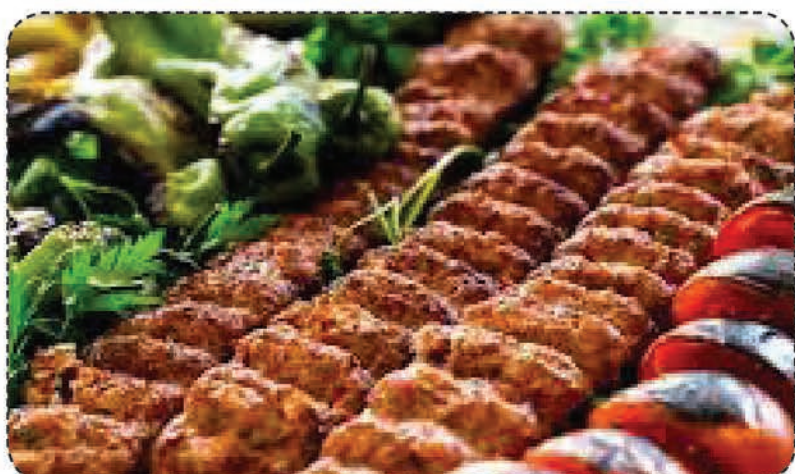


## چلو کباب امید نماد بهداشت، سلامت است



زیرا این زغالها موجب کاهش کیفیت غذا می شوند. افراد نباید همراه کباب کوبیده ماست و دوغ مصرف کنند، زیرا استفاده از این مواد غذایی به همراه کباب موجب کاهش جذب آهن و ایجاد کم خونی می شود.

## یک چلو کباب تمام عیار چه ویژگی هایی دارد؟

چلو کباب خوردن تشریفات مخصوصی دارد. در چلو کبابی های قدیمی، غذا را به جای بشقاب در دیس های بیضی شکل سرو می کنند. معمولا دو سیخ کباب را در دیس می چینند. کنارش گوجه کبابی قرار می دهند. رویش چلو می ریزند. بابرنج زعفرانی تزئین می کنند و بر سر میز می آورند. کباب کوبیده را با زرده تخم مرغ خام نیز می خورند. این رسمی دیرینه است که همچنان در بعضی از چلو کبابی ها اجرا می شود. چلو کبابی هایی که زرده تخم مرغ با غذا سرو می کنند، معمولا ظرفی پر از آرد گندم روی میز می گذارند. به تعداد افرادی که قرار است دور میز بنشینند، تخم مرغ روی آرد قرار دادن تخم مرغ روی آرد نیز صرفا جلوگیری از شکستن تخم مرغ ها در اثر برخورد با همدیگر است. وقتی کارکنان چلو کبابی دیس غذای داغ را روی میزها می آورند، مشتری ها می توانند تخم مرغ را شکسته، زرده را از سفیده جدا کنند و روی چلو بریزند. سفیده ها را نیز در همان ظرف آرد خالی می کنند. ظرف ماست موسیردار، سماق، یک سبد ریحان تازه و شسته شده، برش هایی از لیمو ترش یا نارنج و همچنین یک تکه کره حیوانی، از مخلفاتی است که در چلو کبابی ها با غذای اصلی مصرف می شوند. البته ممکن است شیوه های متفاوت تری از سرو کباب را نیز در چلو کبابی تجربه کنید.

## در پایان این گفتگو چنانچه پیام خاصی هست، بیان فرمایید:

به امید برپا شدن بساط و ویروس منحوس کرونا از جای جای ایران و جهان و آرزوی سلامتی و سربلندی برای هموطنانم در سراسر دنیا و التماس دعا از زائرین حضرت رضا علیه السلام.

سلامتی پوست و سایر اندام ها هم می شود. این ویتامین B۲ موجود در کباب کوبیده نقش مؤثری در حفظ سلامتی و تقویت اعصاب دارد و برای سیستم بینایی و ایمنی بدن هم مفید است؛ کباب کوبیده به علت داشتن ویتامین B۱۲ به سیستم عصبی بدن و تشکیل گلبول های قرمز کمک شایانی می کند و در خون سازی بدن نقش اساسی دارد.

کباب کوبیده برای افرادی که دچار کاهش وزن هستند بسیار مفید بوده؛ مصرف متعادل این کباب به علت داشتن آهن زیاد برای زنان باردار به ویژه در سه ماهه اول بارداری بسیار مفید است؛ کباب کوبیده به علت

وقتی گوشت کباب شود کمی مواد سمی در گوشت تولید شده و سماق این سم را از بین می برد.

## تاریخچه چلو کباب در خارج:

«جواد فریفته»، آشپز مخصوص احمد شاه، هنگامی که حدود ۹۰ سال قبل در پاریس اقامت گزید، نخستین کسی بود که یک چلو کبابی ایرانی را در خارج از کشور دایر نمود و نام آن را «فریفته» گذاشت. همچنین «احمدخان» از ایرانیانی که در آلمان زندگی می کرد، در زمان حکومت آدولف هیتلر، یک چلو کبابی تأسیس کرد که نامش را «هیتلر» نهاد و تنها به طرفداران هیتلر و حزب او، خدمات می داد.



## خواص کباب کوبیده کدامند؟

این کباب به علت داشتن پروتئین بالا برای ورزشکاران بسیار مفید است و نقش مؤثری در عضله سازی دارد؛ مصرف کباب کوبیده موجب کاهش خستگی ناشی از فعالیت های روزانه هم می شود.

خواص دیگر کباب کوبیده: کلسیم و فسفر موجود در این کباب نقش مؤثری در حفظ سلامتی و تقویت استخوان ها دارند و از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می کنند. ویتامین B۱ موجود در کباب کوبیده موجب تقویت پوست می شود و از پوسته پوسته شدن و خشکی پوست جلوگیری می کند؛ سلنیوم موجود در این کباب علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن باعث

عباس مدتی در اصفهان به سر برده گفته است: غذای متداول ایرانیان که همیشه باید بر سر سفره شان باشد و قبل از هر چیز دیگری می خورند، برنج است که آن را پلو می نامند و معمولا با گوشت گوسفند سرو می شود. ایرانیان معمولا با کارد گوشت را به تکه های کوچکتری تقسیم می کردند. سیاح دیگری در دوره آغا محمدخان نیز از «کباب هایی که از گوشت بره و مرغ و گوسفند» ترتیب داده شده سخن گفته است. باین حال اختراع خوراک مستقلى به نام چلو کباب را به ناصرالدین شاه هم نسبت می دهند. اعتمادالسلطنه نیز در نوشته هایش تصریح کرده است که نخستین چلو کبابی در ایران نامش «چلو کبابی نایب» بود که در بازار قدیم تهران فعالیتش را آغاز کرد و شبیه رستوران های آن روزگار اروپاییان به مردم خوراک می داد، اما اسناد معتبر دیگری نیز وجود دارد که نشان می دهند، نخستین چلو کبابی در تبریز و نزدیک مرز قفقاز تأسیس شده بود و براساس مطالبی که در کتاب «تاریخ قاجار» توسط محمدرضا معتمدالکتاب آمده است، به دستور شخص ناصرالدین شاه کباب های قفقازی به سیخ کشیده شده اند و به شکل امروزی تغییر کرده اند و پیش از کباب های به سیخ کشیده شده ایران، شیوه استفاده از کباب ها، شبیه کباب های قفقازی رایج بوده است. همچنین، یکی از نخستین چلو کبابی های تهران که زنان نیز به همراه خانواده حق حضور در آن را یافتند، چلو کبابی عباس شمرونی (بعدها چلو کبابی فرد شمیرانی) واقع در میدان امین السلطان بود. مورخانی که در دوره صفویه از ایران بازدید کرده اند، مستقیما نامی از چلو کباب به عنوان یک خوراک ملی نبرده اند.

## ادویه چلو کباب چیست؟

سماق قرمز یا سماق قهوه ای. (فرق این سماق ها، در این است که : سماق قرمز رنگ دهنده ست و ترشی کمی دارد و سماق قهوه ای رنگ دهنده نیست ولی خیلی ترش تر است) پس نسبت به ذائقه خودتان یکی را انتخاب کنید. دلیل استفاده از سماق بر روی کباب این است که