

طرز تهیه شور گل کلم بدون سرکه

اگر به دنبال یک ترشی سالم و خوشمزه برای همراهی غذاهایتان هستید، شور گل کلم انتخاب بسیار مناسبی است. در این دستورالعمل، طرز تهیه شور گل کلم بدون سرکه را به شما آموزش می‌دهیم. این روش برای افرادی که به سرکه حساسیت دارند یا به دنبال طعم متفاوتی هستند، بسیار مناسب است.

به گزارش سایت خبری پرسون، ترشی گل کلم یکی از انواع ترشی‌های خوشمزه ایرانی است که در شهرهای مختلف کشور با مواد متنوعی تهیه می‌شود. این ترشی خوشمزه با نام ترشی گل کلم شناخته می‌شود، اما این نام به این منظور نیست که در تهیه آن فقط از گل کلم استفاده می‌شود. نام این ترشی بیشتر به این دلیل ترشی گل کلم گذاشته شده است که اصلی‌ترین ماده در تهیه این ترشی گل کلم می‌باشد. به مواد تشکیل دهنده این ترشی خوشمزه می‌توانیم به سلیقه خود موادی مثل هویج، سیب ترشی، انواع فلفل‌های تند و شیرین و .. اضافه کنیم. یکی دیگر از نکاتی که در مورد این ترشی باید بدانیم این است که این ترشی با رنگ‌های متنوعی تهیه می‌شود که رنگ‌های سفید و زرد محبوب‌ترین رنگ‌ها برای تهیه این ترشی هستند، برای مشاهده این آموزش در ادامه با ما همراه باشید.

مواد لازم برای تهیه شور گل کلم بدون سرکه

گل کلم متوسط ۱ عدد

هویج ۲-۳ عدد

کرفس به مقدار لازم

نمک به مقدار لازم

آب به مقدار لازم

سیر ۳ حبه

شوید خشک ۲ قاشق غذاخوری

نعنا خشک ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه شور گل کلم بدون سرکه

۱. آماده کردن مواد شور

اولین مرحله از طرز تهیه شور گل کلم بدون سرکه درست مثل روش تهیه شور گل کلم با سرکه این است که گل کلم را به گلچه‌های کوچک و هویج را به صورت حلقه‌ای و کرفس را به اندازه‌های یکسان برش بزنید. (می‌توانید سبزیجات دیگر را هم در این شور استفاده کنید) بعد در یک قابلمه آب را بجوشانید و سپس گل کلم و هویج را به مدت ۵ دقیقه در آب جوش قرار دهید. این کار باعث می‌شود سبزیجات نرم شوند و بهتر طعم‌دار شوند.

۲. تهیه آب نمک

اکنون در این مرحله در یک قابلمه جداگانه، آب و نمک را به مقدار کافی بریزید و روی حرارت قرار دهید تا نمک کاملاً حل شود. سپس آب را از روی حرارت بردارید و بگذارید تا کاملاً سرد شود.

نکته: برای تهیه محلول نمک، به ازای هر ۲۵۰ میلی‌لیتر آب، یک قاشق غذاخوری نمک و نوک قاشق چای‌خوری شکر اضافه کنید. (اضافه کردن شکر اختیاری است)

۳. انداختن شور گل کلم

در آخرین مرحله از طرز تهیه شور گل کلم بدون سرکه، وقتی که آب نمک خنک شد زمان آن رسیده است که مواد شور را داخل ظرف بریزید. پس در یک

ظرف شیشه‌ای تمیز، یک لایه گل کلم، سپس یک لایه هویج، سیر خرد شده، شوید خشک و نعناع خشک بچینید. این مراحل را تکرار کنید تا تمام مواد تمام شوند. در نهایت، آب شور سرد شده را روی مواد بریزید تا کاملا پوشیده شوند بعد در ظرف را محکم ببندید و در یخچال نگهداری کنید. پس از گذشت حداقل ۵ روز، شور گل کلم آماده مصرف است.

نکته: پس از گذشت ۳ تا ۵ روز از نگهداری شور در دمای محیط، آن را به یخچال منتقل کنید.

نکات تکمیلی برای تهیه شور گل کلم

همانطور که دیدید و خواندید طرز تهیه شور گل کلم بدون سرکه کار ساده‌ای است اما برای این که شورتان خوب از آب در بیاید، باید نکات و فوت‌وفن‌های آن را هم بدانید.

تنوع مواد برای شور گل کلم

برای تهیه شور گل کلم لازم نیست فقط به گل کلم محدود باشید. شما می‌توانید با اضافه کردن سبزیجات دیگری مثل هویج، کرفس، خیار، فلفل دلمه‌ای رنگی و حتی کمی چغندر و یا حتی پیاز و سیر طعمی جدید به شور خود ببخشید ضمن این که استفاده از سبزیجات متنوع باعث می‌شود شور شما از لحاظ رنگی هم جذاب‌تر باشد.

مقدار نمک مورد نیاز برای تهیه شور بدون سرکه

مقدار نمک مورد نیاز برای طرز تهیه شور بدون سرکه، به عوامل مختلفی مانند نوع سبزیجات، اندازه ظرف و سلیقه شما بستگی دارد. اما به طور کلی، بهتر است از نمک به اندازه کافی استفاده کنید تا از رشد باکتری‌ها جلوگیری شود و شور مزه دلپذیری داشته باشد.

نمک معمولی یا سنگ نمک، کدام برای تهیه شور بهتر است؟

هر دو نوع نمک برای تهیه شور مناسب هستند. درست است که سنگ نمک به دلیل داشتن مواد معدنی بیشتر، طعم طبیعی‌تری به شور می‌دهد اما نمک معمولی هم برای تهیه انواع شور مناسب است. مهمترین نکته این است که از نمک به اندازه کافی استفاده کنید تا از رشد باکتری‌ها جلوگیری شود.

نکاتی برای تردی شور گل کلم

برای اینکه شور گل کلم بدون سرکه شما ترد و خوشمزه شود، باید به نکات زیر دقت کنید:

سبزیجات تازه: از سبزیجات تازه و سفت استفاده کنید. سبزیجات نرم و پژمرده باعث شل شدن شور می‌شوند.

آب جوش: قبل از اضافه کردن سبزیجات به آب نمک، آن‌ها را به مدت چند دقیقه در آب جوش قرار دهید تا کمی نرم شوند. این کار باعث می‌شود سبزیجات طعم نمک را بهتر به خود بگیرند.

وزن سبزیجات: به اندازه سبزیجات داخل ظرف توجه کنید. ظرف را بیش از حد پر نکنید تا سبزیجات له نشوند.

نکاتی برای جلوگیری از کپک زدن یا نرم شدن مواد شور گل کلم

برای این که شور بدون سرکه شما کپک نزند باید ابتدا حتما ظرف مناسبی را برای شور نگهداری کنید. بهتر است از ظروف شیشه‌ای تمیز و عاری از هرگونه بو استفاده کنید. این ظروف به دلیل نفوذناپذیری، از رشد باکتری‌ها جلوگیری کرده و طعم شور را حفظ می‌کنند.

همچنین، محل نگهداری شور هم باید خنک و تاریک باشد. یخچال بهترین مکان برای نگهداری شور است.

ضمنا به طور مرتب، شور را بررسی کنید و در صورت مشاهده هرگونه تغییر رنگ، بوی نامطبوع یا کپک‌زدگی، آن را دور بریزید.

علاوه بر این، استفاده از ادویه‌هایی مانند سیر، فلفل سیاه و زردچوبه که خاصیت ضدباکتریایی دارند، به ماندگاری بیشتر شور کمک می‌کند. البته اضافه کردن چند عدد گلپر به شور و ترشی، به جلوگیری از کپک زدن آن‌ها کمک شایانی می‌کند.

سبزیجات و ادویه‌های مناسب تهیه شور

برای غنی‌تر کردن طعم شور گل کلم بدون سرکه می‌توانید از انواع سبزیجات معطر استفاده کنید. شوید، نعناع، جعفری و گشنیز، طعم تازگی و عطر دلپذیری به شور می‌بخشند. همچنین، ادویه‌هایی مانند تخم گشنیز، سیاه دانه و رازیانه، طعم‌های پیچیده‌تر و خاصی را به شور اضافه می‌کنند.

علاوه بر این، سیر نه تنها طعم شور را تقویت می‌کند، بلکه به دلیل خواص ضدباکتریایی، از رشد میکروب‌ها جلوگیری کرده و ماندگاری شور را افزایش می‌دهد.

زردچوبه هم به عنوان دیگر ادویه مناسب برای تهیه شور علاوه بر رنگ زرد زیبایی که به شور می‌بخشد، خواص ضدالتهابی دارد و به سلامتی بدن کمک می‌کند. با استفاده از این سبزیجات و ادویه‌ها، می‌توانید شور گل کلمی با طعم و رنگ متنوع و جذاب تهیه کنید.

ترشی گل کلم زرد

اگر مایلید رنگ ترشی شما سفید نباشد و زرد یا طلایی باشد می‌توانید از زعفران یا زردچوبه استفاده کنید. به دلیل اینکه عطر زعفران ممکن است عطر ترشی را تغییر دهد توصیه می‌شود برای مقدار مواد لازم در دستور بالا از ۱ قاشق چایخوری زردچوبه اصل استفاده کنید. البته می‌توانید از پودر ریشه زعفران هم برای رنگی کردن ترشی استفاده کنید. برای این منظور کافیسست زعفران را با یخ یا آب جوش دم کنید و به ترشی اضافه کنید. البته همانطور که در بالاتر توضیح دادیم به هیچ وجه مقدار زیاد زعفران نباید به ترشی اضافه کنیم چون باعث تغییر عطر ترشی می‌شود.

ترشی گل کلم قرمز

برای قرمز شدن رنگ ترشی گل کلم می‌توانیم از چند راه حل استفاده کنیم. راه اول اضافه کردن رنگ غذا می‌باشد که به دلیل اینکه ممکن است برای بدن زیان آور و مضر باشد توصیه نمی‌شود. راه حل دوم استفاده از رنگ قرمز طبیعی است.

رنگ قرمز طبیعی را می‌توانیم از سبزیجات مانند چغندر قرمز بگیریم. راه حل دیگری هم وجود دارد که البته روی طعم ترشی تاثیر می‌گذارد، اضافه کردن پوره گوجه فرنگی هم می‌تواند باعث قرمز شدن رنگ ترشی شود، البته همانطور که گفتیم روی طعم ترشی هم تاثیر می‌گذارد.