

اين ميوه بمب ويتامين است!



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

ميوه ها هم مثل آدم ها هستند و محبوب و غيرمحبوب دارند؛ غيرمحبوب ها را می گذاريم کنار اما آنbe سال ۲۰۱۲ عنوان محبوب ترین ميوه سال دنيا را بالاتر از موز، سيب و پرتقال به دست آورد. آنbe يك جورها يي آل پاچينوي دنيا ميوه هاست. هر نقشی را می توانيد به اين ميوه زرد بسپاريid؛ از تامين ويتامين هاي بدن و خواص درمانی بگيريد تا آبروداري جلوی مهمان هاي رو در با يستي دار و درست کردن دسر، سس، غذا، سالاد و نان آنbe.

بمب ويتامين!

تا چند سال پيش بعید بود بيشتر از سالی يكى دو بار شانس خوردن آنbe را پيدا کنيم اما در چند سال گذشته، واردات آنbe، آن را مهمان خانه هاي ما کرده است، آنbe سرشار از بتاکربنات، ويتامين سى و ويتامين هاي گروه b است. ويتامين b برای کودکان ضروري است، چون هورمون هاي بدن را تعديل 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، آنbe مصرف کنید؛ خدا را چه دیديد، شايد کارگر افتاد و تن نازтан نيازمند طبيبان نشد.

سر و کله انبه از کجا پیدا شد؟!

کاشت انبه قدمتی چهار میلادی 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- بندر عباس 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 ۳۰ 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 طاهر 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 ۴۱ 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 بیوست شدید، مصرف آنبه توصیه می شود، چون حرکت روده ها را تنظیم می کند به بهبود حافظه تان کمک می کند، برای چشم خاصیت دارد، به آنژیم 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 آنبه حکایت دیگری دارد و جزء خواص دوست داشتنی ای است که از هر عیب و تهمتی بری است.

موز دوست آنبه است!

می توانید با دو پیمانه بستنی وانیلی مقداری یخ خرد شده و یک موز و یک آنبه 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 انگشتستان 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 آنبه که طبیعی گرم دارند، کمک می کند این اسموتی متعادل شود.

یک سالاد متفاوت و فرانسوی

سالاد، اصطلاحی فرانسوی است و معمولاً بیشتر سالادها برای فرانسوی ها نوعی پیش غذا به حساب می آیند اما سالاد آنبه و مرغ برای خودش غذای کاملی است و نیازی به هیچ غذای دیگری در کنارش ندارد. با دو تا آنبه، 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 آریا یعنی غذا بیتان را با برنج کافی میل کنید، ایرادی ندارد! آنبه فکر همه جا را کرده است. آنبه 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 آنبه

باید اقرار کرد که برش زدن آنبه به خاطر هسته بزرگ آن به نظر سخت است اما استرس نگیرید، همیشه راه حلی وجود دارد. در بازار کاترهای مخصوص برای برش زدن آنبه وجود دارد که بدون دردسر می توانید آنبه 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 فرار 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 بیندازید و چند قاشق آب هم داخل کیسه ببریزید 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 بتا بدم. گلدان زینتی انبه آماده شده و کار دیگر جز هفته ای دو بار آبیاری ندارید.

معجزه لاغری

خوب است بدانید انبه آفریقا یی 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 آفریقا یی 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 رحمت 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 بردید، چیپس انبه تهیه کنید. اگر هم میوه را به صورت نگینی خرد کنید، حبه های خشک شده انبه خواهید داشت. یادتان نرود، اگر درگیر بُوی بد دهان هستید یا مدام دچار عطش می شوید، چیپس انبه همراه تان داشته باشید. هم بودی 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 تن، ترشی انبه کال، رسیده، چابهاری 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 چا بهاری نسبت به ترشی 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 بلا فاصله 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.