

روش پخت سمنو

مواد لازم برای درست کردن سمنو :

- گندم : 1 کیلو
- آرد نان سنگگ : 3 کیلو

طرز تهیه سمنو :

برای درست کردن سمنو باید گندم را از 3 روز قبل در آب خیس کنید و طی آن چند بار آب آن را عوض کنید.

وقتی نوک گندم جوانه زد آن را از آب خارج کنید و داخل دستمال خیس و تمیزی بریزید تا ریشه در بیاورد.

وقتی که ریشه گندم ها در آمد آن را در چند سینی پهن کنید و پارچه خیزی روی آنها قرار دهید تا گندم ها ساقه نقره ای بزنند.

وقتی گندم به این مرحله رسید آن را بکوبید و یا چرخ کنید.

بعد مقداری آب به گندم ها اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. گندم ها را از صافی رد کنید تا شیره سفید رنگی از پوسته گندم در بیاید.

سپس آرد را داخل قابلمه ای بریزید و شیره گندم را به آرامی به آن اضافه کنید تا آرد در شیره حل شود و به صورت مایع رقیقی در بیاید. قابلمه را روی حرارت قرار دهید و مدام مایع را هم بزنید تا به جوش بیایند و غلیظ شود. وقتی مایع به شکل حلوا در آمد و آتش کشیده شد ، آن را تفت دهید. مقداری آب سرد به سمنو اضافه کنید تا کمی خوشرنگ تر و رقیق تر شود.

سپس سمنو را در یک ظرف گود بریزید و به مدت 30 دقیقه در فر یا روی اجاق گاز با حرارت ملایم قرار دهید تا خوب دم بکشد. اگر دوست داشتید میتوانید از خلال بادام و پسته هم در سمنو استفاده کنید.

* شیرینی سمنو از همان شیره سفید رنگ گندم است و هرگز نباید از شکر برای شیرین کردن آن استفاده کرد.



نکته های تغذیه ای سمنو :

تغییراتی که در یکدانه در حین جوانه زدن رخ می دهد، بسیار جالب است و این مساله است که ارزش تغذیه ای آن را افزایش می دهد.

انرژی و کربوهیدرات آن کاهش می یابد و در عوض پروتئین، کلسیم، پتاسیم، سدیم، آهن و فسفر آن بسیار بالا می رود و ویتامین A، B2، B3 و C آن هم بسیار بالا می رود.

خصوصاً برای مردان مصرف آن بسیار پرفایده است. جوانه گندم منبع غنی ویتامین های گروه B و نیز **ویتامین E** است. ویتامین های گروه B برای بهبود وضعیت پوست، تقویت موی سر و جلوگیری از ریزش آن مفید هستند. ویتامین E نیز در تولید مثل نقش مؤثری دارد. همچنین به علت دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدانی باعث پیشگیری از سرطان می شود.