

## آموزش یک تنقلات خوشمزه و سالم

# میوه به کنار، پوستش را بیار!

فائزه صدیقی

نویسنده

مرکبات در دستوره‌های شیرینی پزی بسیار پرکاربردند و بارها در مواد اولیه استفاده از آب، پوره و حتی پوست مرکبات را شاهد بوده‌ایم. پوست مرکبات علاوه بر اینکه به صورت رنده شده به عنوان یکی از قوی‌ترین اسانس‌ها مورد مصرف است، برای ساخت مربا و آبنبات‌های شکرکی هم استفاده دارد. این پوست‌های شکرکی شده گاهی به صورت ساده و گاهی بعد از زدن در شکلات آب شده، به عنوان آبنبات سرو می‌شوند و یکی از سالم‌ترین و خاص‌ترین تنقلات سفره‌های یلدا و میهمانی‌های دورهمی هم به حساب می‌آیند.

تهیه پوست مرکبات شکرکی از هر نوع مرکباتی مانند پرتقال، نارنگی، لیمو، گریپ‌فروت و نارنج امکان پذیر بوده و سه مرحله دارد. در مرحله اول تلخی پوست مرکبات خرد شده گرفته می‌شود، سپس پوست‌ها در شربنی پخته شده و در انتها آنها را خشک کرده و با روش‌های دلخواه تزئین می‌کنیم.

## مراحل تهیه

ابتدا پوست مرکبات را جدا می‌کنیم و سپس آنها را برش می‌زنیم. قبل از اینکه پوست‌های گرفته شده را برش بزنید، چک کنید که قسمت سفیدی پوست مرکبات ضخیم نباشد و در صورت ضخیم بودن، با استفاده از چاقوی تیز رویه سفید را جدا کنید. قرار نیست رویه سفید کاملاً از بین برود، بلکه می‌خواهیم نازک باشد.

بعد از اینکه پوست مرکبات و لایه داخلی آن را از میوه جدا کردید، با توجه به نوع استفاده، آنها را برش بزنید. اگر می‌خواهید بعد از شکرکی شدن، آنها را در شکلات آب شده بزنید، بهتر است خاللی برش بزنید، اگر هم می‌خواهید به عنوان تنقلات هدیه یا مناسبتی از آن استفاده کنید، می‌توانید با کمک کاتر طرح‌دار به اشکال مورد نظر درآورید.

## تلخی زدایی از پوست مرکبات

برای تلخی زدایی از پوست مرکبات مثل پوست پرتقال، آنها را در ماهیتابه‌ای بریزید و روی آن را با آب سرد بپوشانید. بزرگی ماهیتابه به میزان پوست‌های آماده

شده بستگی دارد. ماهیتابه را روی شعله نسبتاً زیاد بگذارید تا به جوش بیاید. وقتی آب داخل ماهیتابه به جوش آمد و چند قُل زد، مواد را در آبکش بریزید. پوست‌ها را با آب سرد بشویید و مراحل انجام شده را دو بار دیگر تکرار کنید. بار سوم بعد از آبکشی یکی از پوست‌ها را بچشید، اگر تلخ بود یک دور دیگر روند را تکرار کنید زیرا جنس مرکبات متفاوت است و میوه‌هایی مثل نارنج نیاز به تلخی‌گیری بیشتری دارند.

حالا در همان تابه شربت مورد نیاز را آماده می‌کنیم.

مواد لازم شربت برای پوست سه عدد پرتقال بزرگ:

یک پیمانه شکر

یک پیمانه آب

## مراحل:

آب و شکر را در تابه ریخته و آن را روی حرارت متوسط بگذارید. اگر پوست مرکبات بیشتری دارید، آب و شکر را به نسبت مساوی بیشتر بریزید، مثلاً دو پیمانه آب و دو پیمانه شکر. مواد را هر دو دقیقه یک بار هم بزنید تا زمانی که شربت به جوش بیاید و مخلوط آب و شکر کاملاً شفاف شود. در تهیه تمام شربت‌ها، از زمانی که مواد شروع به قُل زدن می‌کند، هم زدن اکیداً ممنوع است. زمانی که شربت اولین قُل را می‌زند، روند غلیظ شدن شروع می‌شود و وقتی مواد را هم می‌زنید کریستال‌های شکر را به سرعت به سمت هم سوق می‌دهید که این کار باعث می‌شود دانه‌های شکر به هم بپیوندند و شربت به محض خنک شدن شکرک بزند. وقتی شربت به جوش آمد، حرارت را کم کنید و پوست مرکبات را اضافه کنید تا با شعله کم، به آرامی در شربت بجوشد.

با شروع روند غلیظ شدن و بخار کردن شربت، شکر به دیواره‌های تابه می‌چسبد و کریستالیزه می‌شود. وقتی این کریستال‌ها حجیم می‌شوند در شربت می‌افتند ولی در آن حل نشده و بعد از سرد شدن شربت تبدیل به شکرک می‌شوند. استفاده از جوهر لیمو برای باز شدن این کریستال‌ها و شکرک زدن بسیار متداول است ولی راه بهتری که وجود دارد تمیز نگه داشتن دیواره‌های تابه است.

برای این کار کنری آب جوش را روشن نگه دارید، یک کاسه آب جوش و یک برس قنادی کنار تابه بگذارید و هر هفت-هشت دقیقه یک بار دیواره‌ها را با برس قنادی و آب جوش بشویید یا با حوله‌ای نمدار دور دیواره‌ها را تمیز کنید. دقت کنید که قبل از هر بار تمیز کردن دیواره‌ها، آب داخل کاسه را چک کنید که جوش باشد و در صورت سرد شدن دوباره آب جوش در کاسه بریزید. بسته به حجم پوست مرکبات، نیم ساعت

تا یک ساعت

بعد شربت

غلیظ شده،

حباب می‌زند و

حالت کف کرده پیدا

می‌کند. در پایان کار یکی

از پوست‌ها را تست کنید، اگر

شیرینی آن کافی بود شعله را خاموش

کنید. دو دقیقه تابه را روی گاز خاموش

بگذارید تا از جوشیدن بیفتد. آبکش را روی کاسه‌ای قرار بدهید

و مواد را در آن خالی کنید.

مرکبات شکرکی را روی آبکش پخش کنید و اجازه بدهید در طول دو تا سه ساعت، به آرامی شربت از آنها چکه کند. حوصله کردن در این مرحله بسیار مهم است و باعث می‌شود مرکبات بهتر خشک شوند و نتیجه بهتری به دست آید.

برای استفاده از پوست مرکبات به عنوان آبنبات یا تزئینات مناسبتی، کاسه‌ای را پر از شکر کنید و پوست‌های شکرکی را در شکر بغلطانید. شما می‌توانید به شکرهای کمی رنگ خوراکی اضافه کنید.

روی یک سینی یا تخته، کاغذ روغنی بیندازید، مرکبات شکرکی را خیلی کم بتکانید و روی کاغذ بچینید تا خشک شوند. استفاده از توری به جای کاغذ به زودتر خشک شدن مرکبات کمک می‌کند. بعد از یک ساعت آنها را برگردانید که هر دو سمت هوا بخورد.

متأسفانه زمان دقیقی برای خشک شدن مرکبات شکرکی وجود ندارد و رطوبت هوا و دما خانه روی مدت زمان خشک شدن تأثیر گذاشته و ممکن است تا یک روز هم طول بکشد. اگر محیط خانه مرطوب است سعی کنید سینی را نزدیک شوفاژ یا بخاری بگذارید.

مرکباتی که در شکر غلظانده نشده‌اند را می‌توانید نیم ساعت در فر ۸۰ درجه بگذارید تا زودتر خشک شوند. این را بدانید که اگر غلظت شربت درست باشد، برای چکه کردن شربت حوصله به خرج بدهید و مرکبات را خوب روی کاغذ پهن کنید، نیازی به کمک گرفتن از فر نیست.

## روش نگهداری

پوست مرکبات شکرکی قابل فریز کردن است، کافی است آنها را در کیسه‌ای ضخیم بریزید، هوا کیسه را خارج کنید و در فریزر بگذارید. مرکبات شکرکی تا دو هفته در ظرف دربسته و دما محیط و تا سه ماه در فریزر ماندگاری دارد.

از اینکه این آموزش را تا انتها با من همراه بودید از شما سپاس گزارم. امیدوارم لحظات شیرین زندگیتان هر روز بیشتر از روز قبل باشد.



این پوست‌های شکرکی شده گاهی به صورت ساده و گاهی بعد از زدن در شکلات آب شده، به عنوان آبنبات سرو می‌شوند در تهیه تمام شربت‌ها، از زمانی که مواد شروع به قُل زدن می‌کند، هم زدن اکیداً ممنوع است پوست مرکبات شکرکی قابل فریز کردن است، کافی است آنها را در کیسه‌ای ضخیم بریزید، هوای کیسه را خارج کنید و در فریزر بگذارید

