

## مقشرسازی بادام و دانه‌ها

### مقدمه

هم در طب سنتی و هم در تغذیه کودکان و بیماران، گرفتن پوست بادام و سپس استفاده از اصل دانه بادام متداول است و در نقطه مقابل به هنگام طبخ بعضی از غذاها از جمله غذاهایی مثل عدس پلو، انواع آش‌ها و آبگوشت، جدا شدن پوست این دانه‌ها و آمدن آن‌ها روی غذا یا همراه قسمت‌های نرم آن کیفیتی ناخوشایند است. به‌عنوان نمونه در آش مخصوص عدس بیماران با مشکلات بلع، پوست عدس صورتی نامطلوب به مجموعه آش مورد نظر می‌دهد.

### چگونگی جدا کردن پوست بادام

آب را به جوش بیاورید و بادام را در آن بریزید و پس از حداکثر ۲ دقیقه بادام را از آب جوش خارج کنید و به پوست آن با انگشت فشار بیاورید، به‌آسانی پوست از دانه جدا می‌شود.

تذکر: اگر قرار است بادام پوست‌کننده را بلافاصله مصرف نکنید، حتماً آن را بگذارید کاملاً خشک شود سپس در ظرف مناسب نگهداری نمایید. وجود

رطوبت ناشی از پوست کندن بادام، زمینه‌ساز رشد کپک‌ها است.

### جلوگیری کردن از جدا شدن پوست حبوبات

آسان‌ترین راه این است که عدس و سایر حبوبات را مدتی در آب بخیسانید، در این صورت هنگام طبخ دانه با پوست می‌پزد بی‌آن‌که پوست آن از دانه جدا شود و کیفیت نامناسب در غذا ایجاد شود.

### نکته‌های دیگر

برای تهیه فسنجان، سابقاً مغز گردو را در تابه داغ می‌ریختند و به سرعت آن را زیر و رو می‌کردند تا نسوزد، در چنین حالتی پوست مغز گردو به‌آسانی از آن جدا می‌شود که با چند بار مغز‌گدوها را در سینی به بالا و پایین ریختن و فوت کردن به آن‌ها، پوست‌های جدا شده را می‌توان از اصل مغز‌گدوها جدا نمود.

در مورد تهیه ارده معمول مقشر کردن کنجد، سپس خشک کردن و بود دادن و پس از آن آسیاب کردن دانه‌ها است. منتها بعد از ریختن کنجد در آب داغ، پوست آن را در آب‌نمک جدا می‌کنند، کنجدها روی آب‌نمک و پوست آن‌ها در زیر می‌ماند که قابل تفکیک است.