

زینت آش ها، کشک



در کتاب برهان قاطع آمده است: دوغ خشک کرده را کشک نامند که به ترکی قروت خوانند و دوغ خشک کرده پس از آن که روغنش گرفته باشند به شکل گوله ای به اندازه گردو و بزرگتر در آورند و بیشتر فائق بادنجان و چغندر و آش ها سازند.

مصرف کشک در کشور مان به هزاره ها می رسد بسیار پیش تر از آن که فرودسی شاعر حکیم بسراید:

یکی پاره پاره بگسترد مشک نهاده به غربال بر نان کشک

امروزه کشک از شمار فرآورده های فرعی شیر است که به روش سنتی از جوشاندن، تغلیظ و یا خشک کردن دوغی که پس از کره گیری باقی می ماند و همچنین ماست بدون چربی تهیه می شود. ماده اولیه کشک عبارت است از شیر بز، گاو و میش و یا مخلوطی از آنها. کشک با حجم کم خود ماده ای معجزه آساست که تقریباً همه خواص شیر را دارد و حاوی کلسیم، چربی، نمک، پروتئین و ویتامین نیاسین است. میزان انرژی تولید شده با خوردن 100 گرم کشک حدود 105 تا 120 کیلو کالری است که می تواند به عنوان یکی از تامین کننده های انرژی مورد نیاز بدن در رژیم غذایی شما و خانواده تان گنجانده شود.

کشک با نعنا؛ ما همواره کشک خورده ایم و در بسیاری از موارد هم از نعنا خشک به همراه کشک استفاده کرده ایم. از نظر طب قدیم کشک بسیار نفاخ است و روده را سفت می کند به همین علت استفاده از نعنا خشک هضم آن را آسان تر می کند. اسیدهای آلی کشک از جمله وظیفه ضد عفونی کردن معده، روده کوچک و بزرگ را برعهده دارد. خود کشک به تنهایی غذایی مقوی است و گرسنگی را کاهش داده و حجم کمی از معده را اشغال می کند.

خطرات کشک: با توجه به این که کشک یکی از غنی ترین منابع پروتئین حیوانی است بنابراین محیط مناسبی برای رشد و تکثیر میکرو ارگانیسم های مختلف است که اغلب سبب مسمومیت های شدید و حتی مرگ می شود بنابراین چنانچه به کشک بسیار علاقه مندید و هفته ای هفت بار آن را فائق غذایان به ویژه آش ها می کنید به موارد زیر توجه کنید:

1- کشک های بسته بندی (پاستوریزه) شده که دارای برچسب و مجوز بهداشتی هستند استفاده کنید.

2- همواره کشک مایع را در یخچال نگهداری کنید.

3- تا حد امکان از خوردن کشک مایع پرهیز کنید، در غیر این صورت قبل از استفاده با افزودن کمی آب بگذارید 10 تا 15 دقیقه روی حرارت اجاق بجوشد تا بدین ترتیب میکرو ارگانیسم های آن کاهش یابد.

ضرب المثلهایی که با کشک ساخته شده است:

معلوم نیست کشک با این همه خاصیت چرا در بیان و منظور بی خاصیت و انکار آمده است. مثلاً می گویم همه این حرف ها کشک است یعنی بی خود است و یا چه کشکی و چه پشمنی، که بیانی است برای هنگامی که می خواهیم حاشا کرده و یا موردی و یا وعده ای را انکار کنیم باز در فرهنگ عامه است که سگی که برای خودش پشم نمی کند، برای دیگران کشک نخواهد کرد.