند قاشق آب هم داخل کیسه بریزید و درب پلاستیک را ببندید و جلوی نور آفتاب قرار دهید. بعد از دو هفته رطوبت داخل کیسه باعث می شود بذر جوانه بزند. حالا بذر جوانه زده تان را در گلدان بکارید و گلدان را جایی قرار دهید که نور غیرمستقیم آفتاب رویش بتابد. گلدان زینتی انبه آماده شده و کار دیگر جز هفته ای دو بار آبیاری ندارید.

معجزه لاغری

خوب است بدانید انبه آفریقایی خاصیت لاغری دارد و یکی از رژیم های امتحان پس داده برای چاق هاست. همین انبه هایی که در بازار ایران فروخته می شوند، انبه آفریقایی هستند. البته رژیم انبه، برخلاف نامش ارتباط چندانی با خود میوه انبه ندارد و از مغز هسته انبه قرصی تولید می شود که روی متابولیسم تاثیر می گذارد. بگذارید روراست باشیم، هیچ رژیمی با خوردن قرص و بدون زحمت و سختی به سرانجام نمی رسد. پس ورزش کنید!

چیپس انبه

این روزها استفاده از میوه های خشک عمومیت یافته است. می توانید با تکه های نازکی که از انبه می برید، چیپس انبه تهیه کنید. اگر هم میوه را به صورت نگینی خرد کنید، حبه های خشک شده انبه خواهید داشت. یادتان نرود، اگر درگیر بوی بد دهان هستید یا مدام دچار عطش می شوید، چیپس انبه همراهتان داشته باشید. هم بوی بد دهان را رفع می کند و هم نمی گذارد احساس تشنگی کنید.

ترشی انبه انواع مختلفی دارد

ترشی انبه، یک مثنوی هفتاد من است و به تعداد راه های رسیدن به خدا، راه برای درست کردن ترشی انبه وجود دارد. ترشی انبه تند، ترشی انبه کال، رسیده، چابهار و... این ترشی از مخلفات مخصوص جنوب

ایران است و بعد از تهیه مواد و درست کردن آن ها، طی دو روز آماده می شود. ترشی انبه چابهارى نسبت به ترشى انبه هرمزگانی مواد اضافه تری مثل سیر و گلپر دارد و طبیعتاً طعم گس تری را حس می کنید. یادتان باشد تمام موادی که برای تهیه ترشی انبه نیاز دارید، جزء مواد گرم به حساب می آیند و ترشی انبه- برخلاف بیشتر ترشی ها که مزاج سردی دارند- ذات گرمی دارد یک بار ترشی انبه را با خوراک یا چلو ماهی امتحان کنید تا یکی دیگر از رازهای انبه بر شما کشف شود.

طرز تهیه ترشی انبه

مواد لازم: انبه درشت: دو عدد/ نمک: به میزان لازم/ تمبر هندی: یک بسته/ تخم آسیاب شده گشنیز: دو قاشق غذاخوری/ سرکه: یک پیمانه/ سیاه دانه: دو قاشق مرباخوری/ فلفل قرمز: یک قاشق چای خوری/ دارچین: یک قاشق چای خوری

انبه ها را شسته و هسته هایشان را جدا کنید. تمبر هندی را در سرکه حل و مخلوط را از صافی رد کنید. مخلوط سرکه و تمبر هندی را به همراه انبه ها در مخلوط کن بریزید بعد از مخلوط شدن فلفل، سیاه دانه، نمک و دارچین را به همراه تخم گشنیز آسیاب شده به مخلوط مواد ترشی انبه اضافه کنید و ترشی را درون بطری شیشه ای مناسبی بریزید.

در بطری را محکم ببندید و درون یخچال قرار دهید. درست است که این ترشی بلافاصله بعد از درست کردن قابل خوردن است ولی بهتر است که بعد از یک هفته از آن استفاده کنید تا ترشی به اصطلاح جا بیفتد.