

گونه‌شناسی فرآوری نوشیدنی‌های میوه‌ای

علی‌آنی‌زاده*

چکیده

دم‌نوش‌ها و نوشیدنی‌های سنتی و طبیعی، بخش مهمی از فرهنگ غذایی ما را تشکیل می‌دهند و علاوه بر رفع عطش و خستگی، املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. از این رو، احیا و بازنمایی دم‌نوش‌ها و نوشیدنی‌های سنتی می‌تواند کمک شایانی برای ترویج الگوهای مناسب آشامیدنی‌ها، کاهش اقبال عمومی به نوشابه‌های صنعتی و گازدار و افزایش سلامت جامعه باشد. در ایران با توجه به تنوع اقلیمی، ۱۷۳۰ گونه گیاهی وجود دارد که ظرفیت عظیمی برای توسعه و پیشرفت در زمینه داروسازی، پزشکی و تغذیه فراهم می‌آورد. در این مقاله، از میان انواع دم‌نوش‌ها و نوشیدنی‌های سرد سنتی و طبیعی، چهار میوه تابستانه و پاییزه (آلبالو، انار، به، زرشک) انتخاب شده است.

کلیدواژه‌ها: نوشیدنی سنتی سرد، نوشیدنی سنتی گرم، چای آلبالو، آب

انار، شربت به، معجون زرشک

* کارشناسی ارشد آموزش زبان فارسی، پژوهشگر حوزه فولکلور

مقدمه

نوشیدنی‌ها بخشی از فرهنگ ملت‌ها و نمایانگر رفتار فرهنگی مردمانی هستند که آنها را به وجود آورده و طی زمان، به لحاظ تجربی و علمی تثبیت کرده‌اند. ترکیب مواد به کار رفته در نوشیدنی‌ها و توجه به فرایند تهیه، تولید و نگهداری آنها و نیز استخراج طبیعی مواد اولیه نوشیدنی‌ها، از جمله مواردی هستند که آنها را می‌توان به عنوان شاخص‌هایی برای شناسایی ذائقه فرهنگ‌ها در نظر گرفت. از این رو نوشیدنی‌ها همچون بسیاری از عناصر فولکلوریک، در دل فرهنگ‌ها آفریده می‌شوند، به تدریج 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.

عوامل گوناگونی هستند که نوشیدنی‌ها را با آیین‌ها پیوند می‌دهند؛ عواملی که آنها را هم می‌توان در خود نوشیدنی‌ها؛ اعم از خواص، ترکیبات و فواید آنها بازیافت و هم در آیین‌ها و ظرفیت‌هایی که برای پذیرش عمومی نوشیدنی‌ها دارند، جستجو کرد. برای نمونه، هر چند «شربت آبلیمو» با توجه به خاصیت صفراشکنی و گرم‌زدایی، عمومی‌ترین شربت آیینی ماه محرم در فصول گرم مناطق مختلف ایران به شمار می‌رود، در تابستان‌های گنجی‌محله تالش، به دلیل گرمی و شرجی بودن هوا «شربت آبغوره» بهترین و بیشترین نوشیدنی رایج برای سوگواران حسینی آن دیار محسوب می‌شود. از این رو اقلیم، عاملی اساسی برای پذیرش نوعی نوشیدنی خاص در هر آیین تلقی می‌شود. همچنین، تهیه «برف و شیر» در مناطق کوهستانی، نشانه‌ای از استقبال فصل سرما در مناطق برفگیر به شمار می‌رود تا نه تنها هراسی از سرما و

گونه‌شناسی فراوری نوشیدنی‌های میوه‌ای ❖ ۳۳

یخبندان به دل راه نیابد، که از برف و یخ نوشیدنی گوارایی برای گرمابخشی به شب‌نشینی شب یلدا ساخته شود.

این مقاله براساس مطالب گردآوری شده از گزارش‌های توصیفی فرهنگیاران واحد فرهنگ مردم مرکز تحقیقات صداوسیما با بهره‌گیری از کتاب‌های منتشر شده علمی در حوزه گیاه‌شناسی تکمیل گردیده است. در مقاله حاضر تلاش شده است با روش اسنادی - کتابخانه‌ای فرآورده‌های نوشیدنی سرد و گرم چهار میوه پاییزه و تابستانه (آلبالو، انار، به، زرشک) از میان انواع نوشیدنی‌های گیاهی، لبنی و میوه‌ای مورد بررسی قرار گیرد.

فواید مصرف میوه‌ها و نوشیدنی‌های گرم و سرد

در گیاه‌شناسی، به نِهَنج و تخمدان رسیده یک گیاه گلدار، میوه می‌گویند. میوه‌ها به طور معمول، تخم گونه خود را نیز در دل دارند. اما تعریف میوه در آشپزی و نیز افواه مردم با علم گیاه‌شناسی متفاوت است و این واژه اغلب فقط به میوه گیاهانی اطلاق می‌شود که شیرین و گوشت‌دار هستند مانند آلو، سیب، پرتقال و ...

میوه‌ها اگر به خوبی رسیده باشند و با دقت جویده و با آب دهان مخلوط شوند، قند خود را که به طور مستقیم قابل جذب است و نیازی به هضم ندارد، وارد دستگاه بدن می‌کنند.

اسیدهای میوه‌ها مانند اسید مالیک، اسید سیتریک و اسید تارتریک در دستگاه بدن می‌سوزند و املاح قلیایی از خود بر جا می‌گذارند. این املاح، ترشحات معده را زیاد و جریان صفرا را منظم می‌کنند. ضمن اینکه این عمل قلیایی شدن، برای رفع بیماری‌های معده و کبد، رماتیسم، نقرس، سنگ کلیه و مثانه نیز بسیار مفید است.

اما در خصوص مصرف میوه‌ها و همچنین تهیه انواع آبمیوه باید نکاتی را رعایت کرد:

۱. بعد از میوه و آبمیوه نباید آب خورد. میوه‌ها، بویژه میوه‌های نارس و به خصوص زردآلو و گیلاس، اگر با مایعات مخلوط شوند، به سرعت در معده تخمیر می‌شوند و تولید گازی می‌کنند که به دیافراگم فشار می‌آورد و موجب اختلالات قلبی می‌شود.

۲. میوه‌ها را نباید پوست کند؛^۱ حتی برای تهیه آبمیوه نیز بهتر است همراه پوست باشند. پوست میوه‌ها چون در مجاورت هوا و آفتاب قرار می‌گیرد، بیشتر از گوشت آنها از ویتامین «آ» بهره‌مند می‌شود. از سوی دیگر، پوست میوه‌ها دارای دیاستاز مخمری است که یک ماده غذایی را به ماده دیگری تبدیل می‌کند.

۳. میوه‌ها را به مدت طولانی نباید خیساند؛ چرا که طعم و مزه آنها تغییر می‌کند. به این ترتیب که آب از سوراخ‌های زیر پوست آنها به داخل نفوذ می‌کند و مواد مغذی را در آب حل می‌سازد.

۴. تا حد ممکن از پختن میوه پرهیز شود. زیرا طعم آن تغییر می‌یابد، خواص حیاتی آن کم می‌شود و مهم‌ترین بخش آن یعنی ویتامین «ث» آن از بین می‌رود. (کارلیه، ۱۳۸۹: ۱۷۳-۱۵۹)

نوشیدنی‌های سنتی و طبیعی را در یک طبقه‌بندی ساده می‌توان به دو دسته نوشیدنی‌های سرد و نوشیدنی‌های گرم تقسیم کرد: نوشیدنی‌های گرم شامل چای و دمنوش‌هاست و گستره نوشیدنی‌های سرد، انواع آبمیوه‌های طبیعی و فرآورده‌های آنها، شربت‌ها، عرقیات، فرآورده‌های گیاهان و سبزیجات و نیز

۱. البته این شامل تمام میوه‌ها و در تمام اوقات سال نمی‌شود؛ برای مثال، میوه‌های سردخانه‌ای (سیب، انگور و...) به دلیل داشتن مواد محافظت‌کننده بر روی پوست، نباید با پوست مصرف شوند.

گونه‌شناسی فراوری نوشیدنی‌های میوه‌ای ❖ ۳۵

نوشیدنی‌های لبنی را دربرمی‌گیرد. مهم‌ترین نوع نوشیدنی‌های سرد به گروه آبمیوه‌ها اختصاص دارد.

آبمیوه مایعی است که به طور طبیعی از فشردن میوه‌ها و سبزیجات یا خیساندن آنها بدون استفاده از حرارت یا حلال تهیه می‌شود. آبمیوه یکی از بهترین نوشیدنی‌هاست که به دلیل برخورداری از املاح و ویتامین‌ها، ضمن رفع عطش، بخش قابل توجهی از نیاز بدن را به ویتامین‌ها تأمین می‌کند و پزشکان نیز مصرف روزانه آن را توصیه می‌کنند.

آلبالو

نام علمی: Prunus Cerasus

اسامی مختلف: گیله نار (مصطفوی،

۱۳۹۲: ۶۴)، آلبالو، آلبوعلی

معرفی: میوه‌ای قرمزرنگ و ترش مزه

خواص درمانی: آلبالو سرشار از

ویتامین‌های آ، ب، د و ث و نیز دارای منیزیم،

کلسیم و آهن است. ادرارآور است و برای

مبتلایان به نقرس، رماتیسم، درد مفاصل و

تصلب شرایین غذای مفیدی است. آلبالو

صفرابر است، عطش و التهاب را کاهش می‌دهد و قی و اسهال صفاوی را

درمان می‌کند. (جزایری، ۱۳۸۹/۱: ۱۳۵-۱۳۴)

موارد منع مصرف: در منابع طب سنتی و گیاهان دارویی، مورد خاصی

برای منع مصرف دم‌نوش آلبالو ذکر نشده است. (مصطفوی، ۱۳۹۲: ۶۵)



شیوه نگهداری: به هنگام تهیه دم‌نوش آلبالو، زمانی که آب حاوی میوه آلبالو شروع به جوشیدن می‌کند، بهتر است حرارت خاموش شود زیرا اگر بجوشد، خاصیت دارویی خود را از دست می‌دهد. (گوهریان، ۱۳۹۰: ۲۱)

فرآورده‌های نوشیدنی گرم: چای یا دم‌نوش آلبالو از نوشیدنی‌های گرمی است که در فصل تابستان می‌توان آن را جایگزین چای کرد. طریقه درست کردن چای آلبالو بسیار متنوع است و می‌توان آن را با مربای آلبالو، چای، گوشت میوه آلبالو و دیگر مواد تهیه کرد. طرز تهیه چند نمونه از چای آلبالو به شرح زیر است:

۱. آلبالوها را با چای خشک داخل قوری بریزید، به آن آب جوش اضافه کنید و بگذارید ده دقیقه روی بخار آب دم بکشد. بعد با پشت قاشق آلبالوها را فشار دهید تا عصاره آن خارج شود. در نهایت چای آلبالو را با قند یا یک قاشق چای‌خوری شکر مصرف کنید. همچنین برای راحتی کار می‌توان آلبالو را پیش از ریختن در قوری، با چاقو شکاف داد تا مواد آن زودتر دم بکشد.

۲. آلبالو را با چاقو شکاف دهید و بدون چای در قوری بریزید. آب جوشیده را به آن اضافه کنید و بگذارید آلبالوها نرم شود و رنگ خود را پس بدهد. شیرینی چای خالص آلبالو به میزان دلخواه با قند یا شکر تأمین می‌شود. البته می‌توان آن را با عسل یا نبات شیرین‌تر کرد. (احباب، ۱۳۹۲: ۱۱۱)

۳. وقتی مرحله دم کشیدن چای معمولی کامل شد، آن را در فنجان بریزید و یک قاشق سوپ‌خوری از مربای آلبالوی تازه را به آن اضافه کنید. (پایگاه اطلاع‌رسانی پسونیازیس)

۴. ۳۰۰ گرم آلبالو را بشویید، دُم و هسته آن را بگیرید و با سه لیوان آب و سه قاشق غذاخوری شکر بجوشانید تا وقتی که رنگ مناسب بگیرد و

گونه‌شناسی فرآوری نوشیدنی‌های میوه‌ای ❖ ۳۷

خوش‌رنگ^۱ شود. اگر بخواهید رنگ آن تیره‌تر یا روشن‌تر شود یا میزان شیرینی آن تغییر کند، می‌توانید به میزان دلخواه شکر یا آلبالو اضافه کنید. سپس یک قاشق چای‌خوری وانیل، یک‌چهارم لیوان گلاب و کمی هل در چای بریزید و آن را بنوشید. (پایگاه اطلاع‌رسانی هنر آشپزی)

از دم کردن پنج گرم پوست درخت آلبالو در یک لیوان آب جوش، به مدت پانزده دقیقه می‌توان دم‌نوشی برای درمان سرماخوردگی و درد مفاصل تهیه کرد. همچنین از دم کردن پنجاه گرم هسته آلبالو به همراه پنج گرم رازیانه در یک لیتر آب، دم‌نوشی برای رفع سنگ‌های کلیه و مثانه به دست آورد. (مصطفوی، ۱۳۹۲: ۶۴)

فرآورده‌های نوشیدنی سرد: آب آلبالو ترش، آب کرده آلبالو و شربت آلبالو از مهم‌ترین نوشیدنی‌های گوارایی هستند که از این میوه تهیه می‌شود. نوشیدن روزانه «آب آلبالوی ترش» می‌تواند به کاهش بی‌خوابی و نیز کوتاه شدن زمان بیداری قبل از خواب کمک کند. (پایگاه اطلاع‌رسانی آرامش تی) «شربت آلبالو» یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار نزد ایرانیان است که امروزه نیز مانند گذشته، جایگاه خود را در پذیرایی‌ها و مهمانی‌های سنتی ایرانی حفظ کرده است. طرز تهیه این شربت در گذشته چنین بود:

آلبالوها را بعد از شستن، در دستمالی بزرگ و تمیز می‌ریختند و دستمال را می‌بستند و درون قابلمه بزرگی قرار می‌دادند؛ در طرف دیگر قابلمه، تکه‌های قند را می‌گذاشتند و در حدود دو یا سه استکان آب به آن می‌افزودند؛ همین

۱. البته خوش‌رنگی شربت آلبالو به ظرف مورد استفاده هم بستگی دارد. برای تهیه این شربت بهتر است از ظرف لعابی یا تفلون استفاده کنید تا شربت خوش‌رنگ و خوش‌طعم شود.

۳۸ ❖ فصلنامه فرهنگ مردم ایران

که آب شروع به گرم شدن می‌کند، آلبالو آبش را بیرون می‌داد و قند هم حل می‌شد، در نتیجه پس از جوشیدن و غلیظ شدن شربت آلبالو به دست می‌آمد. این شربت در مراسم عروسی مردم کردستان و آذربایجان غربی جایگاه ویژه‌ای دارد. (قره‌داغی، بیجار، ۱۳۸۹)

در برخی مناطق، نوع تهیه این شربت ساده‌تر است و از آن شهد و مربا تهیه نمی‌کنند بلکه آلبالوها را پس از شستن و دُم گرفتن، می‌پزند و آب آن را جداگانه سرد می‌کنند و در شیشه می‌ریزند و به هنگام مصرف، به آن آب و شکر و یخ می‌افزایند. (مشتاقی آرانی، آران، ۱۳۸۹)

در برخی مناطق ایران از جمله شاهرود خلخال، از «آب‌کرده آلبالو» نوشیدنی گوارایی تهیه می‌کنند؛ به این ترتیب که پس از چیدن آلبالوها در اوایل تابستان، مقداری از آنها را روی کاغذ یا مشمایی در پشت بام خشک می‌کنند و در فصل زمستان آن را در آب، خیس و میل می‌کنند (مجاوری، خلخال، ۱۳۸۹). این نوشیدنی که به آب‌کرده آلبالو موسوم است، در گنجی محله تالش در ایام عید بر سر سفره هفت‌سین، برای پذیرایی از مهمانان جایگاه ویژه‌ای دارد. (صمدی ناوان، تالش، ۱۳۸۹)

انار

نام علمی: Punica Granatum

اسامی مختلف: نار (مصطفوی، ۱۳۹۲: ۱۱۳)

معرفی: زادگاه اولیه انار ایران است. این میوه دارای طعم‌های ترش، شیرین و ملس است. نوع شیرین آن برای سینه و ریه مفید است ولی نوع ترش آن سینه را خشک می‌کند. نوع ترش آن جگر را خنک می‌کند.

خواص درمانی: این میوه سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث و ای است، کمی دیر هضم و نفاخ است. رنگ رخسار را باز می‌کند. اعصاب را تقویت

می‌کند و به دلیل دارا بودن

ویتامین «ب» ضد استفراغ

و برای ویار زنان باردار

مفید است.

احادیث پزشکی: امام

صادق علیه السلام فرموده‌اند: «میوه

صد و بیست گونه است و



مهم‌تر از همه آنها، انار است» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۳/۲: ۳۰۹) همچنین در جای دیگر فرموده‌اند: «بر شما باد انار زیرا هیچ گرسنه‌ای آن را نمی‌خورد مگر اینکه وی را بسنده است و هیچ سیری آن را نمی‌خورد مگر اینکه غذا را بر وی گوارا می‌سازد.» پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز فرموده‌اند: «انار بخورید، زیرا هیچ دانه‌ای از آن در معده جای نمی‌گیرد مگر اینکه چهل روز، قلب را نورانی می‌سازد و شیطان را بیرون می‌راند.» (همان: ۳۱۱-۳۰۹)

خواص درمانی: «جوشانده ناردان انار» برای محکم شدن لثه نافع است.

«جوشانده گل انار» نیز خونریزی لثه را بهبود می‌بخشد (جزایری، ۱۳۸۹/۱:

۸۳-۸۵) و اسهال مزمن را برطرف می‌کند. غرغره دم‌کرده گل‌های انار برای از

بین بردن زخم‌های دهان به کار برده می‌شود. «دم‌کرده ریشه درخت انار» نیز

برای برطرف کردن دندان‌درد مفید است و می‌توان برای این کار آن را در دهان

مضمضه کرد (پایگاه اطلاع‌رسانی پزشکان ایران، ۱۳۹۳). نوع شیرین آن برای

سینه و ریه نافع است، ولی ترش آن سینه را خشک می‌کند و برای مبتلایان به

درد سینه و سرفه خوب نیست. نوع ترش این میوه برای کسانی که جگرشان گرم است، مفید است. (جزایری، ۱۳۸۹/۱: ۸۵-۸۳)
فرآورده‌ها: رب انار، مربا، پالوده، رب، جوشانده گل، پوست و ناردانه انار از مهم‌ترین فرآورده‌های این میوه هستند.

«آب انار» از آنجا که سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث و ای است و میزان آهن و فلزات مفید آن بالاست، دیرهضم، نفاخ و سنگین‌تر از هسته دانه‌هاست. خوردن مغز هسته دانه‌های انار تا حدی ملین است و پوست سخت آن روده‌ها را تمیز می‌کند. آب انار دارای قند تانن است و در نتیجه، رنگ رخساره را باز می‌کند.

ناردانی شده اینک من و هم نیست شفا

درد دل را چه تشفی بود از آب انار^۱

(سیدحسین غزنوی)

خوردن «آبمیوه انار با شکر و نشاسته» برای معالجه سینه درد و سرفه توصیه شده است. اضافه کردن نیم گرم صمغ عربی و روغن بادام به نوشیدنی یاد شده، معالج سینه و سرفه و آزار آن است (جزایری، ۱۳۸۹/۱: ۸۴). این نوشیدنی به هنگام یرقان تجویز می‌شود. گرداندن و نگاه داشتن آب انار ترش در دهان، برفک و جوش‌های دهان را مداوا می‌کند و لثه را محکم می‌سازد.

آب انار شیرین ریز و بگذار در آفتاب گرمش تا با قوام آید

میش به میل آن را در چشم و بین که بی شک خارش برد ز دیده نور بصر فزاید

(جزایری، ۱۳۸۹/۱: ۸۴)

۱. این مقاله از اشعار لوح فشرده درج ۳ متعلق به شرکت مهر ارقام رایانه استفاده کرده است.

مردم فارس «آب انار ترش» را می‌گیرند و با نعنا خشک و مغز گردوی کوبیده و نرم مخلوط می‌کنند و به عنوان نوشیدنی (اونار) می‌نوشند (هاشمی، فسا، ۱۳۷۹). آنان بعد از خوردن انار و انگور و نوشیدنی‌ای فرآورده‌ای از آنها آب نمی‌نوشند و می‌گویند:

چه آب از پس نار چه زهر از دم مار
چه آب از پس انگور چه زهر از دم زنبور

(مظلوم‌زاده، کازرون، بی‌تا)

اهالی همدان آب انار را با افزودن گلپر و مردم گنجی محله تالش با افزودن نمک میل می‌کنند. (یدایی، همدان، ۱۳۹۰ / صمدی ناوان، تالش، ۱۳۹۰)

«پالوده انار» از سنتی‌ترین نوشیدنی‌هایی است که با ظرایف متفاوتی در اکثر نقاط انارخیز ایران تهیه می‌شود. مردم ارومیه برای تهیه پالوده انار، انارها را دانه‌دانه می‌کنند و داخل شربت گلاب یا بیدمشک می‌ریزند و آن را به عنوان یک نوشیدنی آیینی برای حمام زائو می‌برند. (یوسف‌زاده، ارومیه، ۱۳۵۰)

مردمان خراسان نیز به جای شربت گلاب یا بیدمشک از خود آب انار استفاده می‌کنند؛ به این ترتیب که ابتدا انارها را می‌شویند و خشک می‌کنند و سپس، تعدادی از آنها را دانه کرده و تعدادی را آب می‌گیرند. در هنگام دانه کردن، دانه‌های سفید را برمی‌دارند و در پالوده از آنها استفاده نمی‌کنند. برای پذیرایی، ابتدا آب انارها را داخل لیوان می‌ریزند و با شکر شیرین می‌کنند و سپس دانه‌ها را به نسبت کمتری روی آن می‌ریزند و از مهمان پذیرایی می‌کنند. (قهرمان، مشهد، ۱۳۴۹)

امروزه انار و فرآورده‌های حاصل از آن جایگاه خود را در شب یلدای ایرانی با رنگ و بویی تازه‌تر حفظ کرده است. یکی از نوشیدنی‌های نوینی که

از انار به دست می‌آید، موسوم به «بلینی انار» است که بیشتر در پذیرایی شب چله استفاده می‌شود. طرز تهیه این نوشیدنی و مواد لازم آن برای چهار نفر به قرار زیر است: ابتدا یک پیمانه آب و یک پیمانه شکر را بجوشانید و شهد لازم را درست کنید و بگذارید سرد شود. سپس شهد به دست آمده را با آب انار و آب یک عدد لیموترش مخلوط کنید و در پایان با دانه‌های انار و برش‌های لیموترش تزیین کنید.

به

نام علمی: Cydonia Oblonga (مصطفوی، ۱۳۹۲: ۷۲)

اسامی مختلف: حیوا، بهی، آبی، سفرجل (safarjal)

معرفی: میوه اصیل ایرانی و دارای انواع جنگلی، ترش، شیرین و میخوش

است. بهترین نوع آن، از پیوند «به» روی تنه زالک به دست می‌آید. نوع جنگلی آن گس است و آن را «به شغال» می‌خوانند که قابل خوردن نیست ولی به‌دانه آن بهتر از نوع پیوندی است.



خواص درمانی: «آب جوشانده

به» مقوی و قابض است. «شیره

لعابدار دانه‌های به» برای رفع سرماخوردگی، سوختگی و ترک‌خوردگی پوست

کاربرد دارد (کارلیه، ۱۳۸۹: ۱۹۸). «آب میوه به» که به وسیله ماشین‌های

فشاری گرفته می‌شود، ملین است و برای معالجه اسهال خونی و خونریزی

معهده تجویز می‌شود. سی گرم «دم‌کرده شکوفه به» در یک لیتر آب، سرفه را تسکین می‌دهد. «شربت ساده به» برای درمان ورم روده مفید است و در نهایت «شربت به‌لیمو» مقوی قلب و معده و باعث سرور است. (جزایری، ۱۳۸۹/۱: ۱۴۷-۱۴۸)

احادیث پزشکی: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در خصوص بهره‌گیری از این میوه بسیار سفارش کرده‌اند: «به بخورید که دل را جلا می‌دهد و سنگینی و تاریکی سینه را از میان می‌برد، قلب را شجاعت می‌دهد و فرزند را نکو می‌سازد» (محمّدی ری شهری، ۱۳۸۳/۱: ۲۳۳). همچنین فرموده‌اند: «به بخورید و به همدیگر هدیه دهید، زیرا چشم را جلا می‌دهد و دوستی را در دل می‌رویند.» (همان: ۲۹۷) امامان دیگر نیز خواص دیگری برای این میوه برشمرده‌اند؛ از جمله امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «بر تو باد خوردن به شیرین با دانه‌هایش زیرا قلب ضعیف را تقویت می‌کند، معده را می‌پالاید و پاک می‌کند.» (همان: ۴۲۳-۴۲۲) در احادیث پزشکی خواص زیادی برای به شمرده شده که بسیاری از آنها متوجه زنان باردار است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «به زنان باردار خود «به» بدهید، زیرا خوی فرزندان را نکو می‌سازد» (محمّدی ری شهری، ۱۳۸۳/۲: ۳۵۱)

خوراکی‌های متنوعی از این میوه به دست می‌آید. از جمله: لعاب بهدانه، مربای به، شربت به، شربت به‌لیمو، خورش به، آب به و دم‌کرده شکوفه و میوه به.

فرآورده‌های نوشیدنی گرم: برای تهیه چای، سی گرم شکوفه به (تازه یا خشک شده) را در یک لیتر آب با عرق بهارنارنج می‌توان دم کرد. این دم‌نوش باعث خواب عمیق و راحت می‌شود. البته میوه به را می‌توان رنده کرد و پس

از خشک کردن، به ازای هر نفر یک قاشق غذاخوری دم کرد. (مهدوی، ۱۳۸۸: ۵۰-۴۹)

از دانه‌های به نیز می‌توان دم‌نوش درست کرد. برای این امر سی گرم به‌دانه را در یک لیتر آب جوش بریزید و آن‌قدر بجوشانید تا مثل ژله درست شود سپس میل کنید. این دم‌نوش که لعاب فراوانی دارد، معده را نرم می‌کند و برای نرم کردن سینه و درمان سرفه، رفع یبوست و کاهش تب مفید است. (هاشمی‌نژاد، ۱۳۹۲: ۲۳)

فرآورده‌های نوشیدنی سرد: نوشیدنی‌های گوارا و متنوعی از این میوه به دست می‌آید که از آن جمله‌اند: «آبمیوه به» و «شربت ساده به» که برای درمان ورم روده مفید است و در نهایت «شربت به‌لیمو» که مقوی قلب و معده و باعث سرور است (جزایری، ۱۳۸۹/۱: ۱۴۸-۱۴۷). شربت به که در مراغه به آن «حیوا شربتی» می‌گویند، در گذشته چنین تهیه می‌شد:

به‌های خیلی درشت، شیرین و بدون کرم‌خوردگی را قاچ قاچ می‌کردند و در ظرف لعابی یا از جنس روی می‌ریختند. روی قاچ‌ها، به صورت طبقاتی شکر اضافه می‌کردند و در ظرف را می‌گذاشتند و آن را به مدت دو سه روز به حال خود نگه می‌داشتند. بعد از دو روز، آبی را که از آن بیرون چکیده بود، درون شیشه‌ای می‌ریختند و دوباره به حال خود می‌گذاشتند و آنقدر این عمل را تکرار می‌کردند که از قاچ‌های به، جز پوست و تفاله چیزی باقی نمی‌ماند. از عصاره به‌دست آمده «شربت به» تهیه می‌شد. (شریفی‌مقدم، مراغه، ۱۳۵۰)

یکی از گواراترین شربت‌های ایرانی که جایگاه همیشگی خود را از گذشته تا امروز حفظ کرده، شربت به‌لیمو است. طرز تهیه شربت به‌لیمو چنین است: ابتدا آب و شکر و حبه‌های به را می‌جوشانند تا قوام بیاید و طعم به را به خود بگیرد؛

سپس آبلیموی تازه را به آن می‌افزایند. از این شربت برای رفع عطش و گرمزدگی، بویژه پس از بیرون آمدن از حمام برای کاهش دمای بدن استفاده می‌شود (جلولی، اراک، ۱۳۸۹/ علیپور، یزد، ۱۳۸۹). در لرستان نیز برای تهیه شربت به‌لیمو، ابتدا به را آب می‌گیرند و با شکر قوام می‌آورند و سپس با آب لیمو مخلوط می‌کنند. طرز آب گرفتن لیمو به این ترتیب است که پس از شستن به، آن را با پوست رنده می‌کنند و داخل پارچه نازک تمیز می‌ریزند و شیره آن را می‌گیرند و مورد استفاده قرار می‌دهند. (محمدی صدیق، بروجرد، ۱۳۸۹)

در اصفهان به جای پختن حبّه‌های به، آب آن را می‌گیرند و با مواد یاد شده می‌جوشانند. به این ترتیب که آب یک کیلو به را می‌گیرند و با نیم لیتر آب، یک استکان آبلیمو و یک کیلو شکر مخلوط می‌کنند و روی حرارت قرار می‌دهند تا بجوشد و غلیظ شود. در برخی موارد، ابتدا آب و شکر را می‌جوشانند و شهد را تهیه می‌کنند و بعد آب به را به آن می‌افزایند و یک یا دو دقیقه قبل از برداشتن، آبلیمو را به آن اضافه می‌کنند. (ضیایی، اصفهان، ۱۳۹۰)

زرشک

نام علمی: *Berberis Vulgaris* (نراقی، ۱۳۸۹: ۳۴۹)

اسامی مختلف: زاج، زرنک، امرباریس، برباریس، بربریس

معرفی: زرشک در دامنه کوه‌ها و نزدیک به آب می‌روید. میوه زرشک ترشی مخصوصی دارد و ریشه آن ضد تب و مسهل است و برای ترک تریاک مفید است. برگ زرشک دارای مقدار زیادی ویتامین «ث» است. (جزایری، ۱۳۸۹/۱: ۳۱۰-۳۰۹)

خواص درمانی: دفع‌کننده

صفرا و تصفیه‌کننده خون است (نراقی، ۱۳۸۹: ۱۸۳). برای درمان فشار خون بالا، سرطان روده، تقویت معده، رفع سوءهاضمه، زخم معده، التهاب روده و عفونت‌های دستگاه



گوارشی به کار می‌رود. عطش را رفع می‌کند و برای بیماران دیابتی بسیار مفید است (مصطفوی، ۱۳۹۲: ۳۹). زرشک اشتهاآور است و از آنجا که ویتامین «ث» دارد، لثه و دندان را محکم و گلودرد را درمان می‌کند. (مهدوی، ۱۳۸۸: ۵۷)

طبیعت: طبع زرشک سرد است.

موارد منع مصرف: زرشک در دوران بارداری باید با احتیاط مصرف شود.

(مصطفوی، ۱۳۹۲: ۳۹)

فرآورده‌های نوشیدنی گرم: مقدار ۴۰ گرم زرشک را در یک لیتر آب

جوش به مدت ده دقیقه دم کنید و پس از شیرین کردن با عسل یا شکر، روزانه سه فنجان در روز و در فاصله بین غذاها میل کنید. (مهدوی، ۱۳۸۸: ۵۷)

برای تهیه این دمنوش می‌توان از زرشک تازه یا خشک، قرمز یا سیاه

استفاده کرد. همچنین از ترکیب یک قاشق سوپ‌خوری زرشک، ۱۰ تا ۱۵ عدد

عناب سوراخ‌شده، یک و نیم قاشق مرباخوری تخم گشنیز به همراه یک و نیم

لیوان آب جوش می‌توان دمنوش ویژه‌ای تهیه کرد (گوهریان، ۱۳۹۰: ۳۶).

شلیمر هلندی، طبیب دارالفنون و رئیس بهداری وقت تهران در کتاب خود که

به زبان فرانسه است، می‌نویسد: «... ایرانیان از نظر مصارف دارویی دانه‌های زرشک را گاهی به تنهایی و گاهی با دم‌کرده والرین (سنبل طیب) استفاده و با عسل شیرین می‌کنند که برای درمان خونریزی مفید است» (نراقی، ۱۳۸۹:



۱۸۸). «جوشانده زرشک» نیز از نوشیدنی‌های دارویی است که در معالجه آنژین، آسم و نارسایی قلبی کاربرد دارد. (همان: ۱۸۵-۱۸۴)

فرآورده‌های نوشیدنی سرد: از زرشک چند نوع نوشیدنی تهیه می‌شود که عبارت‌اند از: آب زرشک، شربت زرشک و معجون زرشک.

برای تهیه «آب زرشک» کافی

است مقداری زرشک جنگلی را در پارچ پر از آب به مدت بیست و چهار ساعت در یخچال بگذارید و سپس آن را از صافی بگذرانید. به دلخواه می‌توانید کمی شکر و مقدار بسیار کمی جوهرلیمو نیز به آن اضافه کنید. آب زرشک خالص بدون افزودن جوهرلیمو و شکر، بسیار خنک، صفرابر و مسکن تشنگی است و حرارت معده و جگر را فرومی‌نشاند. همچنین برای باز شدن جگر و درمان استسقا و معالجه اسهالی که از ضعف جگر یا به سبب زیادی بلغم باشد، نافع است. برای تقویت هاضمه نیز با زعفران تجویز می‌شود. با آب افسنتین^۱ برای معالجه بزرگی کبد توصیه شده است. مقدار مفید آب زرشک تا صد گرم است.

۱. نوعی از بوی‌مادران کوهی است که برای درد چشم به کار می‌برند.

می‌خور شرابِ زرشک که از روی منفعت
دفع زحیر^۱ و علت اسهال و غش کند
قوت دهد دل و جگر و کرم را غنا
صفرا فرو نشاند و رفع عطش کند

طرز تهیه «معجون زرشک» نیز به این صورت است که آب زرشک را با آب سیب به مقدار مساوی مخلوط می‌کنند و معادل نصف آب زرشک، آبلیمو و مقداری شکر به آن می‌افزایند و با حرارت قوام می‌آورند تا بسته شود. این معجون، پادزهر سموم، بویژه سمّ افعی است و علاوه بر خاصیت پادزهری که دارد، در درمان تنگی نفس و غش مؤثر است و غم و غصّه و بی‌اشتهایی را از بین می‌برد (جزایری، ۱/۱۳۸۹: ۳۱۰-۳۰۹). البته باید گفت از آب‌کرده زرشک بدون افزودنی، هم به عنوان شربت یا چاشنی و هم به عنوان طعم‌دهنده غذاها استفاده می‌شود. (مجاوری، خلیخال، ۱۳۸۹)

«شربت زرشک» نیز از جمله نوشیدنی‌هایی است که بیشتر در فصل گرم تابستان تهیه و مصرف می‌شود؛ به این ترتیب که زرشک جنگلی را می‌چینند، می‌شویند و خوب می‌جوشانند و سپس تفاله آن را جدا می‌کنند و می‌گذارند تا آبش خوب غلیظ شود. در نهایت نیز با آب و شکر مخلوط می‌کنند و به مصرف می‌رسانند. (عرب‌انصاری، شاهرود، ۱۳۸۹)

طرز تهیه دقیق‌تر آن به این شرح است که دوپست و پنجاه گرم زرشک تازه را با چهار لیوان آب (حدود یک لیتر) در دیگی لعابی^۲ می‌ریزند و وقتی رنگ زرشک‌ها رفت، آب آنها را از یک صافی ضخیم عبور می‌دهند و به آن کمی آبلیمو اضافه می‌کنند و بار دیگر، یک کیلو شکر درون دیگ می‌ریزند و

۱. پیچش یا زور پیچ

۲. ظرف مسی رنگ شربت را تیره می‌کند.

آن را حرارت می‌دهند. پس از آنکه غلظت شربت زیاد شد و قوام آمد، آن را سرد می‌کنند و درون ظرف شیشه‌ای نگهداری می‌کنند (ضیایی، اصفهان، ۱۳۹۰). شایان ذکر است از دانه‌های زرشک که با تنظیف جدا می‌شود، به صورت جداگانه مریا تهیه می‌شود. (یدایی، همدان، ۱۳۹۰)

طبیعت: زرشک طبیعتی سرد دارد.

موارد منع مصرف: مصرف مقدار زیاد آب زرشک یا ساقه و برگ آن ممکن است باعث سقط جنین شود. (مصطفوی، ۱۳۹۲: ۱۳۳)

جمع‌بندی

میوه‌ها و گیاهان هر کدام خواص و مزایایی دارند که مصرف آنها برای سلامت بدن امری ضروری و مهم تلقی می‌شود. اثرات حیاتی این مواد به صورت خام یا فرآوری شده امری ثابت شده است. هرچند که امروزه به دلیل تولید انواع غذاها، میان‌وعده‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی از نظر دور مانده و به فراموشی سپرده شده است. معرفی هر کدام از این محصولات به همراه ویژگی‌ها و اثرات دارویی آنها از رسانه ملی می‌تواند سبک مصرف مواد غذایی را در جامعه بهبود بخشد و افراد را ترغیب به بازبینی در بخشی از سبک زندگی خود نماید. برای نمایش این پیام‌ها می‌توان به اشکال زیر اشاره کرد:

۱. مهم‌ترین بخش رسانه صداوسیما که با فرهنگ مصرفی مخاطبان ارتباط دارد، پیام‌های بازرگانی است. پیام‌های بازرگانی ویتترین سبک زندگی نوین مخاطبان به‌شمار می‌رود. از این رو، دقت در این حوزه به کنترل فرهنگ مصرف مردم کمک شایانی خواهد کرد.

۲. برنامه‌سازی برای ترمیم ذائقه‌ها باید متناسب با سن، جنس و ویژگی‌های مخاطبان باشد و در این خصوص باید پایه‌ای و ریشه‌ای برخورد شود. به

همین دلیل، تغییر سلیقه در مصرف نوشیدنی‌ها باید از برنامه‌های کودک و بویژه برنامه‌های خانواده‌محور آغاز شود؛ زیرا مادران، مهم‌ترین نقش را در سلامت خانواده‌ها ایفا می‌کنند، به همین دلیل با اقناع و تبیین مسئله برای آنان می‌توان به گستردن سفره‌های سالم با غذاهای مقوی و نوشیدنی‌های طبیعی امیدوار بود.

۳. از آنجا که تهیه نوشیدنی‌های سنتی ایران، همواره با تشریک مساعی خانواده‌ها همراه بوده و بیشتر نوشیدنی‌ها، بویژه شربت‌ها و عرقیجات، به مناسبت‌های مختلف و برای مدت طولانی تهیه می‌شده‌اند، تقویت چنین نوشیدنی‌هایی به دلیل پشتوانه‌های فرهنگی، نقش مهمی در تقویت روابط خانواده‌ها ایفا خواهد کرد.

۴. هر چند به لحاظ کمی، نسبت نوشیدنی‌های آیینی به غذاها و بویژه آش‌های آیینی بسیار کمتر است، نوشیدنی‌های خاص این سرزمین همواره در آیین‌های مختلف و در کیفیت برگزاری آنها نقش آفرین بوده‌اند. به همین دلیل تصویرسازی از آیین‌های مختلف بهانه مناسبی است تا نوشیدنی‌های خاص آیینی مناطق مختلف بازنمایی شوند.

۵. فرهنگ‌سازی رسانه‌ای همواره باید با ارائه جایگزین همراه باشد؛ نمی‌توان رفتار یا ذائقه‌ای را بدون بسترسازی و در نظر گرفتن جایگزینی مناسب، تغییر داد یا اصلاح کرد. از این رو، اگر برنامه‌ای در تلویزیون یا رادیو به مضرات اسیدها و قندهای نوشیدنی‌های صنعتی می‌پردازد، باید نوشیدنی‌های مناسب و طرز تهیه آنها را نیز به مخاطبان پیشنهاد و آموزش دهد.

منابع

الف) کتاب

۱. قرآن کریم.
۲. احباب، مریم (۱۳۹۲). دم‌کردنی‌های لذت‌بخش. تبریز: زرقلم.
۳. جزایری، غیاث‌الدین (۱۳۸۹). زبان خوراکی‌ها. ج ۱، چ ۲۵، تهران: امیرکبیر.
۴. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۸۸). لغت‌نامه. تهران: معین.
۵. کارلیه، لئونس (۱۳۸۹). سبزی‌ها و میوه‌های شفابخش. ترجمه و نگارش مهدی نراقی. تهران: امیرکبیر.
۶. گوهریان، پریا (۱۳۹۰). پنجاه نوع دم‌کرده و دم‌نوش گیاهان همراه با خواص آنها. همدان: انتشارات هانی.
۷. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۳). دانش‌نامه احادیث پزشکی. ترجمه حسین صابری. ج ۱ و ۲، قم: دارالحدیث.
۸. مصطفوی، اسلام (۱۳۹۲). خواص درمانی عرقیات گیاهی، دم‌نوش‌ها، آبمیوه‌ها و شربت‌ها. تهران: یاس بهشت.
۹. مهدوی، بتسابه (۱۳۸۸). نوشیدنی‌های گیاهی. تهران: نقش‌آفرینان بابکان.
۱۰. نراقی، مهدی (۱۳۸۹). نسخه‌های شفابخش از سبزی‌ها و میوه‌ها. چ ۶، تهران: امیرکبیر.
۱۱. هاشمی‌نژاد، اعظم‌السادات (۱۳۹۲). دم‌نوش‌های ننه‌جون. تهران: اندیشه عصر.

ب) تارنمای مجازی

پایگاه اطلاع‌رسانی پسونیازیس ایران (دسترسی در ۱۳۹۳/۲/۳۰):

www.psoriasisstalk.ir/thread1408.html

پایگاه اطلاع‌رسانی هنر آشپزی در: (دسترسی در ۱۳۹۳/۲/۳۰):
forum.ashpazi.ir/forum_posts-asp?TID=259&PIV=7

«خواص میوه انار» در پایگاه جامع اطلاع‌رسانی پزشکان ایران (دسترسی در ۱۳۹۳/۳/۱۷):

www.irteb.com/herbal/plantbank-pomegranate.htm

پایگاه اطلاع‌رسانی آرامش تی (دسترسی در ۱۳۹۳/۲/۳۰):
aramesh.blogfa.com/post/461

ج) چند رسانه‌ای

لوح فشرده درج ۳، تهران: مهر ارقام رایانه.

د) فرهنگیاران

جلولی، محمد، اراک، مرکزی، ۱۳۸۹
شریفی مقدم، صفوت، به نقل از مسقط‌الملوک شهابی مقدم، مراغه، آذربایجان
شرقی، ۱۳۵۰

صمدی ناوان، عزیزالله، به نقل از فردین بهمنی، هشتپر، تالش، گیلان، ۱۳۹۰
ضیایی، مژگان، اصفهان، ۱۳۹۰
عرب انصاری، ماه بی‌بی، کلاته خیج، شاهرود، سمنان، ۱۳۸۹
علیپور، حسین، یزد، ۱۳۸۹
قره‌داغی، ایرج، به نقل از جیران محمدی و حمیده رحیمی، بیجار، کردستان،
۱۳۸۹

قهرمان، اخترالدوله، مشهد، خراسان رضوی، ۱۳۴۹

مجاوری، محسن، کلور، خلخال، اردبیل، ۱۳۸۹

گونه‌شناسی فرآوری نوشیدنی‌های میوه‌ای ❖ ۵۳

فصلنامه علمی
شماره ۳۶ / بهار ۱۳۹۳

محمدی صدیق، غلامحسین، بصری، بروجرد، لرستان، ۱۳۸۹

مشتاقی آرانی، سیدحسین، آران، کاشان، اصفهان، ۱۳۸۹

مظلوم‌زاده، محمدمهدی، کازرون، فارس، بی تا

هاشمی، سیدمحمدتقی، به نقل از صفیه اسماعیلی و پروانه دری، فسا، فارس،

۱۳۷۹

یدایی، پروین، همدان، ۱۳۹۰

یوسف‌زاده، سعیده، ارومیه، آذربایجان غربی، ۱۳۵۰





پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی