

## خورشت غوره



## سرآشپز گلزار نورمحمدیان - مجله الکترونیک دو نفره

خورشت غوره یکی از خورشدهای اصیل و قدیمی ایرانیه و بهتون پیشنهاد میکنم ، حالا که فصل غوره هم هست حتما امتحانش کنین که عاشقش میشین. این خورشدها با گوشت و سبزی نعنا و جعفری پخته میشه و عطر و طعمش هوش از سرتون میبره فقط باید دقت کنین تا خوب جا بیوفته و خوب تنگ آب بشه. امیدوارم تهیه اش کنین و از طعم و مزه اش لذت ببرین.

## مراحل تهیه خورشده غوره

ابتدا پیاز را خرد یا رنده کرده و سرخ میکنیم تا کمی طلایی شود و سپس زردچوبه و فلفل اضافه می کنیم و باز تفت می دهیم تا خوب طلایی شود. گوشت هایی که خورد کردیم را به پیاز اضافه کرده و با شعله ملایم همراه با پیاز تفت می دهیم تا رنگ گوشت ها برگردد. شعله گاز حتما باید کم باشد.

(حرارت خیلی زیاد گوشت ها را سفت می کند، پیشنهاد ما استفاده از گوشت گوسفندی است زیرا خورشده را فوق العاده لذیذ تر می کند.)

حالا ۲ الی ۳ لیوان آب جوش به گوشت اضافه می کنیم تا گوشت بپزد. در این فاصله سبزی رو با روغن سرخ کرده،

البته باید دقت کنیم تا زیاد سرخ نشود زیرا تلخ می شود.

بعد از ۱ الی ۱ ساعت و نیم گوشت نیم پز شده و می توانیم سبزی سرخ شده را به آن اضافه کنیم و بگذاریم تا با هم قل بخورند تا هم گوشت و هم سبزی کاملا بپزد. بعد از آن نمک اضافه میکنیم.

وقتی خورشده آبش رو کشید و گوشت هم کاملا پخت غوره های خام رو اضافه می کنیم.

با توجه به اینکه چه میزان ترشی رو می پسندید می توانید بین یک الی یک دوم پیمانه غوره اضافه کنید.

غوره خیلی زود نرم می شود و ممکن است از هم باز شود و در خورشده حل گردد بهتره است آن را در انتهای پخت اضافه کنید. به یاد داشته باشید که بگذارید خورشده کاملا تنگ آب شود و جا بیوفند.

حالا خورشده ترش و لذیذ ما آماده است نوش جان ...

## مواد لازم:

- ۲۵۰ گرم گوشت خورشده گوساله یا گوسفند
- یک الی یک دوم پیمانه غوره
- ۲۰۰ گرم سبزی نعنا و جعفری خورده شده (۱۵۰ گرم جعفری ۵۰ گرم نعنا)
- ۱ عدد پیاز
- نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
- یک دوم قاشق چایخوری نمک

## بهترین فواید غوره و آبغوره برای سلامتی



و تجمع کلسیم در عروق را خنثی می کند. همچنین این مطالعه بلند مدت دریافت که غوره از فیبریونوز و ضایعات آترواسکلروتیک نیز جلوگیری کرد.

## ۳. عامل هضم راحت تر غذا

آبغوره با افزایش اسیدیته در معده می تواند باعث هضم بهتر غذاهای چرب و سنگین شود. همچنین افراد مسن که به دلیل کاهش اسید معده به خوبی غذا را هضم نمی کنند، می توانند از این چاشنی برای تسهیل هضم غذای خود کمک بگیرند.

۳. کاهش فشار خون و افزایش کلسترول خوب بدن یک مطالعه که بر افراد سالم ۳۰-۲۰ ساله، بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی ۶۰-۳۰ ساله و بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی که پرفشاری خون نیز داشتند انجام شد، دریافت که مصرف آبغوره تاثیر مثبتی بر این افراد گذاشته است. هر کدام از این افراد در طول یک دوره ۳۰ روزه، روزانه دو بار ۲۰۰ میلی لیتر آبغوره مصرف کردند.

این درمان در افراد سالم باعث شد که میزان کلسترول HDL (لیپوپروتئین بر چگالی) در مقایسه با کلسترول LDL (لیپوپروتئین کم چگالی) افزایش یابد. همچنین، افرادی که از قبل دچار مشکل بودند، بعد از مصرف یک ماهه آبغوره، کاهش در سطح تری گلیسیرید، تجمع کلسترول و سطح کلسترول LDL خود مشاهده کردند.

## ۴. از بین برنده گرم معده و روده

بسیاری از افراد برای

درمان

## ۱. مبارزه با تومورهای سرطانی

یک مطالعه، سطح استرول های خوب به نام فیتواسترول که برای مبارزه با تومورهای سرطانی هستند را در انگورهای رسیده یا به اصطلاح انگورهای شیرین و آماده را بررسی کرد.

این مطالعه دریافت که سطح فیتواسترول ها با رسیدن انگورها کاهش می یابد که همین باعث تغییر رنگ انگور می شود. این مسئله قابل توجهی است زیرا فیتواسترول ها خواص ضد تومور دارند و هر چه بیشتر باشند، بهتر است.

## ۲. کاهش کلسترول بد

یک مطالعه انجام شده بر حیوانات در ۲۰۱۱ دریافت که مصرف آبغوره به مهار تاثیرات مضر یک رژیم غذایی با کلسترول بالا کمک کرد. مصرف آبغوره تاثیرات آتروژنیک و عامل ذخیره لیپید، آتروما

حتی اگر نام غوره را نشنیده باشید، احتمالا با آبغوره آشنایی دارید. آبغوره توجه سرآشپزان دنیا را به خود جلب کرده و به فهرست غذایی بسیاری از کافه های گرانتیمت راه پیدا کرده است.

در برخی فرهنگ ها از جمله فرهنگ ایرانی، مصرف غوره یک سنت قدیمی به شمار می آید. طعم ترش غوره به گونه ای است که با خوردن آن، صورت فرد جمع می شود. به همین دلیل است که برای طعم دادن به غذا به کار می رود. این میوه در ایران به صورت پودر، خشک، فشرده شده، تازه یا منجمد استفاده می شود. بسیاری از ترشی های خوشمزه ایرانی با غوره درست می شوند.

## آبغوره چیست؟

آبغوره یا آب غوره نیز عصاره میوه غوره است که برای طعم دادن و ترش کردن غذا به کار می رود و برای ما ایرانیان به عنوان یک چاشنی عالی برای سالادها و پیش غذاها به حساب می آید.

غوره و آبغوره خواص بیشتری نسبت به انگورهای رسیده دارد. مطلبی که در پایین آمده دلیل خوبی برای مصرف آبغوره به شما می دهد.

## مزگان گوران / سایت کسب و کار بازده

خواص آبغوره یا غوره برای سلامتی بسیار زیاد است و برخی از بیماری ها که شاید باورتان نشود با این نوشیدنی ترش مزه و گوارا درمان می شود. البته در هنگام مصرف آبغوره ممکن است باعث سوزش یا جمع شدن پرزهای چشایی شما شود اما خواص بسیار زیادی دارد که بدون شک نمی خواهید آن ها را از دست بدهید.

غوره به دلیل سرشار بودن از آنتی اکسیدان می تواند فیتواسترول شما را دهد، فشار خون شما را پایین آورد و شاخص لیپید را بهبود بخشد تا با تاثیرات آترواسکلروتیک مبارزه کند. شاید وقت آن رسیده که خودتان را آماده کنید و این میوه ترش را مصرف کنید!

## غوره چیست؟

معمولا زمانی که انگور می رسد، شیرین تر می شود، اگرچه شیرینی آن متغیر است. غوره، همان انگور نارس بوده که چند هفته قبل از اینکه خوشه های انگور بر روی تاک ها برسند تا به آبیوم تبدیل شده یا به صورت میوه فروخته شوند، قابل استفاده است.

