



KIAN MAHI KHAZAR

SINCE 1995

Caviar

خاویار

خاویار خوراک لذیذی از تخم ماهیان خاص می باشد که با نمک فراوری شده است [۱]. به طور مرسوم خاویار به تخم تاسماهیان (ماهیان استروژنی) در دریای خزر و سیاه اطلاق می شود که شامل (بلوگا، استرا و سوروگا) می باشند [۲]. برای گونه ماهیان دیگر نظیر آزاد، قزل آلا، سفید، لامپ فیش و سرنقره ای با ذکر نام ماهی کلمه خاویار میتواند به کار برده شود [۳، ۴].

خواص خاویار

افزایش قوای جنسی

افزایش سرعت التیام زخمهای ناشی از اعمال جراحی

سرشار از ویتامین B۱۲ که موجب عملکرد بهتر مغز، سلولهای خونی و عصبی می شود [۵، ۶].

حاوی ویتامین های B۶، E، A، D و K [۵].

Trout
Roe .



Trout Roe .

کلسیم سبب سلامت استخوانها می شود و در سنین پیری باعث کاهش احتمال شکستگی لگن می شود [۹].

آهن نقش اساسی در انتقال اکسیژن به بافت های بدن و واکنش های اکسایشی درون سلول ها ایفا می کند [۹].

منیزیم نقش مهمی در انتقال داده ها به سیستم مرکزی اعصاب ایفا می کند همچنین سبب حذف ترکیبات سمی موجود در بدن مانند آمونیاک می شود [۹].

فسفر دومین ماده معدنی فراوان در بدن انسان می باشد و سازنده بافت استخوان ها و دندان ها است. همچنین تنظیم کننده pH خون نیز می باشد [۹].

پتاسیم ماده ضروری برای انجام واکنش ها در همه سلول های بدن است. همچنین برای تبدیل گلوکز به گلایکوزن، انتقال داده های عصبی، انقباض ماهیچه های استخوانی، عملکرد مناسب هورمون ها و تنظیم فشار خون ضروری است [۹].

سدیم حجم، فشار و pH خون را تنظیم می کند [۱۳].

روی ترکیب اصلی بسیاری از آنزیم ها می باشد و نقش مهمی در ساخت پروتئین و تقسیم سلولی بر عهده دارد [۹].

Natures

ویتامین A سبب رشد بهتر، تقویت سیستم ایمنی بدن و سیستم بینایی می شود [۷].
ویتامین B6 در بسیاری از متابولیسم ها مانند سنتز انتقال دهنده های عصبی، هیستامین و هموگلوبین نقش مهمی ایفا می کند [۸].

ویتامین D به جذب بهتر کلسیم کمک می کند و از پوکی استخوان جلوگیری می کند. در افراد مسن می تواند احتمال شکستگی در بافت استخوانی را کاهش دهد. همچنین سیستم ایمنی بدن را در برابر بیماری ها عفونی تقویت می کند [۹, ۱۰].

ویتامین E طبیعی نسبت به داروهای موجود اثر بهتری دارد و مصرف آن باعث کاهش احتمال حمله قلبی می شود [۹].

ویتامین K کمک به سنتز شدن کامل پروتئین هایی می کند که برای انعقاد خون ضروری هستند. همچنین از دیگر فواید این ویتامین درمان خونریزی، پیشگیری از سنگ کلیه و درمان پوسیدگی استخوان می باشد [۱۱].

● سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ (EPA , DHA) می باشد که سبب کاهش تری گلیسیرید و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. همچنین مصرف این ماده سبب کاهش افسردگی، جلوگیری از آلزایمر و رشد بهتر بینایی و سیستم عصبی در نوزادان می شود [۱۲].

● حاوی کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و روی [۵] می باشد که سبب تقویت قوای جسمانی پیشگیری از پوکی استخوان، شادابی پوست می گردد.

Serving

نحوه سرو خاویار

بمنظور کاستن از شوری خاویار قزل آلا پس از باز کردن درب شیشه محتویات آنرا در یک صافی با آب سرد خیس دهید تا نمک اضافی به همراه آب از روی سطح تخمها جدا گردد. اینکار را بسته به سلیقه می توانید چند بار تکرار نمایید. در بسیاری افراد میزان نمک موجود قابل قبول بوده و نیازی به شستشوی با آب نیست. دقت شود همواره شستشوی خاویار با آب سرد و خنک انجام گردد.

- خاویار و لیمو ترش

یک لیمو ترش کوچک را در ظرف حاوی خاویار آبیگری نموده و سرو نمایید.

- خاویار، نان تست کره ای [۱۹].

روی نان تست کره، خامه یا پنیر خامه ای مالیده و یک قاشق چای خوری خاویار روی آن بریزید و میل نمایید.



- خاویار، تخم مرغ عسلی

خاویار را روی تخم مرغ عسلی بریزید و

بعنوان صبحانه میل نمایید.

- خاویار، تخم مرغ نیمرو

پس از سفت شدن تخم مرغ نیم رو شعله را خاموش کرده و بجای استفاده از ادویه خاویار را رو نیمرو بپاشید. دقت شود که خاویار روی نیمرو ریخته شود و با روغن داغ تماس پیدا نکند و نپزد.

- خاویار، ۳ عدد تخم مرغ پخته، ۱ لیمو پره شده، ۱ پیاز قرمز کوچک، یک چهارم فنجان پیازچه خردشده، یک چهارم فنجان خامه ترش، نان تست [۲۰].

Warning

تشخیص خاویار نامرغوب و فاسد

به منظور تشخیص مرغوبیت خاویار و اطمینان از تقلبی نبودن آن، کافی است که مقداری آب جوش روی آن بریزید. خاویار طبیعی بعد از ریخته شدن آب جوش بلافاصله سفت می شود در حالیکه خاویار مصنوعی در این حالت به شکل ژله در می آید [۱۴]. خاویار تازه باید درخشان و براق باشد. خاویار با گذشت زمان کدر شده و بویی همانند ماهی پیدا خواهد کرد، علاوه بر این، تخم ها نرم شده و حالت روغنی و چسبنده پیدا می کند [۱۵].

چه افرادی نباید خاویار مصرف کنند

- افرادی که به غذاهای دریایی حساسیت دارند.

• خاویار به دلیل ارزش غذایی بالا مقادیر زیادی از پورین (ترکیب کریستالی که در واکنش اکسیداسیون یوریک اسید را تشکیل می دهد) دارد، بنابراین مصرف این ماده در افراد مبتلا به تب نفرس توصیه نمی شود [۱۶].

- به دلیل وجود نمک برای جلوگیری از فساد خاویار، مصرف این ماده غذایی برای افرادی که فشار خون بالا یا بیماری قلبی دارند، توصیه نمی شود [۱۷].

- تداخل دارویی [۱۸]

True Gold



ابتدا خاویار را از محل نگهداری خارج کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه اجازه دهید تا به دمای محیط برسد. خاویار را در ظرفی شیشه‌ای ریخته به طوری که در تماس با یخ‌هایی که در اطراف ظرف قرار گرفته‌اند، باشد. تخم مرغ‌ها را پوست کنده و سفیده و زرده را جدا کنید و هر یک را جداگانه ریزریز کنید. زرده و سفیده تخم مرغ‌ها را در ظروفی جداگانه بریزید. همچنین پیاز خرد شده، لیمو پره شده، خامه ترش و پیازچه خرد شده را نیز در ظروفی جداگانه در کنار خاویار سرو کنید. مطابق با سلیقه خود خاویار و مخلقات را با نان تست میل کنید.



- سالاد و ساندویچ تخم مرغ و خاویار :
۱۲ عدد تخم مرغ، سه چهارم فنجان
سس مایونز، ۲ قاشق سوپ‌خوری سس خردل،
نمک به مقدار کافی و خاویار [۱۲].

برای درست کردن سالاد، ابتدا تخم مرغ‌ها را بپزید. بعد از پخته شدن آنها را رنده کرده و سس مایونز، خردل و نمک را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا به خوبی مخلوط شوند. سپس روی آن را پوشانده و تا موقع سرو در یخچال قرار دهید. قبل از سرو کردن خاویار را به سالاد اضافه و میل کنید.

به منظور آماده کردن ساندویچ، ابتدا باید سالاد آماده شود. سالاد آماده شده را به طور مساوی در ۵ قرص نان قرار دهید و پخش کنید. سپس روی نان‌ها را با ۵ قرص نان دیگر بپوشانید. با یک چاقوی تیز ساندویچ‌ها را از قطر نصف کنید و سپس نیمه‌های حاصل شده را نیز نصف کنید. ساندویچ‌ها را در ظرفی ریخته و روی آن را بپوشانید و به مدت ۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا مواد نرم شوند.

References

- [1] Ronzio, R.A., The Encyclopedia of Nutrition and Good Health, second ed., Facts on File, 2003.
- [2] Davidson, A., The Oxford Companion to Food, Second ed., 2006.
- [3] Caviar, American Caviar, Sturgeon Caviar, Black Caviar, Salmon Caviar, 2012.
- [4] FAO, Fisheries Technical Papers.
- [5] USDA National Nutrient Database for Standard Reference, 15012, Fish, caviar, black and red, granular.
- [6] WIKIPEDIA, Vitamin B12, www.en.wikipedia.org.
- [7] WIKIPEDIA, Vitamin A, www.en.wikipedia.org.
- [8] WIKIPEDIA, Vitamin B6, www.en.wikipedia.org.
- [9] Navarra, T., The Encyclopedia of Vitamins, Minerals and Supplements, 2004.
- [10] WIKIPEDIA, Vitamin D, www.en.wikipedia.org.
- [11] WIKIPEDIA, Vitamin K, www.en.wikipedia.org.
- [12] WebMD, The Facts on Omega-3 Fatty Acids, <http://www.webmd.com>.
- [13] WIKIPEDIA, Sodium, www.en.wikipedia.org.
- [14] www.khabaronline.ir خبر آنلاین، چگونه خاویارهای تقلبی را شناسایی کنیم؟
- [15] López-Alt, J.K., Serious Eats Guide: How To Buy Caviar, www.seriousseats.com.
- [16] Preventing Gout Attacks, Palo Alto Medical Foundation.
- [17] University of Southern California, A Patient's Guide to Heart Surgery.
- [18] A Guide from the National Consumers League and U.S. Food and Drug Administration, Avoid Food-Drug Interactions.
- [19] How to serve caviar, www.wikihow.com.
- [20] Classic Caviar Plate, www.whatscookingamerica.net.
- [21] Caviar Egg Salad Recipe, www.whatscookingamerica.net.
- [22] Cucumber Caviar Salad Recipe, www.whatscookingamerica.net.
- [23] Smoked Salmon and Caviar Pizza Recipe, www.whatscookingamerica.net.



ShenassDesignStudio.com

● سالاد خاویار و خیار : ۳ خیار بزرگ، ۱ قاشق سوپ‌خوری آب‌لیموی تازه، یک چهارم فنجان پیاز قرمز خرد شده، یک چهارم فنجان بلوچیز خرد شده، یک فنجان خامه ترش، ۸۵ گرم خاویار [۲۲]

در ابتدا خیارها را پوست کرده و در جهت طول از وسط نصف کنید. دانه‌های خیار نصف شده را جدا کنید و با چاقو لایه‌هایی از برش‌های بسیار نازک از خیار تهیه کنید و آن‌را به ظرفی اضافه کنید که آب‌لیمو، بلوچیز، خامه ترش و پیاز قرار دارد. خیار با ترکیبات داخل ظرف مخلوط کنید و به مدت ۲۴ ساعت قبل از سرو در یخچال قرار دهید. برای سرو، خاویار را روی لایه‌های خیار قرار داده و میل کنید.

● پیتزای ماهی آزاد و خاویار : خمیر پیتزا، نصف فنجان خامه ترش، ۱۱۴ گرم از برش‌های نازک ماهی آزاد دودی، یک عدد خیار، ۲۸/۵ گرم خاویار، ۱ قاشق سوپ‌خوری پیازچه خرد شده [۲۳]

خمیر پیتزا را آماده کرده و بیزید، سپس صبر کنید تا سرد شود. خامه ترش را به صورت لایه ای نازک روی خمیر پخته شده پخش کنید. خیارهای خرد شده را روی برش‌های ماهی آزاد دودی بریزید. پیتزای حاصل را برش زده و روی سطح آن را خامه ترش بزنید. در انتها مقداری مناسب از خاویار روی پیتزا ریخته و مقداری پیازچه خرد شده روی آن پخش کنید.

Trout Roe .



KIAN MAHI KHAZAR