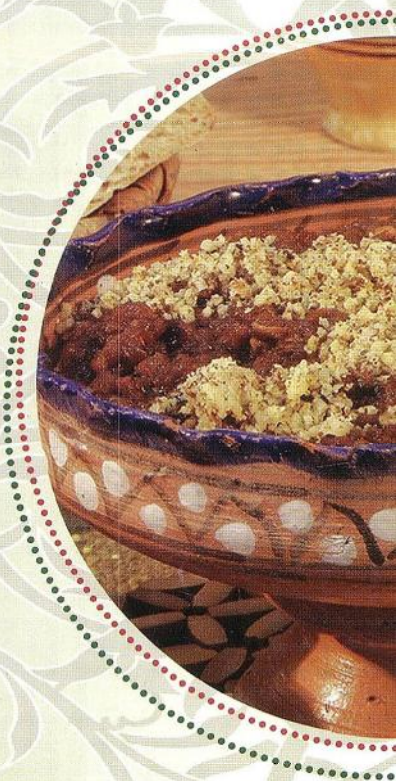


سوره الفجر

نگاهی به خواص غذاهای

آشکده یاران گناباد

(میراث گناباد سابق)



آش جوش پره: گنجینه‌ی منحصر به فرد خواص

مواد اولیه: خمیر آرد گندم

- گوشت چرخ کرده
- عدس - سبزیجات - گردو
- شاه دانه - کنجد - پیاز
- کشک - نعناع - گردو - ادویه

خواص: سرشار از کلسیم، فسفر،

امگا ۳ و ویتامین های محلول در چربی،

استحکام بخش استخوان‌ها، ضد پوکی

استخوان، کمک به رشد کودکان و

نوجوانان، تقویت کننده حافظه، ضد آلزایمر،

تقویت کننده عضلات، محرک دستگاه گوارش، ضد

سرطان، خون ساز، شیرافزا، کاهش مشکلات قاعدگی بانوان



آش لخشک: ارمغان خطه‌ی گرم خراسان

مواد اولیه: رشته لخشک - بادمجان - گوجه فرنگی - نخود - لوبیا - سیر - پیاز - کنجد - شاه دانه - سبزیجات - ادویه

خواص: غذایی صد در صد گیاهی، سرشار از ویتامین های گروه ب، دارای فیبر گیاهی فراوان، آرامش بخش، ضد یبوست، کمک به کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون، ضد بیماری های گوارشی





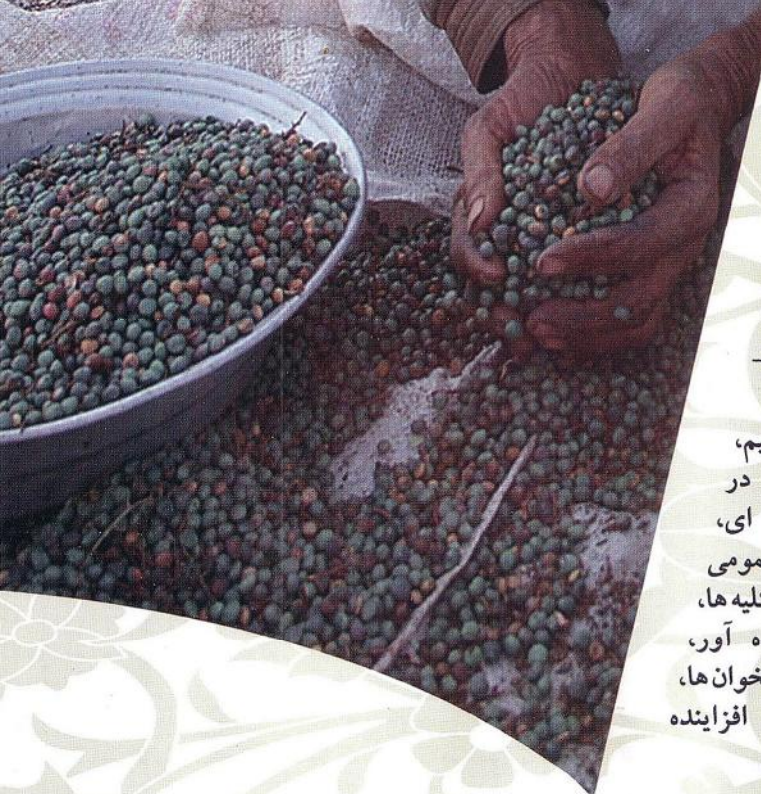
آش رشته: یادمان دوران خوش کودکی

مواد اولیه: رشته - سبزیجات
حبوبات - سیر - پیاز -
سبزیجات - کشک - ادویه
خواص: دارای کلسیم، فسفر،
انواع اسیدهای آمینه ی ضروری
برای بدن، ویتامین های گروه ب،
ویتامین آ و د، اشتها آور، ضد بیوست،
تقویت کننده ی قلب و عروق، کمک به
درمان مشکلات تنفسی، تقویت کننده ی رشد
عضلات و استخوان ها



اشکنه کشک: تلفیق سنت و سلیقه

مواد اولیه: کشک - سیر - پیاز -
نعناع - کنجد - مغز گردو - کره
خواص: سرشار از کلسیم، منیزیم و
فسفر، تقویت کننده عضلات و
استخوان ها، مقوی سیستم عصبی،
دارای آنتی اکسیدان فراوان، ضد
پرخاشگری و افسردگی، کاهش
دهنده مشکلات قبل از قاعدگی
بانوان، شیرافزا، افزاینده توان
جسمانی و فیزیکی بدن، کند
کننده روند پیری



کشک مخصوص

(اشکنه بنه): سازگار

با ذائقه‌ی ایرانی

مواد اولیه: بنه (پسته کوهی)

- کشک - سیر - پیاز - کنجد -

مغز گردو - کره

خواص: سرشار از کلسیم،

فسفر و ویتامین‌های محلول در

چربی مانند ویتامین د و ای،

انرژی‌زا، تقویت‌کننده‌ی عمومی

بدن، تقویت‌کننده‌ی کلیه‌ها،

آرامش‌بخش اعصاب، قاعده آور،

ضد درد مفاصل و استخوان‌ها،

استحکام‌بخش استخوان‌ها، افزایش

هوش و توان فکری

خرفگی (اشکنه خرفه - خرفه قروت): غذایی به رنگ طبیعت

مواد اولیه: خرفه - کشک - پیاز - سیر - نعناع - گردو - کنجد

خواص: سرشار از امگا ۳ و دارای مقدار قابل

ملاحظه‌ای ویتامین ث، منیزیم، آهن،

آلومینیوم، منگنز، کلسیم، پتاسیم، مقوی

قلب و عروق، کمک به کاهش

کلسترول و تری‌گلیسرید خون،

ضد یبوست، بهبود دهنده‌ی

وضعیت تنفسی و ضد سرماخوردگی،

تقویت‌کننده‌ی استخوان‌ها



قورمه گوشت: مناسب تمام سلیقه‌ها

مواد اولیه: گوشت قرمز - کره

خواص: غنی از فسفر، آهن و ویتامین‌های

گروه B به خصوص ویتامین B1،

دارای ویتامین‌های محلول در چربی و

اسیدهای آمینه ضروری برای بدن،

ضد کم خونی، کمک به تقویت

رشد کودکان و نوجوانان، عضله ساز،

ضد خستگی و ضعف مفرط

جنگالی: خوراکی کهن و دیرآشنا

مواد اولیه: تخم مرغ - شیره انگور - زیره سیاه - کره - گردو - کنجد

خواص: سرشار از پروتئین و ویتامین‌های محلول در چربی، گرما

بخش، برطرف کننده سردی معده، مناسب برای افراد ضعیف و

کسانی که به تازگی مقدار زیادی از انرژی خود را از دست داده‌اند،

ضد کم خونی، نیروبخش، ضد نفخ، ملین، تقویت کننده کبد و

تسکین دهنده‌ی دردهای رماتیسمی

نان تافتون: ساده اما لذیذ و مقوی

مواد اولیه: آرد سبوس دار - خمیر ترش - سیاه دانه - ادویه

خواص: بدون جوش شیرین،

سالم و سازگار با بدن، تقویت

کننده‌ی دستگاه هاضمه،

ضد یبوست، سرشار از ویتامین‌های

گروه B، تقویت کننده‌ی اعصاب،

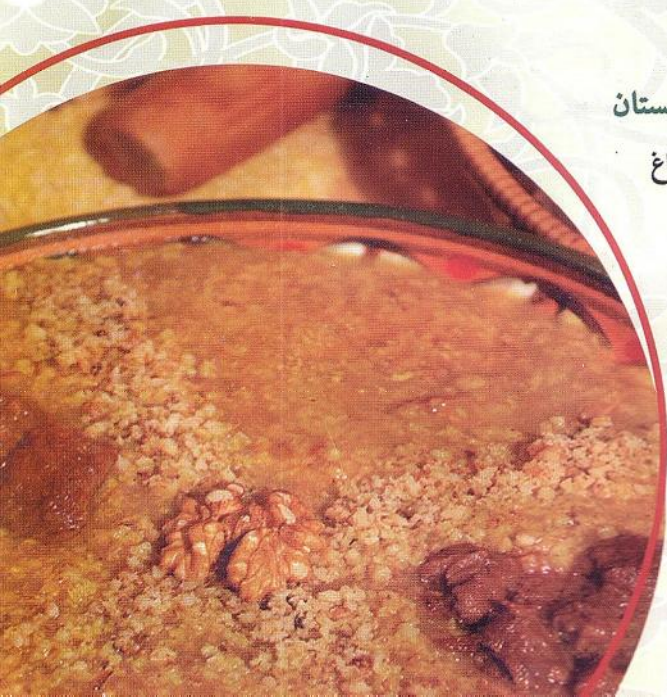
ضد خستگی و افسردگی، ضد

سرطان‌های گوارشی



گندم پلو: عطر خوش زندگی

مواد اولیه: گندم بلغور شده و بو داده - برنج - زیره سیاه - دارچین
ادویه - پیاز داغ - آب قلم گوساله
خواص: دارای انواع مختلف ویتامین ب، آرام بخش، ضد اضطراب و
افسردگی، ضد نفخ و سوء هاضمه، قاعده آور و شیرافزا و مناسب برای
تمام بانوان به ویژه مادران شیرده، تقویت کننده‌ی عمومی بدن، محرک
گوارش و صفرا، محرک تعریق



توگی: لایبی شب های سرد زمستان

مواد اولیه: مغز ارزن-گوشت- پیاز داغ
کره- گردو- ادویه
خواص: دارای مقدار زیادی از
ویتامین های آ و گروه ب و فسفر و
آهن و سیلیس و خاصیت ضد نفخ،
زیاد کننده ادرار، تصفیه کننده‌ی
خون، ضد فشار خون و نرم کننده
اخلاط سینه، انرژی زا و
گرمابخش، مناسب برای بانوان
باردار به جهت اثر کاهش تهوع
و کاهش خطر سقط

شامی کباب: حس خوب زندگی

مواد اولیه: گوشت - سیب زمینی - پیاز -

ادویه - روغن مایع

خواص: انرژی زا و غنی از پروتئین، پیش

ویتامین آ و ویتامین ب۶، دارای آهن و روی،

عضله ساز و مناسب برای همه به ویژه افراد در حال

رشد، ورزشکاران و کسانی که فعالیت زیادی دارند،

کمک به پیش گیری از بسیاری سرطان ها



حلیم بادمجان: هدیه ی ارزشمند ایران زمین

مواد اولیه: گوجه فرنگی - بادمجان - گوشت - پیاز

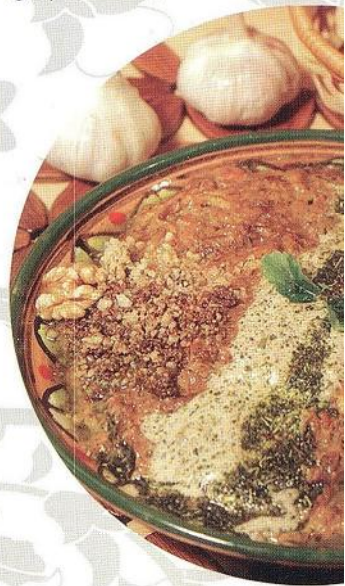
سیر - نعناع - کشک - گردو - کنجد - شاه دانه

خواص: دارای آهن، روی انواع ویتامین های محلول در

چربی، فسفر، مس، گوگرد، منیزیم، پتاسیم و کلسیم، حاوی

مواد آنتی اکسیدان، ضد خستگی و پیری، ضد کم خونی فقر

آهن، تقویت کننده هوش و حافظه



دلمه برگ مو: معجزه ی سبزی بهاری

مواد اولیه: برگ انگور - برنج - زرشک

آلو - گوشت چرخ کرده - شوید -

آبلیمو - شکر - ادویه

خواص: دارای ویتامین های ث،

گروه ب، آ و ای، تقویت کننده ی

عالی کبد و تصفیه کنند خون، ضد

تبیلی دستگاه گوارش، اشتها آور،

ضد عفونی کننده ی بدن به ویژه

دستگاه گوارش، کمک به تنظیم

فشارخون، سرشار از فیبرهای گیاهی



هدیه‌ای از یاران به یاران

تهیه و تدوین: مهندس میترا قاسمی
mghasemi83@yahoo.com



آدرس: مشهد بلوار معلم، بین معلم ۴۴ و ۴۶

تلفن: ۰۵۱۱-۸۶۹۰۳۹۱

۰۹۱۵ ۳۰۹۰۳۰۶

۰۹۱۵ ۱۷۷ ۸۵۳۷