

مانا

گاہنامہ مانا
پائیز ۱۴۰۱ - شماره یک
ویژہ نامہ شب چلہ



* ماکارونی غذای محبوب بچه‌ها و بزرگترها

ماکارونی یکی از انواع پاستا است که در کشورهای مختلف به شکل‌های متفاوت تولید می‌شود. در ایران به نوعی پاستا نی شکل ماکارونی گفته می‌شود در حالی که در بعضی از کشورها به نوعی پاستای زانویی شکل ماکارونی می‌گویند. اما مسئله در اینجا شکل ظاهری این غذای کلاسیک ایتالیایی نیست.

طعم دلپذیر این غذا طرفداران زیادی در هر فرهنگی دارد. این شهرت و محبوبیت در حالی به دست آمده که نه ماکارونی از قدیمی‌ترین شکل‌های پاستا است نه گوجه فرنگی از ابتدا بخشی از سس این غذا بوده! شاید برایتان جالب باشد که بدانید ایتالیایی‌ها در سال‌های دور به سمی بودن گوجه فرنگی باور داشتند این معجزه بعد از قرن ۱۹ راهش به بشقاب غذای آن‌ها باز شد.



مواد تشکیل دهنده پاستا:

پاستا از آرد سمولینا و آب تهیه می‌شود اما علاوه بر این مواد اولیه می‌توان از موادی دیگری مثل نمک، تخم مرغ، لوتین، شیر خشک، سبزی‌ها، لوبه فزونی، آرد سویا، بقا پروتئین، استرها مونو (دی) گلیسرید، پودر سیاه‌پودر، سیاه‌پودر اسفنج و کرفس، آرد بادام زمینی و... استفاده کرد.

برای تولید بعضی از پاستاها از آردهای غنی شده با موادی مانند ویتامین‌ها، فیبر لندم و سبوس لندم استفاده می‌شود. پاستاهای غنی شده بهترین انتخاب برای کسانی هستند که به سلامتین خود اهمیت می‌دهند.

در برخی از مناطق ماکارونی از آرد حبوبات ساخته می‌شود که حاوی مقدار بالای کربوهیدرات کم است. به همین دلیل جذب آن بسیار کمتر از سایر ماکارونی‌ها می‌باشد.



کُربوهیدرات کافی
 هر لیوان ماکارونی حاوی 40 گرم کُربوهیدرات است که هر شخصی با هر شرایط بدنی می تواند این میزان را مصرف کند.

پاستا معجزه رژیم مدیترانه ای
 الیاف بالا پاستا می تواند از اشتهاى لذت و بالا جلوگیری کند. در نتیجه حجم کم آن، در رژیم های کاهش وزن نیز می تواند مفید باشد.

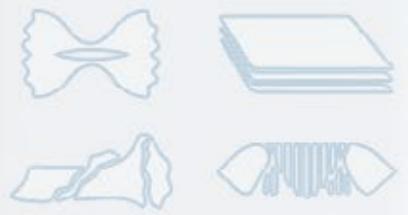


مکآرونی، یک آرامبخش مفید
 مصرف مکآرونی باعث افزایش سطح هورمون سروتونین که یک آرام بخش است می شود. پس مصرف آن برای افزایش آرامش مفید است.



تامین انرژی بیشتر
 بهتر است برای افزایش فرآیند تبدیل کُربوهیدرات به انرژی افزایش سوخت از ماکارونی های غنی شده استفاده نمایید.

*** مصرف ماکارونی و فواید آن**



تامین آهن بدن
 ماکارونی های غنی شده با آهن برای خانم های باردار و نوجوانان بسیار مفید هستند. این نوع ماکارونی می تواند به جبران کمبود آهن کمک فراوانی کند.

جذب بیشتر آهن
 بهتر است در گوشت خود از لیمو هم استفاده نمایید تا جذب آهن غذا افزایش یابد.



سویا و ماکارونی
 می توانید به جای گوشت از سویا برای افزایش پروتئین غذا استفاده کنید. اما بهتر است به جای نیم از گوشت درخواست درخواهتان از سویا استفاده نمایید تا هم بتوانید سبب افزایش جذب آهن و روی در غذایان شوید و هم از فیتو استروژن ها بهره برده باشید.



* چرا پاستا سبوس دار مانا؟

مصرف پاستاهای سبوس دار باعث کاهش کالسترول و در نهایت کاهش چربی خون و کاهش بروز بیماری های قلبی و عروقی می شود. همچنین مصرف پاستا سبوس دار باعث کاهش قندخون و احساس سیری بیشتر در بدن است. همین ویژگی باعث لاغری و کاهش وزن در افراد می شود.

پاستا سبوس دار مانا سرشار از فیبر نیز می باشد. فیبر موجود در این پاستا از ابتلا به یبوست و چاقی جلوگیری می کند.

از دیگر ویژگی های پاستا سبوس دار مانا، دارا بودن ویتامین های E و B می باشد. وجود اصلاح و ویتامین های کافی در سبوس گندم آن را به گزینه ای مناسب برای مادران باردار و شیرده تبدیل کرده، همچنین مصرف مرتب آن در رشد قد کودکان موثر است.



وزن	تعداد در کارتن	زمان پخت	انرژی در ۵۵ گرم
۵۰۰ گرم	۲۰ بسته	۱۰ دقیقه	۱۶۳۳ کیلو کالری
Energy (55g)	Cooking Time	Contains	Weight
193.3 kcal	10 min	20 PCS	500 g



منه ای سبوس دار . N° 804
Whole Wheat Fusilli



کوش ماهی سبوس دار . N° 802
Whole Wheat Conchigliette

قصه خوانی و شعرخوانی

خانواده‌های ایرانی در این شب دور هم جمع شده و با قصه‌خوانی و شعرخوانی این شب طولانی را سپری می‌کنند. البته این تنها بخشی از رسوم شب یلدا است. بزرگ‌ترها و افراد سالخورده خانواده شروع به گفتن داستای‌های کهن یا شاهنامه خوانی می‌کنند و با حافظ‌خوانی و گاهی تفال زدن به فال‌های آن دلنشینی این دورهمی را دوچندان می‌کنند.

سفره یلدا

از دیگر اصول مهم سپری کردن این شب خوردن آجیل یلدا، شیرینی، هندوانه و انار سرخ است. رنگ سرخ که به نمادی جدانشدنی از یلدا تبدیل شده است، یادآور خورشید و شادی در شب می‌باشد.

آتش افروختن در شب یلدا

در ایران باستان روشن کردن آتش نماد خورشید و روشنی بود که بر تاریکی و اهریمن پیروز گشته است. ایرانیان نیز در این شب کنار آتش می‌نشستند تا محفل گرم و صمیمی و به دور از تاریکی داشته باشند.



* آداب و رسوم شب چله



شب چله یا همان شب یلدا، طولانی‌ترین شب سال است که توسط ایرانیان از هزاران سال پیش تاکنون جشن گرفته می‌شود. مستندات تاریخی نشان می‌دهند که برگزاری این جشن به زمان داریوش اول بازمی‌گردد. پس از گذشت این شب، شب‌ها کوتاه‌تر و طول روز بیشتر می‌شود. اجداد ما معتقد بودند که شب و روز همیشه در حال جدال با یکدیگر هستند.

روزهای طولانی‌تر نشانه پیروزی نور بر تاریکی است. از آنجایی که روزهای گرم و طولانی تاثیر مثبتی در کار و حرفه آنان داشته این پیروزی را در آخرین شب پاییز جشن می‌گرفتند.

داستان دیگری درباره شب یلدا وجود دارد که می‌گوید "مهرپرستان شب یلدا را شب تولد میترا ایزد مهر و نماینده عشق و محبت می‌دانستند." طبق این روایت در غاری گود و کم ارتفاع میترا متولد می‌شود و خورشید را به ارمغان می‌آورد. داستان دیگری می‌گوید این شب، شب بازگشت میترا است که ساعات روز را طولانی‌تر می‌کند و باعث پیروزی خورشید به تاریکی می‌شود.



ایرانیان در این شب با فصل زیبای پاییز خداحافظی کرده و به پیشواز ننه سرمای مهربان می‌روند. از رسوم شب یلدا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.



دستور پخت:

برای شروع سینه مرغ را با نمک دریا و فلفل تازه طعم دار کنید. داخل یک تابه گریل را با روغن زیتون یا کره چرب کنید و مرغ را روی حرارت متوسط گریل کنید. سینه مرغ گریل شده را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید و داخل ظرف مناسب قرار دهید.



* دومین قدم

یک بسته لینگوئینی مانا را مطابق با دستور پخت روی بسته بندی آماده کنید. و بعد از آبکش کردن آن را گرم نگهدارید.



* سومین قدم

برای درست کردن سس پاستا، یک تابه را روی حرارت ملایم قرار دهید و کره را داخل آن آب کنید. آرد را به کره آب شده اضافه کنید و به خوبی هم بزنید تا یکدست شود. عصاره مرغ و آبلیمو تازه را همراه با مقداری نمک و پودر سیر به آرد اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید. در این مرحله مقداری حرارت را زیاد کنید تا آب به جوش آید، سپس حرارت را کم کنید و اجازه دهید سس شما ۲ الی ۳ دقیقه بجوشد تا غلیظ شود.



* آخرین قدم

سس را که آماده کرده‌اید به لینگوئینی که از قبل پخته‌اید اضافه کنید و به آرامی با هم مخلوط کنید. حالا پاستا خود را داخل ظرف دلخواه ریخته و تکه‌های مرغ گریل شده را به آن اضافه کنید. برای سرو غذا پنیر پارمزان رنده شده و ریحان تازه را نیز روی پاستای خود بریزید تا عطر خوب آن را دوچندان کند.

* دستور پخت لینگوئینی با عطر لیمو *

این شب یلدا یک بشقاب پاستا لینگوئینی جدید را به غذاهای همیشگی خود اضافه کنید؛ یک تنوع کوچک می‌تواند طولانی‌ترین شب سال را خاطره‌انگیزتر کند.



#آشپزی_با_مانا

مقدار	مواد لازم
۱ بسته	لینگوئینی مانا
۶ عدد	سینه مرغ بدون استخوان
۱/۲ پیمانه	آبلیمو تازه
۵ قاشق غذاخوری	آرد سفید
۱ پیمانه	پنیر پارمزان رنده شده
به میزان لازم	نمک و فلفل
۲ پیمانه	عصاره مرغ
۱ قاشق جابخوری	پودر سیر
۱ پیمانه	ریحان تازه
به میزان لازم	کره



برندگان فصل پاییز باشگاه مشتریان مانا



آقای مجید شرفی لاری	۰۹۱۷***۷۶۱۲	فارس
آقای رضا لیموچی	۰۹۱۶***۰۷۹۵	خوزستان
آقای سیاوش شادیان	۰۹۱۴***۱۸۰۱	تبریز
آقای وحید سیاوشی	۰۹۱۸***۴۲۲۳	همدان
آقای مصطفی باقری	۰۹۱۸***۷۰۳۷	همدان

