کد خبر: ۴۰۹۰۸۰
جمعه ۱۴ مرداد ۱۴۰۱ ۲۱:۴۳

۴ روش آسان خشک کردن انجیر در منزل

یکی از روشهای خشک کردن انجیر این است که آنها به شکل تسبیح به یک نخ آویزان می کنند و آن را در محلی که در معرض آفتاب است قرار می دهند.

به گزارش سایت خبری پرسون، فصل انجیر که می رسد خیلی ها هوس می کنند که این میوه شیرین و دوست داشتنی را خشک کنند تا بتوانند در طول سال از آن استفاده کنند. کافیست درخت انجیری در منزل شما یا اطرافیانتان باشد تا شما هم به این کار ترغیب بشوید. هر چند تهیه مربای انجیر هم روشی برای استفاده طولانی مدت از این میوه شیرین است اما روش های مختلفی هم برای خشک کردن انجیر وجود دارد. معمولی ترین روش استفاده از نور خورشید برای خشک کردن انجیر است. طریقه خشک کردن انجیر با جریان هوا یا حرارت هم در جاهای مختلف مرسوم است. در این مقاله سعی داریم طریقه خشک کردن انجیر در منزل را به شما آموزش بدهیم.

وسایل مورد نیاز برای خشک کردن انجیر

انجیر کاملا رسیده

چاقوی کوچک

قفسه سیمی

پارچه توری

طریقه خشک کردن انجیر به ۴ روش

چهار روش خشک کردن انجیر که قابلیت پیاده سازی در منزل را دارد به این شرح است:

۱- طریقه خشک کردن انجیر با نور آفتاب

در طریقه خشک کردن انجیر نباید میوه تازه را از درخت بچینید بلکه باید اجازه بدهید تا میوه انجیر خودش بر روی به صورت نیمه خشک در بیاد و به صورت طبیعی از درخت بیفتد.

انجیرهای را با آب سرد بشویید تا هرگونه آلودگی سطحی آنها از بین برود و اجازه بدهید تا آب اضافه آن خشک شود.

نیمی از قسمت دم انجیر را با چاقوی تیز حذف کنید. اگر بعضی از انجیرها لکه دار هستند هم باید قسمت لکه دار آن ها حذف شود.

یک قفسه فلزی آماده کنید که بتواند تمام انجیرها را روی خودش جا بدهد. روی آن را با پارچه توری بپوشانید و انجیرها را روی آن پهن کنید.

روی انجیرها را با یک پارچه توری دیگر بپوشانید که حشرات و پرندگان نتوانند به آن ها آسیبی برسانند.

قفسه را به مدت ۳ تا ۵ روز در معرض آفتاب قرار دهید و هر روز به آن سر بزنید.

در طول این مدت باید انجیرها را در طول ساعات شب به داخل منزل ببرید و روز بعد با بیرون آمدن آفتاب در معرض آفتاب قرار دهید.

بعد از گذشتن این مدت انجیر خشک های شما آماده است.

وقتی که انجیرهای شما خشک شد باید آنها را صبح زود جمع کنید چون گرم شدن هوا باعث نرم شدن میوه می شود و ماندگاری آن را پایین می آورد.

اگر زودتر از موعد انجیرها را جمع آوری کنید به طوری که هنوز کاملا خشک نشده است انجیر خشک های شما به مرور زمان تغییر رنگ می دهند و کیفیت اولیه را نخواهند داشت.

انجیر خشک شما زمانی آماده است که آب درون بافتی آن کاملا خشک شده باشد و میوه حالت چروکیده پیدا کند.

جالب است بدانید که هر ۱۳۰۰ گرم انجیر تازه حدود ۴۰۰ گرم انجیر خشک می دهد.

-۲ طریقه خشک کردن انجیر در آپارتمان

اگر در آپارتمان زندگی می کنید و امکان دسترسی به فضای باز آفتابی را ندارید می توانید انجیرها را داخل فر خشک کنید.

برای این کار انجیرها را روی قفسه فلزی پهن کنید. در این روش نیازی به توری پارچه ای نیست.

فر را در دمای ۱۱۰ تا ۱۱۵ درجه فارنهایت قرار دهید (دما نباید از ۱۳۵ درجه فارنهایت بالاتر برود) و زمانی که فر گرم شد انجیرها را داخل فر قرار دهید.

در فر را کمی باز بگذارید که رطوبت درون فر خارج شود.

هر یک ساعت به فر سر بزنید و انجیرها را زیر و رو کنید.

حدود ۱۲ الی ۱۸ ساعت طول می کشد تا انجیر خشک شما به این روش آماده شود.

-۳ طریقه خشک کردن انجیر با دستگاه خشک کن

اگر دستگاه خشک کن در خانه دارید می توانید انجیرها را به وسیله آن خشک کنید.

برای این کار باید دمای دستگاه را روی ۱۱۰ درجه قرار دهید تا انجیرها بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت خشک شوند.

-۴ طریقه خشک کردن انجیر با نخ

روش دیگری که برای خشک کردن انجیر مورد استفاده قرار می گیرد عبور دادن انجیرها از یک نخ است. در این روش انجیرها را به شکل تسبیح به یک نخ آویزان می کنند و آن را در محلی که در معرض آفتاب است قرار می دهند. گاهی وقت ها هم قبل از خشک شدن انجیر به آن ها آرد می زنند تا به یکدیگر نچسبند.

بهترین نوع انجیر برای خشک کردن

بهترین نوع انجیر برای اینکه انجیر خشک خوبی به دست بیاید انجیر استهبانات است. این انجیر میوه ای زرد و خوشرنگ و بسیار شیرین دارد و بعد از خشک شدن شبیه انجیر خشک های بازاری می شود.

نگهداری از انجیر خشک

انجیر خشک را باید در ظرف در بسته قرار دهید که در معرض هوا نباشد. ظرف حاوی انجیر را در فریزر قرار بدهید تا برای ۱۸ تا ۲۴ ماه ماندگاری داشته باشد.

خواص انجیر

انجیر برای رفع بیماری های زیر کاربرد دارد:

یبوست (به دلیل دارا بودن فیبر غیرمحلول)

نفخ معده

فقر آهن

ضعف جسمانی

فشار خون (به دلیل پتاسیم بالا)

پوکی استخوان (کاهش دفع ادراری کلسیم)

ریزش مو (دارا بودن گوگرد)

اضافه وزن (به دلیل فیبر بالا)

کالری انجیر چقدر است؟

هر ۴۰ گرم انجیر تر که معادل یک چهارم لیوان میوه خرد شده است حدود ۱۰۶ کالری دارد و می تواند ۲۰ درصد نیاز روزانه بدن را تامین کند.