طرز تهیه آبغوره خانگی بدون جوشاندن

22 تیر 1405

آبغوره یکی از اصیل ترین چاشنی‌های آشپزی ایرانی است که از آب غوره نارس تهیه می‌شود و به دلیل طعم ترش، عطر طبیعی و کاربرد گسترده در غذاها، جایگاه ویژه‌ای در آشپزخانه ایرانی دارد.

برخلاف آبغوره‌های صنعتی که ممکن است حاوی مواد نگهدارنده یا افزودنی باشند، آبغوره خانگی با استفاده از غوره تازه و رعایت چند نکته ساده، کیفیت و طعم بسیار بهتری خواهد داشت.

مواد لازم برای تهیه آبغوره بدون جوشاندن

برای تهیه یک آبغوره خوش طعم و باکیفیت به مواد اولیه پیچیده ای نیاز ندارید.

غوره تازه و سالم ۵ کیلوگرم
نمک (اختیاری) ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری

بهترین نوع غوره برای آبغوره

همه انواع غوره برای تهیه آبغوره مناسب نیستند. غوره هایی که پوست نازک، آب فراوان و طعم ترش یکنواخت دارند، بهترین نتیجه را ایجاد می‌کنند. معمولاً غوره عسگری و غوره شیرازی به دلیل آبدار بودن، بیشترین استفاده را برای تهیه آبغوره خانگی دارند.

هنگام خرید غوره به این نکات توجه کنید:

دانه ها سفت و کاملاً نارس باشند.
غوره ها ترک خورده یا له شده نباشند.
از خرید غوره هایی که لکه قهوه ای یا آثار کپک دارند خودداری کنید.
غوره‌های تازه، رنگ سبز روشن و بافت محکمی دارند.

وسایل مورد نیاز

برای تهیه آبغوره به تجهیزات خاصی نیاز نیست و با وسایل معمول آشپزخانه نیز می‌توان این کار را انجام داد.

وسایل مورد نیاز عبارت اند از:

آبمیوه گیری یا مخلوط کن
پارچه نخی یا تنظیف

صافی ریز

قابلمه استیل (در صورت جوشاندن)

بطری شیشه ای استریل

قیف

قاشق چوبی یا استیل

طرز تهیه آبغوره بدون جوشاندن مرحله به مرحله

مرحله اول؛ پاک کردن غوره ها

ابتدا غوره ها را از خوشه جدا کنید. تمام ساقه ها، برگ ها و دانه‌های خراب را کنار بگذارید. حتی مقدار کمی غوره خراب می‌تواند طعم کل آبغوره را تغییر دهد و احتمال فساد آن را افزایش دهد.

این مرحله شاید ساده به نظر برسد، اما تأثیر زیادی بر کیفیت نهایی آبغوره دارد.

مرحله دوم؛ شست وشوی کامل

غوره ها را داخل آبکش بریزید و چند بار با آب سرد بشویید تا گردوغبار، آلودگی و بقایای سموم احتمالی از سطح آن ها پاک شود.

در صورت تمایل می‌توانید غوره ها را چند دقیقه داخل محلول آب و سرکه یا محلول ضدعفونی کننده مخصوص میوه و سبزی قرار دهید و سپس دوباره با آب تمیز آبکشی کنید.

مرحله سوم؛ خشک کردن غوره

یکی از مهم ترین رازهای تهیه آبغوره باکیفیت، خشک بودن کامل غوره ها است.

پس از شست وشو، غوره ها را روی یک پارچه نخی تمیز پهن کنید و اجازه دهید رطوبت آن ها کاملاً از بین برود. وجود قطرات آب روی غوره ها می‌تواند باعث کاهش ماندگاری آبغوره و افزایش احتمال تخمیر یا کپک زدگی شود.

مرحله چهارم؛ گرفتن آب غوره

پس از خشک شدن، نوبت به آبگیری غوره ها می‌رسد.

اگر آبمیوه گیری در اختیار دارید، بهترین نتیجه را از این دستگاه خواهید گرفت؛ زیرا پوست و هسته تا حد زیادی جدا می‌شوند و آبغوره شفاف تری به دست می‌آید.

در صورت استفاده از مخلوط کن، ابتدا غوره ها را کاملاً له کنید و سپس مخلوط را داخل پارچه نخی یا صافی بسیار ریز بریزید تا آب آن جدا شود.

اگر هیچ وسیله برقی در اختیار ندارید، می‌توانید غوره ها را با گوشت کوب یا هاون بکوبید و سپس آب آن را با فشار دادن پارچه خارج کنید.

مرحله پنجم؛ صاف کردن آبغوره

هرچه آبغوره شفاف تر باشد، کیفیت ظاهری آن بیشتر خواهد بود.

برای این کار، آبغوره را یک یا دو بار از پارچه نخی یا صافی ریز عبور دهید تا ذرات پوست، هسته و گوشت غوره کاملاً جدا شوند.

مرحله ششم؛ ته نشین شدن رسوبات

آبغوره صاف شده را داخل یک ظرف شیشه ای تمیز بریزید و حدود یک ساعت در محیط خنک قرار دهید تا ذرات بسیار ریز در کف ظرف ته نشین شوند.

پس از آن، قسمت زلال را به آرامی داخل بطری دیگری منتقل کنید تا رسوبات وارد بطری نشوند.

این کار باعث شفاف تر شدن آبغوره و افزایش کیفیت ظاهری آن می‌شود.

مرحله هفتم؛ بسته بندی

بطری‌های شیشه ای استریل و کاملاً خشک را انتخاب کنید. با استفاده از قیف، آبغوره را داخل بطری بریزید و حدود دو سانتی متر از فضای بالای بطری را خالی بگذارید.

درپوش را محکم ببندید تا کمترین میزان هوا وارد بطری شود.

اگر قصد دارید آبغوره را بدون جوشاندن نگهداری کنید، بهتر است بطری را داخل یخچال یا محیطی خنک و دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید.