

خیارشور سرکه ای یا نمکی؛ کرام را انقلاب کنیم؟

خیارشور سرکه ای: با مملول سرکه و آب درست می شود.

خیارشور نمکی (تخمیری): با مملول آب و نمک درست می شود و یک فرآیند

تخمیر طبیعی روی آن صورت می گیرد.

کرام بهتر است؟ پاسخ به این سوال بستگی به معیار شما دارد؛

۱. از نظر سلامت: خیارشور نمکی پرنده واضح است.

• خیارشور نمکی (تخمیری):

• پروبیوتیک طبیعی: به دلیل فرآیند تخمیر، حاوی باکتری های زنده و مفیدی است که برای سلامت روده، هضم بهتر و تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار عالی هستند.

• فاقد سرکه: سرکه می تواند برای برخی افراد باعث تحریک معده یا رفلاکس اسید شود.

• مواد مغذی بیشتری دارد.

• خیارشور سرکه ای:

• پروبیوتیک ندارد، زیرا سرکه محیط را استریل می کند.

• برای معده های حساس ممکن است مشکل ساز باشد.

۲. از نظر طعم و مزه: سلیقه ای است.

• اگر طعم ترش تند و واضح سرکه و تردی زیاد را دوست دارید،

خیارشور سرکه ای را انتخاب کنید.

• اگر طعم ترش ملایم، پیچیده و طبیعی را ترجیح می دهید، خیارشور نمکی گزینه بهتری است.

۳. از نظر دسترسی و ماندگاری:

• خیارشور سرکه ای: در فروشگاه ها بسیار رایج تر است و ماندگاری بسیار طولانی تری دارد (به دلیل سرکه که یک ماده نگهدارنده قوی است).

• خیارشور نمکی: یافتن نوع صنعتی و باکیفیت آن ممکن است سخت تر باشد و ماندگاری کمتری دارد (مخصوصاً اگر پاستوریزه نشده باشد) و معمولاً باید در یخچال نگهداری شود. بسیاری از انواع خانگی در این دسته قرار می گیرند.



آن ذرات سفید رنگ در شیشه خیارشور نشانه چیست؟

این سوال برای بسیاری از شما پیش می آید. پاسخ آن ساده است:

اگر از خیارشور نمکی استفاده می کنید، وجود کدورت یا ذرات سفید رنگ در مایع، یک نشانه عالی است! این ذرات، همان باکتری های مفید و پروبیوتیک ها هستند که در اثر فرآیند تخمیر طبیعی به وجود می آیند. یعنی خیارشور شما کاملاً سالم و پرخاصیت است.

چگونه پروبیوتیک مفید را از کپک خطرناک تشخیص دهیم؟

• **پروبیوتیک (پی خطر):** ظاهری شبیه کدورت شیر دارد و در کل مایع پخش شده است. رنگ آن فقط سفید شیری یا کهربایی کدر است و بوی ترش و مطبوعی دارد. از این خیارشور با خیال راحت استفاده کنید.

• **کپک (خطرناک):** به صورت لکه های پنبه ای یا کرکی روی سطح خیارها یا مایع دیده می شود. رنگ آن می تواند سفید، سبز، آبی یا سیاه باشد و بوی نامطبوع و گندیدگی می دهد. در این صورت، کل محتویات شیشه را فوراً دور بریزید.



کات کبود چیست و در کجا پیدا می شود؟

کات کبود (سولفات مس) چیست؟ کات کبود یک ترکیب شیمیایی (مثلاً برای ضد عفونی کردن استرها) است که متأسفانه در برخی موارد غیرمجاز برای حفظ رنگ سبز و تردی خیارشور استفاده می شود. این ماده برای سلامت انسان بسیار مضر و سمی است.

• **پس در کدام نوع بیشتر احتمال وجود دارد؟**

پاسخ: **در خیارشورهای فله ای و غیربهداشتی!**

• **خیارشورهای فله ای:** این خیارشورها که در مغازه ها به صورت

کیلویی و در ظرف های بزرگ فروخته می شوند، معمولاً از نظر سلامت و مواد به کار رفته، کنترل دقیقی ندارند. به همین دلیل، احتمال استفاده از مواد مضر مانند کات کبود در آنها به مراتب بیشتر است.

• **خیارشورهای بسته بندی (کارخانه ای):** خیارشورهایی که برند معتبر

دارند و در کارخانه تولید و بسته بندی می شوند، تحت نظارت

سازمان های بهداشتی (مانند سازمان غذا و دارو) هستند. استفاده از

موادی مانند کات کبود در آنها کاملاً ممنوع است. این محصولات برای

حفظ رنگ و تردی، از روش های مجاز مانند افزودنی های غذایی

بی خطر استفاده می کنند

هشدار: از خرید خیارشورهای فله ای که رنگ سبز غیرعادی و خیلی

درخشانی دارند، خودداری کنید.

راه ایمن: برای اطمینان، از خیارشورهای بسته بندی شده با مجوز

بهداشتی از برندهای معتبر استفاده کنید.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سرکه یا نمک؟ راز ماندگاری خیارشور

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا بعضی خیارشورها ترش و تیز و بعضی دیگر ملایم و فوشمزه هستند؟ یا این که آن رسوبات سفیدرنگ نشانه فساد است؟ و آیا خیارشوری که می‌فریم برای سلامتیمان بی‌فطر است؟
و کلی سوالات دیگه...

این پمفلت قراره به سوالات که در ذهن دارید پاسخ بده :

تهیه کنندگان: نائمه کریمی - فاطمه رنجبر
استاد راهنما: خاتم آل ابراهیم
نیمسال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۴

طرز تهیه، گام به گام:

گام اول: استریل و آماده‌سازی: شیشه را با آب داغ و مایع ظرفشویی بشویید. سپس برای از بین بردن تمام میکروب‌ها، داخل و بیرون آن را با آب جوش بشویید و بگذارید خشک شود. خیارها را کاملاً بشویید.
گام دوم: چیدن مواد در شیشه حبه‌های سیر، شوید و دیگر ادویه‌های دلخواه را در ته شیشه قرار دهید. سپس خیارها را به صورت ایستاده و منظم داخل شیشه بچینید.

گام سوم: ساخت شورابه در قابلمه: یک پیمانه سرکه، یک پیمانه آب و یک قاشق غذاخوری نمک را با هم مخلوط کنید. آن را روی حرارت ملایم قرار دهید و هم بزنید تا نمک کاملاً حل شود. لازم نیست مایع بجوشد، فقط وقتی داغ شد و نمک حل گردید، حرارت را خاموش کنید.

یک راز برای تردی فوق‌العاده: برای اینکه خیارشورتان مثل مغازه‌ها ترد شود، می‌توانید یک قاشق چایخوری پودر خردل یا یک برگ درخت بلوط تمیز به شورابه اضافه کنید.

گام چهارم: پر کردن شیشه مایع داغ (شورابه) را به آرامی روی خیارها بریزید. مطمئن شوید که تمام خیارها کاملاً زیر مایع قرار گرفته‌اند و هیچ بخشی از آن در هوا نیست.

گام پنجم: دربندی و انتظار در شیشه را محکم ببندید. اجازه دهید شیشه در دمای اتاق کاملاً خنک شود. سپس آن را حتماً داخل یخچال قرار دهید.

گام ششم: جادوی زمان! صبر کنید تا طعم‌ها خودشان را پیدا کنند! حداقل ۴۸ ساعت (دو روز) به خیارشور زمان بدهید تا در یخچال بماند و طعمش جا بیفتد. بعد از این مدت، می‌توانید از آن میل کنید. هرچه بیشتر بماند، طعمش بهتر می‌شود.



هنر خانه‌داری: خیارشور خانگی

درست کردن خیارشور در خانه نه تنها ساده است، بلکه مطمئن‌ترین راه برای دوری از مواد مضر و افزودنی‌های غیرمجاز است. با این دستور، یک خیارشور فوشمزه و مطمئن داشته باشید.

آنچه نیاز دارید (مواد اولیه):

خیار: نیم کیلو خیار ریز و سفت (از خیارهای درشت استفاده نکنید).
نمک: ۱ قاشق غذاخوری سرپر، نمک درشت غیریددار (نمک یددار شورابه را کدر می‌کند)

سرکه: ۱ پیمانه سرکه سفید یا سرکه سیب طبیعی (برای طعم ملایم‌تر).

* برای عطر و طعم:

سیر: ۳ تا ۴ حبه

شوید: چند شاخه شوید تازه یا یک قاشق غذاخوری شوید خشک
* **اختیاری:** چند عدد برگ بو، یک قاشق چایخوری تخم گشنیز یا فلفل سیاه

* **وسایل:** یک شیشه ی شیشه‌ای تمیز و درب دار (ترجیحاً با درپوش فلزی) - یک قابلمه کوچک

