

خواص کدو حلوائی

کدو حلوائی به خانواده کدو تعلق دارد. رنگ آن معمولاً زرد پررنگ یا نارنجی تیره است و پوست ضخیم و ناصافی دارد. کدو حلوائی یا کدو تنبل طعم شیرین و بافت نرم و لطیفی دارد. کالری کدو حلوائی بسیار کم است. از خواص کدو حلوائی برای مجاری ادراری خاصیت ضد سنگ ادراری، مدر بودن و ممانعت از تشکیل برخی کریستال‌ها در کلیه‌های سنگ ساز است. از دیگر خواص کدو حلوائی می‌توان به مواردی مانند ضد پیری، سلامت پوست، درمان آکنه، کاهش حملات آسم، بهبود سیستم ایمنی، کاهش خطر بیماری‌های قلبی، ضد کرم، ضد سرطان به ویژه سرطان پروستات، کمک به کاهش وزن سریع، جلوگیری از زخم معده، کاهش استرس و درمان افسردگی و دارای خاصیت ضد التهابی اشاره کرد.

خواص کدو حلوائی در طب سنتی

طبع کدو حلوائی سرد است. از خواص کدو حلوائی در طب سنتی می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم: انواع کدو، ادرار آور و تب بر است. تخم کدو به خصوص پوست سبزرنگ آن ضد کرم است. در نتیجه مصرف مقدار ۷۵ تا ۱۰۰ گرم تخم کدو در مورد افراد بزرگسال و ۳۷ تا ۵۰ گرم آن در مورد اطفال تجویز شده است. کدو حلوائی، سینه را نرم و اخلاط و سرفه را آسان می‌کند. اگر از کدو حلوائی پخته به صورت کرم برای صورت استفاده کنید، صورت شما را براق و زیبا می‌کند. روغن تخم کدو برای تسکین درد بواسیر بسیار مفید است.

از دیگر خواص کدو حلوائی در طب سنتی این است که کدو حلوائی پرقان (زردی) را برطرف می‌کند. کدو حلوائی برای درمان قولنج مفید است. از دیگر خواص کدو حلوائی این است که مغز را تقویت می‌کند. خوردن کدو حلوائی باعث تجدید قوای جسمی و روانی و موجب استحکام بافت‌های بدن می‌شود. گفتیم که کدو حلوائی طبیعتی سرد دارد، صفر را تسکین می‌دهد. شیره تخم کدو بی‌بوست را برطرف می‌کند بنابراین باید صبح ناشتا یک فنجان از آن میل شود.

تقویت و افزایش رشد مو

کدو تنبل سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم و روی است. پتاسیم موجود در کدو تنبل به حفظ سلامت مو و رشد مجدد موها کمک می‌کند. روی به حفظ کلانژن مو کمک می‌کند و موجب تقویت موها می‌شود. کدو تنبل حاوی مقادیر بالای فولات یا ویتامین B است که این ویتامین با بهبود گردش خون در پوست سر به تقویت فولیکول‌ها و افزایش رشد مو کمک می‌کند.



همه فوت و فن‌های پخت یک کاکای گیلانی همه چیز تمام

بفرمایید شیرینی کدو حلوائی

✳ اگر در فصل پاییز، گذر شما به گیلان افتاده باشد و سر سفره یک گیلانی نشسته باشید، حتماً طعم کویی کاکا را چشیده‌اید؛ یک شیرینی ساده و بسیار خوشمزه شمالی که به آن شیرینی کدو حلوائی هم می‌گویند. زنان گیلانی این شیرینی خوشمزه و سنتی را به صورت چشمی درست می‌کنند؛ برای مثال، مقدار شیر و گلاب باید به حدی باشد که غلظت آن شبیه مایه کوکو شود و مقدار شکر هم با توجه به میزان شیرینی کاکا گیلانی، کاملاً سلیقه‌ای است.

در این مرحله مواد را دو مرتبه الک می‌کنیم و مجدداً درون همان کاسه می‌ریزیم. پوره کدو حلوائی را به همراه تخم مرغ و گلاب به کاسه اضافه کرده و مواد را با لیسک ترکیب می‌کنیم تا بافت‌شان یکدست شود. پس از این که مواد یکدست شدند باید بافتی نسبتاً شل داشته باشند. در صورتی که بافت مواد سفت بود باید کمی ماست اضافه کرده و به خوبی ترکیب کنیم تا بافت مایه شیرینی شل تر شود. در این مرحله یک تابه مناسب روی حرارت قرار داده و مقداری روغن اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم روغن به خوبی داغ شود. نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشیم این است که حرارت زیر تابه باید خیلی کم باشد.

پس از این که روغن به خوبی داغ شد، با ملاقه مقداری از مایه شیرینی درون تابه می‌ریزیم و صبر می‌کنیم تا سرخ شود. پس از این که یک سمت شیرینی به طور کامل سرخ شد، آن را برمی‌گردانیم تا سمت دیگرش نیز به طور کامل

مواد لازم برای ۴ نفر

۱ پیمانه	آرد سفید
یک دوم پیمانه	آرد برنج
یک دوم پیمانه	شکر
۱ قاشق چای خوری	دارچین
یک دوم قاشق چای خوری	پودر هل
۱ قاشق چای خوری	بکینگ پودر
نوک قاشق چای خوری	نمک
۱ عدد	تخم مرغ
۱ و یک دوم پیمانه	پوره کدو حلوائی
۲ قاشق غذا خوری	گلاب
به مقدار کافی	روغن سرخ‌کردنی

طرز تهیه کاکا کدو حلوائی

برای تهیه کاکای کدو حلوائی ساده در ابتدای کار آرد برنج را به همراه شکر، پودر دارچین، پودر هل، نمک و بکینگ پودر درون یک کاسه مناسب با هم ترکیب می‌کنیم تا بافت‌شان کاملاً یکدست شود.

سرخ شود.

در صورتی که تمایل دارید شیرینی شما حالتی مجلسی‌تر داشته باشد، می‌توانید از قالب‌های فلزی برای سرخ کردن شیرینی‌ها استفاده کنید. نکته دیگر این که هنگام سرخ کردن می‌توانیم روی شیرینی مقداری مغز پسته یا کشمش بریزیم.

کاکا خوراکی خوشمزه‌ای است که می‌توان طرز تهیه شیرینی کاکا با کدو حلوائی را در فر نیز انجام داد:

■ **مرحله اول:** در طرز تهیه شیرینی کدو حلوائی با فر، مایه کاکا کدو حلوائی گیلان را مطابق دستور قبل آماده کنید.

■ **مرحله دوم:** فر را با دمای ۱۷۰ درجه سانتیگراد روشن کنید و منتظر بمانید تا به خوبی گرم شود.

■ **مرحله سوم:** کف قالب شیرینی را مقداری چرب کنید و کمی آرد بپاشید تا آماده شود.

■ **مرحله چهارم:** مواد شیرینی را داخل قالب بریزید و آن را به مدت نیم ساعت درون فر بگذارید. در طول این مدت حتماً به کاکا با کدو سر بزنید و اگر احساس کردید که حرارت فر زیاد است، آن را کمتر کنید.

■ **نکته:** می‌توانید شکر را از دستور درست کردن کاکا با کدو حلوائی در فر حذف کنید و بعد از آماده شدن کاکاها و هنگام سرو، روی آنها مقداری شیره یا عسل بریزید.