



شادفر

کدو سبزی دارای خاصیت ضد پیری است و مصرف آن برای درمان بسیاری از بیماری ها مؤثر است. این خوراکی ارزشمند برای پایین آوردن چربی خون و رسیدن به لاغری هم مفید است. از این رو دستور غذایی این هفته را مسمای کدو در نظر گرفته ایم. کلمه مسمای در این غذا به ظاهر در اصل مسمن بوده است که به معنای پرور و فربه است. علت این تغییر شکل هم این است که ابتدا «مسمن» را «مسمای» پنداشته اند و سپس مانند بسیاری از موارد تنوین آن را حذف کرده اند. در هر حال امروز منظور از مسمای خورشی است که تزه بار آن در روغن سرخ شده و مقداری روغن جذب کرده باشد. دستور این غذا برای پنج شش نفر است.

مواد لازم:

گوشت، خرده کرده: نیم کیلو
پیاز، ساتوری: ۱ عدد
کدو قلمی کوچک، پوست گرفته: ۸ تا ۱۰ عدد
گوچه فرنگی کوچک: ۴ تا ۵ عدد
آب غوره: ۵ تا ۶ قاشق
زرد چوبه یا زعفران ساییده: اندکی
روغن
نمک

دستور تهیه

- ساقه و دامن کلاه کدو را بزنید. شکم کدو را چاک بدھید. نمک بپاشید و یک ساعت در آب کش بگذارید. سپس آب بکشید و خشک کنید.
- چهار پنج قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدھید تا کمی رنگ بگیرد. سپس گوشت را اضافه کنید و پنج شش دقیقه بچرخانید.
- دو پیمانه آب داغ اضافه کنید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را دو ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم نمک و زرد چوبه یا زعفران (حل کرده در اندکی آب داغ) بریزید.
- پنج شش قاشق روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید و کدو را در آن سرخ کنید. سپس بردارید و در دیگ روی گوشت بچینید.
- گوچه فرنگی دو نیم کرده را روی کدو بچینید.
- آب غوره بپاشید، در دیگ را ببندید و بگذارید خورش حدود یک ساعت دیگر روی آتش بسیار کم بپزد تا جا بیفتد.

نکته:

- هنگام کشیدن خورش اول گوچه فرنگی و کدو را بردارید و در یک بشقاب کنار بگذارید، سپس گوشت را بکشید و کدو و گوچه فرنگی را روی آن بچینید.
- اگر بخواهید کدو روغن جذب نکند چند کدوی قلمی پوست نگرفته را چرب کنید و پانزده دقیقه در فر داغ بگذارید، سپس مانند کدوی سرخ کرده در خورش کدو به کار برید.
- به جای آب غوره می توان آب لیموی تازه به کار برد.
- غالباً گوچه فرنگی را حذف می کنند و به جای آن پس از تفت دادن گوشت دو سه قاشق رب گوچه فرنگی به خورش می زنند، ولی رب مزه کدو را می پوشانند.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
گوشت	۱۰۰ گرم	۲۶۷ کالری
پیاز خام	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری
کدو	۱۰۰ گرم	۱۷ کالری
گوچه فرنگی	۱۰۰ گرم	۱۸ کالری
آب غوره	۱۰۰ گرم	۵۳ کالری

دستور این غذا برگرفته از کتاب مستطاب آشپزی، از سیر تا پیاثر نجف دریابندری است

چربی لبنیات مضر نیست

بین گونه های مختلف چربی های اشباع شده موجود در غذاها، به نظر می رسد چربی لبنیات نه تنها مضر نیست که سالم تر و برای بدن مفید است. در بین لبنیات، چربی شیر دارای ساختاری است که میزان کلسترول خون را بهبود می بخشد. پنیرهای سفت تر هم سبب می شوند چربی آهسته تر جذب خون شود و همین موضوع کمک می کند مدت طولانی تری احساس سیری کنید. از طرفی متخصصان می گویند اکنون روشن شده است که فایده برخی انواع لبنیات ممکن است بیشتر باشد. برای نمونه ماست و پنیر که هر دو غذا های تخمیر شده اند و باکتری های مفید روده را تغذیه می کنند برای سلامت مفید ترند. برخی متخصصان تغذیه پیشنهاد می کنند لبنیات ساده کامل یا پرچرب مصرف کنید، زیرا وقتی چربی طبیعی لبنیات گرفته می شود، برخی ویتامین ها مانند E و D از دست می رود. بهتر است در یک برنامه غذایی متعادل، روزانه سه وعده لبنیات مصرف شود. اگر یک یا دو وعده شیر، ماست یا پنیر پرچرب مصرف شود اشکالی ندارد، ولی بیشتر از آن، میزان کالری مصرفی را افزایش می دهد.

بازگشت دورریختنی ها

تولید کمتر زباله جز کاهش خطرات زیست محیطی، صرفه اقتصادی هم دارد

سمیرا شاهیان | اگر همین اکنون نگاهی به اطراف خود بیندازیم. در چند دقیقه گذشته چه اندازه زباله تولید کرده ایم و چند تکه زباله دیگر داریم که قرار است در دقیقه های آینده داخل سطل بیندازیم. پاکت های بسته بندی یک ها و آب میوه های یک نفره کارخانه ای، دستمال کاغذی ها، کیسه ها و ظرف های پلاستیکی، لوازمی که دیگر نیاز نداریم و... واقعیش این است که اگر به مدیریت زباله ها توجه نداشته باشیم فزونی آن ها می تواند گسترده تر از بیابان ها و دشت ها و دریاها شود. شاید دیگر وقت آن رسیده است که به کم کردن زباله ها جدی تر انگذشته فکر کنیم. هر چند تنها دلیلمان برای این کار کم کردن هزینه های خانوار و داشتن زندگی اقتصادی تر در این روزهای گرانی باشد.

دسته بندی نوشت افزارها



در پایان هر سال تحصیلی جمع و جور کردن دفترها و نوشت افزارهای استفاده شده از جمله کارهای خانواده هایی است که محصل یا دانشجو دارند. مداد ها، پاک کن ها، خودکارها و دفترهای نیمه استفاده را نباید دور ریخت. این تعداد از وسایل را می توانیم مرتب دسته بندی کنیم تا هر زمان در خانه نیاز داشتیم از همان ها استفاده کنیم. برای نمونه یک مداد و پاک کن استفاده شده را که دیگر فرزندمان مایل به استفاده از آن نیست برای حل کردن جدول کنار بگذاریم یا از پوشه های پلاستیکی برای نظم دادن به مدارکمان استفاده کنیم. با این شیوه زباله کمتری هم تولید می کنیم.



نونوار کردن لباس ها

پوشاکی که ما استفاده می کنیم هر کدام جنس و بافت و براق های ویژه و روش های نگهداری خودشان را دارند. برای نمونه زپ پاکشن ها همیشه زودتر از دیگر قسمت های آن خراب می شود. از این رو می توانیم به جای آنکه لباس قدیمی را دور بیندازیم، آن را تعمیر کنیم تا هم در بخش هزینه های مربوط به پوشاک صرفه جویی و هم زباله کمتری تولید کرده باشیم.

کم کردن زباله های خطرناک و گران



بهرتر است از وسایلی مانند گوشی تلفن همراه، گوشی های کابل دار، صفحه کلید های خود به درستی استفاده کنیم تا نیاز به تعویض قطعات و گاهی خرید دوباره آن ها پیدا نکنیم. قیمت این وسایل معمولاً بالاست و از جمله زباله های تولیدی خطرناک زندگی امروزه هستند که باید تولیدشان کنترل شود. همچنین می توانیم با محافظ کردن صفحه نمایش گوشی و از این دست کارهای مراقبتی عمر این وسایل گران را بیشتر کنیم.



خلاقیت با لوازم برقی و الکترونیکی

معمولاً در بیشتر خانه ها، لامپ های سوخته یا کابل های بدون استفاده یافت می شود. می توانیم با یک جست و جوی ساده در فضای مجازی، کارهای خلاقانه ای را که با این نوع وسایل می شود انجام داد ببینیم. برای نمونه با لامپ های سوخته، گلدان های زیبایی بسازیم که برای قلمه های گیاه پتوس به کار می آیند. با این روش مقرون به صرفه هم سلیقه مان را به دیگران نشان می دهیم و هم از تولید بیشتر زباله جلوگیری می کنیم.

رسیدگی به وسیله های نقلیه



خودرو و موتور وسایل نقلیه ای هستند که تا وقتی از آن ها استفاده می کنیم نیاز به رسیدگی دارند. بهتر است یک روز در هفته یا ماه را برای بررسی این طور وسایل در نظر بگیریم تا اگر نیاز به تنظیم لاستیک تیغه های شیشه شور، برطرف کردن ایراد شیشه های برقی و دیگر کارهای جزئی بود، فوری انجام دهیم. با توجه و رسیدگی به همین جزئیات می توانیم از هزینه های بالا و تولید ضایعات بیشتر جلوگیری کنیم.



هزینه کلی برای صرفه جویی بیشتر

برای برخی طعم آب لوله کشی دل پذیر نیست، عده ای هم به دلیل داشتن بیماری های کلیه، قادر به نوشیدن آب لوله کشی نیستند. اگر چنین شرایطی داریم بهتر است کمی مخارج خود را اولویت بندی و یک دستگاه تصفیه آب خریداری کنیم، زیرا با یک بار هزینه کردن می توانیم در کنترل هزینه های مازاد خرید آب آشامیدنی و تولید زباله های پلاستیکی مدیریت بیشتری داشته باشیم.

ظرف های مخصوص برای ماندگاری بهتر



کمبود وقت در زندگی امروزه مشکلی است که همه با آن دست به گریبان هستند. از این رو بسته بندی و فریز کردن مواد غذایی هم کاری گریزناپذیر است. می توانیم برای این کار، ظرف های مخصوصی را که ماندگاری بالایی دارند تهیه کنیم. در این صورت یک بار هزینه مقعولی را صرف می کنیم، ولی از هزینه های بعدی و تولید بیشتر پسماند های پلاستیکی جلوگیری می کنیم.



خرید فله ای به جای بسته های کوچک

اگر تمایل به خوردن هله هوله دارید به جای خرید چند بسته کوچک، یک بسته بزرگ تر بخرید تا کاغذ ها و پلاستیک های بسته بندی کمتری تولید کنید.



سبد خرید به جای پلاستیک های متعدد

همراه داشتن سبد خرید دستی یا چرخ دار به ماکم می کند تا هر وقت به خرید می رویم از فروشنده ها کیسه های نایلونی کمتری بگیریم و پسماند های پلاستیکی کمتری هم تولید کنیم. همچنین گاهی فروشنده ها در ازای کیسه های نایلونی، مبلغی دریافت می کنند مانند کاری که در نانواپی ها مرسوم است. در حالی که می توانیم با همراه داشتن پارچه مخصوص و کیسه دستی هم نان با کیفیت تری به خانه ببریم و هم در این بخش از هزینه ها صرفه جویی کنیم.

کاربردهای متعدد پوست میوه ها



برای اینکه حجم پسماند های تر را کمتر و از تولید شیرابه این نوع مواد جلوگیری کنیم، سطل زباله ای مخصوص پوست میوه ها در حیاط خلوت یا بالکن بگذاریم. هر زمان که میوه مصرف می کنیم پوست های میوه را داخل در سطل بریزیم تا در معرض هوای آزاد خشک شوند. در نوبت بعدی که پوست میوه جدید تولید کردیم، پوست های خشک شده را داخل سطل بریزیم و پسماند های تر جدید را داخل در سطل. وقتی حجم این مواد در خور توجه شد، می توانیم آن ها را بکوبیم و به عنوان کمپوست در پای باغچه ها و گلدان ها استفاده کنیم. در کنار این کاربرد گاهی می توانیم از پوست های میوه به عنوان دمنوش بهره ببریم. برای نمونه پوست سیب های شسته شده را خشک کنیم و دمنوش آن را همراه با تکه های به یا لیمو مصرف کنیم.



تهیه کود با پسماند های تر

اگر تمایل زیادی به مصرف چای داریم به جای چای کیسه ای از چای فله استفاده کنیم تا بتوانیم تفاله های چای را در محیطی مناسب و در معرض هوای آزاد خشک و بخشی از پسماند های تر روزانه مان را کنترل کنیم. افزون بر این می توانیم از تفاله های چای، کود هم تهیه کنیم.

تهیه به اندازه غذا



برای وعده های غذایی خود یا مهمانی ها، غذاها و پیش غذا های زیاد درست نکنیم تا ناخواسته هم به فرهنگ تجمل گرایی و مهمانی های پرهزینه دامن زنیم و هم پسماند ها و دورریزهای مواد غذایی زیادی تولید نکنیم.



دائمی ها به جای یک بار مصرف ها

در مهمانی ها به جای سفره های یک بار مصرف و ظرف های پلاستیکی که برای سرو دسر ها این روزها استفاده می شوند از همان سفره های دائمی و ظرف های شستنی استفاده کنیم. کل هزینه ما برای نظافت این سفره ها، یک دستمال یا ابراست که همان هم می تواند دائمی و شستنی باشد.

توجه بیشتر به تعمیر



به وسایل شخصی خود مانند کیف و کفش ها توجه داشته باشیم، وقتی پارگی مختصر یا خرابی ایجاد می شود فوری آن را تعمیر و نونوار کنیم تا در آینده کیفیت آن وسیله آن قدر کم نشود که مجبور به دور انداختن آن و صرف هزینه جدید و تولید زباله بیشتر شویم.

