

بلانچ کردن سبزیجات

شادفر

«بلانچ» در آشپزی روشی است که با آن می‌توان سبزیجات و برخی مواد غذایی را با حفظ طعم و رنگ برای مدتی طولانی (بیشتر از دو هفته) نگهداری کرد. این کار برای متوقف ساختن آنزیم‌هایی که موجب فساد و از دست رفتن طعم و رنگ حتی در زمان فریز کردن می‌شوند، ضروری است. برای به کار بستن این روش، به قابلمه و آبکش نیاز دارید و بهتر است آبکش کوچک‌تر از قابلمه باشد.

روش بلانچ کردن

● دوسوم قابلمه را آب کنید و روی حرارت گاز بگذارید. بعد کمی نمک به آب اضافه کنید تا مزه دار شود. کاسه‌ای که بهتر است از اندازه قابلمه خیلی کوچک‌تر نباشد تا سبزیجات کامل در آن جای بگیرد، انتخاب کنید و داخل آن نایک سوم یخ بریزید. روی یخ‌ها نایک سوم دیگر آب سرد بریزید و کاسه را در دمای محیط قرار دهید. سبزیجات مدنظر را با آب سرد بشویید و تمیز کنید و داخل آبکش استیل یا سیمی بریزید. زمانی که آب قابلمه جوش آمد، سبذ را داخل قابلمه فرو کنید. اگر آبکش استیل ندارید هم می‌توانید سبزیجات را داخل قابلمه بریزید و سپس با انبر یا کفگیر از آب خارج کنید.

● صبر کنید آب دوباره جوش بیاید و سپس طبق جدول زیر زمان بگیریید و بعد از گذشت زمان مدنظر، آبکش را از آب جوش خارج کنید و در کاسه آب سرد و یخ بگذارید. دقت کنید زمانی که آبکش در قابلمه است و همین‌طور زمانی که در کاسه آب سرد است، آبکش را بچرخانید تا همه سبزیجات داخل آبکش مراحل بلانچ را به‌خوبی طی کنند.

● بعد از سرد شدن کامل سبزیجات، آن‌ها را از آب خارج کنید و آب اضافه آن را بگیریید. می‌توانید پانزده دقیقه سبزیجات را در آبکش بگذارید تا آب اضافی آن‌ها برود. برای فریز کردن هم می‌توان سبزیجات را بلانچ کرد. اگر سبزیجات را قبل از فریز کردن بلانچ کنید، رنگ و مزه آن‌ها بسیار عالی می‌شود و بعد از فریز یافت و رنگ و مزه آن‌ها تغییر نمی‌کند. همین‌طور برای تزئین روی سالادها و غذاها اگر از کلم و سبزیجات دیگر استفاده می‌کنید، آن‌ها را با روش بلانچ بیزید تا رنگ و ظاهر بسیار زیبایی پیدا کنند. این روش برای پخت سبزیجات و فریز کردن آن‌ها و همین‌طور سرو سالاد و تزئین آن با سبزیجات بسیار کار بردی است.

زمان بلانچ کردن سبزیجات

- کلم برگ سفید / ۹۰ ثانیه / آنکه تکه شود و هر برگ سه قسمت باشد.
- کلم برگ قرمز / ۱۰۰ ثانیه / تکه نشود و هر برگ دوسه قسمت شود.
- کلم فندقی / ۱۸۰ ثانیه / کلم‌ها در اندازه یکسان انتخاب و برگ‌های خارجی برداشته و تمیز شود.
- کلم بروکلی / ۱۸۰ ثانیه / سر گل‌های فشرده و ساقه‌های نازک را می‌توان کامل بلانچ کرد.
- نخود سبز و قارچ / ۶۰ ثانیه / نخود از لفاف خارج و شسته شود و قارچ‌ها برش‌های ورقه‌ای بخورد.
- لوبیا سبز / ۱۲۰ ثانیه / سر و دم آن‌ها زده و به طول دوسانتی‌متر خرد شود.
- باقالا / ۱۲۰ ثانیه / باقالاهای جوان انتخاب و کامل شسته شود. می‌تواند با پوست باشد.
- ذرت و هویج / ۲۴۰ ثانیه / دانه‌های ذرت باید تمیز باشد و کاملاً جدا و شسته شود. هویج نگینی خرد شود.
- بالال کامل / ۲۴۰ تا ۴۸۰ ثانیه / تمیز و پاک شده و بدون ساقه.
- دقت کنید زمان ارائه شده برای بعد از به جوش آمدن دوباره آب قابلمه است. زمان پخت سبزیجات دیگر را بر اساس یافت و نزدیک تر بودن یافت آن‌ها به هر یک از این سبزیجات محاسبه کنید.
- همه سبزیجات و صیفی جات را می‌توان بلانچ کرد.

نان سنگ، سالم‌ترین نان است؟



یکی از باورهای اشتباه رایج بین عموم مردم، این است که نان سنگک، سالم‌تر از نان‌های دیگر است اما این باور درست نیست. سلامت نان در گرو سلامت آرد، خواص تغذیه‌ای و روش طبخ است. متخصصان تغذیه و رژیم‌درمانی بر این باورند که عمدتاً ناوایی‌ها برای تهیه نان سنگک از آرد سفید استفاده می‌کنند، بنابراین نان سنگکی که با آرد سفید پخت می‌شود، مزیتی بر سایر نان‌های سنتی ندارد. از طرفی چون نان سنگک با حرارت مستقیم و سوخت‌های فسیلی طبخ می‌شود، مواد مضر، سلامت نان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در همین رابطه یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بیان کرد: برخی بر این باورند که با ریختن سبوس روی نان سنگک سلامت آن به مراتب بیشتری می‌شود، در حالی که اضافه کردن سبوس به نان مزیت بیشتری در مقایسه با انواع نان ایجاد نمی‌کند. در بیشتر موارد نیز سبوس‌ها به فلزات سنگین و مشخصاً آرسنیک آلوده هستند، بنابراین فقط با معیار سالم‌تر بودن نان سنگک نمی‌توان توصیه به استفاده از آن کرد.

جلو تلویزیون غذا نخورید



متخصصان تغذیه بر این باورند که مصرف غذا در زمان تماشای تلویزیون سبب کاهش تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از اندازه مواد غذایی می‌شود. بنابراین باید پرهیز از این رفتار را از کودکی در افراد نهادینه کنیم. آن‌ها همچنین می‌گویند که باید به کودکان آموزش دهیم همراه غذا به مقدار کافی از سبزی‌های تازه به صورت سالاد یا سبزی خوردن استفاده و برای داشتن فعالیت بدنی روزانه به مدت کم یک ساعت پیاده روی کنند. متخصصان تغذیه با تأکید بر کنترل استرس، اضطراب و دل‌نگرانی‌های کودکان که به صورت ریزه‌خواری نمود پیدا می‌کند، توصیه می‌کنند: در کودکان و نوجوانانی که عادت به مصرف زیاد مواد غذایی پر کالری از قبیل چیپس، نوشابه و... دارند بهتر است به تدریج میزان این مواد را در رژیم غذایی کاهش داد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود یا موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر یا در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۷۲۸۸۱۱ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۴۰۵

شنبه
۱۲ بهمن ۱۴۰۱
۱۲ فروردین ۱۳۹۹
شماره ۲۲۸

۱۲



همسایه

آرامش در طوفان ترافیک

با برنامه‌ریزی درست و حفظ آرامش می‌توان از صف‌های طولانی ترافیک خارج شد

ملیحه ابراهیمی یزدی | با بزرگ شدن شهرها و افزایش جمعیت، طبیعی است که شاهد رشد روزافزون وسایل حمل و نقل در معابر شهری باشیم. خطر آلودگی‌های زیست محیطی یقه کلان شهرها را گرفته است. تا اندازه‌ای که در برخی روزها شهر به سختی نفس می‌کشد یا ایجاد ترافیک‌های سنگین و بروز تصادف‌های مرگ‌بار در ساعت‌هایی از روز باعث اتلاف وقت و انرژی می‌شود؛ اما هنوز خیلی از کاربران ترافیکی به این باور نرسیده‌اند که سرنخ این معضل دست خودشان است. به هر حال، از این موضوع نمی‌توانیم به آسانی عبور کنیم که این روزها ترافیک جزو جدانشدنی زندگی شهرنشینی شده است، اما آنچه بسیار مهم است، مدیریت در وضعیت بحرانی است. ممکن است به علت تصادف‌های سنگین یا حضور بیش از اندازه خودروهای شخصی به ویژه تاکسیران‌ها در یکی از معابر شهر، ناخواسته وارد ترافیکی سنگین شوید. برای آنکه از قبل آمادگی ورود به صف‌های طولانی ترافیک را داشته باشید، چند خطی همراهان باشید.

سوژه روز

رادیو گوش دهید



گوش دادن به رادیو (موج اف ام ردیف ۹۴ مگاهرتز در مشهد و موج ای ام ردیف ۶۸۴ کیلوهرتز در سطح استان) و پیام‌ها و هشدارهایی که پلیس راهور به سرنشینان خودروها به ویژه رانندگان اعلام می‌کند، تکلیف راننده را روشن می‌کند که دقیقاً در چه موقعیتی است.

با همسفرتان هم کلام شوید

با همراهان گرم صحبت شوید تا سختی دقایق طولانی پشت ترافیک ماندن کمتر شما را عصبی و کلافه نکند. چه بهتر که خاطره‌های شیرین یکدیگر را مرور کنید.

آدامس بجوید!

یادتان باشد وقتی در ترافیک گیر می‌کنید، عجله و شتاب زدی قدرت درک و واکنش شما را کم می‌کند؛ پس خون سردی تان را حفظ کنید. آدامس جویدن در چنین مواقعی بسیار کارآمد است.

کوتاه‌ترین مسیر را پیدا کنید

اپلیکیشن‌های ترافیکی از بهترین گزینه‌ها برای انتخاب مسیر هستند. ریش و قیچی را به آن‌ها بدهید تا از مبدأ به مقصد، کوتاه‌ترین زمان و مسیر ممکن را پیش پای شما بگذارند.

از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید

بهتر است به جز موارد خاص، خودرو شخصی تان را از پارکینگ بیرون نیاورید. اگر مسیر کوتاه است، پیاده رفتن یا استفاده از دوچرخه بهترین گزینه است؛ اما اگر مسیر طولانی است، از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید. با این کار، علاوه بر مدیریت زمان، در مصرف سوخت هم صرفه جویی کرده‌اید. حتماً اطلاع دارید که خودرو روشن در حالت سکون بیشتر از خودرو در حال حرکت سوخت مصرف می‌کند.

شکیبا باشید

تا می‌توانید صبر و حوصله تان را در ترافیک افزایش دهید. لازم نیست در دقایقی که ترافیک روی اعصابتان است، رفتار دیگر کاربران را تجزیه و تحلیل کنید. فراموش نکنید اگر هر کاربری طبق مقررات رفتار کند، کمتر شاهد بی‌انضباطی ترافیکی خواهیم بود.

بیشترین تصادف در ورودی شهرها

جالب است بدانید یکی از جاهای پرترافیک که آمار تصادف‌های آن بیش از ۶۰ درصد گزارش شده است، ورودی شهرهاست. تنوع وسایل نقلیه، افزایش تعداد عابران پیاده، ساخت وسازهای غیر اصولی و تفکیک نکردن جریان رانندگی از جاده به شهر توسط راننده، عامل بروز تصادف است.

هوای همدیگر را داشته باشیم

حواستان به آن دسته خودروها باشد که به دلیل نقص فنی در ترافیک خاموش شده‌اند به عنوان نمونه جوش آورده است یا هر دلیل دیگر. راه دوری نمی‌روید به عنوان یک سرنشین از وسیله نقلیه پیاده شوید و چندمتری خودرواش را اهل بدهید تا از با ترافیک پشت سر کم شود.

صدای ضبط را کم کنید

بهتر است به جای کم کردن صدای موسیقی ضبط پخش خودروتان، حواستان به گوش دادن به هشدارهای ترافیکی رادیو باشد. با این کار، روی اعصاب آن‌هایی که کنار، جلو یا پشت سر شما هستند، آرامی روید.

پیش از سفر برنامه ریزی کنید

از قبل برای ورود به مسیر مدنظرتان برنامه ریزی کنید. بایک جست‌وجوی ساده می‌توانید از وضعیت مسیرها مطلع شوید. ممکن است عملیات عمرانی، برگزاری کنکور و مراسم خاصی باعث ترافیک در محدوده مقصد شما باشد. با اطلاع از این وضع، بهتر می‌توانید تصمیم‌گیری کنید که چه مسیر دیگری را جایگزین کنید.

سرگرم تلفن همراه نشوید

اگر سرتان در گوشی همراهتان است، خیلی خودتان را سرگرم برنامه‌های آن نکنید. گاهی ممکن است آن قدر غرق گوشی همراهتان شوید که فراموش کنید دنده عوض کنید و چندمتری جلوتر بروید یا عبور از چراغ سبز را از دست بدهید. داشتن یک کتاب جیبی در چنین وضعی خیلی به کارتان می‌آید.

از درگیری دوری کنید

گیرافتادن در صف‌های دراز ترافیک و به دنبال آن، توقف‌های طولانی، صرفاً مختص شما نیست. بهتر است در چنین موقعیتی از درگیری با افرادی که مقررات را رعایت نمی‌کنند، پرهیز کنید. آقایان موتورسوار هم بهتر است در شرایطی که سرنشینان وسایل نقلیه کلافه از مدت زمان طولانی ترافیک ایجاد شده هستند، دست از مانورهای نمایشی از لایه لای خودروهای در حال انتظار بردارند تا آرامش بیشتری در فضا حاکم شود.

ترافیک را تشدید نکنید

لطفاً وقتی در گرداب ترافیک گیر افتادید، سعی نکنید با دست و پا زدن الکی خودتان را نجات دهید. به عنوان نمونه تغییر مسیر ناگهانی، تغییر خط و بین خطوط رانندگی نکردن، نور بالادادن و ناتوان بودن در کنترل خودرو و اوضاع را وخیم‌تر می‌کند و علاوه بر تشدید ترافیک، باعث بروز تصادف و درگیری‌های فیزیکی هم می‌شود. اگر شاهد چنین رفتارهایی بودید، گذشت پیشه کنید تا اتفاق ناگواری پیش نیاید.

با شکم گرسنه پشت فرمان ننشینید

با شکم خالی، باک بنزین خالی و مصرف داروهای خواب‌آور نباید پشت فرمان نشست. به این نکته هم باید توجه کرد که افرادی که دارای بیماری‌های خاص و زمینه‌ای هستند، حتماً باید مقداری دارو و یک بطری آب به همراه داشته باشند.

بوق زدن ممنون

باید حال افراد مبتدی را مراعات کرد. شاید تجربه نا کافی یک راننده باعث خاموش شدن خودرو او شود. کمی صبوری به خرج دهید تا اوضاع روحی او به حالت عادی برگردد. بوق زدن‌های ممتد در این اوضاع، راننده مبتدی را مضطرب و پر استرس می‌کند. راننده مبتدی هم در این وضع باید نفس عمیق بکشد و برابر واکنش دیگران نباید گارد بگیرد.



قابل توجه دست‌اندرکاران

درست است که نقش کاربران ترافیکی را نمی‌توان نادیده گرفت. اما مهم‌تر از آن فراهم نبودن زیرساخت‌های ترافیکی است. برای آنکه آرامش در ترافیک شهر ایجاد شود، باید به چند نکته کلیدی توجه ویژه کرد:

رفع فرسودگی ناوگان حمل و نقلی

توسعه شهرهای برز مینی برای رفت و آمد آسان تر

افزایش هشدارهای آلودگی‌های زیست محیطی از طریق رسانه‌های جمعی

افزایش طرح‌های مدیریت هوشمند ترافیک

شبیه‌سازی ترافیک، به این معنا که زمان سفر را برای جلوگیری از ترافیک قبل از ایجاد به حداقل برسانیم

آموزش‌های فرهنگ شهروندی و رانندگی از سننن پایه در دستور کار بگذاریم

افزایش مبلغ جریمه و اعمال قانون