



خاطره بازی با سفره‌های اصیل!

مامان خودمان را به یاد بیاوریم یا کمی دورتر برویم و مادر بزرگ‌هایمان را به یاد بیاوریم. در گذشته فقط آشپزی و درست کردن غذا مهم نبود، بلکه گاهی حواشی خوشمزه آن بسته به فصل و نوع غذا، از خود متن هم مهم‌تر بود. آن روزها خانم‌های خانه‌دار نه تنها سبزی قورمه‌سبزی را خودشان پاک و خرد می‌کردند بلکه هزار و یک کار دیگر هم انجام می‌دادند تا سفره‌شان، عالی و به یادماندنی باشد. هنوز هم مزه غذای مادر بزرگ‌ها زیر زبانتان هست. حتی اشکنه‌های ساده اما پر از مزه‌های اصیل‌شان. در این‌جا می‌خواهیم خاطرات خوشایند درباره سفره‌های غیر فست‌فودی آن دوران را مرور کنیم.

■ انواع ترشی‌جات ترش‌مزه و خوشمزه

یکی از کارهای مهم مادر بزرگ‌ها در فصل تابستان، گرفتن اقلام متنوع ترشی و شور ی و به اصطلاح انداختن آن بوده‌است. کار سختی نبود اما آن‌ها اعتقاد داشتند که دست آدم‌هایی که ترشی یا شور ی می‌اندازند در خوشمزه شدن یا به اصطلاح جا افتادن آن اثر دارد. هر سال سیر ترشی می‌انداختند تا آبگوشت‌هایشان بدون چاشنی نباشد. در بسیاری از خانه‌ها دبه‌ها و شیشه‌های سیر ترشی‌های چند ساله، حتی گاهی به اندازه سن فرزند بزرگ خانه، وجود داشت که از نظر طبی مفید و از نظر خانوادگی با ارزش بوده‌است. سایر ترشی‌ها و شور ی‌ها هم تنوع بی‌نظیری داشت و آب از لب و لوچه اطرافیان روان می‌ساخت. مثلا شور ی گوجه را به یاد بیاورید. یا بادمجان شکم‌پر، ترشی لیمو، کلم‌شور و...

■ انواع مربا برای صبحانه اعلا

یکی دیگر از فعالیت‌های مادران و مادر بزرگ‌های ما پختن انواع و اقسام مربا با میوه هر فصل بوده‌است. مربای آلبالو و گیلاس حتما بدون قید و شرط در فصل تابستان پخته می‌شد. آن هم با شرایط ویژه که طعم و عطر و رنگ آن حفظ شود. یکی از این شرایط، پختن آن در ظرف‌هایی خاص بود که واکنش نشان ندهد و باعث تیره شدن مربا نشود. در واقع فقط مزه غذا یا خوراکی مهم نبود بلکه شکل ظاهری آن هم بسیار مورد توجه بود. سایر مرباها مثل هویج، سیب، به و... هم اهمیت زیادی در سفره صبحانه داشت. البته گاهی هم انواع و اقسام پوشت میوه‌ها تبدیل به مربا‌های دلپذیر می‌شد. مربای پوشت پسته، مربای پوشت پرتقال و...

■ انواع کلسیم‌سازهای خانگی

این که می‌گویند شیر و ماست و دوغ هم شیر و ماست و دوغ قدیم! پر بیراه نگفته‌اند. قدیمی‌ها لبنیات شان را هم خودشان تهیه می‌کردند. ماست مایه زدن یکی از کارهای روزانه و معمول کدبانوی خانه بود که در واقع زمان زیادی هم نمی‌برد ولی به اصطلاح لیم خاصی داشت که بعد از مدتی ماست‌ساز محترمه دستش می‌آمد و ماست‌های آن چنانی مایه می‌زد. بعد هم آن ماست طی یک فرایند ویژه تبدیل می‌شد به دوغ خانگی همراه با مقداری نعناع، پونه و گلپر اعلا.

■ طعم، عطر و رنگ رب خانگی

در گذشته معمولا فصل تابستان که در کوچه و خیابان قدم می‌زدیم، فضای شهر آکنده از بوی رب بود. بویی سرشار از گوجه‌فرنگی لهیده. این روزها که رب‌های آماده‌طرقدار پیدا کرده، دیگر کسی زحمت پختن رب خانگی را که رنگ و بو و مزه آن وصف ناپذیر است، به خودش نمی‌دهد. اگر در این مورد شک دارید یک بار ما کارونی بارب خانگی بپزید. تولید سس خانگی هم طبق همین فرایند بوده‌است.

■ انواع آلیموی عمانی و آبغوره ارغوانی

طبیعی‌است که وقتی یک خانم خانه‌خودش رب درست می‌کند، تهیه آبغوره و آلیمو هم از ساده‌ترین کارهای او محسوب می‌شود؛ آلیموی خانگی بدون افزودنی و نگهدارنده و آبغوره‌ای به رنگ ارغوانی در شیشه‌های بزرگ که روی پشت‌بام‌ها و خریشته‌های خانه‌های قدیمی نگهداری می‌شد. پسر‌ها همیشه ترس داشتند که توپ‌شان به این شیشه‌ها اصابت کند و شتلق! شیشه آبغوره که با خون جگر خوردن به رنگ و لعاب آمده بود روی زمین بریزد. سر که هم در همین گروه قرار می‌گرفت. همه این‌ها تهیه می‌شد که در فرایند پختن غذا همه اقلام و مواد اولیه درج‌یک‌ه باشد. برای همین طعم غذاها فرق داشته؛ چوب جادویی در کار نبوده‌است!

■ لواشک، قیسی و انواع خشکبار زمستانی

بخش دیگری از فعالیت‌های تولیدی خانم‌های قدیمی در تبدیل انواع میوه به لواشک بود. میوه‌هایی که در حال خراب شدن بود در کمترین زمان و با استفاده از ساده‌ترین روش که خورشید نقش اساسی را در آن ایفا می‌کرده به لواشک‌های ترش و آب‌دار‌ها رانداز تبدیل می‌شد که بچه‌ها و نوه‌ها در شرایط مختلف به وسیله آن غافلگیر می‌شدند. تهیه انواع قیسی و کشته از انواع میوه‌های فصل برای زمستان که معمولا میوه‌های تازه در آن خیلی کم بود هم از فعالیت‌های معمول محسوب می‌شد.

■ مواد اولیه آماده، برای مهمان سرزده

در قدیم آمدن مهمان سرزده معمولا یک اتفاق ساده بوده که فشار کسی را بالا و پایین نمی‌برد. مادر و مادر بزرگ‌هایمان برای این مواقع بحرانی و پیش‌بینی نشده همیشه تدابیر لازم را اتخاذ می‌کردند و در یخچال حتما چیزهایی مثل پیاز سرخ‌شده، بادمجان سرخ‌شده، گوشت قرمه و چیزهای از این دست را نگه می‌داشتند تا در مقابل مهمان در کوتاه‌ترین زمان ممکن آبروداری کنند. راز موفقیتشان در انداختن سفره‌های سریع، ساده اما با غذاهای خوشمزه، همین آینده‌نگری بود.

■ همه چیز بدون افزودنی و نگهدارنده

هما جبر نیلی/ ۵۴ ساله

او سه فرزند دارد و بچه‌هایش بین ۳۰ تا ۳۶ سال سن دارند. قبلا در خانه کارهایی مثل آشپزی، تهیه انواع ترشی، انواع مربا، خشکبار و... را برای خودش و فامیل انجام می‌داده‌است تا اینکه به خاطر علاقه فراوان به این کارها، نزدیک ۸ ماه‌است که حرفه‌ای زده و این اقلام را به مردم هم می‌فروشد. در کنار آن به دلیل لذت بردن از آشپزی، غذاخوری هم راه انداخته‌است و آشپزی هم می‌کند. هما خانم درباره تهیه ترشی، مربا و همه موارد مصرفی در قدیم می‌گوید: قدیم خانم‌ها همه چیز را در خانه تهیه می‌کردند اما الان فرق کرده و همه چیز را از بیرون می‌گیرند. قدیم تمام چیزها مثل رب، ترشی، سبزی و... در خانه به صورت تمیز و مرتب تهیه می‌شد و هیچ مواد افزودنی یا نگهدارنده به آن اضافه نمی‌شد. از این نظر تمام چیزهایی که در خانه تهیه می‌شدند سالم بود. من خودم کارهای خانه را صبح انجام می‌دادم و بعدازظهر را به خرید اقلامی که برای تهیه ترشی بودند که به جای این کارها دور هم جمع می‌شدند و قلیان می‌کشیدند و حرف می‌زدند. اما حالا هم زن‌هایی را می‌شناسد که به جای صبح تا شب پای تلویزیون یا تلفن همراه نشستن شاغل‌اند اما هزار و یک هنر دارند. می‌پرسم این کارها چه اثری روی زن‌ها دارد؟ فقط برایم بخشی از یک حدیث را می‌گوید که در روضه شنیده و خیلی به کارش آمده‌است. درست یادش نیست اما من بررسی می‌کنم و می‌فهمم حدیثی که می‌گوید از امام سجاده(ع) است و بخشی از آن که به کارش آمده این است: سه خصلت است که مومن را نجات می‌دهد، یکی از آن خصلت‌ها «اشتغال به کاری است که یا به درد دنیای آدم بخورد یا آخرتش،»

درباره انواع خوراکی‌های خوشمزه خانگی که سفره‌هایمان را رنگارنگ می‌کرد

یادی از کدبانوهای همه فن حریف قدیم

تعریف می‌کنید و به نظر تان می‌رسد چقدر شما را به یاد مادر یا مادر بزرگ‌تان انداخته و دست‌آخر متعجب می‌شوید و می‌گویید: «مگه میشه؟!» مگر در این زمانه با این گرفتاری‌ها هم می‌شود این همه چیز را در خانه تهیه کرد؟! بعد دلتان می‌خواهد راز موفقیت این خانم را بدانید که چطور با داشتن چند فرزند و گرفتاری‌های شغلی هنوز می‌تواند خودش برخی چیزها را در خانه تولید کند. شما هم انکار نمی‌کنید که خلق کردن و مولد بودن، حسی است که همه خانم‌ها به آن علاقه دارند. این‌جا دوست داریم درباره انواع این طعم‌های خانگی فراموش شده صحبت کنیم، به همراه کشف راز موفقیت زنان کدبانو و نیز بسته پیشنهادی برای خانم‌های پر مشغله.



یک بسته پیشنهادی کوچک برای خانم‌های پر مشغله اما علاقه مند

سه پیشنهاد خوشمزه، خوش طعم، خوش رنگ!

می‌دانیم، می‌دانیم، می‌دانیم! زن‌های امروزی فرق کرده‌اند. شاغل هستند و گرفتاری‌هایشان بیشتر از زنان گذشته‌است. احتمالا خواهید گفت که بچه‌ها شلوغ‌تر و پر سرو صداتر شده‌اند و انرژی بیشتری از شما می‌گیرند و شما به رغم میل‌تان فرصت ندارید که مثل زنان گذشته به فکر تولید انواع و اقسام خوراکی‌های خوشمزه حال خوب کن و سالم باشید. برای همین هم ما یک بسته پیشنهادی آسان‌تر داریم که هم بتوانید در اولین فرصت آن را انجام دهید و هم وقت و زمان و انرژی زیادی از شما نگیرد اما حس خوب تولیدکنندگی به شما بدهد.

■ ترشی سیر:

ترشی سیر خیلی ساده قابل تهیه‌است. کافی‌است در حد نیازتان سیر بخردید. نیازی به پوست کندن هم نیست. با پوشت بهتر جا می‌افتد. بعد سیر‌ها را در یک ظرف شیشه‌ای بریزید و تمام ظرف را با سرکه (هر نوعی که مایل بودید) پر کنید. در ظرف باید محکم بسته‌شود. ترشی‌تان را در جای امن قرار دهید. می‌توانید هر سال دو شیشه ترشی ببندازید. یک شیشه را مصرف کنید و شیشه دیگر را نگه دارید تا صاحب ترشی هفت ساله و پانزده ساله و...

■ مربای خانگی:

هر میوه‌ای را که دوست دارید به مقدار اندک بخردید. توت‌فرنگی جزو ساده‌ترین‌هاست چون نیازی به دانه کردن ندارد، فقط آن‌ها را بشویید و اگر مایل بودید خردشان کنید. سپس با سه برابر شکر مخلوط کنید. بعد از یک روز در یخچال ماندن، روی اجاق با حرارت متوسط بگذارید تا خود به خود بپزد. تقریبا نیم ساعت زمان می‌برد تا شربت آن به قوام بیاید. در پایان میزان اندکی آلیمو هم اضافه کنید تا ماندگاری‌اش را زیاد کند. می‌توانید بگذارید توت‌فرنگی‌ها حسابی له شود تا مارمالاد توت‌فرنگی داشته باشید.

■ انواع دمنوش‌های خانگی:

می‌توانید در فصل زمستان، پوشت پرتقال را جمع کنید، در مواقع بیکاری آن‌ها را خلال کنید. سپس روی یک روزنامه روی حرارت کم بخاری بچینید تا بعد از چند روز کاملا خشک شود. اکنون شما می‌توانید چای پوشت پرتقال دم کنید. پوشت یا میوه سیب، میوه و برگ به و سایر میوه‌های دیگر را هم می‌توانید به همین روش به دمنوش تبدیل کنید.

۷ فایده مهم در تولید خانگی خوراکی‌ها

ممکن‌است بپرسید حالا که همه چیز در بازار موجود‌است چرا باید خودمان را برای تهیه آن به دردسر بیندازیم. تا حدودی حق با شماست اما بد نیست برخی از فواید خوراکی‌های خانگی را هم یادآور شویم.

۱ سالم، تمیز، بدون افزودنی و مواد نگهدارنده: این موضوع بر کسی پوشیده نیست که خوراکی‌های تهیه‌شده در بیرون از خانه برای ماندگاری و خوشمزه‌گی، سرشار از مواد افزودنی و نگهدارنده ناسالم و مخرب برای بدن‌است.

۲ از نظر روحی و روانی: کسی که تا به حال کار تولیدی انجام داده و لو به اندازه انداختن یک دبه خیار شور، خوب می‌داند که چه لذتی دارد آدم محصول دست خودش را بخورد. حس اعتماد به نفس، مفید بودن و انرژی گرفتن از این کار از جمله احساسات مثبتی‌است که بعد از انجام دادن این کار‌ها تجربه می‌کنیم.

۳ از نظر فعالیت جسمی: زندگی در خانه‌های جدید، نشستن پای لپ‌تاپ، تلویزیون و گوشی همراه باعث شده‌است فعالیت جسمی کمی داشته باشیم. این فعالیت‌ها جسم ما را هم به کار می‌اندازد.

۴ تنوع سفره و کشف ذائقه های مختلف: با تهیه این مواد می‌توانیم ذائقه بچه‌ها و اطرافیانمان را کشف کنیم. بسیاری از افراد، بد غذا و بد اشتها هستند. سفره‌هایی با تنوع غذایی به آن‌ها کمک می‌کند که از غذا خوردن لذت ببرند.

۵ تحریک اشتهای بچه‌ها: خیلی وقت‌ها مادر‌ها از بدغذایی بچه‌هایشان گله می‌کنند. بسیاری از متخصصان تنوع، رنگ و لعاب و وجود خوراکی‌های مختلف در سفره را راهکار بدغذایی کودکان می‌دانند.

۶ توجه به طبع غذاها: در قدیم بدون دانستن موارد تخصصی طب، بیشتر افراد به طبع غذا توجه داشتند. مثلا هیچ وقت ماهی و ماست را سر سفره نمی‌گذاشتند بلکه همراه غذاهای گرم، چاشنی سرد و همراه غذاهای سرد چاشنی گرم در سفره وجود داشت که باعث جلوگیری از بیماری‌های مختلف می‌شد.

۷ جلوگیری از اسراف: در همین فرایند، خیلی از مواد در حال خراب شدن مثل میوه‌های مانده یا خیلی از مواد دورریختنی مثل پوشت میوه‌ها به قیسی، مربا یا ترشی تبدیل و از اسراف و دور ریز آن جلوگیری می‌شود.

درباره تهیه خوراکی‌های متنوع در قدیم در گفت و گو با دو کدبانوی قدیمی

از سیر تا پیاز... تولید کدبانوی خانه!

برای این که حال و هوای کدبانوهای قدیمی دستان بیاید، به سراغ دو نفر از خانم‌هایی رفتیم که در میان در و همسایه و فامیل مشهور بودند به پرکاری و فعالیت و انداختن سفره‌های خوش‌رنگ.

■ کدبانو بودن قدیم و جدید ندارد!

صدیقہ قوامی/ ۵۷ ساله

کدبانوگری و سفره‌های ساده اما متنوع او در بین فامیل زبانزد‌است. می‌گویند سفره‌هایش هر آدم بی‌اشتهایی را گرسنه می‌کند. با آن همه ترشی و مربا و نوشیدنی خانگی درجه یک. با او صحبت می‌کنم. چهار پسر دارد که همه ازدواج کرده‌اند و رفته‌اند سر خانه و زندگی‌شان. حالا نوه هم دارد. وقتی او را به یاد قدیم می‌اندازم خیلی چیزها برایم از آن روزها تعریف می‌کند. از همسایه‌ها و همکاری‌هایشان در پاک کردن سبزی، دانه کردن غوره، پاک کردن زعفران. از حیاط‌های بزرگ و زیرزمین‌هایی که حکم یخچال و فریزر را داشته و ده‌ها چیز دیگر. از او می‌پرسم قدیم چه چیزهایی در خانه تهیه می‌کردند؟ پاسخش این است: تقریبا همه چیز. از رب و قیسی بگیرد تا انواع ترشی و شور ی و حتی نشاسته! از تین‌های پنج کیلویی روغن می‌گوید که پر می‌شد از خیار شور تا

