

خوشمزه‌های خانگی با میوه‌های تابستانی

بسیاری از افراد دوست دارند حین تماشای فیلم، مطالعه، استراحت و... تنقلات بخورند. برخی سراغ چیپس، پفک یا انواع تنقلات فروشگاهی می‌روند و بعضی‌ها هم که به فکر اضافه وزن، سلامت، چربی خون و... هستند، از هله‌هوله‌هایی استفاده می‌کنند که در خانه درست کرده‌اند بدون اینکه در تهیه‌اش مواد نگه‌دارنده و شیمیایی به کار برده باشند. نمونه این مواد خوراکی لواشک‌ها، ترشک‌ها، مارشمالوها، پاستیل و... است. این تنقلات به جز ویژگی‌های خاصشان یک میان‌وعده سالم محسوب می‌شوند. بنابراین با امتحان ساده و آسان می‌توانید میان‌وعده‌های سالم، مغذی و سبک را براساس ذائقه و سلیقه خود در خانه تهیه کنید.

نکات کلیدی برای حفظ طعم سنتی



تهیه ترشک، فرایندی ساده اما هنرمندانه دارد که با انتخاب میوه‌های تازه، تنظیم دقیق شیرینی، پخت مناسب میوه‌ها و نگهداری صحیح، به تجربه‌ای پر از طعم و مزه تبدیل می‌شود. روش‌هایی به حفظ طعم سنتی ترشک کمک می‌کند و به شما این اطمینان را می‌دهد تا ترشک خانگی‌تان تازه و خوشمزه باقی بماند. ترشک دست‌ساز می‌تواند به عنوان چاشنی استفاده شود. اما برای تهیه چنین ترشکی چه مهارت‌هایی لازم است؟

چطور به ترشک طعم بدهیم؟

برای داشتن یک ترشک با طعم بهتر و باکیفیت، رعایت نکاتی برای تهیه آن ضروری است.

- **انتخاب میوه‌های تازه و باکیفیت:** میوه‌های تازه و بدون لک، طعم و عطر بهتری به ترشک می‌دهند.
- **تنظیم میزان شکر براساس ذائقه:** میزان شکر مورد نیاز برای تهیه ترشک به ذائقه شخصی شما و ترشی میوه‌های استفاده شده بستگی دارد. با تنظیم میزان شکر می‌توانید تعادل مطلوبی بین ترشکی و شیرینی ایجاد کنید.

- **پخت کافی میوه‌ها:** میوه‌ها باید به اندازه کافی بپزند تا نرم شوند اما نباید آنقدر زیاد بپزند که له شوند. پخت مناسب باعث می‌شود طعم میوه‌ها به خوبی در ترشک پخش شود.
- **استفاده از انواع ادویه و طعم‌دهنده‌ها:** افزودن ادویه‌هایی مانند دارچین، هل و گل محمدی البته به مقدار کم می‌تواند عطر و طعم ترشک را غنی‌تر کند. استفاده از این ادویه‌ها به مقدار کم و با توجه به ذائقه، توصیه می‌شود.
- **اجازه استراحت:** پس از تهیه، اجازه دهید ترشک به مدت چند ساعت یا حتی یک شب در یخچال استراحت کند. این کار باعث می‌شود طعم‌ها به خوبی با هم ترکیب شده و ترشک طعم بهتری پیدا کند.

راهکار افزایش ماندگاری

برای تهیه و نگهداری از ترشک چند نکته لازم است. برای نگهداری ترشک ظرف مناسب، دمای محیط و نوع بسته‌بندی مهم است.

- **استفاده از ظرف‌های شیشه‌ای:** برای نگهداری ترشک آن را در ظرف‌های شیشه‌ای خشک و تمیز بریزید و در آن را به خوبی ببندید.
- **نگهداری در یخچال:** نگهداری ترشک در یخچال می‌تواند طول عمر آن را تا چند هفته و حتی چند ماه افزایش دهد.
- **فریز کردن:** اگر می‌خواهید ترشک را تا زمستان نگهدارید، می‌توانید آن را در ظرف‌های مناسب بریزید و در فریزر نگهداری کنید. فریز کردن ترشک مدت زمان نگهداری را تا چند ماه افزایش می‌دهد.
- **اجتناب از ورود هوا:** وجود هوا باعث اکسیداسیون و کاهش کیفیت ترشک می‌شود، پس سعی کنید ظرف را از ترشک لبالب کنید تا فضای کمی برای هوا باقی بگذارد، سپس در ظرف را محکم ببندید.

چطور در خانه خوشمزه‌های بازاری آماده کنیم؟ ترش و ملس مثل ترشک

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که حین گذشت و گذار در شهر، ترشک فروشی‌های کنار خیابان و روی چرخ دستی‌ها نظر تان را جلب کرده باشد؛ اما زمان خرید، دودل شده باشید که مبادا بهداشتی نباشد؛ در صورتی که به سختی می‌توان از این خوشمزه‌های ترش و ملس گذشت. بهترین راهکار هم تهیه‌شان در خانه بدون نگرانی از وجود رنگ، اسانس و افزودنی‌های مجاز و غیرمجاز است؛ به خصوص این روزها در فصل تابستان که انواع میوه‌های ترش در دسترس تان قرار دارد. پس تا دیر نشده دست به کار شوید و با ما چند نمونه ترشک را با میوه‌های تابستانی آماده کنید.

پریسانوری

زمان آماده‌سازی یک ساعت

مواد لازم

● زرشک: نصف لیوان ● آب: یک لیوان ● شکر: یک و نیم لیوان ● زردآلو: ۵ عدد ● آلو شابلون: ۵ عدد ● نمک: یک قاشق غذاخوری ● جوهر لیمو: نصف قاشق چایخوری

تعداد نفرات ۴ نفر



ترشک ترکیبی

روش تهیه

۱. آب و زرشک را درون یک قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت زیاد قرار دهید تا جوش بیاید.
۲. شکر را به قابلمه اضافه کرده و اجازه دهید حل شود، سپس حرارت را کم کنید.
۳. زردآلو و آلو را به همراه نمک به قابلمه افزوده، در قابلمه را بگذارید تا میوه‌ها بپزند.
۴. پس از گذشت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه که میوه‌ها کاملاً نرم شد، قابلمه را از روی حرارت بردارید و جوهر لیمو را اضافه کنید.
۵. در نهایت ترشک را درون یک ظرف مناسب بریزید و پس از سرد شدن در یخچال بگذارید تا به طور کامل خنک شود.

می‌توان جوهر لیمو را حذف کرد؛ اما این افزودنی باعث طعم بهتر ترشک می‌شود و از شکر زدن آن جلوگیری می‌کند.



ترشک آلو سیاه

زمان آماده‌سازی یک و نیم ساعت

تعداد نفرات ۶ نفر



● آلو سیاه: یک و نیم کیلو ● آلبالو: یک کیلوگرم ● نمک: یک قاشق غذاخوری ● آب: یک لیوان ● رب انار: ۲ قاشق غذاخوری ● شکر: به مقدار لازم

روش تهیه

۱. آلبالو را بشویید و هسته‌هایش را جدا کنید سپس داخل قابلمه‌ای همراه آب و نمک روی حرارت ملایم بگذارید تا جوش بیاید.
۲. در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید آلبالوها کاملاً بپزد و آبش کشیده شود.
۳. آلوهای شسته شده را در قابلمه جداگانه بپزید، سپس از صافی رد کنید تا هسته و پوستشان جدا شود.
۴. آلبالوهای پخته شده و رب انار را به آلوها اضافه کنید، اگر دوست داشتید طعمش ملس شود کمی به آن شکر یا نبات اضافه کنید.
۵. اجازه دهید مخلوط چند قل بزند، سپس از روی حرارت بردارید و بگذارید سرد شود.

می‌توانید به این ترکیب، هر میوه دیگری را اضافه کنید؛ فقط باید کاملاً پخته شود تا کپک نزند.

ترشک ۷ میوه

زمان آماده‌سازی یک و نیم ساعت

تعداد نفرات ۸ نفر



مواد لازم

● آلو شابلون: نیم کیلوگرم ● زردآلو: نیم کیلوگرم ● آلبالو: نیم کیلوگرم ● آلو قطره طلا: نیم کیلوگرم ● کیلاس: نیم کیلوگرم ● شلیل: نیم کیلوگرم ● رب پادانه انار: نصف فنجان ● شکر: ۲ قاشق غذاخوری ● آب: یک لیوان

روش تهیه

۱. میوه‌های شسته شده را داخل قابلمه بزرگ بریزید. سپس یک لیوان آب روی حرارت بگذارید تا به جوش بیاید.
۲. بعد از جوش آمدن آب، پوست آلوها ترک می‌خورد. در نتیجه در قابلمه را بگذارید و یک ربع صبر کنید تا میوه‌ها خوب نرم شوند.
۳. حالا میوه‌ها را در سبب بریزید و آب زیر سبب را در ظرفی نکه دارید. وقتی میوه‌ها کمی خنک شد هسته و پوست آنها را جدا کنید.
۴. میوه‌ها و آبی که زیر سبب است را به قابلمه برگردانید و با شکر روی حرارت بگذارید تا دوباره بجوشد و لعابدار شود.
۵. قابلمه را از روی حرارت بردارید سپس رب انار را اضافه کنید و به مدت ۲۴ ساعت کنار بگذارید تا طعم میوه‌ها ترکیب شود.

در این ترشک می‌توانید انواع میوه‌های تابستانی بریزید و برای طعم بهتر به جای آب، از آب زرشک استفاده کنید.

ترشک آلبالو

زمان آماده‌سازی ۴۵ دقیقه

تعداد نفرات ۶ نفر



مواد لازم

● آلبالو: یک کیلو ● شکر: ۳ قاشق غذاخوری ● نمک: ۲ قاشق غذاخوری ● آب: یک لیوان

روش تهیه

۱. آلبالوها را بشویید و بگذارید خشک شود سپس آنها را در قابلمه مناسب بریزید.
۲. شکر، نمک و آب را به قابلمه اضافه کنید.
۳. قابلمه را روی حرارت ملایم بگذارید تا آلبالو آب بیندازد. بعد از مدتی روی قابلمه کف ایجاد می‌شود؛ حتماً آن کف را از روی مواد بردارید.
۴. وقتی کف آلبالو را جمع کردید، در قابلمه را ببندید تا آلبالو خوب بپزد.
۵. بعد از یک ربع در قابلمه را بردارید تا آب اضافی مواد رفته رفته بخار و ترشک غلیظ شود. در این مرحله حواستان باشد آلبالو ته نگیرد.

به جای آلبالوی تازه می‌توانید از آلبالوی خشک و کمی رب انار هم استفاده کنید، البته باید از قبل آن را یک ساعت بخیسانید.