

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: شربت های ایرانی و نوشیدنی های سنتی

نام نویسنده: فاطمه ماه وانی

تعداد صفحات: ۱۱۶ صفحه

تاریخ انتشار: \_\_\_\_\_



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



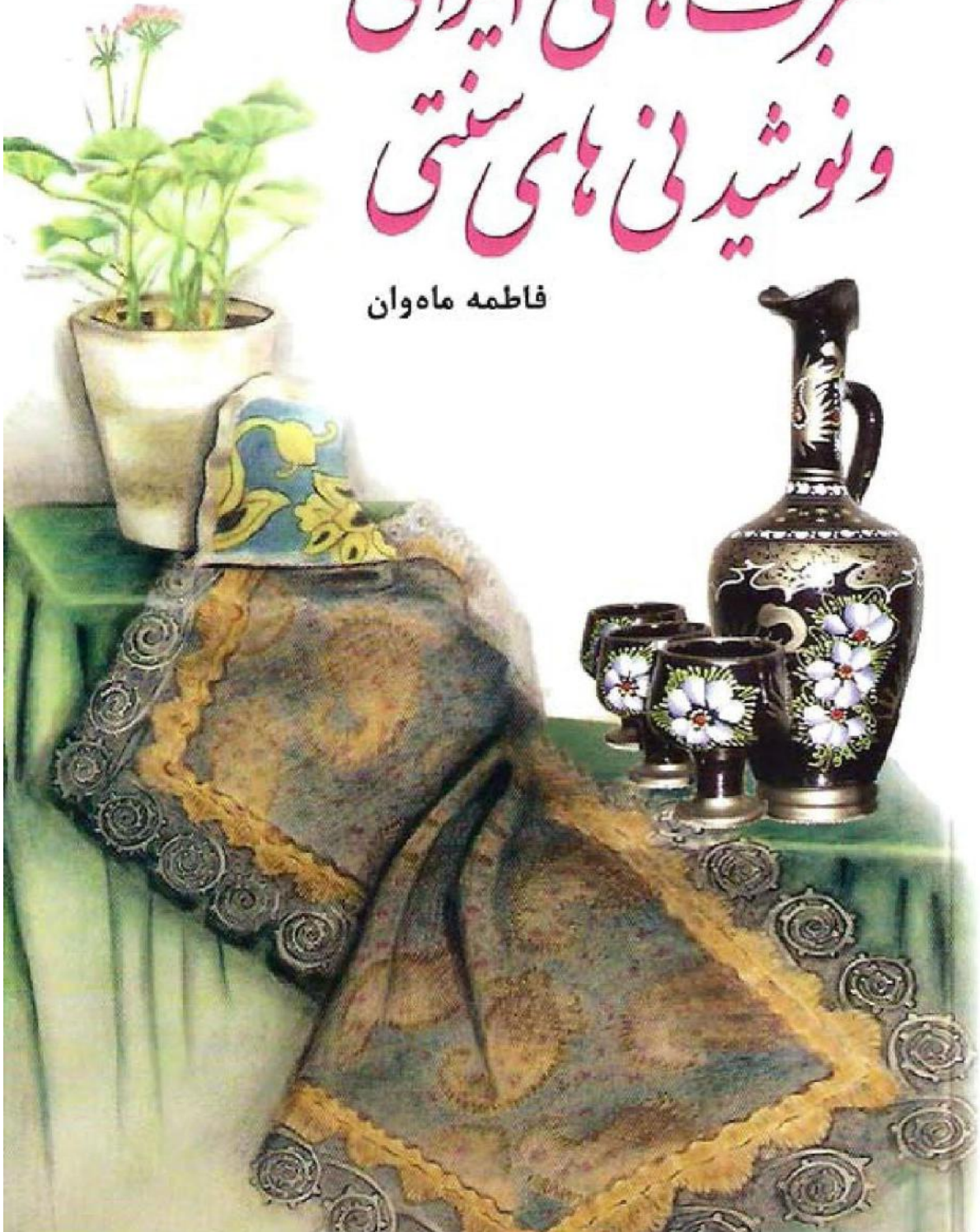
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# شیرت های ایرانی و نوشیدنی های سنتی

فاطمه ماهوان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وسقاهم ربهـم

شراباً طهوراً  
قرآن مجید  
[الانسان ۲۱]

و خدايشان شرابی پاک و گوارا بنوشاند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## تقدیم به آنان که:

از افزودنی‌های شیمیایی در نوشابه‌ها و  
نوشیدنی‌های صنعتی گریزانند و از  
ناراحتی‌های گوارشی در رنج و علاقه‌مند  
به استفاده از شربت‌های سنتی سالم و  
طبیعی می‌باشند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



«شرباً طهوراً»

شربت‌های ایرانی  
و  
نوشیدنی‌های سنتی

*Iranin Sherbets*  
&  
*Traditional Drinks*

نویسنده:

فاطمه ماهوان

دانشجوی دکترای

دانشگاه فردوسی مشهد

۱۳۹۰



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوب خوردن همانند خوب زیستن هنر زندگی است.  
شربت‌ها و نوشیدنی‌های سالم، مفید و طبیعی ایرانی  
و سنتی را جایگزین نوشابه‌های زیان‌آور گازدار  
نمائید.

و سه حرف «س» را به نشانه سلامتی همواره در سفره  
خود داشته باشید.

سوپ	سبزی	سالاد
(در شروع غذا)	(همراه با غذا)	(در پایان غذا)

و با سه حرف «س» دیگر بهداشت و سلامت تغذیه خود  
را کامل کنید.

ماست      سیر      سیب

شربت‌ها و نوشیدنی‌های ایرانی و سنتی را می‌توانید  
به عنوان دسر بعد از غذا و یا تنوع ذائقه در میان وقت  
به هنگام کار وارد سبد غذائی روزانه کرده و مصرف نمائید.  
توجه داشته باشید شیرینی و مواد قندی شربت‌ها  
ملایم و بسیار کم باشد زیرا ذائقه خود را هر طور عادت  
دهید بدان خو می‌گیرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## خوب خوردن همانند خوب زیستن هنر زندگی است

و خوب خوردن به معنی گران خوردن و لذیذ خوردن نیست. خوب خوردن و بهداشت تغذیه ارتباط چندانی با اقتصاد فرد و خانواده ندارد ممکن است افرادی با توانائی و تمکن مالی و افراط در خوردن یا بد خوردن دچار ضعف گوارش و سوء تغذیه شوند و از کسالت دائمی آن در رنج باشند و نیز افرادی هم با اقتصاد ضعیف ولی برنامه‌ریزی صحیح و هنر خوب زیستن تغذیه‌ای سالم و پرانرژی داشته باشند زیرا پروتئین‌ها و مواد غذایی مقوی و مغذی تنها از خوردن انواع گوشت‌ها تأمین نمی‌شود و پروتئین‌های سالم، بی‌زیان و ارزان گیاهی فراوانند که انرژی لازم را در کودکان، نوجوانان، میان‌سالان و حتی سالمندان بخوبی تأمین نمایند.

شربت‌ها و نوشیدنی‌ها و مرباجات، شیرینی‌جات، تنقلات سنتی و خانگی و پیش‌خوری و دسرهای صبحانه و سفره غذا را با استفاده از مواد سالم و طبیعی و بدون افزودنی‌های صنعتی و شیمیائی خود در منزل بپزید و به کودکان‌تان هم بیاموزید تا تضمینی مطمئن بر بهداشت غذایی و سلامت دستگاه گوارش و تندرستی شما باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## فهرست

۱۱	بخش اول: کلیات
۱۳	پیش‌گفتار
۱۸	آب
۲۲	شیرین‌کننده‌های طبیعی
۲۵	انگین‌ها
۲۸	انواع عسل‌ها
۳۲	شیره نبات «شیره شکر»
۳۵	دستور برای به‌قوام آوردن
۳۵	و رنگ انداختن شیره نبات
۳۸	شیرین‌کننده‌های غیرقندی
۳۸	یا شیرین‌های شیمیائی و مصنوعی
۴۱	بخش دوم: شربت‌های ایرانی و نوشیدنی‌های سنتی
۴۳	مقدمه:
۴۵	طرز تهیه شربت‌ها
۴۷	انواع شربت‌ها
۴۷	شربت آبلیمو
۴۷	شربت آب‌قوره



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴۸	..... شربت آلبالو و گیلاس
۴۸	..... شربت آویشن
۴۹	..... شربت استوخودوس
۴۹	..... شربت انجیر
۵۰	..... شربت انگبین
۵۰	..... شربت باد یانه
۵۱	..... شربت بارهنگ
۵۱	..... شربت بالنگو
۵۱	..... شربت بنفشه
۵۲	..... شربت به
۵۳	..... شربت بهار نارنج
۵۴	..... شربت به لیمو
۵۴	..... شربت بید مشک
۵۵	..... شربت پرتقال
۵۵	..... شربت تخم خیار
۵۶	..... شربت تخم شربتی
۵۶	..... شربت ترانگبین (ترنجبین)
۵۷	..... شربت تمشک
۵۸	..... شربت توت فرنگی
۵۸	..... شربت خاکشیر



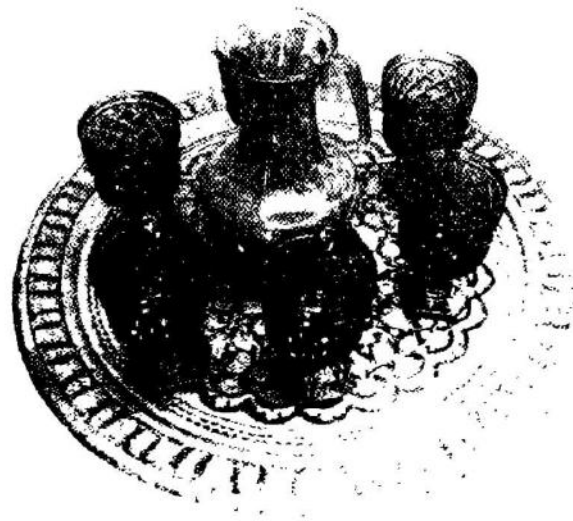
- ۵۹ ..... شربت خرفه
- ۶۰ ..... شربت‌های داروئی
- ۶۲ ..... شربت دارچین
- ۶۲ ..... شربت رازیانه
- ۶۳ ..... شربت ریواس
- ۶۳ ..... شربت طلایی با استفاده از زردچوبه
- ۶۵ ..... شربت زعفران
- ۶۵ ..... شربت زرشک
- ۶۶ ..... شربت زنجبیل
- ۶۶ ..... شربت زیره
- ۶۷ ..... شربت سکنجین (سرکه انگبین)
- ۷۱ ..... شربت سیب
- ۷۲ ..... شربت شاه‌تره
- ۷۲ ..... شربت شقایق
- ۷۳ ..... شربت عرق بید
- ۷۳ ..... شربت عسل
- ۷۴ ..... شربت عناب
- ۷۴ ..... شربت فرنجمشک
- ۷۴ ..... شربت کاسنی
- ۷۵ ..... شربت کوکنار





۷۵	..... شربت گلاب
۷۶	..... شربت گل‌قند
۷۶	..... شربت نعناء
۷۷	..... شربت وانیلی
۷۷	..... شربت هل
۷۸	..... شربت‌های آب میوه
۷۸	..... آبمیوه‌های تازه
۷۹	..... خوشاب‌ها
۸۲	..... چای و دوغ
۸۳	..... لیموناد <i>Limunad</i>
۸۴	..... کولا <i>Cola</i>
۸۷	..... عسل گیاهی
۹۰	..... پخت شیرآبه یا مایع عسل گیاهی
۹۳	..... شیرینی جات گیاهی
۹۴	..... شکلات گیاهی
۹۴	..... طرز تهیه شکلات گیاهی
۹۶	..... شیرینی جات سنتی ایرانی
۹۷	..... جایگزین‌ها و تقلبات
۱۰۱	..... چسای
۱۱۴	..... طرز تهیه چسای‌ها





## بخش اول: کلیات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سلامتی با نوشیدنی های خوب و بهداشت غذایی  
رابطه ای مستقیم دارد.  
این کتاب هدیه ای است به آنها که از ناراحتی های  
گوارشی در اثر نوشابه خواری صنعتی در رنجند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و انزلنا من المعصرات ماء شجاجاً"  
[النبا ۱۴]  
و از تراکم ابرها آب باران فرو ریختیم.

## پیش‌گفتار

خوب خوردن همانند خوب زیستن هنر زندگی است که ارتباط چندانی با اقتصاد فرد یا خانواده ندارد. پس باید هنر زندگی یعنی خوب زیستن و خوب خوردن را آموخت. ممکن است افرادی با توانایی و تمکن مالی از علم زندگی و تغذیه بی‌بهره بوده و با افراط در خوردن یا بد خوردن دچار ضعف گوارش و سوء تغذیه شده و از کسالت دائمی آن در رنج باشند و نیز افرادی هم با اقتصاد ضعیف ولی برنامه‌ریزی صحیح و هنر خوب زیستن، تغذیه‌ای سالم و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پرانرژی داشته و کمتر به کسالت یا بیماری گرفتار آیند زیرا ویتامین‌ها و پروتئین‌ها و مواد غذایی لازم تنها با خوردن انواع گوشت‌ها تأمین نمی‌شود بلکه پروتئین‌های ارزان و بی‌زیان گیاهی فراوانند که انرژی لازم را برای کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی سالمندان به خوبی تأمین می‌کنند.

شربت‌ها و نوشیدنی‌های گوارا، سالم، طبیعی و مفید را که نشاط و تندرستی شما را تضمین و تأمین می‌کنند و سرشار از انواع ویتامین‌ها و در عین حال ساده و ارزان می‌باشند جایگزین نوشابه‌های بی‌خاصیت بلکه زیان‌آور گازدار نمائید.

حفظ ارزش‌های سنتی و کهن ایرانی تا آنجا مورد توجه مدیران و بزرگ مردان ایران زمین بود که در دوران تهاجم مدرنیسته در قبل از انقلاب که عموم مردم را مسحور و شیفته فرهنگ غربی کرده بود در دانشکده داروسازی که گیاه‌شناسی و هرباریوم و فارماکوگنوزی و مفردات پزشکی از واحدی درسی بود ریاست دانشکده اجازه داده بود دانشجویان در ازدواج‌ها و جشن‌های دانشجویی خود بدان شرط می‌توانند از امکانات و تریای دانشکده استفاده نمایند که در پذیرائی‌های دسته‌جمعی بجای نوشابه از شربت‌های سنتی ایرانی و آب میوه‌های خیسانده مانند آب آلو، آب آلبالو، آب انجیر، آب برگه زردآلو، هلو و غیره استفاده کرده و بجای کیک و رولت و خامه‌ای از کلوچه‌جات و خشکبار ایرانی که همگی مفید و سالم و طبیعی هستند و با کنجد، سیاه دانه، کشمش، زرشک و زعفران تزئین و خوشمزه شده‌اند بهره‌گیرند و



بدین طریق یک سنت ملی را با هدف حفظ سلامتی مردم احیاء می‌کردند. گرچه پذیرائی با شربت‌ها و خشکبارها در گذشته تنها وسیله نشاط و تفنن و پذیرائی و تغییر ذائقه بود ولی امروزه مصرف مواد قندی زیاد همراه نوشابه‌ها، شیرینی‌ها، شکلات‌ها، مرباها، چای و نیز مصرف زیاد برنج و مواد نشاسته‌ای و غذاهای پرچرب و سرخ کرده نسبت به گذشته روندی فزاینده یافته و بیش از توان هضم و جذب آن‌ها در بدن و قدرت تنظیم ترشحات لوزالمعده است بدین سبب بیماری قند به یک بیماری فراگیر و مزمن تبدیل شده که برای حفظ سلامت بایستی از مصرف مواد قندی با نسبت و درصد بالا کاست.

شربت‌خانه‌ها در قدیم در دربار و تالار و بزم بزرگان و شاه‌زادگان و درباریان و نیز پذیرایی‌های رسمی در جشن‌ها و اعیاد بسیار معمول و مرسوم بود که با شربت‌های متنوع گیاهی و شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند انگین‌ها، انواع شیره توت، خرما، خربوزه، هنداونه و یا عسل شیرین می‌شد و از مهمانان پذیرایی می‌گردید ولی با به بازار آمدن لیموناد و سپس کولاها و دیگر نوشابه‌های گازدار صنعتی که بعد از مشروطیت و در ابتدای قرن بیستم پدیده نوظهوری بود پذیرائی با شربت به تدریج منسوخ گردید و صنعت جای سنت را گرفت.

در ترکیه عثمانی قدیم چون مصرف مشروبات الکلی و آبجو بطور علنی در کافه‌ها ممنوع بود بدین جهت انواع شربت‌های متنوع میوه‌ای و لیمونادها در قدیم رایج بود که هم اکنون هم در جمهوری ترکیه و نیز در بین ترک زبانان ایران انواع نوشیدنی‌های خنک غیرالکلی یا شربت‌ها





معمول است. در ایران نیز که طبیعتی چهار فصل دارد علاوه بر انواع بستنی‌ها و شربت‌ها و پالوده‌ها و آب میوه‌ها مانند آب آلو، آب آلبالو، آب انجیر، آب زرشک، آب عناب و غیره در تابستان و فیرینی، شیرقهوه، شیرکاکائو، شیرخرما و نیز شیربرنج و انواع آش‌ها در زمستان معمول و مرسوم بود.

در این کتاب برای تفکیک انواع نوشیدنی‌ها از یکدیگر الفاظ و مفاهیم زیر بکارگرفته شده است.

۱- از مایعات شیرین شده بوسیله مواد قندی و گیاهی یا میوه‌ای

با نام شربت

۲- از پختن رقیق میوه‌های تازه مانند گوجه‌سبز،

ریواس، آناناس، توت‌فرنگی برای تازه‌خوری و زود مصرف با نام خوشاب

۳- از پختن رقیق میوه‌های تازه مانند گللابی، گیلاس، سیب، هلو

و قوطی نمودن آن برای نگهداری و دیر مصرف با نام کمپوت

۴- از پختن غلیظ میوه‌های تازه مانند سیب، به، هویج،

توت‌فرنگی با نام مربا



- ۵- از نم کردن و خیساندن صیفی میوه‌های خشک شده یا  
 کشته و برگه شده مانند آب انجیر، آب آلو، آب آلبالو،  
 نام میوه آب زرشک
- ۶- از دم کردن یا جوشاندن اجزاء گیاهی مانند چای سبز،  
 چای سیاه، چای آویشن، چای نعنا، چای زعفران، چای  
 نام گیاه ترش، چای کوهی
- ۷- از افشردن آب میوه‌های تازه قوطی شده برای دیر مصرف  
 مانند افشردن پرتقال، افشردن سیب، افشردن انگور  
 نام میوه
- ۸- از سایر نوشیدنی‌های ترش، نمکین یا شیرین مانند دوغ  
 با نام نوشیدنی
- ۹- از شربت و رقیق شده شیره میوه‌های شیرین مانند شیره  
 توت، شیره انگور، شیره خرما، شیره هندوانه، شیره خربوزه  
 یا شیره
- ۱۰- از پختن و جوشاندن آب میوه‌های غیر شیرین مانند انار،  
 گوجه فرنگی  
 با نام رُب
- ۱۱- از مایعات شیرین شده مصنوعی و گازدار بُتری شده  
 و نیز از پودرهای شربتی مصنوعی و کارخانه‌ای یا سن‌ایچ  
 با نام نوشابه  
 یاد شده است.

### فاطمه ماهوان

دانشجوی دکترای زبان و ادبیات فارسی

دانشگاه فردوسی مشهد

بهار ۱۳۹۰



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## و ۲ انزلنا من السماء ماء طهورا [الفرقان ۴۸] و از آسمان آبی پاکیزه برای شما فرستادیم

# آب

گواراترین و لذت‌بخش‌ترین نوشیدنی در جهان آب است که چون فراوان در دسترس است ارزش و اهمیت آن پوشیده مانده ولی همه کس کم و بیش در روزهای گرم تابستان و بعد از یک تشنگی طولانی لذت نوشیدن جرعه‌ای آب را درک کرده است.

آب آشامیدنی به آسانی از طریق رودخانه‌ها، چشمه‌ها، قنات‌ها و چاه‌ها و یا از طریق هدایت آب برف و باران به آب انبارها تأمین می‌شود که هزاران سال منبع تأمین آب آشامیدنی بودند و اگر این آب‌ها به ویژه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آب چاه و آب انبار بهداشتی نبود لکن از سلامت و پاکیزگی نسبی برخوردار بود که متأسفانه امروز این برکت و موهبت پاکیزگی آب‌ها از بشر گرفته شده و تمامی آب‌های زمین از آب حاصل از ذوب برف‌ها در کوه‌ها گرفته تا آب رودخانه و چشمه همگی به ذرات و ترکیبات مسموم صنعتی در محیط زیست آغشته شده که باران‌های اسیدی نمونه بارز آنست و بشر قرن بیست و یکم مطلقاً از آب پاک و گوارا محروم گشته است که فیلترگذاری و تصفیه هم نمی‌تواند آبی پاکیزه و گوارا به ما تحویل دهد فقط درصد آلودگی آن را کاهش می‌دهد.

سوزاندن روزانه یکصد میلیون بشکه انرژی در جهان و رها ساختن آن در جو و تولید میلیون‌ها تن زیاده‌های صنعتی، خانگی، بیمارستانی و سایر آلاینده‌ها در هر شهر و نیز سموم و کودهای شیمیائی جائی از عرصه زمین از کوه و دشت و فضا و زیرزمین را سالم باقی نگذاشته که طبیعت آب سالم بر بشر قرن بیست و یکم ارزانی دارد و این تهاجم صنعت بر طبیعت روزگار انسان‌ها را به بی‌رحمی، افسردگی و بیماری‌های مزمن عصبی، قلبی، تنفسی، کلیوی، آلرژی و غیره گرفتار نموده است.

در گذشته خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها کمتر مورد تعرض و هجوم صنعت بود. و آب‌های چشمه، رودخانه، قنات و چاه به نشت و نفوذ آلاینده‌های صنعتی و کارخانه‌ای آلوده نشده بود و باران زرد یا باران اسیدی هم بر زمین نمی‌بارید و آب‌های آشامیدنی اگرچه تصفیه نشده بود لکن به آلودگی‌های تکنولوژیک و صنعتی و سموم شیمیائی و حتی



رادیو اکتیو همراه نبود.

حال که طبیعت این چنین در چنگال صنعت گرفتار آمده است بیاید تا آنجا که ممکن است خود را از زنجیره محاصره صنعت رهانیده و به دست پخت‌های سنتی و خانگی از برای نوشیدنی‌ها رو آوریم. آب سالم و تمیز در دامان طبیعت مانند آب چشمه‌ها و رودخانه‌ها در صورتیکه از آلودگی‌ها بدور نگه داشته شوند گواراترین نوشیدنی در طبیعت می‌باشد که مصرف ۱۰ لیوان یا ۲/۵ لیتر آن در روز می‌تواند به عنوان آب درمانی و تنظیم و تعادل ارگانسیم بدن مورد استفاده قرار گیرد. لاکن چون ذائقه عده‌ای تنوع طلب بوده و مایل به لذت بیشتری در نوشیدنی‌ها هستند لذا شربت‌های مفید ایرانی را به آنان توصیه می‌کنیم.

آب پاک سالم همچون هوای پاک و سالم یک سرمایه و ثروت ملی است که اگر به تندرستی خود و فرزندانمان علاقمندیم باید در حفظ آن بکوشیم. شربت‌ها و نوشیدنی‌ها سنتی را همیشه با مواد قندی کم و شیرینی ملایم مورد مصرف قرار دهیم زیرا حس چشائی و ذائقه افراد به هر مقدار از شیرینی که عادت کند به آن خو می‌گیرد.

تا قبل از فراگیر شدن چای در زمان مشروطیت و اواخر دوران قاجاریه، پیش از آن پذیرائی‌ها در زمستان با شیر و قهوه و در تابستان با انواع گوناگون شربت‌ها بود. بدین جهت لغات و کلمات قهوه‌خانه و





شربت‌خانه را در تاریخ و حکایت‌های دوران صفوی، افشاری، زندی و قاجاری زیاد می‌بینیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly





## شیرین کننده‌های طبیعی

شیرین کننده‌ها در قدیم شامل: شیره انگور، شیره توت، شیره خرما، عسل زنبور، شکر سرخ و انگبین‌ها بوده است که در تهیه انواع شربت‌ها، غذاها و شیرینی‌ها به کار گرفته می‌شدند.

شکر سرخ: از ساقه گونه‌ای گیاه نی به نام نی شکر با نام علمی *Saccharum officinarum* حاصل می‌شود در قدیم بیشتر مورد استفاده درمانی قرار می‌گرفت و همراه داروهای گیاهی به عنوان لینت بخش مصرف می‌گردید. ولی امروزه نی شکر منبع اصلی تهیه و استحصال شکر می‌باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قند و شکر: در گذشته تهیه و استحصال قند و مواد شیرین صنعتی از چغندر قند در کشور ما معمول نبود. مصرف قند صنعتی حبه و کله و کلوخی به صورت کنونی همزمان با ورود چای به ایران توسط کاشف‌السلطنه در زمان قاجاریه معمول گردید و اصولاً پذیرایی با چای قند پهلو در مجالس و میهمانی‌ها جنبه اشرافی و اعیانی داشت تا این که به تدریج در دوران پهلوی مصرف قند و چای فراگیر شده و عمومیت یافت. قند در دوره قاجاریه از روسیه تزاری و هند بریتانیا به کشور ما وارد می‌شد و جالب این که چای در آن زمان و حتی تا زمان حال در کشورهای آسیای میانه یعنی جمهوری‌های اتحاد جماهیر شوروی پیشین، چین و هندوستان و برخی کشورهای دیگر بدون قند مصرف می‌شود زیرا جدا از زیان اقتصادی آن عطر، طعم و مزه چای بدون قند بهتر چشیده شده و اصولاً ذائقه انسان به هرگونه که عادت داده شود همان را خواهد پسندید و خواص داروئی چای بدون قند که یک نوشیدنی لذت‌بخش و فراگیر است مفیدتر و مؤثرتر می‌باشد ولی بازرگانی استعماری در قرن نوزدهم، مصرف قند را هم زمان با ورود چای در کشورهای ثروتمند ایران و عرب معمول نمود زیرا مشتری خوبی برای صنایع قند و شکر و کشاورزی سرزمین‌های پهناور روسیه تزاری و استعمار بریتانیا بود.

کشت چغندر و تولید قند صنعتی از دهه دوم ۱۳۰۰ ش در کشور ما آغاز و به تدریج توسعه یافت و با گسترش صنایع قند کشور و واردات شکر، مصرف شیرین کننده‌های طبیعی به تدریج منسوخ و در قنادی و



آشپزی و آبداری جای خود را به قند و شکر صنعتی داد. در قدیم شهدها و انگبین‌های گیاهی برای تهیه شربت‌ها و تنقلات و شیرینی‌جات به کار می‌رفت که علاوه بر طعم و مزه شیرین به علت طبیعی بودن خواص داروئی نیز به همراه داشت که در پذیرایی‌های درباری و بزرگان، شربت‌خانه به جای آبدارخانه و قهوه‌خانه مرسوم بود.



## و یسقون فیها کاساً کان مزاجها زنجبیل

[الانسان ۱۷]

و آنجا (بهشت) شرابی را که (چون) طبعش زنجبیل گرم و عطر آگین است به آنها بنشانیم

## انگبین‌ها

انگبین‌ها موادی با منشأ گیاهی می‌باشند که از ساقه و تنه برخی از درختان و درختچه‌ها ترشح شده و در مجاورت هوا سفت و منجمد می‌شوند و در گیاه‌شناسی به شیرابه گیاهان یا مان معروف می‌باشند. شهد و شکرک و مواد مترشحه شیرین مزه از گیاهان را انگبین و آنهایی را که غیر شیرین هستند صمغ یا زنج گویند که عموماً مصارف دارویی یا صنعتی دارند مانند: شیر خشک، بید خشک، کتیرا، باریجه، انزروت، شکر تیغال و صمغ‌های مترشحه از تنه درختان آلبالو، زردآلو،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گوجه و غیره.

گز، گزانگبین، گز خوانسار، و بید انگبین: که از ساقه و شاخه گیاهان گزنگبین یا *Tamarix galica - T. aphylla* و گز خوانسار که از گیاهان *Salix fragilis L.*، *Astragalus floruletus* تراوش می‌کند در قدیم در قنادی، گزسازی و نیز آشپزی و تهیه شربت‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفت ولی امروزه چون تولید طبیعی شهد یا شیرابه از درختچه‌های آن به علت مصرف زیاد و کاهش درختان امکان‌پذیر نیست، گز قنادی را با شکر سفید یا شکر معمولی و نشاسته و سفیده تخم مرغ و برخی از افزودنی‌های دیگر مانند وانیل، هل و گلاب می‌سازند.

ترانگبین یا ترنجبین: که از ساقه گیاه خارشتری به نام علمی *Alhaji camelarum* تراوش می‌شود از دیگر شیرین‌کننده‌های گیاهی است که به عنوان ملین کننده در یبوست کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرد و هم اکنون هم مصرف خانگی و سنتی دارد.

**شیره‌ها:** ذخیره‌سازی مواد شیرین کننده خوراکی از انگور، خرما، توت و برخی میوه‌های شیرین دیگر از دیر زمان معمول و مرسوم بوده است که با جوشانیدن افشره آب آنها ماده غذایی مغذی، مقوی و لذیذ و مطلوبی به نام شیره برای ذخیره غذای زمستان از آن تهیه می‌کردند و چون جوشانیدن و تبخیر آب این میوه‌ها تابع دستورات فقهی است باید مسائل شرعی آن هنگام تولید و پخت رعایت شود.

استحصال نوعی ماده شیرین به صورت شیره یا رب از هندوانه و



خریزه‌های شیرین در گذشته معمول بود و میوه‌هایی که جذب بازار مصرف نمی‌شد آب خوراکی آن را که قند زیادی دارد گرفته و با جوشانیدن آن برای مصرف غذای زمستان از آن نوعی رب یا شیر تیه می‌کردند که اکنون نیز در برخی از روستاهای دور افتاده که دسترسی به بازار مصرف برای فروش محصولات دشوار است و همچنین در کشور ترکمنستان معمول بوده و از قند هندوانه‌ها و خریزه‌های شیرین، رب یا شیر و کشته خوشمزه‌ای تهیه می‌شود.







## انواع عسل‌ها

**عسل گیاهی:** نوعی ماده غذایی با شیرینی طبیعی است که از پختن گندم یا جو در شرایط خاصی استحصال می‌شود.

**عسل داروئی:** همان عسل گیاهی بوده و نام مترادف عسل گیاهی است.

**عسل گندم:** همان عسل گیاهی بوده و نام مترادف عسل گیاهی است.

**عسل طبیعی:** عسلی است که زنبورهای عسل در کوهستان از شهد گل‌ها مکیده و در کندوی خود تولید می‌کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**عسل گل‌ها:** عسل گل یا عسل گل‌ها همان عسل طبیعی است که زنبور عسل در کوهستان از شهد گل‌ها در کندوی خود تولید می‌کند.

**عسل شهد:** عسل شهد ماده‌ای کاملاً طبیعی است که از شیرابه میوه‌های کاملاً رسیده انواع درختان نخل یا رطب و همچنین انواع میوه‌های کاملاً رسیده توت درختی و انگور بدست می‌آید که درگوش محلی به آنها شیره خرما، شیره انگور و شیره توت گفته می‌شود. اخیراً در سوپر مارکت‌ها و اغذیه‌فروشی‌ها اصلاح عسل شهد را به جای واژه قدیمی و سنتی شیره انگور و توت و خرما برای آنها به کار می‌برند که پس از فرآوری و عمل آوردن بسته‌بندی صنعتی شده و به بازار مصرف ارائه می‌شود.

عسل شهد فقط نام عسل را به عاریه همراه داشته و هیچگونه ارتباطی با عسل طبیعی یا عسل زنبور ندارد.

انواع شیره‌ها که از جوشانیدن انگور و توت بسیار رسیده که قند و شیرینی آن در حد کمال است بدست می‌آید، جوشانیدن شیره تابع دستورات فقهی بوده و بایستی  $\frac{1}{3}$  از حجم انگور یا توت و خرما داخل ظرف در اثر جوشانیدن تبخیر و سپس مصرف شود [ثلثان] پس از تبخیر کافی  $\frac{2}{3}$  بقیه محتویات ظرف پاک و قابل مصرف و خوردن می‌باشد، شیره بدست آمده را پس از صاف کردن از پوره‌ها و اضافات شیره اشک می‌نامند که رنگ آن آلبالویی است و به عنوان یک ماده غذایی پرکالری



قابل مصرف است ولی گاهی با افزودن خاکسترهای گیاهی از سوزانیدن چوب سرشاخه‌های درخت انگور و توت و پودر برگ‌های آن درختان شیره اشک را بیشتر تغلیظ و به صورت خمیر در می‌آورند که رنگ آن نخودی می‌شود و شیره‌خاکی گفته می‌شود و می‌توان آن را با نان و ماست یا کره با لذت تمام تناول نمود.

لازم به یادآوری است: افراط در خوردن شیره توت، انگور، خرما که از نظر عامه از اغذیه گرم و پرکالری محسوب می‌شود با مزاج و طبیعت برخی ناسازگار بوده و در عده‌ای به ویژه کودکان و جوانان و حتی افراد میان‌سال ایجاد جوش، کورک و دم‌ل و در عده‌ای دیگر خصوصاً دختران جوان ایجاد گلو درد‌های چرکین و آئزین می‌نماید.

از شیرابه انواع خربزه، تالبی و هندوانه‌های رسیده و بسیار شیرین نیز در برخی از روستاهای خراسان و کشورهای آسیای میانه نوعی رب شیرین مانند شیره توت و انگور برای خوراک زمستانی تهیه می‌کنند و یا قسمت‌های خوراکی خربزه و هندوانه را خشک کرده و آن را کشته و برکه نموده و در زمستان به عنوان تنقلات استفاده می‌کنند.

**عسل کاذب:** عسل کاذب نوعی عسل طبیعی است که برای استحصال فوری و بازده بیشتر در تمام طول سال روش مکارانه‌ای به کار برده و در اطراف کندوهای زنبور عسل سینی‌های شربت از ملاس چغندر قند و یا شیره، توت، خرما و انگورهای حاصل از میوه‌های نامرغوب قرار داده و



زنبورها به جای پیمودن راه کوهستان و استفاده از شهد گل‌ها به راحتی از شربت‌های درون سینی کنار کنند و تغذیه کرده و در کندوی خود تولید عسل می‌کنند.

**عسل وحشی:** چون در خواص داروئی عسل برای موم حاصل از کندوی زنبور عسل خواص داروئی و درمانی بسیاری ذکر شده و توصیه گردیده به منظور بهره‌گیری بیشتر از نتایج داروئی، عسل را همراه کمی از موم کندوی آن جویده و ضمن خوردن عسل، موم حاصل را از دهان خارج نمایند بدیهی است که با این عمل مقدار کمی از ذرات موم همراه عسل در دهان مخلوط و بلعیده می‌شود و این موم در معده و روده سبب انسجام و استحکام بیشتر بافت سلول‌های معده و روده خواهد شد.

ولی چون جویدن عسل همراه موم برای برخی خوشایند نبوده و ممکن است تمامی موم حاصل در دهان همراه عسل بلعیده شود که مقدار آن برای خوراکی اضافی است لذا تولید کنندگان عسل و تهیه کنندگان بسته‌بندی آن مقداری از موم کندو را با عسل توسط بهم زدن و مخلوط کن‌های قوی در هم آمیخته و به این مخلوط عسل با موم به جهت بهره‌گیری بیشتر از خواص داروئی عسل نام عسل وحشی نهاده‌اند، در این نوع عسل ذرات موم را در درون عسل به خوبی می‌توان دید که خوردن مقدار کم موم همراه عسل هیچ‌گونه زیانی نخواهد داشت و مقید توصیه شده است.



جویدن عسل با موم به جهت بهبود بیماری سینوزیت و رفع التهاب یا عفونت سینوس‌های بینی و نیز بوی بد دهان مفید توصیف شده است مشروط بر آن که از موم طبیعی کندو باشد و از قالب‌های ریختنی از پارافین و یا مواد دیگر برای تهیه کندوی ساختگی استفاده نشده باشد زیرا اخیراً برای آن که تمام قدرت زنبورها به جای کندوسازی هر چه بیشتر صرف تهیه عسل شود درون جعبه‌ها از کندوهای ریختنی و ساختگی از موم همراه با پارافین جامد و مواد دیگر استفاده می‌کنند.

**عسل قلبی:** همانطور که از نام آن پیداست عسل ساختگی می‌باشد که از پختن قند یا شکر در آب استحصال شده و شیره نبات هم گفته می‌شود که با توجه به مهارت در پخت، رنگ و غلظت آن را کاملاً به شکل عسل طبیعی در آورده آن را کشدار و سیال می‌کنند که در گفتار شیره نبات شرح آن خواهد آمد.

### شیره نبات «شیره شکر»

شیره نبات که آن را شیره شکر هم می‌توان گفت و در بهار و تابستان آن را برای تهیه انواع شربت‌ها به کار می‌برند چیزی جز جوشاندن شکر و یا قند در آب نیست که اگر بدون هرگونه افزودنی و خالص تهیه شود آن را شیره نبات یا شیره شکر می‌گویند و اگر افزودنی‌های دیگر به هنگام



پخت با آن مخلوط شود محصولات دیگری مانند سکنجبین و غیره بدست می‌آید که ذیلاً توضیح آن خواهد آمد.

همانگونه که در پخت و طبخ هر ماده غذایی درجه حرارت، زمان پخت، مخلوط کردن مواد و نحوه ترکیب و بهم زدن در هنگام پخت در لعاب یافتن یا در اصطلاح قنادی به قوام آمدن و جا افتادن و طعم و مزه آن نقش مهمی دارد که تجربه آشپزی در غذا و یا قنادی و شیرینی‌پزی است در چگونگی عمل پخت و فرآوری تهیه شیره نبات تجربه در پخت برای کیفیت محصول دلخواه بسیار مهم است.

شیره نبات یا شیره شکر اگر با مهارت پخت و آماده شود همانند عسل به رنگ‌های دلخواه زرد، زرد طلایی و یا قهوه‌ای شفاف در آمده و درست مانند عسل کشدار و باغلظتی سیال در خواهد آمد که می‌توان آن را عسل نباتی هم نامید ولی نه نباتی به معنی گیاهی، بلکه نبات قنادی چون عسل قلبی در واقع همان شیره نبات است که برای خوشبو شدن به عسل قلبی یا شیره نبات، معمولاً گلاب یا هل یا اسانس گل‌های خوشبو به آن می‌افزایند.

عسل نباتی یا شیره نبات متأسفانه به طور گسترده مورد تقلب و جایگزینی عسل کندو یا عسل طبیعی واقع شده و با عسل طبیعی مخلوط می‌گردد.

چون اخیراً به وسیله قالب‌های مخصوص، کندوهای قلبی و دست‌ساز را با موم یا پارافین ریخته‌گری کرده و درون آنها را با شیره نبات



پر می‌کنند آنها را به جای عسل طبیعی و با اطمینان بر این که عسل طبیعی زنبور و درون کند و است به راحتی تقلب و بر مردم عرضه می‌دارند بدین جهت شناسایی عسل طبیعی از عسل ساختگی و تقلبی راه کارهایی دارد.





## دستور برای به قوام آوردن و رنگ انداختن شیره نبات

پختن یا جوشاندن شکر در آب کار ساده‌ای است تا شیره آماده برای تهیه شربت به دست آید ولی رنگ انداختن شیره به رنگ‌های دلخواه، زرد، زرد عسلی، زرد طلائی، قهوه‌ای روشن، قهوه‌ای عسلی و نیز تغلیظ و کشدار کردن و سیال نمودن شیره نبات که در اصطلاح قنادی قوام یافتن آن را می‌گویند، مستلزم تجربه و چندین نوبت تمرین و تکرار در پخت آن است.

افزودن چندین برگ درخت به و یا گلبرگ‌های درخت به در حصول رنگ قهوه‌ای شفاف به هنگام پخت کمک خواهد نمود و اگر فصل زمستان بود و دسترسی به برگ یا گلبرگ درخت به میسر نبود از بادام پوست‌دار هم می‌توان استفاده نمود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



حالت‌های مختلف پخت و زمان مدت پخت و میزان گرمای اجاق در زیر دیگ و همچنین بهم زدن مایع مخلوط آب و شکر یا قند درون دیگ در کیفیت و رنگ و طعم و غلظت و قوام آن تأثیر کلی دارد و برحسب تجربه می‌توان آن را طوری پخت که دقیقاً مانند عسل طبیعی یا عسل کندو به رنگ زرد روشن یا زرد قهوه‌ای و با غلظتی کشدار و سیال همانند عسل کندو درآید و از همین روگاه آن را با عسل طبیعی مخلوط و تقلب می‌کنند که این تقلب غیر از روش مکارانه و سوء استفاده قرار دادن ظروف پهن یا سینی حاوی شربت قند یا ملاس در کنار کندوهاست که زنبورها به جای تغذیه از شهد گل‌ها در کوهستان، از شربت یا ملاس آماده تغذیه کرده و در نتیجه عسل بی‌خاصیتی تولید می‌شود که گرچه از کندو بدست آمده ولی هرگز خواص دارویی و درمانی و غذائی عسل طبیعی را ندارد، به همین جهت گاه قیمت عسل باگران شدن قیمت شکر در ارتباط است. شیره نبات یا شیره شکر محصول با دوام و فساد ناپذیری است که می‌توان آن را به صورت شربت ساده و یا به صورت مخلوط مانند شربت خاکشیر، شربت آلبالو و غیره مصرف نمود و یا به هنگام پخت از موادی دیگر از قبیل نعنا، پونه، بادرنجوبه و پوست سیب، پرتقال، نارنگی، به و یا آویشن تهیه و آن را خوشبو نمود ولی تهیه آن با نعنا از همه مرسوم‌تر و متداول‌تر است.

در بازار مصرف قنادان و آبنبات‌پزان برای جلا و شفاف شدن و درخشندگی رنگ نبات از زمه سفید یا زاغ و سفیده تخم مرغ استفاده



می‌کنند زیرا زمه مواد و ناخالصی‌ها و ذرات معلق در مایع پخت را رسوب داده و ته‌نشین کرده و جلا و شفافیت شیره نبات یا عسل تقلبی را بیشتر می‌کند.



## شیرین کننده‌های غیرقندی یا شیرین‌های شیمیائی و مصنوعی

در بین شیرین کننده‌ها موادی وجود دارند که شیرین هستند ولی قند نیستند و برای تغذیه بسیار مضر می‌باشند درست همان‌گونه که در بین املاح معدنی و نمک‌ها موادی وجود دارند که نمک هستند ولی شور نیستند مانند جوش شیرین و سایر نمک‌های دیگر معدنی که از تأثیر اسیدها بر عناصر معدنی و فلزات حاصل می‌شود، این نمک‌های غیرشور یا املاح معدنی همانند شیرین‌های غیرقندی برای کبد، کلیه و احشاء گوارشی و در نهایت فرایند عمل هضم و جذب مضر می‌باشند.

هنگام خوردن شیرینی‌جات قنادی و شکلات‌ها و مرباها و یا حلوا ارده و شربت‌های پودری آماده و نوشابه‌ها گاهی احساس می‌شود که آن‌ها شیرینی تندی داشته و بیش از حد معمول شیرین هستند. واضح و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آشکار است با گرانی قیمت شکر هیچ تولید کننده مواد غذایی حاضر نیست شکر اضافی مصرف نماید و محصول خود را از کیفیت متعارف و مرغوبیت بیاندازد، بنابراین علت شیرین بودن بیش از حد بایستی به واسطه استفاده از شیرین کننده‌های غیرقندی یا شیرین کننده‌های شیمیایی به نام ساخارین باشد که قیمت آن از شکر خیلی ارزان تر ولی قدرت شیرین کنندگی آن از شکر بسیار بیشتر است.

هر کیلو ساخارین یا شیرین کننده شیمیایی با وجود ارزانی قیمت آن حدود یکصد کیلو شکر قدرت شیرین کنندگی دارد و تهیه آن هم از فروشگاه‌های مواد دارویی و شیمیایی همچون جوش شیرین به سادگی میسر است. بنابراین اگر هنگام تهیه خمیر شیرینی جات و مرباجات و شربت‌ها ناخواسته فقط ۱۰ گرم بیش از مقدار ساخارین لازم بکار رود طبیعی است که شیرینی تندی را به مواد خواهد داد.

مصرف و مخلوط نمودن ساخارین و سایر شیرین کننده‌های غیرقندی و شیمیایی و ترکیبات مشابه که با اسامی تجاری گوناگون عرضه می‌شود در فرآورده‌های مواد غذایی و خوراکی در گذشته ممنوع و جرم بود ولی در دهه‌های اخیر با افزایش جمعیت جهان و عدم کفاف تولید شکر طبیعی مورد نیاز صنایع غذایی، اجازه داده شده است برای محصولات خوراکی و نوشیدنی‌های تفننی و غیر غذایی و نوشابه‌ها درصد کمی ساخارین به عنوان کمک همراه شکر مخلوط و مصرف شود تا کمبودهای جهانی شکر و قند را جبران نماید ولی افزودن بیش از حد مجاز ساخارین و

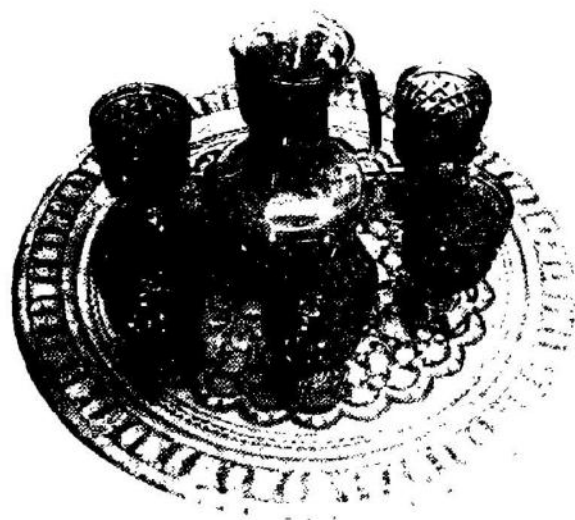


کاستن از مقدار شکر لازم و تعیین شده در محصولات خوراکی و غذایی که به منظور سودجوئی بیشتر صورت می‌گیرد و موجبات تهدید تندرستی مردم را فراهم می‌آورد تقلب و غش در مواد غذایی و خوراکی محسوب شده قابل پیگرد بهداشتی است.

اخیراً نوعی از نوشابه‌های گازدار و پودرهای رنگین شربتی و مرباجات و شیرینی‌جات را تحت نام فریبنده‌ی نوشابه‌ها و شیرینی و شکلات‌های رژیمی یا بدون قند برای افراد دیابتی و یاکسانی که به منظور جلوگیری از چاقی قند مصرف نمی‌کنند وارد بازار مصرف در سوپر مارکت‌ها نموده‌اند که برای شیرین کردن آن‌ها به جای شکر از همان ساخارین یا شیرین‌کننده‌های شیمیائی استفاده می‌شود که اگرچه قند خون را افزایش نمی‌دهد ولی عوارض دیگری را به دنبال دارد که برای آنالیز و هضم و جذب آن فشار زیادی را بر کبد و کلیه و در نهایت احشاء گوارشی انسان وارد می‌سازد.

نمک‌ها و املاح غیرشور مانند جوش شیرین و همچنین شیرین‌کننده‌های غیرقندی که به علت ارزانی و فراوانی در آشپزی و قنادی و فرآورده‌های خوراکی تفننی و نوشابه‌ها وارد می‌شود مصرف مداوم و روزانه آن به جز موارد اندک و هفتگی به هیچ وجه توسط کارشناسان مواد غذایی و بهداشت تغذیه تحت هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و مضر شناخته شده است.





**بخش دوم:**  
**شربت‌های ایرانی و نوشیدنی‌های سنتی**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سیگار در تنفس و نوشابه‌های گازدار در تغذیه

مانند هم عمل می‌کنند و دو بلای تندرستی انسان‌ها می‌باشد بدین جهت پزشکان و کارشناسان تغذیه و گوارش مصرف روزانه و مداوم نوشابه‌های گازدار را منع می‌کنند ولی شکرفا که در بزم‌ها و مراسم و پذیرائی‌های دولتی و مردمی فرهنگ نوشیدنی‌های ملی و سنتی مانند دوغ همراه غذا و شربت‌ها در پذیرائی عصرانه جایی ندارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



تهیه شربت‌های ایرانی بسیار ساده و کم زحمت، و در عین حال ارزان، سالم، طبیعی، بهداشتی، داروئی، شادی‌بخش و ضد افسردگی می‌باشند که می‌تواند در سبب غذائی روزانه در همه سنین و همه اقوام و اقشار جامعه از فقیر و غنی قرار گیرد.

شربت‌های ایرانی عموماً ترکیبات گیاهی و میوه‌ای دارد بهمین جهت اثرات شفابخش داروئی به‌مراه دارد.

شیرینی‌ها و شربت‌های ایرانی شامل: شربت‌های فصل و شربت‌های چهار فصل می‌باشد که متأسفانه زندگی پر تلاش صنعتی فرصت تهیه آن را از خانواده‌ها گرفته و شربت‌های پودری صنعتی را جایگزین آنها نموده است.

شربت‌های ایرانی را با مواد قندی کم و شیرینی ملایم مصرف نمایید. شربت‌هائوشیدنی‌های سرد و خنک تفننی و تابستانی هستند که در بزم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



و جشن و مهمانی در منزل و تالار مصرف می‌شوند همچنین چای‌ها نوشیدنی‌های گرم و زمستانی می‌باشند که عموماً در محل کار، کوه‌پیمایی و صحرا و یا در منزل مورد استفاده قرار می‌گیرند.

طرز تهیه یا فرآوری آنها بسیار ساده و در منزل با هزینه کم ممکن است که با مواد سالم تهیه شود. مایع غلیظ شربت‌ها را می‌توان در حجم بیشتر تهیه و در یخچال نگهداری و سپس رقیق نموده مصرف نمود و نوشابه‌های صنعتی گازدار را که با شیرین‌کننده‌های شیمیایی غیرقندی تهیه می‌شود از سبد غذایی خانواده حذف نمود ولی چای‌ها و دم‌کردنی‌ها بایستی به مقدار کم تهیه و تازه مصرف شود.



كلوا واشربوا هنيئاً بما كنتم تعملون  
[الانسان ١٧] انا كذا لك نجزي المحسنين  
از هر طعام و شراب بخورید و بیاشامید که پاداش اعمال نیک در دنیا است  
البته نیکوکاران عالم را چنین پاداش دهیم.

## طرز تهیه شربت‌ها

ماده اولیه طعم دهنده شربت‌ها منشاء گیاهی و طبیعی دارند.  
۱- اگر شربت‌ها را با ماده شیرین کننده طبیعی مانند عسل یا شیره یا  
انگین شیرین می‌کنیم نباید پخته شوند و باید ماده گیاهی را در ظرفی  
جداگانه جوشانیده سپس عصاره آن را با ماده شیرین مخلوط نمائیم زیرا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مواد شیرین طبیعی مانند انگین، عسل، شیره نیازی به پخت نداشته و یا قابل پختن نیست.

۲- اگر شربت‌ها را با قند یا شکر شریین می‌کنیم هنگام پختن شکر و تغلیظ آن می‌توانیم ماده گیاهی را هم بدان بیفزاییم و همزمان به پخت ادامه دهیم و هنگام قوام آمدن و آماده شدن، شیره شربت آماده را از صافی توری عبور داده تا از بازمانده مواد جدا و صاف شود سپس آن را بتری نموده و نگهداری می‌کنیم.

برای معطر نمودن و طعم دادن طبیعی شربت هنگام پخت می‌توانیم از پوست پرتقال، پوست سیب: گلبرگ‌های گل‌سرخ نیز استفاده کنیم تا مایع شربت معطری حاصل آید.

لازم به یاد آوریست چون هوا و نور موجب رشد و نمو باکتری‌ها و کفک‌ها می‌شود چنانچه از بتری‌های رنگین و کاملاً پر شده که هوای خیلی کمی در دهانه آن باشد استفاده کنیم نگهداری باداوم‌تر خواهد بود.



## انواع شربت‌ها

### شربت آبلیمو

شربت آبلیمو ساده‌ترین و مهیباترین و در عین حال گواراترین و لذت‌بخش‌ترین شربت می‌باشد که با افزودن کمی آبلیمو به شکر حل شده در آب تهیه می‌شود و چنانچه از لیموترش تازه بجای آبلیموی بتری شده تهیه گردد مفیدتر خواهد بود زیرا ویتامین C تازه و سالمی به بدن خواهد رسید.

### شربت آبقوره

آبقوره در درمان سنتی و خانگی مصارف بسیار دارد که خوردن آن بصورت خالص یا رقیق شده در آب قند، همراه با سالاد، همراه با آش و سوپ و یا همراه خورش‌ها توصیه شده است که در فصل تابستان برای ترش شدن خورش از قوره تازه و در غیر فصل از آبقوره استفاده می‌شود. آبقوره در تسریع کار کبد و صفرا برای افراد صفراوی، در سهولت کار احشاء گوارشی برای افراد سوداوی، در باز کردن رگ‌ها و رقیق نمودن خون و لخته‌ها در افراد دموی مفید توصیه شده و نیز در دفع بلغم و ناراحتی‌های کلیه و مثانه تجویز می‌شود بدین جهت مورد مصرف



سنتی و خانگی بسیار دارد که در گذشته مصرف زیادی داشته ولی اخیراً انواع لیمو ترش و آبلیمو جای آبقوره را گرفته است. کسانی که در مصرف و استاده از آبقوره مقید و معتقد هستند بجای مصرف خالص یا همراه با قند می‌توانند آن را بصورت شربت در آورده و بعنوان دسر و چاشنی بعد از غذا یا عصرگاهی استفاده نمایند.

### شربت آلبالو و گیلاس

شربت آلبالو از چوشاندن آلبالو به هنگام تهیه مربای آلبالو تهیه می‌شود که قبل از غلظت یافتن و به قوام آمدن مایع اضافی را گرفته و بتری کرده و در تابستان پس از رقیق نمودن مصرف می‌نمایند. آلبالو چون فعال کننده کبد است صفرا بر نیز می‌باشد. با جوشاندن گیلاس می‌توان مربا و شربت گیلاس تهیه نمود.

### شربت آویشن

آویشن عبارت است از گیاه *Thymus vulgaris* از خانواده نعنائی می‌باشد که از جوشاندن این گیاه و یا تقطیر و عرق آن می‌توان شربت گوارا و داروئی تهیه و مصرف نمود. آویشن با عطر ملایم خود سبب خوشبوئی دهان و دندان و نیز ضد عفونی دستگاه گوارش می‌شود که آن را بصورت دم کرده و چای یا همراه دوغ و ماست هم مصرف می‌کنند. آویشن دارای اثرات ضد میکروبی می‌باشد. آویشن تحت نام‌های مترادف و گونه‌های



مختلف مانند آویشن شیرازی، حاشا، سعتر، زعتر، زروه و غیره مصارف درمانی و سنتی زیادی دارد که چون مصرف دم کرده آن تند و نامطلوب است آویشن را می‌توان در ماست، دوغ، چای و یا همراه انواع شربت‌ها مصرف نمود.

### شربت استوخودوس

استوخودوس یا لاواند عبارت است از گل‌های بنفش رنگ گیاه بوته‌ای استوخودوس با نام علمی *Lavandula officinalis* از خانواده نعنائ که از جوشانده گل و برگ و یا تقطیر و عرق آن می‌توان شربت گوارا و داروئی تهیه و مصرف نمود. استوخودوس علاوه بر اثرات تسکین اعصاب و آرام‌بخشی برای احشاء گوارشی مفید می‌باشد.

### شربت انجیر

انجیر میوه خوشمزه، مقوی و مفیدی است که دارای گونه‌های مختلف باغی، اهلی و دیم یا وحشی و کوهی می‌باشد که بصورت تازه در تابستان و یا خشک شده و کشته شده در زمستان قابل مصرف است ولی چون برخی از انواع انجیر فاقد شیرینی و قند لازم هستند که قابلیت تازه خوری و یا خشک کردن را ندارند لذا از این گونه انجیرهای دیم یا وحشی می‌توان بصورت خیسانده و یا بصورت کمپوت و شربت انجیر استفاده نمود که شربتی مقوی و لینت بخش می‌باشد.



### شربت انگبین

انگبین‌ها شهد و شیرابه مترشحه شیرین مزه از ساقه و تنه برخی از گیاهان مانند *Tamarix galica* با نام گز انگبین، *Salix fragilis* و *Astragalus floruletus* با نام گز خونسار و غیره می‌باشند که به علت ماده قندی و شیرینی آن در قدیم مورد مصرف شربت‌های خانگی و قنادی بوده است.

در قدیم شربت‌ها را منحصراً از انگبین تهیه می‌کردند. همچنین انگبین‌ها ماده اصلی تهیه برخی از شیرینی‌ها مانند گز اصفهان بوده است که ارزانی و فراوانی شکر جای انگبین‌ها را در قنادی و شربت‌سازی گرفته است. شربت انگبین با توجه به نوع منشاء گیاهی از خواص دارویی زیادی هم برخوردار است ولی امروزه کمتر مصرف خانگی و بیشتر به جهت دارویی مورد مصرف قرار می‌گیرد.

### شربت بادبانه

بادبانه یا بادبان عبارت است از دانه‌های گیاه *Illicium verum* از تیره ماگنولیاسه می‌باشد که دم کرده آن را به عنوان مقوی معده، ضد نفخ و بادشکن و معطر کردن اغذیه بکار می‌برند و چون مصرف چای با دم کرده آن برای عده‌ای ناخوشایند و به ذائقه همگان سازگار نیست از دم کرده آن می‌توان بصورت شربت استفاده نمود.



### شربت بارهنگ

بارهنگ مصارف زیادی در طب سنتی داشته و از خیسانده دانه‌های بارهنگ همراه با قدامه، بهدانه، بالنگو، بعنوان چهار تخم ملین و لعابدار در بیماری‌های سینه و سرفه و نیز لیت بخشی مزاج کودکان استفاده می‌کنند. همچنین برگ‌های بارهنگ را با تخم کتان برای کوبیدگی اعضا ضماد می‌کنند. از شربت تخم بارهنگ می‌توان برای ناراحتی‌های سینه و صاف شدن حنجره و گرفتگی صدا استفاده نمود.

### شربت بالنگو

دانه‌های سیاه رنگ گیاه *Lallemantia iberica* از خانواده نعنا در آب لعابی شده و در شربت مورد استفاده قرار می‌گیرد و اگر با دانه‌های لعابدار دیگر مانند به دانه و قدامه همراه شود و با شیرینی کم مصرف گردد برای سرفه و ناراحتی‌های سینه و گرفتگی صدا مفید خواهد بود.

### شربت بنفشه

گل بنفشه دو نوع است، گل بنفشه معطر، گل بنفشه سه رنگ. بنفشه از گیاهان داروئی است که اجزاء مختلف گیاهی آن مصارف درمانی دارد و از آن روغنی بنام روغن بنفشه برای التیام زخم و کوفتگی تهیه می‌کنند. از دم کردن گل‌های بنفشه معطر و بنفشه سه رنگ در آب و شکر شربت ملایم و معطری تهیه می‌کنند که نشاط آور و مفید بوده برای امراض سینه





و سرفه مفید می‌باشد. برای تهیه شربت بنفشه و نیز دم کرده آن بهتر است از گل‌های بنفشه وحشی و بیابانی استفاده شود.

### شربت به

با مربای به عموم مردم بویژه خانم‌های خانه‌دار و قنادان و شیرینی‌پزان آشنایی دارند که چگونه تهیه، فرآوری و آماده شده رنگ آلبالویی یا خرمایی می‌گیرد. در میان میوه‌های درختی تنها سه میوه به، بلوط، سنجد قابض یا جمع‌کننده بوده و دارای تانن فراوان می‌باشند و بدین جهت ترکه و چوب این درختان بسیار محکم می‌باشند لذا مصرف این میوه‌ها سبب انسجام و استحکام بافت‌های عضلانی بدن و ماهیچه‌ها می‌شوند. میوه به و همچنین دم کرده برگ‌های درخت به برای بیماری‌های ریوی، سرفه و سرماخوردگی بسیار مفید بوده و در ضمن بیوست آور هم می‌باشد.

معمولاً دانه‌های وسط میوه به را بنام به‌دانه که دارای موسیلاژ و لعاب فراوان است نگهداری و از آن جهت سرفه و سرماخوردگی استفاده می‌کنند.

در تهیه شربت به با رنگ‌های زرد پلائی، زردزعفرانی، یا قوتی، آلبالویی، خرمایی می‌توان از قسمت‌های مرغوب میوه به مربای به و در ضمن از سایر اجزاء میوه به که همان قسمت‌های وسط و میانی به و اطراف



دانه‌های به است و زنج یا پوره گفته شده و معمولاً آنها را دور می‌ریزند می‌توان همراه با دانه‌های به را جوشاند و همانند مربا با افزودن شکر، هل، گلاب، وانیل و یا دارچین و سایر ادویه معطر پس از صاف کردن بوسیله توری یا دستمال شربت به برنگ‌های زرد طلایی، زعفرانی، خرمایی تهیه نموده که برحسب فرآوری پخت و دم کردن آن رنگ‌های مختلف بدان داد و این شربت برخلاف مربای به که مصرف مداوم آن بی‌است آواراست چون همراه با به دانه‌ها که دارای لعاب فراوان است تهیه می‌شود بی‌است آن را خنثی کرده و بعلت موسیلاژ و لعاب همراه با تافن موجود در میوه به جهت بیماری‌های سینه و سرفه و سرماخوردگی و همچنین بهداشت و انسجام پوست و برطرف نمودن لک‌ها و جوش‌های صورت مفید خواهد بود.

شربت به در استانبول و سایر شهرهای ترکیه و نیز در بین ترک زبانان ایران معمول است.

### شربت بهار نارنج

بهار نارنج عبارت است از گل‌های تازه شکفته و سفید رنگ درخت نارنج که آن را در بهار و فصل گل‌دهی چیده و بنام بهار نارنج بصورت مربا یا نوشیدنی دم کرده معطر و یا بعنوان شربت مصرف می‌کنند. از پوست نارنج و پرتقال پس از گرفتن لایه سفید آن و برطرف نمودن



تلخی آن پس از پخت اولیه مربا و شربت گوارائی تهیه می‌کنند که مقوی معده و احشاء گوارشی است.

### شربت به لیمو

به لیمو یا شاه پسند عطری عبارت است از گل‌ها و برگ‌های معطر درختچه به لیمو با نام علمی *Lippia sitriodora* که آن را بصورت دم کرده به عنوان چای و یا بصورت شربت مصرف می‌کنند. به لیمو اثرات آرام‌بخش و مسکن دارد. گونه‌ای دیگر از درختچه‌های به لیمو بنام لیمو دارو در جنگل‌های شمال ایران می‌روید که اثرات و مصارف مشابه دارد.

### شربت بید مشک

بید مشک یا عرق بید مشک عبارت است از گل‌های بهاری و بلند و پشمالوی گونه‌ای از درختان بید با نام علمی *Salix aegyptica* از خانواده بیدیان که گل‌های آن را در فصل بهار در کارگاه‌های تقطیر عرق‌گیری نموده و مورد مصرف قرار می‌دهند. عرق بید نیز از جوشاندن و تقطیر پوست ساقه و شاخه‌های درخت بید سفید با نام علمی *Salix alba* بدست می‌آید. در اصطلاح طب سنتی عرق بید مشک که به علت عطر آن در شربت مورد استفاده قرار می‌گیرد گرم ولی عرق بید سرد و تب بر است.



عرق بید مشک معطر و خوشبو، مقوی و نیروبخش، محرک و مفرخ و شادی آور بوده و اگر بصورت شربت با پنیر و کمی نان میل شود غذای مناسبی در شب برای سالمندان خواهد بود.

مصرف شربت بید مشک در گذشته بسیار معمول و مرسوم بود و در پذیرائی‌ها از آن استفاده می‌شد.

### شربت پرتقال

آب پرتقال از افشره میوه پرتقال و مربای پرتقال یا پوست پرتقال از خلال پوست پرتقال‌های نرم بعد از گرفتن لایه سفید درونی آن بدست می‌آید. ولی برای تهیه شربت پرتقال در فصل تابستان پوست پرتقال و نارنگی را با مقدار کمی پوست نارنج بعد از گرفتن لایه سفید آن بر روی بخاری یا اجاق و یا فر کاملاً خشک نموده و سپس آن را سائیده و پودر نموده و به عنوان طعم دهنده لذیذ با شربت قند یا شیر نبات مخلوط و بصورت شربت با رنگ نارنجی و پرتقالی کم رنگ مصرف می‌نمایند. شربت پوست پرتقال بعد از غذا همانند مربای پوست پرتقال برای صبحانه مقوی معده و تسریع کننده عمل هضم است.

### شربت تخم خیار

تخم خیار که در تداوی امراض کلیه و مثانه و نیز بیماری قند مصرف دارد اگر همراه با شربت مصرف شود آن را مطبوع و قابل پسندتر می‌کند.



تخم خیار را می‌توان از تخم خیار خشک شده و یا از خیار تازه استفاده نمود. خیار تازه از میوه‌هایی است که بصورت نارس و سبز مصرف می‌شود زیرا اگر کاملاً رسیده شود خیار زرد و چغری شده و تردی و خوشبوئی خود را از دست می‌دهد. از خیارهای کاملاً رسیده برای تخم خیار استفاده می‌کنند. خیار انواع مختلفی دارد که یک نوع آن بنام چنبر خیار دارای تخم کمتری است و چون تخم خیار و همچنین تخم کتان در تداوی سنتی و التیام زخم‌ها و دمل‌ها مورد مصرف دارد از آن بنام ضماد خیارین یاد می‌شود.

شربت تخم خیار جهت دفع ادرار و رفع عطش ناشی از سودا مؤثر توصیه شده است.

### شربت تخم شربتی

تخم شربتی یا تخم ریحان دانه‌های سیاه رنگ گیاه *Ocimum basilicum* و *O. album* و *O. canum* از خانواده نعنائ می‌باشد. این دانه‌ها در آب تولید لعاب و موسیلاژ نموده متورم و معطر می‌شود و شربت را مطبوع می‌کند. به تخم شربتی معمولاً تخم فرنجمشک و بالنگو اضافه می‌کنند.

### شربت ترانگین (ترنجبین)

ترانگین یا ترنجبین عبارت است از صمغ یا شیرابه قرمز رنگ گیاه



*Alhaji Camelorum* یا خارشتری که با نام خار انگبین و نام‌های محلی دیگری هم گفته می‌شود این شیرابه قرمز رنگ شیرین مزه بصورت دانه‌های ریزی از ساقه گیاه خارشتر تراوش و در مجاورت هوا سفت می‌شود که روستائیان با قرار دادن پارچه‌ای در زیر بوته با ترکه به ساقه‌های گیاه می‌زنند و دانه‌های شهد مترشحه از ساقه خارشتری را به نام ترنجبین جدا می‌کنند.

شهد یا شیرابه قرمز رنگ و شیرین مزه گیاه خارشتری به نام ترنجبین به راحتی در آب حل شده و خاصیت ملین مزاج را دارد که به عنوان لینت‌بخش خوش‌گوار به کودکان می‌دهند.

چون ترنجبین و همچنین جوشانده برگ و ساقه گیاه خارشتر علاوه بر لینت‌بخشی مفید کلیه و مثانه شناخته شده است از ترنجبین و گیاه آن می‌توان شربت‌های دارویی تهیه و به جای نوشابه‌های صنعتی گازدار که به علت مواد رنگی و قندهای صنعتی مضر کلیه است در طول سال مصرف نمود.

### شربت تمشک

تمشک میوه‌های درختچه‌های خاردار و وحشی گیاه تمشک است که در باغات و کنار جوی‌ها می‌روید و چون میوه آن بازار مصرف چندانی برای فروش ندارد از میوه تمشک می‌توان در تهیه شربت و مربای تمشک استفاده نمود.



### شربت توت‌فرنگی

توت‌فرنگی میوه‌های گیاه بوته‌ای توت‌فرنگی است که در کنار جوی‌ها و مزرعه‌ها می‌روید و یا کشت داده می‌شود و چون بوته‌های آن دارای میوه‌های پر محصول است که در زمان کوتاهی به بار می‌نشیند و قابل نگهداری برای جذب در بازار مصرف نیست مازاد آن را روانه کارخانجات مرباسازی می‌کنند که می‌توان از شیرابه آن هنگام پخت برای شربت توت‌فرنگی استفاده نمود. شربت، خوشاب و مربای توت‌فرنگی بسیار لذت‌بخش و خوشمزه است.

### شربت خاکشیر

خاکشی یا خاکشیر گیاهی از خانواده شب بو یا گل صلیبی با نام علمی *Sisymbrium sophia* و *Erysimum officinale* می‌باشد که در فصل بهار به وفور در باغات و حاشیه جوی‌ها و مزارع می‌روید و دانه‌های قرمز رنگ خاکشیر درون غلاف‌های بلند گیاه ایجاد می‌گردد.

شربت خاکشیر یکی از معمول‌ترین شربت‌های تابستانی است که در بین روز مصرف می‌شود ولی شربت خاکشیر را معمولاً صبح ناشتا دو ساعت قبل از صبحانه بعنوان لینت بخش مصرف می‌کنند. شربت خاکشیر را معمولاً شب خیسانده و صبح با کمی شکر آن را شیرین نموده میل می‌نمایند که اگر در شب هنگام خیساندن چند عدد آلو به آن



افزوده شود اثر لذت‌بخشی آن تشدید شده و کبد را فعال نموده و صفرا بر نیز خواهد بود.

شربت خاکشیر اگر با آب گرم میل شود لینت بخش و برطرف کننده یبوست و اگر با آب سرد و یخ میل شود ضد اسهال می‌باشد ولی مصرف آن به هنگام اسهال‌های شدید توصیه نمی‌شود.

شربت خاکشیر از گواراترین نوشیدنی‌ها به هنگام افطار در ماه مبارک رمضان می‌باشد که اگر با کمی آبلیمو و یا چند عدد آلو همراه شود مقوی کبد خواهد بود.

برای آماده‌سازی خاکشیر قبل از شیرین کردن و شربت نمودن بایستی خاکشیر را جداگانه چند ساعت قبل خیس نمود ولی اگر خاکشیر بیش از ۲۴ ساعت بصورت خیس کرده بماند تباه شده و بو خواهد گرفت.

### شربت خرفه

گیاه خرفه و دانه‌های سیاه رنگ آن بنام تخم خرفه دارای لعاب و موسیلاژ فراوان است که از برگ‌های آن بعنوان سبزی خوردن و از تخم آن بعلت لعاب فراوان در ناراحتی‌های سینه و سرفه همراه بهدانه، قدامه، بارهنگ، بالنگو و اسفرزه مصرف می‌نمایند. از تخم خرفه می‌توان در مطبوع و مرغوب نمودن شربت‌های خانگی بهره گرفت.







## شربت‌های داروئی

چون ذائقه عده‌ای بویژه کودکان و دختران جوان مصرف مستقیم عرق‌های گیاهی را که در تداوی سنتی مصرف دارد قبول نمی‌کند و ممکن است از استمرار در مصرف دم‌کردنی‌ها، جوشانده‌ها، خیسانده‌ها و عرق‌ها خودداری کنند بنابراین می‌توان آن‌ها را بصورت شربت‌های گوارا و شادی‌بخش در آورده مصرف نمود که از آن جمله شربت عرق خارشتری، شربت عرق ختمی، شربت عرق کاسنی، شربت عرق شنبلیله، شربت عرق شُود، شربت عرق مریم نخودی [کلپوره]، شربت عرق شاه‌تره، شربت عرق بومادران، شربت عرق بابونه، شربت عرق کاکوتی، شربت عرق آویشن که همگی داروئی و درمانی و دارای خواص مخصوص بخود هستند و در کتب گیاه‌درمانی و مفردات پزشکی خواص داروئی آن‌ها شرح داده شده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چون به علت بوی بد سیر و پیاز با وجود خواص جامع و بسیار این دو گیاه عده‌ای ممکن است از خوردن آن‌ها خودداری نمایند لذا ممکن است از جوشاندن سیر یا پیاز همراه با نعنا و شکر شربت خوشمزه و بدون بو تهیه نموده شب هنگام خواب میل نمود زیرا سیر و پیاز آرام‌بخش و خواب‌آور می‌باشد و در صورت ایجاد بوی ضعیف و تخمیر آن در معده بوی آن تا صبح دفع و برطرف خواهد شد.

به شربت‌های داروئی و طبی که از عصاره گیاهان و یا به طریقه‌صناعی تهیه می‌شود *Tunic*، *Syrup* و *Medicinal sherbet draught* گفته می‌شود.

از زمانی که در سال ۱۳۳۵ ش نوشابه‌های زیان‌آور گازدار با نام کولا وارد بازار اغذیه ایرانیان شد مصرف نوشابه‌های سستی ما که بنام شربت معروف و همگی مفید، نشاط‌آور و داروئی هم بودند رفته رفته کنار زده شدند.

با تبلیغات گسترده و بی‌وقفه تجاری در مطبوعات و مجلات، رادیو و تلویزیون، پوسترها و پانل‌ها و تابلوهای الوان الکترونیک و حتی جایزه‌های گران قیمت ذائقه مردم را به نوشابه‌های تازه وارد غربی عادت دادند تا آنجا که نوشابه بخشی از اغذیه و لازمه سفره غذا در آشپزخانه و رستوران گردید هر چند پیش از آن هم در اوایل دهه ۱۳۰۰ ش نوشابه‌های کم‌گازدار دیگری بنام لیموناد درون بتری‌ها عرضه می‌شد.



## شربت دارچین

پوست ساقه گیاه *Cinnamomum cassia* از خانواده برگ بو بنام دارچین از ادویه آشپزخانه و معطرکننده و طعم دهنده غذاها می‌باشد که در طب سنتی ایران بعنوان بادشکن، مقوی معده، قابض، محرک، تسریع‌کننده تنفس و جریان خون و ضد سردی و رطوبت مصرف می‌شود. با جوشاندن دارچین از آن چای دارچین و با همراه کردن دم کرده یا جوشانده آن در شربت می‌توان شربت دارچین تهیه نمود و به نوشیدنی‌ها تنوع بخشید.

## شربت رازیانه

رازیانه عبارت است از دانه‌های گیاه *Foeniculum vulgare* از تیره چتریان می‌باشد. دم کرده دانه‌های رازیانه را بعنوان مقوی معده، اشتها آور، و ازدیاد شیر در پستان مصرف می‌کنند. سایر اجزاء گیاه خواص فوق را داشته و سبب دفع سریع ادرار می‌شود. رازیانه سبب کاهش تحریکات جنسی در مردان شده ولی در زنان باعث تحریک آنان می‌شود. چون مصرف دم کرده رازیانه مورد طبع و قبول ذائقه همگان نمی‌باشد از دم کرده رازیانه می‌توان بصورت شربت مصرف نمود.



## شربت ریواس

ریواس عبارت است از ساقه‌های پهن و تُرد و ترش مزه گیاه ریواس با نام علمی *Rheum ribes* که در کوه پایه‌ها و زمین‌های رستی می‌روید. این گیاه دارای برگ‌های مدور و پهنی است که روستائیان برای کشیده شدن و بلندی ساقه هنگام رویش در فصل بهار اطراف آن را خاک می‌دهند در نتیجه ساقه طویل شده و برگ‌ها کوچک می‌ماند. ریواس در سطح وسیعی از کوه‌های بینالود شهر نیشابور می‌روید که از آن در تهیه شربت ریواس، خوشاب و خورش ریواس استفاده می‌کنند. شربت ریواس یکی از سوغات معروف شهر نیشابور می‌باشد. ریواس به علت ترشی ملایم آن ضد صفرا و بلغم بوده مقوی کبد می‌باشد.

## شربت طلایی با استفاده از زردچوبه

زردچوبه عبارت از ریزم یا ساقه زیرزمینی گیاه *Curcuma longa* که از ادویه داروئی و چاشنی غذاها می‌باشد و سائیده و پودر شده آن را برای رنگین نمودن اغذیه بکار می‌برند. زردچوبه در قدیم مصرف زیادی برای رنگین نمودن غذاها، خورش‌ها و آبگوشت داشت ولی اکنون رب گوجه‌فرنگی جایگزین آن شده است. در شرق کشور از زردچوبه برای زرد نمودن روغن گوسفندی استفاده نموده و آن را روغن زرد می‌نامند که در گذشته بسیار معمول بود.



زردچوبه طیف ضد میکروبی داشته و از آن برای التیام زخم‌ها و التهاب پوست استفاده می‌کنند همچنین در طب سنتی آن را با روغن‌های گیاهی و حیوانی مخلوط کرده و بر روی عضو آسیب دیده ضماد می‌کنند. اخیراً مصرف زردچوبه به علت رواج رنگ‌های خوراکی و زعفران کاهش یافته ولی چون در طب سنتی و نیز آزمایشگاه‌های علوم گیاهی آن را حاوی خواص درمانی شناخته‌اند علاوه بر اغذیه و قنادی می‌توان از آن در رنگین نمودن شربت‌های خانگی استفاده نمود. زردچوبه جایگزین مناسب طبی و داروئی بجای زعفران و رنگ‌های قنادی خواهد بود.

چون ریزم زردچوبه هنگام پودر کردن مورد تقلب و مخلوط نمودن قرار می‌گیرد بهتر است برای مصرف از ریزوم زردچوبه استفاده و آن را در منزل پودر نمود. زردچوبه عطر خاصی داشته که به راحتی قابل شناسائی است و بعنوان یک ماده محرک، مقوی و بادشکن مصرف سنتی دارد.

همانگونه که در قسمت‌های مختلف کتاب آمده است رنگ‌ها، اسانس‌ها و طعم دهنده‌های میوه‌ای مصنوعی بطور گسترده‌ای وارد صنایع غذایی و خوراکی شده است و رنگ‌ها و طعم دهنده‌های طبیعی که قبلاً با نام ادویه‌جات و چاشنی غذاها معمول بود فراموش شده است.

نام شربت زردچوبه ممکن است برای عده‌ای نامأنوس و مضحک آید ولی نظر به خواص درمانی که از این ادویه در کتب فارماکوگنوزی و



مفردات پزشکی شده است جا دارد این ادویه مجدداً وارد چرخه مصرف گردد.

### شربت زعفران

تارهای قرمز رنگ مادگی به تعداد ۲ یا ۳ میله در وسط گل‌های بنفش رنگ زعفران بنام زعفران از داخل جام گل کشیده شده و بعد از خشک شدن بعنوان زعفران عرضه می‌گردد که مصارف زیادی در قنادی و آشپزی داشته و اخیراً از پودر سائیده شده زعفران در خوشبو نمودن و خوشرنگ کردن انواع شربت‌ها و چای استفاده می‌شود. زعفران نشاط آور بوده و باعث تحریک اعصاب، خنده و انبساط خاطر می‌شود.

### شربت زرشک

هنگام تهیه و پخت مربای زرشک که از زرشک بی‌دانه استفاده می‌شود قبل از به قوام آمدن شیره آن می‌توان مقداری از شیرابه ترش و شیرین مزه آن را در بتری ذخیره و به عنوان مایع شربت زرشک مورد استفاده قرار داد.

آب زرشک که از خیسانده زرشک‌های دانه‌دار حاصل می‌شود و در گذشته مصرف آن بسیار متداول و معمول بود چون ترش مزه و تضعف بود آن را با نمک میل می‌کردند. آب زرشک را برای کسانی که از ترشی و زمختی آن کریزانند می‌توان بصورت شربت در آورده مصرف نمود.



مصرف زرشک مقوی کبد و صفرا بر بوده فشار خون را کاهش می‌دهد. از زرشک علاوه بر غذا و شربت‌ها می‌توان در قنادی و شیرینی‌پزی و شکلات و آبنبات استفاده کرد.

### شربت زنجبیل

با همراه کردن سائیده یا پودر زنجبیل یا ریز دم‌گیاه *Zingiber officinale* که از هندوستان وارد می‌شود به هنگام پخت شیره شکر شربت زنجبیل تهیه می‌شود که پس از رقیق نمودن آن را مصرف می‌کنند. شربت زنجبیل به عنوان معطرکننده و طعم‌دهنده و همچنین محرک و نیروبخش و اشتها آور و ضد نفخ در مواد خوراکی مصرف می‌شود.

زنجبیل در طب سنتی ماده‌ای گرم و ضد رطوبت و سردی شناخته می‌شود.

### شربت زیره

زیره دانه‌های معطر گیاه *Carum bulbocastanum* از خانواده چتریان می‌باشد که بصورت دیم کشت می‌شود. زیره دارای دو گونه زیره سبز یا کراویه و زیره سیاه یا زیره کوهی می‌باشد. زیره ماده‌ای بادبر، محرک و مقوی معده است که همراه غذاها و خورش‌ها مصرف می‌شود و چون مفید و مقوی معده است اخیراً آن را در ماست و پنیر مخلوط و یا



در شربت‌ها مصرف می‌کنند. برای مصرف زیره در شربت بایستی قبلاً آن را خیس نموده و یا برای حل شدن در آب بایستی آن را بصورت پودر یا بلقور و سائیده درشت در آورد ولی چون ذرات زیره خرد شده در مجاورت هوا اکسیده و فاسد می‌شود زیره سائیده شده بایستی در مدت کمی مصرف شود.

شربت زیره خوشمزه، خوشبو، مقوی معده و محرک می‌باشد.

### شربت سکنجبین (سرکه انگبین)

سکنجبین گواراترین، مفیدترین، شادی‌آورترین و در عین حال ارزان‌ترین شربت سنتی ایرانی می‌باشد که در قدیم از انگبین‌ها و صمغ‌های شیرین مزه مترشح از ساقه گیاهان و در دهه‌های اخیر از پختن شکر یا قند بجای انگبین‌ها با سرکه و نعنا تهیه می‌شود.

سکنجبین به علت داشتن سرکه صفرا بر و به علت وجود نعنا در آن ضد عفونی کننده دستگاه گوارش است که چگونگی تهیه آن در زیر خواهد آمد.

سکنجبین اگر با نام فارسی آن سرکه انگبین گفته شود معنی و محتوای آن آسان‌تر درک خواهد شد که از چه تشکیل شده است.

سکنجبین یا سرکه انگبین سنتی در قدیم و تا قبل از فراگیر شدن قند و شکر در صنایع و مواد غذایی شامل: پخت مجدد شیره انگور، شیره توت، شیره خرما و یا انگبین‌های طبیعی مانند گز، گز خوانسار، گز شاهی، گز





علفی، ترانکین همراه با سرکه و گیاهان معطر مانند نعنا، آویشن، بادرنجبویه و غیره بود ولی با فراوان شدن و فراگیر شدن قند و شکر و کاسته شدن شیرین کننده‌های طبیعی مانند شیرها و انگبین‌ها، امروزه سکنجین را منحصراً از جوشاندن شکر در آب و سرکه با افزودن طعم دهنده‌های معطر مانند گلسرخ باغی معطر یا گل محمدی و یاریختن کمی گلاب طبیعی در خاتمه پخت آن را تهیه می‌کنند و با حل کردن مقداری زعفران در هنگام پخت می‌توان رنگ‌های مختلف طبیعی به آن داده و ماده اولیه سالم، مفید، بهداشتی و مطلوب و مطمئن را برای تهیه شربت گوارا و دلپذیر در منزل آماده نمود که اگر در بتری یا ظروف شیشه‌ای سر بسته نگهداری شود فساد ناپذیر بوده و تا ماه‌ها یعنی آخر هر سال سالم باقی خواهد ماند.

برای رنگ دادن یا شکلاتی یا قهوه‌ای کردن سکنجین اگر زعفران در دسترس نباشد می‌توان به هنگام پخت از برگ و یا گل‌های درخت به نیز استفاده نمود که رنگی طبیعی و بدون نیاز به افزودن رنگ‌های قنادی به سکنجین خواهد بخشید، افزودن پودر پوست پرتقال و نارنج خشک شده به هنگام پخت به جای نعنا یا پونه می‌تواند در تنوع بخشیدن طعم و مزه سکنجین به ما کمک کند و به کار بردن سرکه انگور، سرکه سیب و یا سرکه خرما نیز خواص گوناگونی به سکنجین بخشیده و آن را از یک شربت گوارا به نوشیدنی مفید داروئی تبدیل می‌کند.

لازم به یادآور است که قرار دادن مقداری نعنا با برگ و ساقه آن



هنگام پخت شیرابه سکنجبین «شکر + آب + سرکه» الزامی است تا طعم و عطر مطبوع و مطلوبی به سکنجبین بیخشد، پس از پخت کامل و غلظت یافتن و به قوام آمدن شیرابه، و صاف کردن مایع از پوره‌های برگ نعنا، سکنجبین آماده مصرف خواهد شد که آن را بتری کرده و پس از رقیق نمودن در آب و یخ قابل نوشیدن است.

اگر نعنا در دسترس نبود از عرق نعنا می‌توان برای معطر کردن استفاده نمود.

اگر در فصل زمستان برگ یا گل درخت به در دسترس نبود از چوب یا پوست و ترکه درخت به نیز می‌توان استفاده نمود و یا از بادام با پوست (میان‌بر) را به هنگام پخت در ظرف انداخت زیرا تمام اجزای درخت به و بادام اعم از برگ، گل، پوست، چوب و میوه آن رنگ قهوه‌ای روشنی تولید می‌کند.

برگ درخت به چه تازه و یا خشک شده به تعداد چند عدد اگر مانند چای در قوری طبخ و دم شود رنگ قهوه‌ای روشن و طلائی همانند چای ایجاد خواهد نمود که طعمی همانند چای داشته و چون دارای تانن است برای سینه، سرفه و سرماخوردگی نیز مفید خواهد بود.

سکنجبین شیره بادوام و فرح‌بخش و مفیدی از برای تهیه انواع شربت‌هاست که هر زمان می‌توان آن را در آب یخ حل نموده و آن را به دلخواه رقیق و مصرف کرد زیرا علاوه بر آن که سرکه موجود در آن خود صفرابر بوده و کبد را فعال می‌کند به نحو مطلوبی هم رفع عطش و



حرارت درونی را می‌نماید ولی متأسفانه فرهنگ وارداتی نوشابه‌خواری این شربت و نوشیدنی مفید و سنتی را از ما گرفت و نوشابه‌های گازدار را که به علت دارا بودن قند زیاد یا گلوکز مضر کبد و کلیه است در سبد غذایی خانواده‌ها و در بزم‌ها و میهمانی‌ها و کوچه و بازار جای داد.

سکنجبین را برخلاف نوشابه‌های گازدار که فقط در دو نوع سیاه خرمایی و زرد پرتقالی با طعم و مزه و شیرینی و درصد مواد یکنواختی است می‌توان در کیفیت‌های مختلف با رنگ و عطر و غلظت‌های گوناگون برای هر نوع ذائقه و سلیقه طبخ و آماده نمود. همانگونه که قبلاً گفته شد مدت زمان پخت و حرارت ملایم یا شدید اجاق در کیفیت نهائی رنگ و غلظت یافتن شیره سکنجبین بسیار مؤثر است. هم‌چنین با افزودن نعنا و یا پونه و یا آویشن و بادرنجبویه یا بادرنگ و هل و گلاب یا زنجبیل و پوست میوه‌های عطردار می‌توان سکنجبین را در عطر و طعم‌های گوناگون تهیه نمود و با افزودن گلبرگ‌های گل‌سرخ آتشی آن را معطر کرده و برای خوردن کاهو مصرف کرد و یا غذاها و خوراکی‌ها و خورش‌ها را با آن شیرین نمود زیرا به کار بردن آن در آشپزی اثر مطلوب‌تری را در طبخ غذا به جای شکر خواهد داشت.

### شربت سیب

نظر به این که سیب میوه‌ای داروئی بوده و مصرفی چهار فصل دارد که خوردن یک سیب در روز را تضمینی بر سلامتی می‌دانند معذالک به



علت وفور در مصرف عده‌ای از آن دل زده شده و مقید به مصرف روزانه آن به عنوان یک دسر بعد از غذا نمی‌باشند بویژه کودکان، نوجوانان و جوانان که عادت به نوشابه‌خواری و نوشیدنی‌های سرد و شیرین دارند لذا برای تنوع بخشی به مصرف سیب تهیه شربت سیب را توصیه می‌کنیم که از میوه پخته شده آن به عنوان کمپوت و دسر بعد از غذا و از شربت آن هم به عنوان یک نوشیدنی نشاط آور بعد از غذا یا بهنگام عصر می‌توان استفاده نمود.

برای تهیه کمپوت و شربت سیب از برگه یا کشته سیب یا از سیب‌های سفت بومی و محلی بویژه سیب‌های ترش خورشی بهتر می‌توان بهره گرفت و کسانی که شربت‌ها را ترش و شیرین دوست دارند می‌توانند از سرکه سیب در تهیه سرکه انگین [سکنجین] و سایر شربت‌ها بهره گیرند. چون پوست انواع سیب‌های بهاره و سیب‌های پاییزه زرد و قرمز دارای عطر ملایم خوشبوئی است از پختن پوست سیب‌های بجا مانده در مصرف تجارתי کمپوت‌ها می‌توان عصاره معطر تهیه و در شربت سیب بکار برد.

### شربت شاه‌تره

شاه‌تره یا شاترّه گیاه *Fumaria officinalis* می‌باشد که دم کرده یا جوشانده آن برای بیماری‌های گوارشی، ترشا، سوء هاضمه و نیز فعال



نمودن کبد و کلیه مصرف زیاد و گسترده‌ای در طب سنتی دارد و چون دم کرده آن تلخ و بد مزه است می‌توان عصاره دم کرده یا جوشانده آن را بصورت شربت و یخ مصرف نمود.

### شربت شقایق

شربت شقایق عبارت است از جوشانده گیاه بهاری شقایق یا کوکنار با نام علمی *Papaver rhoeas* که در فروردین ماه گل می‌دهد و گل‌های آن در اردیبهشت و خرداد به میوه می‌نشیند و میوه آن شامل گرزهای خشخاشی است به اندازه هسته خرما.

این جوشانده آرام‌بخش، مسکن، خواب‌آور و ضد استرس و تشویش بوده و چون کمی تلخ و بد مزه است آن را با مواد قندی و هل و گلاب بصورت شربت‌های تفتنی در پذیرائی و مهمانی‌ها مصرف می‌کنند.

جوشانده گیاه شقایق از داروهای سنتی و شربت آن نیز از شربت‌های طبی و داروئی می‌باشد که با غلظت ملایم برای پذیرائی در مهمانی بکار می‌رود.

گیاه شقایق که در بیشتر دشت‌ها و کوه پایه‌های نقاط استپی کشور می‌روید به عنوان یک گیاه داروئی عمومی مصرف سنتی و خانگی دارد.



### شربت عرق بید

عرق بید که از جوشانیدن و تقطیر پوست ساقه‌ها و شاخه‌ها و برگ‌های درختان بید سفید با نام علمی *Salix alba* در کارگاه‌های عرق‌گیری بدست می‌آید مایعی است که در اصطلاح طب سنتی سرد و تب‌بر بوده و معمولاً برای برطرف نمودن حرارت و گرمی کودکان و دختران جوان تجویز می‌شود و چون خوردن هر روزه آن در صبح ناشتا ممکن است برای کودکان و نوجوانان خوشایند نباشد می‌توان آن را بصورت شربت رقیق در آورده مصرف نمود.

### شربت عسل

عسل همانند شیره توت، انگور، خرما و دیگر میوه‌های حاوی قند فراوان از گروه شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند انگبین‌ها می‌باشد، از عسل در شیرین نمودن خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها بهره می‌گرفتند و شربت عسل یکی از نوشیدنی‌ها در آبدارخانه و شربت‌خانه بزرگان در پذیرایی‌ها بود که امروز جای خود را به نوشابه‌های گازدار داده است.

### شربت عَناب

عَناب عبارت است از میوه‌های قرمز جگری رنگ درختان *Zizyphus vulgaris* که خیسانده یا جوشانده میوه‌های آن برای تصفیه



خون و کاهش فشار خون مصرف سنتی و خانگی دارد و چون جوشانده آن طعمی گس دارد که به ذائقه برخی خوشایند نیست عصاره آن را می‌توان بصورت شربت یخ بعنوان یک نوشیدنی داروئی مصرف نمود.

### شربت فرنجمشک

فرنجمشک عبارت است از دانه‌های گیاه *Calamintha officinalis* که از آن برای طعم و خوشبو نمودن شربت‌ها استفاده می‌شود. از گیاه فرنجمشک می‌توان بعنوان سبزی خوردن و از جوشانده آن همراه دانه‌های آن می‌توان در تهیه شربت‌های سنتی استفاده نمود.

### شربت کاسنی

کاسنی عبارت است از گل‌های بنفش رنگ گیاه *Cichorium intybus* که مصارف مختلفی در طب سنتی برای امراض گوارشی، قند خون و فشار خون و کلیه دارد و چون جوشانده یا عرق آن تلخ مزه است از عصاره جوشانده آن می‌توان بصورت شربت‌های سنتی بهره گرفت.

### شربت کوکنار

شربت کوکنار یا شربت خشخاش عبارت است از دانه‌های ریز و سفید رنگ درون‌گرز یا میوه گیاه خشخاش یا کوکنار با نام علمی



*Papaver somniferum* که گونه‌های متنوع اهلی و وحشی زیادی دارد و از این دانه‌ها همانند سیاه دانه و کنجد در نانوائی‌ها و قنادی برای پاشیدن و تزئین روی نان و شیرینی استفاده می‌شود. همچنین در تهیه شربت‌های تفتی بجای تخم ریحان، تخم بالنگو و خاکشیر از دانه‌های خشخاش یا کوکنار می‌توان استفاده نمود.

شربت خشخاش یا کوکنار به عنوان یک نوشیدنی و شربت آرام‌بخش معروف است، شربت کوکنار بیشتر در کشور افغانستان که کشت گیاه خشخاش آزاد است مرسوم و معمول می‌باشد.

در قدیم از جوشاندن پوست خشک شده گرز خشخاش [میوه خشخاش] داروی مسکن و آرام‌بخش و خواب‌آوری تهیه می‌کردند که چون تلخ مزه بود آن را به صورت شربت در آورده و مصرف می‌کردند. هرگونه مصرف گرز یا میوه خشخاش‌هایی که تیغ زده نشده و شیرابه تریاک آن استخراج نشده است موجب مسمومیت خواهد شد.

## شربت گلاب

شربت گلاب که معمولاً با هل تهیه شده و بنام شربت هل و گلاب معروف است شربتی است بسیار لذیذ و معطر که در گذشته مورد مصرف فراوان داشت ولی امروزه همراه با فالوده کرمانی نیز قابل مصرف است. امروزه گلاب‌ها را برخلاف گذشته که از تقطیر گونه‌های معطر گل سرخ به نام گل محمدی بصورت طبیعی تهیه می‌شد در حال حاضر به طریقه





صناعی و با استفاده از اسانس‌های معطر تهیه می‌شود مصرف همیشگی و گسترده گلاب را در شربت‌ها و نوشیدنی‌ها مانند قهوه و خوردنی‌ها مانند حلوا توصیه نمی‌کنند و بهتر است شربت‌ها فقط با هل معطر نمود.

### شربت گل‌قند

گل‌قند یا گل قند عبارت است از سائیده گل‌های نارس یا غنچه گل سرخ‌های معطر یا گل محمدی همراه با نبات یا قند که از آن بعنوان مفرح و نشاط آور استفاده می‌شود و چون خوردن خشک گل‌قند و یا قنداغ آن بر ذائقه عده‌ای خوشایند نیست می‌توان گل‌قند را در دوغ یا ماست و یا بصورت شربت مصرف نمود. وجود گل سرخ در شربت لینت بخش و ضد یبوست بوده و مصرف همیشگی آن هم عارضه‌ای ایجاد نخواهد کرد. گل‌قند را همچنین می‌توان بصورت مربا در آورده مصرف نمود.

### شربت نعنا

نعنا، پونه، ریحان، بادرنجبویه از مهمترین گیاهان خانواده *Labiata* یا نعنائیان می‌باشند که همگی ضد عفونی معده و دستگاه گوارش بوده و مصارف زیادی در طب سنتی و خانگی دارد. ماده اصلی تهیه سکنجبین شکر، یا شیرین کننده‌های دیگر + سرکه و نعنا می‌باشد که پس از جوشاندن سکنجبین حاصل می‌شود ولی چون سکنجبین دارای مقداری سرکه می‌باشد و شربتی ترش و شیرین بدست می‌دهد که گرچه



برای کبد و صفرا مفید است لکن بعلت داشتن ترشی در ترکیب خود ممکن است برای کسانی که بیماری قلبی و یا عصبی دارند ایجاد اشکال نماید لذا نعنا را می‌توان بدون سرکه با شکر جوشاند و شیرابه معطر نعنا بدست آورد که پس از رقیق نمودن شربت نعنا از آن تهیه نمود.

### شربت وانیلی

میوه درخت وانیل که مخصوص نواحی حاره و گرمسیری مرطوب است پس از خشک کردن معطر و خوشبو می‌شود ولی عطر و اسانس وانیل‌های قنادی به طریقه‌صناعی تهیه می‌شود. از وانیل می‌توان شربت خوشبوئی تهیه نمود که محرک اشتها و اعصاب می‌باشد.

### شربت هل

هل عبارت است از میوه‌های گیاه علفی *Elettaria cardamomum* که دارای گونه‌های مختلف هل سفید، هل سبز، هل باد، هل قراب و غیره می‌باشد و آن را برای خوشبو نمودن قهوه، چای، شربت، شیرینی و قنادی و نیز اغذیه بکار می‌برند. هل مانند زنجبیل و دارچین از معطرهای مفرح و بادشکن و نیروبخش بوده و مصارف سنتی و صنعتی فراوان دارد. هل را همراه با گلاب در معطر نمودن شربت‌ها بکار می‌برند.



## شربت‌های آب میوه

آب میوه و آبمیوه دونوشیدنی مفید و گوارا می‌باشد که آب میوه سنتی حاصل خیسانده میوه‌های خشک شده یا برگه شده یا کشته شده و به عبارت کلی میوه‌جات صیفی شده در آب با کمی شکر می‌باشد و عموماً در فصل زمستان که میوه‌های درختی کم است مصرف می‌شود مانند آب آلو، آب آلبالو، آب برگه هلو، آب برگه زرد آلو، آب انجیر و غیره. برای سهولت کار بعضی از میوه‌ها را هم بصورت شربت در آورده و آن را قوطی کرده بمصرف می‌رسانند مانند آب آناناس، آب انبه. این نوع شربت‌های میوه‌ای غیر از انواع کمپوت‌ها می‌باشد.

## آبمیوه‌های تازه

آبمیوه‌های تازه افشرد که با آبگیر برقی یا فشاری بدست می‌آید معمولاً بدون شربت یا شکر و بطور مطلق مصرف می‌شود که سالم‌ترین و مفیدترین نوع آبمیوه است و شیرینی لازم را در خود میوه دارد مانند آب سیب، آب پرتقال، آب هویج، آب تالی، آب انگور، آب انار و غیره. نوع دیگر آبمیوه‌های قوطی شده است که معمولاً دارای ماده افزودنی ضد قارچ و ضد کفک و کمی شکر است زیرا آبمیوه‌های قوطی شده از انواع غیر مرغوب و نارس و پادرختی یا میوه‌های ریز و درجه سه که بازار فروش چندانی ندارد به کارخانجات صنایع غذایی فرستاده می‌شوند و پس از قوطی شدن روانه بازار مصرف می‌شوند. مانند آبمیوه



سیب، آبلیمو پرتقال، آبلیمو انگور، آبلیمو هلو، آبلیمو زردآلو و غیره. آبلیموهای پودری با طعم انواع میوه‌های پرتقال، سیب، انگور، هلو، زردآلو، آناناس، لیمو، به لیمو، انبه، موز، زنجبیل، آلبالو، گیلاس و غیره که با نام سن ایچ، سن کوئین و غیره روانه بازار مصرف می‌شوند و به علت ارزانی، بازار و طرفدار زیادی هم دارد چیزی جز اسانس و ساکارز نیست که با پودرها و رنگ‌های خوراکی بسته‌بندی شده و هیچگونه ارزش غذایی، ویتامین و فایده‌ای در بر ندارد.

### خوشاب‌ها

خوشاب‌ها گونه‌ای از شربت‌های میوه‌ای هستند که از میوه‌های تازه فصل و یا برگه و صیفی میوه‌های خشک شده تهیه می‌شود. خوشاب‌ها از پختن رقیق میوه‌ها با کمی شکر تهیه می‌شود.

خوشاب برای افرادی که معده ضعیف داشته و قادر به تحمل میوه‌های خام نیستند مفید است مانند خوشاب گوجه سبز، خوشاب ریواس، خوشاب توت‌فرنگی، خوشاب زردآلو و غیره.

خوشاب در واقع نوعی از کمپوت با پخت کمتر است که برای زود مصرف و تازه‌خوری تهیه می‌شود. خوشاب را می‌توان از میوه‌های تازه یا میوه‌های خشک شده تهیه نمود.

آب میوه‌ای که از افشره میوه‌ها و برخی از تریارها تهیه می‌شود



می‌تواند به چند صورت مورد مصرف قرار گیرد.

۱- آب میوه‌های تازه که با آب میوه‌گیری برقی از میوه‌های تازه تهیه می‌شود مانند آب پرتقال، آب سیب، آب هویج که سالم‌ترین و بهترین نوع استفاده از آب میوه است.

۲- آب میوه‌های که در کارخانه‌های صنایع غذایی با استفاده از افشیره میوه‌های تازه تهیه و در قوطی‌های مقواتی، فلزی یا سلفون نگهداری می‌شود. اگرچه این نوع آب میوه از میوه‌های طبیعی تهیه می‌شود لکن چون برای حفظ رنگ، طعم و جلوگیری از کپک و فساد مایع داخل که بایستی مدت‌ها دوام آورد بدان مواد افزودنی شیمیایی اضافه می‌شود که از سلامت و لطافت آب میوه می‌کاهد مانند آب پرتقال، آب سیب، آب انگور.

۳- آب میوه‌های خشک شده یا صیفی شده که با استفاده از میوه‌های کشته شده یا برگه شده یا خشک شده که اصطلاحاً صیفی جات گفته می‌شود تهیه می‌شود و می‌توان در فصل زمستان که میوه‌های تازه نایاب یا کم‌یاب است مورد استفاده قرار گیرد مانند آب آلبالو، آب آلو، آب انجیر، آب زرد آلو.

آب میوه‌های خشک شده می‌تواند به عنوان دسر بعد از غذا یا عصرانه مصرف شود و از بیوست مزاج در فصل زمستان جلوگیری نماید.





## چای و دوغ

چای و دوغ اگرچه شربت نیستند ولی در گروه نوشیدنی‌های سالم و مفید قرار دارند.

### چای داغ و شیرین و دوغ سرد نمکین است

اگر چای بصورت کم رنگ «طلائی رنگ» و با قند کم «دو حبه قند کوچک باندازه یک نخود برای یک لیوان چای» و همچنین دوغ بدون نمک و یا کم نمک با پودر نعنا، معطر و مصرف شود از نوشیدنی‌های مفید در بین دوغ و غذا و بعد از صرف غذا خواهند بود.

چای کم رنگ علاوه بر تأمین آب بدن و رفع تشنگی و خستگی مفید برای عضلات قلب بوده و دوغ کم نمک نیز در ضد عفونی دستگاه گوارش و تسریع عمل هضم و خواب خوش بعد از غذا سودمند است که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نظر به مصرف زیاد چای شرح انواع چای‌ها در مبحث جداگانه به عنوان نوشیدنی‌های گرم خواهد آمد.

### لیموناد *Limunad*

لیموناد یا لیمونات نوشابه بتری شده گازداری است که از ترکیب جوش شیرین یا نمک میوه و کمی ماده ترش شیمیائی مانند جوهر لیمو و ماده قندی و رنگ‌های خوراکی و اسانس تهیه می‌شود که وجود نمک میوه باعث تولید کمی گاز در بتری نوشابه می‌شود.

این نوشابه در دوران قاجاریه به ایران آمد و تا به بازار آمدن نوشابه‌های گازدار یا کولا تنها نوشابه گازدار در ایران بود که عموماً در حمام‌ها و رستوران‌ها و تفرج‌گاه‌ها عرضه می‌شد اما در سبب‌غذائی و سفره مردم جائی نداشت ولی با به بازار آمدن نوشابه‌های گازدار «کولا» تولید و مصرف آن کنار زده شد.

لیموناد در زبان فرانسه به معنی شربت آبلیمو است.\*

\* در تهیه کولا، لیموناد و نیز شربت‌ها، خوشاب‌ها، کمپوت‌ها، شیره‌ها و رب صنعتی و کارخانه‌ای برای طعم و مزه و ثبات رنگ و جلای آنها و همچنین جلوگیری از فساد و کفک‌گاهی موادی بشرح زیر وارد می‌شود که مقدار کم آن مجاز و قابل اغفل می‌باشد.  
جوش شیرین، جوش ترش، نمک میوه، جوهر لیمو، جوهر سرکه، جوهر نعنا، زمه سفید یا [زاغ سفید، زاغ سفید]



## کولا Cola

بعد از کودتای انگلیسی آمریکائی ۲۸ مرداد در سال ۱۳۳۲ و رواج فرهنگ غربی نوشابه‌های گازدار با پسوند کولا که از ره آورد تجدد آمریکائی بود در نیمه اول دهه ۱۳۳۰ یکی پس از دیگری وارد بازار مصرف در ایران گردید.

ابتدا کارخانه پپسی کولا در جاده فرودگاه مهرآباد / آیزنهاور، آزادی / و سپس کارخانه کوکا کولا در جاده پادگان نیروی هوایی / پیروزی / راه‌اندازی و سپس نوشابه‌های دیگر مانند کانادا درای، شوپس، سون آپ، سودا، سینالکو، آسو و ... به بازار آمد و سپس کارخانه‌ها و شعبات و نمایندگی آن‌ها در مراکز استان‌ها دایر گردید که در ابتدا چون از کیفیت بسیار بالا و قیمت پائین / هر بتری بزرگ cc ۳۰۰ به ارزش ۳/۵ ریال برای فروشنده و ۵ ریال برای مصرف کننده و هر بتری کوچک cc ۲۰۰ به ارزش ۲/۵ ریال برای فروشنده و ۳/۵ ریال برای مصرف کننده / برخوردار بود سرعت ذائقه مردم را جذب کرد و این آغازی بود بر حذف و فراموش شدن تدریجی شربت‌ها و نوشیدنی‌ها ملی و سنتی ایرانی که قرن‌ها سفره بزم ایرانیان را تزئین می‌کرد و مطلوب و مطبوع همه بود و دیری نپائید که بتری نوشابه جای تنگ‌های دوغ در کنار ظرف چلوکباب را گرفت و نوشابه‌های گازدار کولا در مهمانی‌ها و جلسه‌های اداری و دولتی و مردمی در سطح گسترده‌ای بجای شربت‌های ایرانی پذیرائی می‌شد.





رواج فرهنگ نوشابه خواری که با تبلیغات گسترده تجاری و حتی جایزه مجانی در زیر تشک درپوش آن و نوشابه بازکن مجانی و نیز قرعه کشی و امتیازاتی برای بالا بردن فروش جایگاه و شعبه توزیع از قبیل اعتبار، نصب تابلوی نئون مجانی، کیوسک مجانی، یخدان مجانی، کلمن و فلاکس مجانی و غیره همراه بود سرعت در میان خانواده‌های غنی و فقیر جای باز کرد و مردم ناآگاه از زیان‌های آن بر احشاء گوارشی بطور نامحدود آن را مصرف می‌کردند که انحطاط تغذیه و خوراک‌های ایرانی را نیز همراه داشت زیرا نوشابه خورش ساندویچ بود که جای میوه و خوشاب و نوشیدنی‌های عصرانه را گرفته بود و سفره و میز غذا بدون نوشابه کامل نبود.

مضرات عمده کولاها یا نوشابه‌های گازدار اول میزان قند بالا دوم اختلال و جلوگیری از جذب کلسیم در بدن سوم خنثی و بی‌اثر نمودن برخی از ویتامین‌ها و املاح دیگر غذایی در بدن است.

متأسفانه امروزه شربت‌های پودری صنعتی آماده به مصرف که هیچگونه ارزش غذایی و خاصیتی نداشته و در آن از ساکارز صنعتی بجای شکر، رنگ‌های صنعتی خوراکی و قنادی و اسانس‌ها و طعم دهنده‌های صنعتی و شیمیایی بجای میوه‌جات استفاده شده و عموم مردم بویژه کودکان و جوانان فریب ظاهر بسته‌بندی‌های لوکس آن را می‌خورند که واقعیت زیان‌آور ساخت و تهیه آن‌ها را در پشت تصاور درخشان میوه‌های آناناس، انبه، موز، توت‌فرنگی، سیب، پرتقال، هلو و



غیره کتمان کرده و با تبلیغات و تشریفات بر مردم عرضه می‌دارند در حالیکه چیزی جز مخلوطی از انواع ساخارین‌ها یا قند مصنوعی و رنگ و اسانس و طعم دهنده‌های صنعتی نمی‌باشد که چون این مواد خیلی ارزان تهیه می‌شود و قیمتی ندارد لذا دست تولید کنندگان برای سرمایه‌گذاری‌های تجاری در لوکس و شیک نمودن قوطی‌ها و بسته‌بندی‌ها و پخش تبلیغات گسترده باز است.

در قدیم و تا چند دهه پیش بیشتر مواد غذایی ذخیره‌ای خانگی مانند رب گوجه فرنگی، گوجه فرنگی خشک، رب انار، رشته آش، شیرینی و کلوچه، آبقوره، آبلیمو، انواع مربا، کمپوت‌ها، خوشاب‌ها و شربت‌ها همگی خانگی بود و از مواد طبیعی در منزل تهیه می‌شد ولی در زندگی صنعتی با آن که بیشتر خدمات خانگی ماشینی و برقی شده است معذالک هیچگونه فرصتی برای تهیه تنقلات تفتنی در منزل نیست و صنایع غذایی این وظیفه را بر عهده گرفته است که مواد غذایی به دور از چشم انسان‌ها در مدار تولید با مواد شیمیایی و افزودنی‌ها برای رنگ و طعم و جلای آن و نیز بعضی جایگزین‌ها و احتمالاً تقلبات همراه است، لذا برای در امان ماندن نسبی از چرخه صنعت می‌توانید شربت‌های سنتی و خانگی را که همگی سالم، طبیعی، نشاط آور، مفید، مغذی و از همه مهمتر داروئی نیز می‌باشند در منزل تهیه و به مصرف رسانند.



## و لقد کرّنا بنی آدم و حملناهم فی البر و البحر و رزقناهم من الطیّبات ... [السراء ۷۰]

ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و او را بر عرصه صحرا  
و امواج دریا سوار کردیم و او را از خوراکی‌های بهی بخش رزق دادیم ...

### عسل گیاهی

برای تهیه حدود یک کیلو عسل گیاهی ابتدا باید حدود یک و نیم کیلو  
گندم یا جو مرغوب را از آشغال‌ها و اضافات خوب پاک و تمیز کرده و  
گندم یا جو را در آب شستشو دهیم. انتخاب گندم یا جو یا مخلوط هر دو  
بستگی به تجربه و سلیقه تولید کننده و ذائقه مصرف کننده داشته ولی تهیه  
آن از گندم، عسل گیاهی لطیف‌تری را به دست می‌دهد. سپس گندم‌ها را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

که کاملاً خیس خورده است درون یک سینی که قبلاً کف آن پارچه تمیزی کشیده شده تنک و پهن می‌نمائیم (ترجیحاً پارچه‌های نخی و غیر آکلریک) آنگاه برای آن که رطوبت ظرف گندم محفوظ مانده و در مجاورت هوا خشک نشود روزانه چند نوبت با آب‌فشان یا دست روی آن را آب چکان و خیس می‌نمائیم و ظرف را در کنار آفتاب قرار می‌دهیم تا عمل رشد و نمو جوانه زدن گندم شروع شده و جوانه‌ها از محل رویان گندم یا جو\* شروع به نمو نماید. (همانند تهیه سبزنا در شب عید) ولی بایستی دقت شود حجم جو و گندم برای رویش در ظرف زیاد نبوده و روی هم انباشت نگردد زیرا گندم انباشته در روی هم سبب خواهد شد که دانه‌های رو زودتر جوانه زده ولی دانه‌های زیر حبس شده دیرتر جوانه زده و ماده اولیه عسل گیاهی یکدست و یک اندازه تولید نشده کیفیت آن از دست برود.

گندم یا جو خیس شده بعد از یک و نیم تا دو روز از محل رویان آن شروع به جوانه زدن می‌کند و این جوانه که در ابتدا سفید است رشد آن ادامه یافته و بعد از سه یا چهار روز طول آن به اندازه درازی خود گندم و جو شده و حدود یک سانتی‌متر قد خواهد کشید در این هنگام جوانه‌های جو یا گندم سفید رنگ، نرم، شیردار و شیرین مزه خواهند شد و زیر دندان

\* رویان گندم و تنک لپه‌ای‌ها در محل انتهایی شکاف و خط وسط دانه گندم و جو یا نوک انتهایی آن قرار دارد. در سایر دانه‌ها و حبوبات مدور و بیضی مانند نخود، عدس، ماش و لوبیا و دو لپه‌ای‌ها، رویان آنها از وسط دانه‌ها می‌روید.



به راحتی له می‌شوند تا این مرحله جوانه‌ها کاملاً سفید رنگ بوده و بعد از این مدت اگر عمل نمو ادامه یابد اندوخته و آلبومین گندم خرج رشد ریشه و ساقه گندم یا جو خواهد شد و رشد جوانه رویه سبزی رفته و ساقه گندم یا جو را تولید می‌کند که بایستی در همین مرحله یعنی بعد از مدت سه تا چهار روز از ابتدای خیس کردن گندم که بستگی به دمای محیط و نوع گندم یا جو دارد عمل رشد را کاملاً متوقف نمود یعنی زمانی که جوانه‌ها کاملاً سفید رنگ است. زیرا بعد از این مرحله تمامی آلبومین و مواد غذایی درون دانه گندم و جو صرف رشد و نمو ریشه و ساقه گندم می‌شود تا مواد غذایی را بعد از این مرحله از خاک جذب نماید. بنابراین مرحله انتهایی آماده‌سازی دانه گندم یا جو برای تهیه عسل گیاهی، سمنو، ماء‌الشعیر، آبیجو، مالت یا مالتا بعد از سه تا چهار روز که زمان و مدت آن بستگی به شرایط محیط و گرمای اطراف دارد می‌باشد که بایستی با خشک کردن و خرد کردن دانه‌های گندم یا جو عمل رشد را کاملاً متوقف نمود.

در این مرحله جو و گندم‌های جوانه زده را می‌توان به چند منظور آماده و فرآوری نمود و اگر هدف تهیه سمنو یا عسل گیاهی باشد جو یا گندم‌های جوانه زده را که رشد جوانه‌ها هنوز سفید رنگ و به اندازه یک سانتی‌متر است و دانه‌ها نیز با جذب آب کاملاً متورم و نرم شده و حاوی مقدار زیادی آب و رطوبت کافی است بایستی با غلتک دوبله قوی فشرده شود تا شیرابه آن که مایع اصلی تهیه عسل گیاهی یا سمنو است گرفته شود،



اگر در مصارف تهیه خانگی غلتک دوبله در دسترس نبود می‌توان جو یا گندم‌های جوانه‌دار را به وسیله تخته‌ساتور خرد و له کرد یا آنها را درون هاون کوبید و یا آن را درون چرخ‌گوشت ریخت و با چرخ کردن، آنها را کاملاً خرد و فشرده نمود. با عمل فشردن یا پرس کردن آب آن را از تفاله‌ها جدا می‌کنیم که شیرآبه عسل گیاهی یا سمنو گفته می‌شود. سپس با جداسازی شیرآبه یا آب و مایع حاصل از زوائد و پوره‌های بر جای مانده از دانه‌های جوانه زده گندم یا جو مایع به دست آمده را به شرح زیر برای تهیه عسل گیاهی یا سمنو آماده پخت می‌نمائیم.

لازم به یادآوری است که پوره و تفاله گندم و جو بر جای مانده که خود حاوی مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای و قندی و پروتئین گیاهی می‌باشد قابل مصرف در سوپ و خورش بوده و باید از دور ریختن آن خودداری نمود.

### پخت شیرآبه یا مایع عسل گیاهی

شیرآبه حاصل از فشردن و پرس گندم‌ها یا جوهای جوانه‌دار، مایع اصلی پخت سمنو یا عسل گیاهی است که آن را درون ظرفی ریخته و با حرارت بسیار ملایم و مداوم پخت می‌نمائیم.

در این هنگام و در ابتدای پخت بنابر سلیقه یا تجربه می‌توان به شیرآبه در ابتدای پخت مقدار کمی آرد گندم، آرد جو، نشاسته از هر کدام به تنهایی یا مخلوط بنابر تجربه و طعم و ذائقه موردنظر افزود و پخت را



ادامه داد تا غلظت لازم را یافته و مایع پخت عسل گیاهی به قوام آید، افزودن آرد گندم، آرد جو و نشاسته را بهتر است از اواسط پخت آن که شیرآبه کمی غلظت یافت شروع نمود و مقدار انتخاب نوع آرد را با تجربه دریافت. هرگاه غلظت آن همانند رب گوجه‌فرنگی گردید پخت آن کافی است لازم به یادآوری است غلظت‌اندین یا به هم زدن مدام مایع پخت در تمام مدت پخت الزامی است. زیرا در غیر این صورت عسل گیاهی در قسمت زیر همانند ته دیگ سفت شده و در قسمت رو نیم پز باقی خواهد ماند. عسل گیاهی یا سمنو که بدین ترتیب تهیه می‌شود رنگ سفید شگری یا نخودی خواهد داشت و اگر بخواهیم رنگ قهوه‌ای به آن دهیم بایستی در ابتدای شروع پخت به تعداد لازم بادام با پوست چوبی آن درون شیرآبه پخت بیاندازیم تا عسل گیاهی یا سمنو رنگ قهوه‌ای به خود گیرد و نیازی به افزودن رنگ‌های خوراکی یا کاکائو یا زعفران نمی‌باشد زیرا پوست چوبی بادام رنگ قهوه‌ای را به مایع پخت خواهد داد. اگر بادام با پوست در دسترس نبود می‌توان از برگ درخت بادام، برگ درخت به یا خود میوه درخت به و حتی گل آن برای رنگ آوری عسل گیاهی استفاده نمود زیرا تمامی اجزاء درخت به و بادام در اثر دم کردن مانند چای رنگ قهوه‌ای روشن به خود می‌گیرد / هنگام تهیه مربای به با پخت ملایم و دم کردن در انتهای پخت مربای به رنگ انداخته و رنگ قهوه‌ای روشن به خود می‌گیرد.]

عسل گیاهی یا سمنوی طبخ شده که پخت آن بنا بر تجربه برای طعم و



ذائقه‌های مختلف به جهت انتخاب دانه گندم یا جو و نیز افزودنی‌های آردم گندم، آرد جو، نشاسته به مقدار لازم صورت می‌گیرد برای شیرین شدن هیچ نیازی به افزودن شکر یا سایر مواد قندی دیگر ندارد و در اثر استحاله شیمیایی نشاسته موجود در مغز گندم یا جو تبدیل به قند شده و به خودی خود شیرین خواهد شد.

**عسل گیاهی یا سمنوی آماده شده** بایستی زود مصرف شود زیرا چون یک ماده خوراکی سرشار از ویتامین و مواد قندی و غذایی است در معرض هوا آماده رشد باکتری‌ها و کپک و قارچ روی آن می‌باشد و زود فاسد می‌گردد و برای جلوگیری از فساد آن بایستی آن را از مجاورت هوا و دمای متعارف دور نگه داشت پس بایستی عسل گیاهی را درون ظرف شیشه‌ای کوچک درب‌دار ریخته و ظرف را هم پر از عسل گیاهی نمود تا هوایی در ظرف باقی نماند سپس رویه سطح بالائی شیشه را با مقداری کره یا روغن مایع پوشانده تا مانع تماس هوا با عسل گیاهی شود.

**عسل گیاهی تهیه شده** را می‌توان در یخچال نگهداری و آن را در سبذ غذایی روزانه خانواده جای داده و در میز صبحانه، عصرانه و حتی در نهار و شام به عنوان دسر مصرف نمود و مصرف روزانه و مداوم آن برخلاف کرم کارامل‌ها، ژله‌ها یا مرباجات هیچگونه زیانی نخواهد داشت.





## شیرینی جات گیاهی

عده‌ای پخت عسل گیاهی را بیشتر ادامه داده تا خمیر آن بیشتر سفت شود سپس عسل گیاهی یا سمنو را روی ظرفی پهن نموده و مجدداً روی آن آرد و نشاسته همراه با پودر وانیل، زنجبیل، میخک، دارچین، هل، گلاب پاشیده و سپس آن را غلتک زده و رویه آن را با دانه‌ها و مغزهای خوراکی مانند کنجد، سیاه دانه، تخم خرفه، تخم شربتی، مغز پسته و بادام یا گردو و غیره تزئین و معطر نموده و همانند شیرینی مجدداً آن را در فر برده و با پخت بیشتر آن را خشک کرده و به عنوان یک شیرینی از آن استفاده می‌کنند و چون این شیرینی فاقد روغن، شکر، جوش شیرین و سایر افزودنی‌های شیمیایی است کاملاً مفید و بی‌زیان بوده ماده‌ای مقوی و مغذی از برای کودکان خواهد بود که در بحث شکلات گیاهی بدان اشاره خواهد شد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عسل گیاهی و سمنو یا شیرینی و شکلات آن سرشار از ویتامین ها به ویژه ویتامین های گروه B بوده و یک خوراکی مفید برای صبحانه، عصرانه، دسر غذا و تنقلات بین روز خواهد بود.

### شکلات گیاهی

عسل گیاهی و سایر مشتقات آن از فرآورده های سالم طبیعی و مغذی و سرشار از ویتامین ها می باشد که از مکمل های غذایی بوده و می توان آن را مانند مربا یا صبحانه و یا به همراه نهار و شام به عنوان دسر و تنوع بخشی همراه سایر غذاها مصرف نمود و از آنجا که ممکن است خوردن آن به ذائقه کودکان و یا بعضی افراد خوشایند نیاید عسل گیاهی را می توان به صورت شکلات و شیرینی یا تنقلات در آورده مورد مصرف قرار داد.

### طرز تهیه شکلات گیاهی

زمانی که مایع تغلیظ شده عسل گیاهی رنگ انداخت و آماده شد و مانند رب گردید ماده حاصل با ادامه پخت بسیار ملایم رنگ قهوه ای سوخته به خود خواهد گرفت و به صورت خمیری در می آید. حال برای تنوع بخشی به تهیه شکلات می توان به خمیر آماده، پودر کاکائو یا پودر قهوه را با پودر نشاسته مخلوط و همراه با هل و گلاب یا وانیل جهت معطر شدن و در صورت حذف پودر کاکائو و قهوه کمی زعفران به خمیر شکلات افزود و برای آن که شکلات حاصل نرم باقی بماند مقدار بسیار



اندک کره خوراکی یا روغن مایع خوراکی به خمیر شکلات می‌افزاییم، سپس برای تنوع و تنقل بیشتر شکلات گیاهی آن را با دانه‌ها و مغزهای گیاهی مانند زرشک، دانه‌های کنجد، سیاه دانه، پودر نارگیل، خلال پسته و بادام مخلوط و همراه نموده خمیر کشلات را خوش طعم‌تر و مورد پسندتر می‌نمائیم و آنگاه خمیر شکلات گیاهی را در کف سینی فر پهن کرده درون فر قرار می‌دهیم تا آب آن بیشتر گرفته شده و از خمیر نرم به صورت خمیر سفت و نیمه خشک در آید سپس آن را برش زده و به صورت قطعات کوچک در آورده و بسته‌بندی نموده و می‌توان آن را به عنوان یکی از تنقلات سالم و طبیعی به کودکان داد که افراط در مصرف آن برخلاف شکلات‌های صنعتی هیچگونه زیانی در بر ندارد زیرا این شکلات از مواد کاملاً طبیعی بوده و برخلاف سایر شکلات‌های کارخانه‌ای فاقد افزودنی‌های شیمیایی و قندهای صنعتی یا گلوکز و ساخارین است که همگی مضر کبد و کلیه بوده و چاق کننده نیز می‌باشد.



## شیرینی جات سنتی ایرانی

سوهان قم، گز اصفهان، باقلوای یزد، نان برنجی کرمانشاه، کلوچه لاهیجان و ... از شیرینی‌های سنتی ایران با مواد کاملاً طبیعی و شهرت سراسری و حتی جهانی می‌باشند که در نیم قرن اخیر از نفوذ صنعت در امان نمانده‌اند و مواد شیمیائی و صنعتی بدان راه یافته است.

سوهان قم که از مواد کاملاً طبیعی و خمیر اولیه آن از ترکیب و فرآوری مشابه عسل گیاهی یا سمنو بدست می‌آید و مواد صنعتی در آن دخالتی نداشت امروزه ساخت و اصالت اولیه خود را به مواد دیگری سپرده است.

خمیر و ماده اولیه سوهان قم در قدیم همان سمنوی سنتی یا عسل گیاهی بوده که فرمول تهیه و به قوام آوردن آن تجربه قنادی خود را می‌طلبید و عمل آوری آن با سمنو کلی فرق داشت سپس باز عفران و هل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و گلاب و مغز پسته معطر و تزئین می‌شد که به علت داشتن رویان جوانه گندم مقوی و سرشار از ویتامین‌ها بود. ولی امروزه سوهان‌پزان برای راحتی کار به جای بکار بردن رویان جوانه گندم و فرآوری آن، خمیر سوهان را با سرخ کردن مخلوطی از آرد گندم، آرد برنج و نشاسته و سپس پختن آن با افزودن شکر بدست آورده آنگاه آن را قالب زده و با مغز پسته کوبیده و مجدداً در فر قنادی می‌پزند. یعنی ماده اولیه خمیر سوهان‌های کنونی چیزی شبیه حلوا یا کاجی است. سوهان قم چون همراه با روغن تهیه می‌شود سوهان آغشته به روغن در مجاورت هوا زود اکسیده و فاسد می‌شود بنابراین سوهان شیرینی بادوامی برای نگهداری به ویژه در تابستان نیست.

### جایگزین‌ها و تقلبات

با ازدیاد جمعیت و مسافرت و در نتیجه افزایش تولید و از طرفی هم گران شدن مواد اولیه، و فراگیر شدن مواد مشابه صنعتی و شیمیایی خوراکی مانند عطر و طعم و رنگ‌های قنادی، جایگزین کردن جهت تعدیل قیمت‌ها در تمامی صنایع غذایی و از جمله قنادی راه یافت. رنگ‌ها و پودرهای قنادی جای زعفران را گرفت و اسانس‌ها به جای هل، گلاب، زنجبیل، وانیل و دیگر عطریات میوه‌ای مانند بهارنارنج، به‌لیمو و غیره را پر نمود. برخی افراد سوجو باقلای نارس را که سبز است جوشانده تا سمیت و



تلخی آن برطرف گردد سپس دانه‌های پخته شده باقلا را برای آن که نرم باقی بماند مجدداً با شربت رقیقی از روغن محلول در آب جوش می‌پزند در این حال باقلا به علت جذب روغن بیشتر ملایم و کمی هم طعم شیرین یافته و همانند پسته می‌شود که از آن در تقلبات برای تزئین سوهان، گز، باقلوا، حلوا ارده و غیره در موارد خوراکی استفاده می‌کنند که تشخیص آن پس از کوبیده شدن و خرد شدن بر روی سوهان و سایر شیرینی‌ها مشکل است.

به همین روش از باقلای کاملاً رسیده که سفید است ماده‌ای شبیه مغز گردو تهیه و در داخل نان کیک و سایر شیرینی‌های مغزدار تقلب می‌کنند. گاهی در تهیه خورش‌های مغزدار مانند فسنجان، کدوی حلوائی خام را خورد کرده و یا آن را در داخل چرخ‌گوشت چرخ نموده و به جای مغز گردو در خورش مخلوط می‌کنند که شیرینی خورش و روغن زیاد در آن مانع از تشخیص تقلب هنگام تناول غذا می‌شود و در زیر دندان همانند مغز گردو به نظر می‌آید.

گز اصفهان نیز همانگونه که نام آن یادآور ماهیت مواد تهیه آن است از شهد و شیرابه مترشحه از ساقه چندین نوع گیاه و درختچه استحصال می‌گردید که به نام انگبین، گز انگبین، گز خوانسار و غیره معروف بوده ولی امروزه ماده اولیه خمیرگز شامل نشاسته، سفیده تخم مرغ، پودرهای قنادی و شکر است که به هیچ وجه لطافت و خواص دارویی گزهای تهیه شده از مواد طبیعی را ندارد.





@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ان الابرار یشربون من کاسِ کان مزاجها کافورا  
[الانسان ۵]  
و نیکوکاران عالم را در بهشت از شرابی نوشتند که طبعش کافور است

## چای

«یادم کردنی‌ها و جوشاندی‌ها»

چون عنوان اصلی کتاب: شربت‌ها و نوشیدنی‌های سنتی است که معمولاً سرد و خنک و با یخ میل و مصرف می‌شود ولی برخی از نوشیدنی‌های مفید و سرد و خنک دیگر همچون پالوده، دوغ و یا نوشیدنی‌های گرم مانند انواع چای‌ها و قهوه و کاکائو همراه با شیر و بدون شیر نیز در مجموعه نوشیدنی‌های تفتنی و طبی و بهداشتی جای دارند بدین جهت مختصر شرحی بر خواص آنها می‌آوریم.  
چای از جمله رایج‌ترین نوشیدنی‌ی تفتنی و طبی است که خواص



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



دارویی و درمانی بسیاری دارد، چای بومی فلات ایران نبوده و مربوط به خاور دور می‌باشد که هم زمان با مشروطیت به ایران وارد و همچون تمامی جهان خیلی زود مصرف آن فراگیر و به صورت یک نوشیدنی همگانی و همیشگی در سبد غذایی خانواده‌های ایرانی جای گرفت که متأسفانه یکصد سال بعد از تولید و مصرف سالم و طبیعی اولیه چای در ایران، همانند بسیاری از مواد غذایی دیگر بویژه در قرن بیست و یکم چای از اصالت اولیه و طبیعی خود خارج و به دست صنعت سپرده شد و امروزه چای‌های صنعتی جای چای طبیعی را در تجارت جهانی گرفته است.

چون با افزایش شتابنده روند تولید و مصرف، دیگر کشت سنتی چای پاسخگوی نیاز رو به افزایش جهانی چای نمی‌باشد لذا صاحبان صنایع غذایی و بیوتکنولوژی گیاهی به کمک افزایش تولید شتافته و از کشاورزان خواسته‌اند فقط در اندیشه بالا بردن تولید از گونه‌های پر برگ و پر تولید که میزان برداشت برگ از بوته و درختچه‌های چای را در واحد سطح هر چه بیشتر افزایش داده و کمیت را بالا برده باشند ولی در عوض آماده‌سازی کیفیت و عطر و رنگ و طعم دلخواه مطلوب چای را کارخانجات چای خشک کتی عهده‌دار خواهند شد و چای مورد نظر خانواده‌ها را با عطر، رنگ، طعم و کیفیت مطلوب دلخواه مطابق با هر نوع ذائقه و سلیقه کشورهای مختلف جهان به کمک بیوشیمی صنعتی مواد غذایی تولید و عرضه خواهند نمود بدین ترتیب: وقتی که چای در



پروسه مدار گردش تبدیل کارخانجات چای برای بسته‌بندی آماده می‌شود قبل از ورود به داخل جعبه و قوطی هنگامی که چای خاک‌گیری و گردگیری نهایی می‌شود هنگام ریزش از قیف سوله برای وارد شدن به قوطی‌ها، چند اسپری بخار عطر، اسپری بخار طعم به چای دمیده و پاشیده می‌شود و بدین ترتیب صنعت کار طبیعت را بر عهده گرفته یک چای صنعتی مطابق ذوق و سلیقه و ذائقه کمپانی سفارش دهنده عرضه و وارد بازار مصرف می‌شود که این عطر و رنگ به هنگام دم نمودن چای آشکار شده و به چای ظاهری مطلوب و فریبنده می‌دهد.

حال با توجه به مداخله صنعت در کار طبیعت و عرضه چای صنعتی به جای چای طبیعی بهتر است خانواده‌ها مصرف چای را تنوع بخشیده و از مصرف انحصاری برگ درختچه‌های گیاه *Camellia sinensis* که از برگ درختچه و بوته‌های آن انواع چای سبز و چای سیاه فراوری و تولید می‌شود، برگ درختان دیگر را که به جای چای کاربرد دارد از باغ و بوستان و کوهستان و یا درختان منزل تهیه و در مصرف چای روزانه تنوع بخشیم.

### چای برگ‌ها: چای را می‌توان همانند انواع شربت‌های گیاهی تنوع

داد و از آنجا که به هر دم کردنی ملایم چای گفته می‌شود همانطور که به هر پرنده‌ای نیز می‌توان مرغ گفت بنابراین می‌توان انواع چای‌های گیاهی مانند: چای آویشن، چای نعنا، چای بابونه، چای بومادران، چای



استوخودوس، چای دارچین، چای زنجبیل، چای کوهی، چای ترش، چای مکه، چای برگ به، چای برگ توت، چای برگ گلابی، چای برگ سیب، چای برگ گوجه، چای برگ گردو و غیره را در قوری دم نموده مصرف نمود که هر کدام دارای خواص و اثرات دارویی و درمانی مفیدی نیز می‌باشند.

در میان گیاهان یاد شده بالا فقط دم کرده برگ درخت «به» علاوه بر این که برای بیماری‌های سینه و سرفه و ریوی و نیز سرماخوردگی مفید می‌باشد نوشیدن دم کرده برگ به قابض و ضد اسهال و اگر بطور مداوم مصرف شود یبوست آور نیز می‌باشد به همین جهت نباید مورد مصرف مستمر قرار گیرد، دم کرده برگ به دارای رنگ دانه اناری و خرمایی بسیار مطلوب بوده و طعمی مشابه چای معمولی دارد.

دم کرده برگ گردو نیز رنگی قهوه‌ای مایل به سیاه ایجاد می‌کند که آن هم مانند برگ به قابض و ضد اسهال می‌باشد و اگر همراه با لایه‌های چوبی وسط مغز گردو دم شود برای کاهش قند خون نیز مفید است.

دم کرده پوست انار و برگ درخت انار نیز رنگی قهوه‌ای تولید می‌کند که مانند برگ به و برگ گردو قابض و ضد اسهال بوده و اگر همراه با ریشه یا ساقه درخت انار دم شود ضد کرم و ضد انگل نیز می‌باشد.

دم کرده برگ درختان توت و شاه‌توت و توت سیاه نیز رنگ دانه اناری و قرمز ایجاد می‌کند که در قدیم به جای چای مورد استفاده قرار



می‌گرفت و اکنون نیز در تقلب چای به کار می‌رود.

دم کرده برگ درختان سیب، بادام، زرد آلو، آلبالو به مقدار کم همراه با برگ به یا برگ گردو و برگ یا پوست انار اثرات قابض بودن آنها را ملایم کرده رنگ بهتری می‌دهد.

**چای گیاهی:** دم کرده استوخودوس، آویشن، بابونه، نعنا، پونه، گزنه، زیره، بهارنارنج و غیره چای مطلوبی برای تقویت و ضد عفونی معده و احشاء گوارشی به دست می‌دهد که مصرف هفتگی آن می‌تواند به تنوع چای روزانه کمک نماید.

**چای گزنه:** دم کرده گیاه گزنه با نام علمی *Urtica dioica* که در فصل بهار و تابستان به وفور در کنار جوی‌ها و چشمه همراه با پونه و سایر گیاهان تیره نعنا می‌روید در رفع ناراحتی‌های ادراری ناشی از پروستات مردان مفید و مؤثر توصیه شده است که قطره آن تحت نام قطره ارتیکا در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد.

**چای استوخودوس:** دم کرده گیاه استوخودوس با نام علمی *Lavandula officinalis* در قدیم بسیار معمول بود ولی در دهه‌های اخیر مصرف آن رو به فراموشی رفته است. استوخودوس به علت اثرات آرام‌بخش و ضد اضطراب آن به عنوان یک گیاه داروئی همانند چای معمولی می‌تواند مورد مصرف همیشگی مردم باشد که در اروپا





کوچای، دم‌گره، کرک‌گره، پیوک، کل پیوک، پیتو، گل پشموک، توکلیجه و نام‌های بومی و محلی دیگر نیز معروف است برای سر درد و نیز درد سایر اعضا معمول است.

دم کرده گل و برگ گیاه دیگری با نام علمی *Salvia sylvestris* از تیره نعنا که گونه‌ای گل‌مریمی است به نام چای کوهی معمول است.

**چای ترش:** چای ترش که به عنوان تفنن و تنوع در مصرف هفتگی و ماهانه معمول است شامل موارد زیر می‌باشد:

۱- اضافه نمودن مقداری لیمو عمانی خرد شده هنگام دم کردن چای در قوری و یا در استکان

۲- دم کرده تمر گجرات با چای مکه که شرح آن گذشت.

۳- دم کرده آلبالوی تازه یا خشک شده در قوری.

چای ترش علاوه بر تفنن برای تحریک اشتها و هضم غذا و کاهش فشار خون مصرف سنتی و خانگی دارد.

**چای ختایی:** چای ختایی عبارت است از دم کرده بوته‌های نقره‌ای رنگ گیاه *Teucrium Polium* از خانواده نعنا می‌باشد که مریم نخودی، مریم نخودی کوهی، ارپه، گل ارپه، گل بیته، گل خنو، کلپوره، سنجد بشکو، سنجته، مسک الجن و با نام‌های محلی دیگر هم نامیده می‌شود. مریم نخودی یا چای ختایی در بیشتر نقاط کشور می‌روید و



طعمی بسیار تلخ داشته که دم کرده یا جوشانده آن را با نبات به صورت تنها یا همراه با شاه‌تره به عنوان ضد عفونی کننده معده و احشاء گوارشی در ترشا و امتلاء معده ناشی از پرخوری و ناراحتی‌های گوارشی و کلیوی مصرف می‌نمایند.

**چای جنگلی:** چای جنگلی عبارت است از دم کرده گل‌های گیاه *Agrimonia eupatoria* از تیره گل‌سرخ می‌باشد که با نام‌های محلی دوای جگر، علف گلو درد، گل روغن کاه، گل خله و نام‌های سنتی قافت، غافت، غافته آمده است. چای جنگلی که در اکثر مناطق معتدل ایران می‌روید به علت قابض بودن در رفع خونریزی‌ها و التیام زخم‌ها و کبد و کلیه و کاهش قند خون مفیدتر و مؤثر توصیف شده است.

**چای دارچین:** دم کرده پوست ساقه درخت *Cinnamomum cassia* از تیره برگ بو را چای دارچین می‌گویند که پودر آن به عنوان ادویه در غذاها مصرف و یا به صورت دم کرده از برای بادشکن، مقوی معده، محرک و تسریع کننده تنفس و جریان خون، محرک اشتها و نیز ضد رطوبت و سردی مزاج آن را می‌نوشند.

**چای عرب:** چای عرب عبارت است از دم کرده برگ‌های درختچه *Catha edulis* از تیره شمشاد می‌باشد که به آن چای عربستان یا شای العرب هم گفته می‌شود. چای عرب در طب سنتی با نام قات [غات]



معروف است.

**چای نمسه:** چای نمسه عبارت است از دم کرده برگ‌های درختچه گیاه *Orthosiphon grandiflorus* از تیره نعنائ و از گیاهان مناطق حاره می‌باشد. چای نمسه را چای جاوه، چای آلمانی هم می‌گویند.

**چای نیوجرسی:** چای نیوجرسی عبارت است از دم کرده پوست خشک شده ریشه درختچه *Ceanothus americanus* از تیره عناب می‌باشد که با نام‌های چای ژرسی، ریشه سرخ هم گفته می‌شود.

**چای سنت هلن:** گیاه *Franrenia portulacifolia* به نام چای سنت هلن معروف است که به صورت دم کرده مصرف می‌شود.

**علف چای:** دم کرده بوته‌های گیاه *Hypericum perforatum* و *H. scabrum* از تیره علف چای را که در نقاط کوهپایه‌ای و استپی شمالی ایران می‌روید به نام علف چای یا هوفاریقون مصرف می‌کنند. علف چای در طب سنتی ایران با نام‌های گل راعی، گل شهناز، گل تره، گل هزار چشم، هزار چشم، حشیشة القلب، حشیشة الجزایر، عشبة القلب، بقله یوحنا، جوجادو، نوشه، مرودشتی، داذی، داذی رومی، کپراوتی نیز گفته می‌شود که از گیاهان دارویی بسیار مفید بوده و دم کرده آن به عنوان اشتها آور، هضم کننده غذا، نیروبخش، آرام بخش، ضد عفونی کننده مجرای ادرار



و مدر، ترمیم زخم مصرف سنتی و خانگی دارد. گونه‌های مشابه گیاه علف چای با نام‌های سرخ گل، مراد بل، چای باغی، دیشلیجه، گل زنبیل، زردواش گفته می‌شود که خواص و اثراتی مشابه دارد.

**چای پرک گردو:** از دم کردن پرک چوبی وسط جوز یا مغز گردو می‌توان چای دارویی تهیه نمود که از برای کاهش قند خون مفید توصیه شده است، چای پرک چوبی مغز گردو رنگی متمایل به سیاه و طعمی گس دارد که مورد پسند ذائقه برخی نمی‌باشد بنابراین چای پرک مغز گردو را می‌توان مخلوط با چای سیب مصرف نمود تا رنگ و طعم آن تعدیل گردد.

**چای سیب:** رهایی از قید افزودن مواد صنعتی و شیمیایی به چای سیاه سبب شده مردم به تنوع و نوآوری در مصرف نوشیدنی‌های گرم روی آورند زیرا به چای سیاه در کارخانه اسپری و بخورات عطر و طعم پاشیده می‌شود و چای را از حالت طبیعی خارج می‌کند چای سیب یکی از دم کردنی‌های مفید و متنوع است که می‌تواند جای چای سنتی را در مصرف نوشیدنی‌های گرم بگیرد چای سیب را می‌توان از خشک نمودن پوست سیب قرمز یا زرد و سبز و همچنین از سیب‌های بومی و محلی سیب گلاب، سیب گل شاهی، سیب عباسی، سیب قندک و غیره تهیه نمود و سپس آن را دم نموده مصرف کرد. از رنده کردن و خشک کردن





سیب‌های کوچک و سفت که مناسب خوردن نیست می‌توان به همان طریق پوره دم‌کردنی چای سیب را تهیه نمود و برای آن که چای سیب رنگ خوشتری بیابد می‌توان پوست مغز بادام را که برای خلال‌گیری جدا می‌شود بدان افزود.

عده‌ای از خشک نمودن بازمانده افشرد سیب‌ها پس از آب‌گیری برای پوره چای سیب استفاده می‌کنند که عطر و طعم جالبی بدست نمی‌دهد. چای سیب همانند میوه سیب موجب تقویت اعصاب، آرام‌بخش و مفید از برای بیماران قندی و همچنین سهولت عمل هضم روده‌ای خواهد شد. چای سیب موجب خوشبویی تنفس و رفع بوی بد دهان می‌باشد.

**چای برگ توت:** در قدیم و ابتدای مشروطیت که چای نوشیدنی اشرفی بود و مصرف آن فراگیر نشده بود از دم کردن برگ توت و توت سیاه و شاه‌توت بجای چای سیاه استفاده می‌شد و مصرف آن در شهرهای دور دست و روستاها بسیار معمول بود که همراه با صیفی توت یا توت خشک به جای قند مصرف می‌گردید.

چای توت همان چای سیاه ادرار آور بوده و از برای محکم شدن لثه‌ها مفید توصیه شده است. دم کردن برگ شاه‌توت همانند میوه شاه‌توت صفرآور و مفید از برای سهولت کار کبد بوده و کاهنده قند خون می‌باشد.

دم کرده ریشه توت، توت سیاه و شاه‌توت و زرشک در قدیم بعنوان



ضد انگل استفاده می‌شد و از دم کرده شاه‌توت‌های ریز و بی‌مصرف و تمشک‌نوعی چای و از خشک کردن و سائیدن آنها در تقلاب سماق استفاده می‌شود.

**چای برگ مو:** درخت انگور یا مو تمام اجزای گیاهی آن از ریشه، ساقه، برگ، غوره، انگور، کشمش، مویزه، اشک ساقه، چوب و زغال آن مورد استفاده خوراکی و دارویی دارد که از برگ آن نیز در تهیه خوراک دلمه و از دم کرده برگ آن بعنوان کاهش دهنده و رفع عفونت ادراری کودکان استفاده می‌شود.

**چای سبز و چای سیاه:** چای سبز و چای سیاه هر دو از برگ‌های درختان و درختچه‌های گیاهانی با نام علمی *Th. chinensis*، *Camellia thea*، *C. sinesis*، *C. theifera*، *Thea sinesis*، *viridis* و از تیره چای به دست می‌آید و برای آن که چیدن برگ چای به سهولت انجام گیرد یا هرس درختان مانع رشد طولی آن شده و آن را به صورت درختچه یا بوته نگه می‌دارند. چای سبز و چای سیاه هر دو از برگ‌های درختچه چای تهیه می‌شود ولی زمان و هنگام چیدن برگ‌ها از بوته‌ها و نحوه خشک کردن و فرآوری و عمل آوردن آن متفاوت است که به صورت چای سبز و یا چای سیاه قلمی و باروتی و انواع دیگر فرآوری و بسته‌بندی و عرضه شده و خاکه‌های نرم یا





بودر شده چای را نیز به صورت لیفی [تی پک] به عنوان چای آماده عرضه می‌نمایند و یا آن را پرس نموده و به شکل قطعه یا تخته‌ای در آورده وارد بازار مصرف می‌کنند. چای رایج‌ترین نوشیدنی گیاهی در سراسر جهان خصوصاً در قاره آسیا می‌باشد که همه با آن آشنا هستند، چای را به صورت دم کرده و تازه مصرف می‌کنند که برطرف کننده خستگی‌های جسمی و فکری است و چون مدر و پیشاب آور می‌باشد باعث رفع مسمومیت و فعال شدن کلیه‌ها می‌شود. چای جوش خورده و کهنه زیان آور توصیف شده ولی چای تازه دم باعث تجدید نیرو برای تحریک جسم و فکر است. از چای دم کرده می‌توان برای شستشوی چشم و رفع ناراحتی آن استفاده نمود، نوشیدن چای تازه دم بدون قند و یا با قند کم برای قلب مفید توصیف شده است.

همچنین از جوشاندن چای همراه با برگ و پوست سبز میوه گردو [برون بر] رنگ باثباتی برای موی سر و الیاف تهیه می‌کنند. چای دارای ماده‌ای به نام تئین یا کافئین و تانن می‌باشد که آرام‌بخش و سبب رفع خستگی می‌شود. چای خشک به سرعت بو جذب می‌کند و بایستی از عطرها به دور نگهداری شود ولی برای خوشبو نمودن چای آن را در کنار هل، گل سرخ معطر و یا بهار نارنج و یاس قرار می‌دهند تا جذب عطر نماید و یا هنگام دم کردن چای مقداری برگ گل سرخ یا هل به چای اضافه می‌کنند تا معطر شود.

مصرف چای سبز در ایران چندان معمول و مرسوم نیست در صورتی



که چای سبز از چای سیاه مفیدتر و از عارضه صنعتی شدن به دور مانده است. در چین که سرزمین مادری چای است بیشتر از دم کرده چای سبز و بدون قند استفاده می‌شود که آن را در فلاکس آب جوش آماده و با خود به سر کار می‌برند. چای سبز اگر بدون قند قبل از غذا مصرف شود لاغر کننده می‌باشد. چای اگر بعد از غذا میل شود سبب سنگینی معده و اختلال در عمل هضم خواهد شد.

چای توسط کاشف السلطنه در زمان قاجار به ایران وارد و در سواحل دریای خزر که مستعد پرورش بود کشت داده شد. [از کتاب فرهنگ گیاهان ایران تألیف احمد ماه‌وان]

### طرز تهیه چای‌ها

واژه چای همانگونه که قبلاً هم آمد به کلیه دم کرده‌های گیاهی گفته می‌شود مانند چای آلبالو، چای کوهی، چای ترش، چای دارچین و غیره. آنچه مورد نظر است چون چای یا دم کردنی‌های گیاهی از گلبرگ گل‌ها و یا برگ آنها و در مواردی هم از میوه یا پوست گیاهان است بایستی در حرارت ملایم تهیه و فرآوری شود و حرارت به آن مقدار بالا نرود تا جوش بخورد زیرا گل و برگ گیاهان لطیف بوده و حرارت زیاد موجب استحاله و تغییر رنگ و طعم آن می‌شود همانند چای سیاه و چای سبز معمولی که بایستی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حرارت ملایم طبخ و آماده شود



ریشه‌های گیاهی و قسمت‌هایی از ساقه درختان چون مواد خود را دیر  
ظاهر می‌سازند می‌تواند به عنوان جوشانده مورد استفاده قرار گیرد.

### منابع:

زرگری، دکتر علی: گیاهان دارویی

ماه‌وان، احمد: فرهنگ گیاهان ایران

ماه‌وان، احمد: گیاهان و گوارش

ماه‌وان، احمد: عسل گیاهی



## اغذیه و تغذیه

امروزه همانگونه که اقتصاد و همه چیز جهانی شده است تغذیه نیز از حالت بومی و محلی و اقلیم و منطقه خارج و جهانی شده است.

مردم مناطق معتدله نیم کره شمالی از موز، قهوه، نارگیل، خرما و کاکائوی مناطق استوایی و گرمسیری استفاده می‌کنند و مناطق استوایی نیز به تولیدات دامی و کشاورزی غیر بومی خود وابسته شده‌اند و این ناسازگاری‌های اقلیمی در نوشیدنی‌ها و تغذیه، اختلالات گوارشی را برای نسل حاضر پدید آورده است که با وجود تغذیه متنوع و کافی از سوء تغذیه در رنجند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شربت‌های ایرانی، شربت‌های سنتی، شربت‌های خانگی،  
شربت‌های قدیمی، شربت‌های طبیعی، شربت‌های گیاهی،  
شربت‌های گوارا، شربت‌های شادی‌بخش، آرامش‌بخش،  
نشاط‌آور و مفرح، شربت‌های بدون گاز و یا هر نام دیگری که  
به شربت‌ها و نوشیدنی‌ها و خوشاب‌های ایرانی بدهیم  
همگی مفید، سالم، طبیعی، مقوی، مغذی بوده و تضمینی بر  
تندرستی خانواده می‌باشند که هرگز استمرار در مصرف  
روزانه آن‌ها زیان و عوارض نوشابه‌های صنعتی و گازدار را  
با افزودنی‌های شیمیایی ندارد.  
شربت‌های ایرانی را با مواد قندی کم و شیرینی ملایم  
مصرف نمایید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

*Iranian Sherbets*  
&  
*Tradutuibal Drinks*

by  
*F. Māhvān*  
*Apr 2011*  
*Mashhad*  
*IRAN*



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## تقدیم به آنان که:

از افزودنی‌های شیمیایی در نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی گریزانند و از ناراحتی‌های گوارشی در رنج و علاقه‌مندند به استفاده از شربت‌های سنتی سالم و طبیعی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly