

آن چه باید درباره یکی از سین های سفره هفت سین، مراحل پخت آن به عنوان یک خوراکی مقوی و مناسبتی و ... بدانید به همراه گفت و گو با یکی از سمنوپزان در پایتخت سمنوی ایران

علیرضا کاردار | روزنامه نگار

پرونده

پیشواز نوروز همراه با پهن کردن سفره هفت سین در خانه های ایرانیان است. در این سفره به صورت سنتی قرآن، شاهنامه یا دیوان حافظ، آینه و تنگ آب که درونش انار یا نارنج است، قرار می دهند. اما عضو اصلی این سفره بهاری سبزه است که در کنار شش سین دیگر، هفت سین را تشکیل می دهد. طبق اسنادی که از پیشینیان باقی مانده و آیین هایی که سینه به سینه نقل شده، اجزای اصلی هفت سین، ۷ خوراکی است که ریشه گیاهی دارد و نام آن ها واژه های فارسی و غیر مرکب است که با حرف سین آغاز می شود. یعنی سبزه، سیر، سیب، سنجد، سرکه، سماق و سمنو. گذاشتن ماهی سرخ در تنگ، سکه، گل سنبل، اسبند (سینج) و ساعت در کنار اجزای اصلی سفره هفت سین هم بین مردم رایج است. اما یکی از عناصر این سفره که در ست کردنش به سادگی بقیه نیست، سمنو است. پیشینیان گذاشتن سمنو در سفره هفت سین را نماد قدرت و برکت می دانستند. به بهانه رسیدن نوروز، مروی کرده ایم بر این ماده غذایی مقوی و مراسم پخت آن به نام سمنوپزان که ریشه در تاریخ پرافتخار کشورمان دارد. همچنین با یکی از تولیدکنندگان این ماده غذایی در شهر «دزق» استان خراسان شمالی که به پایتخت سمنوی ایران معروف شده، گفت و گو کرده ایم تا از این رسم جالب بیشتر برای مان بگویید.

سمنو چیست؟

سَمَنو یا سمنک یا سومالک، خور دنی شیرینی است که از جوانه گندم و آرد در ست می کنند. طبق اسناد تاریخی به دست آمده مشخص شده که خاستگاه این خوراکی خراسان کنونی است. از سمنو به عنوان برکت زمین یاد می شود و معمولاً چند روز مانده به شروع بهار برای خوردن و گذاشتن در سفره هفت سین پخته می شود. به دلیل دارا بودن کلسیم و پتاسیم، مصرف متعادل سمنو به افراد سالمند و کسانی که دچار پوکی استخوان هستند، توصیه می شود. مقدار فسفر آن قابل توجه و برای رشد مغزی کودکان و زنان شیرده بسیار مفید است. آهن،

اسید فولیک و ویتامین های گروه «ب» در آن عاملی برای خون سازی و تنظیم هورمون ها بوده و می تواند در رفع خستگی و آرامش اعصاب اثرگذار باشد. اگر هنگام پخت سمنو از بادام شیرین استفاده شود، ریز مغذی هایش جذب سمنو می شود. باعث مقوی تر شدن این خوراکی می شود. اگر چه سمنوپروتئین زیاد و چربی کمی دارد، اما بیشتر حجم آن را مواد کربوهیدراتی (قند) تشکیل می دهد که افراد نباید در مصرف آن زیاده روی کنند.



روش پخت سمنو



این غذای مقوی تنها خوراکی است که از آب و آرد تهیه می شود و به آن هیچ ماده افزودنی دیگر مانند نمک و شکر اضافه نمی شود. شیرینی این غذای سنتی به خاطر دانه های طلایی گندم است که جوانه زده، آرد می شود. پخت سمنو چند روش متفاوت دارد که البته تفاوت های جزئی اش به شهرها بستگی دارد، ولی روش ساده و معمول آن به این صورت است برای درست کردن سمنو باید گندم را از دو سه روز قبل در آب خیس و چند بار آب آن را عوض کنید. وقتی نوک گندم جوانه زد، آن را از آب خارج کنید و داخل دستمال خیس و تمیزی بریزید تا ریشه در بیابود. سپس آن را در چند سینی پهن کنید و پارچه خیزی روی آن ها قرار دهید تا گندم ها ساقه نقره ای بزند. وقتی گندم به این مرحله رسید آن را بکوبید یا چرخ کنید. بعد مقدار آبی که به گندم ها اضافه و خوب مخلوط کنید. گندم ها را از صافی رد کنید تا شیره سفید رنگی از گندم در بیاید. سپس آرد را داخل قابلمه ای

[...]

یکی از عناصر سفره هفت سین که درست کردنش به سادگی بقیه نیست، سمنو است. پیشینیان گذاشتن سمنو در سفره هفت سین را نماد قدرت و سبیل خیر و برکت می دانستند

سمنوپزان یک آشپزی ساده نیست، بلکه آداب و سنن خاصی دارد و در چند شهر کشور برگزار می شود. از همان ابتدا آشپزها اشعار و ابیات محلی می خوانند و افراد اطراف دیگ هم با دعا، خواندن اذکار و بسیار



صلوات فرستادن، آن ها را همراهی می کنند. آیین سمنوپزان نه تنها پخت یک ماده غذایی مقوی بلکه یک سنت معنوی است. سمنوپزان نمادی از همدلی و انسجام و رسم دیرینه مردم ایران است که در آستانه نوروز برپا می شود. این باور قدیمی وجود دارد که افراد شرکت کننده در این مراسم باید چشم و دل پاک و ساده باشند. همچنین از همان اول و پاک کردن گندم تا آخرین مرحله، افراد با وضو این کارها را انجام می دهند تا خیر و برکت شامل این غذای شگفت انگیز شود. هر شخصی که حاجتی دار به حضرت فاطمه زهرا (س) توسل می کند و سمنو را هم می زند. از دیگر آداب مراسم سمنوپزان بیدار ماندن افراد تا نزدیکی سحر و هنگام پخت سمنو است. پس از پخت، به همراه خواندن نماز صبح، دور کعت نماز حاجت هم می خوانند. بعد از این که مراسم پخت سمنو به پایان رسید، پخش سمنو بین افراد شروع می شود. رسم بر این است که درون سمنو یک بادام به نیت خوش یمنی و برکت برای اهل خانه می اندازند.

دَرَق، پایتخت سمنوی ایران

[...]

آیین سمنوپزان نه تنها پخت یک ماده غذایی مقوی بلکه یک سنت معنوی است. سمنوپزان نمادی از همدلی و انسجام و رسم دیرینه مردم ایران است که در آستانه نوروز برپا می شود. این باور قدیمی وجود دارد که افراد شرکت کننده در این مراسم باید چشم و دل پاک و ساده باشند

شهر «دَرَق» در بخش مرکزی شهرستان گرمه در استان خراسان شمالی است که به دلیل تولید صدها تن سمنو در سال به عنوان پایتخت سمنوی ایران شناخته شده است. بیشترین کارگاه های خانگی پخت سمنو در شهر درق است که باعث شده سمنوپزان به یک فعالیت خانوادگی تبدیل شود و آوازه و عطر طعم خوش آن به سراسر کشور برسد. پخت سمنو در درق علاوه بر ایجاد اشتغال و ارسال به شهر های دیگر کشور، باعث ارزآوری هم شده است. بسیاری از تولید کنندگان سمنو در این شهر محصولات خود را به کشورهای همسایه و حتی آن طرف دنیا هم صادر می کنند.

اولین جشنواره رسمی سمنوپزان درق در



ر موز پخت سمنو را لو نمی دهیم!

گفت و گو با یک بانوی کارآفرین و سمنوپز در شهری که به پایتخت سمنوی ایران معروف است

با خانم «یختو» یکی از کارآفرینان این شهر که سال ها است در کار تولید سمنو است، صحبت کردیم تا از نزدیک با این رسم زیبا بیشتر آشنا شویم. او می گوید نسل اندر نسل و از مادر بزرگ هایش سمنو پختن را فرا گرفته و این روزها هم کارش همین است. در روز های پایانی سال در هر خانه درقی دیگ سمنو به بار است. به گفته خانم یختو ده ها دیگ این روزها در درق برای پخت سمنو در حال جوشیدن است.

سمنو باید آخر مزه اش تلخ باشد

از او که می گوید ۱۰ سال است در کار پخت سمنو مشغول است، دلیل معروف شدن سمنوی درق را می پرسم. پاسخ می دهد: «دلیل مشهور و مطرح شدن سمنوی درق کشدار بودن آن است. علاوه بر این که ماندگاری اش بیشتر است، با گندم و آرد محلی این سمنوها پخته می شود و کمی به تلخی می زند.» با تعجب می پرسیم مگر سمنو نباید شیرین باشد؟ می گوید: «چون سمنو از جوانه گندم درست می شود و هیچ شیرین کننده اضافی به آن نمی زنند، آخر مزه اش کمی تلخ می شود که آن هم دلچسب است.»

الان ۲۰۰ دیگ سمنو بار گذاشته شده است

خانم یختو درباره حال و هوای شهرشان در این روزها می گوید: «اسفندماه هر سال بیشتر افراد شهر درق مشغول پخت سمنو می شوند. همین الان حدود ۲۰۰ دیگ سمنو در خانه ها بار گذاشته شده است. هر کسی هم بخواهد در جشنواره اسفند شرکت کند، ثبت نام می کند. بعد سمنوی نیمه آماده اش را می آورد تا آن جا بپزد.» می پرسیم چرا نیمه آماده؟ با خنده می گوید: «برای این که راز و رمزش لو نرود و بقیه یاد نگیرند!»



گندم سمنوی «دَرَق» با دقت انتخاب می شود

این خانم کارآفرین درباره این که چرا سمنوی «دَرَق» معروف شده، می گوید: «مزیت سمنوی درق در این است که از همان تابستان سال قبل که گندم را درو می کنیم، برای اسفند سال بعد و پخت سمنو، گندم را کنار می گذاریم. از ۱۰۰ کیلو گندم، ۴ کیلو برای سمنو انتخاب می کنیم. باید بهترین گندم باشد. شکسته نباشد، علف هرز و تخم گیاه نداشته باشد و کاملاً تمیز باشد.» وی مراحل پخت را به اختصار این گونه توضیح می دهد: «گندم های یک روز در آب خیس می خورند. یک روز در پارچه می مانند. بعد از آن ۴ روز در سینی می مانند. بعد جوانه را ریش ریش می کنیم. مانند قدیم در ۷ مرحله با سنگ و تخته آن را می کوبیم. جوری آن را می کوبیم که شیره شفافی از آن خارج شود. همین شیره شفاف است که باعث شیرینی سمنو می شود.»

پخت سمنو ۲۴ ساعت طول می کشد

خانم یختو ادامه می دهد: «پخت سمنو ۲۴ ساعت طول می کشد و بعد هم در ظرف می کشیم. همه مراحل با وضو انجام می شود. پختش را هم با ذکر صلوات و قرائت زیارت عاشورا و دعای توسل و ذکر های دیگر ادامه می دهیم. تاریخچه پخت سمنو مشخص نیست. مادر بزرگ هایمان از مادر بزرگ هایشان یاد گرفته اند و همین طور تا امروز سینه به سینه منتقل شده و ادامه یافته است.» از او درباره ماندگاری سمنوی درق می پرسیم که یکی از مزیت هایش است؛ وی می گوید: «ماندگاری این سمنو حداقل یک سال است. البته تا ۲ سال هم مشکلی برایش پیش نمی آید به شرطی که درش باز باشد. لازم نیست آن را در یخچال نگه داشت. از همان قدیم که در اسفند سمنو می پختند، تا اسفند سال بعد برایشان می ماند. همین موضوع هم یکی از دلایل معروف شدن سمنوی درق است. بهتر است در ظروف یک بار مصرف نباشد تا ضرر نداشته باشد.»

با چنگ و دندان این شغل را نگه داشته ایم

در پایان از او می خواهیم که از چالش ها و شیرینی های این کار بگوید: «گندم از همان اول تا هنگام پخت باید از چشم ناپاک دور باشد و با دست با وضو همه مراحلش انجام شود. اگر سمنو خراب شود می گویند فلانی چشمش به گندم ما خورد، خراب شد. آشپز باید مراقب باشد که گندم ترش نشود، روی سینی جوانه بزند و کف آن ریشه بزند.» از وضعیت فروش محصولات این بانوی کارآفرین می پرسیم که با گلایه می گوید: «ما در درق فروشگاه داریم، یک نمایندگی هم در طر قبه داریم. البته سایت و پیج اینستاگرام هم داریم که متأسفانه فروش از طریق فضای مجازی بعد از فیلترینگ خیلی خراب شده است. سال قبل روزی یک تن سمنو می فروختیم ولی الان حدوداً ۳۰۰ کیلو می فروشیم. با چنگ و دندان این شغل را نگه داشته ایم. در همه نمایشگاه ها به ویژه بهاره هم شرکت می کنیم، به امید بهتر شدن اوضاع فروش مان.»