

به نام خدا

تهیه شده در سایت

یکمین دات کام

www.lomin.com

وزارت کشاورزی
سازمان کشاورزی استان اصفهان
معاونت تحقیقات، آموزش و ترویج

روش های ساده تبدیل میوه ها



به نام خدا

پیشگفتار

استان اصفهان با بیش از ۴۷۰۰۰ هکتار باغ، از انواع میوه‌های رنگارنگ که تأمین کننده نیاز داخلی و با قابلیت خوب صادرات خارج از کشور است، در بخش کشاورزی ایران جایگاه ویژه‌ای دارد.

به همت کمبود کارخانه‌های صنایع تبدیلی و نیاز به فرآورده‌های مرغوب میوه‌ها، ایجاد می‌نماید، باغداران و به ویژه زنان روستایی به جای استفاده از روش‌های سنتی تبدیل میوه‌ها، به توصیه‌های علمی کارشناسان باغبانی و صنایع تبدیلی میوه‌ها توجه نمایند.

بی شک به کارگیری مناسب‌ترین روش آموزش کاربردی تولید و تبدیل محصولات کشاورزی برای به ثمر رسیدن اهداف آموزش و ترویج کشاورزی حایز اهمیت است. بنابراین در نشریه ترویجی حاضر که با هدف آموزش سرآوری و تبدیل برخی از میوه‌های باغی و همچنین کاهش ضایعات محصولات کشاورزی تهیه شده است، از به کار بردن اصطلاحات علمی و فنی پرهیز شده و با مخاطبین ارتباط صمیمانه‌ای برقرار گردیده است.

امید است که با این حرکت و نگارش نشریات ترویجی دیگر، برای سایر محصولات کشاورزی و تولید فیلم‌های آموزشی و اجرای برنامه‌های رادیویی، به منظور ایجاد زمینه اشتغال برای زنان روستایی به عنوان قشر سوگند ارزشمند جامعه گام مؤثری برداشته شود.

آرزومنداست به زودی شاهد تولید فرآورده‌های مرغوب و باکیفیت در حد استانداردهای جهانی باشیم. یقین دارد که با فراهم شدن زمینه صادرات

شناسنامه

عنوان: روش‌های ساده تبدیل میوه‌ها

تهیه کننده: مهندس اصغر محسن زاده کرمانی

کارشناس باغبانی سازمان کشاورزی استان اصفهان

ویراستار: محمد علی حاج هاشمی

مسئول انتشارات فنی مدیریت آموزش و ترویج کشاورزی استان

اصفهان

ویرایش نهایی: دکتر ابراهیم بهداد

عضو هیات علمی مرکز تحقیقات کشاورزی اصفهان

نصویر میوه‌ها: اصغر حاج هاشمی

نویسندگان: دوم (ویژه جوانان روستایی)

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

چاپ: نوای امید

بررسی و تصویب: بیست و دومین جلسه شورای انتشارات تحقیقات،

آموزش و ترویج سازمان کشاورزی استان اصفهان.

شماره نشریه: ۵۷

تاریخ انتشار: ۱۳۷۷

بخش اول تهیه خشکبار میوه

خشک کردن مواد غذایی با گرمای خورشید

یکی از روش‌های بسیار قدیمی و ارزان‌قیمت برای خشک کردن مواد غذایی، که امروزه نیز کم و بیش برای اکثر مواد غذایی کاربرد دارد، استفاده از گرمای خورشید است.

سبزی‌ها و به‌خصوص میوه‌ها جزء مواد غذایی متداولی است که در بیشتر نقاط دنیا مثل آمریکا، استرالیا، ترکیه و ایران با استفاده از گرمای خورشید خشک می‌شود.

در ایران تهیه سبزی خشک در منازل و تهیه خشکبار میوه‌هایی چون زردآلو، انجیر، هلو، انگور و سایر میوه‌ها بسیار متداول است.

۱-۱- مرحله‌ها و عامل‌های موثر در خشک کردن آفتابی میوه‌ها

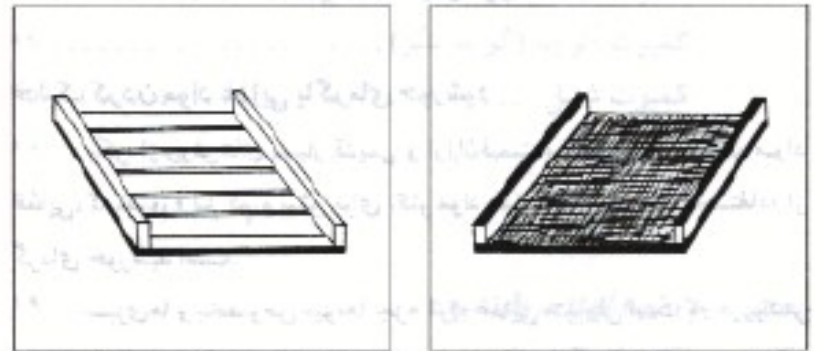
۱-۱- محیطی که برای خشک کردن میوه‌ها در هوای آزاد در نظر گرفته می‌شود باید کاملاً دور از جاده‌های خاکی و یا اصطیل حیوانات باشد. در غیر این صورت گرد و خاک و یا حشرات از قبیل مگس و زنبور، باعث آلودگی میوه‌ها می‌گردند.

۱-۲- برای خشک کردن میوه‌ها باید از سینی‌های چوبی شکاف دار یا از سینی‌هایی با قاب چوبی که کف آن‌ها توری ریز ضد زنگ باشد استفاده گردد. تا تبادل رطوبت سریع‌تر شود و احتمال کپک زدن میوه‌ها نیز کمتر شود (شکل ۱).

صفحه

موضوع

۱۷	کمپوت گیلاس
۱۷	کمپوت آلوچه (کوچه سبز)
۱۷	کمپوت شلیل
۱۸	کمپوت سیب
۱۸	کمپوت گلابی
۱۹	بخش سوم: تهیه انواع مربای میوه
۱۹	نکته‌های لازم برای تهیه انواع مربا
۲۱	مربای آلبالو
۲۲	مربای گیلاس
۲۲	مربای توت فرنگی
۲۲	مربای آلو زرد
۲۳	مربای زرد آلو
۲۴	مربای سیب
۲۵	مربای به
۲۶	مربای گلابی
۲۷	مربای انجیر
۲۸	بخش چهارم: تهیه رب انار و لواشک
۲۸	روش تهیه رب انار
۲۸	روش تهیه لواشک
۳۱	منابع



شکل ۱- دو نوع سینی چوبی برای خشک کردن میوه‌ها

این سینی‌ها معمولاً در اندازه‌های کوچک یا بزرگ - طول ۹۰ سانتیمتر و عرض ۶۰ سانتیمتر و یا طول ۲/۲ متر و عرض ۶۰ سانتیمتر - ساخته می‌شود. سینی‌های چوبی شکافدار در ضلع عرضی دارای شکاف‌های باریکی است که این شکاف‌ها با فاصله یک سانتی متر از یکدیگر قرار دارند. ابتدا و انتهای این سینی‌ها هم باید باز و بدون لبه باشد، تا در موقع قرار دادن آنها روی یکدیگر ایجاد نضای بسته نکند و هوا به آسانی از بین سینی‌ها عبور نماید و عمل تهویه و خشک شدن میوه‌ها نیز به خوبی انجام شود.

۳-۱- برای سرعت بخشیدن به کار خشک کردن، باید میوه‌ها را در یک محلول قلیایی (نظیر کربنات پتاسیم یا نمک معمولی) فرو ببریم. عمل فرو بردن میوه‌ها در محلول قلیایی، به خاطر از بین بردن لایه مومی است، که در پوست میوه وجود دارد و مانع خروج آب از آن می‌شود. این عمل ایجاد شکافهای بسیار ریزی روی پوست میوه می‌کند، که در نتیجه عمل خشک شدن را سریعتر می‌نماید. غلظت محلول بسته به نوع میوه فرق می‌کند.

۴-۱- برای یکنواخت خشک شدن، میوه‌های آماده شده را بطور منظم و به صورت یک لایه روی سینی‌هایی که از قاب چوبی و با کفه توری ریز ضد زنگ تهیه شده است، قرار می‌دهیم و به ردیف در آفتاب می‌گذاریم. برای بعضی از میوه‌ها مثل آلوهای شیرین، پس از سه تا چهار روز قرار دادن در آفتاب و برای یکنواخت خشک شدن و جلوگیری از کیک‌زدگی، باید آنها را زیر و رو کرد. معمولاً پس از این که میوه‌ها نصف آب خود را از دست داد، باید سینی‌ها را روی همدیگر قرار دهیم و یک سینی خالی که دارای کف چوبی باشد روی آن بر گردانیم، تا میوه‌ها از حمله حشرات و پرنده‌ها محفوظ بمانند و از نور شدید آفتاب صدمه نیند.

بقیه مرحله‌های خشک شدن بوسیله باد و جریان هوایی که از لایه‌های سینی‌ها عبور می‌کند انجام خواهد شد. لازم به یادآوری است که اغلب میوه‌های لطیف، باید یکی دو روز در معرض گرمای شدید آفتاب قرار بگیرند و سپس به سایه منتقل شوند، زیرا در مدت در روز میوه‌ها با سرعت آب خود را از دست می‌دهند و پس از آن رطوبت کندتر کاهش می‌یابد.

بنابراین لازم است قبل از سیاه و سوختن شدن محصول زیر آفتاب مستقیم، آنها را به سایه منتقل نماییم. رعایت حد مطلوب خشک شدن میوه‌ها مهم است و با آزمایش ساده زیر می‌توان انجام داد.

اگر مقداری میوه خشک شده را در دست بگیریم و آنها را فشار دهیم، باید به هم چسبند، و با یک ضربه از هم جدا شوند. چسبندگی بیشتر علامت ناقص خشک شدن است و نجسیدن میوه‌ها به همدیگر علامت زیاد از حد خشک شدن است.

۵-۱- پس از این‌که رطوبت میوه‌ها به ۱۲ تا ۱۸ درصد رسید باید آنها را وارد انبار یا سیلو نمود، تا در عرض دو هفته یا بیشتر، در دمای معمولی (۲۵ درجه سانتیگراد) رطوبت بطور یکنواخت در بین میوه‌های خشک شده پخش شود. در این مدت باید میوه‌ها را چندبار زیر و رو کرد، این عمل باعث می‌شود که تمام میوه‌ها به یک نسبت رطوبت داشته باشند، زیرا چنانچه قسمتی از میوه‌ها بیش از حد خشک شده باشد سکرک زده و یا اگر هنوز مقدار زیادی رطوبت داشته باشد، اشکالانی از قبیل کپک‌زدگی پیدا خواهد کرد.

۶-۱- یکی از مراحل خشک کردن آفتابی میوه‌ها استفاده از گوگرد است که در روش‌های معمول گوگرد مورد استفاده بیش از میزان استاندارد تهیه خشکبار مصرف می‌شود و در نتیجه اصول بهداشت مواد غذایی رعایت نمی‌گردد. بنابراین در این نشریه به تهیه خشکبار با استفاده از روش گوگرد دهی اشاره نشده است.

روش‌های ساده تهیه کشمش

ابتدا لازم است برای تهیه کشمش مرغوب نکات زیر مورد توجه قرار گیرد.

- ۱- حتی‌الامکان از چیدن انگور در ساعات گرم روز خودداری شود (شکل ۲).
- ۲- حبه‌ها و خوشه‌های معیوب و آنت‌زده را باید جدا کرد و کنار گذاشت (شکل ۳).

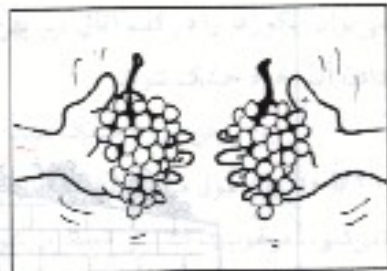
۳- انگورهایی که برای تهیه کشمش انتخاب می‌شود باید تدریجاً طوری چیده شوند که از نظر (رسیده بودن) یعنی میزان قند موجود در انگور یک‌دست باشند (شکل ۴).



شکل ۲- خودداری از چیدن انگور در ساعات گرم روز



شکل ۳- جدا کردن حبه‌های نامالم انگور



شکل ۴- یک‌دست بودن انگورها از نظر رسیده بودن

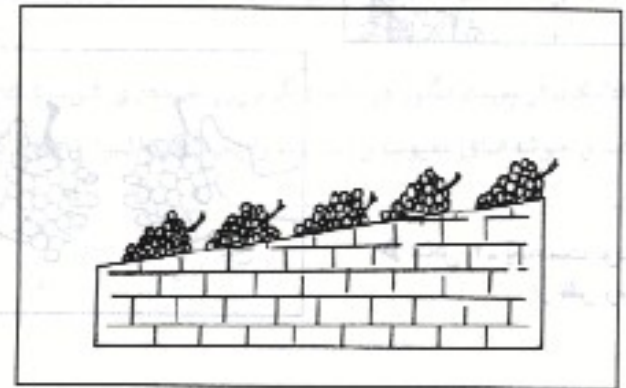
برای تهیه کشمش، یکی از روشهای زیر را انجام می‌دهیم.

۱- تهیه کشمش به روش آفتابی

در این روش خوشه‌های انگور جیده شده از مور را در قطعه زمین کنار مویستان که جهت شیب آن با اندازه‌ای برای بهره‌مندی بیشتر از نور خورشید، به طرف جنوب است به صورت یک لایه پهن می‌کنند. شیب این زمین باید حدود پنج درصد باشد. (پس‌نوا مثال اگر طول زمین مورده نظر ۱۰ متر باشد، اختلاف ارتفاع از ابتدا تا انتهای زمین نیم متر خواهد بود).

این قطعه زمین را بارگاه یا ورزن می‌نامند و سطح آن را می‌توان با انواع مواد مختلف مانند کاه‌گل، سیمان، کاغذ، آسفالت و غیره پوشاند.

در بعضی از مناطق ایران که تابش آفتاب شدید می‌باشد، مشاهده شده است که کشمش‌های خشک شده روی آسفالت و سیمان، دچار سوختگی شده است.



شکل ۵- نمونه‌ای از بارگاه یا ورزن

بطور کلی با در نظر گرفتن وضع اقتصادی باغداران، بهترین پوشش بارگاه کاه‌گل است. از مزایای این روش می‌توان طعم خوب و شیرینی آن را نام برد. اجرای این روش برای باغدار هیچگونه خرج و یا زحمتی ندارد و تمام مراحل آن بسیار ساده و آسان انجام می‌شود.

از عیب‌های آن طولانی بودن زمان خشک شدن است، زیرا حدود ۳ تا ۴ هفته طول می‌کشد. چون در این مدت بعضی اوقات بارندگی‌های پائیزه نیز شروع می‌شود، که خسارت‌های فراوانی از لحاظ قارچ‌زدگی و گندیدگی به کشمش‌ها وارد می‌شود. رنگ کشمش‌ها که در زیر آفتاب خشک می‌شود بیشتر تیره و کدر است و مشتری پسند هم نیست.

۲- روش سایه خشک

در این روش خوشه‌های انگور متصل شده بوسیله نخ را در اتاق‌هایی که در سقف آنها میخ‌هایی به فاصله ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر کوبیده شده است آویزان می‌کنند. این اتاقها پنجره‌هایی دارند که جریان دایمی هوا در آنها برقرار می‌شود. همچنین می‌توان انگورها را در کف اتاق نیز پهن نمود، تا بر اثر گذشت زمان، با از دست دادن آب خود خشک شوند.

در این روش دوره خشک شدن انگور بسیار طولانی است و معمولاً حدود ۴۰ تا ۵۰ روز طول می‌کشد، اما از آنجا که بوسیله باران خسارتی به کشمش وارد نمی‌شود، مرغوبیت کشمش حفظ می‌شود و با مزه‌ای خوب و طعمی مطبوع رنگ آن نیز سبز تیره می‌گردد.

گفتنی است که این نوع کشمش از مرغوب‌ترین انواع کشمش است.



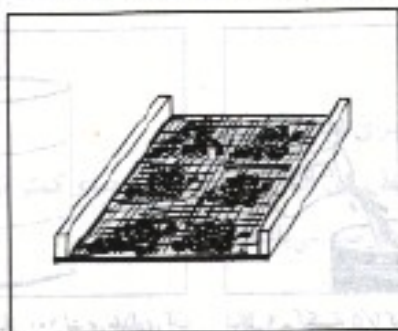
شکل ۶ - تهیه کشمش (روش سایه خشک)

۳- روش استرالیایی سرد

در این روش انگور را در محلولی تهیه شده از ۲/۵ کیلوگرم کربنات پتاسیم و ۴۰۰ گرم روغن زیتون و ۵۰ لیتر آب که دمای آن بین ۳۷ تا ۴۰ درجه سانتیگراد باشد، به مدت یک تا چهار دقیقه فرو می بریم و سپس انگور را بردن شستشو در سینی هایی در مقابل آفتاب قرار می دهیم - محلول بالا برای ۱۰۰۰ کیلوگرم انگور کافی است - توضیح: پیش از فرو بردن انگورها در محلول، باید آن را به هم بزیم. بعد از خشک شدن انگور در این روش می توان کشمش تولید شده را در محلول زیر شستشو داد و یکی دو روز در آفتاب گذاشت تا رنگ کشمش بهتر شود.

مواد لازم:

کربنات پتاسیم	۲۵۰ گرم
روغن زیتون	۲۰۰ گرم
آب	۵۰ لیتر



شکل ۷ - سینی نوری برای تهیه کشمش

۴ - تهیه کشمش با روغن استرالیایی

در این روش نیز کشمش مشابه روش استرالیایی سرد تهیه می شود. با این تفاوت که به جای ۴۰۰ گرم روغن زیتون از یک لیتر روغن استرالیایی^(۱) مخصوص تهیه خشکبار میوه و مقدار ۲/۵ کیلوگرم کربنات پتاسیم استفاده می گردد.

در این روش انگورهای پوست نازک را به مدت یک دقیقه و انگورهای پوست کلفت را به مدت سه دقیقه به حالت غوطه ور در محلول زیر فرو می بریم و سپس در داخل سینی های مخصوص تهیه کشمش در مقابل آفتاب قرار می دهیم.

مواد لازم:

کربنات پتاسیم	۲/۵ کیلوگرم
روغن استرالیایی	یک لیتر
آب	۵۰ لیتر

۱- مقدار روغن استرالیایی به نسبت ۲٪ و کربنات پتاسیم به نسبت ۱۵٪ میزان آب محاسبه شده است.

طرز تهیه محلول روغن استرالیایی و انجام مراحل تهیه کشمش



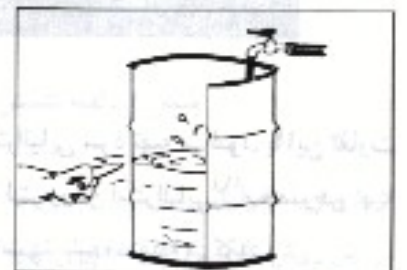
شکل ۹ - آنگه، ۲/۵ کیلوگرم کربنات پتاسیم را در داخل ظرف ریخته و بهم می‌زنیم تا کربنات حل شود



شکل ۸ - در یک ظرف دریا ۱۰۰ لیتری مقداری آب آتشی می‌ریزم



شکل ۱۱ - اکنون یک لیتر روغن استرالیایی را به محلول داخل ظرف اضافه نموده و آنرا بهم می‌زنیم تا محلول شیری رنگ حاصل شود



شکل ۱۰ - سپس مقدار آب ظرف را به ۵۰ لیتر می‌رسانیم



شکل ۱۳ - بلافاصله خوشه‌های انگور را روی سکو پهن می‌کنیم و ۲۲ ساعت بعد آنرا پست و رو می‌نماییم



شکل ۱۲ - حال خوشه‌های انگور را در یک آبکش دستدار یا سبد قرار می‌دهیم و آنها را به مدت کوتاهی (۱ تا ۳ دقیقه) به نسبت نازک و کلفت پست انگور در محلول شیری رنگ قرار می‌دهیم

زمان تماس انگور با محلول بسیار مهم است و نیاز به دقت زیاد دارد.

پس از یک هفته تا ۱۰ روز انگورهای خشک شده را که جمع‌آوری کرده‌ایم به انبار منتقل می‌کنیم.

۵- بهترین شرایط برای انبار کردن کشمش

بهترین شرایط برای انبار کردن کشمش، دمای کمتر از ۸ درجه سانتیگراد و رطوبت ۴۵ تا ۵۵ درصد می‌باشد.

تهیه آلوچه خوردنی (گوجه سبز)

انواع مناسب آلوچه (گوجه سبز) برای خشک کردن، آنهایی است که نسبتاً درشت و گوشتی و دارای رنگ قرمز مطلوب باشد.

بهترین موقع برداشت گوجه سبز زمانی است که میوه قابل خوردن باشد. گوجه‌های نارس یا زیاد از حد رسیده، تولید محصول نامرغوب می‌نمایند.

برای خشک کردن گوجه سبز ابتدا لازم است میوه‌های له شده و پوسیده و آلوده را جدا کنیم. سپس میوه‌های سالم را در آبکش می‌ریزیم و در محلول قلیایی کربنات پتاسیم با اضافه روغن استرالیایی، به مدت دو دقیقه نو می‌بریم. برای ۱۰۰ کیلوگرم گوجه سبز - از محلول زیر استفاده می‌کنیم.

کربنات پتاسیم	۲۵۰ گرم
روغن استرالیایی	۱۰۰ گرم
آب	۵ لیتر (۲۷ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد)

بعداً میوه‌ها را برای پهن کردن به محلی که قبلاً به طریقه بهداشتی آماده شده است می‌بریم و بصورت یک لایه زیر آفتاب پهن می‌کنیم. بعد از چهار تا پنج روز آنها را زیر و رو می‌کنیم، تا از کپک زدن جلوگیری گردد و به صورت یکنواخت خشک شود.

سپس دو تا سه روز بعد از زیر و رو کردن الوچه‌ها، آنها را به سایه منتقل می‌کنیم تا از سیاه و سوخته شدن محصول، زیر آفتاب مستقیم جلوگیری شود.

تهیه آلو خشک

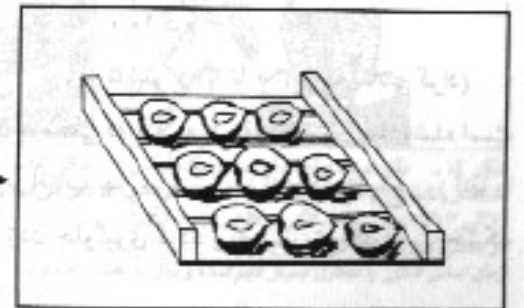
مراحل تهیه آلو خشک شبیه تهیه آلوچه خورشنی است.

تهیه برگه زردآلو

انواع مناسب زردآلو برای خشک کردن آنهایی است که نسبتاً درشت و گوشتی و دارای رنگ زرد مطلوب باشد.

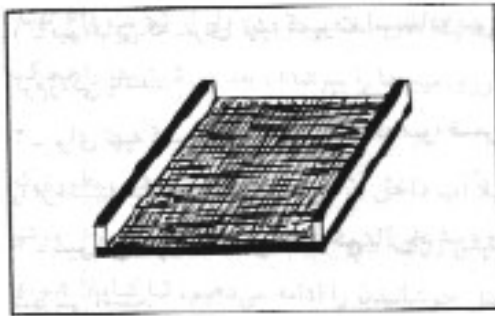
بهترین موقع برداشت میوه وقتی است که قابل خوردن باشد. میوه‌های نارس یا زیاد از حد رسیده تولید برگه‌های نامرغوب می‌نمایند.

برای تهیه برگه باید ابتدا زردآلوه‌ها را با چاقوی نیزه دور تا دور برید و هسته آن را جدا نمود و به صورت یک لایه روی سینی‌ها چید (کف سینی باید از نوع چوبی شکاف‌دار یا از توری ریز ضد زنگ باشد). برای زودتر خشک شدن بهتر است طرف داخلی برگه رو به بالا باشد.



شکل ۱۴ -

سینی چوبی شکاف‌دار
برای تهیه برگه زردآلو و هلو



شکل ۱۵ -

سینی یا کف توری ریز
برای تهیه برگه زردآلو و هلو

بعداً سینی‌ها را دو تا سه روز در معرض آفتاب قرار می‌دهیم و پس از آنکه ۵۰ تا ۷۰ درصد حمل خشک شدن انجام شد، سینی‌ها را روی هم‌بکرمی‌گذاریم و یک سینی خالی روی آنها بر می‌گردانیم تا میوه‌ها از حمله حشرات محفوظ بمانند و از نور اضافی صدمه نبینند.

بقیه عمل خشک شدن بوسیله باد و جریان هوایی که از لابلای سینی‌ها عبور می‌کند انجام خواهد شد.

معمولاً بازده تولید برگه زردآلو بسته به درصد قند آن یک به پنج می‌باشد. یعنی به ازای هر پنج کیلو زردآلو، یک کیلو برگه بدست می‌آید.

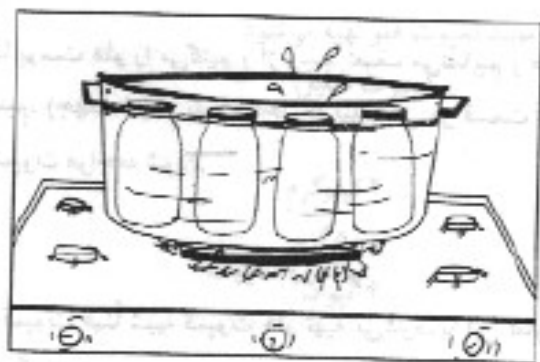
تهیه برگه هلو

مراحل تهیه برگه هلو، عیناً شبیه مراحل تهیه برگه زردآلو می‌باشد.

۶- برای تهیه کمپوت مقدار شکر مورد نیاز را باید با آب مخلوط کرد و روی آتش گذاشت، نزدیک به جوشیدن تا شکرها حل شود. سپس هر مقدار میوه بخواهیم تمیز می‌کنیم و پس از ریختن در شیشه‌های مخصوص در دار از شربت داغ تهیه شده روی آن می‌ریزیم تا کاملاً روی میوه‌ها را بپوشاند، بعد در شیشه‌ها را محکم می‌بندیم.

شیشه‌ها را در ظرف بزرگی که قبلاً آب داخل آن ریخته‌ایم قرار می‌دهیم، بطوری‌که آب تا زیر در شیشه‌ها برسد. سپس روی آتش حرارت می‌دهیم. با شروع جوش آمدن آب به مدت ۱۵ دقیقه عمل جوشاندن را ادامه می‌دهیم، تا کاملاً هوای شیشه‌ها خارج شود (شکل ۱۷).

بعد از اینکه میوه‌ها پخته شد در همان آب می‌گذاریم تا سرد شود. بعد پنت شیشه‌ها را بسته استمان می‌کنیم که در شیشه‌ها باز نشود. این کمپوت را می‌توان تا یک سال نگه داشت.



شکل ۱۷ - خارج کردن هوای داخل شیشه‌های کمپوت

بخش دوم

تهیه کمپوت میوه

نکته‌های لازم برای تهیه انواع کمپوت

- ۱- میوه‌هایی که برای تهیه کمپوت استفاده می‌شود باید تازه و بدون لک و کرم‌زدگی باشند.
- ۲- برای تهیه کمپوت باید دقت نمود که میوه ضمن پخته شدن له نشود و فرم خود را از دست ندهد.
- ۳- شیرینی کمپوت ممکن است کم یا زیاد شود ولی بطور کلی شربت کمپوت کم شیرینی است.
- ۴- بهتر است کمپوت را یکجا تهیه نکنیم زیرا در این صورت باید کمپوت را به هم زد و طبعی است که در این شرایط میوه له می‌شود.
- ۵- به منظور نگهداری کمپوت برای مدت طولانی، باید از شیشه‌های مخصوص، که دهانه آن‌ها حلقه لاستیکی دارد و محکم بسته می‌شود استفاده گردد (شکل ۱۶).



شکل ۱۶ - در نوع ظرف شیشه‌ای، برای نگهداری کمپوت

کمپوت هلو

برای تهیه کمپوت از هلوهای سفت و بی لک استفاده می‌کنیم. انواع هلوهای مناسب برای کمپوت آنهایی است، که دارای گوشتی زرد رنگ و ضخیم، با مزه شیرین مطلوب و بدون رگه تلخ باشد.

هلوها دو نوع اند، هلوهایی که هسته‌شان به گوشت چسبیده است، که اغلب مزه بهتری دارند و برای کمپوت کردن هلوهای کامل و هسته‌دار بکار می‌روند.

دیگری انواع هلوهای هسته آزاد، که برای تهیه کمپوت، هسته‌شان را جدا می‌کنند و به دو یا چند قسمت تاج می‌کنند که از نظر مصرف و ظاهر، بازارسندتر می‌باشد.

مواد مورد نیاز:

۱- هلو	۱ کیلوگرم
۲- شکر	۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم
۳- آب	۲ تا ۳ لیوان

طرز تهیه:

ابتدا پوست هلو را می‌کنیم و از وسط نصف می‌نماییم و هسته‌های آن را خارج می‌کنیم. جهت انجام بقیه مراحل به بند شش در قسمت نکته‌های لازم برای تهیه کمپوت مراجعه شود.

کمپوت زردآلو

این کمپوت عیناً شبیه کمپوت هلو تهیه می‌شود، با این تفاوت که پوست زردآلو را نمی‌گیریم.

کمپوت گیلاس

مواد مورد نیاز:

۱- گیلاس	۱ کیلوگرم
۲- شکر	۳۵۰ گرم
۳- آب	۴ تا ۵ لیوان

طرز تهیه:

دُم‌های میوه را جدا می‌کنیم و گیلاس را می‌شویم (بقیه مراحل تهیه کمپوت گیلاس مانند کمپوت هلو می‌باشد).

کمپوت آلوچه (گوجه سبز)

مواد مورد نیاز:

۱- آلوچه	۱/۵ کیلوگرم
۲- شکر	۵۰۰ گرم
۳- آب	۵ تا ۶ لیوان

طرز تهیه:

این کمپوت نیز مانند کمپوت هلو تهیه می‌شود.

کمپوت شلیل

مواد مورد نیاز:

۱- شلیل	۲ کیلوگرم
۲- شکر	۵۰۰ گرم
۳- آب	۴ لیوان

طرز تهیه:

این کمپوت نیز مانند کمپوت هلو تهیه می‌شود، با این تفاوت که هسته و پوست شلیل گرفته نمی‌شود.

کمپوت سیب

مواد مورد نیاز:

۱- سیب	۱ کیلوگرم
۲- شکر	۳۵۰ گرم
۳- آب	۲ تا ۴ لیوان

طرز تهیه:

پوست سیب‌ها را می‌کنیم و چهار تاج می‌نماییم و سپس دانه‌های آن را بیرون می‌آوریم. برای این‌که سیب‌های پوست‌کنده سفید بمانند، آن‌ها را در ظرف آب سرد می‌ریزیم. دو تا سه قاشق سرکه به آن می‌افزاییم و سیب‌ها را دانه دانه آماده می‌کنیم و در آب سرکه می‌اندازیم و سپس شربت کمپوت را طبق روشی که قبلاً گفته شد آماده می‌کنیم و سیب‌ها را می‌شویم و در شیشه‌های در دار می‌ریزیم. (جهت انجام بقیه مراحل به بند شش در قسمت نکته‌های لازم برای تهیه کمپوت مراجعه شود).

کمپوت کلابی

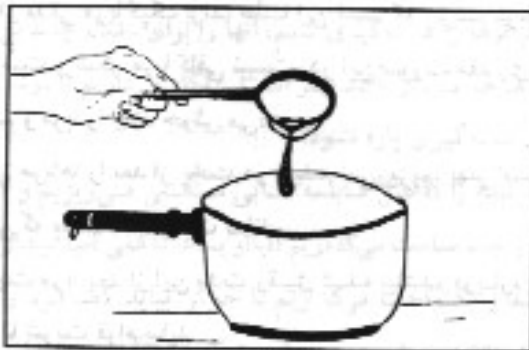
طرز تهیه و مواد مورد نیاز این کمپوت نیز مانند کمپوت سیب است. برای تهیه کمپوت کلابی بیشتر از فرمول بالا استفاده می‌شود.

بخش سوم

تهیه انواع مربای میوه

نکته‌های لازم برای تهیه انواع مربا

- ۱- میوه‌هایی که برای تهیه مربا انتخاب می‌شود باید از بهترین نوع، سالم و بدون لک و کرم‌زده‌گی باشد.
- ۲- شربت مربا باید قوام بیاید. قوام آمدن شربت آخرین مرحله پخت مربا است. در حالت جوشیدن شربت مربا هنگامی که روی مربا دانه‌های حباب سروراید شکل پیدا شد مقداری از مربا را با قاشق بر می‌داریم و کمی سبر می‌کنیم تا سرد شود. بعد قاشق مربا را به صورت سرازیر به طرف ظرف نگه می‌داریم. اگر قطره‌های مربا به سختی از قاشق سرازیر شد و به حالت کش‌دار بود با این شرایط مربا قوام آمده است (شکل ۱۸).



شکل ۱۸ - حالت قوام آمدن مربا

آلبالو را صاف می‌کنیم و پس از سرد شدن در شیشه می‌ریزیم. بعضی از آلبالوها آب زیاد دارد، در این صورت وقتی شکر را داخل آلبالو ریختیم و دیدیم زیادی آب انداخته است مقداری از آب آن را بر می‌داریم و بعد مربا را می‌جوشانیم. در غیر این صورت مربا مدت بیشتری می‌جوشد و رنگ آن تیره می‌شود.

مربای گیلاس

این مربا نیز مانند مربای آلبالو تهیه می‌شود و برای ۳ کیلوگرم گیلاس ۲ کیلوگرم شکر کافی است.

مربای توت فرنگی

طرز تهیه این مربا نیز مانند مربای گیلاس است، ولی وانیل نیاز ندارد. فقط ذم‌های توت فرنگی را می‌گیریم و به روش بالا عمل می‌کنیم.

مربای آلو زرد

مواد مورد نیاز:

۱- آلو زرد ۳ کیلوگرم (درشت کسی سفت که بهتر است ذم‌دار باشد)

۲- شکر ۲/۵ تا ۳ کیلوگرم

طرز تهیه:

ابتدا آلوها را می‌شویم و در کیسه یا صافی می‌ریزیم. بعد مقداری آب جوش در یک ظرف آماده می‌کنیم و آلوها را در یک لحظه در آب جوش فرو می‌بریم و پس از آماده شدن در ظرف لعابی می‌ریزیم و لابلای آن را شکر

می‌پاشیم. لازم است آلوها یک شب به همین حالت بماند. پس از آن آلوها را از شکر خارج می‌کنیم. بعد در لیوان آب داخل شکر می‌ریزیم تا قدری بجوشد و پخته شود.

در این مرحله آلوها را داخل شربت می‌ریزیم تا قدری بجوشد و بیشتر پخته شود. در صورتی که آلوها پخته و شربت هنوز رقیق باشد، باید آلوها را با کفگیر از شربت بیرون آوریم و شربت را قوام بیاوریم و دوباره آلوها را در شربت قوام آمده بریزیم و بعد از دو سه جوش مربای آلو را از روی آتش برداریم.

مربای زرد آلو

مواد مورد نیاز:

۱- زرد آلو ۳ کیلوگرم

۲- شکر ۳ کیلوگرم

۳- آب لیمو نصف استکان

طرز تهیه:

پس از شستن میوه‌ها، هسته‌هایش را از آن جدا می‌کنیم و در ظرف تمیزی، که بهتر است لعابی باشد می‌ریزیم. هم وزن زرد آلو شکر می‌ریزیم و میوه‌ها را در ظرف لعابی به مدت چند ساعت می‌گذاریم تا آب بیندازد و آماده پخت گردد. سپس آن را روی آتش حرارت می‌دهیم تا شربت قوام بیاید و میوه‌ها پخت شود.

مربای سیب

مواد مورد نیاز: سیب ۳ کیلوگرم، شکر ۲ کیلوگرم، آب لیمو نصف لیوان، نصف استکان

۱- سیب

۲- شکر

۳- گلاب

۴- آب لیمو

نصف استکان

طرز تهیه:

ابتدا ته سیب را به اندازه یک سکه دو ریالی با کاره برمی‌داریم. سپس

دانه‌های داخل سیب با جدار سخت اطراف آن را با یک قاشق کوچک خارج

می‌کنیم. بعد از پوست‌گیری برای جلوگیری از سیاه شدن سیب‌ها در مجاورت هوا

بهتر است سیب‌ها را در آب نمک $2/5$ درصد (۲۵۰ گرم نمک در یک لیتر آب)

قرار دهیم. بعد آنها را در ظرف لعابی مناسبی می‌ریزیم و مقداری آب به طوری که

روی سیب‌ها را بگیرد، داخل ظرف می‌ریزیم و ظرف را روی آتش می‌گذاریم تا

آب جوش بیاید و سیب‌ها بپزد ولی له نشود. بعد سیب‌ها را در صافی می‌ریزیم و

آب سیب را با شکر مخلوط می‌کنیم و یکی دو جوش می‌دهیم.

در این مرحله شربت را صاف می‌کنیم. بهتر است یکی دو عدد سفیده تخم مرغ را

با شربت مخلوط کنیم و بعد از چند جوش شربت را صاف کنیم. این کار برای آن

است که شربت سفیدتر شود. بعد سیب‌ها را در شربت صاف شده می‌ریزیم و

ظرف را روی حرارت می‌گذاریم تا شربت کاملاً لوام بیاید و سیب‌ها شفاف شود.

سپس آب لیمو و گلاب را اضافه می‌کنیم و بعد از چند جوش مربا را از روی آتش

بر می‌داریم. همچنین می‌توان سیب‌ها را چهار قاچ کرد و بعد از گسرفتن مغز و

پوست، به طریقی که گفته شد عمل نماییم.

مربای به

مواد مورد نیاز:

۱- به

۲- شکر

۳- آب لیمو

۴- دانه هل

۳ کیلوگرم

۲ تا $2/5$ کیلوگرم

نصف استکان

یک قاشق سوپ خوری

(دانه‌های هل را باید نکوبیده استفاده کنیم).

طرز تهیه:

میوه به را چهار قاچ می‌کنیم و دانه‌ها و قسمت وسطی آن را بیرون

می‌آوریم و پوست می‌کنیم. به را با پوست نیز مربا می‌کنند. بعد به‌ها را به شکل

قاچ پرتقال خرد می‌کنیم و می‌شوئیم و در ظرف مس سفید کرده تمیزی می‌ریزیم.

ظرف پخت مربای به باید حتماً سفید کرده باشد، زیرا در غیر این صورت مربا

خوش‌رنگ نم‌شود. بعد مقداری آب در حدود ۶ لیوان به طوری که کمی روی

به‌ها را بگیرد در ظرف می‌ریزیم و در آن را می‌بندیم. در این حالت ظرف را روی

حرارت ملایم می‌گذاریم تا به‌ها کمی پخته ولی زیاد له نشود. بعد شکر را داخل به

می‌ریزیم، و هل را نیز اضافه می‌کنیم. سپس با حرارت ملایم ۳ - ۴ ساعت

می‌گذاریم بجوشد، تا رنگ مربا قرمز خوش‌رنگ و شربت آن هم غلیظ شود. بعد

آب لیمو را اضافه می‌کنیم. مربا چند جوش که زد از روی آتش بر می‌داریم. باید

توجه داشت که در ظرف در مدت پخت مربا بسته و حرارت ملایم باشد تا مربا

خوش‌رنگ شود. در صورتی که رنگ مربا کاملاً قرمز شد، ولی شربت آن رقیق بود

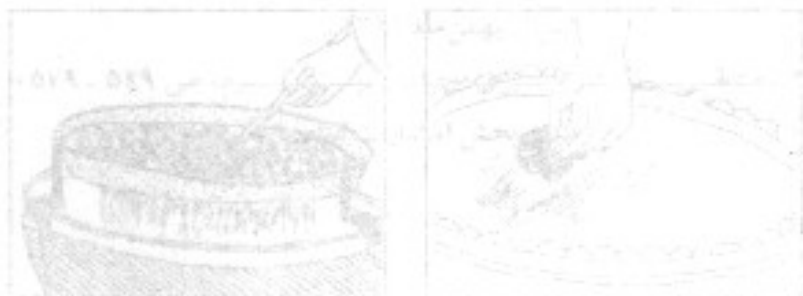
در آن را بر می‌داریم و حرارت را کمی تند می‌کنیم تا مربا به اندازه کافی غلیظ شود.

بعد آب لیمو را اضافه می‌کنیم. مربا را بعد از چند جوش از روی آتش بر می‌داریم.

شده است می ریزیم و یک تا دو روز در آفتاب می گذاریم (شکل ۲۱، ۲۲ و ۲۳). پس از خشک شدن، ضخامت لواشک نباید بیشتر از ۳ میلی متر باشد. سپس اطراف آن را با کارد از سینی جدا می کنیم و پس از تازدن در جای خنک نگهداری می نماییم.



شکل ۲۱ - خشک کردن میوهها در آفتاب



شکل ۲۲ - خشک کردن میوهها در آفتاب



شکل ۲۳ - خشک کردن میوهها در آفتاب

بخش چهارم تهیه رب انار و لواشک

روش تهیه رب انار

یکی از رب های خوشمزه و گران قیمت رب انار است و طرز تهیه آن بدین قرار است که، انار را پوست کنده دانه دانه می کنیم و آب آن را می گیریم و می جوشانیم تا به غلظت عمل برسد رب انار را باید در ظرف شیشه ای در بسته نگهداری نمود.

تهیه لواشک

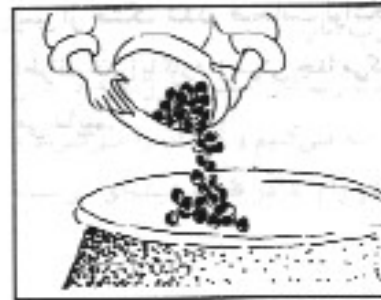
در فصل تابستان که میوه های مثل آلوژرد، آلوچه و زردآلو فراوان است، می توان مقداری از میوه ها را به صورت لواشک در آورد تا در زمستان بچمه ها استفاده نمایند.

طرز تهیه مقداری آلوچه یا آلوژرد سبز (حدود ۱۲ کیلوگرم) را داخل دیگ می ریزیم و ملایم حرارت می دهیم، تا میوه ها بپزد و آب بیندازد (شکل ۱۹ و ۲۰). وقتی که میوه ها پخته و له شد باید بگذاریم سرد شود. سپس با آبکش که روی یک ظرف بزرگ گذاشته ایم صاف می کنیم، تا هسته های آن جدا شود.

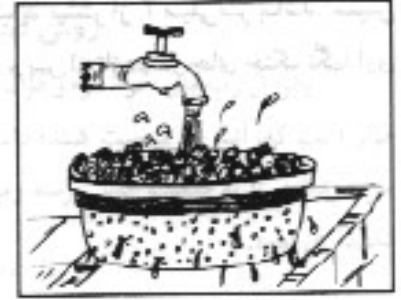
دوباره عمل یختن را با افزودن مقدار کمی شکر (طبق ذائقه) ادامه می دهیم تا پس از چند جوش کمی غلیظ شود. بعد می گذاریم سرد شود (شکل ۲۱).

یحای شکر قبل از پختن میوه ها می توان از مقداری سیب استفاده نمود، یعنی لواشک سیب و آلوژرد تهیه نمایم که لذیذتر است و نیازی به افزودن شکر نمی باشد. پس از مرحله پخت مواد به دست آمده را در سینی هایی که ته آن چرب

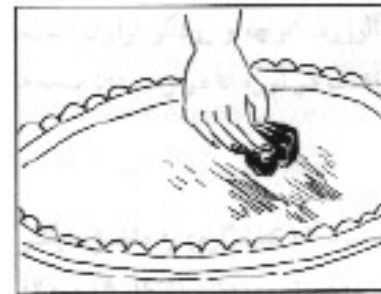
مراحل تهیه لواشک



شکل ۲۰ - پختن با حرارت ملایم



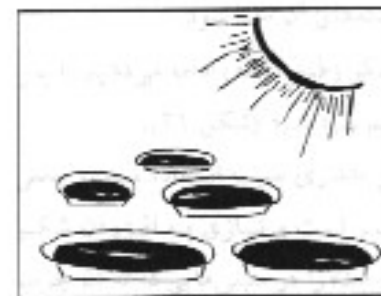
شکل ۱۹ - شستن میوه‌ها



شکل ۲۲ - چرب نمودن کف سینی



شکل ۲۱ - جدانمودن هسته میوه‌ها و افزودن شکر برای پختن دوباره



شکل ۲۴ - قراردادن سینی‌ها مقابل آفتاب



شکل ۲۳ - ریختن مواد پخته‌شده در سینی

منابع

- ۱ - تفضلی، عنایت‌اله، حکمتی، جمشید و فیروزه، پرویز. انگور. ص ۲۴۷ - ۲۲۹. مرکز نشر دانشگاه شیراز، اردیبهشت‌ماه ۱۳۷۰.
- ۲ - کسایی، بهجت. آشپزی گلچین. چاپ دوم، ص ۱۷۵، ۱۹۷. ۲۳۹ - ۲۲۰. مشتاقی، ۱۳۵۶.
- ۳ - ملکی، مرتضی و دخانی شهرام. صنایع غذایی. جلد اول، ص ۳۵۵ - ۳۵۷، ۳۶۴، ۳۶۶. مرکز نشر دانشگاه شیراز، بهمن‌ماه ۱۳۶۹.
- ۴ - منتظمی، رزا. هنر آشپزی. چاپ بیست و سوم، ص ۵۶۹ - ۵۷۹. مرکز پخش انتشارات کتاب ایران، ۱۳۷۰.

جهت دریافت

کتابهای مفید و رایگان فارسی

و

مطالب متنوع

به سایت یکمین دات کام

www.1omin.com

مراجعه فرمایید.

باتشکر از توجه شما