

برف و شیر؛ خوراکی خوشمزه روزهای برفی!

زمستان دارد آخرین روزهایش را سپری می‌کند، با این حال این روزهای آخر بارش این برف سنگین حسابی غافلگیرمان کرده و شاید این آخرین برف امسال باشد که باید غنیمت بشماریمش.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک روی سکه برف، سرماست اما اگر پایه باشید، می‌شود از این نعمت زمستانی حسابی لذت برد، چه با برف بازی و آدم برفی درست کردن، چه خوردن خوراکی‌های مخصوص روزهای برفی.

یکی از معروف‌ترین خوراکی‌هایی که در روزهای برفی از گذشته مرسوم بوده، «برف و شیر» یا «برف و دوشاب» است. قدیم‌ترها مردم بسیاری از مناطق کشورمان، در روزهای برفی سینی را توی حیاط یا روی پشت بام خانه قرار می‌دادند و زمانی که پر از برف می‌شد، با شیر انگور گرم ترکیب کرده و دسری زمستانی شبیه به بستنی تهیه می‌کردند. قدیمی‌ها معتقد بودند کسی که در زمستان برف و دوشاب بخورد، کمتر مریض می‌شود یا در تابستان کمتر تشنه می‌شود.

در استان مازندران هم با استفاده از میوه خرمالوی وحشی خوراکی با عنوان «دشو» تهیه می‌کنند که خوردن آن با برف بسیار مرسوم است. علاوه بر آن مازندرانی‌ها برف را با شیر میوه اربه که در جنگل‌های گیلان و مازندران به‌صورت خودرو می‌روید، هم نوش جان می‌کنند.

جالب است بدانید کانادایی‌ها هم شیر افرا روی برف می‌ریزند و بعد یا با یک چوب کوچک مانند یک چوب بستنی یا یک چنگال فلزی میل می‌کنند و به آن maple taffy می‌گویند.

این را هم اضافه کنیم که به جز دسرهای برفی، اغلب استان‌ها و شهرهای کشورمان، آش‌ها و غذاهای مخصوصی دارند که در فصل زمستان تهیه می‌کنند تا از گزند سرما در امان بمانند؛ از شیربرنج و آش ترخینه و فرنی گرفته تا هوروش و شیر و آش پرشکه که در غرب کشور پخته می‌شود.

اهل هر جای ایران که هستید، تا برف روی زمین است، این فرصت را از دست ندهید و یکی از خوراکی‌های سنتی زمستان را امتحان کنید.

طرز تهیه:

برف و شیر یک ترکیب خوشمزه و هوس‌انگیز است که برای تهیه آن از برف تازه و شیر انگور یا انواع شربت و شیرهای مختلف استفاده می‌شود. در مورد مصرف برف با شیر اطلاعات ضد و نقیضی وجود دارد. برخی معتقد هستند که برف برای بدن مفید است و برخی دیگر آن را به شدت مضر می‌دانند. اما سوال اینجاست که خوردن برف و شیر خوب است یا نه؟ در این مقاله می‌توانید با طرز تهیه برف و شیر و همچنین فواید و مضرات برف و دوشاب به طور کامل آشنا شوید.

مواد لازم برای تهیه برف و شیر خانگی

مواد اولیه
مقدار مورد نیاز

برف
به مقدار دلخواه

شیر
به مقدار لازم

طرز تهیه برف و شیره

برای تهیه برف و دوشاب باید مقداری از برف پاک و تمیز را تهیه کنید و در ظرف بریزید. برای تهیه برف پاک باید صبر کنید تا برف به مدت طولانی ببارد تا آلودگی‌های هوا تمیز شوند. سپس یک ظرف را فضای بیرون قرار دهید تا مقداری برف در آن جمع شود. حالا می‌توانید از این برف تمیز برای تهیه برف و دوشاب استفاده کنید. برای شروع برف را در یک ظرف بریزید. سپس به اندازه‌ای که دوست دارید به آن شیره انگور یا هر نوع شیرهای که مد نظرتان است، اضافه کنید. در نهایت می‌توانید این دسر خوشمزه و یخی را میل کنید و از طعم آن لذت ببرید.

برف و دوشاب طعمی شبیه به یخ در بهشت دارد و بسیار لذیذ است، اما به خاطر داشته باشید که در هوای سرد نباید در مصرف شیره و برف زیاده روی کنید.

خوردن برف و شیره خوب است یا نه؟

به طور کلی بسیاری از محققان بر این باور هستند که خوردن برف برای بدن بی‌خطر است و اگر به محض نشستن روی زمین مصرف شود، مشکلی برای بدن ایجاد نمی‌کند. برخی افراد معتقد هستند که مصرف برف موجب ضدعفونی دهان، گلو و سیستم گوارش می‌شود و برای سلامتی بدن مفید است. اما حقیقت این است که برفی که به تازگی شروع به باریدن کرده، آلودگی‌های هوا را با خود به زمین می‌آورد و از همین رو نباید استفاده شود.

قدیمی‌ها معتقد بودند که برف سوم یا برفی که برای سومین بار متوالی می‌بارد، کاملاً پاک است و می‌توان از آن به عنوان خوراکی استفاده کرد. برای تهیه برف پاک باید مقدار زیادی برف ببارد و مطمئن شوید که همه آلودگی‌های هوا تمیز شده‌اند. سپس می‌توانید از این برف برای تهیه برف و دوشاب استفاده کنید.

برفی که امروزه با چند ساعت بارش، روی زمین جمع می‌شود، سرشار از ذرات معلق در هوا، سرب، گرده و مواد شیمیایی است و از همین رو نباید آن را به صورت خوراکی مصرف کرد. اگر در منطقه‌ای زندگی می‌کنید که برف به مقدار زیاد می‌بارد، می‌توانید بعد از بارش سومین برف متوالی مقداری از آن را بردارید و برای تهیه برف و دوشاب استفاده کنید. در این شرایط خوردن برف نه تنها ضرری برای بدن ندارد، بلکه می‌تواند مفید هم باشد.

آیا برف و دوشاب واقعا خواص دارویی دارد؟

تاکنون هیچ مقاله علمی در مورد خواص برف و دوشاب منتشر نشده است، اما قدیمی‌ها معتقد بودند که مصرف برف و دوشاب موجب می‌شود تا فرد برای یک سال سرما نخورد و مریض نشود. اگر از مادر بزرگ‌هایتان بپرسید، آن‌ها معتقد هستند که اگر فردی در زمستان از برف و دوشاب استفاده کند، تا آخر سال بیمار نمی‌شود، اما این موضوع هیچ پایه علمی ندارد.

برخی افراد نیز معتقد هستند که مصرف برف پاک موجب ضدعفونی کردن دهان، گلو و سیستم گوارش می‌شود و به افزایش سوخت و ساز و همچنین افزایش مقاومت بدن در برابر سرما کمک می‌کند. اما از آن جایی که امروزه آلودگی هوا بسیار افزایش یافته، برف پر از سموم و گرد و غبار است و به راحتی نمی‌توان به برف پاک و تمیز دسترسی پیدا کرد.

نکات و فوت و فن‌های طرز تهیه برف و شیره

برای تهیه برف و دوشاب می‌توانید از انواع دوشاب یا شربت‌هایی که در دسترس دارید، مثلاً از انواع شربت توت فرنگی، شربت آلبالو یا هر نوع شربتی که دوست دارید استفاده کنید. اما از آن جایی که طبع برف سرد است، بهتر است آن را با انواع دوشاب که طبع گرمی دارند مصرف کنید. کانادایی‌ها برای تهیه برف و دوشاب از مقداری برف و شیره افرا استفاده می‌کنند و به آن «maple taffy» می‌گویند. در این روش باید یک چوب را به شیره افراد آغشته کنید و آن را داخل برف بزنید و بعد آن را مثل آب نبات میل کنید. در کشورهای دیگر برف و شیره را به صورت «برف قیفی» درست می‌کنند. در این روش برف را در قیف‌های کاغذی مخروطی یا فنجان فومی ریخته و روی آن شربت طعم‌دار می‌ریزند. اگر به برف برای تهیه برف و شیره دسترسی ندارید، می‌توانید خودتان در خانه تکه‌های یخ را خرد و پوره کنید و به صورت برف درست کنید و بعد به آن شیره اضافه کنید. این روش برای درست کردن برف و شیره در تابستان بسیار کاربردی است.

در قدیم برای جمع کردن برف یک سینی یا پارچه تمیز را روی زمین پهن می‌کردند و سپس تنها از برفی که روی سینی و پارچه جمع می‌شد، برای تهیه برف و دوشاب استفاده می‌کردند.

به منظور درست کردن برف و شیره باید صبر کنید تا برف به مدت طولانی ببارد. سپس از برفی که به تازگی روی زمین نشسته و کاملاً تمیز است برای مصرف خوراکی استفاده کنید.

برای تهیه برف و شیره باید از شیره باکیفیت و طبیعی استفاده کنید.

به منظور تهیه برف و سه شیره باید از ترکیب مقداری موز خرد شده یا انواع مغزهای آجیل خرد شده نیز استفاده کنید.

مقدار شیرهای که برای تهیه برف و دوشاب استفاده می‌شود، کاملاً اختیاری است. اگر دوست دارید طعم برف و شیره شما شیرین‌تر باشد، می‌توانید از مقدار شیر بیشتری در این دسر استفاده کنید.

برفی که در ارتفاعات و کوه جمع می‌شود، معمولاً تمیزتر از برف روی زمین است. بنابراین اگر گذرتان به کوه افتاد، حتماً این برف و دوشاب خوشمزه را درست کنید.

سوالات متداول درباره برف و دوشاب

طبع برف و شیره چیست؟

برف طبع سرد و خشک و شیره طبعی گرم و خشک دارد و از همین رو طبع برف و دوشاب معتدل است.

آیا خوردن برف با شیره ضرر دارد؟

اگر برای تهیه برف و دوشاب از برف آلوده یا برفی که به تازگی شروع به بارش کرده استفاده کنید، این برف بسیار مضر است. برای تهیه دسر برف و دوشاب باید صبر کنید تا برف به مدت طولانی ببارد، سپس از مقداری از برف پاک بردارید و آن را با شیره ترکیب کنید.

آیا خوردن برف ضرر دارد؟

خوردن برف زمانی که تازه شروع به بارش کرده است، سرشار از مواد سمی و مضر است و موجب مسموم شدن شما می‌شود.