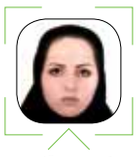
جام خوراک

خانه‌تکانی یخچال و فریزر



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

اگر در آستانه سال‌نو قصد خانه‌تکانی یخچال و فریزرتان را دارید، نکات زیر را در نظر داشته باشید: ابتدا همه مواد غذایی را از یخچال خارج و تاریخ تولید و انقضای آنها را کنترل کنید. همه مواد غذایی یا داروهایی را که تاریخ انقضای آنها گذشته، دور بریزید. تمام قفسه‌ها، شلف‌ها، کشوها و سینی‌ها را تخلیه و آنها را به‌دقت بشویید. برای انتخاب نوع مواد شوینده و نکات ایمنی برای شست‌وشوی محفظه‌های داخلی آن از دفترچه راهنمای یخچال کمک بگیرید تا باعث آسیب به دستگاه نشوید. بایستی در زمان خانه‌تکانی یخچال را به طور کامل تخلیه کنید. همچنین در یخچال‌های به‌شدت پر، هوا جریان نداشته و بازدهی انرژی آنها پایین است و سرما به اندازه کافی به همه بخش‌ها نمی‌رسد.

در مورد کشوهای میوه و سبزی هم دقت کنید؛ این بخش‌ها بیش از سایر قسمت‌های یخچال در معرض آلودگی به کپک هستند. پس این بخش‌ها را در فواصل زمانی کوتاه‌تری (یک روز در هفته) بررسی کنید و برای شست‌وشوی آنها بیشتر دقت کنید. سعی کنید از ظروف شیشه‌ای و پلاستیکی مرغوب برای ساماندهی یخچال خود استفاده کنید؛ نه ظروف چند بار استفاده شده یا ظروفی که پس از استفاده از مواد غذایی، محتوایش هنوز هم قابل استفاده است. معمولا این ظروف نظم یخچال را به هم ریخته و راه‌حل بهداشتی مناسبی برای نگهداری مواد غذایی آماده مصرف نیست. تمام قوطی‌هایی که درِ آنها برای مدتی باز مانده را دور بریزید. تمام مواد غذایی را که امکان نشتی آنها وجود دارد در طبقات پایینی قرار دهید تا از آلودگی قفسه‌های دیگر جلوگیری شود و طبقات به راحتی قابل بازرسی یا تمیزکردن باشند.



واکسن اسپوتنیک وی، دومین واکسن کرونای جهان از نظر تعداد تاییدیه شد

شرکت سازنده واکسن روسی اسپوتنیک‌وی اعلام کرد این واکسن از نظر تأییدیه‌های قانونی در رده دومین واکسن محبوب علیه بیماری کووید - ۱۹ در جهان قرار گرفت. واکسن اسپوتنیک‌وی ساخت موسسه میکروبیولوژی و اپیدمی‌لوژی گامالیا نخستین واکسن ثبت‌شده در جهان است. این واکسن در حال حاضر به طور گسترده در روسیه و ده‌ها کشور دیگر استفاده می‌شود. برهمین‌اساس واکسن روسی اسپوتنیک‌وی با پشت سر گذاشتن واکسن فایزر به دومین واکسن کرونای جهان از نظر تعداد تأییدیه‌های قانونی تبدیل شد. به گزارش رسانه‌های روسی، واکسن استرازنکا در حال حاضر با تایید در ۴۹ کشور نخستین واکسن کرونای جهان از نظر تعداد تاییدیه است. در این رتبه‌بندی اسپوتنیک‌وی با ۴۵ کشور در رتبه دوم و واکسن فایزر با ۴۳ کشور در رتبه سوم قرار دارند. در رتبه‌های بعدی واکسن مدرنا (۱۹ کشور) و سپس سه واکسن چینی، سینوفارم (۱۸ کشور)، سینوواک (۱۶ کشور) و کانسینو (۴ کشور) قرار دارند./ ایرنا

با آشنایی با انواع کره‌های موجود در بازار مناسب‌ترین گزینه را برای خود و خانواده‌تان تهیه کنید

چه کره‌ای بخریم؟





فاخره بهبهانی

سلامت

چندی است که در یخچال اغلب فروشگاه‌ها و مغازه‌های سطح شهر کره‌های مختلفی به چشم می‌خورد. کره بانمک، لاکتیکی، ایرلندی، فرانسوی، دوپچه مارکن، اسپرید، کره سنتی و.... اما این کره‌ها چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟ ارزش تغذیه‌ای کدام یک بیشتر است؟ کره‌های محلی مغذی‌ترند یا صنعتی؟ کره‌های گیاهی مفیدترند یا لبنی؟ تفاوت کره با روغن کرمانشاهی در چیست؟ آیا کره فاسد می‌شود؟ اینها قسمتی از پرسش‌هایی است که در ذهن اغلب ما بی‌پاسخ مانده است. برای رسیدن به جواب سوالات‌مان نظر دکتر نسرین مویدنیا، متخصص علوم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه را جویا شدیم.

کره در صنعت از خامه ترش یا شیرین تهیه می‌شود. به کره‌ای که از خامه ترش تهیه می‌شود، کره لاکتیکی هم گفته می‌شود. کره لاکتیکی همان نوعی است که عطر و طعم ویژه کره را دارد و اغلب سرسفره صبحانه مورد استفاده قرار می‌گیرد. روش تهیه آن به این ترتیب است که خامه را به‌واسطه استارترهای لاکتیکی، تخمیر و ترش می‌کنند. در اثر فعالیت این باکتری‌ها عطر و طعم خاصی در خامه ایجاد می‌شود، سپس طی عملیاتی از خامه، کره گرفته می‌شود و طی فرآیندهای حرارتی به بافت کره قوام مناسبی داده می‌شود. اما کره حاصل از خامه شیرین نوعی است که هیچ نوع تخمیری به‌واسطه باکتری‌ها روی آن انجام نشده و صرفا عطر و طعم خامه‌ای دارد.

> نمک به ۲ منظور به کره افزوده می‌شود، از سویی سبب افزایش ماندگاری محصول شده و از جهتی در بهبود مزه آن نقش دارد

کره ترش و شیرین محلی

در روش محلی یا سنتی هم کره ترش و شیرین داریم. در واقع کره‌های ترش و شیرین صنعتی برگرفته از روش تهیه کره محلی هستند. کره محلی ترش را از ماست یا شیری که به‌واسطه تخمیر باکتری‌های لاکتیکی ترش شده است، تهیه می‌کنند. اما کره شیرین محلی را مستقیم با زدن شیر یا احتمالا خامه و تجمع تدریجی دانه‌های کره حاصل از عملیات کره‌زنی به‌دست می‌آورند. کره ترش، عطر و طعم ویژه کره را دارد، اما کره شیرین اغلب مزه شیرین خامه‌ای دارد. یکی از علل عطر و طعم متمایز کره‌ها روش تولید آن است.

این کره‌های بانمک!

بد نیست بدانید کره حاوی ۸۲-۸۰ درصد چربی شیر، ۱۶ درصد آب، ۲ درصد نمک و به میزان جزئی دارای ترکیبات غیرچرب شیری است. نمک به دو منظور به کره افزوده می‌شود، یکی سبب افزایش مدت‌زمان ماندگاری محصول شده و دیگری در بهبود مزه آن نقش دارد. البته انواع کره‌های بدون نمک هم تولید می‌شود که مزه شیرین‌تر و مدت‌زمان نگهداری کوتاه‌تری دارند. اغلب کره‌های موجود در بازار حاوی درصدی نمک هستند و در گروه محصولات با سدیم مخفی به شمار می‌روند.

علت رنگ‌های متفاوت کره

در مورد تفاوت رنگ کره‌های محلی که اغلب در مقایسه با کره‌های زرد صنعتی رنگ روشن‌تری دارند، بدانید که در کارخانه برای مشتری‌پسندی و افزایش کیفیت و ثبات رنگی محصول در طی فصول مختلف سال، در حد مجاز و استاندارد از بتاکاروتن یا همان پیش‌ساز ویتامین A استفاده می‌شود، به همین دلیل میزان ویتامین A کره‌های صنعتی بیشتر از انواع محلی آن است و در سایر ترکیبات تفاوت تغذیه‌ای قابل توجهی ندارند. البته با توجه به نوع تغذیه دام که در فصول مختلف سال متغیر است؛ کره‌های محلی که در فصول گرم سال تهیه می‌شوند، نسبت به کره‌های زمستانه حاوی میزان زیادتر ویتامین A و اسیدهای چرب غیراشباع بوده و بافت نرم‌تری دارند.

از کره ایرلندی تا آمریکایی...

کره‌های ایرلندی، فرانسوی و دوپچه مارکن که در بازار ایران عرضه می‌شود و همچنین کره‌های آمریکایی، از نظر استاندارد میزان ترکیبات با هم متفاوت‌اند. تفاوت شاخص کره‌های اروپایی نسبت به کره‌های آمریکایی درصد چربی بالاتر و تخمیری بودن آنهاست که می‌تواند بر روی عطر و مزه محصول تاثیرگذار باشد، ضمن این‌که این نوع کره‌ها از نظر رنگ، بافت و... هم با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند. کره دام‌های مختلف گاو و گوسفند و بز و گاومیش و شتر نیز به دلیل تفاوت‌هایی که شیر این دام‌ها در ترکیب اسیدهای چرب و ترکیبات معطر فرارشان دارند، عطر و طعم و تا حدودی ارزش غذایی متفاوتی از هم دارند.

کره گیاهی یا لبنی؟

کره گیاهی همان مارگارین است که مشخصا از نظر ارزش غذایی کاملا متفاوت از کره لبنی است. البته کره‌های گیاهی نسبت به کره‌های لبنی فاقد کلسترول بوده و برای آن دسته افرادی که کلسترول بالایی دارند، می‌تواند جایگزین مناسبی باشد. جالب است بدانید میزان اسیدهای چرب ترانس مارگارین به دلیل فرآیند هیدروژناسیون (جامد کردن) که بر روی روغن نباتی انجام می‌شود، بسته به میزان این فرآیند می‌تواند حتی بیشتر از کره لبنی باشد. همچنین کره پسته و بادام‌زمینی نیز هر یک ارزش غذایی مختص خود را داشته و کاملا متفاوت از کره لبنی هستند و نباید به صرف نامگذاری کره بر روی این محصولات، آنها را با کره لبنی مقایسه کرد.

تفاوت کره با روغن حیوانی

روغن حیوانی یا همان روغن کرمانشاهی، روغن خالص کره است. یعنی برخلاف کره، حاوی آب، نمک و ترکیبات غیرچرب شیر نیست. کره به دلیل دارا بودن آب و ترکیبات شیر، وقتی در مجاورت با حرارت زیاد قرار می‌گیرد، با وجود دارا بودن اسیدهای چرب اشباع بالا، دچار تغییرات نامناسب می‌شود و گرچه برای تفت دادن مناسب است، اما برای سرخ کردن مواد غذایی توصیه نمی‌شود.

فساد کره چگونه است؟

اگر کره به مدت زیاد در یخچال نگهداری شود، احتمال فعالیت برخی از میکروارگانیسم‌های سرمادوست در آن وجود خواهد داشت که سبب بروز عیوب ظاهری و عطر و طعم نامطلوب در آن می‌شود. به همین دلیل برای نگهداری طولانی‌مدت، فریزر گزینه مناسب‌تری است. همچنین توجه داشته باشید که کره خارج‌شده از بسته‌بندی را حتما در ظروف دربسته در داخل یخچال نگهداری کنید چراکه چربی کره در مجاورت هوا اکسید شده و موجب تندشدگی و فساد آن می‌شود.

با «اپلیکیشن تاندوری» می‌توانید فنون آشپزی حرفه‌ای را با آموزش اینترنتی بهترین مربی‌ها بیاموزید و آماده ورود به دنیای کسب‌وکار آشپزی شوید

یادگیری آسان آشپزی با تاندوری

ریحانه رادی

نشان ایرانی ۲

تابه‌حال برنامه‌های آشپزی تلویزیونی را دیده‌اید؟ مواد اولیه و دستورپخت را باید با سرعت یادداشت کنید و در پایان هم ممکن است نکته‌ای را جا انداخته باشید یا اصلا نتوانید نوشته‌هایتان را بخوانید! دست آخر هم برنامه تلویزیونی با نمای نزدیکی از غذا تمام می‌شود و دل شما را آب می‌کند! حالا اما به رواج آموزش‌های اینترنتی اوضاع آموزش و یادگیری آشپزی هم حسابی تغییر کرده است. با شرکت در دوره‌های آشپزی آنلاین از هرجای دنیا و هر زمانی به این دوره‌ها دسترسی دارید؛ دیگر نگران عقب افتادن از مربی نیستید و بشقاب غذایتان در پایان برنامه آماده است تا عطرش کل خانه را بردارد. دوره‌های آنلاین آشپزی، فناوری و مهارت‌های زندگی شما را باهم ترکیب کرده‌اند. این دوره‌ها، علاوه بر این که مهارت‌های آشپزی و اعتمادبه‌نفس شما را افزایش می‌دهند، قیمت کمتری دارند و حتی می‌توانید کسب‌وکار خانگی خودتان را نیز راه‌اندازی کنید. شرکت خلاق و نوآور «امید اندیشان کیان ایرانیان» با نام تجاری «تاندوری» دوره‌های آموزشی مختلف آشپزی را به‌صورت ویدئوهایی باکیفیت برای علاقه‌مندان به این هنر ارائه می‌کند. به‌خصوص در این روزهای نزدیک به تعطیلات نوروز با تاندوری، هم می‌توانید شیرینی عید درست کنید و هم خاطره خوشمزه‌ای از تعطیلات امسال برای خودتان بسازید.

اگر می‌پرسید سر و کله «تاندوری» در حوزه آموزش آنلاین آشپزی از کجا شروع شد، باید بگویم این شرکت مسیر خود را به‌عنوان رسانه‌ای تبلیغاتی برای فروشگاه‌های مواد غذایی و لوازم آشپزخانه شروع کرد و ابتدا محصولات و تولیدات آنها را نمایش می‌داد. اما ازآنجاکه با استقبال زیادی در این بخش روبه‌رو نشد و هزینه تبلیغات نیز گران بود، تصمیم گرفت تغییر رویه دهد و در مسیر آموزش صحیح آشپزی در خانه برای همه افراد، قرار گرفت.

اگر در تهیه غذایی مهارت دارید و می‌خواهید آن را به‌دیگران نیز آموزش دهید، همین حالا کیوآر کد پایین صفحه را با دوربین گوشی اسکن کنید تا وارد سایت تاندوری شوید. به‌علاوه در اپلیکیشن تاندوری به دستورپخت صدها غذا و شیرینی رایگان دسترسی دارید تا از پخت آنها لذت ببرید. در شرایط همه‌گیری کرونا، بسیاری از افراد شرکت در دوره‌های آموزشی مجازی را به‌دوره‌های حضوری ترجیح می‌دهند. در تاندوری علاوه بر اینکه کلاس شما، در آشپزخانه خودتان برگزار می‌شود، درحالی‌که بسیاری از کسب‌وکارها ممکن است تعطیل شده باشند و افراد منبع درآمد خود را ازدست‌داده باشند، دوره‌های تاندوری، برمبنای آماده‌سازی فراگیران برای ورود به‌دنیای کسب‌وکار طراحی شده‌اند.



محمد صالح جواهری، هم‌بنیان‌گذار تاندوری در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: «با پایان هر دوره، از فراگیران نظرسنجی به‌عمل می‌آید. طبق نتایج این نظرسنجی‌ها، ۳۰ درصد شرکت‌کننده‌ها باهدف ورود به بازار کار این دوره‌ها را می‌گذرانند و از این تعداد، ۷۰ درصدشان تا به‌امروز موفق شده‌اند، کسب‌وکار خانگی خودشان را راه‌اندازی کنند.» وی درادامه می‌افزاید: «تاندوری نیز برای کمک به کارآفرینی و همراهی فراگیرانش، در کنار دوره‌هایی که قابلیت راه‌اندازی کسب‌وکار دارند، کتابچه آموزش ورود به‌دنیای کسب‌وکار را هدیه می‌دهد.»



منتظر دوره‌های جدید تاندوری باشید!

درحال‌حاضر دوره‌های کیک‌های کافه‌ای، پاستا و فرش پاستا، شکلات دست‌ساز، چیزکیک، نوشیدنی‌های سرد، کوکی‌های کافی‌شاپی، فینگرفود، باقلوا استانبولی و کنافه و شیرینی‌هایی برای عید نوروز، در وب‌سایت تاندوری در دسترس شماست.

محمد صالح جواهری از اضافه‌شدن دوره‌های جدید آموزش پخت شیرینی فرانسوی، خمیرها و نان‌ها، فست‌فود، آشپزی ایرانی و فرنگی در آینده‌ای نزدیک خبر می‌دهد و درادامه می‌افزاید: «ما در تاندوری، ماهیانه یک تا دو دوره جدید را برای مخاطبانمان آماده و اضافه می‌کنیم. تمام دوره‌ها در تاندوری از ۵۰ هزار تا ۳۰۰ هزار تومان قیمت‌گذاری شده‌اند و در مقایسه با دوره‌های آنلاین و دیگر دوره‌های مجازی، فقط یک دهم آنها قیمت داشته و از تنوع و کیفیت بیشتری برخوردار هستند.»

برنامه تاندوری برای آینده نزدیک

به‌گفته هم‌بنیان‌گذار تاندوری: «به‌زودی زبان‌های ترکی و عربی نیز به‌صورت زیرنویس به دوره‌های آموزشی تاندوری اضافه خواهند شد و قدم به‌قدم برای تبدیل‌شدن به بزرگ‌ترین مرجع آموزش آشپزی در کشور پیش‌خواهیم رفت.» جواهری درادامه می‌گوید: «برای آن دسته از مخاطبان تاندوری که متقاضی دریافت گواهی‌نامه گذراندن دوره‌ها بوده‌اند، باید بگویم تا نیمه اول سال آینده این امکان نیز فراهم خواهد شد.»



مزیت شرکت در دوره‌های آموزش آشپزی تاندوری

- در این اپلیکیشن، خبری از تبلیغات مزاحم و همیشگی نیست.
- در تاندوری، دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت و بین یک تا پنج ساعت هستند.
- امکان پرسش و ارتباط با مدرس هر دوره، در پنل گفت‌وگو فراهم‌شده است.
- تاندوری دستیار آشپزی شماست تا تجربه لذت‌بخشی را از آشپزی برایتان بسازد.
- آموزش‌ها را بهترین و مجرب‌ترین مربی‌های آشپزی و شیرینی‌پزی ارائه می‌دهند.
- ویدئوهای آموزشی با بالاترین کیفیت و در دکور اختصاصی تاندوری ضبط می‌شود.
- تمام مراحل آموزش با چهار دوربین فیلمبرداری شده‌اند تا تمام زوایا را پوشش دهند.
- حجم مصرفی اینترنت در اپلیکیشن تاندوری برای تماشای ویدئوها نیم‌بها محاسبه می‌شود.
- با شرکت در هر دوره، جزوه شامل دستورپخت‌ها و مواد اولیه را به‌عنوان هدیه دریافت خواهید کرد.
- هرکجا و هر زمان، با تلفن همراه و تبلت و کامپیوتر شخصی خود، برای همیشه به دوره‌ها دسترسی خواهید داشت.
- در بعضی از دوره‌ها، فقط با تماشای ۱۰ دقیقه فیلم آموزشی و ۳۰ دقیقه تمرین، می‌توانید فوت‌وفن‌ها را فراگیرید.
- تاندوری، شبکه‌ای اجتماعی برای علاقه‌مندان به غذاست. می‌توانید در آنجا دوستانی با علایق مشترک پیدا کنید.

راه‌های ارتباط با تاندوری پلاس

تهران، خیابان طالقانی، پلاک ۲۸۹، طبقه ۶

۰۲۱۲۸۴۲۴۴۵۵

info@tandori.ir

@tandori.ir

plus.tandori.ir

از طریق کیوآرکد مقابل وارد سایت آداک آکادمی شوید