



شادفر

گوشت مرغ یکی از در دسترس ترین مواد اولیه برای تهیه غذاهای رژیمی است که البته می توان در پخت آن کارهای خلاقانه زیادی انجام داد. شما می توانید ادویه ها و سبزی های دلخواه را در پخت مرغ استفاده و هر بار خوراک مرغی با طعم و مزه متفاوتی را تجربه کنید. افزون بر اینکه در رژیم کتوژنیک انواع غذاها با مرغ تهیه می شود و برای افرادی که به دنبال کم کردن وزن هستند یا بیمارانی که نباید گوشت قرمز استفاده کنند مفید هستند. از طرفی غذاهای رژیمی با مرغ سبک و سالم هستند و برای گروه های سنی مختلف از کودکان تا سالمندان مناسب اند. از همین رو در اینجا چند نوع پخت خوراک مرغ را آموزش می دهیم که طرز تهیه ساده ای دارند.

غذاهای فوری با مرغ

اگر وقت کمی دارید و می خواهید در زمان محدودی یک غذای خوشمزه و مقوی تهیه کنید، می توانید با مرغ و جعفری، مرغ ریش شده یا مرغ و سیب زمینی و مرغ و پیاز غذاهای فوری تهیه کنید.

مرغ و جعفری

● مواد لازم

سینه مرغ بدون استخوان، ۶۰۰ گرم
روغن مایع، ۲ قاشق غذاخوری
سیر له شده، ۳ حبه
گوچه فرنگی گیلانی، ۲۰۰ گرم
رنده پوست لیمو ترش زرد، ۱ قاشق
چای خوری
لیمو ترش تازه، ۱ عدد
جعفری خرد شده، ۳۰ قاشق غذاخوری
کنجد، ۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه، ۱ قاشق چای خوری
نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

● دستور تهیه

- داخل یک ماهیتابه مقداری روغن بریزید و روی شعله گاز قرار دهید.
- وقتی روغن گرم شد سیر له شده را داخل آن بریزید و تفت بدهید.
- سینه مرغ را به صورت نوارهای باریک برش دهید و به سیر اضافه کنید و کمی فلفل سیاه روی آن بریزید و شعله گاز را به حالت متوسط در بیاورید تا سرخ و طلایی رنگ شود.
- مقداری زرد چوبه هم به مرغ ها اضافه کنید و سپس به تعدادی که گفته شد گوچه فرنگی ها را از وسط نصف و به مرغ اضافه کنید. دوباره همه مواد را تفت بدهید تا گوچه ها نرم تر شوند.
- مقداری آبلیمو، نمک و رنده پوست لیمو را هم به محتویات قبلی اضافه کنید و صبر کنید تا مرغ طعم بگیرد.
- مقداری جعفری خرد شده و کنجد هم به خوراک خود اضافه کنید و آن را هم بزنید و سپس شعله را خاموش کنید. این غذا را می توانید با نان سرو کنید.

مرغ و قارچ

● مواد لازم

سینه مرغ بدون استخوان، ۴ عدد
ژامبون گوشت، ۶ ورق
عسل، ۱۰ قاشق غذاخوری
سس خردل، ۲/۱ لیوان
سس مایونز، ۲/۱ پیمانه
قارچ ورقه شده، ۱ لیوان
پنیر پیتزا رنده شده، ۲ لیوان
جعفری خرد شده، ۲ قاشق غذاخوری
پیاز داغ، ۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل: به میزان لازم

● دستور تهیه

- مقداری فلفل و نمک روی سینه مرغ بپاشید و روی آن را با سلفون بپوشانید و حدود نیم ساعت داخل یخچال بگذارید تا طعم دار شود.
- فر را روی ۱۷۵ درجه سانتی گراد تنظیم کنید تا گرم شود و بعد یک کاسه را بردارید و مقداری سس خردل، سس مایونز، پیاز داغ و عسل را در آن بریزید و با هم هم بزنید.
- مقداری روغن درون یک ماهیتابه بریزید آن را روی شعله گاز بگذارید.
- وقتی که گرم شد تکه های مرغ را از یخچال بیورید و داخل روغن سرخ کنید تا طلایی رنگ شوند.
- حالا باید تکه های مرغ سرخ شده را داخل یک ظرف شیشه ای نشکن بگذارید و نصف سس خردل و عسلی که آماده کرده بودید را روی آن بریزید و قارچ ورقه ای را در لایه بعدی و پنیر پیتزای رنده شده را روی مرغ ها بریزید.
- ظرف را پانزده دقیقه داخل فر بگذارید تا محتویات پخته و پنیر پیتزا هم ذوب شود.
- غذا را از فر بیورید و مقداری جعفری خرد شده را روی آن بپاشید و در کنار عسل و سس خردل میل کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

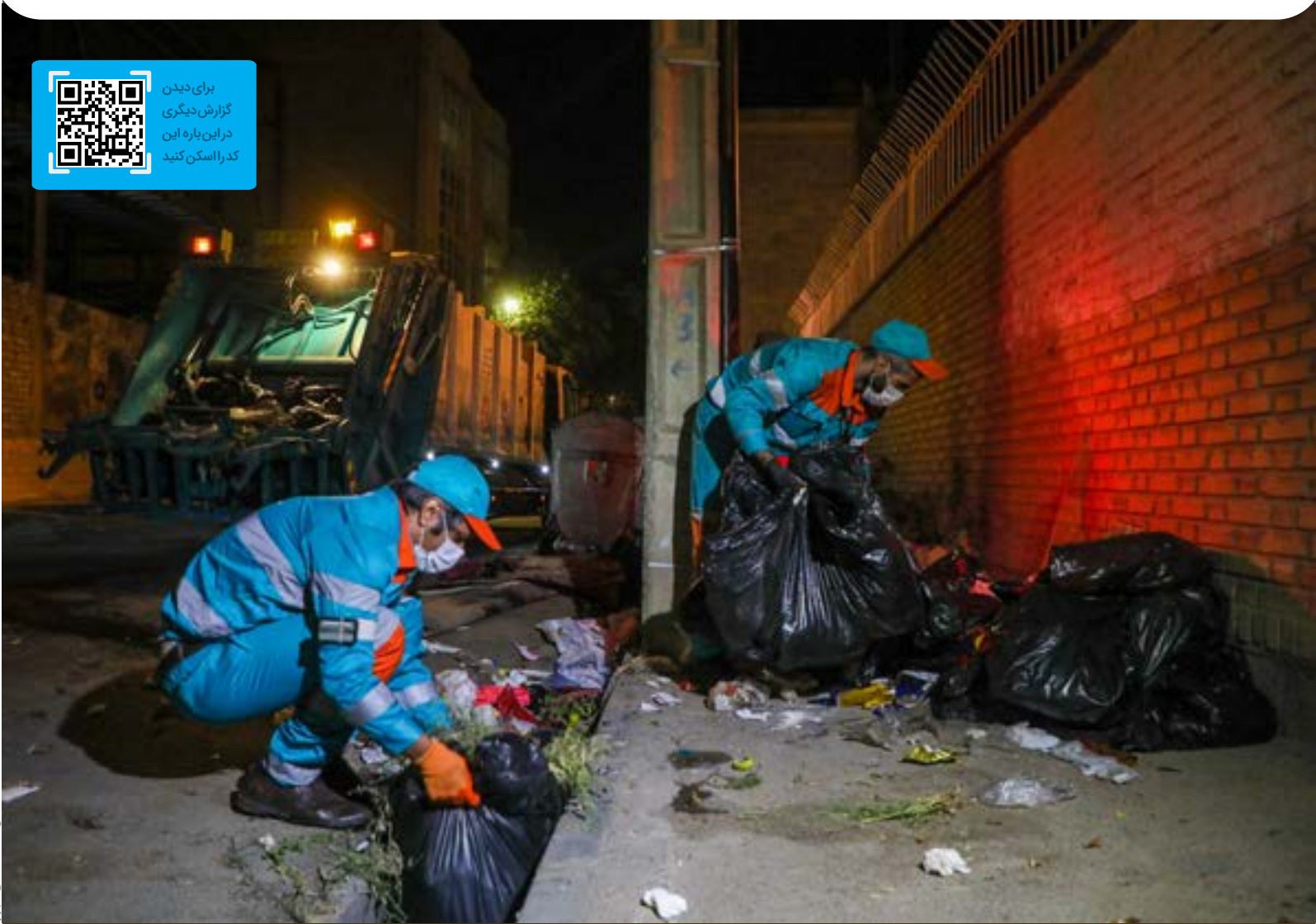
● پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰+



امان از بی فرهنگی تلنبار شده!

بی توجهی برخی شهروندان به ساعت بیرون گذاشتن زباله ها چهره شهرمان را نازیبا کرده است

سمیرا شاهیان «ببینید اینجا چه خبره! آخه از همسایه هایی که هر کدوم یه شاسی بلند زیر پاشون انداختن. بعیده.» همسایه سالمندان همین طور که گله می کند، ادامه می دهد، «یاورکنین وقتی قراره مهمونی خونه ام بیاد عزایم گیرم.» آشغال ها را درون پلاستیک های شفاف ریخته و جایی گذاشته اند که محل بروییای گربه هاست. پلاستیک ها هم پاره شده و همه زباله ها این طرف و آن طرف پخش شده اند. صحنه ای که متأسفانه در همه محله های شهر، حتی نقاط بالای شهر هم می بینیم. درست برخلاف گذشته که مردم نه تنها به ساعت بیرون گذاشتن زباله ها بیشتر پابیند بودند که به نظافت محله هم توجه داشتند. دوسه دهه پیش وقتی خودرو حمل زباله به سرکوه ها می رسید، شهروندان، سطل به دست زباله ها را حمل می کردند تا مبادا شیرابه یا مازاد زباله ها بریزد و محیط عمومی آلوده شود. همچنین آن قدر به نظافت جلو خانه اهمیت می دادند که به طور معمول مقابل خانه هایشان را آب و جارو می کردند، اما با وجود برخی شهروندان قانون گریز که تعداد آن ها هم کم نیست به نظر می رسد صحبت کردن از دفع پسماند های خانگی موضوعی است که حالا حالاها کهنه نمی شود. موضوعی که ما می خواهیم امروز قدری بیشتر به آن بپردازیم.



برای دیدن
گزارش دیگری
در این باره این
کد را اسکن کنید



شهر ما، خانه ما!

بعضی ها فقط باید داخل خانه شان دسته گل باشد. این افراد عادت دارند هر پسماند و شیء بدون استفاده ای را از داخل خانه شان جمع کنند و جلو در بگذارند، این پسماند ها می تواند حاصل از خانه تکانی باشد یا زباله های تر پخت و پز یا اسباب و اثاثیه بدون کاربرد. حتی مشاهده شده است برخی خانم های و سواسی سطل زباله آشپزخانه شان را هم جلو در آپارتمان می گذارند تا پر شدگی و بوی حاصل از آن آزارشان ندهد. نظافت محیط خانه کار شایسته و ضروری است، اما همان اندازه هم باید دغدغه محیط پیرامون محل زندگی خود و شهرمان را هم داشته باشیم. ما پیش از اینکه بخوایم سلیقه و میزبانی خویمان را به میهمانان خود نشان بدهیم، فرهنگ شهروندی خود را با نوع برخورد مان با پسماند ها نمایان می کنیم.



یک تعهد شهروندی

عده ای فکر می کنند مالکیت یا مسئولیت هر وسیله ای تا زمانی با آن هاست که برای آن ها کارایی دارد و در واقع به پسماند تبدیل نشده است. برای نمونه یک دانش آموز تا زمانی مراقب چاشت و خوراکی خود است که آن را مصرف نکرده است و پس از مصرف هر آنچه از آن باقی می ماند را فقط از خود دور می کند. حال اینکه چه مقدار پسماند قرار است از آن خوراکی باقی بماند یا باید با آن چه رفتاری داشته باشد دیگر اهمیت چندانی ندارد. واقعیت این است که ما باید با انتخاب سبک زندگی درست نسبت به مقدار پسماند های حاصل از هر فعالیت مان هم توجه داشته باشیم. همچنین باید به راه های درست جداسازی، جمع آوری و دفع آن ها هم بیندیشیم.



مدیریت حجم زباله ها

برخی ها حجم زباله را موضوع چندان با اهمیتی تلقی نمی کنند، در صورتی که همه مادر برابر کم کردن مقدار پسماند ها میان مسئولیت داریم. فردی که به محیط زیست توجه دارد از محصولات پلاستیکی و یک بار مصرف کمتری استفاده می کند و در زندگی آن قدر برنامه ریزی دقیقی دارد که نیاز فوری به محصولات خوراکی بسته بندی پیدا نمی کند. متأسفانه برای برخی شهروندان این طور جا افتاده است که همه نازیبایی کوچه و خیابان به دلیل کم کاری پاکبان ها یا دیر آمدن خودرو حمل زباله در محله است. این دسته از افراد همان طور که به اشتباه در مصرف آب زیاده روی می کنند و محدودیتی برای آن قائل نمی شوند رفتار غیر معقولی در خصوص تولید زباله ها هم دارند. انتظار آن ها این است خودرو حمل زباله موظف است هر مقدار پسماندی که تولید کرده اند را شب به شب جمع آوری و از محل زندگی آن ها دور کند. در حالی که مؤثرترین راه برای کم کردن حجم پسماند ها مدیریت آن ها در مبدأ است.



مسافران چه می گویند؟

قصه شهرهای کوچک از شهرهای بزرگ متفاوت است. به نظراتن زباله های تلنبار شده پای یک درخت یا ستون چراغ برق یا باغچه هایی پر از کیسه های زباله که گربه ها آن ها را پاره کرده اند چه تصویری از رفتار شهروندی ما به مسافران می دهد؟ بدون شک انعکاسی از فرهنگ شهروندی ماست. آن هم در کلان شهری که سالیانه پذیرای حدود ۴ میلیون زائر و گردشگر است.



همسایه آزاری یا همسایه مداری

جدای از همه جنبه هایی که به آن ها اشاره شد، مدیریت پسماند هر خانواده نوعی همسایه مداری یا همسایه آزاری هم محسوب می شود. وقتی شهروند قانون مداری سر ساعت تعیین شده زباله هایش را بیرون می گذارد یا در ساعت های متفرقه قصد دارد زباله ها را از خانه اش خارج کند. آن ها را در مخازن مشخص می اندازد در واقع با این رفتارش به همسایه ها احترام می گذارد و در مقابل وقتی شهروندی فقط به پاکیزگی خانه خود فکر می کند و در هر ساعت از شبانه روز پسماند هایش را پای درخت، داخل باغچه یا جلو در خانه دیگر اهالی کوچه می گذارد، با این رفتارش سبب آزار و اذیت همسایه ها می شود.

ژاپن

مردم برای جمع آوری زباله هایشان باید به شهرداری پول بدهند. برای نمونه بخشی از مبلغ شارژ ماهانه مجتمع های مسکونی باید به شهرداری پرداخت شود تا فقط یک روز در ماه خود رو مخصوص جمع آوری کاغذ های باطله بپایند. در واقع مردم باید برای دفع هر نوع پسماند به شهرداری و دولت پول بدهند. همچنین در ژاپن به جز در ایستگاه های قطار و برخی فروشگاه ها، سطل زباله عمومی وجود ندارد.

سوئد

هر شهروند میانگین یک و نیم کیلو پسماند در روز تولید می کند و هر خانواده به ازای هر کیلو پسماند تولیدی خود باید مبلغی معادل یک دلار را به متولیان جمع آوری پرداخت کند. این هزینه ها هر شش ماه یک بار و به وسیله برگه های مالیاتی به شهروندان اعلام می شود. در سوئد شهروندان نمی توانند پسماند هایی با وزن بیشتر از نیم کیلو را در مخازن کنار خیابان ها بیندازند.

آلمان

در هر آپارتمان به طور معمول پنج سطل برای پنج نوع زباله وجود دارد که با رنگ های جداگانه مشخص شده اند. سطل سیاه برای انواع پسماندی است که در دسته بندی های دیگر قرار نمی گیرد. از لحاظ قانونی همه آلمانی ها ملزم به رساندن زباله های خاص مانند باتری و مواد شیمیایی به مراکز بازیافت هستند و اگر کسی این کار را نکند مرتکب جرمی اداری شده است. بر اساس نظرسنجی ها حدود ۹۰ درصد آلمانی ها با دغدغه شخصی به جداسازی زباله ها می پردازند.

دانمارک

پسماند های خانگی هر هفته دوبار و در روزهای مشخص جمع آوری می شود و به ازای هر کیلو، از شهروندان هزینه هایی دریافت می شود. این هزینه ها که بنا بر متغیرهای خاصی از قبیل پسماند تفکیک شده یا مخلوط یا خشک یا تر محاسبه می شود هر ماه به وسیله قبوضی با نام خدمات شهری به شهروندان ارائه می شود. شهروندان همچنین باید پسماند های خود را در کیسه های مخصوصی که نوع آن را رویش نوشته اند، جمع آوری کنند. این کیسه ها از مواد بازیافت شدنی ساخته می شود و رایگان، ولی به تعداد مشخصی در اختیار شهروندان قرار می گیرد.

ایتالیا

قوانین جمع آوری زباله در ایتالیا از منطقه ای به منطقه دیگر متفاوت است. اگر در فاصله ۵۰۰ متری از خانه شهروندان، سطل بازیافت وجود داشته باشد و آن ها پسماند هایشان را تفکیک نشده دفع کنند تا بیش از ۶۰۰ یورو جریمه می شوند.