



به بهانه نذری های خطه مازندران در گفت و گویی با کارشناس تغذیه؛ آقای مهدی آرابی

نذری های خوشمزه شمالی

است. به این افراد توصیه می شود که مصرف گوشت خورشت را محدود کرده و از ترکیبات دیگر خورشت استفاده کنند؛ ضمن اینکه افراد دچار اضافه وزن بهتر است برنج کمتری میل کنند.

بر اساس توصیه های وزارت بهداشت هرگونه بخت و بیز نذری باید در مکان هایی با شرایط بهداشتی صورت پذیرد. افراد درگیر در تهیه و توزیع غذا و نوشیدنی باید دارای کارت بهداشت معتبر باشند ولی از آنجا که تهیه این کارت باید از روزهای قبل صورت گیرد، بهتر است نکات بهداشتی جداگانه رعایت شود؛ در واقع استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله دستکش و ماسک، بسیار ضروری است. مهم ترین راهکار برای جلوگیری از سرایت بیماری به انسان، نگهداری انواع گوشت دام ذبح شده لاقلاً به مدت ۲۴ ساعت در دمای منفی ۴ درجه قبل از مصرف است. برنج، نمک، سبزیجات، روغن و... باید با حساسیت و دقت بالا تهیه و در بخت نذری استفاده شوند. از استفاده مواد غذایی فله که تاریخ مصرف آنها مشخص نیست، خودداری کنید. از نمک های بسته بندی پدیدار و تصفیه شده استفاده کنید.

نذری هایی که در ایام محرم در حجم زیاد تهیه می شوند، در ظروف پخته می شوند که شاید در سال کمتر مورد استفاده قرار گیرند. بهتر است قبل از ریختن مواد اولیه در این ظروف، آنها را با هم بشویید و با گرفتن غبار از بروز مسمومیت و بیماری جلوگیری کنید. از ظروف مناسب در آشپزی استفاده کنید تا علاوه بر بهبود مزه، کیفیت و سلامت غذا نیز افزایش یابد.

روزگاری بود که هیأت های عزاداری انبارهای بزرگی برای نگهداری از لوازم توزیع نذری داشتند. امروزه به جای کاسه و بشقاب های ملامین، ظروف یکبار مصرف مورد استفاده قرار می گیرند. سفره های یکبار مصرف از این سر هیأت تا سر دیگر آن پهن و لیوان و بشقاب و قاشق و چنگال یکبار مصرف بین میهمانان توزیع می شود. علاوه بر اثرات مخرب ظروف یکبار مصرف بر محیط زیست، استفاده از این وسایل نیز اصولی دارد که باید رعایت شود. توزیع کنندگان غذا در مساجد نباید روی سفره های غذا راه بروند و تا جایی که می توانند از ظروف یکبار مصرف استفاده نکنند و اگر مجبور به این کار شدند، به نوع کاربرد ظرف توجه کنند. برخی از ظروف مناسب غذای داغ نیستند و فقط برای حمل غذای سرد شده کاربرد دارند. در واقع برای مواد آشامیدنی و غذای گرم باید ظروف مقاوم در برابر حرارت استفاده شود. ظروف بر پایه مواد گیاهی، آلومینیومی و در آخر ظروف فومی که در برابر دمای ۶۰ درجه مقاوم هستند، به ترتیب برای سرو مواد غذایی و آشامیدنی گرم مناسب هستند.

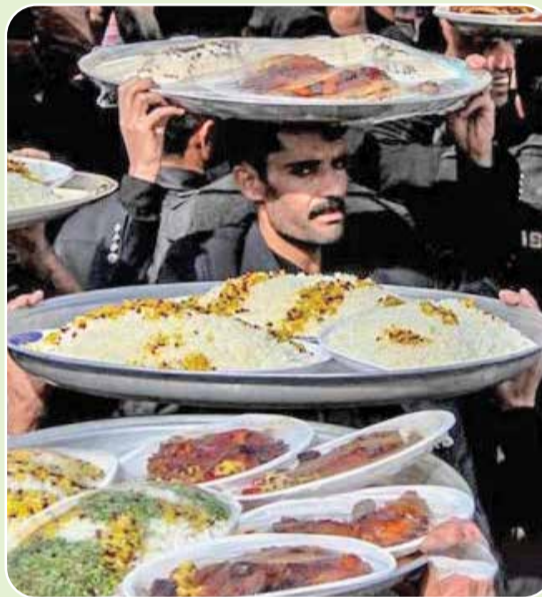
به غیر از این خورشت های پرفرقدار، غذاها و خوراکی های دیگری هم هستند که به عنوان نذری در ماه محرم طبخ می شوند. عدس پلو یکی از این غذاهاست. عدس پلو غذای بسیار مفیدی است چون ترکیب غلات و حبوبات، باعث بالا رفتن ارزش غذایی پروتئین می شود، البته به شرط اینکه عدس اش زیاد باشد و گوشت چرخ کرده نداشته باشد و در عوض همراه با ماست میل شود. عدس پلو با نان هم که در بعضی از هیأت ها به خصوص به عنوان صبحانه تهیه می شود، غذای مفیدی است و ارزش پروتئینی بالایی دارد.

آش هم یکی از غذاهای نذری است که در قدیم بیشتر از امروز متداول بوده ولی هنوز هم در بعضی از نقاط ایران و در هیأت های قدیمی توزیع می شود. آش غذایی است غنی از حبوباتی مثل نخود، لوبیا و عدس به اضافه غلات از قبیل رشته، جو یا برنج که باز ترکیب غلات و حبوبات کیفیت پروتئین موجود در این غذا را افزایش می دهد. معمولاً برای چاشنی آش ها از کشک استفاده می شود که از نظر کلسیم بسیار غنی است و همه اینها در مجموع از آش یک غذای بسیار مفید می سازد. ولی باز هم، در بعضی شهرستان ها و یا در محلات قدیم، خوراکی های دیگر به عنوان نذری رایج هستند.

در محله هایی که قدیمی ترین هیأت های عزاداری را در خود جای داده، غذاهایی مثل سیب زمینی پخته با نان یا حلوا با نان بین عزاداران توزیع می شود. نان و سیب زمینی غذای سالمی است ولی انرژی بسیار بالایی دارد چون نان و سیب زمینی حاوی نشاسته هستند و کسانی که اضافه وزن دارند، باید مراقب باشند که در مصرف این مواد غذایی افراتر نکنند. ضمن اینکه سیب زمینی ها چون با پوست پخته می شوند باید خوب و به صورت جداگانه شسته شوند ولی احتمال این کار در هیأت ها بسیار کم است. به هر حال آلودگی اولیه در این جور غذاها مهم است و نباید خیال کنیم که چون پخته می شوند، همه آلودگی شان از بین می رود.

نان و حلوا هم یکی از نذری های قدیمی است که هنوز در دهه اول محرم توزیع می شود. حلوا ترکیبی از شکر و روغن و آرد است که ترکیبی بسیار پرکالری و چاق کننده است. ضمن اینکه بعضی ها آرد را با روغن نباتی، آنقدر سرخ می کنند که رنگش تیره می شود و طعمش به تلخی می زند که این هم باز مضرات حلوا را بیشتر می کند. به هر حال مصرف این غذای پرکالری را زیاد توصیه نمی کنیم، به خصوص برای افراد چاق یا کسانی که ناراحتی قلبی عروقی دارند.

طعام پلو، شیرپلو، آش ها و شربت ها بهانه است تا عشق به حسین بن علی را زمزمه کنند. پس هر چیزی که دل تنگتان می خواهد، با رعایت نکات بهداشتی، نذری دهید. قبول باشد.



در تهیه انواع آش ها حداقل مقدار روغن و نمک به کار رود. اگر مایل هستید آش تهیه شده را تزئین کنید، نعناع، پیاز و یا سیر داغ را با مقدار کمی روغن آماده کنید. اگر از کشک در تهیه اش استفاده می کنید حتماً از نوع پاستوریزه و دارای استانداردهای لازم و پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشد. توصیه می شود کشک را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه جوشانده و بعد به آش اضافه کنید. شربت ها را به صورت کم شیرین تهیه کنید. شربت های شیرین مقدار زیادی قند وارد بدن می کنند. در شرایطی که بیماری دیابت روند رو به گسترشی را در کشورمان طی می کند، لازم است مقدار مصرف قند و شکر در تهیه انواع شربت ها، نوشیدنی ها و شیرینی ها به حداقل ممکن برسد. غذا در اندازه مناسب و نه خیلی زیاد توزیع شود. بدین ترتیب می توان از پر خوری و دریافت کالری اضافی جلوگیری کرد.

توصیه هایی برای خانواده ها و عزاداران ابعاد الله (ع)

باید ساعت یکسری هیأت ها را هم در نظر گرفت که پذیرایی شام ندارند و سعی کرد که قبل از رفتن به هیأت، هم خودتان و هم فرزندان، شام را خورده باشید. چون اگر بخواید هر شب منتظر باشید از هیأت برگردید و شام بخورید، خیلی دیر است و روی خواب هم اثر منفی خواهد گذاشت و حتماً دقت شود که هر فرد غذای خود را در موعد وعده های غذایی و فقط به هنگام گرسنگی میل کند و با توجه به اینکه در این ایام معمولاً در هر وعده چند نوع غذا ارائه می شود، بهتر است افراد غذایی را انتخاب کنند که متناسب با مزاجشان است.

استفاده از چندین نوع غذا در یک وعده و پر خوری هرگز توصیه نمی شود. به یاد داشته باشید زمان صحیح مصرف نوشیدنی ها و میوه ها باید بین وعده های اصلی غذا باشد. غذا را به صورت گرم در حالت نشسته و با آرامش، خوب بجوید و از تند خوردن و ایستاده خوردن غذا دوری کنید. همچنین یک پیاده روی مختصر و استراحت بعد از غذا نیز توصیه می شود.

گاهی اوقات دیده می شود که برای خوش رنگ یا خوش طعم تر شدن غذا از ادویه های تند به خصوص فلفل به مقدار زیاد استفاده می شود که برای گرم مزاجان و کسانی که آلرژی دارند، مضر است. توصیه بر این است که از مصرف غذاهایی با رنگ یا بوی تند پرهیز کنید.

به طور معمول گوشتی که در اغلب غذاهای نذری استفاده می شود، گوشت گاو است که هم نرم است. گوشت گاو از دیدگاه طب سنتی، خون را غلیظ می کند که برای افراد با مزاج دموی یا دچار سوء مزاج گرم و مضر

سمیه ملاتبار
نویسنده



دلدادگی و ارادت به امام آزاده و یاران وفادارش، واژه نیست که به یک روز و یک ماه ختم شود. همدلی مردم و یکرنگی شان در این روزها و شب ها چه پای دیگ های بزرگ و سماورها باشند چه میان سینه زنان، کودک باشند یا سال دیده، ستودنی است. یعنی ما هم می توانیم کاری کنیم که جنس غم ما هم فرق داشته باشد؟ هفته ای که گذشت، در بسیاری از نقاط مازندران، تهیه انواع خورش های محلی با گوشت گوسفند و مرغ به همراه برنج و گاهی اوقات مرغ محلی وارد ک رواج داشت. فرماژنون یا فرماژون یکی از سنت های خاص و هر ساله در بخش هایی از مازندران است که شامل روستاهای شهرستان بابل مانند درونکلا می شود. طبق این رسم دیرینه اطعام دهی به عزاداران امام حسین (ع)، مردم در محرم و عاشورای هر سال در خانه های خود را به روی عزاداران و مسافران باز کرده و از آنها پذیرایی می کنند. انگار بلندترین زنی است که چادر مشکی اش را روی سر ننگه داشته است. در خانه اش باز است و می خواهد عزاداری برای پذیرایی پیدا کند. می گوید آبرودارم. عریان بودم. آواره بودم. به در هر خانه که رسیدیم گفتم فقیرم. مسکینم. عریانم. غریبم. در را به رویم بستند. اتفاقی گذرم به حسین افتاد. لباس سیاهش بهم اعتبار داد. آبرودارم کرد. نان تور حسین سیرم کرد. دوستی و محبت حسین حجم خالی دلم را پر کرد. آدمی شدم میان بقیه. خودم را میان اینچا جا دادم. مرا دیدند. محل گذاشتند. تحویل گرفتند. بالای مجلس نشاندند. فقیر بودم. عریان بودم. با لباس سیاه به شما منسوب می شدم. نشان دار می شدم. مال خود شما می شدم. دوست می داشتم و دوستدار داشتم. لباسم را اگر بگیری همانی نمی شوم که بودم. تاب نمی آورم. آبرویم رنگ از محبت همین دیگ ها و آب دارد. اگر بروی می میرم. ناب نمی آورم. دست خود ما نیست اگر عاشقش شدید.

وسط یکی از پذیرایی های سنتی و قدیمی شهر و روستاهای بابل بودیم که در مراسم مذهبی و سوگواری های محرم تدارک دیده می شود، تمام کوچه های شهر پر می شود از بویش. نامش طعام پلو است که اجزای آن عبارتند از برنج، گوشت مغز ران گوسفند یا سینه مرغ، کشمش پلویی، کره محلی، زعفران و دارچین. بعد از دم کشیدن برنج، دو تا سه کفگیر از برنج را با زعفران، کره و کشمش مخلوط می کنند که در مازندران به آن، بکروم می گویند. برای سرو غذا، برنج را در ظرف ها کشیده و روی آن یک ردیف گوشت خوب پخته و خرد و ریش شده، سپس بکروم قرار می دهند.

طعام پلو یا ماست بورانی، سبزی خوردن و یا ماست دلالی که شامل ماست همراه با سبزی های معطر چرخ و یا ساییده شده و نمک است خورده می شود. گاهی نیز آشپزها، برنج را در دیس کفپوشیده و روی آن کشمش و کره می ریزند و دور یا وسط آن گوشت خرد شده، قرار می دهند. این غذا را معمولاً در رستوران های مازندران نمی توان پیدا کرد. اما اگر در شب ها و روزهای محرم، تاسوعا و عاشورا میهمان بابلی ها باشید و در آیین های عزاداری این منطقه از مازندران شرکت کنید، حداقل یک وعده طعام پلو دعوت هستید؛ غذایی که مزه و طعم منحصر به فردی دارد. بابلی ها جز مازندرانی های هستند که به طبخ غذاهای محلی با سبک و سیاق گذشته پایبندی بیشتری دارند، آنها علاوه بر طعام پلو، شیرپلو که با عنوان ترشه پلا هم شناخته می شود و غذای لذیذ و اصیلی است و این روزها خیلی هم گران تمام می شود، از عزاداران امام حسین (ع) در ماه محرم پذیرایی می کنند. این غذا در تکایای شهرهای بابل و امیرکلا غذای اصلی محرم محسوب می شود. می گوید آقای ما گرسنه و تشنه شهید شد. و این غذاهای روزه، چکه های شرمگین آب پیش روی «سلام بر حسین» بود.

حالا می رسمیم به قسمت مهم و سلامت پذیرایی شب های عزاداری در بابل، آنجاست که برای پیرهای مجلس و یا کسانی که بواسطه سرما خوردگی نباید از پلوی چرب و طعام پلو بخورند، پلوی خشک توزیع می شود که به آن خشک پلا می گویند. اگر به غذاهایی با طعم ملایم علاقه مندید، پیشنهاد می کنم شیرپلو را ایام محرم امتحان کنید. این پلو با نوعی شیر خوشمزه و برنج آبکش شده پخته می شود. شیرپلویی از مخلوط شکر قهوه ای، شکر حاصل از نیشکر، رب انار، شربت آلبالو، زیره کوبیده، زعفران، گلاب، آب غوره درست می شود و کار هر کسی نیست؛ مهارت و تجربه لازم دارد. شیرپه میا شده را در ظروف شیشه ای و در جای تاریک و خنک نگه می دارند.

آشپزها برنج را کمی زودتر و به اصطلاح کال برمی دارند و آبکش می کنند و روغن زردچوبه و زعفران مرغوب را کف دیگ های بزرگ می ریزند. در بعضی مناطق، برنج سفید را زیر قابلمه و برنج مخلوط شده با شیره را در ردیف بالا قرار داده و برنج را دم می دهند و موقع کشیدن، آنها را با هم مخلوط می کنند. تعدادی از آشپزها هم شیرپه رقیق شده با کره محلی و کشمش را حسابی با برنج ترکیب کرده و سپس داخل ظرف های می کشند و مرغ و گوشت را کنار برنج مخلوط با شیرپه قرار می دهند و با کشمش تزئین می کنند. این شیرپه مخصوص ر معمولاً بانوان در خانه و یک بار در سال آماده کرده و بیشتر آن را برای ماه محرم نگه می دارند. صاحبان مجالس و کسانی که نذر دارند نیز هر سال مقدار زیادی از این شیرپه تهیه می کنند.

زینب این روزها آغوش گشوده و همه را زیر چادر خودش پناه داده است. زنان سیاه پوشیده به ماتم نشسته را، همه را. زنی که سر به دیواری از آشپزخانه تکایا تکیه داده اند و هم زمان که نگاهشان خالی است، صفر تا صد نشست و شوی مرغ و برنج را هم با نوحه حاضر می کنند. این روزها تهیه و توزیع غذاهای نذری همچنان در تکایای بابل به صورت پر شور و پر جاست و خوردن غذای نذری در این روزها و شب های برای مردم هم ارزش معنوی بالایی دارد. چه خوب است غذاهای نذری که در این ایام تهیه می شود، در کنار عطر و طعم و مزه مطلوب به لحاظ تغذیه ای نیز ضامن سلامت مردم باشد. خاندان کرم بودند. ما همیشه بزره خور سفره شان بودیم. هر کسی گوشه ای از کنار این سفره هم برایش بس بود.

به نقل از کارشناس تغذیه؛ آقای مهدی آرابی، غذای نذری اگر دارای یکسری ویژگی ها باشد، قطعاً در کنار تبرک و ارزش معنوی آن حامی سلامت مردم نیز خواهد بود؛ از سرخ کردن زیاد سبزی خورشت که موجب از دست رفتن ویتامین ها و املاح آن می شود، خودداری کنید. تفت دادن اندک سبزی همراه با مقدار کم روغن مخصوص سرخ کردنی که دارای استانداردهای لازم می باشد، کافی است. به هیچ عنوان از روغن جامد در تهیه غذاهای نذری استفاده نکنید. روغن های جامد دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع و ترانس هستند که مصرف آنها احتمال ابتلا به سرطان ها، تنگی و گرفتگی عروق و سکت های قلبی را افزایش می دهد. استفاده از روغن مایع در ارجحیت است ولی اگر از روغن های نیمه جامد استفاده می کنید حتماً از نوعی که میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از ۵ درصد باشد، استفاده کنید. از حداقل مقدار روغن در طبخ غذا استفاده کنید و حتماً از روغن های مایع برای تهیه برنج و از روغن سرخ کردنی برای انواع خورشت ها استفاده کنید. در تهیه غذاهای نذری میزان نمک را به حداقل برسانید. غذاهای پر نمک عامل فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی است که در حال حاضر مهم ترین علت مرگ و میر در کشور محسوب می شود. در تهیه شله زرد و حلوا، از حداقل مقدار شکر و روغن استفاده کنید.



نامش طعام پلو است که اجزای آن عبارتند از برنج، گوشت مغز ران گوسفند یا سینه مرغ، کشمش پلویی، کره محلی، زعفران و دارچین. بعد از دم کشیدن برنج، دو تا سه کفگیر از برنج را با زعفران، کره و کشمش مخلوط می کنند که در مازندران به آن، بکروم می گویند برای پیرهای مجلس و یا کسانی که بواسطه سرما خوردگی نباید از پلوی چرب و طعام پلا بخورند، پلوی خشک توزیع می شود که به آن خشک پلا می گویند

