

طرز تهیه گز رژیمی



با یک مطلب تازه در **مجله سلامتی کامور** ، همراه ما باشید :

گز یکی از شیرینی‌های ایرانی است که قدمت آن به دوره صفویان برمی‌گردد. گز معمولاً سوغات شهرهای اصفهان و کرمان است که به دو صورت آردی و ساده و با انواع مغزها مثل پسته و بادام و ... تهیه می‌شود. شما در خانه به راحتی می‌توانید با ساده‌ترین مواد گز درست کنید.



مواد لازم

- سفیده تخم مرغ: ۲ عدد
- [شکر رژیمی کامور](#): نصف لیوان
- بادکا یا همان گلوکز مایع: ۱/۲ لیوان
- گلاب دو آتشه: ۱/۲ لیوان
- پسته دو نیم شده: 1 لیوان (یا مخلوطی از پسته و بادام)
- آرد: به مقدار لازم



طرز تهیه

تهیه گز خانگی آردی و ساده بدون بادکا یا همان گلوکز مایع هم مرسوم است. اما بادکا یا (گلوکز) مایعی چسبنده و بی بو است که در دو رنگ زرد و سفید تهیه می‌شود. برای بسیاری از انواع شیرینی، سوهان و گز به بادکا نیاز داریم، چون بافت شیرینی و سوهان و حتی فوندانت کیک را منسجم می‌کند. بادکا را می‌توانید از شیرینی‌فروشی‌ها یا فروشگاه‌های فروش لوازم قنادی تهیه کنید. بد نیست بدانید ماده اصلی تشکیل دهنده و شیرین کننده گز اصفهان، عصاره و شهدی منحصربه‌فرد به نام انگبین یا گزانگبین است که از درختچه‌هایی به همین نام یعنی گزانگبین در نواحی خوانسار و برخی نواحی چهارمحال و بختیاری به دست می‌آید.

مرحله اول: برای تهیه گز خانگی رژیمی ابتدا دو عدد سفید تخم مرغ را با همزن آنقدر هم بزنید که پف کند و سفت شود و فرم بگیرد. در این مرحله رد همزن روی سفیده باقی بماند و وقتی که ظرف را خم می‌کنید از طرف بیرون نریزید. سپس سفیده تخم مرغ پف کرده را در یخچال بگذارید.

مرحله دوم: در یک قابلمه تفلون شکر رژیمی و گلاب را بریزید و روی شعله ملایم گاز مرتب هم بزنید. بهتر است از شعله پخش کن استفاده کنید. وقتی شکر حل شد (مراقب باشید مایع به دمای جوش نرسد و فقط داغ و شکر در آن حل شود، دمایی حدود ۸۰ درجه که دست را می‌سوزاند) گلوکز را اضافه کنید و مرتب هم بزنید. آنقدر هم زدن را روی شعله

ملایم گاز ادامه بدهید تا شهد شما کشدار و غلیظ شود.

در این مرحله مایه گز را امتحان کنید، به این ترتیب که مقداری بین دو انگشت شصت و اشاره بگذارید و اگر حالت چسبنده و کشدار داشت مایه آماده است.



مرحله سوم: سفیده تخم مرغ را از یخچال بیرون بیاورید و به اندازه ۲ قاشق غذاخوری از مایه گز را به سفیده تخم مرغ اضافه کنید و خوب هم بزنید. وقتی که مایه گز و سفیده تخم مرغ کاملاً یکدست شد این ترکیب را به همراه گلاب مایه گز که روی شعله ملایم گاز است اضافه کنید. شعله گاز را خاموش نکنید و روی همان شعله ملایم گاز با همزن برقی یا کفگیر چوبی حسابی مواد را هم بزنید. اگر از کفگیر چوبی استفاده می‌کنید به حالت پارویی و رفت و برگشت مایه را هم بزنید.

این کار ممکن است یک ساعت هم طول بکشد. البته زمان هم زدن و فرم گرفتن و سفت شدن مایه گز کمتر است. در هر صورت چه با همزن برقی و چه با کفگیر چوبی هم بزنید باید نهایتاً غلیظ و کشدار شود. نشانه آماده شدن مایه گز این است که وسط ظرف جمع شود و از کف ظرف به راحتی جدا شده و به همان ترتیب دوباره کف ظرف بیفتد.

مرحله چهارم: حالا در این مرحله مغز پسته را اضافه کنید و خوب هم بزنید و سپس از روی حرارت بردارید. کف یک ظرف پیرکس را با یک لایه ضخیم آرد بپوشانید (اگر می‌خواهید گز ساده درست کنید کف ظرف پیرکس را با کمی روغن چرب کنید). وقتی مایه گز خنک شد آن را روی آرد به

صورت یکنواخت پهن کنید. روی ظرف را با سلفون بپوشانید و سه الی چهار ساعت در یخچال بگذارید تا خوب سرد شود و خودش را بگیرد.

بعد از این مدت ظرف را از یخچال بیرون بیاورید، روی سطح کارتان برگردانید و با نوک چاقوی تیز به ابعاد و شکل دلخواه برش بزنید.

برگرفته از : مجله کورش ، برترینها