

## نوشیدنی‌های طبیعی و سنتی؛ از غوره تا کشمش

علی تفکری<sup>۱</sup>

علی آنی‌زاده<sup>۲</sup>

### چکیده

زیست سالم و انسان سالم محور توسعه است. خوراک و از آن جمله، نوشیدنی‌های سنتی از موضوعاتی هستند که انسان را در جهت حرکت به سوی زندگی سالم یاری می‌رسانند. نوشیدنی‌های سنتی و طبیعی انواع گسترده‌ای دارند که اغلب آنها با زندگی آیینی مردم پیوند خورده است. در این مقاله، میوه انگور و نوشیدنی‌های سالمی که از فرآورده‌های آن به دست می‌آید بررسی می‌شوند. نوشیدنی‌هایی چون؛ «شربت غوره» و «شربت آبغوره» از غوره، «آب انگور سفید»، «آب انگور سیاه»، «شربت هلالی» و «کف» از شیر انگور، «شربت سرکه و شیر»، «شربت سکنجبین»، «فالوده خیار»، «شربت سرکه انگبین و نسترن» و «شیر شیر» از سرکه و «خوشاب و مزاو» از کشمش انگور اشاره کرد.

**کلیدواژه‌ها:** نوشیدنی‌های سنتی، نوشیدنی‌های طبیعی، نوشیدنی‌های سالم،

شربت غوره، شربت کشمش

---

۱. کارشناسی ارشد آموزش زبان فارسی، دانشگاه پیام نور

tafakori\_fbox@yahoo.com

۲. کارشناسی ارشد آموزش زبان فارسی و پژوهشگر واحد فرهنگ مردم مرکز تحقیقات صداوسیما  
anizadeali@yahoo.com

## مقدمه

امروزه یکی از محورهای اساسی توسعه و تعالی جامعه، تلاش در جهت توسعه‌ای فراگیر و همه‌جانبه است که توجه به فرهنگ، پایه و اساس آن را تشکیل می‌دهد. عنایت به فرهنگ و عناصر سازنده آن، مبنای توسعه هدفمند است. انسان سالم با روح و جسمی شاداب و سرزنده، سازنده فرهنگ، اقتصاد و تمامی زیرشاخه‌های مرتبط با آنهاست و از این رو، بدیهی است مادامی که به انسان و سلامت وی توجه کافی نشود، روند توسعه با موانعی اساسی روبه‌رو خواهد بود. امروزه انسان معاصر در فرهنگ غذایی خود با پدیده غذاهای آماده (فست‌فودها) و نوشیدنی‌های گازدار و صنعتی دست به گریبان است و با همه شناختی که به مضرات آنها دارد، کمبود وقت را از مهم‌ترین عوامل استفاده اجباری از آنها می‌داند. این امر درحالی است که در پیشینه فرهنگ غذایی جوامع مختلف از جمله ایران، خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های ارزشمندی وجود دارد که با شناسایی و سنجش ارزش غذایی هر یک و بهره‌گیری از شیوه‌های مناسب‌سازی و تولید انبوه آنها می‌توان به «زیست سالم» و «انسان سالم» در آینده، با تمامی ابعاد آن دست یافت.

نوشیدنی‌های ایرانی اغلب متکی بر عناصر طبیعی همچون میوه‌ها و لبنیات هستند. این عناصر در گذشته مطابق با فلسفه عناصر چهارگانه و طبایع انسان‌ها، با دقت و وسواس بسیار با هم آمیخته و ترکیب می‌شدند؛ از این رو می‌توان ادعا کرد نوشیدنی‌هایی که در فرهنگ ایرانی رواج دارند، اغلب در طول زمان به محک تجربه آزموده شده‌اند و فواید آنها به اثبات رسیده است. نوشیدنی‌های سنتی و طبیعی که بخش مهمی از فرهنگ غذایی ایران را تشکیل می‌دهند، علاوه بر رفع عطش و تأمین املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن، با توجه به پیوند آیینی با بسیاری از مناسبت‌های مذهبی و ملی، نمادی فرهنگی برای اقوام مختلف ایرانی نیز به شمار می‌روند. از این رو، احیا و اشاعه

## نوشیدنی‌های طبیعی و سنتی؛ از غوره تا کشمش ❖ ۱۴۷

نوشیدنی‌های سنتی به عنوان عنصری فرهنگی، به ترویج الگوهای مناسب آشامیدنی‌ها و کاهش اقبال عمومی به نوشابه‌های صنعتی و گازدار و سرانجام، ارتقای سلامت جامعه کمک شایانی خواهد کرد.

نوشیدنی‌های سنتی و طبیعی ایران بسیار گسترده‌اند و شامل شربت‌ها، عرقیجات، دمنوش‌ها و انواع چای‌ها می‌شوند. در این مقاله، به دلیل پرداختن به نقش فرهنگی نوشیدنی‌ها، فقط فرآورده‌های سالمی که از میوه انگور به صورت نوشیدنی سرد در مناطق مختلف ایران به دست می‌آیند، بررسی شده است.

### فواید و ملاحظات مصرفی آبمیوه‌ها

میوه‌ها منبع املاح معدنی هستند و مصرف آنها، آهن و انواع املاح معدنی مورد نیاز بدن ما را تأمین می‌کند. این املاح قابل هضم و جذب‌اند و بافت بدن را می‌سازند.

آبمیوه نیز مایعی است که به طور طبیعی از فشردن میوه‌ها و سبزی‌ها یا خیساندن آنها بدون استفاده از حرارت یا حلال تهیه می‌شود. آبمیوه‌ها از بهترین نوشیدنی‌هایی هستند که به دلیل برخوردار بودن از املاح و ویتامین‌ها، ضمن رفع عطش، بخش قابل توجهی از نیاز بدن را تأمین می‌کنند و پزشکان نیز مصرف روزانه آنها را توصیه می‌کنند.

### فرآورده‌های سالم میوه انگور

نوشیدنی‌ها بخشی از فرهنگ ملت‌ها و نشان‌دهنده رفتار فرهنگی مردمانی هستند که آنها را به وجود آورده و در طول زمان، به لحاظ تجربی و علمی تثبیت کرده‌اند. ترکیب مواد به کار رفته در نوشیدنی‌ها، توجه به فرایند تهیه، تولید و نگهداری آنها و نیز چگونگی استخراج طبیعی مواد اولیه از جمله

## ۱۴۸ ❖ فصلنامه فرهنگ مردم ایران

مواردی هستند که می‌توان به عنوان شاخص‌هایی برای شناسایی ذائقه مردم با فرهنگ‌های مختلف در نظر گرفت. از این رو باید گفت، نوشیدنی‌ها همچون بسیاری از عناصر فولکلوریک در دل فرهنگ‌ها آفریده می‌شوند و با گذشت زمان، بخش‌هایی از فرهنگ غذایی یک ملت را به وجود می‌آورند، حتی گاه به قدری بار فرهنگی پیدا می‌کنند که نام آنها یادآور بسیاری از آیین‌های سور و سوگ مردم مناطق مختلف می‌شود.

انگور بیش از سایر میوه‌ها سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث است. از

سوی دیگر، مقدار زیادی قند هم دارد؛ چنان که از یک کیلو انگور، صد و بیست تا صد و پنجاه گرم قند استخراج می‌شود. این میوه علاوه بر آهن، دارای کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، ید و منگنز است. همچنین قند انگور،



ماده‌ای است که برای تشکیل سرم خون بسیار مفید و مؤثر است. (نراقی،

۱۳۸۹: ۱۸۲)

انگور میوه‌ای است که از نارس تا خشکبار آن مصارف متفاوت و خواص عالی دارد. امام صادق علیه السلام در خواص این میوه فرموده‌اند: «نوح از اندوه به درگاه خداوند، شکایت برد، خداوند به او چنین فرمود: انگور سیاه بخور زیرا اندوه را می‌برد.» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۳: ۴۱۱-۴۰۹)

انگور میوه‌ای شفابخش است که از آن فرآورده‌هایی چون آب انگور، شیر، سرکه، کشمش و... تولید می‌کنند و از هر کدام نیز با فرآیندهای ویژه‌ای،

## نوشیدنی‌های طبیعی و سنتی؛ از غوره تا کشمش ❖ ۱۴۹

نوشیدنی‌های گوارایی به دست می‌آید که در ادامه به تعدادی از آنها بر اساس ترتیب فراوری اشاره می‌شود:

### ۱. نوشیدنی‌های فرآورده از غوره انگور

۱-۱. شربت غوره: اولین فرآورده درخت مو، غوره یا همان میوه نارس انگور است. غوره طعمی ترش دارد و قابض است. آب آن یعنی آبغوره نیز یکی از چاشنی‌های مفیدی است که در رژیم لاغری مؤثر است. آبغوره، ضد نفرس و ضد روماتیسم است (جزایری، ۱۳۸۳: ۶۳ و ۶۴). اواخر فصل بهار و اوایل تابستان، موسم چیدن غوره و تهیه «شربت غوره» در یزد است. به این ترتیب که غوره را می‌چینند و پس از دانه کردن، شستن و خشک کردن، آبگیری می‌کنند. هر چند امروزه دستگاه‌های آبغوره‌گیری رواج دارند اما در کلور خلخال برای آنکه له شدن هسته غوره باعث تلخی آبغوره نشود، آب آن را به کمک بطری می‌گرفتند و هسته و تفاله را پس از خشک کردن، مانند سماق برای طعم‌بخشی و چاشنی در آش‌ها و غذاها به کار می‌بردند (مجاوری، خلخال، ۱۳۸۹). در گنجی محله تالش، در گذشته، بعد از چیدن، تمیز کردن، شستن و دانه کردن، غوره‌ها را در پاتیل می‌ریختند و با هاون له می‌کردند؛ سپس با دست آب آن را می‌گرفتند و به مدت بیست و چهار ساعت در هوای آزاد و ظروف مسی یا آلومینیومی در برابر هوای آزاد و در سایه می‌گذاشتند. پس از ته‌نشین شدن، آب زلال غوره را در بطری‌های شیشه‌ای می‌ریختند و به هنگام مصرف به آن نمک، گلپر و آب ریحان اضافه می‌کردند. (صمدی ناوان، تالش، ۱۳۸۹)

امروزه در یزد، آبغوره‌ها را چند روز در آفتاب قرار می‌دهند تا آب اضافی آنها تبخیر شود و کپک نزنند. سپس ظرف‌ها را در جای خنک و دور از نور

نگهداری می‌کنند و در مواقع لازم، با اضافه کردن شکر و گاه کمی گلاب یا عرق نعنا، شربت معطر غوره را تهیه می‌کنند. این شربت برای رفع تشنگی و گرمی مؤثر است و در پذیرایی از مهمان‌ها استفاده می‌شود (علیپور، یزد، ۱۳۸۹). طرز تهیه و نسبت مواد این شربت سبزرنگ در اصفهان به این ترتیب است که یک کیلو غوره درشت را با چهار لیوان آب می‌جوشانند تا غوره‌ها پخته شود؛ سپس آنها را از صافی ضخیمی مانند پارچه متقالی عبور می‌دهند تا آب غوره زلال شود. پس از آن، به آب غوره زلال یک کیلو و نیم شکر اضافه می‌کنند و بار دیگر آن را حرارت می‌دهند تا غلیظ شود. در نهایت نیز یک گرم جوهرلیمو با کمی آب به آن می‌افزایند. (ضیایی، اصفهان، ۱۳۹۰)

۱-۲. شربت آبغوره: شربت غوره را با آبغوره هم درست می‌کنند که در این صورت، به آن «شربت آبغوره» می‌گویند. شربت آبغوره برای کاهش فشار خون، دیابت و کلسترول به کار می‌رود. برای تهیه این شربت، مقداری آب خنک را در لیوان می‌ریزند و نصف استکان آبغوره را با کمی عسل به آن اضافه می‌کنند (ضیایی، اصفهان، ۱۳۹۰). در همدان، برای درمان کهیر نیز آبغوره مصرف می‌کنند؛ به این ترتیب که نصف استکان آبغوره را با آب یک عدد نارنج و یک عدد لیموترش مخلوط می‌کنند و با توجه به طول درمان و بهبود کهیر، تا یک هفته به طور مداوم برای درمان به کار می‌برند. (یلدایی، همدان، ۱۳۹۰)

شربت آبغوره در گنجی محله تالش، یادآور تقارن ماه محرم با گرم‌ترین روزهای تابستان است. از این رو، شربتی آیینی در این منطقه به شمار می‌رود. در این منطقه برای تهیه شربت، به آبغوره، آب نارنج شیرین شده و گلپر اضافه می‌کنند. (صمدی ناوان، تالش، ۱۳۸۹)

نوشیدنی‌های طبیعی و سنتی؛ از غوره تا کشمش ❖ ۱۵۱

## ۲. نوشیدنی‌های فرآورده از آب انگور

انگور شود، غوره چو بسیار بماند شد غوره درین باغ ز مهلت عنب تو  
(صائب تبریزی)

۱-۲. آب انگور سفید و آب انگور سیاه: «آب انگور» ساده‌ترین و شاید مفیدترین فرآورده این میوه تابستانی باشد. آب طبیعی انگور روشن، باعث شادابی می‌شود و با ایجاد انرژی، تمام نشانه‌های خستگی را از بدن دور می‌کند.

آب انگور سیاه هم طبق نظر متخصصان تغذیه، برای افرادی که دچار کم‌خونی هستند، توصیه نمی‌شود زیرا شرایط را بدتر می‌کند و سطح آهن را در بدن پایین‌تر می‌آورد. اینگونه افراد برای رهایی از این وضعیت و رفع کم‌خونی، بهتر است آب انگورهایی را مصرف کنند که دارای رنگ روشن هستند زیرا این نوع انگورها با افزایش سطح آهن در بدن، خستگی را از بین می‌برند.  
(پایگاه اطلاع‌رسانی غذا و سلامت)

۲-۲. شربت هلالی: این شربت، هم با انگور تازه و هم با کشمش درست می‌شود. به این ترتیب که ابتدا کشمش یا انگور را می‌شویند، دم می‌گیرند و در ظرف ده لیتری می‌ریزند و سپس، به ازای هر سه کیلو کشمش یا انگور، دو لیوان سرکه انگور اضافه می‌کنند و آنقدر به آن آب می‌افزایند که سطح ظرف را در حدود ده تا پانزده سانتی‌متر بپوشاند. سپس دبه را به مدت یک تا دو ماه در جای گرم نگه می‌دارند تا شربتی سالم، لذیذ و گوارا به نام شربت هلالی به دست آید (لونی، الیگودرز، ۱۳۸۹). اهالی اصفهان همین شربت را با اندکی تفاوت درست می‌کنند به این ترتیب که دانه‌های انگور را می‌شویند و می‌گذارند تا نیمه‌خشک و پلاسیده شود؛ قبل از خشک شدن، روی آن آب می‌ریزند و به حدود یک ماه در ظرف دربسته و در جای خنک نگاه می‌دارند. پس از آنکه انگورها آب را به خود جذب کردند، بسیار ترد می‌شوند. هنگام

پذیرایی، هم از آب و هم از انگور در لیوان می‌ریزند و از مهمانان پذیرایی می‌کنند. (ضیایی، اصفهان، ۱۳۹۰)

۲-۳. شربت رب باغ: «شربت رب باغ» از انواع نوشیدنی‌های سالم و ترش مزه است که مردم بیجار از آب انگور تهیه می‌کنند. به این ترتیب که آب انگور را می‌گیرند و به قدری می‌جوشانند تا دو سوم آب آن بخار شود و شربت غلیظی از آن به دست آید. سپس آن را در یخچال یا مکانی خنک قرار می‌دهند و طی یک سال از آن استفاده می‌کنند. به هنگام پذیرایی مقداری از آن را با آب خنک مخلوط می‌کنند، خوب به هم می‌زنند و بر سر سفره با غذا میل می‌کنند. این نوشیدنی که طبیعتی گرم دارد و سرشار از ویتامین «ث» است، بهترین نوشیدنی فصل زمستان در منطقه بیجار به شمار می‌رود. (قره‌داغی، بیجار، ۱۳۸۹)

۲-۴. شربت امنوا (emenavâ): این شربت از فرآورده‌های انگور است که از قوام آمدن آب و شکر و دو نوع انگور به نام‌های کجونه و انگور سیاه تهیه می‌شود. انگور کجونه، حکم طعم‌دهنده را دارد و انگور سیاه برای خوش‌رنگ شدن شربت به کار می‌رود. (جلولی، اراک، ۱۳۸۹)

### ۳. نوشیدنی‌های فرآورده از شیر انگور

شیره انگور که شیر گیاهی<sup>۱</sup> نیز نام نهاده شده است، اثر انرژی‌زایی قوی دارد، به طوری که هر کیلوگرم آن، معادل هشتصد تا نهصد کالری، انرژی ایجاد می‌کند. همچنین نیرودهنده و ضد سم است. این ماده غذایی در برافروختگی‌ها، روماتیسم، نقرس، سنگ کلیه، بالارفتن اوره خون، اختلالات ناشی از فشار خون بالا و ورم روده دارای تأثیر درمانی است. (پایگاه اطلاع‌رسانی غذا و دارو)



**نوشیدنی‌های طبیعی و سنتی؛ از غوره تا کشمش ❖ ۱۵۳**

طرز تهیه «شربت انگور» شبیه به «شیره انگور» است؛ به این ترتیب که سه لیتر آب انگور را در ظرف مسی می‌ریزند و تا حدی که دست نسوزد آن را گرم می‌کنند؛ بعد از روی آتش برمی‌دارند و به میزان هفتصد و پنجاه گرم خاک رس تمیز در آن می‌ریزند. سپس به آرامی آب انگور را از خاک رس جدا می‌کنند، در ظرف دیگری می‌ریزند و بار دیگر روی حرارت می‌گذارند تا یک سوم آن تبخیر شود و مقدار غلیظ شده به دو لیتر برسد. در نهایت، پس از سرد شدن کامل، آن را در ظرف‌های شیشه‌ای دربسته نگهداری می‌کنند و در موقع نیاز، با آب و یخ و گلاب مصرف می‌کنند. (ضیایی، اصفهان، ۱۳۹۰)

**۳-۱. غورابه:** در روستای قلعتین نوبران ساوه نیز با آب انگوری که سه‌چهارم آن بر اثر حرارت تبخیر شده، شربتی می‌سازند که «غورابه» نام دارد. این شربت از ترکیب شیره انگور و آب به میزان یک به سه به دست می‌آید (بهرامی، ساوه، ۱۳۸۹). «نوشابه محلی» نام دیگر این نوشیدنی است که از نسبت سه به یک آب خنک و شیره انگور تهیه می‌شود و بویژه در فصول پاییز و زمستان مورد استفاده قرار می‌گیرد (قره‌داغی، بیجار، ۱۳۸۹). همین نوشیدنی در مرق برزک کاشان، از اعیانی‌ترین شربت‌های زمستانی به حساب می‌آید. (عبدالرحیمی، کاشان، ۱۳۸۹)

**۳-۲. شربت دوشاب:** «شربت دوشاب» از نوشیدنی‌هایی است که با شیره انگور تهیه می‌شود. برای تهیه شربت دوشاب که مقوی قلب، اعصاب و مغز و نیز نشاط‌آور و آرام‌بخش است، مقداری شیره انگور را با عرق بادرنجبویه در یک لیتر آب مخلوط و با یخ میل می‌کنند (طاهرنیا، تبریز، ۱۳۸۹). در ارومیه هم شربت دوشاب را با گلاب و بیدمشک می‌آمیزند و هنگام پختن، با چند دسته ریحان عطرآگین می‌کنند (یوسف‌زاده، ارومیه، ۱۳۵۰). این شربت در تاکستان قزوین بیشتر در اعیاد و عروسی‌ها به مصرف می‌رسد. (صفوی، تاکستان، ۱۳۸۹)

۳-۳. سیب غورا: در روستای قلعتین نوبران ساوه، با افزودن آب لیمو به شیره انگور نوشیدنی مطبوعی به نام «سیب غورا» تهیه می‌کنند. (بهرامی، ساوه، ۱۳۸۹)

۳-۴. برف و شیره: تهیه «برف و شیره» در مناطق کوهستانی، نوعی استقبال از فصل سرما در مناطق برفگیر به شمار می‌رود تا نه تنها هراسی از سرما به دل راه نیابد بلکه با استفاده از برف، نوشیدنی گوارایی برای گرمابخشی به مراسم شب یلدا فراهم شود.

«برف و شیره انگور» یکی از نوشیدنی‌های آیینی است که بیشتر در زمستان

و به طور معمول، پس از بارش سومین برف تهیه می‌شود زیرا در قدیم بر این باور بودند که برف اوّل و دوم، آلودگی و آلاینده‌هایی به همراه دارند و سومین برف پاک است از این رو، پس از پاگرفتن برف سوم، با کنار زدن رویه برف، مقداری از آن را در کاسه می‌ریختند و به میزان دلخواه به آن شیره انگور اضافه می‌کردند و نوشیدنی به دست آمده را دور



کرسی در جمع خانواده میل می‌کردند. برف و شیره در بسیاری از نقاط سردسیر و برف‌گیر کشور، نوشیدنی ثابت سفره شب یلدا بود.

مردم چنگیزقلعه بیجار این نوشیدنی را برای رفع انگل نافع می‌دانند و آن را نه تنها در فصل زمستان که از نیمه دوم فصل بهار، که برف‌ها در دامنه کوه‌ها و دره‌ها آب و با باران بهاری کاملاً شسته می‌شود، مورد استفاده قرار می‌دهند.

## نوشیدنی‌های طبیعی و سنتی؛ از غوره تا کشمش ❖ ۱۵۵

همچنین در تیرماه یا مرداد که اوج گرما و موسم دروی گندم است، کشاورزان به منظور خنک شدن و در امان ماندن از گرما، به سراغ یخچال‌های طبیعی در دره‌های عمیق و دامنه کوه‌ها - که برف‌های زمستان گذشته در آنجا جمع شده‌اند<sup>۱</sup> می‌روند و به وسیله بیل رویه برف را برمی‌دارند و از مخلوط آن با شیره انگور، نوشیدنی تهیه می‌کنند. در بیجار، به این نوشیدنی «وفر و دویشاو» (vafr o doy) (قره‌داغی، بیجار، ۱۳۸۹) و در قلعتین نوبران ساوه «غار دوشاو» (qardu âw) می‌گویند.

در کیلان از توابع دماوند، شیره را تنها از انگور سیاه یا توت هراتی تهیه می‌کنند؛ به این شکل که انگور سیاه را با آب می‌جوشانند و شیره گرفته شده را در کُهل یا پسینه‌هایی<sup>۱</sup> نگهداری می‌کنند و در زمستان با برف به مصرف می‌رسانند. (محمّدطاهری، دماوند، ۱۳۸۹)

۳-۵. کف: کف نام یکی از نوشیدنی‌های آیینی است که در کاشمر و آبادی‌های آن تهیه می‌شود. طرز تهیه نوشیدنی کف چنین است:

کف (kaf) از اشنان (o m) و چوبک گرفته می‌شود. این گیاه نام‌های محلی مختلفی دارد؛ برای مثال، ترک‌ها آن را آق چوقان (âq uqân)، اهالی کاشمر «فریاس» (faryâs) و در بیشتر شهرهای خراسان به آن بیخ (bix) می‌گویند. بیخ، ریشه نوعی گیاه بیابانی است که مزه‌ای تند دارد. به این سبب چند بار آن را می‌شویند و در آب می‌گذارند تا تندی آن کم شود؛ سپس مختصری آب روی آن می‌ریزند و می‌جوشانند و وقتی سرد شد، با دست یا وسیله دیگری هم می‌زنند. ظرفی که در آن کف می‌زنند، باید پاکیزه باشد و کسی که کار هم‌زدن کف را بر عهده دارد، باید حوصله به خرج دهد. شاید به سبب طولانی شدن کار است که مردم معتقدند کسی یا کسانی باید کف را

۱. کهل یا پسینه، یخچال‌هایی پستو مانند است که برای نگهداری مواد غذایی از جمله نوشیدنی‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفت.

بزند که دستشان سبک باشد و آن قدر باید محکم بزند که تا صبح هم نشود. وقتی کف آماده شد، شیره انگور را بر آن می‌افزایند و دوباره می‌زند تا خوب به خورد کف برود. برای شیرین کردن کف ممکن است شیره هندوانه هم اضافه کنند. (انجوی شیرازی، ۱۳۷۹: ۹۸-۹۶)

#### ۴. نوشیدنی‌های فرآورده از سرکه انگور

سرکه خواص بسیار دارد و مورد سفارش ائمه معصومین علیهم‌السلام بوده است. امام علی علیه‌السلام سرکه را نیکو خورشتی دانسته که زرداب را می‌شکند، صفرا را فرو می‌نشاند و قلب را زنده می‌کند. امام صادق علیه‌السلام نیز غذا را با سرکه آغاز می‌کردند و آن را استحکام‌بخش عقل می‌دانستند و می‌فرمودند: کرم‌های شکم را می‌کشد، دهان را قوی و قلب را روشن می‌کند. (محمّدی ری‌شهری، ۱۳۸۳/۱: ۲۳۱ و ۲۴۵؛ ۱۳۸۳/۲: ۳۰۳ و ۳۰۷)

۴-۱. شربت سرکه و شیره: یکی از سنتی‌ترین نوشیدنی‌های اصیل ایرانی که تقریباً در تمام نقاط ایران مورد استقبال عموم مردم بوده و در مهمانی‌ها صرف می‌شده، «شربت سرکه شیره» است. میزان و نسبت مواد لازم برای تهیه سرکه شیره در همدان عبارت‌اند از: دویست و پنجاه گرم شیره، یک استکان کوچک سرکه و یک و نیم لیتر آب جوش؛ اهالی همدان گاهی این نوشیدنی را همراه با نان سنگک و به جای غذا میل می‌کنند. این شربت بیشتر با غذاهای نفاخ و سرد مانند باقالی‌پلو، عدس‌پلو و زرشک‌پلو صرف می‌شود (یلدایی، همدان، ۱۳۹۰). مردم لای‌بید میمه اصفهان با انگورهای رسیده، شیره درست می‌کنند و از تفاله له شده انگور، سرکه‌ای به نام «ساز» تدارک می‌بینند؛ به این صورت که تفاله‌ها را در ظرفی در بسته می‌ریزند و در مجاورت خورشید قرار می‌دهند تا به اصطلاح محلی، خودشان را بخورند و ترش شوند. در نهایت، آب آن را جدا و «ساز» را با «شیره» مخلوط می‌کنند و شربت گوارای

## نوشیدنی‌های طبیعی و سنتی؛ از غوره تا کشمش ❖ ۱۵۷

سرکه‌شیره را تهیه می‌کنند (کریمی، میمه، ۱۳۸۹). این شربت در ابهر زنجان به «شربت شیره» موسوم است و برای معطر شدن به آن نعنای خشک اضافه می‌کنند. (حسینی و حافظی، ابهر، ۱۳۸۱)

گفتنی است که در بعضی مناطق، به جای شیره انگور از شیره کشمش نیز استفاده می‌شود. این شیره را به نسبت دوازده من آب به بیست من کشمش تهیه می‌کنند؛ به این ترتیب که کشمش را می‌کوبند، خرد می‌کنند و با آب، داخل تگار اول می‌ریزند، پس از بیست و چهار ساعت از طریق سوراخی که در ته تگار است، آب آن را داخل تگار دستک می‌ریزند و به تگار دوم که دارای کشمش خرد شده است اضافه می‌کنند؛ پس از بیست و چهار ساعت آب آن را می‌کشند و در تگار سوم می‌ریزند و به همین ترتیب تا تگار هفتم - که آب آن همان شیره کشمش است<sup>۱</sup> ادامه می‌دهند. (قادری، قم، ۱۳۴۷)

این نوشیدنی در برخی مناطق، از جمله در عروسی‌های مردم «شیرین‌سو»ی کبودرآهنگ جنبه آیینی دارد؛ به این ترتیب که بعد از پیاده شدن عروس، ظرف شربت شیره را که از سوی ینگه<sup>۱</sup> از خانه عروس آورده شده است، به داماد و ساقدوش‌ها می‌دهند تا در پشت‌بام میل کنند. البته به جای سرکه، دوشاب را با آب مخلوط می‌کنند و به آن کره یا روغن حیوانی می‌افزایند (طاقتی‌احسن، کبودرآهنگ، ۱۳۸۹). خواص و ارزش غذایی نیز از دیگر عوامل دخیل در تهیه برخی نوشیدنی‌ها در آیین‌های مختلف به حساب می‌آید. «سرکه شیره» شربتی عمومی در تمامی نقاط ایران است اما افزودن روغن یا کره محلی به این شربت (که جنبه انرژی‌بخشی و تقویتی دارد) باعث شده است این نوشیدنی گوارا، در مراسم عروسی مردم شیرین‌سو کبودرآهنگ جایگاهی ویژه پیدا کند. معمولاً با این نوشیدنی از داماد و ساقدوش‌ها پذیرایی می‌شود.

۱. زنی با تجربه که در خانه داماد می‌ماند و کارهای عروس را انجام می‌دهد.

۴-۲. شربت سکنجبین: سکنجبین یک شربت اصیل ایرانی است که در بریدن صفرا شهرت بسیار دارد. نام اصلی آن سرکنگبین است چون در گذشته آن را با سرکه و انگبین (عسل) درست می‌کردند اما امروزه که این شربت را با خاک‌قند یا شکر تهیه می‌کنند، منافع گذشته را ندارد.

سرکه چون با عسل درآمیزد      نام نیکش سکنجبین باشد  
(سیف فرغانی)



حکیم محمدبن زکریای رازی درباره سکنجبین گفته است: «از منافع سکنجبین آن است که چون آن را با یخ خنک کنند و بنوشند، صفرا را می‌برد و از التهاب حرارت معده می‌کاهد و آنچه در معده و روده‌ها باشد، خارج می‌کند. اگر سکنجبین را با ریشه و تخم کاسنی سازند و کمی گلاب به آن اضافه کنند، نوشابه‌ای پر از سود و شگفت‌آور خواهد شد. به خصوص برای کسانی که جگر و معده‌ای گرم دارند یا دچار گرفتگی معده شده‌اند و نیز برای کسانی که مبتلا به نفخ هستند، منافع بسیار دارد. ولی برای مبتلایان به زخم معده و روده زیان‌بخش است.» اگر «شربت سکنجبین» را مانند گذشته با عسل درست کنند، سرکه با قند ترکیب می‌شود و جلوی زیان سرکه را می‌گیرد.

## نوشیدنی‌های طبیعی و سنتی؛ از غوره تا کشمش ❖ ۱۵۹

در تهیه سرکنگبین باید نسبت سرکه و عسل رعایت شود؛ نسبت مواد در مناطق مختلف طبق گزارش‌های فرهنگیاران متفاوت است اما آنچه مسلم است، نسبت سرکه به شکر حداقل یک چهارم است و تا یک دهم نیز در اسناد آمده است. (طاهرینیا، تبریز، ۱۳۸۹)

سکنجبین اگر ترش باشد، برای اعصاب مضر است و به قولی، در این صورت، به جای سکنجبین، شکنجه‌بین خواهد بود. مولوی این نکته را به ظرافت بیان کرده است:

از بهر سکنجبین عسل ده                      ما خود همه سرکه می‌فزاییم  
سرکنگبین سودمندترین نوشیدنی‌هاست اما افرادی که معده ضعیف دارند، همچنین مبتلایان به اسهال و درد سینه، مسلول‌ها و کسانی که رعشه و دردهای عصبی دارند، مبتلایان به سختی ادرار و اشخاصی که دچار سرماخوردگی شده‌اند، باید از این نوشیدنی گوارا دوری کنند.

طرز تهیه این شربت چنین است: یک کیلو شکر را با مقداری آب مخلوط می‌کنند و حرارت می‌دهند؛ سپس یک عدد سفیده تخم‌مرغ را در کمی آب جداگانه حل می‌کنند تا یکدست و روان شود. وقتی شربت داغ شد، یک مرتبه، سفیده را به آن اضافه می‌کنند و مدام هم می‌زنند تا سفیده نبندد. اضافه کردن سفیده تخم‌مرغ برای خوش‌رنگ شدن شربت، گرفتن زواید خاک قند و روگیری شربت است (جلولی، اراک، ۱۳۸۹). بعد از اضافه کردن سفیده تخم‌مرغ شعله را زیاد می‌کنند تا سفیده زواید شکر را بگیرد و کف کند. کف‌ها را به طور مرتب با کفگیر می‌گیرند تا شربت، زلال و شفاف شود؛ پس از آنکه قوام آمد و کاملاً سفت شد، دویست و پنجاه گرم سرکه صاف شده را به شربت اضافه می‌کنند و مقداری نعنا<sup>۱</sup> روی آن می‌ریزند و هم می‌زنند تا عطر نعنا را به خود جذب کند. در نهایت، آن را صاف می‌کنند و در بطری می‌ریزند. (طاهرینیا، تبریز، ۱۳۸۹)

۱. در صورت نبود نعنا تازه، از عرق نعنا نیز می‌توان استفاده کرد. (شرکتی، بروجرد، ۱۳۸۹)

در برخی مناطق، شربت سکنجبین را با شیر انگور درست می‌کنند؛ یعنی به جای شکر<sup>۱</sup> از شیر انگور استفاده می‌کنند. در اصفهان، برای تهیه این نوع سکنجبین، یک کیلو شیر انگور را با یک لیوان سرخالی سرکه مخلوط می‌کنند و آن را می‌جوشانند؛ سپس در یک دستمال تمیز، دانه‌های هل، دارچین و میخک می‌ریزند و کنار ظرف در حال جوشیدن قرار می‌دهند تا عطر آن وارد شربت شود. هنگامی که غلظت شربت زیاد شد، آن را از روی حرارت برمی‌دارند و می‌گذارند تا سرد شود. پس از سرد شدن، شربت را در ظرف شیشه‌ای می‌ریزند و هنگام پذیرایی مقداری از آن را با آب، گلاب و یخ مخلوط و میل می‌کنند (ضیایی، اصفهان، ۱۳۹۰). شربت سکنجبین در آران و بیدگل با کمی تفاوت تهیه می‌شود. عمده تفاوت آن در این است که به جای سرکه، از آبغوره استفاده می‌شود. (مشتاقی آرانی، آران، ۱۳۸۹)

سکنجبین علاوه بر اینکه برای درمان و پذیرایی از مهمانان استفاده می‌شود، در برخی نقاط رنگ و بوی آیینی دارد (زرین، بروجرد، ۱۳۸۹). در نهاوند، بویژه در سالیان گذشته، مادرشوهر و جاری‌های عروس در فصل بهار به یمن شیرینی زندگی عروس و داماد، به عنوان تحفه برای عروس سکنجبین و کاهو می‌بردند (مولوی، نهاوند، ۱۳۸۹). در بروجرد نیز شربت سکنجبین را با رنگ سبز توأم می‌کردند و به پاس سبزی سادات به مهمانان زائر امام حسین علیه السلام می‌دادند. این شربت در بازگشت زوآراز سفر زیارتی کربلا درست می‌شد. (پروری، بروجرد، ۱۳۸۹)

۴-۲-۱. فالوده خیار: برای خوشبو و گوارا شدن این نوشیدنی در بسیاری از مناطق، شربت سکنجبین را با خیار رنده شده، مخلوط و از مهمان‌ها پذیرایی می‌کردند. برای این امر کمی خیار رنده شده را ته لیوان‌ها می‌ریختند و سپس شربت سرکنگبین و آب و یخ را اضافه می‌کردند. سکنجبینی را که به این شکل

۱. امروزه به جای شکر، از شکر کارامل شده نیز برای تهیه سکنجبین استفاده می‌شود. (ضیایی، اصفهان، ۱۳۹۰)



**نوشیدنی‌های طبیعی و سنتی؛ از غوره تا کشمش ❖ ۱۶۱**

تهیه می‌کردند، به «فالوده خیار» معروف بود (زرین، بروجرد، ۱۳۸۹). در برخی مناطق از جمله کاشان، علاوه بر خیار و نعنا، مقداری نان هم در شربت سکنجبین خرد می‌کردند. (صادقیان، کاشان، ۱۳۸۹)

**۴-۲-۲. شربت سرکه‌انگبین و نسترن:** امروزه شربت سکنجبین را با عرقیات و دانه‌های گیاهی مختلف ترکیب می‌کنند و نوشیدنی‌های تازه‌ای فراهم می‌آورند، «شربت سرکه‌انگبین و نسترن» یکی از این نمونه‌هاست که طرز تهیه و مواد لازم آن در پی می‌آید:

چهار قاشق سوپ‌خوری انگبین (سکنجبین)، دو قاشق سوپ‌خوری نسترن، یک‌دوم قاشق سوپ‌خوری گلاب، دو قاشق سوپ‌خوری تخم شربتی (تخم ریحان کوهی)، یک قاشق مرباخوری شکر یا عسل، یک پیمانه آب، چهار تکه یخ.

سرکه‌انگبین، شکر، آب، گلاب و تکه‌های یخ را همراه با عرق نسترن داخل مخلوط‌کن می‌ریزند و در مرحله پایانی هم‌زدن، تخم شربتی را هم اضافه می‌کنند و بعد از چند بار روشن و خاموش کردن مخلوط‌کن، در لیوان می‌ریزند. این نوشیدنی طبع گرم دارد و یک شربت مقوی، نشاط‌آور و حاوی ویتامین «ث» است. (بی‌نام، ۱۳۹۰: ۵۵)

**۴-۳. شیر شیره:** یکی از نوشیدنی‌های آیینی مناطق کوهستانی که بیشتر برای مصرف در زمستان و بویژه شب یلدا تدارک دیده می‌شود، «شیر شیره» است. شیر شیره را از انگور، سرکه و آب به عمل می‌آورند اما اهالی هر منطقه نوعی از انگور را برای ساخت شیر شیره بهتر می‌دانند. برای مثال، مردم همدان انگور شانی را برای تهیه این نوشیدنی مناسب‌تر می‌دانند.

مواد لازم برای تهیه شیر شیره عبارت‌اند از: یک کیلو انگور شانی، یک استکان سرکه خانگی و یک لیوان آب.

## ۵. نوشیدنی‌های فرآورده از کشمش انگور

کشمش محصول خشک انگور است که در سیره معصومین علیهم‌السلام به خوردن آن بویژه هنگام ناشتا بسیار سفارش شده است و آن را سبب رفع بلغم و افزایش فهم، حافظه و ذهن دانسته‌اند. پیامبر اکرم صلی‌الله‌عنه‌وآله‌وسلم علاوه بر موارد ذکر شده، خوردن مویز را سبب استحکام پی، بوی خوش دهان، فرونشستن خشم و روشنی رنگ رخسار شمرده‌اند (محمّدی ری‌شهری، ۱/ ۱۳۸۳: ۲۵۱ و ۳۸۳).

مهم‌ترین نوشیدنی فرآورده از کشمش انگور عبارت است از:

**خوشاب و مزاو:** همان‌گونه که پیش از این گفته شد، انگور از جمله میوه‌های شفابخشی است که از نارس و خشکبار آن می‌توان نوشیدنی سالم و مغذی تهیه کرد. «خوشاب و مزاو» از نوشیدنی‌هایی هستند که از خشکبار این میوه به دست می‌آید. برای تهیه «خوشاب» ابتدا آب را می‌جوشانند و زمین می‌گذارند، وقتی از جوش افتاد، کشمش پلویی ریز و گرد را که به آن «ریجین» گفته می‌شود، داخل آن می‌ریزند و دو سه روز به حال خود وامی‌گذارند، سپس، کشمش را چرخ می‌کنند یا می‌کوبند و آبش را می‌گیرند و با آب مخلوط می‌کنند، ریجین‌ها را از آب بیرون می‌آورند و در آن می‌ریزند و مانند پالوده می‌خورند. آب کشمش را «مزّاو» می‌گویند و آن را از کشمش‌هایی که قابل خوردن نیستند، درست می‌کنند (یوسف‌زاده، ارومیه، ۱۳۵۰). این نوشیدنی در معالجه و درمان تمام امراض ریوی مصرف دارد. (نراقی، ۱۳۸۹: ۱۸۴)

### جمع‌بندی

فرهنگ‌سازی، تلاش برای ایجاد تغییر در رفتار افراد جامعه است و سهل‌ترین راه برای این کار، پیشگیری، ترمیم و اصلاح رفتارها و ذائقه‌هاست. فرهنگ‌سازی ابزارهایی دارد که مهم‌ترین و مؤثرترین آنها رسانه‌ها هستند و در

## نوشیدنی‌های طبیعی و سنتی؛ از غوره تا کشمش ❖ ۱۶۳

این میان، رسانه‌های رادیو و تلویزیون از حیث فراگیری، گستره و قدرتمندی در اقناع مخاطب، در صدر قرار دارند.

رسانه‌های رادیو و تلویزیون برای تغییر ذائقه و رفتار مخاطبان یا ایجاد زمینه پذیرش یک موضوع، از عوامل بسیاری بهره می‌گیرند که مهم‌ترین آنها، شفاف‌سازی، اعتمادسازی و تبلیغ مناسب است.

خوراک‌ها و از آن جمله، نوشیدنی‌ها از جمله موضوعاتی هستند که برای پذیرش و اصلاح آنها باید به فرهنگ‌سازی از طریق رسانه‌ها تکیه کرد. غذاهای آماده (فست‌فود) و نوشابه‌های گازدار که مصرف آنها از جمله عادات غذایی غلط انسان معاصر به شمار می‌روند، از طریق رسانه‌ها به قوت غالب افراد تبدیل شده‌اند؛ از این رو، برای اصلاح و جایگزین ساختن غذاهای سالم و نوشیدنی‌های طبیعی نیز باید به رسانه‌ها رجوع کرد.

فرهنگ‌سازی از طریق رسانه‌ها هر چند نسبت به دیگر راه‌ها از سرعت بیشتری برخوردار است، به دلیل ذات کارهای فرهنگی، نیاز به زمان‌بندی و برنامه‌ریزی بلندمدت دارد زیرا پذیرش هر موضوعی از جانب مخاطب، باید همراه با شناخت پیشینه و وضعیت موجود و نیز هموار کردن راه برای آینده باشد.

از طرف دیگر، فرهنگ‌سازی از طریق رسانه باید همه‌جانبه و با دقت بسیار صورت گیرد؛ به عبارت دیگر، نمی‌توان در یک نشست تخصصی از مضرات نوشیدنی‌های گازدار سخن گفت و در کنار آن در پیام‌های بازرگانی، به طور مداوم انواع مختلف نوشیدنی‌های مضر صنعتی را تبلیغ کرد. فرهنگ‌سازی موضوعی عمومی است؛ تغییر نگرش در خصوص یک رفتار را تنها از رسانه‌ها نمی‌توان انتظار داشت بلکه دستگاه‌های فرهنگی مرتبط هم باید از این لحاظ اتفاق نظر داشته باشند و با برنامه‌ریزی مشترک، در جهتی واحد گام بردارند.

## منابع

### الف) کتاب

۱. انجوی شیرازی، ابوالقاسم (۱۳۷۹) «جشن‌ها و آداب و معتقدات زمستان»، ج ۲، تهران: امیرکبیر.
۲. جزایری، غیاث‌الدین (۱۳۸۹) زبان خوراکی‌ها، ج ۱، تهران: امیرکبیر.
۳. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۳) دانشنامه احادیث پزشکی، ترجمه دکتر حسین صابری، ج ۱ و ۲، قم: دارالحدیث.
۴. نراقی، مهدی (۱۳۸۹) نسخه‌های شفابخش، ج ۶، تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر.

### ب) مقاله

۱. بی‌نام (۱۳۹۰) «نوشیدنی‌های سنتی»، ماهنامه آشپزی مثبت، ش ۹، شماره مسلسل ۲۰۵.

### ج) تارنمای مجازی

«آب میوه‌های تازه سرشار از انواع ویتامین‌ها و املاح» در پایگاه اطلاع‌رسانی غذا و دارو در تاریخ ۹۲/۵/۲۳:

<http://fdo.mui.ac.ir>

«رفع خستگی با نوشیدن آب انگور» در پایگاه اطلاع‌رسانی غذا و سلامت در تاریخ ۹۲/۵/۲۳:

<http://salamat.blogfa.com>

[wordfood.ir](http://wordfood.ir)

### د) فرهنگیاران

بهرامی، عباس، به نقل از زهرا بهرامی، ساوه، نوبران، مرکزی، ۱۳۸۹

## نوشیدنی‌های طبیعی و سنتی؛ از غوره تا کشمش ❖ ۱۶۵

- پروری، مرضیه، بروجرد، لرستان، ۱۳۸۹
- جلولی، محمد، اراک، مرکزی، ۱۳۸۹
- حسینی و حافظی، ابهر، زنجان، ۱۳۸۱
- زرین، عباس، بروجرد، لرستان، ۱۳۸۹
- شرکتی، رضوان، بروجرد، لرستان، ۱۳۸۹
- صادقیان، اصغر، کاشان، اصفهان، ۱۳۸۹
- صفوی، میرقدیر، به نقل از اشرف رحمانی، تاکستان، قزوین، ۱۳۸۹
- صمدی‌ناوان، عزیزاله، به نقل از فردین بهمنی، هشتپر، تالش، گیلان، ۱۳۸۹
- ضیایی، مژگان، اصفهان، ۱۳۹۰
- طاقتی‌احسن، اسداله، شیرین سو، کبودرآهنگ، همدان، ۱۳۸۹
- طاهرنیا، احمد، به نقل از علی اسدزاده بناب، آذربایجان شرقی، ۱۳۸۹
- عبدالرحیمی، حسین، مرق، کاشان، اصفهان، ۱۳۸۹
- علیپور، حسین، یزد، ۱۳۸۹
- قادری، علی، قم، ۱۳۴۷
- قره‌داغی، ایرج، به نقل از جیران محمدی و حمیده رحیمی، بیجار، کردستان، ۱۳۸۹
- کریمی، علینقی، لای‌بید، میمه، اصفهان، ۱۳۸۹
- لونی، پرویز، الیگودرز، لرستان، ۱۳۸۹
- مجاوری، محسن، کلور، خلخال، اردبیل، ۱۳۸۹
- محمدطاهری، بهنام، به نقل از ام‌البنین آقامحسینی، کیلان، دماوند، تهران، ۱۳۸۹
- مشتاقی‌آرانی، سیدحسین، آران، کاشان، اصفهان، ۱۳۸۹
- مولوی، زرین، خزل، نهاوند، همدان، ۱۳۸۹
- یدایی، پروین، همدان، ۱۳۹۰
- یوسف‌زاده، سعیده، ارومیه، آذربایجان غربی، ۱۳۵۰



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی