

بررسی هزینه های پخت چند نان خوشمزه افطاری

نانروایی خانگی راه پیمنازی

سمیه
محمدنیا حنایی
روزنامه نگار

یکی از سرگرمی های کدبانوها در ماه مبارک رمضان پخت انواع نان های خوشمزه برای اهالی خانه هنگام افطار است. از حق هم نگذریم ساعات طولانی روزه داری و همچنین پر طرفدار شدن

صفحات فضای مجازی در این اراده به هنر نمایی و کدبانوگری بی تاثیر نیست. علاوه بر این ها، خانه نشینی مجدد به دلیل اوج گرفتن چهارباره کرونا نیز خیلی ها را به آشپز خانه کشانده

است. در این هفته سعی می کنیم شما را با چند دستور خانگی و امتحان شده برای نان آشنا کنیم و در آخر حساب و کتابی هم از این خوشمزه های برکت سفره داشته باشیم.



نان سه رنگ

یکی از نان های طرح کیک مخصوص افطار که در مناطق مرکزی ایران طرفداران خودش را پیدا کرده است، نان سه رنگ است. البته در این مناطق به جای نسکافه زعفران یا پودر قوتو می ریزند که ما در این دستور آن را به کاکائو و نسکافه تغییر داده ایم.

مواد لازم برای نان سه رنگ:

آرد گندم - ۳۰۰ گرم
نمک - یک پنس
شکر - ۲۵ گرم
مایه خمیر - یک قاشق مربا خوری
شیر ولرم - ۱۵۰ میلی لیتر
تخم مرغ - یک عدد
کره - ۳۰ گرم
کاکائو - یک قاشق سوپ خوری
پودر نسکافه - یک قاشق سوپ خوری

درست کردن این نان با آن که در نهایت ظاهر زیبا و پیچیده ای دارد، هزینه چندانی ندارد و حدود ۷ هزار تومان است. اگر می خواهید نان به صرفه تری داشته باشید می توانید به جای کره از کره گیاهی یا روغن نباتی جامد استفاده کنید.



نان نوتلا

تلفیق شکلات نوتلا با هر خوردنی، صاحب شکم را سر ذوق می آورد! در یک دستور ترکیه ای از نان، از ترکیب آرد و شیر و شکلات نوتلا نان بسیار خوشمزه ای حاصل می شود. البته در نظر داشته باشید که به جای نوتلا می توان از هر نوع شکلات صبحانه وطنی دیگری نیز استفاده کرد.

مواد لازم برای نان نوتلا:

آرد - ۲ لیوان
شکر - نیم لیوان
کره - ۸۰ گرم
تخم مرغ - ۲ عدد
خمیر مایه فوری - ۲ قاشق غذا خوری
وانیل - ۸ گرم
شیر - ۶۰ میلی لیتر
نمک - یک پنس

مواد میانی:

شکلات نوتلا ۱۵۰ گرم - شیر ۶۰ میلی لیتر - کره ۶۰ گرم
درست کردن این نان اگر با شکلات نوتلا باشد، با توجه به این که شیشه ۷۵۰ گرمی نوتلا حدود ۲۳۰ هزار تومان است، حدود ۸۰ هزار تومان هزینه دارد. اما با شکلات های صبحانه ایرانی با برندهای نام آشنا، حدود ۴۰ هزار تومان خرج روی دست شما می گذارد.



نان پیه

نان پیه یکی از نان های نام آشنای ایرانی است که در بسیاری از نقاط ایران با اندک تغییری پخت می شود. این نان همان طور که از اسمش پیداست، با روغن دنبه پخته می شود. اما اگر از بو و طعم روغن حیوانی خوش تان نمی آید می توانید آن را با همین روغن های نباتی صنعتی درست کنید.

مواد لازم برای نان پیه:

خمیر مایه - یک قاشق غذا خوری
آب ولرم - یک لیوان
تخم مرغ - ۴ تا درشت
آرد - ۳ لیوان
بیکینگ پودر - ۱ قاشق مربا خوری
کره - ۵۰ گرم

با یک حساب سر انگشتی برای شش نان پیه شما باید حدود ۱۵ هزار تومان خرج کنید. گفتنی است در محله های قدیمی نان پیه با روغن حیوانی دانه ای ۸ هزار تومان فروخته می شود.

خانه نشینی
مجدد به دلیل
اوج گرفتن
چهارباره کرونا
نیز خیلی ها را
به آشپز خانه
کشانده است.
در این هفته
سعی می کنیم
شما را با چند
دستور خانگی
و امتحان شده
برای نان آشنا
کنیم و در آخر
حساب و کتابی
هم از این
خوشمزه های
برکت سفره
داشته باشیم

با کارآفرینان

کارآفرینی با فناوری!

سمیه محمدنیا حنایی - حوزه نانو چند سالی است که بر سر زبان ها افتاده است اما واقعیت این است که کمتر کسی از تمام آن چه که عنوان نانو به آن تعلق می گیرد، آگاهی دارد. شاید این ناآگاهی بیشتر به دلیل گسترده بودن حوزه نانو باشد. بیشتر افراد جامعه با نانو در بحث پارچه های ضد آب کت و شلوار، جوراب های بونگیر مردانه و در نهایت عایق های ایزوگام مجهز شده با فناوری نانو یا شست و شوی فرش ها با مواد نانو مواجه شده اند. در حالی که دنیای فناوری نانو بسیار پیچیده تر و فراخ تر از این حرف هاست. در این هفته ما نیز به سراغ یکی از کارآفرینان نمونه این حوزه رفته ایم تا از مسیر موفقیت اش برای ما بگوید. محمد رضا محمودیان عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان کارآفرین نمونه این هفته است. پس با ما همراه باشید. محمد رضا زمانی که به عنوان یک معلم پا به دانشگاه فرهنگیان در رشته الکتروشمی گذاشت، سعی کرد تا جایی که می تواند دانسته هایش را به بوته امتحان بگذارد. به قول خودش اصلا اگر می خواهید در کاری موفق شوید و کسب و کارتان توسعه پیدا کند، بیش از نیمی از سرمایه را فدای تحقیق کنید. او آن قدر به تحقیق درباره روش های خورده گی اجسام می پرداخت که بسیاری از همکلاسی ها دانشگاه را برای اوی بی فایده از ریزی می کردند و اعتقاد داشتند محمد رضا در نهایت رنگ کار خواهد شد! او با آن که دانشجوی دکترا بود اما هر روز درگیر سنبله کشیدن پلیت و رنگ پاشی و در نهایت ثبت نتایج بود تا این که بالاخره توانست به فرمولی دست پیدا کند که عمر مواد

به خصوص آهن را در برابر خوردگی چند برابر می کرد. این یافته تازمانی که از آزمون عملی سر بلند بیرون نمی آمد، ارزش علمی و اقتصادی چندانی نداشت. بنابراین با همکاری استاد نانو به دنبال میدانی برای آزمایش گشت. در نهایت راه آهن کرمان - زاهدان که دایم از خوردگی پایبند ریل ها در در دسرس بود به عنوان محک فرمول محمد رضا منتخب شد. پایبند های ریل این منطقه هر ماه نیاز به تعویض داشتند. اما از زمانی که پوشش اختراعی دکتر محمد رضا محمودیان روی آن ها قرار گرفت قریب به ۲۰ ماه همچنان سالم باقی مانده بود. بعد از این همکاری دکتر محمودیان با راه آهن آغاز شد و شرکت ایشان توانست قرار دادهای مناسبی را برای پوشش ریل های ایران ببندد. اما تمام دقت محمودیان به صنعت ریلی کشور محدود نشد. شرکت محمودیان چندین کانتر از کامیون های شرکت نفت را نیز با فرمول جادویی خود رنگ کرد که عاری از هر گونه فسفات و مواد اشتعال زا بود. محمودیان بعد از به دست آوردن نتیجه مثبت در این زمینه به فکر صادرات محصول خود افتاد. او برای این کار بازارهای اروپایی و همچنین کشور عمان را انتخاب کرد. گزینشی که به نظر می رسید با توجه به نتایج مطلوب آزمایش ها و همچنین تاکید اروپایی ها بر مواد عاری از فسفات و کرومات پاسخ خوبی بگیرد. همکاری با طرف های خارجی از طریق نمایندگی ها صورت گرفت و محمودیان و تیمش توانستند صادرات این نوع از فناوری نانو را محقق سازند. محمودیان که زمانی معلم ساده مدرسه بود، حقیقت علم را در تحقیق و باز هم تحقیق می داند و اعتقاد دارد اگر اراده داشته باشید هیچ نیشخند و کنایه ای سدی در برابر تان نمی سازد.

ایده در آمدزایی در خانه

۱ ساخت زیورآلات و جواهر

اگر به انجام کارهای ظریف علاقه مندید، می توانید با الهام گرفتن از زیورآلات مورد علاقه خود یا زیورآلات مد روز شروع به یادگیری این حرفه کنید. خوشبختانه دوره های آموزشی این فن اکنون زیاد است. سرمایه زیادی هم نیاز نیست. می توانید کار خود را با درست کردن بدلیجات شروع کنید و بعد که مهارت تان بیشتر شد، به ساخت جواهر تغییر گرایش دهید.

۲ مشاور عروس

بعضی از عروس خانم ها به دلایل مختلف مثل شاغل بودن و کمبود وقت، یا حتی بی سلیقه گی!!! ترجیح می دهند یک نفر که در این زمینه باتجربه و باسلیقه است، برایشان تصمیم بگیرد. از لباس عروس و مدل آرایش گرفته تا سفره عقد. اگر به این حوزه علاقه دارید، نخست باید اطلاعات خود را درباره مد و طراحی لباس بالا ببرید. برندهای مشهور لباس عروس را دنبال کنید و مزون های باکیفیت در شهر خود را پیدا کنید. می توانید به مرور باز یاد شدن تجربه و گسترش ارتباطات تان کسب و کار خانگی خود را توسعه دهید و خدمات خود را در قالب بسته هایی، شامل لباس عروس، خنجه و... با قیمت های مختلف عرضه کنید.

۳ پخت کیک و شیرینی

اگر همیشه برای پخت کیک و شیرینی و انجام تزیینات ذوق و شوق داشته اید، حالا وقتش رسیده از ذوق و شوق تان استفاده و اقدام به کسب درآمد در منزل کنید. باور کنید خیلی ها مثل من هستند که از استعداد و سلیقه در زمینه کیک و شیرینی هیچ بهره ای نبرده اند و محصولات خانگی را به محصولات صنعتی ترجیح می دهند. بنابراین از خدای می خواهند یک نفر را پیدا کنند تا در مناسبتهای گوناگون به او سفارش دهند.

من خودم به تازگی از طریق یکی از همکارانم با یکی از این خانم های باسلیقه آشنا شده ام که کیک های فوق العاده ای در منزل می پزد. جالب این که، هنگام اولین سفارش وقتی درباره هزینه از او سوال کردیم، از ما خواست اول کیک را بچشیم و بعد که از کیفیتش راضی بودیم هزینه ای را بپردازیم! به شخصه نمک گیر شدم.

۴ تزیین کیک

به تازگی تزیین کیک نیز بازار خیلی گرمی پیدا کرده و در انواع و اقسام اشکال عجیب و غریب متقاضی پیدا کرده است. با فوندانت چنان طرح هایی درست می کنند که کسی دلش نمی آید کیک را بخورد!! از طرح کیف و کفش گرفته تا پیراهن مردانه! پیشنهاد من این است با یک نفر که در زمینه پخت کیک و شیرینی تبحر دارد، یک تیم دوفره تشکیل دهید. او کیک را می پزد و شما آن را با توجه به مناسبتش تزیین می کنید: عروسی، تولد، دندونی، سیسمونی و انواع و اقسام مناسبت های سنتی و من در آوردی (مثل گودبای پمپرز!!!).

۵ هنرهای دستی

آیا با پر طرفدارترین صنایع دستی ایران آشنا هستید؟ خانم های خانه دار زیادی را می شناسم که به قول معروف از هر انگشت شان هزار هنر می ریزد. از قلاب بافی بگیر تا منجوق دوزی و شماره دوزی و بافتن لباس. با هر یک از این هنرها به تنهایی می توان یک کسب و کار خانگی درست و حسابی راه اندازی کرد.

پیش از شروع کار اقدام به تحقیق درباره مدهای روز و سلیقه مشتریان احتمالی تان بکنید. ببینید گروه هدف شما چه گروهی است و آن گروه چه سلیقه خاصی دارند. درباره درست کردن صنایع دستی باید طبق سلیقه مشتری محصول تولید کنید، حتی اگر به نظر خودتان زیبا نیست. یکی از مواردی که در این زمینه به جذب مشتریان زیادی کمک می کند، امکان شخصی سازی سفارش هاست. یعنی اگر محصولی را معرفی می کنید، به مشتری حق انتخاب بدهید که در رنگ یا طرح شما به سلیقه خود تغییرات بدهد.