

با زیره می‌توان، غذاهای مناسبی برای فصل سرد درست کرد

## رقص زیره در بشقاب

### لیلا شوقی

خبرنگار

اسم زیره که می‌آید، همه ذهن‌ها به سمت استان جنوب شرقی کشور، کرمان می‌رود. استانی که غذاهای زیادی با همین زیره خودش درست می‌کند. حالا که فصل سرد سال است، بهترین زمان برای خوردن غذاهایی است که با زیره با طبع گرم درست می‌شود، غذاهایی مانند زیره پلو و آبگوشت کرمانی یا آبگوشت زیره است.

### زیره پلو

یکی از پلوهای اصیل کرمانی، زیره پلو است. پلویی که هم طعم خوبی دارد و هم عطر آن عقل از هوش می‌برد.

#### مواد اولیه:

- برنج: پیمانه‌ها به تعداد نفرات
- زیره سیاه: ۲ قاشق غذاخوری
- مرغ یا گوشت پخته: تکه‌ها به تعداد افراد
- کشمش: ۲ قاشق غذاخوری
- گردو: ۴ عدد
- پیاز: یک عدد
- رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران آب‌کرده: به میزان لازم

#### طرز تهیه زیره پلو:

درست کردن مواد اولیه زیره پلو، چند مرحله دارد. هر کدام از این مراحل را می‌توانید جدا یا با هم درست کنید.

• برنج را درون آب بپزید و بعد آبکش کنید. دو قاشق زیره را که از قبل درون آب خیس کرده‌اید، به برنج آبکش شده اضافه کنید و هم بزنید. برنج، زیره و کره یا روغن را درون قابلمه‌ای که آماده کرده‌اید،

زیره سیاه مصرف دارویی دارد و برای بسیاری از بیماری‌ها مناسب است

### دانه سیاه پرخاصیت



زیره سیاه که خواص دارویی خیلی زیادی دارد و برای بسیاری از بیماری‌ها مناسب بوده، طبع گرم و خشکی دارد و به‌جز این که برای زمستان مناسب است، برای کسانی که طبع سرد دارند، می‌تواند مناسب باشد.

■ خواص زیره سیاه زیاد است. این ادویه، مدر، بادشکن، مقوی، زیاد کننده شیر، قاعده‌آور، نیرو دهنده، ضد کرم، هضم‌کننده، ضد تشنج، قابض، معرق، مقوی معده و قاطع اسپرم است. ■ زیره سیاه در موارد بلع هوا، نفخ شکم، برطرف کردن سوءهاضمه، تسهیل هضم غذا، دل پیچه کودکان، انگل معده و روده، دفع بادهای کلیه و مثانه، تنگی نفس، خفقان سرد، سکسکه نفخی و استسقاء به‌کار می‌رود.

■ برای از بین سوءهاضمه و دل درد کودکان، بهتر است که زیره سیاه یا روغن آن مصرف شود. ■ زیره سیاه خاصیت ضدگرفتگی هم دارد و برای رفع گرفتگی‌های دوران قاعدگی مفید است.

■ زیره سیاه، چاق‌کننده است، معده را گرم و تقویت کرده و کرم تنیا را دفع می‌کند. ■ دم‌کرده یک قاشق مرباخوری میوه له شده زیره سیاه، در نیم لیتر آب جوش برای تبلی اعمال گوارشی، بی‌اشتهایی و درد روده مصرف می‌شود.



### آبگوشت زیره

آبگوشت زیره یا آبگوشت کرمانی‌ها، با هر آبگوشتی که تا به حال دیده‌اید، فرق دارد. آبگوشتی که خاص کرمانی‌هاست، آبگوشتی ناب و قدیمی که به قدمت خود کرمان است.

#### مواد اولیه:

- گوشت آبگوشتی: ۴۰۰ گرم
- پیاز: یک عدد
- سیر: ۳ حبه
- پودر زیره سیاه: یک قاشق غذاخوری
- رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

#### طرز تهیه آبگوشت زیره:

پیاز را نگینی خرد کرده و با گوشت کمی تفت دهید. لازم نیست روغن بریزید و بهتر است گوشت را با چربی خودش کمی تفت بدهید. سیر رنده کنید و با گوشت، پودر زیره، رب گوجه‌فرنگی، فلفل، زردچوبه و چهار لیوان آب به مدت ۳ ساعت با شعله کم بپزد.

وقتی گوشت خوب پخت و آب آن کم شد، نمک را اضافه کنید و بعد از یکی دو بار جوش خوردن، آن را از روی حرارت بردارید.

#### نکات آشپزی:

• برخلاف بسیاری از آبگوشت‌ها در آبگوشت زیره، خبری از نخود و لوبیا نیست و با گوشت، زیره و سیر تهیه می‌شود.

• کرمانی‌ها گوشت، آبگوشت زیره را با نان میل می‌کنند و درون آب آن هم نان خشک محلی ترید می‌کنند.

• برای این که آبگوشت زیره‌تان خوش طعم شود، می‌توانید از سبزی‌های معطر مانند مرزه یا ترخون خشک استفاده کنید. فقط دقت کنید بعد از این که آبگوشت پخت و آماده شد، از سبزی‌های معطر استفاده کنید تا این سبزی‌ها غذایتان را تلخ نکنند.

• باید بدانید که کرمانی‌های قدیمی برای رنگ دادن به آبگوشت، از رب گوجه‌فرنگی استفاده نمی‌کنند و با ادویه به آبگوشت‌شان رنگ می‌دهند.

