

# با لوبیا غذا بپزید!

## افزودن لوبیا به غذاها آسان است و آنها را خوشمزه می کند!

برای پختن لوبیای خشک، این سه گام ساده را انجام دهید:

1. **پاک کنید:** پیش از در آب گذاشتن لوبیایا، آنها را با دقت نگاه کرده و لوبیایا های آسیب دیده و سنگ ریزه ها را از داخل آنها بردارید.
2. **بشوید:** برای تمیز کردن، لوبیایا را با آب سرد بشوید.
3. **در آب بگذارید:** بیشتر لوبیایا با جذب آب تا سه برابر افزایش حجم می دهند، بنابراین از اندازه ظرف خود اطمینان حاصل کنید.

یکی از سه شیوه زیر را برای در آب گذاشتن لوبیایا انتخاب کنید:

### **قرار دادن در آب داغ:** قرار دادن لوبیا در آب داغ بهترین شیوه برای کاهش

گازهای روده است. در ظرفی بزرگ، 10 پیمانه آب داغ به ازای هر پوند لوبیای خشک بریزید؛ تا درجه جوش حرارت داده و بگذارید 2 تا 3 دقیقه بجوشد.

از روی حرارت بردارید، روی آن را پوشانده و به مدت 4 ساعت آن را کنار بگذارید.

### **در آب داغ گذاشتن بصورت فوری:** در ظرفی بزرگ 10 پیمانه آب داغ به ازای

هر پوند لوبیای خشک ریخته، تا درجه جوش حرارت داده و بگذارید 2 تا 3 دقیقه بجوشد، سپس از روی حرارت بردارید، روی آن را پوشانده و به مدت 1 ساعت آن را کنار بگذارید.

### **شب تا صبح در آب گذاشتن:** به ازای هر پوند لوبیای خشک، 10 پیمانه آب سرد

اضافه کنید و شب تا صبح بگذارید حداقل 8 ساعت در آب بماند.

4. **طریقه پخت:** آب ظرف را خالی کرده و لوبیایا را بشوید. سپس 1.5 الی 2 ساعت آنها را بجوشانید تا نرم شوند.

## می توانم این کار را انجام دهم!

با به کار بردن لوبیای کنسرو شده در غذاهایی که با لوبیا درست می شوند، می توان در زمان صرفه جویی کرد. در دستورپختهایی که نیاز به استفاده از لوبیا دارد، لوبیای کنسرو شده را جایگزین کنید، یا آنها را در خوراکیهای غیرپختنی مانند سالادها و سسها به کار ببرید. برای استفاده از لوبیای کنسروی:

- آب کنسرو را با استفاده از یک کفگیر سوراخدار یا صافی بگیرید.
- لوبیایا را با آب سرد بشوید تا مایع داخل کنسرو و نمک آن پاک شود.
- در آخر آشپزی آن را به غذا اضافه کنید تا از خمیر شدن آن جلوگیری شود.



### نکات مربوط به پخت:

- با جوشاندن ملایم و هم زدن آرام، از له شدن یا خمیر شدن لوبیایا پیشگیری کنید.
- لوبیایا را دائم مزه کنید تا نرمی آن به حد دلخواه برسد.
- مقداری چاشنی به آن اضافه کنید. حین طبخ، پیاز، سیر، فلفل سبز، هویج یا کرفس خرد شده، گوجه فرنگی قاچ شده یا گوشت پخته شده به آن اضافه کنید.
- مواد اسید دار مانند گوجه فرنگی، آب لیمو، سرکه یا سوس گوجه فرنگی را در آخر اضافه کنید. این مواد سبب پخت آهسته و دیرتر نرم شدن لوبیایا می شوند.
- با پختن لوبیا از پیش و انداختن آن در فریزر، در زمان صرفه جویی کنید. لوبیایای پخته را در بسته هایی به اندازه یک یا دو پیمانه، به مدت شش ماه می توانید در فریزر نگهداری کنید. پیش از گذاشتن در فریزر، روی لوبیایای پخته از همان مایع طبخ و یا آب بریزید تا اصطلاحاً از سوختگی فریزری آن جلوگیری شود.
- برای باز کردن یخ لوبیایای یخ زده:
  - یخ آن را در مایکروویو آب کنید، یا
  - شب تا صبح در یخچال قرار دهید، یا
  - یک ساعت در تابه ای پر از آب گرم قرار دهید. از این لوبیایا می توانید در هر دستورپختی که نیاز به لوبیا داشته باشد، استفاده کنید، یا
  - لوبیایای یخ زده را مستقیماً در قابلمه سوپ قرار دهید تا همزمان با سایر مواد، یخ آنها آب شده و پخته شوند.



Missouri  
**WIC**

[www.dhss.mo.gov/wic](http://www.dhss.mo.gov/wic)

## لوبیا را برای سلامتی بیشتر مصرف کنید

- لوبیا نسبت به سایر خوراکیها از لحاظ قیمت، پروتئین بیشتری تامین می کند. یک پیمانه لوبیا، بیش از یک سوم پروتئین مورد نیاز روزانه شما را تامین می کند.
- لوبیاها:
  - بطور طبیعی چربی و نمک کمی داشته، و کلسترول ندارند
  - فیبر و کربوهیدراتهای پیچیده آنها زیاد است
  - سرشار از ویتامینها و مواد معدنی هستند، از جمله ویتامین B و E، فولیک اسید، کلسیم، پتاسیم و آهن.
- یک پیمانه لوبیا حدود 230 کالری داشته و نیمی از آهن موردنیاز روزانه بانوان را تامین می کند.

### لوبیا و سالاد پاستا

#### مواد لازم

- 1 پوند پاستای پخته
- 2 پیمانه لوبیای پخته یا کنسروی، شسته و آب کشی شده
- 2 پیمانه سبزیجات خام پاک شده، شسته و خرد شده (مانند فلفل سبز یا قرمز، کدو سبز، بروکلی، کلم، گل کلم، هویج، کرفس، پیاز، خیار) 1/2 پیمانه زیتون سبز یا سیاه (دلخواه)

سس:

- از یکی از سسهای سالاد مورد علاقه خود استفاده کنید یا با این مواد، سس آماده کنید:
- 1/2 پیمانه مایونز 1/2 پیمانه خامه ترش یا ماست کم چرب
  - 2 قاشق خردل دیژان 1 قاشق آب لیمو یا سرکه
  - 1/2 قاشق چای خوری سبزیجات معطر برای طعم دادن (مانند شوید، ریحان یا پونه کوهی)

1. پاستا را در آب جوش، طبق دستور عمل روی بسته بندی بپزید. بیش از حد آن را نجوشانید.
2. با آب سرد شیر بشویید و آبکشی کنید. خوب آب آن را بگیرید.
3. سبزیجات خام آماده شده را در داخل کاسه بزرگی بریزید. نیمی از پاستای پخته شده را به آن اضافه کنید. به آرامی با هم مخلوط کنید. باقی پاستا، لوبیاها و زیتون را به آن بیفزایید. به آرامی هم بزنید.
4. در کاسه ای کوچک تمام مواد این سس را با هم مخلوط کنید. آن را روی سالاد بریزید و به آرامی هم بزنید تا خوب با هم آمیخته شوند.

برای 8 نفر می توانید سرو کنید

دستورپخت از Connecticut Cooperative Extension System

اگر سبزیجات تازه در دسترس ندارید، از سبزیجات منجمد به جای آن استفاده کنید، مثل نخود، لوبیا سبز، هویج، بروکلی یا سبزیجات مخلوط.

این مطالب برگرفته از *Washington State WIC Nutrition Program*، از کتاب *The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes* می باشد



Missouri  
WIC