



وصفات صحية بملح أقل





الفهرس

- 03 • معكرونة الخضار بالصلصة الحمراء
- 05 • شوربة الفطر الطازج مع الذرة
- 07 • فتة الحمص
- 09 • رولات المسخن بالخبز الأسمر
- 11 • سندويش التونا
- 13 • كباب الدجاج

10

بدائل طبيعية للملح في مطبخك!

إذا كنت ترغب في خفض نسبة الملح في طعامك بوجه عام أو كنت من الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم بسبب زيادة نسبة الأملاح في الجسم، فاعلم أن هناك العديد من البدائل الصحية والطبيعية للملح متوفرة في مطبخك ويمكنك الاعتماد عليها بشكل كلي عند إعداد طعامك.

يعرف الملح عند الأطباء بأنه أحد أنواع السموم البيضاء لما قد يسببه من أمراض وأضرار، فزيادة الملح بالجسم قد تؤدي إلى حدوث ارتفاع في ضغط الدم ومشاكل بالجهاز الكلوي وأزمات قلبية بل ويزيد من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية.

¹القرفة:

من البهارات الرائعة التي يمكنك استخدامها كبديل للملح في طعامك. القرقة تعطي نكهة مميزة لوصفات الدجاج واللحوم والطواجن.

²الليمون:

مذاق الليمون الحامض يجعله بديلاً رائعاً للملح في مختلف الطبخات. يمكنك استخدامه في تنبيل الدجاج واللحوم وإضافته لمختلف أنواع الحساء والسلطات.

³الهيل:

اتفقت أو اختلفت مع طعم الهيل، فإنه يضيف مذاقاً مميزاً لأكلاتك خاصة عند مزجه مع البهارات الأخرى مثل الكمون والكاري. يستخدم الهيل كمكون أساسي للعديد من الأطباق الخليجية اللذيذة.

⁴الفلفل الأسود:

إضافة المزيد من الفلفل الأسود للطعام قد يغنيك عن الشطة والملح في آن واحد. جرب في المرة القادمة إعداد المكرونة بقليل من الثوم والفلفل الأسود واستمتع بمذاقها الشهى.

5: الثوم:

الثوم أو بودرة الثوم من البدائل الطبيعية والصحية أيضاً للملح بفضل نكهته النفاذة والقوية. يمكنك استخدامه في تبيل الأسماك واللحوم والدواجن وإضافته لأطباقك المختلفة التي تفتقد للطعم المالح. المميز في الثوم أيضاً أنه يعمل كمضاداً حيوياً واقياً من العديد من الأمراض ولديه الكثير من الفوائد الأخرى للجسم.

6: البصل:

يدرك جميعنا أهمية البصل في إضافة النكهات لطعامك، ولكن إذا كنت من الأشخاص الذين لا يستطيعون الاكتفاء بطعم البصل في الطعام كبديل للملح، فيمكنك مزجه مع الثوم.

7: القرنف:

يعتبر من النباتات العطرية التي تضيف نكهة للطعام والتي قد تغنيك عن وضع الملح به، فهو صديق للكبسة العربية وكثير من أطباق الدجاج واللحوم.

8: الأعشاب الطبيعية والمجففة:

الأعشاب الطبيعية والمجففة بمختلف أنواعها من الحلول الأخرى التي يمكنك اللجوء إليها لإضافة نكهة لطعامك بدون ملح، ومنها الريحان وإكليل الجبل والزعرور ورق الغار والنعناع والكزبرة والبقدونس والشبث وغيرها.

9: الفلفل الحار:

إذا كنت من عشاق الطعام الحار، فأنت لست بحاجة لإضافة الملح في طعامك في وجود الفلفل الحار أو البهارات الحارة. اكتفي بها في طعامك ولكن هتئ نفسك جيداً لتحملها!

10: البابريكا:

هي نوع من أنواع التوابل التي تصنع من ثمار الفليفلات الحلوة المطحونة والمجففة إما من نوع الفلفل الرومي أو الفلفل الحار أو خليط منها، وهي مزيج من النكهة اللاذعة والحارة ويمكنك إضافتها لوصفات الدجاج المشوي وتبيلات اللحوم.

شورية الفطر الطازج مع الذرة



حقائق غذائية

مجموع الحصص لهذه الوجبة: 6 حصص / 265 غرام
الحصة الواحدة تعادل: 1/2 كوب من الشورية
السرعات الحرارية في الحصة الواحدة: 50 سعرة حرارية



المقادير:

1/4 ملعقة شاي فلفل أسود
1/4 ملعقة شاي ملح
1 ملعقة بقدوننس للزينة

2 ملعقة أكل طحين
1/4 كوب ذرة مسلوقة
6 أكواب ماء
3 ملاعق أكل حليب خالي الدسم (مجفف)

10 كوب فطر طازج مقطع شرائح
1 ملعقة أكل بصل مفروم
1/4 ملعقة شاي ثوم مهروس
1 ملعقة أكل زيت نباتي



طريقة التحضير:

- 1 يحمر البصل والثوم في الزيت ثم يضاف الفطر الطازج والذرة ويقلب لعدة دقائق ثم يضاف الطحين ويقلب لمدة دقيقتان على نار متوسطة الحرارة.
- 2 يوضع الحليب في كوب ماء حتى يذوب تماماً ثم يضاف مع بقية الماء ويسكب على خليط المشروم ويقلب على النار حتى يغلي، ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود ويترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة مع ضرورة التحريك.
- 3 تسكب في أواني التقديم وتزين بالبقدوننس المفروم.



فتة الحمص



حقائق غذائية

مجموع الحصص لهذه الوجبة: 8 حصص/150 غرام
الحصة الواحدة تعادل: طبق صغير من الفتة
السرعات الحرارية في الحصة الواحدة: 195 سعرة حرارية



المقادير:

1/2 ملعقة شاي كمون ناعم
1 ملعقة أكل بقდونس مفروم ناعماً
1 كوب طماطم مفروم
ملح (حسب الرغبة)*

1/2 ملعقة شاي ثوم مهروس
2 ملعقة طحينة
2 ملعقة أكل عصير الليمون
2 ملعقة أكل زيت زيتون

1 خبز اسمر
2 كوب حمص مسلوق
1 كوب باذنجان مقطع مربعات
مشوية في الفرن
1/2 كوب زوب خالي الدسم



طريقة التحضير:

- 1 يقطع رغيف الخبز إلى مكعبات صغيرة ثم تحمص بالفرن.
- 2 ولعمل الصلصة: يخلط الروب مع الثوم، الطحينة وعصير الليمون ثم يتبل بالملح والكمون.
- 3 يوضع الخبز المحمص في قاع طبق التقديم ثم يوضع الحمص، الباذنجان، الطماطم والبقدونس ثم تسكب الصلصة ثم زيت الزيتون ويزين حسب الرغبة بالسماق أو حب الرمان .

* يجب أن لا تتعدى كمية الملح عن 1/4 ملعقة شاي



رولات المسخن بالخبز الأسمر



حقائق غذائية

مجموع الحصص لهذه الوجبة: 48 قطعة/30 غرام
الحصة الواحدة تعادل: قطعة واحدة من رولات المسخن
السرعات الحرارية في الحصة الواحدة: 45 سرعة حرارية



المقادير:

1/2 كوب عصير ليمون
البهارات: فلفل أسود + قرفة مطحونة + كمون
مطحون حسب الرغبة

4 ملاعق أكل زيت زيتون
ملح حسب الرغبة
3 ملاعق أكل سماق
3 ملاعق أكل صنوبر محمص

كيس خبز (عربي أو صاج)
أسمر خفيف (300 غرام)
5 قطع دجاج فيليه (400 غرام)
1 و 1/2 كوب شرائح بصل



طريقة التحضير:

- 1 يزال الجلد والعظام من الدجاج ويقطع لشرائح طولية خفيفة.
- 2 يحمر البصل في 2 ملعقة أكل زيت الزيتون ثم يوضع عليه الدجاج المفروم ويتبل بالملح والبهارات ويضاف عصير الليمون والصنوبر والسماق ويقلى على النار لمدة 7 دقائق.
- 3 تفصل طبقة الريحف وتحشى كل طبقة من الوجه الأمامي بمقدار ملعقتي أكل من حشوة الدجاج وتلف كالأسطوانة ثم تقطع إلى ثلاث قطع وتصف في صينية الفرن ويمسح سطح الرولات ببقية زيت الزيتون.
- 4 تخبز في فرن ساخن حتى يتحمر الوجه ثم تصف في طبق التقديم وتزين بشرائح البصل المقرمشة مع الصنوبر المحمص وتقدم ساخنة.



سندويش التونا



حقائق غذائية

مجموع الحصص لهذه الوجبة: 8 قطع/70 غرام
الحصة الواحدة تعادل: قطعة من سندويش التونا
السرعات الحرارية في الحصة الواحدة: 115 سعرة حرارية



المقادير:

3 ملاعق أكل صلصة المسترد

1/2 ملعقة فلفل أسود
3 ملاعق أكل خيار مخلل مفروم
3 ملاعق أكل عصير ليمون
3 ملاعق أكل زيت زيتون

2 رغيف خبز أسمر
1 علبة تونا خفيفة بالماء 150
1/2 كوب خس مقطع شرائح
1/2 كوب طماطم مقطعة شرائح



طريقة التحضير:

- 1 تخلط التونا مع الخس والخيار المخلل، الطماطم والبقدونس.
- 2 يخلط عصير الليمون مع زيت الزيتون، الفلفل الاسود والملح ثم تسكب الصلصة على خليط التونا ويترك بالثلاجة لمدة ١٠ دقائق.
- 3 يقسم الرغيف إلى قطعتين ويحشى كل جزء بالخليط ثم يقدم مع شرائح الخيار والطماطم.



معكرونة الخضار بالصلصة الحمراء



حقائق غذائية

مجموع الحصص لهذه الوجبة: 6 حصص/165 غرام
الحصة الواحدة تعادل: طبق متوسط من المعكرونة
السرعات الحرارية في الحصة الواحدة: 190 سعرة حرارية



المقادير:

1/2 ملعقة شاي كركم
1/3 ملعقة شاي بهار مشكل
ملح (حسب الرغبة)*

1 كوب طماطم مفروم
1/2 كوب بصل مفروم
2 ملعقة أكل معجون الطماطم
1 ملعقة زيت نباتي

2 كوب معكرونة سمراء
2 كوب خضار مشكلة مسلوقة
1/2 كوب شرائح فطر
1/2 كوب بروكلي



طريقة التحضير:

- 1 تسلق المعكرونة في ماء مغلي به ملعقة أكل زيت، وملعقة شاي ملح لمدة ٨ دقائق، تصفى ثم تشطف بماء بارد.
- 2 يسخن الزيت على نار ساخنة ثم يضاف البصل ويقلب حتى يذبل ثم يضاف الكركم والفطر والبروكلي وتترك حتى تنضج ومن بعد ذلك تضاف الخضار المسلوقة مسبقاً وتقلب جيداً.
- 3 تضاف المعكرونة وتقلب جيداً وتبيل بالملح والبهارات ثم تترك على نار هادئة لمدة خمس دقائق ثم تقدم ساخنة مع إضافة شرائح الزيتون الأسود حسب الرغبة.

* يجب أن لا تتعدى كمية الملح عن 1/4 ملعقة شاي



كباب الدجاج



حقائق غذائية

مجموع الحصص لهذه الوجبة: 7 حصص
الحصة الواحدة تعادل: 3-4 كرات من الدجاج (عدد 1 سيخ) / 85 غرام
السرعات الحرارية في الحصة الواحدة: 100 سرعة حرارية



المقادير:

2 كوب فيليه صدر دجاج مفروم (500) غرام	1/4 كوب بقسماط	ملح (حسب الرغبة)
1/2 كوب بصل مفروم	1/2 ملعقة شاي فلفل أخضر حار مفروم	سماق للزينة
2 ملعقة أكل بقدونس مفروم	1/4 ملعقة شاي فلفل أبيض مطحون	
1/2 ملعقة شاي ثوم مهروس	1/4 ملعقة شاي كمون مطحون	



طريقة التحضير:

- 1 تخلط مقادير الكباب جميعها حتى تتكون عجينة متجانسة، تغطى وتترك في الثلاجة لمدة ساعة أو أكثر.
- 2 تقسم العجينة إلى 7 كرات ثم يدخل كل قسم في سيخ شواء مدهون ويشكل على هيئة أسطوانة ويشوى على شواية الفحم أو الكهرباء.
- 3 يرش بالسماق ثم تقدم ساخنة مع البصل المشوي والطماطم المشوية والخبز الأسمر حسب الرغبة.





