

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری  
مدیرمسئول: محسن مهدیان  
سر دبیر: دانیال معمار  
واحد فنی:  
مدیر فنی: حامد یزدانی  
گرافیک: حمید یزدانی  
ویرایش عکس: کامبیز نویدی  
ویرایش متن: سمانه مومن، هاله جوانفر، اعظم آجوربندیان

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶  
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰  
چاپ: همشهری  
توزیع و اشتراک:  
موسسه نشر گستر امروز نوین

**همشهری**  
گروه ضمائم همشهری ناشر نشریات:  
دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،  
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،  
سرزمین من، معماری، ۲۴، شهرنگار، سرخ و محله  
نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، نرسیده به پارکوی،  
کوچه شهید فریبتی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

## تهیه میان‌وعده‌های متنوع با انار از دست ندهید تنقلات با میوه بهشتی

✓ **بروانه بهرام نژاد**  
تا حالا برایتان پیش آمده که هوس تنقلات شور و نمکی و حتی شیرین کنید و دلتان بخواهد لواشک یا پاستیل بخورید اما آنها را در خانه نداشته باشید؟ حالا که فصل فراوانی انار این میوه بهشتی است، می‌توانید به راحتی در خانه انواع لواشک و تنقلات تهیه و در مواقع دلخواه نوش جان کنید. ما در اینجا به شما روش تهیه چند میان‌وعده و خوراکی ترش و خوشمزه را آموزش داده‌ایم.

### لواشک انار

روش تهیه

۱. ابتدا انار را بشویید و دان کنید و بگذارید آب دانه‌ها گرفته شود. دقت کنید که هیچ پوست و غلافی همراه دانه‌ها نباشد چون وجود هسته یا پوست انار در لواشک می‌تواند باعث تلخی آن شود.
۲. انار را داخل یک ظرف بریزید و خوب له و پوره کنید. پوره به دست آمده را از صافی رد کنید تا دانه‌های ریز و احتمالی پوست انار جدا شود. برای اینکه لواشک شفاف‌تر و صاف‌تری داشته باشید، می‌توانید از یک تکه پارچه نازک یا گاز استریل استفاده کنید.
۳. آب صاف شده را داخل قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. اجازه دهید به آرامی بجوشد و غلظت پیدا کند. در این مرحله می‌توانید شکر، آب‌لیمو و نمک را به میزان دلخواه اضافه کنید.
۴. ته سینی را سفون بکشید و مایه آماده از پوره انار را روی آن بریزید و صاف و یکدست کنید. در انتها سینی را زیر نور آفتاب بگذارید تا لواشک شما خشک شود. می‌توانید برای تهیه لواشک فوری، سینی را در فر با دمای بسیار کم (حدود ۵۰ درجه سانتی‌گراد) قرار دهید و در فر کمی باز بگذارید تا رطوبت اضافی خارج شود. زمان خشک شدن لواشک به ضخامت لایه و رطوبت محیط بستگی دارد. معمولاً بین ۸ تا ۱۲ ساعت زمان نیاز است.

زمان آماده‌سازی ۶۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

• انار متوسط: ۵ عدد • شکر: به میزان دلخواه (اختیاری) • آب‌لیمو: یک قاشق غذاخوری (اختیاری) • نمک: یک چهارم قاشق چای خوری (اختیاری)

**نکته**  
به جای شکر می‌توانید از نبات یا عسل برای شیرین‌تر کردن لواشک خود استفاده کنید.



### پاستیل انار

روش تهیه

- ۱- یک ظرف جادار انتخاب کنید و درون آن گلوکز را با ژلاتین ترکیب کنید. البته به عنوان جایگزین گلوکز می‌توانید از پودر ژله آماده انار نیز استفاده کنید.
- ۲- بعد از ترکیب این دو، نوبت به اضافه کردن آب انار می‌رسد آن را به آرامی هم بزنید تا کاملاً مایع شما حل و یکدست شود.
- ۳- مواد را روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید و هم بزنید تا جایی که مطمئن شوید ژلاتین و گلوکز به صورت کامل حل شده‌اند.
- ۴- بعد از یک ربع مایع پاستیل شما تقریباً آماده است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که مقداری رنگ خوراکی درون آن بریزید. مواد را هم بزنید تا رنگ آن پخش شود.
- ۵- مایه پاستیل را درون قالب بریزید و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه درون فریزر یا اینکه به مدت ۳ ساعت درون یخچال بماند تا خود را بگیرد.

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۵ تا ۲۴ نفر

مواد لازم

• آب انار: ۲ پیمانه • شکر: یک پیمانه • گلوکز مایع: ۲/۳ پیمانه • پودر ژلاتین: ۲/۳ پیمانه • رنگ خوراکی قرمز: به میزان دلخواه

**نکته**  
برای تزئین پاستیل انار می‌توانید از انار و شکر کمک بگیرد تا زیباتر و خوشمزه‌تر به نظر برسد.



### مربای انار

روش تهیه

۱. ابتدا انارها را دانه و پوست‌های سفید داخل انار را کاملاً جدا کنید. پس از آن دانه‌ها را بشویید.
۲. با استفاده از آبمیوه‌گیری، غذا ساز، چرخ گوشت و... آب‌انارها را بگیرید و از صافی رد کنید تا یکدست شود.
۳. شکر را با آب انار ترکیب کنید و روی حرارت قرار دهید. اجازه دهید تا شربت غلیظ شده و به قوام برسد. هنگام جوشیدن حتماً کف روی آب انار را بردارید.
۴. بعد از حدود ۴۵ دقیقه دانه‌های انار را اضافه و برای جلوگیری از شکرک زدن مربا ۲ قاشق غذاخوری آب‌لیمو به مربا اضافه کنید.
۵. سپس حدود ۲۰ دقیقه اجازه دهید تا با شعله کم بجوشد. بعد زیر ظرف را خاموش کنید و مربا را پس از خنک شدن در ظرف خشک و تمیز بریزید و در یخچال بگذارید و پس از سرد شدن نوش جان کنید.

زمان آماده‌سازی ۶۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۵ نفر

مواد لازم

• آب انار: یک لیتر • انار: ۵ عدد • آب‌لیمو: ۲ قاشق غذاخوری • شکر: ۴ لیوان

**نکته**  
برای نگهداری طولانی مدت مربا بهتر است از ظروف شیشه‌ای استفاده کنید. ظرف باید کاملاً خشک باشد تا یکجک نزنند.



### اسموتی انار

روش تهیه

۱. یک لیتر آب انار تهیه کنید. بهتر است از آب انار تازه و طبیعی استفاده کنید، اما اگر آن را در دسترس ندارید می‌توانید از آبمیوه‌های صنعتی نیز استفاده کنید. آب انار و ماء‌الشعیر را حدود یک ساعت در فریزر قرار دهید تا نیم‌بند شوند. این کار به یخی و خوش طعم شدن کوکتل شما کمک زیادی می‌کند.
۲. آب انار و ماء‌الشعیر را در مخلوط‌کن بریزید و خوب با هم ترکیب کنید. این کار را تنها برای چند دقیقه کوتاه انجام دهید.
۳. برای شیرین شدن طعم اسموتی انار مقداری عسل به آن اضافه کنید سپس مواد را با قاشق چوبی هم بزنید تا عسل کاملاً در نوشیدنی حل شود.
۴. آن را در لیوان‌های مورد نظر تان بریزید و سپس با مقداری دانه‌های انار تزئین کنید. در هر لیوان چند تکه یخ بیندازید و از طعم این نوشیدنی لذت ببرید.

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

• آب انار طبیعی: یک لیتر • ماء‌الشعیر: یک لیوان • دسته‌دار: عسل: یک قاشق غذاخوری • دانه انار: یک قاشق غذاخوری

**نکته**  
برای خنک سرو کردن نوشیدنی می‌توانید در لیوانی که مورد استفاده قرار داده‌اید مقداری یخ بریزید.

