فرنی سه رنگ

مواد لازم: شیر ۲ لیوان، آرد برنج ۲ قاشق سوپخوری، شکر ۴ قاشق غذاخوری، گلاب ۲ قاشق غذاخوری، کاکائو یک قاشق غذاخوری زعفران حل شده یک قاشق غذاخوری، کره مقداری.

طرز تهیه: ابتدا شیر سرد را در قابلمه ای می ریزیم. سپس آرد برنج را اضافه می کنیم و کاملا هم می زنیم تا آرد در شیر سرد حل شود. مواد را روی حرارت ملایم می گذاریم و پیوسته هم می زنیم تا آرد برنج در شیر گلوله گلوله نشود. هنگامی که کمی غلیظ شد، شکر و گلاب را اضافه می کنیم و هم می زنیم تا قوام لازم برای فرنی به دست آید. مقداری کره هم در این مرحله اضافه می کنیم.

اکنون فرنی را سه قسمت می کنیم و در ظرف های جداگانه می ریزیم. مقداری زعفران آب کرده را در یک ظرف اضافه می کنیم تا فرنی زعفرانی رنگ درست شود.

برای تهیه فرنی کاکائویی هم پودر کاکائو را با ۲ تا ۳ قاشق آب روی حرارت هم می زنیم و سپس در ظرف هم می ریزیم و هم می زنیم. می توانیم هر سه رنگ فرنی را در لیوان یا ظروف مخصوص دسر به صورت چند لایه بریزیم و تا زمان سرو در یخچال نگهداری کنیم.

آشپزی

منبع غنی پتاسیم

آناناس منبع غنی از مواد مغذی، ویتامین ها و مواد معدنی از جمله پتاسیم، منگنز، مس، کلسیم، منیزیم، ویتامین c، بتاکاروتن، تیامین، ویتامین B6، فولات و فیبر و بروملائین است. یکی از معروف ترین موارد استفاده از آناناس توانایی این میوه در کاهش التهاب مفاصل و عضلات به ویژه در افرادی است که از آرتروز رنج می برند. آناناس حاوی آنزیم پروتئولیتیک است که خواص ضد التهابی خوبی دارد. تنها یک وعده آناناس بیش از ۱۳۰ درصد از میزان نیاز روزانه به ویتامین c را تامین می کند؛ ویتامینی که با کاهش خطر ابتلا به بیماری ها و تقویت سیستم ایمنی بدن مرتبط است و آن هم با تحریک فعالیت گلبول های سفید خون و حتی کردن اثرات رادیکال های آزاد در بدن. یکی از مزایای پنهان ویتامین c، نقش اساسی آن در ایجاد کلاژن است و مصرف آن به بهبود سلامت پوست کمک می کند. ویتامین c به بهبود سریع زخم ها، عفونت ها و بیماری ها کمک می کند. علاوه بر پتانسیل آنتی اکسیدانی ویتامین c در مبارزه با سرطان، آناناس حاوی ویتامین A، بتاکاروتن، بروملائین و ترکیبات مختلف فلاونوئیدها و سطوح بالای منگنز برای جلوگیری از سرطان های دهان، گلو و سینه است. آناناس منبع غنی از فیبرهای محلول و نامحلول برای درمان مشکلاتی از جمله یبوست، اسهال و سندروم روده تحریک پذیر است. مصرف آناناس منجر به بهبود فرآیند هضم غذا می شود. اگرچه آناناس حاوی مقادیر بالای کلسیم نیست، اما منبع غنی از منگنز محسوب می شود؛ ماده معدنی که برای حفظ سلامت استخوان ها ضروری است. مصرف یک وعده آناناس بیش از ۷۰ درصد نیاز روزانه شما به منگنز را تامین می کند. این میوه گرمسیری یکی از بهترین راه حل ها برای تقویت بهداشت لثه و دندان است. خواص آناناس به تقویت لثه ها کمک و همچنین از ابتلا به سرطان دهان جلوگیری می کند. آناناس منبع ارزشمندی از مواد معدنی از جمله پتاسیم است. کمبود پتاسیم به طیف گسترده ای از خطرات سلامتی از جمله افزایش فشار خون و استرس عروق خونی منجر می شود. مبتلایان به فشار خون بالا می توانند در یک روز و در دو نوبت صبح و شب، دو تا سه تکه آناناس میل کنند. خطر بالا رفتن فشار خون در افرادی که هر روز آناناس مصرف می کنند، تا ۲۰ درصد کاهش می یابد. یکی دیگر از مزایای آناناس برای سلامتی بدن، بهبود گردش خون و کاهش فشار خون است. آناناس سرشار از مس است که برای تشکیل سلول های قرمز خون بسیار لازم است. خوردن روزانه آناناس به طور معمول برای افرادی که عمل جراحی انجام داده اند و طی عمل، خون خود را از دست داده اند، تجویز می شود.

نکته

بازخوانی خاطرات آن روزها

کف صندوقچه مادربزرگ

علوی- بند بند وجودت جان تازه ای می گرفت. به هر طرف که می نگریستی نشانه ای از تازگی، هنر و زحمت دستان پر تلاش بانوانی را می دیدی که با عشق، خانه های خود را مزین کرده بودند. در و دیوار خانه ها از سادگی حرف می زد و همه چیز در عین اصالت، ساده بود و بی آلایش. بالش ها و مخده های رنگی دور تا دور اتاق ها را فرا گرفته بود.

حس زندگی

قدم به این خانه ها که می گذاشتی، انگار همه در و دیوارها زنده بود و حرف می زد. خانه های قدیمی با آن در و دیوارهای کاهگلی و خشتی، همه اهل خانه را به ذوق می آورد تا غروب به غروب، حیاط خانه را آب پاشی کنند و صفایی به آن بدهند.

دیدن نورهای رنگی از میان پنجره های ارسی خانه قدی