ترشی‌های پاییزه

مژده مظهری

ترشی و شور از چاشنی‌های پرطرفدار و زینت‌بخش سفره‌های ما ایرانیان به‌خصوص در فصل‌های پاییز و زمستان است و معمولا این روزها اکثر خانم‌ها به فکر تهیه و تدارک انواع ترشی و شور هستند.اگر شما هم قصد دارید برای پاییز و زمستان شور و ترشی‌های متنوع و خوشمزه‌ای را تهیه کنید باید برای بهتر شدن آن چند نکته را مد نظر داشته باشید:

تمام مواد و ظرف مورد نظر باید کاملا خشک باشد در غیر این صورت ترشی و شور کپک می‌زند.

شور و ترشی را بهتر است در ظروف شیشه‌ای یا سفال درست کنیم.

برای بهتر شدن طعم شور و ترشی از ادویه‌هایی مانند گلپر، زیره، تخم کرفس، تخم گشنیز و... استفاده کنید.

در این شماره به طرز درست کردن سه نوع ترشی که مرباهای آن هم طرفدار زیادی دارد، پرداخته‌ایم. این ترشی‌ها را تهیه کرده و از مزه بی‌نظیر آنها لذت ببرید.

ترشی انجیر

مواد لازم:

انجیر سبز: ۲ کیلو / شکر: ۲۵۰ گرم / سرکه ترجیحا سیب: یک لیوان / آب: یک لیوان / دارچین: یک قاشق چایخوری / ادویه مخصوص ترشی: زیره، گلپر، تخم گشنیز، تخم کرفس و...: به میزان دلخواه

در یک قابلمه آب، پودر دارچین، شکر، سرکه و آب را ریخته و روی حرارت می‌گذاریم. در این فاصله انجیرها را که بهتر است ریز، سبز و کمی نارس باشد، شسته و وقتی آب اضافه‌اش رفت آن را به محتویات قابلمه اضافه کرده و حرارت را کم می‌کنیم تا آرام آرام بجوشد.

بعد از کمی جوشیدن شعله را خاموش کرده و قابلمه را ۲۴ ساعت کنار می‌گذاریم و روز بعد دوباره قابلمه را روی حرارت می‌گذاریم تا کمی بجوشد و این کار را سه بار طی سه روز تکرار کرده و روز آخر و در آخرین مرحله برای بهتر شدن طعم ترشی و البته به میل و ذائقه‌مان می‌توانیم کمی ادویه مخصوص ترشی را که شامل گلپر، تخم گشنیز، تخم کرفس، زیره، زردچوبه و... است به قابلمه اضافه کنیم.

در نهایت بعد از خنک شدن، ترشی را در ظرف مناسبی که بهتر است شیشه‌ای یا سفال باشد ریخته، درآن را محکم کرده و در جای سردی مانند یخچال می‌گذاریم. این ترشی مزه متفاوتی دارد و به امتحان کردن آن می‌ارزد.

ترشی به

مواد لازم:

به: یک کیلو / سرکه: یک لیتر / نمک: به میزان لازم / ادویه‌های مخصوص ترشی شامل: زیره، زردچوبه، گلپر، تخم گشنیز، تخم کرفس و...: به میزان دلخواه

به‌ها را پوست کنده، قسمت سفت و هسته‌ها را جدا کرده و می‌شوییم و حدود یک ساعت روی یک پارچه تمیز می‌گذاریم تا آب اضافه‌اش گرفته شده و خشک شود. در ظرف مناسبی سرکه و یک قاشق غذاخوری نمک و در صورت تمایل کمی ادویه مخصوص ترشی را با هم مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم. سپس تکه‌های به را در ظرف مناسبی که بهتر است شیشه‌ای یا سفال باشد ریخته، مایع ترشی را روی آن می‌ریزیم به‌طوری که کامل روی تکه‌های به را بگیرد.درظرف را محکم بسته و درجای خنکی مانند یخچال می‌گذاریم البته درصورت تمایل می‌توانیم کمی گل کلم خرد شده هم به این ترشی اضافه کنیم؛ طعم آن را خیلی بهتر می‌کند.

ترشی هویج و ترب

مواد لازم:

هویج متوسط: ۴ عدد / ترب متوسط: ۲ عدد / شکر: ۲ قاشق غذاخوری / نمک: ۲ قاشق غذاخوری / سرکه سفید: یک لیوان / آب: یک لیوان / ادویه مخصوص ترشی شامل: گلپر، تخم گشنیز، تخم کرفس، زیره و...: به میزان دلخواه

هویج‌ها و ترب‌ها را پوست کنده، خرد کرده یا رنده درشت می‌کنیم سپس آنها را شسته و روی دستمال تمیزی می‌گذاریم تا کامل خشک شود. درظرف مناسبی شکر، نمک، سرکه، آب و در صورت تمایل کمی ادویه مخصوص ترشی را با هم مخلوط کرده و هم می‌زنیم تا جایی که شکر کاملا حل شود.

هویج و ترب‌های خرد شده را در ظرف مناسبی که بهتر است شیشه‌ای یا سفال باشد ریخته، مایع ترشی را روی آن می‌ریزیم به‌طوری که روی مواد را کامل بگیرد.سپس در ظرف را محکم بسته و در جای خنکی مانند یخچال می‌گذاریم. این ترشی، خوش طعم و کاملا متفاوت است.

راهکارهای خانگی درمان سرماخوردگی

- سیر و پیاز خاصیت ضدالتهابی و قارچی داشته و خوردن روزانه آنها درمان خوبی برای بهبود سرماخوردگی و آنفلوآنزاست.
- استشمام و بخور مخلوط روغن اوکالیپتوس و آب، سینوس‌ها را پاک کرده و عفونت را کم می‌کند.
- زنجبیل تب بدن را پایین آورده و تسکین خوبی برای دردهای ناشی از سرماخوردگی است.
- ترب سفید حاوی ویتامین C فراوان بوده و مخلوط ترب رنده شده و پودر زنجبیل برای درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا قدرت فراوانی دارد.
- عسل طبیعی برای سرفه و گلودرد بسیار مفید بوده و مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی و یک قاشق غذاخوری آبلیموی تازه در یک لیوان آب ولرم، پیشگیری و درمان خوب و موثری برای سرماخوردگی و آنفلوآنزاست.

- دم کرده ریشه گیاه شیرین بیان خاصیت تسکین‌دهنده داشته و درمان گلو درد و سرفه است.
- آویشن یک ضدعفونی کننده قوی بوده و دم کرده آن التهابات و گرفتگی مجاری تنفسی را از بین می‌برد.
- گنجاندن پودر دارچین و فلفل سیاه در غذا و خوراکی‌های روزانه باعث گرم شدن بدن و در نتیجه از بین رفتن سرماخوردگی می‌شود.
- غرغره آب و نمک برای ضدعفونی کردن مجاری تنفسی مفید بوده و برای بهبود سرماخوردگی موثر است البته باید در میزان نمک آن دقت کرد که شور نباشد.
- خوردن روزانه نعنا و ریحان با غذا، در سالاد و... باعث زیاد شدن تعریق و در نتیجه پایین آمدن تب شده و درمانی برای سرماخوردگی است.