

لواشک خانگی پرخاصیت



لواشک‌ها بر پایه میوه‌های تازه آماده می‌شوند، بنابراین انتخاب آنها به‌عنوان یک میان‌وعده می‌تواند انتخابی سالم باشد. انواع مختلف لواشک خانگی خواص متفاوتی دارند که اگر آنها را بشناسید، لواشک محبوبتان را با لذت بیشتری مصرف می‌کنید.

- ۱ لواشک چون از میوه‌ها تهیه می‌شود، حاوی مواد مغذی مانند فیبر، مواد معدنی، فسفر، کلسیم و آهن و ویتامین‌ها مانند ویتامین C، ویتامین B و ویتامین A است. باعث بهبود هضم مواد غذایی شده و می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را تقویت و از یبوست پیشگیری کند.
- ۲ لواشک آلو خواص ضدباکتری و ضدویروسی دارد و می‌تواند باعث افزایش حرکات روده شده و دستگاه گوارش را تنظیم کند.

وجود مقادیر بالای فیبر در لواشک موجب دفع سموم از بدن و باعث بهبود سلامت پوست می‌شود.

- ۵ اگر دچار اختلالات خواب هستید و خواب منظمی ندارید، برای رفع بی‌خوابی، مصرف مقادیری لواشک زغال‌اخته می‌تواند کمک‌کننده باشد.

- ۶ از آنجا که لواشک خانگی بدون هیچ مواد افزودنی کارخانه‌ای تهیه می‌شود، مصرف آن بدن را از مواد طبیعی میوه‌ها بهره‌مند می‌کند.

- ۷ لواشک لیمو هم سرشار از آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان‌ها باعث از بین بردن رادیکال‌های آزاد و نوسازی سلول‌های تخریب شده می‌شوند و خاصیت ضدسرطانی دارند.

- ۸ لواشک‌ها میان‌وعده‌ای سالم و مغذی محسوب می‌شوند اما تصور نکنید که کالری ندارند و مصرف آنها باید کنترل شده باشد.

- ۹ بهتر است افرادی که از بیماری‌های معده رنج می‌برند، لواشک‌های خیلی ترش مصرف نکنند و سراغ لواشک‌هایی بروند که طعم شیرین‌تری دارند.

- ۱۰ در فرایند تولید لواشک، رعایت نکات بهداشتی اهمیت زیادی دارد. با تهیه لواشک خانگی خیالتان از بهداشتی بودن آن راحت خواهد بود و نگران عوارض مصرف لواشک‌های کارخانه‌ای نمی‌شوید.

- ۱۱ اگر قصد دارید لواشک آماده تهیه کنید، حتماً انواع بسته‌بندی شده آن را که مهر تأییدیه بهداشتی دارد بخرید. از خرید لواشک باز و فله‌ای مخصوصاً در هوای گرم خودداری کنید.

- ۱۲ لوازم استفاده شده برای بسته‌بندی لواشک باید سالم، نو، خشک و بدون بوی ناخوشایند باشد. بسته‌بندی لواشک باید طوری باشد که فرآورده را در برابر رطوبت، آفت‌ها و عوامل فساد حفظ کند. هر ورقه لواشک باید در یک بسته کوچک بسته‌بندی شود.

فوت‌وفن‌های تهیه لواشک‌های خانگی را بدانید دسررنگارنگ از میوه‌ها

✓ **نیولوفر ذوالفقاری**
لواشک از محبوب‌ترین خوراکی‌هایی است که به‌عنوان یک میان‌وعده سالم، ترش و خوش‌آب‌ورنگ بین اکثر ایرانی‌ها طرفدار دارد و البته به راحتی می‌توانید آن را در خانه تهیه کنید. فرآوری لواشک خانگی فوت و فن‌های ساده‌ای دارد که اگر آنها را یاد بگیرید، می‌توانید با میوه‌های فصل انواع لواشک ترش، شیرین یا ملس را کاملاً بهداشتی تهیه کنید. بعضی خوراکی‌های متنوع مثل کیک لواشک یا بستنی لواشکی هم می‌توانند یک میان‌وعده یا دسر خوشمزه تابستانی با میوه‌ها باشند.

کیک لواشک

- روش تهیه**
۱. زغال‌اخته، آلبالو و آلوها را داخل قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا بپزد و به شکل پوره درآید سپس اجازه دهید تا کاملاً خنک شوند.
 ۲. ورقه‌های لواشک را به اندازه ته قالب موردنظر تان ببرید. کف و دیواره قالب را با لواشک بپوشانید.
 ۳. با استفاده از قلمو، کمی رب آلوچه به لبه‌ها و ته ظرف که لواشک گذاشتید، بمالید.
 ۴. مقداری از پوره میوه را ته قالب بریزید. سپس روی آن را با لواشک‌های خردشده بپوشانید.
 ۵. مواد را روی هم به‌صورت لایه‌لایه در قالب بریزید. قالب را چند ساعت در یخچال بگذارید تا کیک فرم بگیرد.

می‌توانید روی لایه آخر کیک رب آلوچه بمالید تا کیک بافت نرم‌تری داشته باشد.



لواشک چندمیوه

زمان آماده‌سازی ۴ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● آلبالو: ۵۰۰ گرم ● آلو قرمز: ۵۰۰ گرم
● زردآلو: ۵۰۰ گرم ● نبات: یک تکه کوچک ● نمک: به مقدار لازم

روش تهیه

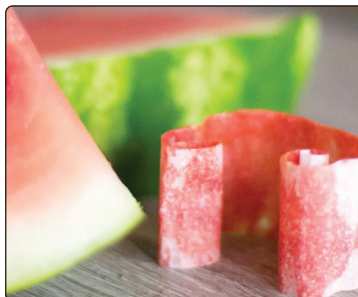
۱. هسته آلبالو و زردآلو را خارج کنید. سپس با نمک و آلو قرمز روی حرارت ملایم بگذارید تا آب بیندازند و له شود. یک تکه نبات اضافه کنید تا طعم ملسی به‌دست بیاید.
۲. آبکش را روی کاسه‌ای بزرگ قرار دهید سپس میوه‌ها را در آبکش بریزید و با دست فشار دهید تا آب از پوره جدا شود.
۳. پوست و دانه‌ها را جدا کنید. در صورت نیاز پوره را در مخلوط‌کن بریزید و به آن کمی آب اضافه کنید.
۴. کف سینی یا ظرف موردنظر تان را چرب و مواد لواشک را در آن پهن کنید. ظرف را در فر یا هوای آزاد قرار دهید تا لواشک خشک شود.

مراقب باشید پوره زیاد آبدار نباشد تا لواشک حین خشک شدن کپک نزند.



لواشک هندوانه

زمان آماده‌سازی ۴ ساعت
تعداد نفرات ۶ نفر



مواد لازم
● هندوانه متوسط: یک عدد ● عسل: به مقدار دلخواه ● نمک: نصف قاشق چای‌خوری ● روغن مایع: برای چرب کردن کف ظرف

روش تهیه

۱. قبل از هر کاری فر را گرم و روی حرارت ۱۵۰ درجه فارنهایت تنظیم کنید.
۲. پوست هندوانه را جدا کنید و دانه‌هایش را دور بریزید. هندوانه را به‌صورت مکعبی خرد کنید. سپس در مخلوط‌کن به‌صورت پوره دربیورید.
۳. کف ظرف موردنظر تان را با روغن چرب کنید سپس پوره هندوانه را با عسل و کمی نمک ترکیب کنید.
۴. مواد را در ظرف بریزید و دقت کنید که همه زاویه‌های ظرف پر شوند.
۵. ظرف را برای مدت ۳ تا ۴ ساعت در فر قرار دهید. بعد از اینکه لواشک خشک شد، آن را از ظرف جدا کنید و مربعی ببرید.

برای اینکه مدت زمان خشک کردن را کاهش دهید مقدار آب هندوانه را کم کنید.



بستنی لواشکی

زمان آماده‌سازی ۴ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● زردآلو: ۳ عدد ● آلبالو ترش: یک لیوان ● آب: یک لیوان ● رب ترشک: نصف قاشق غذاخوری ● سرکه: نصف قاشق غذاخوری ● عسل: یک قاشق چای‌خوری

روش تهیه

۱. زردآلو و آلبالوهای شسته را در یک قابلمه مناسب با یک لیوان آب بپزید تا نرم شوند. هسته‌ها را جدا کنید.
۲. بعد از نرم شدن میوه‌ها، رب ترشک را به مواد اضافه و سپس شعله گاز را خاموش کنید. اجازه دهید مایع لواشک کمی از دما بیفتد.
۳. میوه‌های ترش پخته‌شده را از صافی رد کنید تا یک مایع یکدست داشته باشید.
۴. به مواد آماده‌شده سرکه و کمی عسل اضافه کنید. مواد بستنی را هم سپس در قالب مخصوص بستنی بخی بریزید و داخل هر قسمت یک چوب بستنی قرار دهید. مایه بستنی را در فریزر قرار دهید و چند ساعت صبر کنید تا کاملاً یخ بزنند.

قبل از خارج کردن بستنی لواشکی از قالب، چند دقیقه آن را در دمای محیط قرار دهید تا چوب بستنی‌ها از بستنی جدا نشوند.

