شربت توت سیاه را به راحتی در منزل تهیه کنید

30 تیر 1405

توت سیاه درختی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی، ویتامین C فراوان و آهن است که نه‌تنها سیستم ایمنی بدنتان را در برابر بیماری‌ها بیمه می‌کند، بلکه باعث پاکسازی کبد، کاهش التهاب‌های داخلی، کنترل فشار خون و شادابی پوست نیز می‌شود.

ابزار لازم برای تهیه شربت توت سیاه در خانه

قابلمه مناسب ترجیحا لعابی یا استیل
مخلوط کن چندکاره
صافی ریز یا پارچه تنظیف نخی
کفگیر یا قاشق چوبی
بطری‌های شیشه‌ای تمیز و خشک

مواد لازم

توت سیاه تازه درختی یک کیلوگرم
شکر ۳ تا ۴ لیوان
آب ۲ لیوان
آب لیموترش تازه یا جوهر لیمو ۱ قاشق غذاخوری

نکته: میزان دقیق شکر به ذائقه شما و میزان شیرینی طبیعی توت‌ها بستگی دارد. اگر توت‌های شما بسیار شیرین هستند، ۳ لیوان کافی است و در غیر این صورت ۴ لیوان شکر به قوام آمدن بهتر شربت کمک می‌کند.

طرز تهیه شربت توت سیاه

توت‌های سیاه بافت بسیار نرم و حساسی دارند و به سرعت له می‌شوند. ابتدا با احتیاط دم‌های سبز و قسمت‌های خراب توت‌ها را جدا کنید. سپس آن‌ها را در یک ظرف بزرگ آب سرد قرار دهید و اجازه دهید ۳ تا ۵ دقیقه بمانند تا گردوغبار آن‌ها ته‌نشین شود. توت‌ها را به آرامی از آب بگیرید و درون سبد بریزید. این کار را دو بار تکرار کنید تا کامل تمیز شوند.

توت‌های شسته شده را درون قابلمه مورد نظر بریزید. با پشت یک چنگال یا یک گوشت‌کوب دستی تمیز، توت‌ها را کمی فشار دهید تا بافتشان باز شده و آب بیندازند. برای اینکه طعم شربت بهتر شود، می‌توانید نصف شکر را روی توت‌ها بپاشید و قابلمه را به مدت ۲ تا ۳ ساعت در یخچال بگذارید.

قابلمه را از یخچال خارج کرده، ۲ لیوان آب را به آن اضافه کنید و روی حرارت متوسط اجاق گاز قرار

دهید. اجازه دهید مخلوط به جوش بیاید. پس از جوش آمدن، حرارت را ملایم کنید و بگذارید توت‌ها به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به آرامی بجوشند تا نرم شوند و رنگ یاقوتی خود را به آب بدهند.

یک صافی بزرگ را روی یک کاسه عمیق قرار دهید و روی آن را با یک پارچه تنظیف نخی بپوشانید. مخلوط پخته شده را به آرامی درون صافی بریزید. اجازه دهید آب توت به طور طبیعی از پارچه عبور کند. لبه‌های پارچه تنظیف را جمع کرده و با دست تمیز فشار دهید تا آخرین قطرات عصاره خالص نیز خارج شود. تفاله‌های باقی‌مانده را دور نریزید؛ در ادامه به شما می‌گوییم چطور از آن‌ها استفاده کنید!

عصاره خالص و صاف شده را مجدد به قابلمه تمیز بازگردانید. مابقی شکر را به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم بگذارید. شربت را به آرامی هم بزنید تا دانه‌های شکر در آب گرم حل شوند.

اجازه دهید شربت به مدت ۱۵ تا ۲۵ دقیقه دیگر روی حرارت ملایم بجوشد تا غلیظ و کش‌دار شود. در حین جوشیدن، کف‌های صورتی و تیره رنگی که روی سطح شربت جمع می‌شوند را با یک کفگیر به طور مداوم بردارید؛ این کار راز شفافیت و درخشندگی شربت شماست. در ۵ دقیقه پایانی پخت، آب لیموترش تازه یا جوهر لیمو را اضافه کنید، هم بزنید و سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید.

اجازه دهید شربت در دمای محیط خنک شود. به هیچ وجه درب قابلمه را در زمان خنک شدن نگذارید، زیرا بخار آب زیر درب جمع شده و به داخل شربت می‌چکد و این امر ماندگاری آن را کاهش می‌دهد. شربت خنک شده را در بطری‌های شیشه‌ای تمیز، استریل و خشک بریزید، درب آن‌ها را محکم ببندید و در یخچال نگهداری کنید.