

آکاراجه؛ غذای برزیلی

سیر و پیاز موجود در این غذا از سبزیجاتی هستند که به کاهش فشارخون شما کمک می‌کنند.



مواد لازم (برای 4 نفر):

میگو: 250 گرم 250 کیلوکالری

لوبیای چشم‌بلیلی پخته: یک و یک‌سوم لیوان 320 کیلوکالری

پیاز متوسط: یک عدد 25 کیلوکالری

سیر: 10 حبه 15 کیلوکالری

فلفل دلمه‌ای قرمز: 2 لیوان 50 کیلوکالری

آرد سفید: 3 قاشق غذاخوری 80 کیلوکالری

روغن زیتون: 3 قاشق غذاخوری 270 کیلوکالری

روغن ذرت: یک قاشق غذاخوری 90 کیلوکالری

نمک و فلفل سیاه و قرمز: به مقدار لازم 0 کیلوکالری

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خرد و با روغن ذرت تفت دهید.

میگوها را پس از شستشو و پاک کردن به پیاز اضافه کنید و پس از افزودن ادویه‌ها، بگذارید 15 دقیقه بپزند.

سیر و لوبیای چشم‌بلیلی را که از قبل پخته‌اید، در مخلوط‌کن بریزید تا با هم خوب مخلوط شوند.

تمام آن‌ها را به میگو و پیاز اضافه کنید.

حالا نوبت به فلفل دلمه‌ای‌هایی می‌رسد که نگینی خردشان کرده‌اید.

در آخرین مرحله نیز باید آرد را که از قبل با آب مخلوط کرده‌اید و روغن زیتون را اضافه کنید.

با افزودن آرد غذای شما قوام پیدا خواهد کرد.

یادتان باشد که بعد از 20 دقیقه حرارت دیدن، آکاراجه شما آماده خوردن خواهد بود.

کشورهای آمریکای جنوبی به مصرف فراوان حبوبات به خصوص لوبیا مشهور هستند. آن‌ها مانند سیب‌زمینی سرخ‌کرده‌ای که ما در کنار غذاهای مان می‌خوریم، از لوبیای پخته برای سرو انواع استیک و غذاهای گوشتی‌شان استفاده می‌کنند.

البته گوشت سهم کمتری در غذاهای آن‌ها دارد. در این مطلب می‌خواهیم شما را با عادات‌های غذایی کشوری که مهد فوتبال جهان است، آشنا کنیم و برای‌تان از غذای سنتی‌شان به نام آکاراچه بگوییم.

عادات‌های غذایی برزیلی‌ها

یک آشپزخانه برزیلی مثل خود کشور برزیل است؛ مجموعه‌ای از تنوع، رنگ و طعم. در این کشور می‌توانید گونه‌های متفاوتی از میوه‌ها را مشاهده کنید که البته مصرف بالایی در تهیه غذاها و دسرهای‌شان دارد؛ میوه‌هایی نظیر مانگو، پاپایا، موز، پرتقال و حتی انواع میوه‌های جنگلی.

جالب است بدانید که میوه‌ها جایگاه خاصی در صبحانه برزیلی‌ها دارند. یک بشقاب از میوه‌های جنگلی همراه نان تست و مربا و یک لیوان قهوه یا یک آب‌میوه خوش‌رنگ باز هم از همان میوه‌های مخصوص منطقه در سفره صبحانه برزیلی‌ها محسوب می‌شود اما وجه اشتراک همه مناطق این کشور، استفاده از برنج و حبوبات است. ترکیب این دو گروه غذایی شبیه پلوهای مخلوط ایرانی‌ها مثل لوبیاپلو، نخودپلو و... است.

حبوبات، یکی از محصولات رایج این کشور است که به سایر کشورها نیز صادر می‌شود؛ لوبیا سبز و قرمز، نخود سبز، باقلا و لپه را می‌توانید در بیشتر غذاهای برزیلی ببینید. آن هم از نوع آب‌پز که اگر از غذاهای گوشتی استفاده کنند، حتماً کنار بشقاب‌شان حبوبات را خواهید دید.

گوشت قرمز کم‌ترین سهم را در سفره غذای برزیلی‌ها دارد و بیشترین گوشت مورد استفاده، فرآورده‌های دریایی است. ماهی، میگو، گوشت کوسه و خرچنگ یکی از گزینه‌های اصلی وعده ناهار آن‌ها بوده که البته به صورت آب‌پز همراه با روغن زیتون به مصرف می‌رسد.

بعد از غذاهای دریایی، گوشت گاو بیشترین سهم غذایی را بین مردم برزیل داراست که به صورت استیک استفاده می‌کنند. کنار این غذاها تخم‌مرغ سرخ‌کرده و موز سرخ‌کرده هم می‌خورند! تعجب نکنید. ابتدای مطلب گفتیم موز هم یکی از میوه‌هایی است که در غذاهای برزیلی یافت می‌شود.

غذاهای سریع و آماده و البته کمی مزه دار (نمکی و فلفلی) هم جز تمایلات برزیلی‌هاست؛ غذاهایی مثل اسنک که البته خمیر این نوع غذاهای آماده را خودشان با آرد تهیه می‌کنند. محتویات اسنک‌ها شامل سبزی‌هایی مانند هویج، اسفناج، گوشت‌های تکه‌تکه شده، ذرت، فلفل دلمه‌ای و البته حبوبات است.

گوشت قرمز کم‌ترین سهم را در سفره غذای برزیلی‌ها دارد و بیشترین گوشت مورد استفاده، فرآورده‌های دریایی است.

شام نیز بخش سبک غذای آن‌ها را شامل می‌شود و ترجیح می‌دهند بیشتر از غذاهای آبکی استفاده کنند. سوپ سبزیجات اولین انتخاب آن‌هاست. در ضمن اگر علاقه‌ای به غذاهای سرخ‌کردنی ندارید، برزیل انتخاب مناسبی برای شماست.

این غذا چند کالری دارد؟

این غذا تقریباً دارای 1100 کیلوکالری انرژی است. در صورت تقسیم این مواد به 4 قسمت، هر بخش 275 کیلوکالری انرژی خواهد داشت.

میگو؛ منبع منیزیم

میگو از منابع عالی پروتئینی در گوشت‌های دریایی به حساب می‌آید به طوری که با خوردن 100 گرم میگو نزدیک به 23 گرم پروتئین دریافت می‌شود البته این مقدار دارای 100 کیلوکالری انرژی است پس باید در میزان انرژی دریافتی مورد نیاز روزانه محاسبه شود تا اضافه وزن به وجود نیاید. علاوه بر پروتئین، میگو منبع املاحی مانند منیزیم، روی و سلنیوم نیز هست به طوری که خوردن 100 گرم از آن تأمین‌کننده 49 میلی‌گرم منیزیم خواهد بود. آیا می‌دانید تأمین نیاز روزانه این ماده معدنی برای بدن چه فوایدی را به همراه دارد؟

بررسی‌ها نشان داده‌اند که دریافت مقدار کافی منیزیم در متابولیسم انرژی دخالت داشته، تنظیم انقباضات ماهیچه‌ای را به دنبال دارد، در ساختمان استخوان‌ها و دندان شرکت کرده و در انتقال پیام‌های عصبی موثر است. در ضمن، افرادی که به شدت ورزش می‌کنند، در دوران بارداری و شیردهی هستند، سوءجذب روده دارند یا از داروهای دیورتیک و شیمی‌درمانی استفاده می‌کنند، بهتر است که بیشتر از دیگر منابع منیزیم که یکی از آن‌ها میگوست، استفاده کنند.

لوبیا؛ منبع پتاسیم

حبوبات در خانواده منابع پروتئین گیاهی جای می‌گیرد به طوری که هر نصف لیوان حبوبات، معادل یک واحد گوشت بوده و تأمین‌کننده پروتئین مورد نیاز روزانه است. نکته‌ای که درباره لوبیا به خصوص لوبیای چشم‌بلبلی باید عنوان کرد آن است که لوبیای چشم‌بلبلی پتاسیم فراوانی دارد به طوری که با خوردن 100 گرم از آن تقریباً 1200 میلی‌گرم پتاسیم دریافت خواهد شد و این مقدار کمک‌کننده برای کنترل فشارخون خواهد بود.

جالب است بدانید که مواردی مانند ابتلا به اسهال و استفراغ، بیماری‌های التهابی معده، نارسایی مزمن کلیوی و حتی داشتن رژیم‌های لاغری سخت و کمبود منیزیم همگی نیاز به این ماده معدنی را افزایش می‌دهد که در این صورت مصرف منابع غذایی آن که لوبیای چشم‌بلبلی نیز می‌تواند یکی از این گزینه‌ها باشد، توصیه می‌شود.

لفل دلمه‌ای؛ منبع بتاکاروتن

لفل دلمه‌ای از جمله سبزیجاتی است که از منابع ویتامین C به حساب می‌آید. البته حرارت دادن این سبزی به طور قابل‌ملاحظه‌ای از مقدار آن خواهد کاست. نکته‌ای که باید درباره این سبزی یادآور شد درباره نوع رنگی آن است به طوری که بررسی‌ها نشان داده فلفل دلمه‌ای قرمز مقادیر بالایی بتاکاروتن (3840 میکروگرم در 100 گرم فلفل دلمه‌ای) و کریبتوگزانتین (1220 میکروگرم در 100 گرم فلفل دلمه‌ای) دارد که تمامی آن‌ها خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته و از بروز سرطان جلوگیری می‌کند و البته نوع پخته این سبزی نیز دارای بتاکاروتن خواهد بود.

جالب است بدانید که مطالعات نشان داده‌اند، خوردن این سبزی به طور مرتب از شدت و مدت زمان ابتلا به سرماخوردگی نیز خواهد کاست بنابراین کسانی که به انواع بیماری‌های عفونی مبتلا هستند یا سیستم دفاعی ضعیفی دارند و حتی در شهرهایی با آلودگی بالای هوا زندگی می‌کنند بهتر است که این سبزی را (البته از نوع رنگی) در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند.

اگر سرما خورده‌اید

این غذا را با حداقل ادویه و روغن بپزید. سعی کنید تمامی مواد غذایی به صورت آب‌پز پخته شوند. به جای ادویه‌های یادشده نیز آن را با آب‌لیموی تازه طعم‌دار کنید و سبزیجات تازه را در آن بریزید به این ترتیب میزان مواد مغذی که به تقویت سیستم دفاعی شما کمک خواهد کرد، افزایش پیدا می‌کند.

اگر بیوست دارید

این غذا دارای فیبر قابل‌ملاحظه‌ای است البته می‌توانید مقدار آن را افزایش هم بدهید به این ترتیب که فلفل دلمه‌ای بیشتری در آن ریخته و آن را با سبزیجاتی مانند انواع کلم و کرفس میل کنید. در ضمن اگر غذایتان را با نان میل می‌کنید نانتان حتماً از نوع سبوس‌دار باشد.

اگر فشارخون دارید

سیر و پیاز موجود در این غذا از سبزیجاتی هستند که به کاهش فشارخون شما کمک می‌کنند. نمک را از غذای‌تان حذف کرده و در کنار لوبیا از کمی سیب‌زمینی نیز استفاده کنید به این ترتیب هم سدیم کمتری دریافت کرده و هم پتاسیم بیشتری البته مقداری انرژی نیز به بدن‌تان رسانیده‌اید.