

آش شلغم یا چغندر خورده باشید، اما اگر نخوردید، از بزرگ‌ترها بخواهید یک بار برایتان این آش را بپزند. شاید با خودتان بگویید چغندر این وسط از کجا پیدایش شد. ما که داشتیم از لبو و باقالی و شلغم می‌گفتیم. خب شاید ندانید اما لبو از چغندر درست می‌شود. چغندر پخته شده است که لبوی خوش‌مزه می‌شود. چغندر آن قدر خوب است که برگش را هم توی آش می‌ریزند.

● یک نتیجه شلغم، باقالی، لبویی!

خب حالا که این خوراکی‌های داغ زمستانی را بهتر شناختید، بیایید توی خانه آن‌ها را بپزیم و با خانواده بخوریم. فقط کافی است این خوراکی‌ها را بشوید و با نمک (باقالی) یا شکر (لبو) توی قابلمه بپزید. البته باقالی خشک‌ها را باید از یکی دو روز قبل خیس کنید. امیدوارم در زمستان سرد، یک روز گرم‌پر از باقالی، لبو و شلغم کنار خانواده داشته باشید.

شوید یا شاید هم بدتر. اصلاً من از کجا بدانم، من که دکتر نیستم. وقتی حساسیت دارید، چرا باید باقالی بخورید؟! اصلاً باقالی را فراموش کنید، برویم سراغ شلغم. شلغم‌های کله‌صورتی کوچولو پر از ویتامین‌های مختلفی هستند. راستی تا یادم نرفته، خوردن شربت شلغم را وقتی سرما خوردید فراموش نکنید. فقط کافی است یک شلغم خام را بردارید و توی دلش کمی عسل یا شکر بریزید و بگذارید یک کمی بماند. کم‌کم می‌بینید که شربتی شیرین از شلغم بیرون می‌زند. این شربت را با قاشق بخورید تا زود خوب شوید. زود باشید بخورید دیگر. شیرین و خوش‌مزه است.

● آش شلغم و چغندر

همه آش دوست دارند. آش خوردن توی زمستان سرد حسابی کیف دارد. آش می‌تواند با شلغم و چغندر خوش‌مزه‌تر هم بشود. شاید بعضی از شما

نویسنده: لیلا فیامی

