



با عشق و ارشاد نسید



همین الان اسکن کن

سال نو مبارک



09

گلها از دیرباز تا کنون



05

تاریخچه گلها



11

همه چیز درباره ایده
اصلی و نلسون ماندلا



06

افتخارات گلها



12

واحد صادرات صنایع
غذایی گلها



08

سخنان هیات مدیره گلها



ناوگان حمل و نقل گله‌ها



13

واحد صادرات و
ناوگان حمل و نقل گله‌ها

04 <<<< درباره گله‌ها بیشتر بدانید....

05 تاریخچه و افتخارات صنایع غذایی گله‌ها

06 افتخارات گله‌ها

08 سخنان هیات مدیره گله‌ها

09 گله‌ها از دیرباز تا کنون

11 همه چیز درباره ایده اصلی

12 واحد صادرات صنایع غذایی گله‌ها

13 ناوگان حمل و نقل گله‌ها

14 واحد تحقیق و توسعه صنایع غذایی گله‌ها

15 <<<< محصولات گله‌ها را بیشتر بشناسید....

16 ادویه‌ها، جادوی سلامتی

18 محصولات صنایع غذایی گله‌ها

28 <<<< لذت یک قرن آشپزی با گله‌ها....

38 <<<< جدول و سرگرمی

44 واحد آزمایشگاه صنایع غذایی گله‌ها



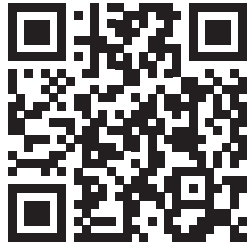
14

واحد تحقیق و توسعه
صنایع غذایی گله‌ها



16

ادویه‌ها، جادوی سلامتی



اینستاگرام @golhaco

مجمع صنایع غذایی گلها

با پیش از یک دهه سابقه حضور در فضای مجازی، همواره در جهت ارتقای ارتباط خود با مخاطبین پیشگام بوده است. انتشار هفتگی رسیپی های منحصربفرد، برگزاری مسابقات دوره ای، معرفی محصولات جدید و اطلاع از اخبار و رویدادها از جمله فعالیت های این سال ها در جهت حفظ و احترام به حضور دنبال کنندگان صفحه رسمی گلها در اینستاگرام، می باشند. گلها با استفاده از دانش متخصصین فضای مجازی، همواره سعی بر این دارد که بطور مرتب و مستمر، محتوایی جامع و درخور شأن مخاطب ارائه نماید.

با ما در

golhaco

در ارتباط باشید

در باره گلها بیشتر بدانید ...

مختصری از تاریخچه و افتخارات صنایع غذایی گلها

دارنده تندیس طلایی و گواهینامه پنج ستاره کیفیت از انجمن کیفیت ایران در یافت جایزه برنده منتخب به انتخاب مصرف کنندگان با بالاترین درصد آراء در گروه ادویه جات، چاشنی ها، نمک، آردها، غلات و حبوبات در نظرسنجی طعم ماندگار

در یافت نشان طلایی کیفیت در سال ۹۵ از انجمن علمی علوم و فناوری غلات ایران

در یافت تندیس زرین شهاب از جشنواره R&D های برتر برای چندین سال متوالی

در یافت نشان زرین پرمصرف ترین محصولات غذایی از همایش زنجیره موفقیت سازمانی

دارنده نشان زرین ایزو از شرکت TUV کشور آلمان

در یافت تندیس و نشان رسمی کیفیت و ایمنی مواد غذایی در جشنواره ایمنی مواد غذایی

در یافت تندیس طلایی واحدهای نمونه R&D از جشنواره خلاقیت و نوآوری در عرصه صنعت و معدن

منتخب جشنواره برندهای برتر ملی به عنوان یکی از برندهای برتر ایران

در یافت تندیس طلایی از همایش محصولات برتر صنایع غذایی ایران

در یافت تندیس طلایی از جشنواره منتخبین مدیران برندهای صنعت ایران

دارنده تندیس حمایت از حقوق مصرف کنندگان

در یافت نشان شایسته ملی و مدال ویژه اعتماد مشتری در طرح و کنگره سراسری نشان شایسته ملی

صنایع غذایی گلها دارنده بزرگترین تنوع گواهینامه ها و استانداردهای ملی و بین المللی در ایران که برخی از آنها عبارتند از:

- گواهینامه بین المللی تضمین کیفیت و سلامت محصولات غذایی PQH از گروه بین المللی ICS
- گواهینامه تحقیق و توسعه (R&D) از وزارت صنایع
- استاندارد بین المللی مدیریت کیفیت ISO 9001 از شرکت TUV آلمان
- استاندارد بین المللی ایمنی مواد غذایی (HACCP) از شرکت TUV آلمان
- گواهینامه ستاره طلایی (GOLDEN STAR) ارتقاء کیفیت از اروپا
- گواهینامه بین المللی حلال
- گواهینامه معتبر مواد غذایی SFBB از شرکت URS انگلستان
- گواهینامه بین المللی ISO 22000 مدیریت ایمنی مواد غذایی از شرکت TUV آلمان
- گواهینامه بین المللی ISO 14000 مدیریت محیط زیست از شرکت TUV آلمان
- گواهینامه بین المللی OHSAS 18001 مدیریت ایمنی و بهداشت شغل از شرکت TUV آلمان
- گواهینامه بین المللی ISO 10668 مدیریت ارزش برند از شرکت DQS آلمان
- گواهینامه بین المللی ISO 10002 مدیریت رسیدگی به شکایت مشتریان از شرکت Niscert کانادا
- گواهی ثبت بین المللی تایید و نظارت بر غذا و دارو از FDA آمریکا
- دارنده پروانه عضویت در انجمن صنفی مدیران مراکز دانش بنیان کشور

صنایع غذایی گلها در سال ۱۳۱۸ فعالیت خود را از پله نوروز خان به صورت رسمی آغاز نمود. در زمانی که ادویه جات و سبزیجات خشک در کاغذهای قیفی شکل به فروش می رسید بنیانگذار گلها اولین کسی بود که از ملوان های روسی نایلون های یک طرف دوخت خریداری و مواد غذایی را با کمک اتوهای ذغالی در آن بسته بندی نمود. در آن دوره نسل اول گلها با توجه به مقتضای زمان و شرایط جامعه و نیاز آن دوره تصمیم مهمی گرفت، که آن مهم پایه گذار مجموعه ای عظیم و ماندگار امروزی گردیده است.

نسل دوم این مجموعه فعالیت خود را از سال ۱۳۴۵ آغاز نمود و هماهنگ با شرایط جامعه مسیر حرکت از تولید سنتی محصولات به سمت صنعتی شدن را طی کرد. تلاش های نسل دوم گلها به همت و تلاش مرحوم عبدالرضا کریمی تفرشی به ثمر نشست و این مجموعه شکلی صنعتی به خود گرفت. با حرکت به سمت جلو و گام نهادن در مسیر تکنولوژی نیاز به افکار و اندیشه های نو احساس شد و این درست زمانی بود که نسل سوم گلها در ابتدای دهه هشتاد با تفکری نوین از راه رسید تا چرخ صنعت را این بار به مدد دانش و فناوری روز و نیروی جوان به حرکت در آورد. نسل سوم با بهره بردن از نیروی های متخصص و کار آمد و تکنولوژی روز دنیا کار خود را آغاز نمود و مجموعه با جهشی عظیم در مسیر تولید، دانش و فناوری و کار آفرینی به سمت جلو حرکت کرد و با استفاده از تجارب نسل های گذشته و اندیشه و تدبیر درست توانست درخشش نام و نشان گلها را همچنان بر تارک صنعت غذای ایران حفظ نماید و یکی از پر افتخارترین و قدیمی ترین نشان هایی گشت که از آن زمان در اذهان جای گرفت و هنوز خاطره آن روزگاران و محصولات گلها در حافظه بسیاری از بزرگانمان باقی است.

مجموع صنایع غذایی گلها با چندین دهه فعالیت حالا به جایگاه یکی از بزرگ ترین و مهم ترین تولیدکنندگان محصولات غذایی رسیده است. در واقع این گروه صنعتی در حال حاضر جزو معدود مجتمع های تولید کننده مواد غذایی در ایران به شمار می رود که به لحاظ تنوع کالاها بیشترین محصولات را تولید می کند. صنایع غذایی گلها امروز با داشتن بیش از ۳۰۰ نوع محصول دارای بالاترین تنوع محصول در سبد غذایی خانوار می باشد و بیشترین گواهینامه های ملی و بین المللی و جوایز و افتخارات را در کشور کسب کرده است.

مجموع صنایع غذایی گلها یک اشتغال آفرینی بزرگ چند هزار نفره در سطح کشور ایجاد کرده و ریاست هیات مدیره این مجتمع آقای دکتر مهدی کریمی تفرشی عنوان کارآفرین برتر جهان اسلام را از کشور مالزی کسب نموده است.

صنایع غذایی گلها در حوزه صادرات نیز موفقیت چشمگیری داشته و کشورهای استرالیا، کانادا، فرانسه، اتریش، بحرین، قطر، عمان، عراق، آلمان، انگلیس، گرجستان و ... از جمله کشورهایی هستند که گلها به آنها صادرات داشته است.

برخی از افتخارات و جوایز صنایع غذایی گلها:

دارنده گواهی قدمت بیش از یکصد سال از کمیسیون ملی یونسکو

اولین دارنده نشان استاندارد نمک طعام در ایران

واحد نمونه استاندارد کشوری در سالهای متمادی

دارنده تندیس زرین برند محبوب مصرف کنندگان

دارنده تندیس زرین برترین شرکت های صنایع غذایی به انتخاب مصرف کنندگان در سالهای متوالی

دارنده نشان عالی اهتمام به کیفیت از انجمن کیفیت ایران

افتخارات

بزرگترین دارنده گواهینامه های ملی و بین المللی در ایران



افتخارات





سخنان هیات مدیره گلها

در پرتو عنایت خداوند متعال مفتخریم تا بیش از نیم قرن مهمان سفره های مردم پاک و اصیل و با فرهنگ این سرزمین باشیم. مردمانی که الگوی تمدن و عشق و مهربانی در جهان هستند.

ایران کشوری است چهارفصل، حاصلخیز و غنی از فرهنگ و تمدنی بی نظیر. غذا و فرهنگ غذایی هر ملت یکی از نشانه های تمدن و قدمت آن در بین جوامع مختلف است.

آشپزی در فرهنگ ایران زمین همواره جایگاه خاص و منحصر بفردی داشته و زندگی مردم ایران با طعم ها و مزه های بی بدیل و احترام به آنچه قوت سفره هایشان است عجین شده است.

در تاریخ افسانه های ایران آمده است که پختن غذا و خوراک از دوران پادشاهی ضحاک آغاز شد. مشهورترین اتفاق در شاهنامه فردوسی آن است که رستم برای شکست دیو از هفت خوان گذشت. برخی معتقدند هفت خوان به معنای هفت سفره است. همین امر نشانه ای از اهمیت سفره و خوراک ایرانی در اسطوره های شاهنامه است.

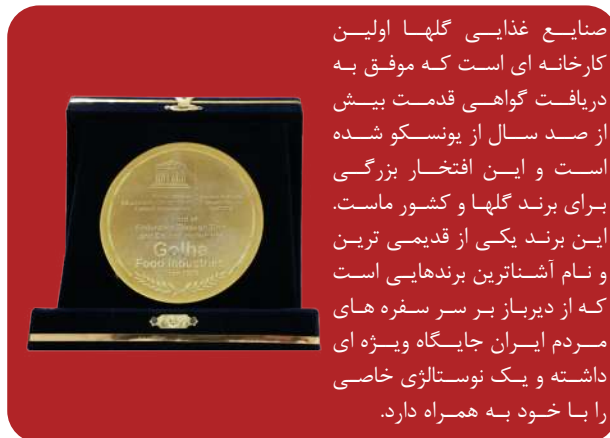
تلاش برای شناساندن جاذبه های فرهنگی مانند سبک غذایی و تلاش برای عرضه مطلوب آن در دنیای مدرن امروز از مهمترین ابزارهای توسعه صنعت گردشگری است.

تنوع غذایی در استان های گیلان و مازندران به تنهایی با نیمی از اروپا برابری می کند؛ اما فقدان یک سیستم کارآمد برای معرفی غذای ایرانی چه به گردشگران و چه به سازمان های فرهنگی چون یونسکو سبب شده است این غذاها حتی در کشور خودمان نیز کم کم به فراموشی سپرده شده و غذاهای دیگر فرهنگ ها جایگزین آنان شود.

همانطور که برای عوض نشدن نام خلیج فارس همه دست به دست هم داده ایم؛ برای چنین اتفاقی نیز علاوه بر مسئولان باید تمام ملت آستین همت بالا بزنند و اجازه ندهند به همین سادگی فرهنگ غذایی کشورمان را از ما بگیرند.

ما در صنایع غذایی گلها همواره سعی کرده ایم تا با طعم های خالص و واقعی و ناب در ذهن و حافظه تاریخی این مردم خوش ذائقه ماندگار بمانیم و به لطف ایزد ماندگار شدیم.

سرمايه حقيقي ما بیشتر رضايتم شما ایرانیان عزیز است چرا که معتقدیم ایرانی لایق بهترین هاست.

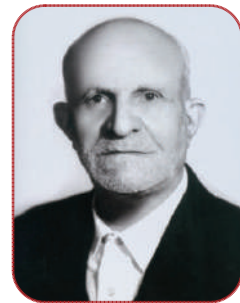


صنایع غذایی گلها اولین کارخانه ای است که موفق به دریافت گواهی قدمت بیش از صد سال از یونسکو شده است و این افتخار بزرگی برای برند گلها و کشور ماست.

این برند یکی از قدیمی ترین و نام آشناترین برندهایی است که از دیرباز بر سر سفره های مردم ایران جایگاه ویژه ای داشته و یک نوستالژی خاصی را با خود به همراه دارد.



گلها از دیر باز تا کنون



ایرانی و صد در صد خالص بودند. قبل از این ابتکار، خرید و فروش ادویه جات به این صورت مرسوم بود که مواد را به صورت فله ای و با وزن‌های مثلاً یک سیر یا دو سیر در قیف های کاغذی می ریختند و می فروختند. پدر بزرگ در طول جنگ از ملوان های روسی بسته هایی را دریافت می کرد که آن بسته ها نایلون هایی بود که یک طرف آنها از قبل دوخته شده و طرف دیگر باز بوده و درون آن مواد غذایی می ریختند و بر روی بسته ها نیز از شابلون استفاده می کند و نام مواد غذایی گلها را حک می نماید. و با اتو های ذغالی طرف دیگر بسته ها را به هم می دوختند.

فعالیت ایشان به عنوان نسل اول و بصورت سنتی تا سال ۱۳۴۵ ادامه پیدا کرد و از آن سال به بعد مرحوم حاج عبدالرضا کریمی تفرشی به عنوان نسل دوم، محصولات غذایی گلها را ادامه داد. در آن زمان دستگاه های استوک آلمان در ایران خیلی باب شده بود. دستگاه های دست دوم آلمانی را تهیه کرده بود و در کارگاه دیگری در منطقه امیریه تهران، مورد استفاده قرار می گرفت و کارها به صورت

در سال ۱۳۱۸ شمسی، مرحوم علی تفرشی به عنوان نسل اول، کار صنعت غذا را در زمان جنگ جهانی دوم شروع می کند. در آن زمان ایشان نظامی بود و نیروهای متفقین و بیگانه از شمال و جنوب کشور به ایران هجوم آورده بودند بنابراین مواد غذایی بسیار کم و نایاب و در سراسر کشور قحطی واقعی بروز کرده بود زیرا نیروهای نظامی بیگانه، بیشترین سهم مواد غذایی کشور را برای مصرف خود و سپاهشان می خواستند. در آن زمان داشتن یک کیسه آرد و گندم احتکار محسوب می شد. بدین جهت ایشان به این موضوع فکر می کند که چگونه کاری کند که ارزاق عمومی و مایحتاج روزانه خانواده ها را در بسته بندی های کوچک به دست آنها برساند. ایشان مدتی به تصمیمش فکر می کند و بعد آن را عملی می کند و تا پایان جنگ و خروج نیروهای نظامی بیگانه از کشور به این کار ادامه می دهد.

در پایان جنگ، پدر بزرگ در خصوص صنعت مواد غذایی و بسته بندی آنها تجربه بسیار خوب و قابل قبولی کسب می کند به طوری که بعد از جنگ، این کار را به عنوان یک شغل و پیشه جدید برای خودش انتخاب کرده و در پله نوروزخان امروزی کار جدید را آغاز می کند. در آنجا کارگاهی می سازد و در جلوی کارگاه هم یک مغازه که از طریق در کوچکی به کارگاه راه داشته است با این هدف که در مغازه اجناس را به مشتری ها عرضه کند ایجاد می کند، بنابراین محصولات را مستقیم در کارگاه تولید کرده و در مغازه به دست مصرف کننده ها می رساند. پدر بزرگ نام محصولاتش را گلها گذاشته بود. در آن مکان یعنی در محل پله نوروزخان، بیشتر تجارت انواع ادویه و مواد غذایی انجام می گرفت. محصولاتی که پدر بزرگ به مشتریها عرضه می کرد به طور عمده شامل ادویه جات و عرقیجات و مواد غذایی عطاری بود که همه مواد





نیمه اتوماتیک انجام می شد. محصولات آن زمان شامل ادویه جات و نمک بود. حاج عبدالرضا کریمی تفرشی برای خوشنامی و رشد برند گلها، تلاش فراوانی کرد و زحمات بسیار زیادی کشید. البته در آن زمان برند گلها در تهران بیشتر از استان های دیگر شناخته شده بود. در پایان عمر ایشان، کارخانه گلها ۳۰ قلم کالا و در حدود ۷۰ نفر پرسنل داشت. با حرکت به سمت جلو و گام نهادن در مسیر تکنولوژی نیاز به افکار و اندیشه های نو احساس شد و این درست زمانی بود که نسل سوم گلها در ابتدای دهه هشتاد با تفکری نوین از راه رسید تا چرخ صنعت را این بار به مدد دانش و فناوری روز و نیروی جوانی به حرکت در آورد.

دکتر مهدی کریمی تفرشی به عنوان نسل سوم مجمع صنایع غذایی گلها در کنار برادرانش از سال ۱۳۸۰ مدیریت این مجموعه را به عهده گرفت. و امروز که در حدود ۲۰ سال از کار کردن نسل سوم گلها می گذرد مجمع صنایع غذایی گلها یک کارآفرینی عظیم چند هزار نفره در سراسر کشور ایجاد کرده است.

صنایع غذایی گلها امروز با داشتن بیش از ۳۰۰ نوع محصول دارای بالاترین تنوع محصول در سبد غذایی خانوار می باشد و بیشترین گواهینامه های ملی و بین المللی و جوایز و افتخارات را در کشور کسب کرده است.

در حال حاضر دکتر مهدی کریمی تفرشی مسئولیت های اجرایی متعددی در سازمان ها و ارگان های مختلف عهده دار هستند. ریاست تعاونی تولیدکنندگان محصولات غذایی کشور، عضو هیات مدیره کنفدراسیون صنعت ایران، نائب رئیس هیات مدیره انجمن علوم و فناوری غلات ایران، عضو هیات مدیره انجمن علوم و صنایع غذایی کشور، عضو هیات مدیره انجمن افزودنیهای خوراکی، ریاست هیات مدیره اتحادیه تعاونی های توزیع و فروش محصولات غذایی، عضو هیات مدیره انجمن دارندگان نشان استاندارد ایران، عضو هیات مدیره انجمن های صنایع غذایی ایران مشاور عالی کارآفرینی و کسب و کار معاونت علمی فناوری ریاست جمهوری، مشاور عالی کمیته هوا و فضا و صنایع نو کمیسیون صنایع و معادن مجلس شورای اسلامی و ریاست کارگروه تخصصی همکاری های راه ابریشم در کمیسیون ملی یونسکو تنها بخشی از مسئولیت های ایشان در بخش های مختلف اجرایی کشور است.

دکتر کریمی تفرشی عنوان پرافتخار "کارآفرین برتر جهان اسلام" را از بین ۵۷ کشور اسلامی از مرکز تجارت بین الملل سازمان همکاری های اسلامی واقع در مالزی کسب کردند.

دکتر مهدی کریمی تفرشی اولین و تنها دارنده نشان شوالیه اروپا در صنعت غذای ایران هستند. کسب جایزه نوبل مدیریت از اروپا، دریافت عنوان ماندگار مرد سال صنعت غذای ایران و دریافت جایزه بین المللی پروفیسور کسب و کار از مرکز مطالعات اقتصادی اکونومیست لندن از دیگر افتخارات ایشان می باشد.

دریافت عنوان سفیر غذای سالم و سفیر صلح و همچنین سفیر نیکوکاری از جایگاه ویژه ای در میان دستاوردهای ایشان برخوردار است. یکی از افتخارات ماندگار و ارزشمند ایشان کسب افتخار اولین و تنها دارنده عنوان نیکوکار برگزیده مؤسسه خیریه کهریزک است که از بزرگترین و منحصر بفردترین موسسات خیریه در خاورمیانه و جهان محسوب می شود. دارنده عنوان سفیر حسن نیت بحران قرن به انتخاب سازمان ملل متحد، سازمان تجارت جهانی، سازمان همکاری های اقتصادی (ا.ک.و)، هلال احمر و سازمان صلیب سرخ جهانی و کمپین ایران همدل برگ زرین دیگری در دفتر افتخارات ایشان می باشد.

دکتر مهدی کریمی تفرشی علاوه بر صنعت، دستی نیز در هنر دارد. ایشان تهیه کننده سینما و عضو هیات مدیره جامعه صنفی تهیه کنندگان فیلم سینمایی هستند.

دکتر کریمی تفرشی تالیف چندین عنوان کتاب از جمله کتابهای "مدیر موفق کیست"، "گیاهان دارویی"، "رمز و راز تغییر"، "کارآفرینی" و "مدیریت حرفه ای یک کسب و کار موفق" را نیز در کارنامه پربار خود دارند.

بهرام رادان مریلا زارعی هاینوسلی باهدر پوزمان جمشیدی باهرسنده مهرنادهدقیان

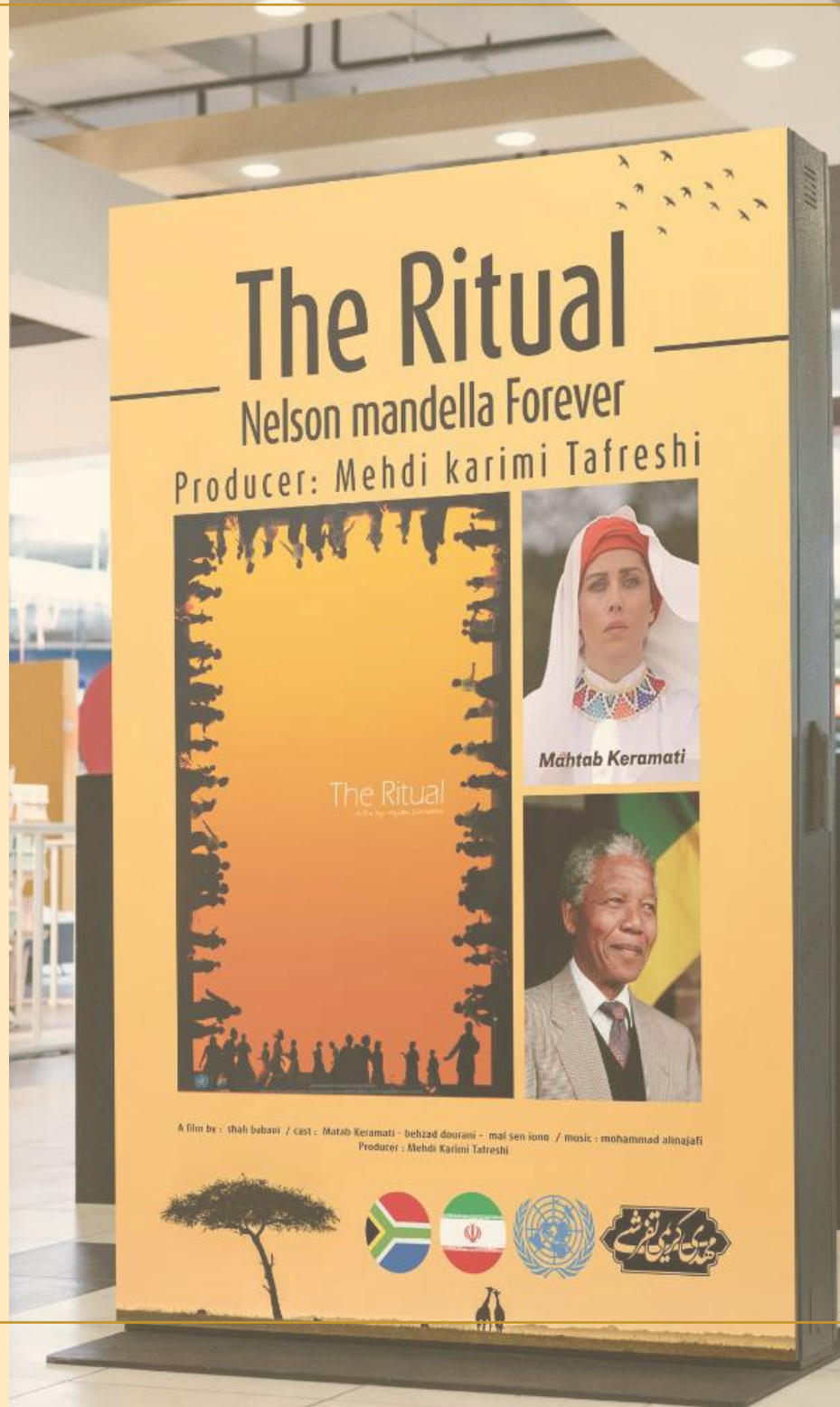
ایده کی اقتلشی

تهیه کننده : مهدی کریمی تفرشی



مجتمع صنایع غذایی گلها در قالب مسئولیت های اجتماعی و درد دل این نهاد اجتماعی فعالیت های فرهنگی و هنری نیز در کارنامه کاری خود دارد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می گردد.

دکتر مهدی کریمی تفرشی تهیه کننده سینما و عضو هیات مدیره جامعه تهیه کنندگان سینمای ایران تهیه کنندگی فیلم هایی از جمله فیلم سینمایی ایده اصلی با بازی بهرام رادان، هانیه توسلی و مریلا زارعی که یکی از پر فروش ترین فیلم های سینمایی سال شد و فیلم سینمایی «The Ritual» با بازی مهتاب کرامتی با موضوعیت صلح و درباره مراسم خاکسپاری نلسون ماندلا را بر عهده داشته است. این فیلم در دفتر نمایندگی سازمان ملل در ایران با حضور نماینده سازمان ملل به نمایش در آمد.





واحد صادرات صنایع غذایی گلها

واحد صادرات با هدف حمایت از تولید ملی و برافراشتن پرچم صنعت ایران در جهان به فعالیت خود ادامه داده است، شرکت در سمینارها و همایش‌های متعدد و حضور در بازارهای بین‌المللی در راستای معرفی محصولات با کیفیت ایرانی در سرلوحه کار این واحد قرار داشته و دارد. با توجه به شرایط منطقه و عدم ثبات در بازارهای کشورهای همسایه جهت تأمین مایحتاج اولیه زندگی مجتمع صنایع غذایی گلها، کوشیده است تا با صادرات محصولات خود به ایکنه کشورها، سهم قابل توجهی از کمبودهای غذایی را در منطقه ببران کند و در راستای تحقق اهداف انسان دوستانه مدیریت مجموعه گام بردارد. در این میان حضور در بازارهای معتبر جهانی نظیر کانادا، روسیه، استرالیا، انگلستان، فرانسه، آلمان، اتریش، بلژیک، دانمارک، کویت، قطر، عمان، امارات و... نیز در دستور کار مجموعه قرار داشته و صادرات به کشورهای مذکور با موفقیت انجام شده است تا علاوه بر ارزش آوری به کشور، مویجات کار آفرینی و اشتغال زایی جوانان متفحص و پویای نام پرید آید. در ادامه، واحد صادرات مجتمع غذایی گلها قصد دارد تا در سال پیش رو با توجه به توان و مهم تولید بالای مجموعه، کشور های بیشتری را تحت پوشش قرار داده و صادرات خود را در سرتا سر جهان گسترش دهد تا جوانیان را با طعم بی نظیر و با کیفیت محصولات خود آشنا سازد.



Golha Food Industries



با عشق و آرزوی نیند

ناوگان حمل و نقل گلها



Scan me



سال نو مبارک

همین الان اسکن کن



گلها سلطان غذای ایران



واحد تحقیق و توسعه صنایع غذایی گلها

واحد تحقیق و توسعه مجتمع صنایع غذایی گلها یکی از موفق ترین واحدهای تحقیق و توسعه در ایران محسوب می شود که با بکارگیری نیروهای مجرب ، متخصص و دارای تحصیلات عالی با تسلط و شناخت کامل به استانداردها و تکنولوژی های روز دنیا در مسیر گسترش و توسعه ، به روز رسانی و بهبود محصولات ، نوآوری و خلاقیت و بکارگیری آخرین پیشرفت ها و فناوری ها در تولید محصولات و بسته بندی و نیز تولید کالاهای جدید مطابق با نیاز و خواست مشتریان پر قدرت و آگاهانه حرکت می کند . این واحد فعال و متخصص به کمک واحد CRM با ارتباط مستمر و رصد کردن دقیق و مداوم نظرات ، پیشنهادات ، انتقادات و خواسته های مشتریان و مردم عزیز تمرکز اصلی خود را بر ارتقاء کیفیت و رضایت مصرف کنندگان و تأمین نیازهای آنها گذاشته و با مطالعات و تحقیقات دقیق در جهت ارائه محصولاتی منطبق بر استاندارد های جهانی مجدانه تلاش می کند .

واحد تحقیق و توسعه گلها این افتخار را دارد که برای چندین سال متوالی به عنوان واحد نمونه R&D در کشور انتخاب شود . از جمله فعالیت های اخیر واحد R&D به روز رسانی بسته بندی محصولات از لحاظ طراحی و نوع قالب و متریال بر اساس سلاقی و خواست مشتریان و نیازهای بازار می باشد. بر این اساس واحد تحقیقات بازار و واحد ارتباط با مشتری نیازهای بازار را رصد می کند و کارشناسان متخصص این واحد فناوری ها و بسته بندی های روز دنیا را بررسی و مطالعه می کنند و پس از ارزیابی هایی که در جلسات این واحد صورت می گیرد تصمیم به اعمال تغییرات یا بکارگیری بسته بندی های جدید در محصولات گرفته می شود. بسیاری از محصولات جدید نیز بر اساس نیازهای بازار و مشتریان به سبب کالایی گلها افزوده می شود یا در حال اضافه شدن است.

از جمله محصولات جدیدی که به زودی به سبد محصولات غذایی گلها افزوده خواهد شد تی بگ چای سیاه و چای سبز و انواع دمنوش های گیاهی می باشد. بسیاری از طرح های لیبل ها و بسته بندی ها بنا به درخواست و سلاقی مشتریان با عکاسی صنعتی و طراحی های متفاوت و جذاب به روز شده است.

همچنین برخی محصولات با توجه به نوع نیاز مصرف کننده و نظرات و پیشنهاداتی که واحد CRM دریافت می کند در بسته بندی های خانواده یا انواع دیگری که در راستای تأمین نیازهای مصرف کنندگان باشد بسته بندی می شود.

از جمله برنامه های آتی مجتمع صنایع غذایی گلها در راستای کمک به حفظ محیط زیست و سلامت مصرف کننده همگام با فناوریهای روز دنیا، حذف تدریجی سلفون از چرخه بسته بندی برخی محصولات و جایگزینی آن با دیگر اقلام بسته بندی مانند پت، شیشه، دوی پک و ... می باشد.

وانیل شکری، سیاه دانه و تخم گشنیز از دیگر محصولاتی است که وارد سبد غذایی گلها شده اند.

همچنین طعم های جدیدی از جمله طعم های براونی و ردولوت به خانواده پودر کیک گلها اضافه شده است.

واحد تحقیق و توسعه گلها در حال بررسی و تحقیقات بازار می باشد تا چاشنی های جدیدی مطابق با نیاز مصرف کنندگان و بر اساس دستاوردهای روز دنیا فرموله و به سبد غذایی گلها اضافه کند.

همچنین حرکت به سمت تولید محصولات سلامت محور و رژیمی مانند محصولات فاقد قند یا Low sugar و نیز محصولات ارگانیک در دستور کار این واحد قرار دارد و کارشناسان متخصص این واحد در حال بررسی و ارزیابی های کارشناسی در این حوزه هستند و در آینده ای نزدیک این دسته محصولات به سبد کالایی گلها افزوده خواهند شد.



اینستاگرام @golhakids

گلهاکیدز

تربیت فرزندی شاد، مسئول و مولد از مهم‌ترین شافه‌های داشتن جامعه‌ای ایده‌آل در آینده است. اگر به تاریخ گذشتگان نگاه کوتاهی بیاوریم فوایم دید که موضوع فرزندپروری در جامعه ایرانی اسلامی بسیار حائز اهمیت بوده و این حساسیت والدین بر رشد و موفقیت کودکان و داشتن فرزندی سالم تا به امروز ادامه داشته است. «کودکان همان گل رسی هستند که با دستان زهمکنش سفالگرشان شکل می‌گیرند»

توجه والدین به سلامت غذایی و رژیم مناسب یکی از مسائلی است که به رشد و نمو کودکان کمک شایانی خواهد کرد و در همه حال می‌تواند در بروز بسیار از بیماری‌ها از فرزندان محافظت کند. اما در جامعه امروزی به دلیل شرایط اقتصادی و افزایش دغدغه‌های کاری اهمیت این موضوع در حال کمرنگ شدن است.

از آنجایی که سووم اعظم اوقات فراغت اعضای خانواده صرف گشت و گذار در فضای مجازی می‌شود اتاق فکر صنایع غذایی گلهاکیدز برای پرکردن فلاءهای سلامت غذایی کودکان اقدام به تهیه و نشر مطالب مفید در حوزه کودک، سلامت و تغذیه در صفحه مجازی خود «گلهاکیدز» در بستر اینستاگرام کرد.

هرچقدر که والدین خوب و حساسی باشیم باز هم ممکن است نکاتی را در فصوص کودکان ندانیم؛ در صفحه مجازی گلهاکیدز سعی بر این است تا با آشناکردن والدین با رسی‌های مفصوص کودکان، نکات سلامتی و تغذیه، موضوع‌های تربیتی و فرزندپروری سوومی هرچند کوچک در رشد و نمو فرزندان این سرزمین داشته و با انتشار دانستی‌های جذاب کودکانه پاشنی شیطنتهای دوران کودکی گلهای زندگی‌مان باشیم.

با ما در

golhakids

در ارتباط باشید

محصولات گلهاکیدز را بیشتر بشناسید.....

ادویه ها، جادوی سلامتی

در پزشکی سنتی هند و چین زردچوبه به عنوان یک دارو استفاده می شده است.

ماده اصلی فعال موجود در زردچوبه پلی فنلی بنام کورکومین (Curcumin) است که عامل رنگ زرد زردچوبه و ماده دارویی اصلی آن است. زردچوبه یک منبع عالی منگنز و آهن و یک منبع خوب ویتامین B، فیبر، مس و پتاسیم می باشد.

زردچوبه بدلیل خصوصیات آنتی اکسیدانی یکی از موثرترین مواد جهت جلوگیری از سرطانی شدن سلول های بدن است.

کپسول زردچوبه حاوی ماده ای به نام لپپو پلی ساخارید است که به تحریک سیستم ایمنی بدن کمک می کند. عوامل ضدباکتری، ضدقارچ و ضدویروس زردچوبه نیز سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. با داشتن اثر آنتی اکسیدانی قویتر از ویتامین C و E یک سیستم ایمنی قوی احتمال ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوانزا و سرفه کمتر خواهد شد. اگر به هر یک از این بیماری ها مبتلا شدید، یک بار در روز یک قاشق چای خوری زردچوبه به یک لیوان شیر گرم مخلوط کرده و میل کنید.

کپسول زردچوبه برای حفظ وزن سالم بسیار مفید است. ایجاد یا پیشرفت بیماری آلزایمر را نیز کاهش دهد. کپسول زردچوبه نوعی پاک کننده طبیعی کبد به شمار می رود.

برای مصرف دارویی، میتوان آن را در کپسول های پانصد میلی گرمی ژلاتینی که در داروخانه ها به فروش می رسند، پُر نموده و استفاده کرد. میزان مصرف زردچوبه به عنوان دارویی تا روزی ۳ تا ۴ گرم برای اشخاص بالغ بلامانع می باشد. اگر تهیه کپسول براتون مشکل است میتوانید یک سوم قاشق چایخوری زردچوبه را با آب ولرم حل کنید.

شاید اگر بدانید که دارچین به تنهایی حاوی بیش از ۴۱ نوع ترکیب محافظت کننده ی بدن است، دیگر آن را یک ادویه ی کم کاربرد نبینید. دارچین به خاطر تأثیراتش در

تجارت ادویه صدها سال است که امپراتوری های جهانی را هدایت می کند. ادویه جات در برهه های خاصی از تاریخ ارزشی معادل طلا برای تاجران داشته اند.

برای مدت طولانی، بسیاری از مردم تصور می کردند که ادویه ها تنها روشی عالی برای افزودن طعم منحصر به فرد و لذت بخش به غذاها هستند. اما امروزه ادویه جات گیاهان دارویی بی نظیری هستند که تأثیرات اعجاب انگیزی بر سلامتی بشر دارند و حتی می توانند جایگزین خوبی برای بسیاری از داروهای شیمیایی باشند.

ادویه جات منبع غنی و بی نظیر ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند و اگر طبق یک الگوی درست و مشخص و مستمر در برنامه غذایی روزانه قرار گیرند می توانند تأثیرات شگفت انگیزی بر سلامتی و حتی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماریها داشته باشند.



شاید کمتر کسی زردچوبه را که ما به سادگی به عنوان طعم دهنده در پخت بسیاری از غذاهای روزانه استفاده می کنیم به عنوان یک داروی گیاهی شگفت انگیز بشناسد.

زردچوبه یک آنتی بیوتیک طبیعی است. گیاهی است از خانواده زنجبیل و یکی از پرکاربردترین ادویه جات به شمار می رود.



سلامتی انسان است. از دارچین در فرآورده های دارویی مؤثر در بیماری های روحی- روانی چون تپش قلب، ترس، وسواس، جنون و همچنین برخی بیماری های ریوی و تنفسی چون سرفه های مرطوب و خلط دار، تنگی نفس و گرفتگی صدا نیز استفاده می شود.

به عنوان چای می توان ۰,۵ تا ۱ گرم از پوست خشک شده را در یک لیوان ریخت و روی آن آب جوش ریخته و روی آن را پوشاند و بعد از ۱۰ دقیقه میل کرد. این دمنوش را ۲ تا ۳ بار در روز می توان مصرف کرد.

امروزه با افزایش تحقیقات و مطالعات و دانش بشری، محصولات گیاهی و ارگانیک در حال یافتن جایگاه ویژه ای در الگوی غذایی بشر می باشد.

شاید وقت آن رسیده با نگاه عمیق تری به این منابع خدادادی و غنی نگاه کنیم و جادوی نهفته در ادویه جات، این گنج طبیعت را به زندگی روزانه خود دعوت کنیم.

سلامت بدن از دیرباز جایگاه ویژه ای در طب سنتی داشته است. بین ۲۶ دارویی که منشأ گیاهی دارند، دارچین بالاترین رتبه را در جلوگیری از اکسید شدن سلول های بدن داراست

دارچین ادویه محبوب در آمریکا و بسیاری از نقاط جهان است. دارچین را می توانید همراه بسیاری از غذاها و خوراکی هایی که دوست دارید استفاده کنید. این ادویه نیز سرشار از آنتی اکسیدان ها است و مشخص شده است که به بدن در تنظیم بهتر انسولین کمک می کند و حتی با کاهش پلاک های آمیلوئیدی در بدن، آلزایمر را بهبود می بخشد.

دارچین حاوی میزان بالایی روغن اسانس، منگنز، فیبر و کلسیم می باشد. همچنین حاوی میزان بالایی انرژی، میزان خوبی کربوهیدرات، میزان کم چربی و پروتئین است.

جلوگیری از لخته شدن خون، کاهش التهاب، خاصیت ضد میکروبی، کنترل قند خون، یک آنتی اکسیدان بسیار قوی، افزایش عملکرد مغز، سلامتی روده، مقابله با بیماری های قلبی، کاهش کلسترول، تقویت کبد، درمان سرما خوردگی و آنفولنزا، درمان ورم مفاصل از جمله خواص شگفت انگیز این گیاه دارویی بر



خانواده ادویه ها



پودر پاپریکا:

پاپریکا ادویه ای خوش طعم و خوش رنگ هست که از خشک و پودر کردن خلفل کاپی شیرین یا خلفل دلمه ای قرمز به دست می آید. پودر پاپریکا عطر عالی این خلفل ها را به فوراگ ها و سس ها اضافه می کند.

وقتی کیفیت و فلووس این ادویه بالا باشد، حتی می شود به عنوان رنگ دهنده هم از آن استفاده کرد. در کنار همه این ویژگی ها، پاپریکا سرشار از کاروتنوئیدها و آنتی آکسیدان های مفید است. یک منبع غنی از آهن و ویتامین A، منبع خوب ویتامین E و B6 و یک منبع نسبتا خوب ویتامین C می باشد. و سوءهاضمه را هم کم می کند.

اگر تا به حال از پاپریکا استفاده نکردید، بیشتر از این صبر نکنید... همین حالا امتحان کنید!

ادویه در بسته بندی درب آسیابی



تخم کشنیز:

تخم کشنیز از معدود ادویه هایی است که تقریبا همه عطر و طعم آن را می پسندند. پس داشتن آن در هر آشپزخانه ای هتما پیشنهاد می شود. تخم کشنیز یا همان بزرگ کشنیز به صورت دان کامل یا آسیاب شده در انواع و اقسام فوراگ ها، سس ها، سوپ ها و حتی نان ها در هر فرهنگ و کشوری مورد مصرف دارد. از آنجا که تخم کشنیز تازه آسیاب شده عطر و طعم بهتری دارد، پیشنهاد ما برای شما استفاده از این محصول با بسته بندی درب آسیابی است.

خانواده چاشنی ها



چاشنی لازانیا و پیتزا:

این روزها با تنوع زیادی که در پخت و تهیه انواع غذا وجود دارد، کمتر کسی هست که غذاهای ایتالیایی مثل پیتزا و لازانیا را دوست نداشته باشد! چه مدل لازانیایی هوس کردید؟ همان را با سبک و سیاق خودتان پیزی و با چاشنی گلها طعم و عطرش را تضمین کنید! این چاشنی، ترکیبی از ادویه‌های پرکاربرد در آشپزی ایتالیایی است؛ به همین دلیل مناسب ماکارونی و پیتزا هم هست. با استفاده از این محصول در عرض چند ثانیه دستپخت شما از فوب به عالی تبدیل می‌شود!

خانواده سیر و پیاز و موسیر



گرانول سیر در بطری های درب آسیابی:

یکی از شکل‌های سیر که می‌تواند در تهیه انواع سس‌ها، فورش‌ها و آش‌ها کاربرد زیادی داشته باشد؛ گرانول آن است. گرانول سیر به شما کمک می‌کند بدون آنکه دست‌تان بوی سیر بگیرد، به سرعت و آسانی از آن در آشپزی استفاده کرده و طعم و عطر اش را به غذا اضافه کنید. گرانول سیر در بطری درب آسیابی گلها همچنین اجازه می‌دهد گرانول را به صورت پودر شده به سس، سالاد یا فوراک بیغزایید.

خانواده پودر کیک ها



رد ولوت:

اگر عاشق کیک‌های فانتزی و البته فوشمزه هستید، متما طرفدار کیک رد ولوت هم هستید. کیک رد ولوت - یا کیک مفعلی قرمز - از کیک‌های میزایی است که فصوصا برای درست کردن کیک تولد استفاده می‌شود. پودر نیمه آماده کیک رد ولوت گلها با تناسب دقیق و مواد اولیه مرغوب تهیه شده تا خیال شما از نتیجه کار راحت باشد. کافی است از دستورالعمل روی بسته‌بندی پیروی کنید تا عطر فوق‌العاده کیک تازه در آشپزخانه‌تان پیچد و نوبت یک عصرانه دلپذیر را بدهد! پیشنهاد ما این است که کیک رد ولوت را با قهوه قنادی و به همراه قهوه تازه دم گلها نوش جان کنید.

خانواده پودر ژله های رنگارنگ



آلوئه‌ورا:

ژله آلوئه‌ورا در سال‌های اخیر بسیار محبوب شده است. این ژله نه تنها فوش طعم و حاوی انواع ویتامین است، بلکه به علت شفاف بودن می‌تواند نقش زیادی در تزئین دسرها داشته باشد. ژله آلوئه‌ورا مثل کاغذ سفیدی می‌ماند که شما می‌توانید با انواع میوه‌ها، بستنی و سایر ژله‌ها روی آن نقاشی کنید! پودر ژله آلوئه‌ورا برای گلها درست مثل باقی محصولات این برند از بهترین مواد در دسترس آماده شده و در اختیار شما قرار می‌گیرد.

خانواده بزرگ آرد ها



آرد سفید گندم:

پرکاربردترین آرد در آشپزی، شیرینی پزی و تهیه دسر است. بسته به میزان قلوص آرد، کیفیت آن هم متفاوت است. آرد سفید مناسب برای کیک و شیرینی پزی، باید عاری از هر ناخالصی و باقی مانده سبوس باشد و به قدری خوب آسیاب شده باشد که دانه هایش بین دو انگشت، مس زبری نداشته باشد. آرد چهار صفر گلهای دقیقاً دارای این ویژگی هاست و شما را در تهیه انواع فوراگ ها و شیرینی ها، یاری می کند.

خانواده مکمل ها



خمیر مایه:

خمیر مایه جزو مواد اولیه مهم و اساسی برای پخت اکثر نان های حجیم و انواع خمیر هاست. از انواع خمیر پیراشکی و دونات گرفته تا فیلی از خمیر های چادویی و همه کاره. خمیر مایه گلهای در بسته بندی سلفونی و مدرن در اختیار شما قرار می گیرد. این بسته بندی کیفیت محصول را تا زمانی که در آن باز نشده است تضمین می کند. پس از اولین استفاده بهتر است باقی مانده محصول را در جایی خشک، فنک و دور از نور نگهداری کنید؛ زیرا رطوبت و گرما کیفیت خمیر مایه را کم می کنند یا حتی ممکن است آن را بی اثر کنند.

خانواده سوپ ها



سوپ ورمیشل:

هرپند فیلی ها سوپ را غذای کاملی نمی دانند، اما در هر حال سوپ ها طرفداران پروپاقرص خودشان را دارند.

سوپ ورمیشل (سوپ رشته) یکی از انواع کلاسیک سوپ هست که تقریباً همه ما آن را فورده ایم و دوست داریم.

سوپ ورمیشل نیمه آماده گلها، به شما کمک می کند در عرض چند دقیقه یک سوپ فوشمزه و فوش عطر تهیه کنید و به تنهایی یا در کنار فوراگ اصلی سرو کنید.

خانواده بزرگ و قدیمی نمک ها

تک پرسی:

این روزها با شیوع بیماری هایی مانند کرونا، اهمیت استفاده از ادویه های تک پرسی در رستوران ها، فست فودها و هر زمانی که فارچ از فانه غذا می فوریم بیشتر شده است. نمک تک پرسی از محصولات قدیمی صنایع غذایی گلهاست که دهه هاست به صورت گسترده در رستوران ها استفاده می شود. شما می توانید همیشه چند بسته از این نمک را همراه خود داشته باشید و هر جا نیاز بود از نمک بهداشتی خود استفاده کنید، بدون اینکه ریفت و پاشن اضافه ایبار شود.

حتی می توانید برای مهمانی ها، پیک نیک و سفر هم از این محصول استفاده کنید. با این روش هر کسی بسته نمک خود را برمی دارد و نه تنها از انتقال ویروس در امان می ماند، بلکه در صف انتظار برای نمکدان معطل نمی شود. نمک بیدار تصفیه شده گلها در انواع بسته بندی به بازار عرضه می شود.



خانواده سویای گیاهی



سال‌های قبل، سویا جایگاه پررنگی در آشپزخانه‌های ما نداشت. بعضی‌ها از فواص آن آگاه نبودند، برفی بو و طعم‌اش را نمی‌پسنیدند و عده‌ای هم تصور می‌کردند تا وقتی گوشت هست، چرا از سویا استفاده کنند! اما این روزها، آگاهی همگانی در مورد این ماده غذایی کم‌نظیر بالا رفته است. همچنین، با روش‌های نوین برای آماده‌سازی و بسته‌بندی این محصول، کیفیت و طعم آن بسیار بهتر شده است.

شما می‌توانید با مخلوط گوشت و سویا همبرگر خانگی درست کنید، روی پیتزای سبزیجات سویا تفت داده شده با پیاز بریزید، مواد دافلی پیراشکی غذایی را با سویا آماده کنید و یا به هر طریق دیگر مصرف این ماده پرخاصیت و کم‌ضرر را در آشپزخانه‌تان بیشتر کنید.

پس در اولین فرصت یک بسته سویای گلها تهیه کرده و با فلاقیت و مهارت خودتان در آشپزی، دیگران را شگفت زده کنید!

خانواده حبوبات



لوبیا سفید: حبوبات یکی از مهم‌ترین منابع تغذیه هستند که باید به صورت مستمر در وعده غذایی افراد قرار بگیرند و هر کدام فواص و مواد مفید خودشان را دارند. با این حال لوبیا سفید یکی از محصولات خانواده حبوبات است که کمتر از آن استفاده می‌شود. فیلی خانواده‌ها برای آن استفاده مرسوم است - مثلاً فقط تهیه آبگوشت - دارند. در حالی که با یک گشت‌وگذار کوتاه در دنیای اینترنت می‌توانید دستورات غذایی فوشمزه‌ای پیدا کنید که در آن از لوبیا سفید استفاده شده است؛ و این یعنی تنوع در سفره غذایی! لوبیا سفید گلها مثل تمام محصولات دیگر این برند غذایی، از بهترین و معتبرترین منابع تهیه شده است و در بسته‌بندی مدرن و استاندارد در اختیار شما قرار می‌گیرد.

چوب دارچین

چوب دارچین سیگاری یکی از بهترین انواع دارچین برای استفاده در دمنوش‌ها، دسرها و سس‌هاست. دارچین پس از نمک و فلفل، از پرمصرف‌ترین ادویه‌هاست. چون به غیر از انواع غذاهای پلوپی، گوشتی و گیاهی، نقش پررنگی در عطر و طعم دادن به بسیاری از شیرینی و دسرها ایفا می‌کند.

دارچین غیر از اینکه ادویه‌ای پزطرقدار است، گیاه دارویی با فواص متعددی هم به شمار می‌آید. نقش دارچین در کنترل پربی فون، ایبار آرامش، کمک به پربی‌سوزی و پیشگیری از آلزایمر ثابت شده است. این ادویه طبع گرمی دارد و ممکن است برای بعضی افراد ایبار حساسیت و آلرژی کند.



خانواده خشکبار

فلال پسته:

فلال پسته هم در آشپزی ما ایرانی‌ها مصرف دارد و هم در شیرینی‌پزی و تهیه دسرهای سنتی. به همین دلیل فلال پسته هزارگه در همه آشپزخانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. از آنها که فلال پسته فیلی زود کیفیت اولیه خود را از دست می‌دهد، نگهداری مقدار زیادی از آن معمولاً توصیه نمی‌شود.

پس چاره چیست؟ استفاده از فلال پسته گلها.

هر پسته از این مضمول شامل مقدار کافی از فلال پسته برای فوراک خانواده‌های کم‌جمعیت‌تر است. حتی اگر مقداری فلال اضافه آمد هم می‌توانید آن را با خیال راحت در بسته‌بندی مدرن و بهداشتی آن نگهداری کنید.



خانواده سبزیجات خشک و مخلوط



برگ بو:

برگ بو که همان برگ خشک شده درخت برگ بو است، از افزودنی‌های کاملاً طبیعی برای از بین بردن بوی نافوشایند گوشت و مرغ در حال پخت است. متماً برای شما هم پیش آمده که حتی پس از استفاده از پیاز فراوان، سیر و باقی ادویه‌ها احساس کنید که فوراً بوی نامطبوعی دارد. پاره کار بسیار ساده است: استفاده از یکی دو عدد برگ بو! برگ بو به خوبی بوی مرغ و گوشت را می‌گیرد و به عطر فوش باقی ادویه‌ها مبال بروز می‌دهد. کافی است یک یا دو عدد برگ بو را ابتدای پخت به مواد داخل قابلمه اضافه کنید و پس از آماده شدن فوراً - و پیش از سرو - آن را خارج کنید.

خانواده رشته های سنتی

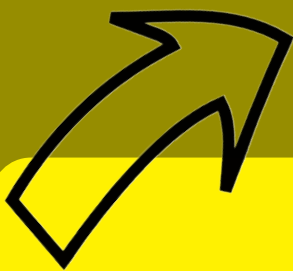
رشته آش و پلویی:

رشته پلو را می‌توان با گوشت یا مرغ سرو کرد، به آن کشمش یا قیسی اضافه کرد، با فرما و نیمرو نوش جان کرد و یا فقط با ترشی فوراً و از آن لذت برد. اما پایه و اساس این غذا، کیفیت و طعم رشته آن است. اگر رشته خوب نباشد، رشته پلو نه با گوشت می‌پسند و نه با ترشی و فرما فوشمزه می‌شود.

پس مثل همیشه، قدم اول را درست و با اطمینان بردارید و از مواد اولیه درجه یک استفاده کنید.

رشته آش باید به اندازه لعاب برسد، وا نرود، ساینز و برش مناسبی داشته باشد و البته فوش طعم باشد. به بیان دیگر، رشته آش باید از محصولات گلها باشد!





نوشیدنی خنک

فاکشیر و تفع شربتی گلپا:

اکثر ما از تفع شربتی فقط در ماه‌های گرم سال استفاده می‌کنیم اما این دانه سیاه شفاف، کاربردهایی فراتر از رفع عطش و تشنگی دارند. در واقع تفع شربتی به دلیل ارزش غذایی بسیار بالایی که دارد، می‌تواند بخش مهمی از نیازهای تغذیه‌ای ما را برآورده سازد. این دانه‌های سیاه و به شکل اشک که بسیاری آنها را با دانه‌های پیا اشتباه می‌گیرند، غنی از پروتئین و چربی‌های ضروری هستند و مقدار زیادی فیبر دارند. از همه پالاب‌تر آن است که تفع شربتی هیچ کالری ندارد. تفع شربتی گلپا به صورت پاک‌شده در دسترس مصرف‌کنندگان عزیز قرار می‌گیرد. مرغوبیت و کیفیت این محصول دارای تمام استانداردهای لازم است. فاکشیر از زمان‌های قدیم به عنوان یکی از گیاهان دارویی در همه قاره‌ها در دسترس بوده و فواص درماتی آن برای خانواده‌های ایرانی شناخته شده است. شاید بعضی‌ها این دانه‌ها را فقط به عنوان یکی از مواد اولیه برای درست کردن یک شربت تابستانی گوارا بشناسند، اما فاکشیر به قدری پرفایده است که باید در تمام طول سال از آن استفاده کنیم. لازم نیست فاکشیر را هتما به صورت شربت میل کنید؛ چون می‌توانید از آن در تهیه انواع دسرهای یفحالی و پودینگ‌ها هم استفاده کنید. فاکشیر گلپا در بسته‌بندی پت بصورت بهداشتی و مدرن ارائه می‌شود. این محصول پاک‌شده است و شما می‌توانید از آن به صورت مستقیم برای تهیه شربت‌ها و دسرها استفاده کنید.

مجتمع صنایع غذایی



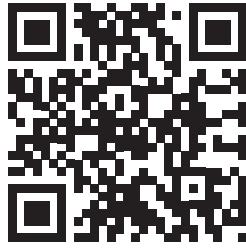
تاسیس ۱۳۴۵

گلها®



مجتمع صنایع غذایی گلها





اینستاگرام @golha.kitchen

لذت یک قرن آشپزی با گلها...

«غذا» ماده‌ای حیاتی و به شدت اساسی است که بدون آن بشر قادر به زندگی نخواهد بود و پس از هوا و آب سومین پشتوانه برای زنده نگه داشتن انسان‌هاست. به همین جهت اهمیت ویژه غذایی که می‌فوریم و دقتی که باید در انتخاب آن داشته باشیم بارز می‌گردد. تنوع در غذا و رژیم غذایی انسان‌ها کاملاً دستفوش مرزهای بفرایابی، فرهنگ و مذاهب مختلف قرار گرفته و به گفته یکی از سرآشپزان مشهور دنیا «اگر در روز ۱۰۰ وعده غذایی کاملاً متنوع بفرورید باز هم نمی‌توانید در طول یک سال تمام غذاهای دنیا را امتحان کنید» همانطور که تنوع غذایی بی حد و مهر است شکردهای طبع غذا نیز گوناگونی فرآوری دارد. صغفه مبارزی گلها کپن در بستر اینستاگرام حکم قطار گردشگری را دارد که عاشقان دنیای غذا و آشپزی را با فرود همراه می‌کند تا فرار از تمامی مرزهای بفرایابی شما را به تماشای دنیای اعجاب انگیز و لذیذ فرورکی‌ها ببرد.

با ما در

golha.kitchen

در ارتباط باشید



مواد لازم:

- ارده..... ۱/۲ پیمانه
- آب لیموترش تازه..... ۱/۴ پیمانه
- سرکه سیب..... ۲ قاشق سوپخوری
- سس سویا..... یک قاشق سوپخوری
- سیر رنده شده..... ۳ حبه
- پودر زیره گلها..... ۱/۲ قاشق چایخوری
- نمک و فلفل گلها..... به مقدار لازم
- آب..... ۱/۴ پیمانه

طرز تهیه:

آب را روی اجاق یا داخل مایکروویو گرم کنید. همه مواد به جز آب گرم را داخل کاسه غذاساز بریزید. دو، سه قاشق آب گرم هم اضافه کنید. چند پالس بزنید و سپس چند قاشق دیگر آب اضافه کنید و دوباره مخلوط کنید. این کار را تا زمان تمام شدن آب و یکدست شدن سس انجام بدهید. اگر لازم بود آب گرم بیشتری اضافه کنید. توجه کنید که گلوله ارده در سس باقی نماند. این سس را می‌توانید با غذاها و ساندویچ‌های گوشتی سرو کنید.

سوپ دال عدس مصری

مواد لازم:

- دال عدس گلها:..... یک پیمانه خام
- سیر:..... شش حبه
- پیاز ساطوری شده:..... یک عدد متوسط
- آب مرغ یا سبزیجات:..... چهار پیمانه
- ادویه مخلوط:..... به مقدار دلخواه
- نمک و فلفل سیاه گلها:..... به مقدار لازم
- ادویه مخلوط: یک قاشق چایخوری دارچین، دو قاشق چایخوری پودر زیره، یک چهارم قاشق چایخوری پودر میخک، یک چهارم قاشق چایخوری پودر هل و یک دوم قاشق چایخوری پودر زنجبیل.

افزودنی‌های اختیاری:

- شیر نارگیل: یک چهارم پیمانه
- ارده کنجد: یک قاشق سوپخوری
- آب لیموترش: یک لیموی کوچک

طرز تهیه:

دال عدس را پس از شستن و یک ساعت خیساندن، بپزید و به آن نمک و فلفل هم اضافه کنید. چند قاشق از آب مرغ یا سبزیجات را در یک قابلمه مناسب گرم کنید و دال عدس پخته شده (بدون آب اضافی)، سیر له شده و پیاز ساطوری شده را پنج دقیقه در آن تفت داده و هرازگاه هم بزنید. حالا یک چهارم پیمانه از مخلوط داخل قابلمه را بردارید و کنار بگذارید. باقی مواد داخل قابلمه و بقیه مواد اولیه (و مواد اولیه اختیاری اگر به آن‌ها تمایل دارید) را داخل کاسه غذاساز ریخته و کاملاً مخلوط کنید، تا جایی که یک مخلوط لطیف و خامه‌ای ایجاد شود. اگر نیاز بود آب مرغ بیشتری اضافه کنید که سوپ رقیق تر شود. این مخلوط را به قابلمه برگردانید و اجازه دهید پنج، شش دقیقه روی حرارت ملایم گرم شود. به صورت مداوم هم بزنید. سوپ را داخل ظروف سرو بریزید و روی آن را با مخلوط پیاز و دال عدس که جدا کرده بودید تزئین کنید.



کتلت ماهی سالمون

مواد لازم:

سفیده تخم مرغ: ۱ عدد
ماست یونانی: ۳/۱ پیمانه
پوست رنده شده یک عدد لیموترش
نمک گلپا: ۲/۱ قاشق چایخوری
تخم کرفس: ۴/۱ قاشق چایخوری
آرد سوخاری گلپا: ۲ قاشق سوپخوری
فیله بخارپز شده سالمون: ۴۰۰ گرم
روغن سرخ کردنی: به مقدار لازم

طرز تهیه:

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. کف یک سینی فر را چرب کنید و کنار بگذارید.

در یک کاسه سفیده تخم مرغ، ماست یونانی، نمک، پوست لیموترش و تخم کرفس را مخلوط کنید.

ماهی پخته شده را به تکه های کوچک خرد کرده یا له کنید و به همراه آرد سوخاری به مواد داخل کاسه اضافه کنید. کاملا مخلوط کنید.

از مواد هشت تا ده عدد کتلت درست کنید. روغن را در یک تابه داغ کنید و هر طرف کتلت ها را حدود چهار دقیقه سرخ کنید.

کتلت ها را روی سینی فر چیده و سینی را حدود ۷-۵ دقیقه داخل فر بگذارید. کتلت ها را با سس دلخواه سرو کنید.



اسموتی انبه و توت‌فرنگی

مواد لازم برای لایه انبه:
انبه خردشده: دو عدد
ماست یونانی یا خامه‌ای: $\frac{3}{4}$ پیمانه
زنجبیل تازه و رنده‌شده: $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
آب نارگیل: $\frac{1}{2}$ پیمانه
یخ خردشده: در صورت تمایل

مواد لازم برای لایه توت‌فرنگی:
توت‌فرنگی خردشده: $1-\frac{1}{2}$ پیمانه
موز خردشده: یک عدد
ماست یونانی یا خامه‌ای: $\frac{3}{4}$ پیمانه
زنجبیل تازه و رنده‌شده: $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
آب نارگیل: $\frac{1}{2}$ پیمانه
یخ خردشده: در صورت تمایل

طرز تهیه:

ابتدا لایه انبه را آماده کنید. تمام مواد -به جز یخ- را داخل میکسر ریخته و مخلوط کنید تا اسموتی لطیف و یکدستی درست شود. می‌توانید خرده‌های یخ را در این مرحله اضافه کرده و کمی دیگر مخلوط کنید. هر لیوان سرو را تا نیمه از اسموتی انبه پر کنید و داخل یخچال بگذارید.

لایه توت‌فرنگی را هم به همین ترتیب آماده کنید. یخ را در صورت تمایل اضافه کرده و مخلوط کنید. لیوان‌هایی را که تا نیمه اسموتی انبه دارند از یخچال درآورده و روی آن‌ها اسموتی توت‌فرنگی بریزید. این نوشیدنی را بلافاصله سرو کنید

لازانیا اسفناج و کدو

مواد لازم:

روغن زیتون: یک قاشق سوپخوری
 پیاز ساطوری شده: یک عدد کوچک
 سیر رنده شده: ۴ حبه
 رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق سوپخوری
 گوجه فرنگی خرد شده (بدون پوست و دانه): ۲۵۰ گرم
 آب گوجه فرنگی: ۲ پیمانه
 نمک و فلفل گلها: به مقدار لازم
 ریحان ساطوری شده: یک قاشق سوپخوری
 اسفناج تازه: ۳ پیمانه
 پنیر فتا: ۳۰۰ گرم
 تخم مرغ بزرگ: یک عدد
 پنیر پارمزان: ¼ پیمانه
 کدو سبز: ۴ عدد متوسط
 پنیر موزارلا کم چرب: یک پیمانه

طرز تهیه:

روغن را در یک تابه گرم کنید و پیاز را چند دقیقه در آن تفت دهید. سیر را هم اضافه کنید و تفت دهید. مراقب باشید نسوزد. گوجه فرنگی خرد شده و آب آن را هم داخل تابه بریزید و هم بزنید. نمک و فلفل را هم اضافه کنید. مواد را به جوش آورید و سپس حرارت را ملایم کنید. درپوش تابه را بگذارید و اجازه دهید حدود نیم ساعت بپزد. تابه را از روی حرارت بردارید، ریحان و اسفناج خرد شده را اضافه کنید و هم بزنید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید. کدوسبزه را بشویید و از طول به ورقه های نازک برش بزنید. کف یک سینی مخصوص فر را با اسپری روغن چرب کنید و ورقه های کدو را در یک لایه روی آن بچینید. سینی را برای ۵-۸ دقیقه داخل فر بگذارید که رطوبت کدو گرفته شود. در یک کاسه پنیر فتا، پارمزان و تخم مرغ را مخلوط کنید. کف یک ظرف مخصوص فر (مثل یک ظرف پیرکس) را با اسپری روغن چرب کنید. کمی از سس گوجه و اسفناج کف آن بریز و پخش کنید. یک لایه از کدوهای ورقه شده روی آن بچینید. از مخلوط پنیر و تخم مرغ روی لایه کدو پخش کنید. کمی پنیر موزارلا رنده شده هم بپاشید. این لایه ها را تکرار کنید و لایه آخر سس گوجه فرنگی و اسفناج و پنیر موزارلا بریزید. روی ظرف را با ورق آلومینیوم بپوشانید و برای ۳۰ دقیقه داخل فر بگذارید. لازانیا که آماده شد، ورق آلومینیوم را بردارید و بگذارید پیش از سرو حدود ده دقیقه در دمای محیط بماند که خودش را بگیرد.

دسر پفکی موز

مواد لازم:

سفیده تخم مرغ: ۴ عدد - همدمای محیط

موز رسیده: ۳ عدد متوسط

شکر گلهها: ¼ پیمانه

پودر ژلاتین: ۲-½ قاشق چایخوری

وانیل گلهها: ۸/۱ قاشق چایخوری

کرم تارتار: ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

موزها را پوست کنده و خرد کنید. سپس داخل یک قابلمه کوچک ریخته و چند قاشق سویخوری آب روی آنها بریزید. قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید تا آب بجوشد و موزها له و پخته شوند. پودر ژلاتین را داخل یک پیاله کوچک بریزید. دو قاشق سویخوری آب سرد روی آن بریزید و کاملاً مخلوط کنید. ژلاتین را بلافاصله بعد از برداشتن قابلمه موزها از روی حرارت، به آن اضافه کنید. مدام هم بزنید که ژلاتین ذوب شده کاملاً با موزهای له شده مخلوط شود و موزها هم پوره شوند. وانیل را اضافه کرده و هم بزنید. مواد را داخل غذاساز بریزید و کاملاً مخلوط کنید تا پوره ای یکدست حاصل شود. بگذارید مواد خنک شده و به دمای اتاق برسند. در این بین، سفیده های تخم مرغ را با کرم تارتار و توسط یک همزن برقی، هم بزنید. زمانی که سفیده کف کرد، شکر را هم اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید. پیش از اینکه سفیده کاملاً خودش را بگیرد، پوره موز را هم به ظرف اضافه کنید و چند دقیقه دیگر به زدن ادامه دهید. حجم مواد باید بیشتر شود. سپس دسر را داخل ظروف دلخواه ریخته و اجازه دهید چند ساعت در یخچال بماند که کاملاً خودش را بگیرد. می توانید روی آن را با حلقه های موز تزئین کنید. این دسر به دلیل بافت سبک خود به دسر پفکی معروف است.

کاری مرغ و نارگیل

مواد لازم:

سینه مرغ (بدون پوست و استخوان): ۸۰۰ گرم

- خرد شده

نمک و فلفل سیاه گلپا: به مقدار لازم

روغن مایع: ۱-۱/۲ قاشق سوپخوری

پودر کاری گلپا: ۲ قاشق سوپخوری

پیاز کوچک: ۱ عدد - ساطوری شده

سیر: ۲ حبه - رنده شده

شیر نارگیل: یک قوطی

گوجه‌فرنگی بدون پوست: ۳ عدد متوسط - خرد شده

رب گوجه‌فرنگی: ۳ قاشق سوپخوری

شکر گلپا: ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

تکه‌های مرغ را با نمک و فلفل مزه‌دار کنید. پودر کاری و روغن را با هم مخلوط کنید. یک تابه بزرگ را روی حرارت متوسط داغ کنید و سپس مخلوط کاری و روغن را در آن ریخته و برای یک دقیقه تف دهید. سیر و پیاز را به تابه اضافه کرده و یک دقیقه دیگر مواد را هم زده و تف دهید. تکه‌های مرغ را درون تابه ریخته و هم بزنید تا تمام تکه‌ها به مخلوط ادویه‌ها آغشته شوند. حرارت را ملایم کنید و مواد را به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. باقی مواد را با هم به تابه اضافه کنید و هم بزنید که طعم‌ها با هم مخلوط شوند. درپوش تابه را بگذارید و اجازه دهید خوراک حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دیگر بپزد. هرازگاه هم بزنید. این خوراک را گرم و با برنج سرو و نوش جان کنید.

فتوچینی بامیگو

مواد لازم:

فتوچینی: یک بسته ۲۵۰ گرمی

میگو پاک شده: ۸۰۰ گرم

لفل دلمه کبابی: ۳ عدد

کره: ۵۰ گرم

سیر رنده شده: ۳ حبه

پودر پاپریکا گلها: ۱/۲ قاشق چایخوری

نمک و فلفل قرمز گلها: به مقدار لازم

خامه: ۳/۴ پیمانه

پنیر پارمزان رنده شده: ۱/۲ پیمانه

جعفری خرد شده: برای تزئین

طرز تهیه:

فتوچینی را طبق دستور روی بسته آن بپزید و با آب سرد، آبکش کنید. فلفل‌های کبابی را داخل کاسه غذاساز پوره کنید. یک تابه نجسب را روی حرارت تند گرم کرده و کره، میگوها، پودر پاپریکا و فلفل قرمز را داخل آن ریخته و مواد را سه، چهار دقیقه در آن تف داده و بپزید. نمک و سیر را اضافه کرده و یک دقیقه دیگر هم تف بدهید. حرارت را ملایم کرده و میگوها را از داخل تابه خارج کنید و کنار بگذارید. فلفل کبابی پوره شده را داخل همان تابه ریخته و حدود ده دقیقه بپزید. هرازگاه هم بزنید. خامه و پنیر پارمزان را داخل تابه ریخته و هم بزنید. بعد از یک دقیقه، حرارت را خاموش کنید. میگو و فتوچینی را داخل تابه برگردانده و همه مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید. می‌توانید این خوراک را با کمی جعفری تازه و خرد شده تزئین کنید.

الگوی مصرف مواد غذایی در ایران در مقایسه با سایر کشورها

دکتر مهدی کریمی تفرشی ریاست هیات مدیره تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی کشور، عضو هیات مدیره کنفدراسیون صنعت ایران، نائب رئیس هیات مدیره انجمن علوم و فناوری غلات ایران، عضو هیات مدیره کانون انجمن های صنایع غذایی کشور، مشاور عالی در کمیته فناوریهای نو کمیسیون صنایع و معادن مجلس شورای اسلامی، کارآفرین برتر جهان اسلام

سالانه ۳ کیلوگرم روغن به سرانه مصرف ایرانی ها خبر داده است.

سرانه مصرف تخم مرغ در ایران ۱۹۰ عدد است. این در حالی است که میانگین جهانی، ۲۵۰ عدد تخم مرغ است و ایرانی ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین جهانی می خورند. هر چند رقم های دیگری هم در این باره اعلام شده و به عنوان مثال، سال گذشته معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری در گفتگو باخبرگزاری فارس گفت: «سرانه مصرف تخم مرغ کشور ۱۶۰ و در جهان ۳۰۰ عدد است.

سرانه مصرف روغن زیتون، این داروی طبیعی در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. این در حالی است که در برخی کشورهای جهان سرانه مصرف این کالا به ۲۷ کیلوگرم نیز می رسد. کشور سوریه بالاترین آمار مصرف روغن زیتون را با ۲۷ کیلوگرم در سال به خود اختصاص داده است که به دلیل مصرف بالای این ماده طبیعی با کمترین مشکل بیماری های قلبی و عروقی مواجه است.

ایرانی ها در نوشیدن مضرترین نوشیدنی جهان نیز با اقتدار در صدر ایستاده اند. مصرف سرانه نوشابه در کشور ما ۴۲ لیتر است. در حالی که مردم جهان به زور ۱۰ لیتر نوشابه در سال می خورند.

سرانه مصرف شیر در ایران ۷۰ کیلوگرم اعلام شده است. اما طبق آمار جهانی متوسط مصرف شیر در جهان ۱۹۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی بین ۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم اعلام شده است. این آمار در کشورهای توسعه یافته جهان به ۵۰۰ کیلوگرم هم می رسد. البته مصرف شیر در استان های چهارمحال بختیاری، آذربایجان غربی و شرقی از متوسط کشور بیشتر است.

با بررسی آمار مصرف مواد غذایی کشور و میانگین های جهانی به روشنی پیداست که ایران در وضعیت غذایی درستی قرار ندارد. حتی می توانیم عنوان بدغذا ترین کشور جهان را از آن خود کنیم. بنابراین اصلاح الگوی تغذیه ای با آموزش های بنیادین و آگاه کردن مردم از تبعات الگوی غذایی غلط شاید بتواند به بهبود وضعیت غذایی جامعه بویژه نسل های بعد کمک کند.

یکی از مهم ترین عوامل شکل دهنده الگوی غذایی هر جامعه مجموعه عادات و فرهنگ غذایی آن جامعه است. ایرانیان مردمی خوش ذائقه و دارای تنوع غذایی بسیار بالا هستند و سنت خوردن، از ماندگارترین میراث های فرهنگ و تمدن ایرانیان است. اما در این میان آنچه قابل تامل است، الگوی تغذیه ای ماست. سطح سلامت جامعه وابستگی زیادی به تغذیه مناسب و سالم دارد. الگوی تغذیه کشور ما دستخوش تغییرات زیادی شده است و به گفته کارشناسان، وضعیت تغذیه ایرانیان در حد مطلوبی نیست.

میزان مصرف نان در ایران رقم خیره کننده ای دارد. سرانه مصرف نان هر ایرانی در سال در حالی ۱۶۰ کیلوگرم است که این آمار در جهان تنها ۲۵ کیلوگرم است. در واقع ایرانی ها ۶ برابر آمار جهانی نان می خورند و از این لحاظ در صدر جهان قرار دارند.

سرانه مصرف برنج در کشور ما ۴۰ کیلوگرم اعلام شده و این در حالی است که در سه دهه گذشته، این میزان ۱۵ تا ۲۰ کیلوگرم بوده است. اما این مقدار نسبت به میانگین جهانی ۲۵ کیلوگرم هم پایین تر است. پرمصرف ترین کشور جهان در برنج، تایلند است که سرانه مصرف برنج در این کشور ۱۴۰ کیلوگرم است. این در حالی است که این آمار در کشور ترکیه فقط ۸ کیلوگرم است.

سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی (فائو) در دسامبر ۲۰۱۲ سرانه مصرف گوشت (قرمز و سفید) در جهان را ۴۱ کیلوگرم اعلام کرد. این در حالی است که ایرانی ها سالانه حدود ۳۶ کیلوگرم گوشت مصرف می کنند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بالاتر است. همچنین ایران از لحاظ مصرف گوشت بین ۱۹۶ کشور جهان در رتبه ۹۸ قرار دارد.

سرانه مصرف شکر ایرانی ها بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است. در حالی که میانگین جهانی آن، فقط ۵ کیلوگرم است. این، یعنی ایرانی ها ۵ برابر مردم جهان از شکر استفاده می کنند. ایرانی ها علاوه بر شکر، در نمک هم زیاده روی می کنند. سازمان جهانی بهداشت، میانگین مصرف نمک را برای هر فرد در جهان، ۱۰ گرم عنوان کرده و این میزان را دو برابر میزان توصیه شده این سازمان دانسته است. اما ایرانی دو تا سه برابر بیشتر نمک مصرف می کنند.

سرانه مصرف روغن در کشور ۲۱ کیلوگرم است. این در حالی است که وزیر بهداشت روز چهارشنبه ۲۳ مهرماه از اضافه شدن

مجتمع صنایع غذایی



تاسیس ۱۳۴۵

گالها®

با رویش هر بهار،
همراه لحظه های نابتان می شویم



Golha Food Industries



اینستاگرام @Golhaint

گلها اینترنشنال

راز فوشالی تو به زندگی تنوع است، اما راز تنوع ایجاد کردن، مثل راز همه پاشنی ها، دونستن زمان و میزان استفاده از آنهاست. در گلها اینترنشنال ما کوشش می کنیم تا تجربه هامون رو در مورد استفاده بهتر از پاشنی ها، از طریق به اشتراک گذاشتن طرز پفت با شما تقسیم کنیم. در این بین ممکنه چند جمله ی زیبا ببینید که حکم پاشنی زندگی را دارند. برای داشتن زندگی خوب مثل به آشنی حرفه ای رفتار کنیم و بدونیم کی، چه میزان و با چه حرارتی چه کاری رو انجام بدیم.

همه اون پاشنی ها و سبزی های معطر توی قفسه ی ادویه هاتون، می تونن استفاده بهتری داشته باشن، تا فقط به عنوان به طعم دهنده طبیعی بدون کالری که طعم غذا رو فوشمنه میکنه از آنها استفاده بشه. ادویه ها و پاشنی ها منبع سرشاری از آنتی اکسیدان هستن و کمک به بالا بردن متابولیسم بدن و بالا بردن سلامتی شما رو همزمان انجام می دهند.

۴۰ گرم به گرم، پاشنی ها و گیاهان معطر بیشتر از هر گروه غذایی حاوی مواد معدنی هستن.

خبرنامه و سرگرمی

با ما در

Golhaint

در ارتباط باشید

چقدر به هوش خود اعتماد دارید؟

9 به نظر شما چه چیزی به ترازوی سبوم اضافه شود تا تعادل دو کفه ترازو حفظ شود؟



10 علی، امیرحسین، سامان، اشکان و حمید دور میز گردی نشسته اند به گونه ای که:

امیرحسین سمت چپ سامان نشسته است. علی سمت راست حمید نشسته است. اشکان سمت چپ امیرحسین نشسته است. با این ترتیب اگر امیرحسین مطابق شکل زیر در موقعیت الف نشسته باشد، حمید و اشکان کجا نشسته اند؟



6 اگر از دو کلمه «ارانسز» و «آبان» کلمه «سراب» بسازیم، از دو کلمه «کوهز» و «آسیب» چه کلمه ای حاصل می شود؟

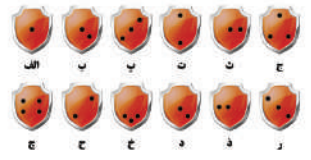


7 اگر دانش آموزان را در چهار ردیف بنشانیم، ۲ دانش آموز بدون صندلی می مانند و اگر دانش آموزان را در ۳ ردیف بنشانیم ۹ دانش آموز بدون صندلی می مانند. می توانید بگویید در هر ردیف چند نفر جای می گیرند؟

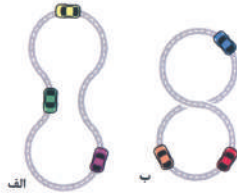


8 مساحت کدام قسمت رنگی بیشتر است؟

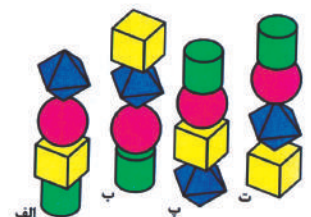
1 با دقت در شکل زیر بگویید کدام دو شکل متفاوت هستند؟



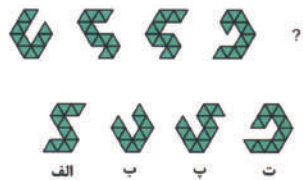
4 کدام مسیر طولانی تر است؟



2 از ۵ آسمان خراش زیر کدام دو شبیه یکدیگر هستند؟



5 کدام یک از شکل های الف تا ت به جای علامت سوال قرار بگیرد تا ترتیب شکل های ردیف بالا حفظ شود؟



3 آیا می توانید با کتخ بار استفاده از عدد ۲ و چهار عمل اصلی اعداد ۶ تا ۹ را بدست

			3		9			
		9	6		2			
4		8			6	7		
		1		2				
6	5					8	9	
			6		1			
4	9			6		1		
		8		1		5		
		6	8					

		3	6					8
	8				4	1		
9				4		5		
2				4		5		
			1	5	7			
		8		3				4
	3		5					1
	5	7					3	
8					3	2		

9	7						6	
						8		5
3	6		4				9	
			5	6				
		2	4		3	9		
				2	8			
	3			7		1		9
8		1						
	6					2		8

Sudoku



راهنما

تصویر فوق یک سودوکوی معمولی (Classic) رو نشون میده. دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی، که توسط خطوط پررنگ تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقیسم شدند. به هر مربع ۳ در ۳ - که توسط خطوط پر رنگ تر احاطه شده - یک جعبه گفته میشه. در ابتدا تعدادی از خونه ها دارای عدد هستند و وظیفه شما اینه که خونه های خالی رو پر کنید، طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشه.



طالع بینی برج جوزا در سال ۱۴۰۰

در سال ۲۰۲۱ انتظار جستجوی زیادی در درون خود را داشته باشید. سال جدید ممکن است به معنای تغییر فلسفه زندگی تان باشد یا باورهایتان نسبت به جهان و تجارب شما در آن به کلی تغییر کند. ممکن است باورهای دینی یا سیاسی تان به کلی تغییر نماید یا حتی زمینه شغلی و کاری تان را تغییر دهید. در هر صورت وادار خواهید شد خود را از محدودیت های اجتماعی یا گفتمان های شخصی محدود کننده رها کنید.

در سال ۲۰۲۱ باید تجارب و دانش تان را توسعه دهید. سفر برای اهداف شغلی یا تحصیلی می تواند شما را به مکان های جذاب و جدیدی ببرد. اگر به نوشتن کتاب، سخنرانی در ملاء عام یا به اشتراک گذاشتن تجربیاتتان با مخاطبان عمومی فکر کرده اید سال ۲۰۲۱ وقت مناسبی است. بطور کلی میتوان گفت که در سال ۲۰۲۱ شما بیش از هر زمان دیگری معروف خواهید شد.



طالع بینی برج ثور در سال ۱۴۰۰

موقعیت ستارگان در سال ۲۰۲۱ برای متولدان برج ثور بسیار خوب و حمایت کننده است. در سال جدیدی میلادی از لحاظ دانش و شخصیت پیشرفت کرده و در زمینه شغلی نیز موفق خواهید بود. راه های جدید و خلاقانه ای برای انجام کارها یافته و این موضوع شرایط را برای شما التیام خواهد بخشید. بطور کلی سال آینده سال شادی برایتان خواهد بود و عملکردهای شما خواهد یافت.

ممکن است بعضی روزهای سال آینده میلادی احساس بی انگیزگی کنید اما این دوره کوتاه بوده و شرایط بر وفق مراد شما پیش خواهد رفت. در زمینه مالی، در سال جدید فرصت های بسیاری خواهید داشت تا از منفعت مالی سود ببرید. اما در روزهایی از سال در زمینه تعهدات اجتماعی وادار به صرف هزینه خواهید شد. با پیش رفتن سال، شرایط شما برای بدست آوردن فرصت های مالی خوب التیام خواهد یافت.

انتظار می رود در سال آینده از بن بست شغلی یا فشاری که برای تایید از سوی دیگران احساس می کنید خارج خواهید شد. بخاطر محتاط بودنتان ممکن است از چنین تغییرات بزرگی واهمه داشته باشید اما شرایط طوری است که از منطقه امن تان برای داشتن یک زندگی واقعی خارج شوید. این تغییر به معنای رفتن به یک مسیر جدید مانند شراکت، شغل جدید یا ترجیح های اجتماعی متفاوت باشد.



طالع بینی برج حمل در سال ۱۴۰۰

آن طور که در طالع بینی متولدان برج حمل در سال ۲۰۲۱ دیده میشود، سال آینده به احتمال فراوان بسیار مثبت برای متولدین این برج آغاز شده و اسانی در کار و بطور کلی خوش شانس را در پی دارد. انتظار می رود که روابط شما در سال آینده میلادی با دوستان و همکارانتان رفته رفته التیام یابد گرچه عده ای از روابط و دوستی هایتان نیز به اتمام خواهند رسید.

در حدود اواسط سال ۲۰۲۱ نیز شرایط خاص ستارگان میتواند چالش های جدیدی در کار را برای شما ایجاد کند. خونسردی خود را حفظ نموده و بازرسی افکار منفی تان را در این دوره داشته باشید. در نیمه دوم سال ۲۰۲۱ نیز تعداد زیادی از اهداف اصلی شما در زمینه شغلی محقق خواهد شد اما طالع بینان به متولدان برج حمل توصیه میکنند که خلق و خوی تان را تحت نظارت داشته باشید.

در سال جدید گاهی اوقات هزینه های شما افزایش خواهد یافت پس بهتر است کمی مراقب باشید. توصیه می شود در بازار سرمایه و بورس کمی محتاط عمل کنید. در ماه های پایانی سال ۲۰۲۱ فرصت بهتری برای دستاوردهای اقتصادی و رشد و پیشرفت خواهید داشت. در زمینه عشق نیز سال خوبی در پیش دارید و تمرکز تان را روی لذت بردن بگذارید زیرا حمایت و اعتماد عشق زندگی تان را همراه خواهید داشت.



طالع بینی برج سنبله ۱۴۰۰

شما مخلوق نظم و انضباط و سخت کوشی هستید اما گاهی اوقات ممکن است بیش از حد روی انجام کارها به شکلی خاص تمرکز داشته یا بیش از حد سختگیری کنید. شاید سال جدید وادار شوید کاری که برایش بسیار وقت و اهمیت اختصاص داده اید اما به خاطرش کمتر مورد تمجید قرار گرفته اید را رها کنید. پس انتظار تغییر شغل یا عوض کردن کارت تان را داشته باشید.

بدین ترتیب ممکن است برای برنامه ریزی بهتر برای آینده خود دچار چالش شوید. سال ۲۰۲۱ سالی مملو از فرصت ها، وظایف و مسئولیت ها برای شما خواهد بود. بسیار مهم است که تنها به چیزهایی بله بگویید که واقعا برایتان اهمیت و معنا داشته ودر قبالتش چیزهایی مهم و قابل توجه نصیب تان شود. اهداف و شغل تان در سال ۲۰۲۱ برایتان از اهمیت بسیار زیادی برخوردار خواهند بود.

شاید تصمیم بگیریید مکان زندگی تان را تغییر دهید تا زندگی تازه ای را آغاز کنید. شاید عده ای از متولدین برج سنبله در سال ۲۰۲۱ خانواده جدیدی تشکیل داده یا عضو جدیدی در زندگی خود پذیرند. بنابر این انتظار ازدواج یا روابط عاشقانه جدید را داشته باشید. هم چنین ممکن است یک کتاب چاپ کنید، یک مقاله عالی بنویسید یا از دست عقاید قدیمی و محدود کننده خلاص شوید.



طالع بینی برج اسد در سال ۱۴۰۰

سال ۲۰۲۱ سال انجاش بده یا ولش کن برای شما خواهد بود. برای متولدین برج اسد سال ۲۰۲۱ شغل و شراکت از بیشترین اهمیت برخوردار است. شاید بهتر باشد در سال جاری اگر شغل تان را دوست ندارید آنرا رها کنید. هم چنین فرصت های زیادی برای دیدار و آشنایی با افراد جدید خواهید داشت که بسیار شما کمک کرده و حامی شما در کارهای بزرگ خواهند بود.

بهتر است در سال آینده دنبال افرادی باشید که خواهند در درازمدت همراه شما باشند، چه در زمینه شغلی و چه روابط شخصی و عاشقانه. سال ۲۰۲۱ بسیار در مورد آینده خود و چیزی که از زندگی می خواهید فکر خواهید کرد. گرچه انسان بسیار قوی هستید اما گاهی اوقات ممکن است به تایید دیگران نیاز داشته باشید. در مورد رابطه با جنس مخالف بسیار جدی تر عمل کنید و کارهای تیمی را فراموش نکنید.

از روابط کوتاه مدت و ناسالم خودداری کرده و بدانید که گزینه های مناسبی پیدا خواهید کرد. سال ۲۰۲۱ بیشتر متکی بخود خواهید بود با درس های بزرگی که یاد خواهید گرفت بر ترس ها و احساس عدم خاطر جمعی غلبه خواهید کرد. در سال جدید از لحاظ کاری و اعتبار شخصی با تغییرات مثبت زیادی روبه رو میشوید و بطور کلی موفقیت کاری در طالع شما دیده می شود.



طالع بینی برج سرطان سال ۱۴۰۰

کسانی که متولد برج سرطان هستند باید بدانند که وقتی احساس امنیت می کنید شرایط کاری و عملکردهای بهتری دارید، چه از طریق ارتباط با دوستان یا جامعه باشد و چه چسبیدن به چیزهایی که با آنها احساس اهمیت میکنید. با این وجود در سال جدید ممکن است به این باور برسید که بهتر است تنهایی وارد عمل شوید یا خارج از منطقه ایمن تان حرکت کنید تا به پتانسیل واقعی خود دست یابید.

هم چنین ممکن است تصمیم بگیریید یک ارتباط عاشقانه و عمیق تر داشته باشید در حالی که یاد میگیرید با الگوها و عادات وابستگی به عشق خود بیشتر آشنا شوید. شاید در سال جدید وادار شوید از یک روان شناس یا درمانگر برای بازگرداندن قدرت شخصی و فراموش کردن دوران سخت عاطفی تان کمک بگیریید. سال جدید با التیام زخم های عمیق برای شما همراه خواهد بود.

سال ۲۰۲۱ ممکن است گاهی از لحاظ مالی و اقتصادی با سختی برایتان همراه باشد پس در هزینه کردن محتاط تر عمل کنید. سال ۲۰۲۱ سال بسیار مهمی برای سلامت شما خواهد بود پس بین زندگی و کار تان توازن برقرار کرده و رابطه خود با بدن تان را التیام بخشید. سال جدید وادار خواهید شد با چیزهایی که در بازرسی شما نیستند کنار بیایید تا آرامش ذهنی بیشتری داشته باشید.



طالع بینی برج قوس در سال ۱۴۰۰

متولدین برج قوس باید انتظار تغییرات ظاهری و باطنی بزرگی را داشته باشند. ترکیب ستارگان برای متولد برج جوزا به این معنی است که باید عادات و باورهای مضر قدیمی را کنار گذاشته و تمرکز و زمان خود را به چیزهای مهم تر بدهید. باید از تمام فرصت هایی که زندگی در اختیار شما قرار میدهد استفاده کنید. نکته مهم این است که در سال ۲۰۲۱ متولدین برج قوس باید نه گفتن را به قانون اصلی زندگی شان تبدیل کنند.

سال ۲۰۲۱ بهترین فرصت برای پیدا کردن یک کار جدید یا یادگیری یک مهارت تازه است. به سلامت فیزیکی و جسمی خود اهمیت زیادی بدهید و انتظار داشته باشید باخاطر کار بزرگی که انجام خواهید داد مورد توجه قرار بگیرید. با فعال شدن حوزه مشارکتان باید انتظار قدم گذاشتن در یک مسیر جدید را داشته و اهمیت کار تیمی را درک کنید، کاری تیمی که آزادی شما را در دسترس خطر قرار نمیدهد.



طالع بینی برج عقرب در سال ۱۴۰۰

در سال ۲۰۲۱، متولدین برج عقرب باید دنبال ترکیبی از ثبات و آزادی باشند و امکان دستیابی به هر دوی آنها بسیار بالاست. نکته مهم این است که در سال جدید احساس و خاطر جمعی بخود بسیار اهمیت دارد. سال جدید ممکن است با مسائلی مانند کنار آمدن با رفتن عزیزان یا از دست دادنشان یا حتی یادگیری استقلال در زمینه احساسی و عاطفی مواجه شوید. هم چنین سال جدید شاید از روابط بسیار قدیمی و طولانی که به منفعتتان نیز خلاص شوید و دیدگاهتان نسبت به رابطه و شراکت تغییر خواهد کرد. باید به دنبال افرادی باشید که شما را با چیزها و مسیرهای تازه ای آشنا خواهند کرد در حالی که آزادی تان را از شما دریغ نخواهند کرد. نقل مکان به یکجای بهتر یا شرایط زندگی بهتر برایتان فراهم خواهد شد.

در سال جدید در زمینه مسائل اقتصادی رویه خود را تغییر داده و تجدیدنظر کنید. سال ۲۰۲۱ برای متولدین برج عقرب با پایان یافتن برخی روابط بیفایده و بی نتیجه اما طولانی همراه خواهد بود، چه در حوزه خصوصی و چه حوزه کاری، پس انتظار پایان رابطه عاطفی تان را داشته باشید. با این وجود فرصت های بی شماری در ادامه سال برای پیدا کردن عشق تازه و التیام عشق نافرجام گذشته خواهید داشت.



طالع بینی برج میزان در سال ۱۴۰۰

برای متولدین برج میزان، سال ۲۰۲۱ سال ممی در زمینه اعتبار پیدا کردن و ارزشمند شناختن اعمال خواهد بود. بعنوان متولد برج میزان اغلب میدانید چه بگویید و چه کاری انجام دهید تا آرامش را حفظ کنید و از دردسر فرار کنید. امسال ممکن است تجارب بسیار مهمی داشته باشید چه دنبال کردن ایده های خلاقانه و جدید باشد و چه خلاص شدن از دست روابط عاشقانه ناسالم.

در سال ۲۰۲۱ فراموش نکنید که علاوه بر کار به خوشگذرانی و لذت بردن نیز فکر کنید و می توان انتظار خوش شانس در زمینه های عشقی را نیز داشته باشید. شاید سال جدید با ورود یک فرزند جدید به زندگی تان همراه باشد. سال بعد باید طرز فکرتان را تغییر داده و با دنیای اطرافتان ارتباط برقرار کنید. بهتر است در سال ۲۰۲۱ از دست افکار قدیمی خلاص شده و با مهارت ها، اطلاعات و ارتباطات با افراد جدید کنار بیایید. بطور کلی می توان گفت که سال ۲۰۲۱ با تغییرات فکری گسترده برای عده ای از متولدین برج میزان همراه خواهد بود. سال جدید وادار خواهید شد با موقعیت ها و مسائلی روبه رو شوید که همیشه از آنها فرار کرده اید. هم چنین سال جدید ممکن است از بدهی های مالی تان خلاص شوید و ترستان از نداری و کمبودها از بین خواهد رفت.



طالع بینی برج حوت در سال ۱۴۰۰

شما ذاتا انسان بصیر، سرزنده و پراحساسی هستید. در سال ۲۰۲۱ باید روی غلبه کردن بر پشیمانی ها و افسوس هایتان نسبت به گذشته و یا ترسی که نسبت به آینده دارید تمرکز داشته باشید. روی اکنون و حال تمرکز کنید، خودتان را پذیرفته و رویاهای غیر معمول و دست نیافتنی را رها کنید. اما این بدان معنا نیست که سالی تاریک و پر از ناامیدی را در پیش دارید.

در مهم ترین لحظات آن چیزی که نیاز دارید را بدست خواهید آورد، مانند یک هدیه یا یک کمک بزرگ. هم چنین می توانید انتظار رشد عرفانی و حمایت بسیار قابل توجهی را داشته باشید. سال ۲۰۲۱ برای متولدین برج حوت سالی پر از شانس خوب، فرصت ها و پول بیشتر و توجه بسیار از جانب اطرافیان خواهد بود. برنامه ریزی در سال جدید از اهمیت بسیاری برخوردار است پس آنرا فراموش نکنید.

در سال جدید منتظر چه اتفاقاتی باشیم؟
در سال ۲۰۲۱ گره شمالی برج جوزا در جوزا خواهد افتاد که باعث میشود همه ی ما به شفافیت در موضوع ها برسیم در حالی که به درک بهتر و بزرگ تری از زندگی برسیم. این بدان معناست که گره جنوبی سرنوشت در برج فلکی قوس خواهد بود و این خود به معنای رها شدن از فلسفه های قدیمی و منسوخ هستیم.



طالع بینی برج دلو در سال ۱۴۰۰

سال ۲۰۲۱ برای متولدین برج دلو سال کار کردن بر روی خود خواهد بود چه اهمیت دادن بیشتر به سلامت جسمی یا کارهایی که شرایط جسمی تان را التیام خواهد بخشید. شاید به این نتیجه برسید که بیش از حد در جمع های شلوغ حاضر شده اید و باید جایگاه واقعی تان را پیدا کنید. باید بدانید که از دست چیزهایی که شما را چیزهای ناخوشایند در گذشته مرتبط می سازند خلاص شوید.

به قدرت تان ایمان داشته و به دنبال پیشرفتی بسیار بیشتر از گذشته باشید. در سال جدید از تمجیدهای گسترده و قرار گرفتن در مکان های مناسب فراوان تعجب نکنید. سال جدید تشنه تجارب تازه برای نشان دادن استعدادهایتان خواهید بود به یاد داشته باشید که به لذت بردن و شادی بیشترین اهمیت را بدهید. در زمینه مسائل خانوادگی و عاشقانه نیز ممکن است عشق تازه ای پیدا کرده یا صاحب فرزند شوید.



طالع بینی برج جدی در سال ۱۴۰۰

آزادی مهمترین تم برای متولدین برج جدی در سال ۲۰۲۱ خواهد بود. بجای محاسبه خودتان بر اساس راندمان کاری یا تمجیدهایی که دریافت میکنید باید به دستاوردهای شخصی واقعی تان توجه کنید. شاید این امر بر اساس سازماندهی مجدد مالی تان باشد، برای مثال درآمد کمتر برای دوره ای موقتی در ازای داشتن کاری که رضایت بیشتری از آن دارید.

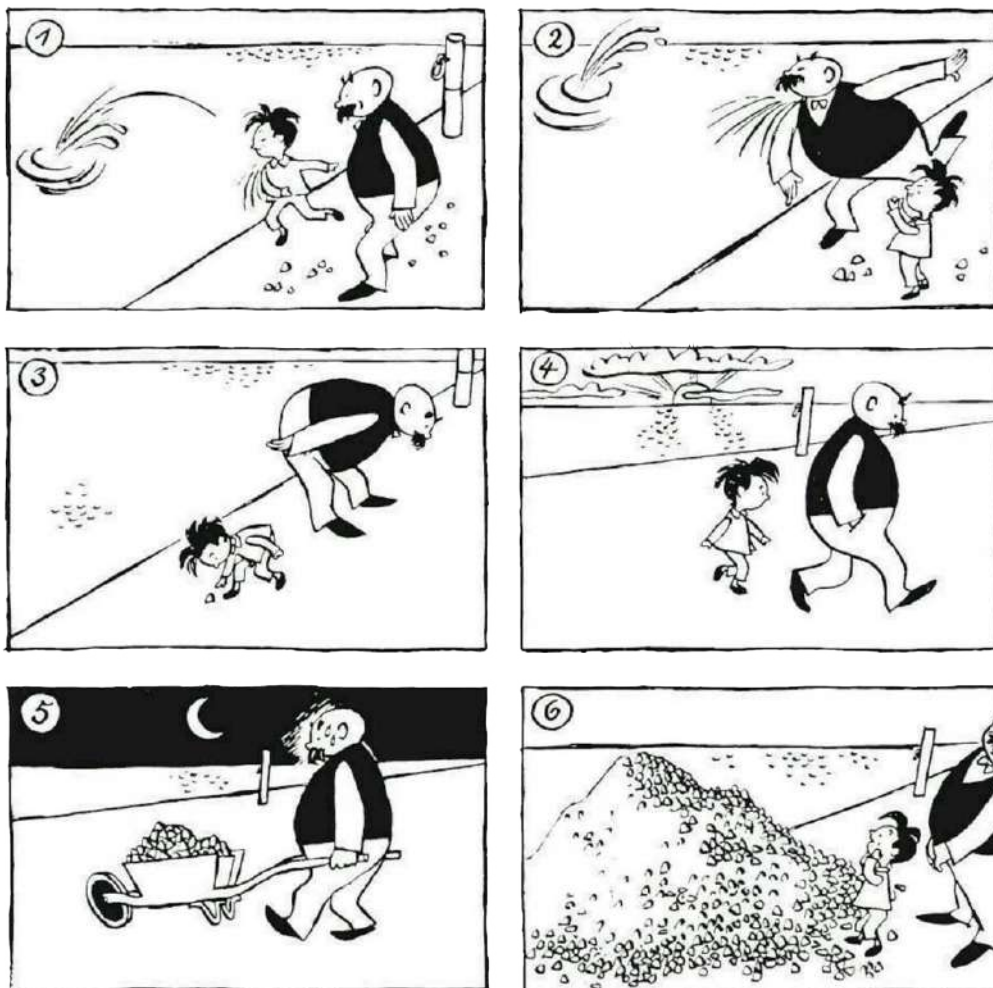
اما انتظار می رود که برای پیدا کردن یک کار مناسب و رضای کننده زیاد به دردسر نیتید. نیاز به آزادی و آزمایش کردن خود ممکن است از طریق آشنایی با افراد تازه محقق شود. برای متولدین برج جدی، سال ۲۰۲۱ باید سال اهمیت فراوان به قلب و روح باشد. بدین ترتیب شاید وادار شوید به سراغ روان شناس یا درمانگر بروید. در سال ۲۰۲۱ روی برنامه ریزی اقتصادی تان کمتر بیشتری داشته باشید. اگر متاهل هستید بهتر است بخشی از پس اندازتان را برای کارهای آینده نگه دارید. سال ۲۰۲۱ سال خوبی برای روابط عاشقانه متولدین برج جدی است و بهمین دلیل می تواند انتظار شکل گیری روابط عاشقانه جدید یا تحکیم روابط گذشته را داشت.

مسابقه

شما میتوانید یکی از محصولات صنایع غذایی گلها را به انتخاب خود نقاشی کنید و برای ما ارسال کنید و در مسابقه بهترین نقاشی شرکت کنید

نقاشی خود را به آدرس تهران - کیلومتر ۷ بزرگراه فتح - سه راه ویتانا - انتهای خلیج فارس کوچه گلها صنایع غذایی گلها ارسال فرمایید

ماجراهای من و بابام



تابستان بود. مدرسه ها تعطیل بود. من و بابام به کنار دریا رفتیم. چند روز در آنجا ماندیم. گردش و تفریح خوبی داشتیم. گاهی هم بازی می کردیم. یک روز صبح، بابام گفت: بازی امروز ما پرتاب سنگ است. هر یک از ما یک سنگ برمی دارد و آن را توی دریا می اندازد. هر کدام از ما که سنگش دورتر رفت، بازی را برده است. تا عصر بازی کردیم. دلم می خواست باز هم بازی کنیم. ولی دیگر سنگی در کنار دریا نمانده بود همه آنها را توی دریا انداخته بودیم.

غصه دار به خانه برگشیتیم. من و بابام رفتیم و شام خوردیم و خوابیدیم.

صبح که بیدار شدم، دیدم که بابام نیست. همه جا دنبال بابام گشتم تا به کنار دریا رسیدم. دیدم که بابام کنار کوهی از سنگ ایستاده است.

نمی دانید چه بابای خوبی دارم! شب تا صبح نخوابیده بود و برای من سنگ جمع کرده بود. حیف که آن قدر خسته شده بود که دیگر نمی توانست با من بازی کند!



واحد آزمایشگاه صنایع غذایی گلها

صنایع غذایی گلها با توجه به تاثیر مستقیم تغذیه بر روی سلامت افراد جامعه ضمن احترام به علایق و انتظارات مشتریان و مصرف کنندگان و تلاش در جهت رضایت آنها و به ارمغان آوردن آینده ای سالم تر به دنبال اجرای استانداردهای داخلی و بین المللی (ISO) و دستیابی به سطوح قابل قبول کیفی و دستورالعملها و بفسنامه های ارگان های نظارتی از جمله اداره استاندارد و اداره غذا و دارو در فصول محصولات تولیدی میباشد.

دستیابی به کیفیت مطلوب، هدفی است که در تمام طول زنجیره عرضه محصول از تامین مواد خام تا توزیع محصولات به دقت دنبال میشود. در فرایند تولید محصولات، سیستم های کنترل کیفیت و ایمنی با بکارگیری تجهیزات و دستگاه های بروز آزمایشگاهی و تلاش روزمره تیم کارشناسان صنایع غذایی و شیمی و تکمیل آنالیزهای مورد نیاز با استفاده از آزمایشگاه های همکار در تلاش اند تا عواملی که ایمنی غذا را تهدید میکنند را شناسایی، ارزیابی و کنترل نمایند و از تولید محصول ایمن اطمینان حاصل شود.