

طعم شیرینی زولبیا و بامیه خانگی

پخت و پز شیرینی پر طرفدار ماه مبارک رمضان در خانه چقدر آب می خورد؟

این شیرینی محبوب را اعلام کرد. براساس نرخ نامه جدید هر کیلو ۵۰ هزار تومان در انواع مرغوبش به فروش می رسد. در این بخش از فوت و فن شما را با یک دستور امتحان شده برای تهیه زولبیا و بامیه آشنایی کنیم و هزینه ای را که این شیرینی روی دست تان می گذارد تخمین می زنیم.

رمضان کم کند. تاریخچه ورود این شیرینی های خوشمزه به سفره های ماه رمضان مشخص نیست اما در منابع تاریخی از وجود این شیرینی در سفره های ملوکانه ناصر الدین شاه سخن به میان آمده است. امسال نیز مانند هر سال دیگر چند روز مانده به شروع ماه رمضان، اتحادیه شیرینی فروشان، نرخ

یکی از خوراکی های ماه رمضان که پای ثابت تمام سفره های افطاری است، شیرینی خوشمزه اما چرب و چیلی به نام زولبیا و بامیه است. شیرینی که از نظر بسیاری از کارشناسان تغذیه به هیچ عنوان برای سلامتی افراد مناسب نیست. اما این اظهار نظر ها نتوانسته است که از اقبال عمومی اش در بازار ماه مبارک

سمیه
محمدنیا حنایی
روزنامه نگار



شود، حالا زمان آن رسیده تا زولبیاها را در شربت سرد شده به مدت ۵ دقیقه قرار دهیم. سپس روی توری قرار می دهیم تا شربت اضافی آن نیز خارج شود. روی زولبیا را می توانیم با خلال بادام و پسته تزیین کنیم.

مواد لازم برای تهیه بامیه

آرد نول یا آرد ۳ صفر یک لیوان سر خالی
آب یک لیوان
کره نرم ۲۰ گرم
تخم مرغ ۲ عدد
عسل یا شربت بار یک قاشق غذاخوری
وانیل یک قاشق مربا خوری

طرز تهیه: ابتدا آب، کره و زعفران را داخل قابلمه ای می ریزید و روی حرارت می گذارید تا از کناره ها شروع به جوشیدن کند در این مرحله آرد را به صورت یک باره به آب اضافه و به سرعت آن ها را با هم مخلوط می کنید. در این مرحله باید سرعت عمل داشته باشید و زیر قابلمه را کم کنید. مواد را با قاشق چوبی به مدت ۸ دقیقه خوب ورز دهید، خمیر را باز کنید و جمع کنید. این کار باعث می شود، آب اضافی خمیر به خوبی گرفته شود و در نهایت بامیه تو خالی خوبی را به ما بدهد. حالا خمیر را از روی حرارت بردارید و در ظرفی قرار دهید تا حساسی خنک شود. حالا نوبت اضافه کردن تخم مرغ هاست. تخم مرغ ها را یکی یکی به خمیر اضافه کنید و بعد از هر اضافه کردن تخم مرغ یک دقیقه کامل آن را هم بزنید تا حساسی به خورد هم بروند. مواد بامیه را داخل کیف با سر ماسوره ستاره ای بریزید، چپچی آشپزخانه را برای کالت کردن مواد بامیه چرب کنید و به موقع از آن استفاده کنید و مانند زولبیا در روغن داغ سرخ کنید. بامیه ها را با حوصله سرخ کنید و در حین سرخ کردن آن ها را در ظرف تکان دهید تا به هم نچسبند. سپس بامیه ها را داخل شربت خنک شده به مدت ۲ دقیقه قرار دهید.

نکات درست کردن زولبیا و بامیه

● ابتدا این که ماست پر چرب برای زولبیا باید حتما ترش شده باشد. هر چه ترشی ماست بیشتر

مواد لازم برای تهیه شربت زولبیا و بامیه

شکر ۲ لیوان (معادل ۵۰۰ گرم)
آب ۱/۵ لیوان (معادل ۳۰۰ میلی لیتر)
گلاب ۱/۴ لیوان (۵۰ میلی لیتر)
آب لیمو ۱/۲ قاشق چایخوری
زعفران دم کرده غلیظ یک قاشق غذاخوری
طرز تهیه: تمام مواد را در قابلمه ای می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم تا ابتدا شکر کاملاً ذوب شود و سپس به قوام آید. بعد از ۲۰ دقیقه جوشیدن از روی حرارت برمی داریم و داخل یخچال می گذاریم تا در زمان استفاده کاملاً سرد شده باشد.

مواد لازم برای تهیه زولبیا

نشاسته گل (گندم) یک لیوان
ماست پر چرب کمی ترش ۱/۲ لیوان
آرد سفید قنادی یک قاشق غذاخوری
روغن مایع یک قاشق غذاخوری
بیکینگ پودر یک قاشق مربا خوری
پودر خمیر مایه فوری یک قاشق مربا خوری
زعفران دم کرده یک قاشق غذاخوری
عسل یا شربت بار یک قاشق غذا خوری
گلاب ۱/۳ لیوان

طرز تهیه: ابتدا نشاسته و ماست را در ظرفی می ریزیم و مخلوط می کنیم. به این مخلوط ۵ دقیقه زمان می دهیم. سپس به این مخلوط زعفران، گلاب، روغن و آرد را اضافه می کنیم و مواد را با همزن برقی ۵ دقیقه هم می زنیم. حالا نوبت خمیر مایه و بیکینگ پودر و عسل است. بعد از اضافه کردن این مواد به مخلوط حدود ۲ ساعت استراحت می دهیم تا حجم مواد دوبرابر شود. حالا مواد را داخل کیف یا حتی قوطی سس قرمز می ریزیم. درون ماهی تابه ته گود روغن می ریزیم و منتظر می مانیم تا دمای روغن بالا برود. برای تست دمای روغن می توانیم دو قطره از زولبیا را روی روغن بچکانیم اگر سریع پف کرد و روی سطح آمد، به این معناست که حرارت به دمای مناسب رسیده است. بعد از ریختن و شکل دادن زولبیا در روغن آن ها را سرخ می کنیم و روی توری قرار می دهیم تا روغن اضافی آن خارج

براساس مواد اولیه ای که برای هر کدام از شیرینی ها بیان کردیم ما می توانیم حدود یک کیلو زولبیا و بامیه تهیه کنیم. بعضی از این مواد مانند آب یا یک قاشق آبلیمو هزینه قابل ملاحظه ای ندارد. ما در این جدول تنها به مواردی اشاره می کنیم که ارزش مالی قابل ملاحظه ای داشته باشند. با یک حساب و کتاب ساده قیمت یک کیلو از این شیرینی ها حدود ۳۵ هزار و ۲۰۰ تومان در می آید

● زولبیا و بامیه را در یخچال نگهداری نکنید. براساس مواد اولیه ای که برای هر کدام از شیرینی ها بیان کردیم ما می توانیم حدود یک کیلو زولبیا و بامیه تهیه کنیم. بعضی از این مواد مانند آب یا یک قاشق آبلیمو هزینه قابل ملاحظه ای ندارد. ما در این جدول تنها به مواردی اشاره می کنیم که ارزش مالی قابل ملاحظه ای داشته باشند. با یک حساب و کتاب ساده قیمت یک کیلو از این شیرینی ها حدود ۳۵ هزار و ۲۰۰ تومان در می آید.

باشد، تردی نهایی زولبیا بیشتر است. برای این منظور بهتر است که ماست را یک روز خارج یخچال نگهداری کنید. ● ابتدا زولبیاها و سپس بامیه ها را سرخ کنید. چرا که روغن بر اثر سرخ کردن بامیه به دلیل داشتن تخم مرغ زودتر خراب می شود و کف می کند. ● شربت مخصوص این شیرینی باید حتما سرد باشد، اگر گرم با هم دمای محیط باشد، شیرینی های شما خمیری می شوند.

جدول حساب و کتاب یک کیلو زولبیا و بامیه خانگی

مواد لازم	میزان مصرفی (هر دو مدل شیرینی)	قیمت
شکر	۵۰۰ گرم	۵ هزار
گلاب	۵۰ گرم از قرار لیتری ۵۰ هزار	۲ هزار و ۵۰۰
نشاسته گل	یک لیوان از قرار کیلویی ۴۰ هزار	۱۰ هزار
ماست پر چرب	۱/۲ لیوان از قرار ۲۰ هزار	۲ هزار
خمیر مایه فوری	یک قاشق غذا خوری	۲ هزار
آرد نول	یک لیوان از قرار کیلویی ۹ هزار	۲ هزار و ۷۰۰
تخم مرغ	۲ عدد	۲ هزار و ۵۰۰
کره	۲۰ گرم	۲ هزار و ۵۰۰
روغن برای سرخ کردن	نیم لیتر	۶ هزار

چرا که باید از زیر صفر دوباره شروع می کردم. اما من در همان سال هم از گرفتن کمک مالی از خانواده ام امتناع کردم و با تلاش و اراده و البته قرض و قوله دوباره روی پا ایستادم تا این که پنج سال بعدش توانستم فضای ۱۶۰ متری کارگاهی ام را به متراژ ۵۰۰ متر و افراد شاغل در این کارگاه را نیز به ۱۲۰ نفر برسانم. علی رضا توکلی هم اکنون با تولید و تامین قطعات توانسته است نیم نگاهی به صادرات نیز داشته باشد و علاوه بر تامین مایحتاج بازارهای داخلی در تامین مایحتاج صنف ساعت فروشان بازارهای فرامرزی نیز دستی داشته باشد.

فعالیت علی رضا به گونه ای است که فعالیت دیگر اعضای صنف نیز رو به ترقی گذاشته است و به قولی دیگر هیچ تولید کننده یا ساعت سازی برای یک قطعه کوچک، دستش در حنا نمی ماند.

می کوشید به عنوان یک منبع داخلی، تامین کالاها می مورد نیاز صنف ساعت را بر عهده گیرد. هر چند در ابتدای کار با توجه به سرمایه اندک تنها کالایی که تولید می کردند، پاکت های تبلیغاتی و ساک دستی چند برند ساعت بیشتر نبود، اما هم اکنون او و همکارانش می توانند چیزی حدود ۵۰۰ قلم از اقلام مورد نیاز این صنف را تامین کنند و بر این اساس به عنوان یک تامین کننده جزو تولید کنندگان برتر صنف شوند.

او می گوید: رسیدن به این موقعیت به این آسانی ها هم نبود و من طی این ۹ سال چندین بار به سختی شکست خوردم. مثلاً در سال دوم فعالیتیم تمام سرمایه ام را در آتش سوزی ساختمان آلومینیوم در خیابان جمهوری از دست دادم و حسابی بدهکار شدم. در آن سال، آغاز مجدد فعالیت برایم خیلی دشوار بود،

ساعت توکلی مهمان ماست. علی رضا در یک خانواده وقت شناس به دنیا آمد. پدر او آقای حبیب... توکلی از پیش کسوتان صنف ساعت فروشی در تهران است، علی رضا از سن ۱۳ سالگی پای دکان پدر بود و بنابراین به خوبی از چم و خم بازار ساعت اطلاع داشت. او بارها به چشم، کمبود اجزای پیش پا افتاده ساعت را دیده بود که برای فروشنده تبدیل به یک معضل بزرگ شده بود.

اما هنگامی که بزرگ تر شد در یک شرکت به عنوان یک کارمند ساده استخدام شد. حقوق ماهانه او کفاف زندگی اش را نمی داد، بنابراین او با خودرویی که خریده بود گاهی مسافر کشی هم می کرد. در یکی از این روزها او تصمیم گرفت تا راه جدیدی برای امرار معاشش باز کند. او در سال ۱۳۹۱ فعالیت اش را در حوزه کالاهای بسته بندی آغاز کرد. علی رضا در واقع

با کارآفرینان

تیک تاک کارآفرینی

سمیه محمدنیا حنایی - خیلی از افراد فکر می کنند که کسی کارآفرین نامیده می شود که توانسته است یک تکنولوژی به روز و مدرن را به بازار عرضه کند. در حالی که در بسیاری از موارد، کارآفرینان تنها با یک نگاه متفاوت توانسته اند که به کسب در آمد، اشتغال زایی و ایجاد رونق در مشاغل مرتبط نایل آیند. در این هفته نیز پای صحبت های کارآفرینی نشسته ایم که به قول خودش از یک جای زندگی اش به بعد تصمیم گرفت تا به جایگاهی که لایقش است برسد و از همان لحظه تا کنون دست از تلاش برنداشته است.

آقای علی رضا توکلی موسس و بنیان گذار گروه جعبه