

# فوت و فن تهیه غوره شور خانگی با بهترین روش‌ها

3 مرداد 1404

غوره شور نه فقط مکملی برای غذاهای سنتی مانند آبگوشت و خورش بادمجان است، بلکه با طعمی خاص، اشتها را تحریک کرده و جذابیت سفره را دوچندان می‌کند.

در ادامه، با دقیق‌ترین مراحل تهیه غوره شور خانگی، نکات کلیدی برای جلوگیری از کپک‌زدگی و روش‌هایی برای حفظ رنگ و طعم غوره آشنا می‌شوید. این دستور خانگی، به شما کمک می‌کند محصولی سالم، خوش‌رنگ و خوش‌عطر تهیه کنید.

## انتخاب غوره مناسب برای تهیه غوره شور خانگی

یکی از اصلی‌ترین عوامل در کیفیت نهایی غوره شور، انتخاب صحیح و اصولی غوره است. غوره مناسب برای شور، باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

رنگ سبز روشن یا مایل به زرد

پوست سفت و بدون ترک‌خوردگی

فاقد دانه‌های له‌شده یا پوسیده

دارای طعم ترش ملایم، نه تلخ

به‌عنوان مثال، غوره‌های انتهایی فصل تابستان که رنگی زیتونی و دانه‌هایی سفت دارند، گزینه‌ای ایده‌آل به شمار می‌آیند. این نوع غوره‌ها در تماس با نمک و آب‌نمک، بافت خود را از دست نمی‌دهند و برای تهیه غوره شور خانگی انتخاب مناسب‌تری هستند.

## مواد لازم برای تهیه غوره شور سنتی و بهداشتی

برای تهیه غوره شور خانگی، نیازی به مواد اولیه پیچیده نیست. ترکیبات اصلی شامل موارد زیر است:

غوره تازه: ۱ کیلوگرم

آب بدون کلر (جوشیده و سرد شده): به مقدار لازم

نمک بدون ید (ترجیحاً سنگ نمک یا نمک درشت): ۵ قاشق غذاخوری

سیر تازه: ۵ حبه

ترخون یا مرزه خشک‌شده (اختیاری): ۱ قاشق غذاخوری

فلفل سبز تند (در صورت تمایل): ۲ عدد

سرکه سفید طبیعی (دلخواه، برای طعم‌دهی بیشتر) : ۱/۲ پیمانه

استفاده از نمک تصفیه‌نشده و بدون ید باعث جلوگیری از تیره‌شدن غوره و رشد باکتری‌های مضر خواهد شد. همچنین، به‌کارگیری سرکه طبیعی باعث ماندگاری بیشتر محصول می‌شود.

### مراحل تهیه غوره شور خانگی به روش سنتی

در ادامه، روند تهیه غوره شور به‌صورت مرحله‌به‌مرحله ارائه شده است. رعایت ترتیب مراحل، کیفیت نهایی را تضمین خواهد کرد.

شست‌وشو و آماده‌سازی اولیه

غوره‌ها را داخل آب سرد با دقت بشویید. برای اطمینان از حذف کامل آلودگی، آن‌ها را ۱۰ دقیقه در محلول آب و نمک قرار دهید، سپس آبکشی کرده و روی پارچه نخی خشک پهن کنید تا کاملاً خشک شوند.

استریل کردن ظرف نگهداری

ظرف مورد نظر (ترجیحاً شیشه‌ای) را با آب داغ بشویید و اجازه دهید در هوای آزاد خشک شود. برای مثال، یک شیشه دهانه‌گشاد ۲ لیتری با درپوش فلزی یا شیشه‌ای گزینه‌ای مناسب محسوب می‌شود.

چیدن غوره و افزودنی‌ها

غوره‌ها را داخل شیشه بریزید. میان لایه‌ها، سیر خرد شده، ترخون خشک و فلفل سبز قرار دهید تا طعم‌دهی یکنواخت‌تر شود.

تهیه آب‌نمک و افزودن به شیشه

در یک پارچ یا قابلمه، به ازای هر لیتر آب، ۵ قاشق غذاخوری نمک بریزید و هم بزنید تا کاملاً حل شود. این محلول را روی مواد داخل شیشه بریزید تا سطح غوره‌ها کاملاً پوشانده شود.

افزودن سرکه برای طعم بهتر

در صورت تمایل، در مرحله نهایی، نصف پیمانه سرکه سفید به محلول اضافه کنید. این مرحله به حفظ رنگ سبز غوره کمک کرده و طعم ترشی آن را کامل‌تر خواهد کرد.

بستن در شیشه و نگهداری

در شیشه را محکم ببندید و آن را در محل خشک، خنک و دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید. فرآیند تخمیر و آماده‌سازی، بسته به دمای محیط، بین ۱۰ تا ۱۵ روز طول می‌کشد.