گل بزن!

حالا که تابستان است و هوا بسیار گرم چه گل‌هایی را می‌توان شربت کرد تا با نوشیدن شان جگرمان خنک شود؟

زینب خزایی

جامعه

مرداد است و هُرم گرما و هرکس دنبال راه حلی برای خنکی. یکی از این راه حل‌ها مصرف نوشیدنی‌های خنک است. خوشبختانه دوباره دارد مثل قدیم‌ها استفاده از نوشیدنی‌های سنتی در سبد مصرف خانواده‌ها و حتی کافه و رستوران‌ها جای خود را پیدا می‌کند و خیلی‌ها نوشیدن انواع شربت‌های خانگی و گیاهی را به نوشیدنی‌های صنعتی ترجیح می‌دهند. امروز می‌خواهیم برویم سراغ گل‌هایی که می‌توان با آنها شربت ساخت.

در گذشته، گل‌های خوراکی زیادی در آشپزی برای طعم و مزه‌دار کردن غذاها، برای رنگ‌دهی و تزئین و همچنین در طب سنتی به خاطر خواص درمانی‌شان به کار رفته‌اند. تنوع این گل‌ها زیاد است و شامل گیاهان دارویی، علف‌های هرز بهاره، گیاهان زینتی، سبزی‌ها و شکوفه‌های درختان میوه می‌شود.

گل محمدی، گل بنفشه، بیدمشک، بهارنارنج، نسترن، زعفران، گل گاوزبان و گل ختمی یا پنیرک از گل‌هایی هستند که می‌توان در تهیه شربت از آنها استفاده کرد.

شربت بیدمشک

درختان بیدمشک جزو اولین درختان بهاری هستند که شکوفه می‌کنند؛ طوری که در خانواده‌های آذربایجانی به‌خصوص ارومیه‌ای در روزهای اول بهار، گرفتن عرق بیدمشک مرسوم است که هم خواص دارویی دارد و هم یک نوشیدنی معطر برای تابستان است. عرق بیدمشک گزینه خوبی برای استفاده از خواص بیدمشک است، اما بعضی‌ها به خاطر رگ تلخ آن از فهرست مصرف حذفش می‌کنند. شربت بیدمشک یکی از راه‌های کاهش تلخی آن است.

درست کردن شهد را همه بلدید. به میزان لازم شکر و آب را با هم مخلوط کنید و بگذارید روی حرارت ملایم تا شربت قوام بیاید. بعد آن را داخل شیشه بریزید و در یخچال نگهداری کنید. هر وقت خواستید شربت بیدمشک درست کنید مقداری از عرق بیدمشک را به شهد اضافه کرده و مصرف کنید. با این روش عطر بیدمشک کاملا حفظ می‌شود. بعضی‌ها ممکن است بعد از قوام آمدن شربت، عرق بیدمشک را داخل آن بریزند با این کار شربت بعد از سرد شدن، غلیظ می‌شود اما بوی بیدمشک آن خیلی نخواهد بود.

نکته: می‌شود به این شربت، عسل، گلاب، نعنا، تخم شربتی، خاکشیر، بهار نارنج، زعفران و خیلی چیزهای دیگر اضافه کرد. همه اینها بستگی به ذائقه شما دارد اما ممکن است طعم خاص بیدمشک را از دست بدهید.

شربت بهار نارنج

بهار نارنج شکوفه یا گل درخت نارنج است که در بهار سبز می‌شود و با آن شربت و مربا تهیه می‌کنند. یک رگه تلخ دارد که معمولا خوشایند نیست و قبل از مصرف باید گرفته شود.

با استفاده از عرق بهار نارنج: برای این کار اول باید شکر، آب و عرق بهارنارنج را در ظرفی بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. حدود ده دقیقه قبل از قوام آمدن شربت، آبلیموی تازه را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا ده دقیقه دیگر بجوشد. وقتی شربت قوام آمد (کمی رقیق‌تر از شربت مربا شد) آن را از روی حرارت بردارید. بعد از خنک شدن آن را در یخچال بگذارید. البته تا قبل از آمدن فصل گرما می‌شود آن را در جای خنکی مثل زیر زمین هم نگهداری کرد. نسبت شکر و عرق بهارنارنج دو به یک است. برای این نسبت یک قاشق سوپخوری آبلیمو هم کافی است.

روش اول بسیار ساده‌تر از روش دوم است ولی به دلیل وجود رگ تلخ ممکن است عده‌ای آن را نپسندند.

شربت گل محمدی

بهار که فصل گل محمدی است می‌توان شربت گل محمدی تهیه کرد. برای این کار گلبرگ‌های تازه گل‌محمدی را جدا کنید و در یک قابلمه بریزید.

آب جوشیده را سریع روی آنها خالی کنید طوری که روی گل‌ها را بپوشاند. سرعت عمل بالا به حفظ عطر گل کمک می‌کند. بعد در قابلمه را دم کنی قرار دهید و بگذارید یک روز بماند تا عطر و بوی گل خارج نشود.

فردا عصاره گل‌ها وارد آب شده و می‌توانید آنها را آبکش کنید. موقع آبکش کردن فقط آنها را از صافی رد کنید. اصلا با دست فشارشان ندهید چون باعث بد رنگی شربت می‌شود. عصاره به دست آمده را روی گاز بگذارید، شکر را داخل آن بریزید و صبر کنید تا قوام بیاید.

بعضی‌ها قبل از برداشتن شربت از روی حرارت چند قطره جوهر لیمو به آن اضافه می‌کنند و بعضی دیگر بعد از خاموش کردن گاز چند قطره آب لیموترش تازه در آن می‌چکانند. رنگ شربت در حالت طبیعی روشن‌تر از شربت آلبالو و تیره‌تر از توت فرنگی و تقریبا گل بهی است.

نکته: موقع مصرف هم می‌توانید چند قطره آب لیموترش تازه در آن بریزید چون خیلی خوش‌طعمش می‌کند.

شربت گل بنفشه

درست کردن این شربت بسیار راحت است. مواد لازم برای آن گل بنفشه، شکر و آب است. نسبت شکر و گل هم دو به یک است که بستگی به ذائقه‌تان می‌توانید آن را کم و زیاد کنید. گل بنفشه و شکر را با هم آسیاب کنید. پودر به‌دست آمده را در آب سرد بریزید و به‌هم بزنید تا رنگ پس بدهد. آب گرم رنگ گل‌ها را خیلی زود از بین می‌برد. شربت الان آماده است. برای یکدستی و شفافیتش می‌توانید آن را با یک توری خیلی ریز هم صاف کنید.

چند نکته: رنگ این شربت آبی است که کم‌کم تحت تاثیر دمای محیط کم رنگ می‌شود. بنابراین بهتر است تازه تازه درست شود. اگر دوست داشتید چند قطره گلاب یا عرق بیدمشک هم به آن اضافه کنید. همچنین برای داشتن تنوع رنگ می‌توانید چند قطره آبلیمو در شربت بچکانید تا رنگ آن ارغوانی شود.

روش بالا یک دستور مصرف ساده و خانگی است. در طب سنتی روش‌های مختلفی برای تهیه این شربت وجود دارد.

شربت ختمی یا گل پنیرک

این روزها ساخت انواع شربت‌های رنگی طبیعی با گل پنیرک مرسوم شده برای این کار آن را نیم ساعت در آب سرد بخیسانید تا رنگ پس دهد. بعد آن را از صافی رد کنید. عصاره پنیرک را داخل لیوان‌ها بریزید و به آنها شربت بیدمشک اضافه کنید. اگر عصاره را کم بریزید آبی کمرنگ می‌شود و اگر زیاد بریزید آبی کاربنی. اگر یک قاشق آبلیمو به شربت آبی پررنگ اضافه کنید صورتی تیره و اگر در آبی کم رنگ بریزید صورتی کمرنگ می‌شود.

در یک حالت خاص هم اگر عصاره پنیرک را با کمی شربت زعفران مخلوط کنید سبز می‌شود. در آخر هم می‌توانید به همه لیوان‌ها یک قاشق تخم شربتی خیس خورده اضافه کنید.

شربت گل گاو زبان

این شربت برای همه کاربرد دارد و مخصوص فصل بهار است. می‌شود آن را با شربت‌های دیگر مخلوط و میل کرد.

یکی از راه‌های مصرف آن به این شرح است: ۵۰ گرم گل گاوزبان خشک (ساقه و برگ‌های گل هم در خاصیت مثل خود گل است) + ۲۵ گرم بادرنجبویه + چند عرق گیاهی(عرق گل گاو زبان یا عرق بیدمشک + گلاب از هر کدام ۸۰ گرم و اگر هیچ‌کدام را نداشتید، می‌توانید گلاب را استفاده کنید) گل گاوزبان و بادرنجبویه را یک شب در مایه عرق‌ها بخیسانید بعد صاف کنید و با ۲۰۰ گرم قند یا خاکه قند یا شکر معمولی، روی حرارت خیلی ملایم به قوام شربت بیاورید.

این شربت را می‌توانید هر بار با آب یا بهار نارنج مخلوط کرده و هر بار دو قاشق روزی پنج بار از آن استفاده کنید همچنین مصرف این شربت در شب بسیار مفرح است.

شربت نسترن

یک روش خیلی راحت برای مصرف این شربت استفاده از عرق نسترن حاضری و مخلوط کردن آن با شهد از قبل آماده شده است. می‌توان آن را با عرق بیدمشک هم ترکیب کرد. برای رنگ دادن به شربت از مقداری چای ترش استفاده کنید.

منبرهای گیاهی

همنشین خوب همنشین بد

دیدید بعضی‌وقت‌ها هویج که می‌خرید تا گاز اول را می‌زنید طعم نفت می‌دهد. هر چه بیشتر رو به ته هویج بروید نفتی بودن بیشتر خودش را نشان می‌دهد. این اتفاق در جعفری و بعضی سبزیجات دیگر هم رخ می‌دهد.

علتش چیست؟ چون کشاورزان به خاطر ارزانی از نفت سفید برای سمپاشی این مزارع استفاده می‌کنند. همنشینی هر چند هم کوتاه باشد همین‌قدر مؤثر است. طبع انسان هم از طبع همنشین تاثیر می‌پذیرد.

چه خیر باشد و چه شر. معاشرت با افراد ناجنس کم کم در قلب انسان مثل همین طعم ناخوش رخنه می‌کند. از این روست امام صادق(ع) می‌فرمایند: «مَنْ یصْحَبْ صاحِبُ السّوءِ الایسْلَمُ؛ کسی که با رفیق بد همنشین شود، سالم نمی‌ماند و سرانجام به ناپاکی آلوده می‌شود.»

استفاده از شربت بهار نارنج

اگر هم می‌خواهید خنک شوید و هم در روزهای گرم تابستان یک خواب راحت داشته باشید یکی از بهترین شربت‌های تابستانی را امتحان کنید.

از آبی که از جوشاندن بهارنارنج برای تهیه مربای بهار نارنج به دست می‌آید، استفاده کنید. برای درست کردن مربا هم اگر می‌خواهید از گل خشک شده استفاده کنید آن را ۲۴ ساعت در آب سرد خیس کنید. سه چهار بار آبش را عوض کنید تا تلخی‌اش گرفته شود و بعد دو سه بار آن را بجوشانید. بعد آن را بچشید اگر بازهم تلخ بود دوباره بجوشانید.

باید قبل از شروع کار پرچم‌های آن را بگیرید و فقط پرهای گل را استفاده کنید یا گل‌ها را سه بار و هر بار به مدت نیم ساعت بجوشانید. بعد آن را یک شب در آب سرد خیس کنید و روز بعد با حرارت زیاد به مدت یک ربع بجوشانید و بعد از خنک شدن آبکش کنید. عصاره را کنار بگذارید. روی بهار نارنج آبلیمو بریزید و بگذارید مربا با حرارت بالا قوام بیاید. تا اینجا مربای شما آماده شده، برای تهیه شربت، به آبی که از جوشاندن بهار نارنج به‌دست آمده شکر اضافه کرده و آن را قوام بیاورید. در آخر کمی آبلیمو اضافه کنید تا یک شربت معطر به‌دست آید.

این روش کمی شیرین‌تر است. می‌توانید به اندازه دلخواه عرق بیدمشک و تخم‌شربتی هم به این شربت اضافه کنید.

حق با شماست

info@jamejamonline.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#جاده خاکی ـ بشاگرد

فرخی از کرمان:

مسیر روستایی تیر احمد دز، بخش مرکزی بشاگرد به شهر بابک از توابع استان کرمان به‌دلیل خاکی بودن جاده، عبور و مرور را سخت کرده است.

#یارانه ـ ثروتمندان

یک شهروند از تبریز:

چرا یارانه ثروتمندان که طبق قانون باید قطع می‌شد کماکان پرداخت می‌شود؟ این در حالی است که یارانه اقشار متوسط که درآمدی متوسط دارند قطع شده است.

#عوارضی ـ ناعادلانه

اسدی از رباط‌کریم:

مبلغ عوارضی ابتدای جاده تهران - ساوه که بسیار ناعادلانه است به یک معضل بزرگ برای ساکنان شهرهای رباط‌کریم، اسلامشهر، پرند و... تبدیل شده و شهروندان این مناطق با توجه به تردد همه روزه به تهران باید هزینه هنگفتی را پرداخت کنند.

#بازسازی ـ مدرسه

نقدی از تهران:

مدرسه پیک انقلاب در نازی‌آباد قدمتی حدود ۵۰ سال بلکه بیشتر دارد. از مسؤولان آموزش پرورش درخواست داریم نسبت به نوسازی این مدرسه اقدام کنند تا دانش‌آموزان هم روحیه شاد داشته باشند و هم در امنیت تحصیل کنند.

#درد ـ حقوق بگیر

کشاورز از تهران:

کارگران و قشر حقوق بگیر جامعه، یک هفته از واریز حقوقشان نگذشته با توجه به گرانی‌ها و دریافتی اندک، پولشان به اتمام می‌رسد و تا ماه بعد زندگی بسیار مشقت باری دارند.

#قزوین ـ سینما

آزاد از قزوین:

استان قزوین با کمبود فضای فرهنگی به‌ویژه سینما مواجه است و مسؤولان فرهنگی استان اقدامی برای رفع مشکلات فرهنگی نمی‌کنند.

#همسان‌سازی ـ حقوق

جمعی از شهروندان:

چرا همسان‌سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی صورت نمی‌گیرد؟ اعتبار برای پرداخت حقوق‌های نجومی وجود دارد، ولی برای پرداخت به اقشار ضعیف جامعه اعتبار موجود نیست!