

۴۶
دستور

آشپزی ویژه ترشی

www.ketab.ir

پاییز ۱۳۹۰

عنوان قرارداد: آشپزباشی (مجله)

عنوان و نام پدیدآور: ۴۶ دستور آشپزی ویژه ترشی / تالیف تحریریه مجله آشپزباشی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات دنیای تغذیه، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص: مصور (رنگی).

شابک: ۹-۶۰۰-۵۰۴۰-۶۰۰-۹۷۸: ۴۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: ترشی ها

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰/ج۹/TX۸۰۵

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۴۹۸۱۹



نام کتاب: آشپزی ویژه ترشی

تالیف: تحریریه مجله آشپزباشی

چاپ اول: پاییز ۹۰

ناشر: انتشارات دنیای تغذیه

تلفن: ۸-۶۶۴۳۵۶۶۶ - صندوق پستی: ۶۹۳-۱۴۱۸۵

طراحی و صفحه آرایی: موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کل آذین

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بها: ۴,۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5040-60-9

شابک: ۹-۶۰۰-۵۰۴۰-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

۴۳	ترشی زالزالک	۷	پیشگفتار
۴۴	ترشی مکزیکی	۸	مقدمه ترشی‌ها
۴۶	ترشی سیب	۹	آشنایی با انواع سرکه‌ها
۴۷	ترشی ژاپنی	۱۳	چتنی
۴۸	ترشی پرتقال	۱۵	نکاتی در ایمنی و کیفیت ترشی‌جات
۴۹	ترشی سیب و گوجه‌فرنگی	۱۶	نحوه‌ی تهیه یک ترشی مناسب
۵۰	ترشی سالاد مجارستانی	۱۸	چتنی زردآلود
۵۲	ترشی انجیر	۱۹	ترشی انگور
۵۳	چتنی فلفل دلمه و طالبی	۲۰	ترشی بامیه
۵۴	چتنی آلو	۲۱	ترشی موسیر
۵۵	شور کدو، پیاز و فلفل	۲۳	سیر ترشی
۵۶	ترشی مخلوط	۲۴	ترشی گردو
۵۸	ترشی کامکوات	۲۶	ترشی گوجه‌سبز
۵۹	چتنی گلابی و گردو	۲۷	ترشی فلفل
۶۰	ترشی عناب	۲۸	ترشی خرما
۶۱	چتنی آناناس و گوجه	۲۹	ترشی لیمو
۶۲	ترشی دلمه‌ی کلم برگ	۳۰	ترشی خیار
۶۳	ترشی مخلوط با آب گوجه‌فرنگی	۳۱	ترشی پوست لیمو
۶۴	ترشی خلال با روغن زیتون	۳۲	ترشی بندری
۶۵	ترشی دلمه‌ی برگ مو	۳۴	ترشی میوه
۶۶	چتنی چغندر	۳۶	ترشی پیاز
۶۷	چتنی نعنا و خیار	۳۷	ترشی آلبالو
۶۸	چتنی کدو	۳۸	ترشی بادمجان
۶۹	چتنی کیوی	۴۰	ترشی گوجه‌فرنگی مینیاتوری
۷۰	چتنی مخلوط پخته	۴۱	چتنی انبه
۷۱	آچر سیر	۴۲	ترشی زغال‌اخته

مقدمه ترشی ها

به طور کلی می توان ترشی ها را به دو گونه ی متفاوت تقسیم بندی کرد. نوع اول دارای سرکه ی شفاف، معطر شده با انواع ادویه و مجموعه ای از سبزی ها و صیفی جات است. اما نوع دیگر ترشی غلیظ و غیر شفاف است که از جوشاندن بیشتر و تبخیر شدن مایعات آن بافت ترشی تغییر می کند و غلیظ می شود. خرد کردن مواد اولیه ی ترشی ها به سلیقه ی سازنده ی آن می تواند در اندازه های بزرگ، متوسط و کوچک خرد شود. نکته بسیار مهم برای به دست آوردن نتیجه ی بهتر آن است که سرکه ی مصرفی مرغوب باشد. زیرا سرکه ی نامرغوب اسیداستیک کمتری دارد و در نتیجه قدرت کمتر برای نگهداری طولانی مدت مواد غذایی، موجب فاسد شدن ترشی می شود. سرکه مرغوب باید ۴ درصد اسیداستیک داشته باشد. همچنین میزان سرکه در تهیه ی ترشی ها و گرفتن نتیجه ی مطلوب بسیار مهم است و باید سرکه کاملاً روی مواد ترشی را بپوشاند تا مانع از خراب شدن آن شود.

جالب است بدانید که سابقه ی درست کردن ترشی به ۴۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح بازمی گردد و حتی از ۲۰۰۰ سال پیش در هند، ترشی و چکنی مصرف می شده است. ترشی، از جمله ی پاشنی هائی است که در بیشتر کشورهای آسیائی مصرف می شود. ترکیب سبزی ها و میوه های مختلف با سرکه برای افزایش زمان نگهداری آن ها و بهره مند شدن از این مواد غذایی در فصل هائی از سال که دسترسی به این گونه مواد غذایی به صورت خام وجود ندارد، از قدیم معمول بوده است. در مورد تاریخچه ی ترشی در ایران هم باید گفت که قدمت درست کردن ترشی در ایران، به زمان قوم ماد برمی گردد. این، در حالی است که از عمر ترشی صنعتی در ایران ۷۰ سال می گذرد. نکته هائی که در تهیه ی ترشی خوب لازم است!

نوع سرکه ی مورد استفاده، با کیفیت ترشی نسبت مستقیم دارد. سرکه ی خوب باید طبیعی و فاقد رنگ و بوی بد باشد. اغلب سرکه های موجود در بازار، شیمیائی و مصنوعی است. در نتیجه ترشی های تهیه شده با آن ها، طعم خوبی نخواهد داشت.

در بعضی از ترشی ها، به جای سرکه می توان از آبغوره استفاده کرد، مانند هفت پیچار، ناز خاتون و ...، در این صورت، آبغوره را باید حرارت دهید تا چند جوش بخورد و کمی غلیظ تر شود. بهترین نوع سرکه برای تهیه ی ترشی، سرکه ی انگور می باشد.

پاره ای از مواد که در تهیه ی ترشی، به کار می رود، باید همراه سرکه پخته شوند. در این صورت، باید از ظرف های لعابی و استیل برای جوشاندن این مواد استفاده کرد. ظروف مناسب برای تهیه ی ترشی، ظرف های شیشه ای یا سفالی می باشد که باید در محکم داشته باشد و تا حد ممکن خیلی گشاد نباشد. در فصل تابستان، باید درون یخچال نگهداری شوند؛ اما در فصل زمستان می توان آن ها را در جای کم نور و خنک هم نگهداری کرد. گفتنی است که بعضی از ترشی ها بسیار حساس اند و در هر صورت باید در یخچال نگهداری شوند، مانند ترشی میوه. اگر ترشی را درون شیشه نگهداری می کنید، باید با روزنامه یا نایلون سیاه پوشانده شود تا نور باعث تغییر رنگ و طعم آن نشود.

پیشگفتار ناشر

ترش اما شیرین

ترشی، از جمله‌ی چاشنی‌های غذایی است که از دیرباز بر سر سفره‌ی ما ایرانی‌ها جای گرفته است. اگرچه سابقه‌ی ترشی انداختن حتی تا ۴ هزار سال پیش از میلاد مسیح نقل شده است، اما نکته‌ی مهم، این است که امروزه این چاشنی علاقمندان زیادی را با خود همراه کرده است. در ایران ما نیز، ترشی‌ها چاشنی پرطرفداری است که به‌ویژه در ماه‌های سرد سال طرفداران بیش‌تری دارا می‌باشد. به همین دلیل خانم‌های کدبانوی ایرانی، در ابتدای پائیز هر سال، با بهره‌گیری از انواع سبزی‌ها و صیفی‌ها و مطابق ذائقه‌ی خانواده و سلیقه‌ی خود ترشی می‌اندازند و ترشی انداختن در سرآغاز پائیز در خانواده‌ی ایرانی، به عنوان یک رسم و آئین در میان مردم نهادینه شده است.

انتشارات دنیای تغذیه، نیز در راستای این آئین و علاقه‌مندی و با هدف ارائه‌ی دستورهای متنوع ترشی، اقدام به انتشار جلد نخست کتاب «انواع ترشی» کرده که امید است خوانندگان گرانقدر، با بهره‌گیری از این دستورهای تجربه‌کرده‌ی کارشناسان مجرب، بتوانند چاشنی‌های لذیذی برای خود و خانواده، آماده نمایند.

اکنون جا دارد از همکاری صمیمانه‌ی تحریریه‌ی مجله‌ی آشپزباشی - که ما را در انتشار این کتاب یاری رساندند - تقدیر و تشکر نمائیم.

اصغر نعمتی