

۱۰ پرسش و پاسخ فالوده‌ای



ممکن است هنگام آماده‌کردن فالوده برایتان سؤال پیش بیاید و یافتن پاسخش در فضای مجازی ساعت‌ها وقت شما را بگیرد. اما نگران نباشید ما کار را برایتان آسان کرده و در اینجا متداول‌ترین پرسش‌ها را مطرح کرده‌ایم و پاسخش را از مدرسان آشپزی مختلف گرفته‌ایم.

۱ آیا می‌توانیم فالوده را بدون شکر تهیه کنیم؟

می‌توانید از جایگزین‌های طبیعی مانند عسل یا شیرین‌کننده‌های طبیعی استفاده کنید.

۲ روش سریع‌تری برای خنک کردن فالوده وجود دارد؟

برای این کار کافی است مخلوط فالوده را در فریزر قرار دهید تا سریع‌تر خنک شود.

۳ به جای نشاسته معمولی می‌توان نشاسته ذرت را جایگزین کرد؟

نشاسته ذرت نیز گزینه مناسبی است و می‌تواند استفاده شود.

۴ آیا فالوده را می‌توان مدت طولانی نگه داشت؟

بهتر است تازه مصرف شود، اما می‌توانید آن را نهایتاً تا ۲ روز در یخچال نگه دارید.

۵ تهیه رشته فالوده شیرازی با چرخ‌گوشت امکان‌پذیر است؟

بله برای این کار می‌توانید خمیر نشاسته داغ را با استفاده از رنده ریز دستگاه، چرخ کنید. رشته‌ها را در آب یخ قرار دهید تا خنک شود.

۶ برای درست کردن رشته فالوده از چه نوع نشاسته‌ای باید استفاده کرد؟

از نشاسته گندم

۷ مصلح فالوده چیست؟

مصلح فالوده در واقع می‌تواند چاشنی آن باشد. عسل بهترین مصلح برای طبع سرد فالوده است. سیاه‌دانه نیز از سردی فالوده می‌کاهد. گلاب، پودر گل محمدی خشک‌شده، پودر مغزها و... نیز در تعدیل طبع فالوده موثرند.

۸ بهترین زمان خوردن فالوده چه وقت است؟

سعی کنید فالوده را قبل از عصر میل کنید تا قبل از زمان خواب، فرصت هضم شدن را داشته باشد.

۹ فالوده خاصیت غذایی هم دارد؟

ارزش غذایی بالایی دارد و برای برخی ناراحتی‌های حلق و ریه به ویژه در فصل گرم سال مفید است. کمک‌کننده رفع اسهال است، خصوصاً اگر تخم‌ریحان یا تخم‌شربتی به آن اضافه کنید.

۱۰ آیا مصرف فالوده عوارض هم دارد؟

مصرف آن به دیابتی‌ها توصیه نمی‌شود. با توجه به اینکه دیر هضم نیز هست احتمال ایجاد ناراحتی برای کبد و طحال دارد. افراد دارای معده سرد و کبد چرب هم بهتر است فالوده نخورند. مصرف مقدار زیاد کربوهیدرات می‌تواند به افزایش چربی خون و ناراحتی‌های قلبی و عروقی بینجامد.

دمای بدن‌تان را بادسری خاص پایین بیاورید!

بفرمایید فالوده خنک

یکی از دسرهای یخی و خوشمزه این سرزمین، فالوده یا به عبارت دیگر فالوده است که خاستگاه اولیه آن را شیراز می‌دانند؛ دسری سنتی که حال‌آنه تنها در دل همه مردم جا باز کرده، حتی دل خارجی‌ها را نیز برده و خیلی از آنها هنگام سفر به ایران، چشیدن طعم فالوده شیرازی را از دست نمی‌دهند. اگر چه تهیه رشته‌های فالوده نیازمند مهارت و تمرین و کسب تجربه است اما در اینجا به شما کمک می‌کنیم به راحتی چند نوع فالوده را در آشپزخانه‌تان آماده کنید.

✓ پروانه بهرام‌نژاد

فالوده شیرازی

روش تهیه ۱. شکر و آب را داخل قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید تا بجوشد. سپس شعله را کم کنید و ۵ دقیقه زمان دهید تا شربت کمی غلیظ شود.

۲. شعله را خاموش کرده و شربت را داخل کاسه فلزی بریزید. گلاب را به شربت اضافه کنید و آن را برای ۴ ساعت در فریزر بگذارید تا یخ بزند. بعد از یخ‌زدن، شربت را با چنگال مخلوط کنید و مجدداً به فریزر برگردانید. ۳. نشاسته را با نیمی از آب ولرم مخلوط کرده و هم بزنید تا یکدست شود. نصف دیگر آب را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت بگذارید تا بجوشد. ۴. مخلوط نشاسته را به آب در حال جوش اضافه کرده و مدام هم بزنید تا خمیری شکل شود. بعد از پخت، مواد را برای چند ثانیه با همزن بزنید. ۵. خمیر داغ را داخل قیف بریزید و با ماسوره‌ای با سوراخ‌های ریز داخل کاسه حاوی آب و یخ بریزید تا رشته‌های فالوده آماده شود. رشته‌های فالوده را از آب خارج کرده و داخل شربت بریزید و مخلوط کنید. ۶. مخلوط شربت و فالوده را مجدداً به فریزر برگردانید تا یخ بزند. بعد فالوده یخ‌زده را از فریزر خارج کرده و با آب‌لیمو یا آب‌مریبالو و تمشک سرو کنید.

موقع زدن فالوده ماسوره را حتماً داخل آب سرد فرو کنید تا رشته بعد از خارج شدن از قیف خودش را بگیرد.



فالوده هندوانه بدون رشته

زمان آماده‌سازی ۳ ساعت

تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

● شیر پرچرب: یک لیتر ● شکر: یک چهارم لیوان فرانسوی دسته‌دار ● شربت گل محمدی: ۳ قاشق غذاخوری ● هندوانه خردشده: ۲ لیوان دسته‌دار ● پودر هل، پسته و گل محمدی خشک شده: به مقدار دلخواه

روش تهیه

۱. ابتدا باید، شیر، شکر و پودر هل را در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم بجوشانید و بعد از اینکه شروع به جوشیدن کرد شعله گاز را خاموش کنید. ۲. هندوانه را خرد و دانه‌های آن را جدا کنید و سپس در یک ظرف بریزید و برای چند ساعت آن را در فریزر قرار دهید تا منجمد شوند. در این مرحله باید شربت گل محمدی را با پسته خردشده و ترکیب شیر و شکر و پودر هل مخلوط کنید و خوب هم بزنید. ۳. سپس هندوانه منجمدشده را در مخلوط کن بریزید و خوب ترکیب کنید و آن را به سایر مواد بیفزایید. ۴. بعد از ترکیب شدن مواد را در ظرف مورد نظر تان بریزید بعد از آماده‌شدن فالوده می‌توانید آن را با مقداری پودر پسته و گلبرگ‌های گل محمدی تزئین کنید.

اگر هندوانه شما شیرین است نیازی به اضافه کردن شکر به این فالوده نیست.



فالوده سیب

زمان آماده‌سازی ۷۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

● سیب سرخ یا زرد: ۲ عدد ● گلاب: ۲ قاشق غذاخوری ● عرق بیدمشک: یک قاشق غذاخوری ● عسل: یک قاشق غذاخوری ● زعفران به مقدار لازم

روش تهیه

۱. سیب‌های شسته شده را خیلی نازک پوست بگیرید و بعد با رنده ریز یا درشت به دلخواه رنده کنید و داخل یک کاسه بریزید. ۲. گلاب و عرق و عسل را اضافه کنید. دقت کنید عسل باید روان باشد چون این دسر گرم نیست نمی‌تواند عسل را جذب کند پس بهتر است قبل از افزودن عسل آن را روی حرارت غیرمستقیم بخار آب قرار دهید تا کمی روان شود. در انتها کمی زعفران بیفزایید. یادتان باشد اگر مقدار زعفران زیاد باشد رنگ فالوده تیره‌تر می‌شود. ۳. مواد را خوب با هم مخلوط کنید، سپس داخل لیوان‌های تک نفره بریزید و روی فالوده‌ها را با برش لیمو و برگ‌های نعناع و کمی پودر گل محمدی تزئین کنید. لیوان‌ها را یک تا ۳ ساعت داخل یخچال قرار داده تا خنک شود. اگر فرصت کافی ندارید می‌توانید چند قطعه یخ داخلش بریزید سپس خنک سرو کنید.

بهتر است از سیب زرد استفاده کنید و برای رفع سردی روی مواد کمی دارچین بریزید.



فالوده کرمانی

زمان آماده‌سازی ۶۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

● نشاسته گل: یک پیمانه ● آب سرد: یک پیمانه ● یخ: به مقدار لازم ● آب جوش برای رشته فالوده: ۵ پیمانه ● آب و شکر برای شربت فالوده: یک پیمانه ● عرق نعناع: یک دوم پیمانه ● عرق بیدمشک: یک دوم پیمانه ● گلاب: یک دوم پیمانه

روش تهیه

۱. ابتدا نشاسته را با آب سرد حل کنید. آب را داخل قابلمه روی حرارت بگذارید تا به جوش آید. نشاسته حل شده را یک باره داخل آب جوش بریزید و به سرعت هم بزنید. ۲. حدود ۳۰ دقیقه به هم‌زدن ادامه دهید تا مایع غلیظ شود و البته ته نگیرد. داخل کاسه‌ای بزرگ را از یخ پر کنید و یک آبکش رویش بگذارید. مایه فالوده را داخل آبکش بریزید و با کمک ملاقه از آبکش رد کنید. ۳. اجازه دهید دانه‌های نشاسته ۱۵ تا ۲۰ دقیقه داخل آب یخ بماند. سپس آبکش کنید و داخل کاسه‌ای دیگر بریزید. برای تهیه شربت فالوده کرمانی شکر را در آب جوش هم بزنید. عرق نعناع، بیدمشک و گلاب را به مواد اضافه کنید. بعد از خنک شدن کامل، شربت و چند تکه یخ را به فالوده اضافه کرده نوش جان کنید.

فالوده کرمانی برخلاف فالوده شیرازی حالت رشته‌ای ندارد و دانه‌ای است. برای همین باید از نشاسته گل استفاده کنید.

