



شادفر

شربت، محلول شکر است که میوه ای یا آب میوه ای یا ماده خوش عطر و مزه دیگری در آن پخته یا به آن اضافه می شود و مقداری از آن را برای نوشیدن رقیق می کنیم. پایه همه شربت ها شیربه شکر یا به اصطلاح قدیم تر شربت قند است که قندها آن را «پار» می نامند. در پختن شربت شکر به چند نکته باید توجه کنیم. گوشت همه میوه ها حاوی ماده ای است به نام سلولز این ماده هرگاه در آب پخته شود مقداری از این ذرات شناور می مانند. در نتیجه شربت ما هرگز کامل زلال یا بلوری نخواهد شد. این هیچ اشکالی ندارد و در واقع این حالت تازگی مختصر یا ابری بودن جزو خصلت شربت های ایرانی است. در کشورهای غربی برای ابری کردن بعضی نوشیدنی های زلال اندکی سفیده تخم مرغ زده به آن اضافه می کنند. ولی اگر بخواهیم شربت به طور کامل بلوری باشد باید نخست آب میوه را بگذاریم ته نشین شود. سپس روی بلوری آن را بگیریم و در شربت بریزیم یا آنکه میوه را آن قدر در شربت نجوشانیم که ذرات سلولز در شربت شناور شوند. شربت شکر را اگر زیاد غلیظ بگیریم ممکن است پس از سرد شدن شکرک ببندد. برای جلوگیری از شکرک بستن می توان اندکی ماده ترش مانند جوهر لیمو، آبلیمو یا کرم تاتار به شربت اضافه کرد. اما اگر شربت را به اندازه کافی رقیق بگیریم این کار لازم نیست. اگر شربت را با آب میوه یا مایع دیگری مانند سرکه درست می کنیم، باید اندازه حجم آن مایع را از آب شربت کم کنیم. برای نمونه اگر یک پیمانه سرکه می ریزیم باید یک پیمانه از آب برداریم.

خاکشیر پخمال

مواد لازم

خاکشیر: نیم پیمانه
شیره شکر: یک پیمانه

آب: یک لیتر

نیم پیمانه خاکشیر پاک کرده و ریگ شور کرده را در یک پارچ بریزید. سپس یک پیمانه شیره شکر و یک لیتر آب همراه با یخ به آن اضافه کنید. پس از ریختن در لیوان و پیش از نوشیدن هم بزنید تا خاکشیر ته نشین شده باز در آب شناور شود.

شیره شکر

شش پیمانه شکر را با سه پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا شکر کامل حل شود و چند جوش بزند. قوام آوردن شیره شکر لازم نیست. زیرا شیره قوام آمده دیر در آب حل می شود.

نکته

- دیگ پختن شیره شکر بهتر است از مس سفید کرده یا فولاد زنگ نزن یا لعابی باشد.
- اگر همیشه مقداری شیره شکر در خانه داشته باشید، می توانید با اضافه کردن یکی از عرقیات یا آب لیمو از آن شربت درست کنید.

سکنجبین

مواد لازم

شکر: ۲ کیلو

سرکه انگور: ۲ تا ۳ پیمانه

نعنا: یک دسته

یک لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید. دو کیلو شکر در آن بریزید و هم بزنید تا حل شود. سپس دوتا سه پیمانه سرکه انگور اضافه کنید. یک دسته کوچک نعنا تازه شسته در دیگ شربت بگذارید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید. بردارید و صاف کنید. برای نوشیدن، سکنجبین را با آب و یخ در لیوان بریزید و هم بزنید. اگر شربت را به مدت طولانی نگه می دارید آن را قوام بیاورید وگرنه قوام آوردن شربت لازم نیست.

سکنجبین خیار

خیار قلمی پوست گرفته و رندیده یا ساتوری را با یخ در شربت سکنجبین (همان دستور بالا) بریزید و هم بزنید.

نکته

- در بسیاری از شربت ها مانند آب لیمو، به جای آب می توانیم آب گازدار (سودا) بریزیم. شربت آب لیمو و آفشره پرتقال و آفشره گریپ فروت با سودا توصیه می شود.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
شکر	۱۰۰ گرم	۶۰۰ کالری
سرکه	۱۰۰ گرم	۲۱ کالری
خیار	یک عدد	۱۴ کالری
خاکشیر	یک گیاه با کالری صفرو املاح و ویتامین های زیاد است.	

دستور این نوشیدنی ها برگرفته از کتاب مستطاب آشپزی: از سیر تا پیاثر نجف دریابندری است.

علاج بی آبی برای خشک سالی

با مصرف هوشمندانه آب برای روزهای بحرانی سرمایه گذاری کنیم

سمیرا شاهیان امی گویند کاهش هدر رفت، به معنی خرج کمتر است. زیرا دیگر نیاز نیست به خاطر مصرف زیاد یا مبلغ تصاعدی قبض رویه روشویم و هزینه زیادی بپردازیم. ولی واقعیت این است که اگر هزینه های قبض آب، که البته در کشور ما خیلی هم گران نیست، در میان نباشد باز هم وجدانمان اجازه نمی دهد با بی مبالاتی آب را هدر دهیم. وقتی آمارها نشان می دهد سالانه بیش از ۱۶ میلیون کودک زیر پنج سال به سبب کمبود آب آشامیدنی سالم در دنیا جان خود را از دست می دهند دیگر نمی توانیم خیلی راحت شیلنگ آب را روی موزائیک های حیاط بگیریم یا به راحتی از آب بازی کردن بچه هادر حمام یا حیاط خانه چشم پوشیم. جدای از توجه انسان دوستانه به مصرف آب، برخی هم دوستدار صرفه جویی هستند. ولی راه های آسان آن را نمی دانند. برای نمونه خانم های زیادی هستند که مایل اند برای شستن میوه ها و سبزیجات، آب کمتری مصرف کنند، با این حال یا به دلیل عجله در کارهای روزمره و عادت های رفتاری یا کمتر شنیدن راهکارهای صرفه جویی کارهایشان را به روال قبل ادامه می دهند. از این رودر مطلب پیش رونگاهی به راهکارهای مصرف هوشمندانه آب داریم.

آیا می دانید؟

با تعمیر کردن یک شیر خراب می توانید مانع هدر رفتن حدود پانزده لیتر آب در روز شوید.

۱۵
لیتر



با استفاده از فلاش تانک های جدید با حجم آب کمتر یا گذاشتن یک بطری نوشابه پر از آب درون فلاش تانک می توانید ۵۰ تا ۷۰ درصد در مصرف آب این بخش صرفه جویی کنید. فلاش تانک های معمولی روزانه ۸۰ تا ۱۰۰ لیتر آب آشامیدنی را مستقیم به فاضلاب تبدیل می کنند.

۸۰ تا
۱۰۰
لیتر



با استفاده از ماشین ظرف شویی یا لباس شویی تا حدود ۱۹ هزار لیتر در سال می توان در مصرف آب صرفه جویی کرد. البته توجه داشته باشید در زمان خرید ماشین ظرف شویی یا لباس شویی به سراغ انواع کم مصرف یا هوشمند آن ها بروید.

۱۹۰۰۰
لیتر



شست و شوی خودرو در خانه شش برابر بیشتر از کارواش آب مصرف می کند.

۶
برابر

۱۲۹۰
لیتر



به ازای هر پنج دقیقه باز ماندن شیر آب در حمام حدود ۴۳ لیتر آب مصرف می شود. حالا اگر در هر استحمام روزانه دست کم پنج دقیقه از زمان دوش گرفتن خود کم کنید، در ماه حدود هزار و ۲۹۰ لیتر آب صرفه جویی می شود.

۱۰۰
لیتر



زمانی که ظرف ها را با دست می شوید و برای از بردن لکه های چربی روی ظرف ها مجبور به شستن چند باره آن ها می شوید در حدود صد لیتر آب هدر می رود.

۶
لیتر



میانگین مصرف آب یک دستگاه ظرف شویی پانزده لیتر و مصرف آب یک ماشین ظرف شویی هوشمند چهارده نفره با مصرف انرژی ۸۸ فقط شش لیتر است.

«اگر» های مصرف بهینه

اگر زمان دوش گرفتن را فقط یک دقیقه کم کنید ۲۵۸ لیتر آب در ماه صرفه جویی می شود.

۲۵۸
لیتر



اگر به جای استفاده از وان که به ۲۵۰ لیتر آب نیاز دارد، ۱۰ دقیقه دوش بگیرید فقط ۸۶ لیتر آب استفاده می کنید و ۱۶۴ لیتر آب صرفه جویی می شود.

۱۵۰
لیتر



اگر جریان آب را در زمان مسواک زدن و وضو گرفتن بندید ماهانه ۱۲۰ لیتر آب صرفه جویی می شود.

۱۲۰
لیتر

مصرف بهینه آب در ساختمان های اداری

استفاده از کولر هایی با مصرف پایین آب و نصب سایبان برای کولر های آبی به منظور صرفه جویی در مصرف آب و بالا بردن کیفیت هوای خنک.

عایق بندی شیر آلات و اتصالات به منظور جلوگیری از هدر رفت آب در تابستان برای رسیدن به آب سرد و در زمستان برای رسیدن به آب گرم.

نصب کنتور فرعی برای بخش هایی که پخت و پز و ظرف شویی زیاد دارند به منظور کنترل مصرف آب.

صرفه جویی بیشتر با مصرف کمتر

- نصب سردوش های کاهنده مصرف آب در حمام
- جا رو کردن حیاط، تراس و عرصه بیرونی خانه و مغازه به جای شستن و آب گرفتن
- آبیاری نکردن باغچه ها در روزهای بارانی
- استفاده از استخرهای سرپوشیده برای جلوگیری از تبخیر آب
- شستن خودروها در کارواش به جای شست و شوی در حیاط یا پارکینگ
- کنترل سیریز و نشت فلاش تانک ها و شیر آلات
- استفاده از یک تشت برای شست و شوی میوه ها و سبزیجات
- استفاده از وسایل خانگی کم مصرف به جای وسایل قدیمی و پرمصرف
- خیساندن ظرف های کثیف به جای باز گذاشتن شیر آب

**رفتارهای هوشمندانه برای مصرف بهینه**

حمام از بخش هایی است که بیشترین مصرف آب را دارد. هرگز اجازه ندهید شیر آب در زمان استحمام، تمام وقت باز باشد.

سیفون ها به مرور زمان مستهلک می شوند و نشتی پیدا می کنند. این بخش را همیشه با دقت بیشتری بررسی و از هدر رفت آب جلوگیری کنید.

تنظیم زمان آبیاری به کاهش مصرف آب کمک زیادی می کند. آبیاری صبحگاهی، آب خنک تری را به گیاهان می رساند و با تبخیر دیرتری همراه است.

به کار بستن راهی برای حفظ رطوبت خاک باغچه هم در کم شدن مصرف آب مؤثر است. می توانید از مالچ استفاده کنید زیرا هم به حفظ رطوبت خاک کمک می کند و هم با تجزیه آن، آب بیشتری جذب خاک می شود.

شستن میوه ها و سبزیجات هم آب زیادی مصرف می کند. بهتر است پیش از زیر آب گرفتن میوه ها، ابتدا با برس مخصوص به خوبی آن ها را تمیز کنید و سپس آب کشی کنید.

روش های صرفه جویی هر چه بیشتر آب را تمرین و تکرار کنید.