مطبخ

نکته‌های طلایی برای پخت یک نان عالی

سپیده سلیمی

بخش اول

شاید تهیه نان مصرفی روزانه در خانه ممکن نباشد اما هر چند گاه یک‌بار پختن یک نان یا نان شیرینی خانگی خالی از لطف نیست چرا که در خانه عطری دلپذیرتر از بوی نان تازه نیست. طبخ نان‌های سنتی ایران شاید با امکانات خانگی ممکن نباشد اما بسیاری از نان‌های حجیم و نیمه‌حجیم و همچنین نان صبحانه را می‌توان در خانه تهیه کرد. پختن چنین نان‌هایی کار چندان دشواری نیست اما دانستن نکات کوچک کلیدی در طبخ انواع نان می‌تواند ضمن آسان‌تر کردن کار شما تهیه محصولی خوب را نیز تضمین کند. پیش از هر چیز باید با نقش هر یک از مواد اولیه نان و رعایت نکات لازم درباره آنها آشنا شوید:

– مایه خمیر یکی از مواد مورد نیاز جهت عمل آوردن خمیر نان است. اگر از مایه خمیر خشک استفاده می‌کنید حتماً از تازگی آن اطمینان حاصل کنید. مایه خمیر خشک بسته‌بندی شده که در سوپرمارکت‌ها به فروش می‌رسد. اغلب دارای تاریخ تولید و انقضای مصرف یا «بهترین زمان مصرف» است. به این تاریخ‌ها توجه کنید.

– مقدار آبی که در طبخ نان با هر نوع آرد مصرف می‌شود متفاوت است و به میزان گلوتن موجود در آرد و دمای آشپزخانه بستگی دارد. بنابراین آب یا مایعات جانشین آن مانند شیر را به تدریج به آرد اضافه کنید تا خمیر بافت مورد نظر را پیدا کند. دمای آبی که برای تهیه خمیر از آن استفاده می‌کنید نیز بسیار مهم است. اگر در دستور تهیه خمیرتان مایه خمیرخشک باید در آب یا مایع دیگری به جای آن حل شود بهترین دما برای آن حدود ۴۳ تا ۴۸ درجه سانتیگراد است. اما چنانچه آب را باید به مخلوط آرد با سایر مواد خشک اضافه کنید می‌توانید از دمای بالاتری که حدود ۴۸ تا ۵۴ درجه سانتیگراد است استفاده کنید. بهتر است تا وقتی تجربه کافی برای حدس زدن صحیح دمای آب را به دست نیاورده‌اید از یک دماسنج مخصوص آشپزی استفاده کنید.

– آردی که به کار می‌برید باید از نوع مناسب برای تهیه نان مورد نظر شما باشد و از هر نوعی اعم از سفید تا سبوس‌دار کامل که هست، مرغوب باشد. از به کار بردن آرد شیرینی‌پزی برای طبخ نان‌ها اجتناب کنید زیرا در این نوع آرد پروتئین‌های گلوتانین و گلیادین که مسبب به وجود آمدن ماده‌ای به نام گلوتن و در نهایت ورآمدن خمیر هستند به اندازه کافی وجود ندارند. بنابراین آرد مصرفی را از نانوایی‌ها خریداری کنید.

– چربی‌ها، روغن و کره‌ای که در طبخ نان به کار می‌رود موجب نرم شدن بافت و طعم بهتر آن می‌شود. نان‌هایی که در آنها نوعی چربی به کار رفته نرم‌تر و تردتر هستند و از رطوبت بیشتری برخوردارند، اما توجه داشته باشید از کره‌های کم‌چربی استفاده نکنید زیرا این محصولات اغلب حاوی مقدار بیشتری آب هستند و موجب سست شدن خمیر و پف نکردن نان می‌شوند.

یک ترازو میوه

الهام اسمعیلی

انتخاب روشی غیرمتعارف برای انجام کارهای معمول زندگی به خصوص در شرایطی که امکان دخالت هنر و سلیقه در آن وجود داشته باشد، نه‌تنها سبب ایجاد تنوعی لذت‌بخش در جریان زندگی می‌شود، بلکه توان ابتکار و نوآوری افراد خانه را نیز افزایش می‌دهد. به عنوان مثال در موضوع پذیرایی مهمانان با میوه‌های فصل، روش معمول انتخاب ظرفی مناسب و زیبا و چیدن میوه‌ها در داخل ظرف آن هم با توجه به سلیقه و ذوق فرد است. حال اگر بخواهیم همین کار معمولی را با روش‌های غیرمتعارف انجام دهیم بلافاصله مبحث هنری میوه‌آرایی در ذهن نقش بسته و تصور میوه‌هایی با اشکال و چیدمانی متفاوت پدید می‌آید که گرچه بسیار زیبا و با ارائه‌ای متنوع و هنری است ولی برای انجام آن علاوه بر داشتن ذوق و سلیقه و دانستن هنر میوه‌آرایی وجود ابزارهایی نیز لازم است حال آنکه برای پذیرایی به شیوه‌ای غیرمتعارف از مهمانان با میوه روش‌های دیگری نیز وجود دارد که در اینجا به ارائه پیشنهادی ساده از میان آنها می‌پردازیم: در خانه همه ما لوازمی وجود دارند که کاربردی خاص داشته ولی از آنها برای منظورهای دیگری نیز می‌توان استفاده کرد به عنوان مثال اگر شما از جمله افرادی هستید که از جمع‌آوری لوازم قدیمی لذت می‌برید، احتمالاً در آشپزخانه‌تان ترازوی قدیمی دوکفه‌ای نیز یافت می‌شود که هم به عنوان ترازو و با همان سیستم و وزنه‌های سنگی برای اندازه‌گیری مواد لازم آشپزی کارایی داشته و هم از آن به عنوان دکور و تزئینی زیبا و قدیمی برای آشپزخانه‌تان استفاده می‌کنید. حال آنکه این ترازو کاربرد دیگری نیز می‌تواند داشته باشد. شما می‌توانید از آن به عنوان ظرف میوه برای پذیرایی با روشی متفاوت از مهمانان نیز استفاده کنید. برای این کار می‌توانید دو کفه ترازو را با انواع و اقسام میوه‌های فصل پر کرده و بر روی پیشخوان آشپزخانه و یا در گوشه‌ای از اتاق پذیرایی بر روی میزی قرار دهید. از آنجا که در فصل تابستان اندازه میوه‌ها کوچک بوده و در یک ظرف حتی کوچک مقدار زیاد و متنوعی از میوه‌ها را می‌توان چید، این کفه‌ها برای پذیرایی در یک مهمانی معمولی کوچک کافی به نظر می‌رسند. تنها لازم است با توجه به وزن میوه‌ها، در بین کفه‌ها تعادلی ایجاد کنید. حال اگر ظرف میوه‌ای جداگانه داشته و قصد دارید با هدف دکوراسیونی تنها یک و یا چند نوع میوه را بر روی این کفه‌ها بچینید، می‌توانید همانند تصویر، یک کفه را به میوه اختصاص داده و بر روی کفه دیگر گل آرایی کنید. همان‌طور که در تصویر ملاحظه می‌کنید از آنجا که توت‌فرنگی میوه به سرعت آسیب‌پذیری است، از یک کفه ترازو به عنوان ظرفی برای توت‌فرنگی و از کفه دیگر به عنوان بستری جهت گل آرایی استفاده شده است. برای این منظور ابتدا اسفنجی را متناسب با کفه ترازو و یا هر ظرف دیگری جایگزین آن تهیه کرده و آن را به مدت چند ساعت در داخل ظرفی پر از آب خیس کنید. با این کار گل‌ها مدت زمان بیشتری شاداب خواهند ماند.

سپس آن را بر روی ظرف گود زیرینش قرار داده و با سیم به ترازو ببندید. برای گل‌آرایی نیز اولین اقدام، پر کردن سطح اسفنج با گیاهان سبز و ایجاد زمینه‌ای برای گل‌ها و گیاهان اصلی است. در اینجا برای زمینه از شاخه‌های برگدار شمشاد و در گل‌آرایی از گل‌های رز و مارگریت سفید و شقایق‌های قرمزرنگ استفاده شده است. برای پر کردن فضاهای خالی باقی مانده نیز گیاهان و گل‌های ریز و آویزمانند عروس مورد استفاده قرار گرفته‌اند. شما نیز می‌توانید با انتخاب گل‌های دلخواه و پالت رنگی مورد علاقه‌تان گل‌آرایی دیگری را بر روی این کفه ترازو انجام دهید.

مهرگیاه

بهارنارنج

سحر شهنازی: گیاهی است درختی به ارتفاع ۳ تا ۵ متر با تاج پوششی گرد که به صورت کاشته شده در نواحی شمالی و جنوبی ایران وجود دارد. در طول شاخه خارهای باریک و بلندی پراکنده است. برگ‌ها دارای پهنک بیضوی پهن و یا تخم‌مرغی کشیده. نوک برگ تقریباً تیز و کشیده و قاعده آن گوه‌ای یا گرد است.

گل‌ها دوجنسی، گلبرگ‌ها سفید درخشان، ترد و شکننده و معطر هستند. میوه گیاه از نوع سته و نیم‌کروی است که اندکی در دو انتها تخت شده است. پوست میوه ضخیم، خشن و در زمان رسیدن نارنجی رنگ با مزه ترش ملایم است. شاخه تنه درخت تیغدار، تیغ‌ها بلند و نوک‌تیز است. اندام دارویی بهارنارنج گل‌های آن است که در حالت تازه دارای بویی معطر و مطبوع است ولی پس از خشک شدن بوی آن ضعیف می‌شود. برای مصارف دارویی بهارنارنج را به حالت غنچه نشکفته هنگام صبح پس از آنکه ذرات شبنم خشک شد از درخت می‌چینند و به سرعت در تاریکی خشک می‌کنند. موسم گل‌دهی این گیاه فصل بهار است. گل‌های بهارنارنج حداقل ۲/۰ درصد حجمی اسانس دارد که به آن اسانس نرولی گویند و به رنگ زرد مایل به سبز است. از بهارنارنج به عنوان داروی آرام‌بخش استفاده می‌شود همچنین در صنایع غذایی و آرایشی– بهداشتی به عنوان ماده معطر کننده مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طب گذشته بهارنارنج در تقویت اشتها، درمان اسپاسم‌های شکمی و نیز به عنوان آرام‌بخش و درمان تپش قلب مورد استفاده قرار می‌گرفته است. از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به شربت کالمودین اشاره کرد. منشاء اولیه گیاه نواحی شمالی هندوستان تشخیص داده شده است ولی امروزه در غالب نواحی معتدل و مساعد از جمله ایران و به طور عمده در استان‌های گیلان، مازندران و فارس پرورش داده می‌شود.

نام علمی: *Citrus bigardia*	خانواده **Rutaceae**

سلامت

رویای نیمروز تابستان

هوا داغ است و در اداره گیر افتاده‌اید؟ نگرانید که ناگهان سر خود را روی میز بگذارید و به خواب روید؟ اما هیچ نگرانی‌ای وجود ندارد، شما می‌توانید به خستگی خود پاسخ دهید. طبق آنچه موسسه ملی خواب اخیراً اعلام کرده دو مرتبه خواب در شبانه روز کاملاً طبیعی بوده و جزء نیازهای اساسی انسان به‌شمار می‌رود. نیک کینگزلی سخنگوی موسسه آگاهی خواب نیمروزی می‌گوید: «بیشتر مردم در طول روز استراحت نمی‌کنند و تمام روز بیدار می‌مانند که البته با این کار خود را فریب می‌دهند. افرادی که خسته هستند بیش از دیگر کارمندان اشتباه می‌کنند و مرتکب خطا می‌شوند. در حالی که نمی‌دانند اگر به درخواست بدنشان گوش دهند و چرت کوتاه بزنند بازده کاری بیشتری خواهند داشت و موفق‌تر خواهند بود ضمن اینکه از سلامت روانی خوبی نیز برخوردار می‌شوند. خستگی بدن ارتباط مستقیمی با استرس و تنش‌های عصبی دارد که خواب کوتاه بعدازظهر کمک بزرگی به برطرف کردن آن می‌کند.» او همچنین اعتقاد دارد: «انرژی بدن دوازده ساعت پس از عمیق‌ترین لحظه خواب شبانه دچار افت می‌شود، احساس خواب‌آلودگی به انسان دست می‌دهد و دمای بدن افت می‌کند. خواب نیمروز کوتاه بهترین راه برای حل این مشکل و سرحال آمدن بدن است.» کینگزلی می‌گوید: «خوابیدن از نگاه بسیاری یعنی تنبلی، این در حالی است که این دو هیچ ربطی به یکدیگر ندارند؛ خواب یعنی پاسخ به نیازی طبیعی. اگر کمپانی‌ها نگاه روشن و حرفه‌ای داشتند متوجه می‌شدند که خواب نیمروز عملکرد کارکنان آنها را بهبود می‌بخشد.» جیم هرون مدیر مرکز تحقیقات خواب در دانشگاه لابرو نیز معتقد است خوابیدن بعدازظهر انطباق بیشتری با نیاز طبیعی انسان‌ها دارد. وی می‌گوید: «ما به گونه‌ای طراحی شده‌ایم که باید در طول شبانه‌روز دو بار بخوابیم. یک خواب طولانی در هنگام شب و یک خواب کوتاه بعدازظهر. به گفته پروفسور هرون افرادی که تمایل به خواب نیمروز دارند خوب است که حدود پانزده دقیقه در روز استراحت کنند.

خواب بیش از آن مفید نخواهد بود زیرا وقتی از خواب بیدار می‌شوید احساس می‌کنید که سرتان سنگین شده است و کسل شده‌اید. با توجه به موارد فوق به‌نظر می‌رسد دیگر دلیلی برای رد چرت بعدازظهر وجود نداشته باشد پس هرگاه دچار کسالت و خستگی شدید به نیاز بدنتان پاسخ دهید. ضمناً از یاد نبرید که مردان بزرگی نظیر چرچیل، ناپلئون بناپارت و لئوناردو داوینچی همگی بعدازظهرها به استراحت می‌پرداختند و عادت به چرت نیمروز داشتند.

منبع: بی بی سی

با فرزندان

والدین هوشیاری باشید

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه: نوشین دیانتی

بخش اول

■ قانون نخست: عملکرد شما مهم است

مطمئن هستم به آنچه می‌خواهید فرزندتان بشود بسیار فکر می‌کنید اما احتمالاً کمتر به این فکر می‌کنید که در جایگاه پدر یا مادر عملاً برای اینکه این اتفاق رخ بدهد چه باید بکنید. مثلاً مطمئن هستید که می‌خواهید فرزند ۱۰ ساله‌تان عملکرد خوبی در مدرسه داشته باشد اما شاید واقعاً ندانید برای اینکه موفقیت تحصیلی او را تسهیل کنید باید چه کاری انجام دهید. یا شاید بخواهید کودک نوپای شما از آن دسته بچه‌هایی باشد که می‌تواند راحت با دیگران بازی کند اما نمی‌دانید چگونه به انجام آن کمک کنید. می‌خواهید فرزندتان از لحاظ ذهنی کنجکاو باشد اما هیچ تصوری از این ندارید که در جایگاه پدر یا مادر برای برانگیختن او در این جهت چه باید بکنید.

این مقاله حاوی اطلاعات بسیاری درباره رویکردهای متفاوت درباره تربیت کودک و چگونگی تاثیرپذیری کودکان از آنهاست. در شماره‌های بعد درباره استراتژی‌های تربیت فرزند برای دستاورد در مدرسه، مهارت‌های اجتماعی و کنجکاوی ذهنی و نیز مجموعه گسترده‌ای از سایر خصلت‌ها بحث خواهد شد.

پیش از آنکه به این مشخصه‌ها بپردازیم می‌خواهم تمایزی بین تربیت هوشمندانه و تربیتی که فقط واکنش نشان دادن و سرسری است قائل شوم. منظور از تربیت کودک «هوشمندانه» تربیتی عامدانه است یعنی پیامدهای رفتار شما در قبال کودک همانی است که واقعاً در نظر داشتید نه رفتارهایی که اتفاقی انجام می‌دهید. مجدانه تلاش کنید تا والدین هوشیارتری باشید. اینکه می‌گوییم تربیت فرزند باید عامدانه و هوشیارانه باشد به این معنی نیست که نباید خودانگیخته، از صمیم قلب یا طبیعی باشد. هنگامی که می‌گوییم تربیت فرزند باید هوشیارانه باشد، منظورم این نیست که باید نگران تصمیم‌هایی که می‌گیرید باشید، هر واکنشی را که در مقابل فرزندتان نشان می‌دهید به شدت تحلیل کنید یا آن قدر در این باره با خود فکر کنید که به فلج عملکرد دچار شوید. منظور من این است که طرز رفتار و واکنش شما در برابر فرزندتان باید احساس مبتنی بر دانش و حساب شده و براساس نتیجه‌ای باشد که می‌خواهید به دست آورید.

تربیت فرزند، ممکن است و باید از صمیم قلب باشد و معمولاً فی‌البداهه است اما هیچ‌گاه نباید الابختکی و بدون انتخاب باشد. همیشه باید روشی برای کنترل هیجانتان داشته باشید حتی اگر همیشه به آن آگاه نباشید. پدر و مادرها معمولاً خود را در یکی از شرایط سه‌گانه زیر می‌یابند و تربیت هوشیارانه در هر سه مفید است؛ با اینکه به روش‌های مختلف صورت می‌گیرد. وضعیت نخست آن است که پدر یا مادر قبل از عملکرد وقت کافی برای پرداختن به آنچه می‌خواهد انجام دهد دارد. این وضعیت زمانی است که هوشیارانه عمل کردن بسیار آسان است.