

## ترشی؛ پای ثابت سفره ایرانیان

ترشی یکی از چاشنی‌های خوشمزه و معروف است که بسیاری از خانواده‌ها آن را در کنار انواع غذاها مصرف کرده و از طعم دلچسب آن لذت می‌برند.



ترشی یکی از چاشنی‌های خوشمزه و معروف است که بسیاری از خانواده‌ها آن را در کنار انواع غذاها مصرف کرده و از طعم دلچسب آن لذت می‌برند.

ترشی گذاشتن یکی از روش‌های نگهداری طولانی مدت مواد غذایی است. ترکیب سبزی‌ها و میوه‌های مختلف برای افزایش زمان نگهداری و بهره‌مند شدن از این مواد غذایی در فصولی از سال که دسترسی به این مواد غذایی به صورت تازه وجود ندارد، از قدیم معمول بوده است.

البته ترشی درست کردن فقط به عنوان یک روش برای نگهداری مواد غذایی نیست، بلکه این کار مزه و بافت مواد غذایی را نیز به نحو خوشمزه و جالبی تغییر می‌دهد.

### تاریخچه

در مورد تاریخچه ترشی در ایران باید گفت که قدمت آن به زمان قوم ماد بر می‌گردد، در حالی که از عمر ترشی صنعتی در ایران 70 سال می‌گذرد. ترشی‌ها از جمله چاشنی‌هایی هستند که در بیشتر کشورهای آسیایی از آن‌ها استفاده می‌شود. ترشی‌ها دسته ای از مواد غذایی هستند که در سرکه نگهداری می‌شوند یعنی بخش اصلی در ترکیبات ترشی، سرکه است.

سرکه از جمله مواد غذایی است که بر اثر تخمیر قند میوه‌ها به وسیله باکتری‌ها تولید می‌شود. به دلیل وجود اسید استیک، همچنین سرکه خاصیت اسیدی پیدا می‌کند و با تغییر PH از رشد بسیاری از میکروارگانیسم‌ها جلوگیری می‌کند.

به عبارتی، در ترشی PH محیط برای میکروب‌ها نامساعد می‌شود. علت انتخاب این ماده غذایی برای نگهداری مواد غذایی که به طور طبیعی در مدت زمان کوتاهی دچار انواع فسادهای میکروبی می‌شوند همین خاصیت بوده است.

با توجه به ارزش غذایی غذاهای تخمیری به نظر می‌رسد که سرکه هم واجد برخی از این ارزش‌ها باشد. فعالیت باکتری‌های مفید در غذاهای تخمیری سبب به وجود آمدن ترکیبات شیمیایی جدیدی می‌شود که برای سلامت انسان مفیدند. سرکه به غذا طعم خاصی می‌دهد و اشتها را تحریک می‌کند.

تحقیقات نشان داده شده است که مصرف روزانه 20 میلی لیتر سرکه معادل 2 قاشق غذاخوری هم به تنهایی و هم به صورت مخلوط با غذاها موجب کاهش اندیس گلیسمی مواد غذایی کربوهیدرات دار می‌شود. این اثر هم در افراد دیابتی و هم افراد غیردیابتی دیده می‌شود.

کاهش اندیس گلیسمی موجب می‌شود تا افزایش قند در بدن به آهستگی انجام شود.

جالب است بدانید که سرکه علاوه بر طعم دادن به غذا اشتها را تحریک می‌کند. اغلب ترشی‌ها از سبزیجات مختلف نظیر گل کلم، هویج، خیار و... تشکیل شده‌اند که البته برخی از ویتامین‌های آن‌ها بر اثر محیط اسیدی ترشی به مرور زمان از بین می‌رود. پس نباید انتظار داشته باشیم که ترشی به طور کافی تأمین کننده انرژی و ویتامین باشد.

مواد غذایی که از آن‌ها ترشی تهیه می‌کنند عبارتند از: پیاز، کلم یا گل کلم، فلفل، قارچ، سیر، چغندر، انبه، آلو، لیمو، پوست هندوانه و...

در هند چاگنی، در کره کیم چی، در ژاپن تخم مرغ شور، در چین ترشی شاه ماهی، در ایرلند سالسا از انواع مختلف ترشی به شمار می‌آیند. امروزه با توجه به گسترش شهرها و تغییر شرایط زندگی در بسیاری از خانواده‌ها، موادی چون ترشی دیگر به صورت سنتی تهیه نمی‌شود، البته انواع کارخانه‌ای آن هم مشتریان زیادی دارد.

#### فرآیند صنعتی تولید ترشی

ابتدا مواد اولیه وارد کارخانه شده و شستشو و تمیز کردن اولیه روی انواع میوه و سبزیجات انجام می‌شود. منظور از تمیز کردن، پاک نمودن میوه و سبزیجات از هر گونه آلودگی خارجی است. پس از شستشو جداسازی قسمت‌های زاید انجام می‌شود و پس از آن مرحله پوست گیری صورت می‌گیرد. در تولید ترشیجات در مقیاس‌های کوچک پوست گیری را اغلب به صورت دستی انجام می‌دهند اما در کارخانه های بزرگ از دستگاه استفاده می‌شود.

نکته قابل ذکر این است که این روش ممکن است برای تمامی مواد اولیه قابل استفاده نباشد، به عنوان مثال سر سبز بادمجان و پوست سیر را باید به صورت دستی جدا نمود.

پس از این مراحل، مواد وارد دستگاه خردکن شده و سبزیجات خرد می‌شوند. سرکه به همراه 2 تا 3 درصد نمک مخلوط شده و به دستگاه پرکن منتقل می‌شود. پس از آماده شدن سبزیجات، آن‌ها را به وسیله دستگاه پرکن در شیشه قرار می‌دهند. در مرحله بعد شیشه‌ها درب بندی شده و برچسب محصولات زده شده و بسته بندی می‌گردند. بادمجان را باید به صورت جداگانه با سرکه جوشاند و در پرکن به بقیه مواد اضافه نمود.

#### بسته بندی

ماده بسته بندی مورد استفاده برای ترشی‌ها شیشه است که عملاً نسبت به گاز نفوذ ناپذیر بوده و بخار آب نیز از آن منتقل نمی‌شود.

نکات زیر باید به طور خوانا بر روی برچسب ظرف ترشی قید شده باشد:

نام محصول، نام و آدرس تولید کننده، نام تجاری محصول، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، تاریخ تولید و انقضا، ذکر مواد تشکیل دهنده در تهیه محصول، وزن خالص، چگونگی شرایط نگهداری.

#### نکات مهم در استفاده از ترشی

\* قرار گرفتن ترشی در مجاورت هوا می‌تواند موجب ایجاد قارچ در آن شود، پس نمی‌توان ترشی را چندین سال نگه داشت. البته در مورد ترشی سیر اوضاع متفاوت است و هر چه عمر این ترشی بیشتر باشد خواص آن نیز افزایش می‌یابد.

\* در ضمن خوردن ترشی به همراه غذا باعث افزایش اشتها می‌شود و زیاد خوردن مواد غذایی منجر به چاقی می‌گردد. به همین دلیل برای جلوگیری از افزایش وزن در خوردن ترشی اعتدال باید رعایت شود.

\* ترشی تنها یک چاشنی در کنار غذاست. هر گونه افراط در مصرف آن موجب وارد شدن آسیب‌های جدی به سیستم گوارشی می‌شود.

\* ترشی می‌تواند به طور غیر مستقیم مصرف سس را در کنار غذاها کاهش دهد.

\* ترشی برای افرادی که معده حساسی دارند مضر است.

\* همچنین پزشکان هشدار می‌دهند که مصرف بی‌رویه ترشی و شور ریسک ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد.

\* افراط در مصرف ترشی و مصرف مداوم آن فرد را دچار ساییدگی استخوان، رسوبات مایع بین مفصلی و در بعضی از افراد ایجاد

ضعف شدید و حتی صرع می‌گردد.

اگر زمانی دوست داشتید خودتان در منزل ترشی تهیه کنید توجه داشته باشید که:

\* تمام مواد را بعد از شستن خوب خشک کنید.

\* در تمام ترشی‌ها، سرکه باید روی مواد را پر نماید تا کپک نزد.

\* ظرفی که ترشی در آن نگهداری می‌شود باید دارای در محکم باشد.

\* از نگهداری ترشی در ظروف فلزی به خصوص آلومینیومی خودداری کنید. شیشه بهترین گزینه برای نگهداری ترشی است.

\* ترشی را در ظرفی درست کنید که بتوانید آن را در یخچال قرار دهید.

\* هرگز قاشق فلزی را درون ظرف ترشی نکنید و از قاشق چوبی استفاده نمایید.

\* ترشی باید در جای خشک و خنک نگهداری شود.