İspanaq

İspanaq ev təsərrüfatlarında yetişdirilən minerallar və zülal baxımından çox zəngin bitkidir. Onun tərkibində A, C, E və B qrupu vitaminləri, dəmir, maqnezium, fosfor və yod boldur. İspanaq dəmir çatışmazlığının ən güclü dərmanıdır. Bu bitki orqanizmin müqavimətini artırır və bədənə qüvvət verir, yorğunluğu götürür. Kalori dəyəri az olduğu üçün kökəltmir, əvəzində zehni qüvvətləndirir. Qədimlərdən inanırlar ki, ispanaq qan azlığına qarşı ən yaxşı çarədir, o cümlədən xərçəng, ürək-damar xəstəlikləri, soyuqdəymə zamanı faydalıdır. İspanaq təzyiq, iflic və zəif görməyə qarşı faydalı hesab edilir, hamilə qadınlara güc verir, sinirləri sakitləşdirir, həzmi asanlaşdırır. Sidikqovucu xassəyə malikdir, babasil xəstəliyindən əziyyət çəkənlər üçün faydalıdır. Sümükləri və dişləri gücləndirir, xolesterolu salır, şəkər xəstələrinə müsbət təsir göstərir. İspanağı qaynadıb suyunu içmək bədənə qüvvət və dinclik verir. Müasir kosmetologiyada geniş istifadə edilir, ispanaq isti südə batırılıb üzə və boyuna maska kimi qoyulur. Belə maskalar sızanaqları aradan qaldırır.

İspanağı təmizləyin, qartımış saplaqlarını kəsin. Yarpaqları iri-iri doğrayın. Yaxşıca yuduqdan sonra quruması üçün kağız dəsmal və ya çay dəsmalının üstünə sərin. Qazanda yağı əridib üstünə soğan əlavə edin, tez-tez qarışdıra-qarışdıra bişirin, lakin soğanlar qızardılmamalıdır. İspanağı buraya əlavə edin və yumşalanadək tez-tez qarışdırın. Üstünə un səpin və toyuq suyu əlavə edin, qarışdıra-qarışdıra qaynadın. İspanağı blenderdə püre halına gətirin və yenidən qazana tökün. Duz və istiot vurun. Qaymağı qazana əlavə edin. Qarışdırıb, vam odda şorbanı isti vəziyyətə gətirin, amma qaynatmayın. Şorbanız hazırdır. Əgər şorba çox qatı olsa, bir az toyuq suyu əlavə etmək olar.

Qaymaqlı ispanaq şorbası hazırlamaq üçün...

Yarım kilo təzə ispanaq və ya 300
qramlıq dondurulmuş ispanaq paketi
4 xörək qaşığı kərə yağı
Yarım stəkan doğranmış baş soğan
3 xörək qaşığı un
5 stəkan toyuq suyu (bulyon)
(əvvəlcə 4 stəkanını əlavə edin,
lazım olsa, qalanını də qatın)
Zövqə görə duz
Zövqə görə istiot 1 stəkan qaymaq