

# کتابهای خوراکی

تألیف: ماندان حسین متقی

www.ketab.ir

سرشناسه : متقی، حسین، ۱۳۲۶ -  
 عنوان و نام پدیدآور : گل‌های خوراکی / تألیف حسین متقی.  
 مشخصات نشر : تهران: سپیدان، ۱۳۹۶.  
 مشخصات ظاهری : [۱۸۲] ص.: مصور.  
 شابک : ۱۵۰۰۰۰ ریال 978-600-91147-0-2 :  
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
 یادداشت : کتابنامه: ۱۷۰.  
 موضوع : گل‌ها -- خواص درمانی  
 موضوع : Flowers -- Therapeutic use  
 رده بندی کنگره : ۶۱۵RX / گ۸م۲ ۱۳۹۶  
 رده بندی دیویی : ۶۱۵/۳۲۱  
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۳۹۶۳۴

عنوان : گل‌های خوراکی  
 مؤلف : مهندس حسین متقی  
 ناشر : سپیدان - تلفن: ۰۳۱۱۰۴-۶۶۰۱۱ - شماره: ۰۹۱۹۶۱۵۶۸۸۳  
 www.sepidan\_p@yahoo.com  
 طراح جلد : گلبرگ متقی  
 نوبت چاپ : اول - بهار ۹۶  
 شمارگان : ۵۰۰ نسخه  
 لیتوگرافی : ترقی  
 چاپ و صحافی : معرفت  
 قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۱۴۷-۰۰-۲  
 مرکز پخش : ۱- نشر سپیدان - شماره تلفن فوق  
 ۲- تهران، خیابان انقلاب، بعد از خیابان قدس، کوچه اسکو  
 پلاک ۱۴ طبقه سوم شمالی تلفن: ۰۷-۶۶۴۹۵۴-۶۶۴۱۴۶۱۶

## فهرست عناوین

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| ۲۹..... پامچال          | ۷..... پیش‌گفتار     |
| ۳۰..... پنیرک           | ۱۲..... آرتیشو       |
| ۳۱..... پیچ امین‌الذوله | ۱۳..... اسطوخودوس    |
| ۳۲..... تربچه           | ۱۴..... آفتابگردان   |
| ۳۳..... ترشک            | ۱۵..... آقطی         |
| ۳۴..... توت‌فرنگی       | ۱۶..... آگاستاچه     |
| ۳۵..... جعفری خاتم      | ۱۷..... آلیوم‌ها     |
| ۳۶..... جعفری فرنگی     | ۱۸..... اوکرا        |
| ۳۷..... خناء            | ۱۹..... گل‌آویز      |
| ۳۸..... ختمی            | ۲۰..... آویشن        |
| ۳۹..... ختمی چینی       | ۲۱..... آویشن شیرازی |
| ۴۰..... داودی باغی      | ۲۲..... آویشن کوهی   |
| ۴۱..... ذرت             | ۲۳..... بابونه معطر  |
| ۴۲..... رازیانه         | ۲۴..... بادرنجبویه   |
| ۴۳..... رزماری          | ۲۵..... بگونیا       |
| ۴۴..... ریحان           | ۲۶..... بنفشه فرنگی  |
| ۴۵..... زنبق رشتی       | ۲۷..... بنفشه‌ها     |
| ۴۶..... زنجبیل          | ۲۸..... بومادران     |

|         |                    |         |                       |
|---------|--------------------|---------|-----------------------|
| ۷۳..... | ماستارد.....       | ۴۷..... | زوفا.....             |
| ۷۴..... | مرزه.....          | ۴۸..... | سنبل ختائی.....       |
| ۷۵..... | مرکبات.....        | ۴۹..... | سیب.....              |
| ۷۶..... | منداب.....         | ۵۰..... | سیر.....              |
| ۷۷..... | موز.....           | ۵۱..... | شب‌بوهراتی.....       |
| ۷۹..... | میخک.....          | ۵۲..... | شبدر.....             |
| ۸۰..... | گل میمون.....      | ۵۳..... | شقایق.....            |
| ۸۱..... | مینای چمنی.....    | ۵۴..... | شمعدانی‌های معطر..... |
| ۸۲..... | نخودفرنگی.....     | ۵۵..... | گل صد توهی.....       |
| ۸۳..... | نسترن، گل سرخ..... | ۵۶..... | شنگ.....              |
| ۸۴..... | نعناع.....         | ۵۷..... | شوید.....             |
| ۸۵..... | نعناع بری.....     | ۵۸..... | فلوکس دائمی.....      |
| ۸۶..... | نمدار.....         | ۵۹..... | فی جوا.....           |
| ۸۷..... | گل همیشه بهار..... | ۶۰..... | قاصدک.....            |
| ۸۸..... | هرنج.....          | ۶۱..... | کاسنی وحشی.....       |
| ۸۹..... | یاس بنفش.....      | ۶۲..... | کلم بروکلی.....       |
| ۹۰..... | یاسمن معرکی.....   | ۶۳..... | گشنیز.....            |
| ۹۱..... | یوکا.....          | ۶۴..... | گلایل.....            |
|         |                    | ۶۵..... | گل بادبادک.....       |
|         |                    | ۶۶..... | گلرنگ.....            |
|         |                    | ۶۷..... | گل گاوزبان.....       |
|         |                    | ۶۸..... | گل گندم.....          |
|         |                    | ۶۹..... | گل میعاد.....         |
|         |                    | ۷۰..... | لوبیا سبز.....        |
|         |                    | ۷۱..... | لادن.....             |
|         |                    | ۷۲..... | لاله.....             |

## پیش‌گفتار

بسیاری از گیاهان غیر از نمایش رنگ‌های متنوع و اشکال گوناگون زیبایشان در باغچه و باغات و پارک‌ها قابل استفاده مصرف در غذاها، سالادها، سوپ‌ها، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌ها و بستنی‌ها را دارند. به‌طور کلی گل‌های خوراکی به گل‌هایی گفته می‌شود که فاقد هرگونه آسیب‌رسانی به انسان بوده، و با کمال اطمینان می‌توان آن‌ها را مصرف نمود.

در گذشته هم از گل‌های برخی از گیاهان به صورت چای یا دمنوش استفاده می‌گردیده و در بعضی از کشورها از جمله چین، موریتانی و اندونزی از غنچه‌ها و گلبرگ‌ها در نوعی از غذاها، سوپ‌ها و پای‌ها استفاده به‌عمل می‌آمده است. تجارب اولیه در این امر مربوط به چینی‌ها است که از گل‌ها در تهیه غذاهای مختلف بهره می‌جستند. در عصر رومی‌های باستان از گل‌های بنفشه‌ها و رزها در اغذیه واسه خوش‌خوشتی در سوس‌ها استفاده به‌عمل آمده است. امروزه غالب رستوران‌های انگلستان و سایر کشورها از گل‌های خوراکی به‌مراتب بیشتر از گذشته در جهت رنگ و آب دادن و آرایش و تزئین سالادها و تزئینات استاترها، کیک‌ها، پیش‌غذاها و غذاهای اصلی استفاده به‌عمل می‌آورند.

شماری از گل‌ها در بردارنده ویتامین‌ها هستند، که از جمله می‌توان به رزها به‌ویژه Rosehips که دارای ویتامین C زیادی بوده، و همیشه بهار و لادن نیز حاوی ویتامین C و گل قاصدک حاوی ویتامین A, C می‌باشد اشاره نمود.

به طور کلی هر گلی که سمی نبوده و یا زیان و عکس‌العمل منفی برای انسان نداشته باشد، می‌توان آن را جزء گل‌های خوراکی به‌شمار آورد، اما نکته قابل ملاحظه این است که گرچه گل‌های ذکر شده با تعریف فوق ماکول به‌شمار می‌رود، لزوماً به معنی دارا بودن طعم و مزه مطلوب نخواهد بود.

شماری از گل‌ها را فقط می‌توان به مقدار بسیار کم مصرف نمود. به‌عنوان مثال گل‌های درخت سیب (*Malus spp*) حاوی مواد سیانید، و بنفشه فرنگی (*Viola tricolor*) حاوی ساپونین<sup>(۱)</sup> (*Saponins*) است. گل‌های گاوزبان (*Borago officinalis*) و زنبق رستی یا سوسن یک‌روزه (*Hemerocallis spp.*) ادرارآور، و مصرف زیاد گل‌های نمدار یا زیرفول (*Tillia spp.*) موجب آسیب‌رسانی به قلب می‌گردد. مصرف زیاد گل جعفری (*Polygonum spp.*) می‌تواند زیان‌آور باشد.

اجزاء تشکیل‌دهنده گل‌های خوراکی بسته به نوع گیاه هرکدام حاوی مواد و عناصر مفیدی می‌باشند، به‌عنوان مثال دانه‌های گرده می‌تواند منبع غنی از پروتئین باشد، و یا نکتار که عمدتاً شیرین است، منبعی از قندهای مختلف مواد قندی و دامنه‌ای از آمینواسیدها است. گلبرگ‌ها نیز غالباً حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد.

**اهم نکات ضروری که بایستی قبل از مصرف یا خوردن هر گل خوراکی به‌دقت به‌یاد نگه‌دارید عبارتند از:**

۱- گل‌هایی را می‌توان مصرف نمود که از خوراکی بودن آن‌ها اطلاع کامل وجود داشته باشد.

۲- صرفاً گل‌هایی قابل خوردن هستند که به طریق ارگانیک پرورش یافته‌اند. گل‌های سم‌پاشی شده به هیچ وجه قابل مصرف نمی‌باشند.

۳- قبل از مصرف گل‌ها، بایستی نسبت به شست‌وشوی کامل آن‌ها با آب سرد اقدام لازم به عمل آید تا هرگونه گرد و خاک و یا آثار حشرات زدوده شود.

۴- گل‌های هرگونه گیاه قابل مصرف که برای اولین بار قرار است استفاده شود،

۱- گلوکزیدی که در انواع گیاهان از قبیل صابونیه و غیره یافت می‌شود، و به‌عنوان مواد کف‌آور در اطفاء حریق به کار می‌رود (فرهنگ آریان‌پور).

بایستی در دوز یا مقدار کم مصرف شود، زیرا مصرف زیاد آن ممکن است موجب ناراحتی سیستم هاضمه گردد.

۵- قبل از مصرف گل‌ها بایستی پرچم‌ها و مادگی‌های آن‌ها را از درون گل‌ها حذف نمود. سپس گلبرگ‌ها نیز از سایر قسمت‌ها جهت مصرف جدا گردد.

۶- اگر افرادی به گل‌ها آلرژی دارند، بهتر است از گل‌های خوراکی به تدریج و به مقدار کم مصرف نمایند.

۷- هرگز از گل‌های گل‌فروشی‌ها، گل‌خانه‌ها و یا مراکز پرورش گل نبایستی جهت مصارف خوراکی استفاده نمود، زیرا احتمال استفاده از سموم آفت‌کش و یا قارچ‌کش در این مراکز سمی به وجود می‌آورد. بهترین کار برای حصول گل‌های خوراکی موردنظر، کاشت و پرورش آن در باغچه خانگی است، تا به طور دلخواه بتوان کنترل‌های لازم را اعمال نمود.

۸- هرگز از گل‌های یوئید در کنار جاده‌ها و پارک‌ها نبایستی مصرف نمود، زیرا امکان سم‌پاشی آن‌ها با غلات کشرها وجود دارد.

۹- از خوردن گل‌های به دسترس شده، غذاها و دسرها و یا هر نوشیدنی در رستوران‌ها و یا مراکز فروش بایستی اجتناب نمود، زیرا به نوع ابتیاع و دسترسی آن‌ها به انواع گل‌های مجاز و یا ارگانیک اطمینانی وجود ندارد.

۱۰- پس از چیدن گل بایستی سریعاً اقدام به مصرف آن نموده و یا این‌که در صورت فراهم نبودن شرایط، گلبرگ‌ها در آب سرد نگهداری شوند.

### دستورالعمل چیدن گل‌های خوراکی

۱- بهترین زمان چیدن گل‌های خوراکی صبح می‌باشد، زیرا مقدار آب گل‌ها در حد بالایی است.

۲- قبل از مصرف گل‌ها، پرچم‌ها و مادگی گل‌ها حذف گردد. دانه‌های گرده طعم گل‌ها را کاهش می‌دهد. علاوه بر این دانه‌های گرده ممکن است در بعضی افراد موجب آلرژی گردد. کاسبرگ‌ها را نیز بایستی از همه گل‌ها به جز بنفشه، و بنفشه فرنگی‌ها جدا و حذف نمود.

۳- منحصراً گلبرگ‌های شماری از گل‌ها از قبیل رز، همیشه بهار، لاله، داوودی، یوکا

واسطو خودوس خوراکی هستند. وقتی فقط از گلبرگ‌ها قرار است استفاده شود، آن‌ها را از بقیه قسمت‌های گیاه جدا نموده، و فرصت دهید تا گلبرگ‌ها کمی پژمرده شود. سایر گل‌ها، از جمله بنفشه، لوبیای رونده، پیچ‌امین‌الدوله، و شبدر، کل گل قابل خوردن است. ۴- رزها، میخک، English daisies، همیشه بهار و داودی‌ها حاوی یک بخش سفید تلخ در قسمت تحتانی گلبرگ هستند، که بایستی قبل از مصرف آن را جدا نمود. ۵- از گل‌هایی که در پیک شکوفایی‌شان هستند استفاده شود. گل‌های پژمرده و یا غنچه‌ها بازنشده غالب گونه‌ها معمولاً خوش طعم نبوده و تلخ مزه هستند.

### تمیز نمودن گل‌ها، خوراکی

- ۱- ممکن است خوراکی را به لای گلبرگ‌های گل مخفی شده باشد، لذا می‌توان با تکان دادن و بررسی زوایای بن‌گل، از عدم حضور آن‌ها مطمئن گردید.
- ۲- پس از برداشت پرچم‌ها، که آن‌ها برگل اقدام به شست‌وشوی گل گردد.
- ۳- گل‌های شسته شده بر روی داغ‌کام می‌توان قرار داده شود تا رطوبت سطحی آن زایل گردد. بدیهی است با شست‌وشو، عطر و رنگ گل‌ها تغییر نمی‌نماید. ضمناً برای خشک شدن گل‌ها بایستی آن‌ها را در آفتاب قرار داد.

### طرز نگهداری گل‌های خوراکی

برای نگهداری گل‌ها، باید آن‌ها را در کاغذ مرطوبی پیچیده، و پس از آن در ظرفی کاملاً سربسته و فاقد درز و یا شکاف قرار داده، و یا در کیسه پلاستیکی مستور نمود. در این طریق برخی از گونه‌ها را می‌توان در یخچال به مدت ۱۰ روز نگهداری نمود. اگر گل‌ها نرم یا سست (شل و ول) است، می‌توان آن‌ها را با شناور کردن در آب یخ به مدت چندین ماه، به قدرت و حالت اولیه خود برگردانید. البته نباید آن‌ها را به مدت زیادتری در این وضعیت نگهداری نمود، زیرا مقادیری از طعم و مزه خود را از دست خواهند داد. ضمناً می‌توان کل گل‌ها را در یک لیوان حاوی آب ریخته، در طول شب در یخچال قرار داد.

### موارد استفاده گل‌های خوراکی

به‌طور معمول گل‌ها برای طعم دادن، معطر کردن و رنگ و آب دادن به غذاها افزوده می‌شود. گل‌ها را می‌توان بخشی از ظرف حاوی غذا، سالاد یا دسر به حساب آورد. از برخی از گل‌ها چای یا دمنوش تهیه می‌شود. خشک کرده گلبرگ‌های برخی از گیاهان مصارفی در آشپزخانه‌ها داشته و بسیاری هم ارزش دارویی دارند.

از گل‌های خوراکی در تزئینات کیک‌ها، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌ها، و... استفاده به‌عمل می‌آید (تذکره مصارف هر گل یا گلبرگ در بخش شناسنامه هر گیاه ارائه گردیده است).