

# آش سفید؛ منبع غذایی خوب برای سالمندان

بیشتر سالمندان اغلب به میزان دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن خود توجه نمی‌کنند، در صورتی که بیش از هر زمان دیگری به آن نیاز دارند. با افزایش سن مشکلات جسمی متعددی بروز می‌کند که بخش زیادی از آن به نوع تغذیه و میزان تحرک افراد در دوران نوجوانی و جوانی‌شان بستگی دارد.

آش سفید به دلیل داشتن گوشت بلدرچین که طبع گرمی دارد و جو منبع غذایی خوبی برای سالمندان است.

## مواد لازم:

بال و گردن مرغ یا گوشت بلدرچین: ۵۰۰ گرم

برنج: یک پیمانه

جو: نصف پیمانه

آب: ۸ پیمانه

تره، جعفری، شنبلیله و گشنیز تازه: به میزان لازم

روغن زیتون: یک تا ۲ قاشق غذاخوری

ادویه: به میزان لازم

## روش تهیه:

۱. بال یا گردن مرغ یا گوشت بلدرچین را همراه با یک پیاز متوسط و کمی برگ بو بپزید، تا لعابدار شود.

۲. یک استکان برنج محلی یا نیم پیمانه جو را در ۸ لیوان آب ریخته و بجوشانید تا آب آن تبخیر شود و لعاب دهد و فقط یک لیوان آب آن باقی بماند.

۳. برنج را به لعاب مرغ اضافه کرده و بعد گشنیز، تره، جعفری و شنبلیله تازه را در قابلمه بریزید.

۴. زمانی که مواد کاملاً پخت، گوشت بلدرچین و یا مرغ را از قابلمه خارج کرده و استخوان‌هایش را جدا کنید و گوشت بدون استخوان را درون غذا بریزید و اجازه دهید تا چند دقیقه دیگر مواد با یکدیگر بپزد.

۵. با پخت کامل مواد، روغن زیتون را به آتش اضافه کنید. شعله گاز را در کمترین حد قرار دهید تا آتش به اصلاح قوام بیاید و لعاب دهد.

## **نکته:**

در تهیه این آش می‌توان از کمی زردچوبه برای رنگ‌دهی و طعم آن استفاده کنید. این چون نمک ندارد، انتخاب مناسب برای سالمندانی است که مبتلا به فشار خون هستند.