



آشنایی با نوشیدنی های سنتی ایران

مقدمه

- نوشیدنی‌های سنتی ایران طبیعی، سالم و نشاط‌بخش هستند و علاوه بر رفع تشنگی، تأثیرات دارویی و تقویتی نیز دارند.
- شربت‌خانه‌ها مکان‌هایی بودند که در مراسم و اعیاد شربت‌های مختلف با شیرین‌کننده‌های طبیعی (عسل، شیره توت، شیره انگور، شیره خرما) سرو می‌کردند.
- زندگی شهری، دسترسی آسان به نوشابه‌های صنعتی و تبلیغات، باعث کاهش مصرف نوشیدنی‌های سنتی شده است.

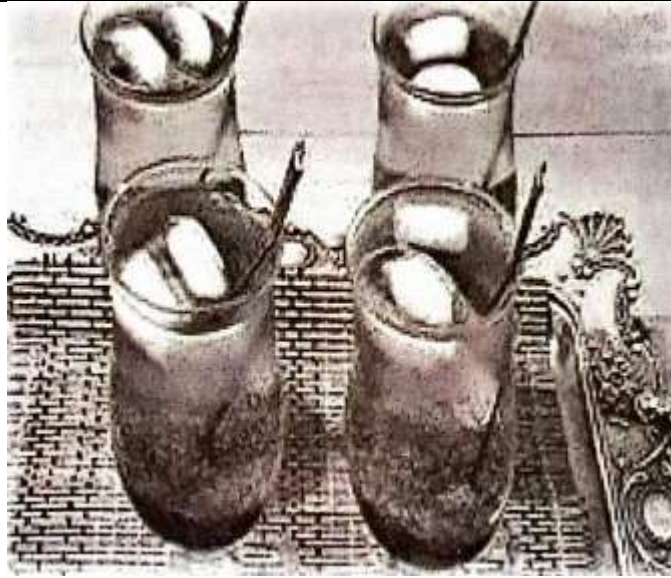
۱. شربت‌ها

تعریف شربت

- شربت‌ها نوشیدنی‌هایی بر پایه آب و شیرین‌کننده‌ها هستند که با افزودنی‌های طبیعی تهیه می‌شوند.

شربت ایرانی

- از مخلوط آب، شکر و طعم‌دهنده‌های طبیعی تهیه می‌شوند.
- طعم‌دهنده‌ها شامل میوه‌ها، گیاهان و گل‌ها هستند.
- نمونه‌ها: شربت بیدمشک، شربت بنفشه، شربت هفت‌بندان، شربت نیلوفر، شربت گل‌گاوزبان، شربت خاکشیر، شربت تخم شربتی و غیره.
- شربت‌های سنتی معمولاً خواص دارویی و شادی‌بخش دارند.



شربت ایرانی و نحوه پذیرایی با آن

شربت صنعتی

- امروزه در کارخانجات، شربت‌ها از کنسانتره میوه‌ها تهیه و پس از پاستوریزه شدن در ظروف شیشه‌ای و پلاستیکی عرضه می‌شوند.

طرز تهیه شربت ایرانی

شربت میوه

- روش تهیه: جوشاندن میوه یا آب میوه با شیرین‌کننده (شکر یا عسل) و قوام آوردن مخلوط.
- افزودن سفیده تخم مرغ برای شفاف کردن شربت و جدا کردن ناخالصی‌های شکر.
- استفاده از ظروف لعابی یا مسی برای خوشرنگ شدن و عطر بهتر.
- شربت‌ها معمولاً خنک یا سرد سرو می‌شوند و غلیظ در ته لیوان ریخته شده و با آب و یخ رقیق می‌شوند.

مثال‌هایی از شربت‌های گیاهی و میوه‌ای

۱. شربت ریحان: برگ ریحان خرد شده با شربت آب‌قند رقیق و صاف‌شده پس از ۱ ساعت.
۲. شربت اسطوخودوس: سه قاشق گل تازه اسطوخودوس با شربت آب‌قند رقیق و صاف‌شده.
۳. شربت نعناع: برگ تازه نعناع با شربت آب‌قند رقیق.

۴. شربت خاکشیر: خاکشیر شسته شده با عسل، آب لیموترش و آب خنک.
۵. شربت لیموترش و عسل: لیموترش تازه با عسل و آب، گاهی با خیار رنده شده.
۶. شربت لیموترش و زعفران: دم کرده زعفران و آب لیموترش با عسل.
۷. شربت سکنجبین: عسل یا شیره انگور با عرق نعناع، پخت ملایم تا قوام آمدن.
۸. شربت عسل با تخم شربتی: تخم شربتی با عسل و آب، لعاب دار و ژله‌ای.
۹. شربت عناب: جوشاندن عناب برای پاکسازی خون و اصلاح کبد.
۱۰. شربت آلبالو: جوشاندن آلبالو و گرفتن شیره قبل از قوام آمدن.
۱۱. شربت انگبین: شهد طبیعی گیاهان شیرین مزه برای شربت‌های خانگی.
۱۲. شربت بهار نارنج و گلاب: تهیه از گل‌های تازه و گلاب طبیعی، اغلب با هل.

نکات مهم

- شربت‌های سنتی قابل تهیه در منزل هستند و می‌توان مایع غلیظ آن را در یخچال نگهداری و هنگام نیاز رقیق نمود.
- این شربت‌ها جایگزین سالمی برای نوشابه‌های صنعتی و گازدار هستند.
- استفاده از شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند عسل یا شیره بهتر از شکر است، زیرا ارزش غذایی حفظ می‌شود.
- برخی شربت‌ها با توجه به مواد گیاهی، اثرات دارویی و آرام‌بخش نیز دارند.

۲. آبمیوه سنتی در ایران

تعریف کلی:

آبمیوه سنتی نوعی نوشیدنی است که به طور طبیعی از میوه‌ها یا سبزیجات تهیه می‌شود و معمولاً از طریق خیساندن میوه‌های خشک یا برگه‌ها (مثل انجیر، آلو، آلبالو، زرشک و غیره) در آب به دست می‌آید. در این فرآیند، عصاره میوه وارد آب می‌شود و نوشیدنی به همراه میوه سرو می‌شود.

ویژگی‌ها و کاربردها:

- معمولاً در فصل زمستان که میوه‌های تازه کمیاب هستند مصرف می‌شود.

- مشابه مدرن آن نوشیدنی‌های **Detox Water** است که آب را با عصاره یا طعم طبیعی میوه‌ها، سبزیجات و ادویه‌ها ترکیب می‌کنند.
- **Detox Water** معمولاً کم کالری است و به دلیل خواص سم‌زدایی و کاهش وزن محبوبیت دارد.

طرز تهیه دتوکس واتر: (Detox Water)

۱. در یک لیوان شیشه‌ای مقداری آب بریزید.
۲. میوه‌ها، سبزیجات و ادویه‌های مورد علاقه (مثل لیمو برای سم‌زدایی، نعنا برای هضم، خیار برای خنک‌کنندگی، زنجبیل برای تسکین درد و هضم، هندوانه، تمشک و غیره) را خرد کرده و داخل آب اضافه کنید.
۳. اجازه دهید عصاره‌ها در آب آزاد شوند و سپس نوشیدنی آماده مصرف است.



دتوکس واتر

۳. خوشاب

تعریف:

- خوشاب نوشیدنی سنتی ایرانی است که از پختن میوه‌ها مانند انگور، انجیر، آلبالو، گوجه یا زردآلو با کمی شکر تهیه می‌شود.

- معادل آب کمپوت در آشپزی غیرایرانی است.

طرز تهیه:

۱. مقداری برگه میوه‌های خشک (انجیر، هلو، زردآلو و غیره) را در آب خیسانده و چند دقیقه جوش دهید.
۲. نوشیدنی حاصل همان خوشاب است.

شربت خوشاب:

- با افزودن آب بیشتر و شکر می‌توان شربت خوشاب تهیه کرد.
- این شربت را می‌توان با خوشاب میوه تازه نیز آماده کرد.

خواص:

- خوشاب برای افرادی که معده ضعیف دارند و قادر به تحمل میوه‌های خام نیستند مفید است.
- نوعی کمپوت طبیعی و مغذی است که از میوه‌های تازه یا خشک تهیه می‌شود.

۴. دم‌نوش

تعریف:

دم‌نوش نوشیدنی‌ای است که از اجزای گیاهان دارویی (گل، برگ، ساقه، ریشه، دانه، پوست میوه) به صورت خشک یا تازه تهیه می‌شود و قابلیت حل شدن در آب دارد.

روش تهیه:

۱. گیاه را به اندازه مناسب خرد کنید.
۲. در آب جوش ریخته و به مدت ۳-۵ دقیقه در ظرف درب‌دار قرار دهید (گاهی هم زده می‌شود).
۳. عصاره را از صافی یا الک عبور دهید.

ویژگی‌ها:

- استفاده از دم‌نوش‌ها سابقه طولانی در فرهنگ ایرانی دارد.
- مصرف آن برای خواص درمانی، تنوع نوشیدنی روزانه و پذیرایی شیک متداول است.

- باید مصرف دمنوش‌ها با آگاهی باشد، زیرا مصرف بیش از حد یا نادرست برخی گیاهان می‌تواند باعث عوارض یا مسمومیت شود (مثلاً چای ترش برای افراد با فشار خون پایین).
- ترکیب گیاهان مختلف در دمنوش‌ها برای اهداف خاص مانند انرژی‌زا، آرام‌بخش یا کاهش فشار خون صورت می‌گیرد.

تفاوت با چای و جوشانده:

- **چای:** از برگ گیاه کاملیا سیننسیس تهیه می‌شود.
- **دمنوش:** از برگ، گل، پوست درخت، میوه، ریشه یا دانه گیاهان غیر از کاملیا سیننسیس.
- **جوشانده:** گیاه در آب جوشانده می‌شود؛ اثر و خاصیت آن قوی‌تر است اما ممکن است بعضی ترکیبات نامطلوب آزاد شود.

نمونه گیاهان:

گل گاوزبان، گل ختمی، سنبل‌الطیب، نعناع، اسطوخودوس، رز، بابونه، رازیانه، هل، دارچین، زنجبیل، زردچوبه، سیب، هلو، زغال اخته.

۵. افشره

تعریف:

آبی که از فشردن میوه‌ها به دست می‌آید، به همراه مقداری قند یا نبات، که مستقیماً نوشیده می‌شود.

خواص و محصولات مرتبط:

- افشره گوجه فرنگی و هویج سابقه کمتری نسبت به افشره زرشک یا انار دارند.
- **لواشک:** ورقه نازک حاصل از رقیق کردن افشره و خشک کردن آن زیر آفتاب.

۶. دوشاب (شیره)

تعریف:

دوشاب مایعی غلیظ و شیرین است که از عصاره‌گیری میوه‌های شیرین (انگور، خرما، توت) یا گیاه به دست می‌آید، معمولاً با حرارت و حلال آب.

روش تهیه:

- شیر خرمای: خرما انبار شده و فشار باعث استخراج شیر غلیظ می‌شود.
- شیر انگور: آب انگور جدا و پس از افزودن خاک قلیایی و ته‌نشینی تفاله، جوشانده می‌شود تا رنگ طلایی-سرخ پیدا کند.

۷. دوغ ایرانی

تعریف:

دوغ نوشیدنی لبنی حاصل از ترکیب ماست و آب است که در گذشته فراورده جانبی کره بود.

تاریخچه و روش سنتی:

- ماست پرچرب با آب رقیق می‌شد.
- چربی جدا شده برای کره مصرف و مایع باقی‌مانده دوغ بود.
- دوغ مزه ترش دارد و وجود ماست باعث خوش طعم شدن آن می‌شود.

تولید صنعتی:

- دوغ بدون گاز و دوغ گازدار.
- دوغ گرمادیده: حرارت برای افزایش ماندگاری و غیرفعال کردن میکروارگانیسم‌ها.
- انواع دوغ صنعتی:

۱. دوغ گازدار

۲. دوغ گرمادیده بدون گاز

۳. دوغ گرمادیده گازدار (ایجاد گاز توسط تخمیر باکتری‌های ترموفیل)

ویژگی‌ها:

- اضافه کردن اسانس‌های گیاهی مانند کاکوتی، نعناع و پونه برای طعم‌دهی.
- دوغ به عنوان نوشیدنی تخمیری سالم و محبوب در ایران شناخته شده است و مصرف آن از لحاظ فرهنگی و غذایی جایگاه ویژه‌ای دارد.

جدول طبقه‌بندی شده از نوشیدنی‌های سنتی ایران با دسته‌بندی، مواد اولیه، روش تهیه و برخی خواص ارائه شده است:

دسته‌بندی	نوع نوشیدنی	مواد اولیه اصلی	روش تهیه	ویژگی‌ها / خواص
شربت‌ها	شربت میوه	آب، شکر یا عسل، عصاره میوه‌ها	میوه یا آب میوه را با شیرین‌کننده مخلوط و جوشانده، صاف می‌کنند	رفع عطش، نشاط‌بخش، حاوی ویتامین‌ها
	شربت خاکشیر	خاکشیر، آب، عسل یا شکر، لیموترش	خاکشیر شسته شده در آب و عسل حل شده، ترکیب و صاف می‌شود	ضد اسهال (سرد)، لینت‌بخش (گرم)، غنی از فیبر
	شربت نعناع	برگ نعناع، شربت آب‌قند	دم‌کرده و صاف می‌شود	آرام‌بخش، خوشبو کننده معده
	شربت ریحان	برگ ریحان، آب‌قند	برگ خرد شده با آب‌قند رقیق شده، دم و صاف می‌شود	نشاط‌آور، کمک به هضم
	شربت لیمو و عسل	لیمو تازه، عسل، آب	عسل در آب حل، با آب لیمو مخلوط می‌شود	رفع عطش، تقویت سیستم ایمنی، کمک به جذب آهن
	شربت سکنجبین	عسل یا شیره انگور، سرکه، آب	مواد با حرارت ملایم پخته، سپس صاف می‌شود	خنک‌کننده، مفید برای کبد و کلیه
	شربت‌های معطر	گل‌ها و ادویه‌ها (بهار نارنج، گلاب، اسطوخودوس، زعفران)	دم‌کرده یا جوشانده با شکر/عسل	آرام‌بخش، خوشبو، خواص دارویی

دم‌نوش‌ها / چای گیاهی	دم‌نوش	برگ، گل، ساقه، ریشه یا	گیاه خرد شده در آب جوش دم	آرام‌بخش، انرژی‌بخش، ضد التهاب، تقویتی
	تک‌گیاه	دانه گیاهان دارویی	می‌شود، سپس صاف	
	دم‌نوش	ترکیبی از چند گیاه دارویی	مانند دم‌نوش تک‌گیاه	اثر هدفمند (مثلاً آرام‌بخش یا انرژی‌زا)
آبمیوه سنتی / افشره	آبمیوه	میوه‌های خشک و برگه	میوه‌ها در آب خیسانده، عصاره	کم کالری، سنتی، رفع عطش
	خیسانده		استخراج و سرو می‌شود	
	افشره	آب میوه تازه، گاهی قند یا نبات	میوه فشرده و صاف شده، گاهی حرارت داده	نوشیدنی فوری، طعم میوه غالب
	خوشاب	میوه پخته شده، کمی قند	میوه پخته و شیرین، شربت یا آب میوه رقیق	مشابه کمپوت، هضم آسان، مفید برای معده ضعیف
	دوشاب / شیره	میوه شیرین (انگور، خرما، توت)	عصاره‌گیری و جوشاندن تا غلظت شدن	شیرین و انرژی‌بخش، برخی خواص دارویی
دوغ	دوغ سنتی	ماست پرچرب، آب	ماست رقیق، چربی جدا، مایع باقی‌مانده دوغ	نوشیدنی تخمیری، سالم، ترش و خوش‌طعم
	دوغ صنعتی	ماست، آب، نمک، اسانس‌های گیاهی	اختلاط و پاستوریزاسیون، گازدار یا بدون گاز	قابل نگهداری طولانی، با طعم دلخواه
	دوغ گرمادیده	مانند دوغ صنعتی	پس از تخمیر حرارت داده می‌شود	افزایش ماندگاری، جلوگیری از تولید گاز
	دوغ گازدار	مانند دوغ صنعتی	گاز کربنیک یا تخمیر باکتری ترموفیل اضافه می‌شود	گازدار، طعم خنک و خوشایند