

مد در دنیای خوراکی‌ها



همان‌طور که دنیای دوخت و دوز و خیاطی هر ساله مطابق مد پیش می‌رود، در میان خوراکی‌ها هم هر ساله خوراکی‌های مختلفی رواج پیدا می‌کنند و آشپزها از آنها الهام می‌گیرند. پل نایرا، متخصص تغذیه، به معرفی خوراکی‌هایی که به نظرش در سال 2016 رواج می‌یابد، پرداخته است.

همان‌طور که دنیای دوخت و دوز و خیاطی هر ساله مطابق مد پیش می‌رود، در میان خوراکی‌ها هم هر ساله خوراکی‌های مختلفی رواج پیدا می‌کنند و آشپزها از آنها الهام می‌گیرند. پل نایرا، متخصص تغذیه، به معرفی خوراکی‌هایی که به نظرش در سال 2016 رواج می‌یابد، پرداخته است.

قهوه فیلتر شده

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه فرصت امروز، قهوه سازهای دستی فیلتردار قرار است دوباره به کار بیایند. قهوه‌های کپسولی که باعث آلودگی محیط‌زیست می‌شوند همیشه باعث ناراحتی من هستند. بعضی استدلال می‌کنند که استفاده از این قهوه‌ها صرفه‌جویانه‌تر از دم‌کردن یک قوری قهوه است؛ چراکه در این روش تنها آنچه را می‌نوشید درست می‌کنید و نه بیشتر. ولی برای هر ۴۵۵ گرم (یک پوند) قهوه خریداری شده تقریباً ۸۳ کپسول آلومینیومی نسپرسو یا ۵۷ کپسول پلاستیکی کی-کاپ تلف می‌شود.

هر کپسول خالی تقریباً دوسوم وزن قهوه است که در نتیجه ۲۸۵ گرم ضایعات به ازای ۴۵۵ گرم قهوه دم‌شده تولید می‌شود. حال اگر این کپسول‌ها را با خریدن قهوه از کارگاه قهوه‌بوده‌ای که رفتار اجتماعی و زیست‌محیطی‌اش مسئولانه است، مقایسه کنید (قهوه در بسته‌بندی قابل بازیافت و پرداخت به کشاورز بسیار بیشتر از بهای قهوه-کالایی که کارخانه‌های کپسول‌ساز می‌پردازند) متوجه می‌شوید کدام یک بهتر است. خوشبختانه مردم هم متوجه شده‌اند که این کپسول‌ها برای سلامتی مضر است.

تالیاتلی سبزیجات

زیبا، با پختی سریع و قیمتی مناسب. سبزیجات به خاطر این ویژگی‌های خود روزبه‌روز بیشتر در منوی رستوران‌ها دیده می‌شوند. هویج، کدوی سبز، گردو، شلغم و خیار مواد تشکیل‌دهنده این غذا هستند که به آسانی در دسترس همگان قرار می‌گیرند. این مواد را به سادگی می‌توان رنده کرد یا با چاقو قطعه قطعه کرد و سپس طی دو تا سه دقیقه در یک ماهی‌تابه یا ووک چینی پخته می‌شوند و با رنگ‌های زیبایشان اشتهای ما را تحریک می‌کنند.

ارزن

کوبینولا (بذر گنه گنه) و بلغور بسیار تکراری شده‌اند و ارزن می‌تواند جایگزین مناسبی باشد. یک نوع از غلات که بخش عمده‌ای از نیازهای غذایی آفریقا و آسیا را تامین می‌کند و ارزش غذایی نسبتاً بالایی دارد. این دانه سرشار از املاح معدنی، تصفیه شده و مزه‌ای شبیه فندق دارد. می‌توان از آن مانند برنج، برای تهیه ریزوتو، استفاده کرد یا آن را آب پز کرد. این نوع غله را می‌توان به‌صورت دانه، پوست کنده یا آرد شده تهیه کرد.

کاهوی دریایی

برای داشتن یک زندگی سالم نباید استفاده از جلبک‌های دریایی را فراموش کنیم چرا که آنها سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند. کاهوی دریایی هم نوعی از جلبک دریایی است که نسبت به بقیه جلبک‌ها زیباتر و قابل دسترس‌تر است. گیاه آبزی سبز رنگ با برگ‌هایی بزرگ که طعمی نسبتاً قوی دارد و می‌توانیم انواع تازه یا خشک شده آن را از اینترنت تهیه کنیم.

روغن آووکادو

آووکادو سرشار از چربی‌های اشباع نشده (مثل روغن زیتون) و ویتامین E است. امروزه استفاده از روغن‌های گیاهی مانند روغن آرگان، روغن بادام و همچنین روغن نارگیل در صنایع غذایی و آرایشی افزایش یافته است. ایده استفاده از روغن آووکادو در صنایع مختلف بسیار جذاب است و من به شخصه دوست دارم از این روغن در سالاد استفاده کنم. روغن بکر آووکادو به رنگ سبز تیره و نوع تصفیه شده آن سبز روشن است.

غذا خوردن در کاسه

این ظرف می‌تواند جایگزین بشقاب شود و ظرفی مناسب برای سرو انواع غذاهای جامد و مایع است. تاثیری که ناشی از رواج غذاهای آسیایی است.

مزایای آرام غذا خوردن

آرام غذا خوردن امری است که فرانسوی‌ها همیشه سعی کرده‌اند آن را رعایت کنند. روشی که برای لاغری و داشتن اندامی متناسب بسیار مفید است. برای رسیدن پیام سیری به مغز، به 15 تا 20 دقیقه زمان احتیاج است و در این فاصله هر قدر غذا بخوریم احساس سیری نمی‌کنیم پس لازم است غذا خوردن را طولانی کنیم تا پرخوری نکنیم و چاق نشویم.