



آشنایی با بذره‌های مختلف و شیوه سبز کردن آنها برای نوروز

## سبز سبزم ریشه دارم



کاشتن سبزه تقریباً اولین کاری است که با آن به استقبال نوروز می‌رویم و باید قبل از هر چیز به فکر آن بود. سبزه حتی از خانه‌تکانی هم زودتر شروع می‌شود و حالا با آغاز اسفند می‌توان مقدمات آن را فراهم کرد. البته هر بذری به مدت زمان مخصوص به خود نیاز دارد و لازم است درست سر وقت دست به کار شوید تا سبزه عیدتان خیلی کوتاه یا خیلی بلند نباشد. در این گزارش بذره‌های متفاوتی برای سبز کردن سبزه معرفی می‌کنیم تا امسال به جای بذره‌های معمول و امتحان پس داده برای سبز کردن، سراغ یک انتخاب ویژه بروید.

### هسته نارنج

مزیت سبز کردن هسته نارنج این است که از لحاظ محیط زیستی آسیب کمتری دارد و بخش قابل توجهی از غلات و دانه‌های خوراکی برای سبزه نوروز هدر نمی‌روند. ابتدا باید هسته‌ها را در آب بخیسانید و بعد از ۲۴ ساعت، پوست آنها را طوری بکنید که به مغز آن آسیبی نرسد. بعد هسته‌های پوست‌کنده را دوباره در آب بگذارید تا ۲۴ ساعت دیگر خیس بخورد. سپس در یک گلدان خاک سبک باغچه بریزید و دانه‌ها را در عمق کم خاک و با فاصله یکسان از هم بکارید. مرتب خاک را مرطوب کنید و گلدان را در جایی آفتاب‌گیر قرار دهید. حدود یک ماه بعد، جوانه‌های سبزه شما به قدر کفایت زیبا خواهد بود. دو سال بعد، می‌توانید سبزه را که حالا به نهال تبدیل شده، در باغچه بکارید. هسته پرتقال، نارنگی و لیمو هم می‌توانند جایگزین نارنج شوند.

### تخمه آفتابگردان

۱۵ روز قبل از تحویل سال یک لیوان تخمه آفتابگردان (طبعاً بونداده!) را در آب خیس کنید. یک روز بعد، بذرها را لای یک دستمال نخی بگذارید و سعی کنید دستمال را همیشه مرطوب نگه دارید. بعد از سه چهار روز که جوانه‌ها ظاهر و ریشه‌ها کمی بلند شدند، وقت آن است که سبزه را در ظرف اصلی قرار دهید و بگذارید باقی رشدش را در آنجا ادامه دهد. بهتر است این سبزه را در یک ظرف عمیق بگذارید تا ساقه‌هایش پیدا نباشد، چون عمده زیبایی سبزه تخمه آفتابگردان در برگ‌های بیضی شکل آن است و ساقه‌اش ارزش خاصی ندارد.

### تخمه کدو حلوائی

این نوع از تخمه هم به دو هفته زمان نیاز دارد. برای آماده کردن این سبزه باید تخمه کدو حلوائی را به دقت بشویید تا تخمه‌ها از بافت گوشت کدو پاک شود. بعد تخمه‌ها را ۴۸ ساعت در آب خیس کنید و در این دو روز آب آن را دو بار عوض کنید، چون پوست تخمه کدو بافت سفتی دارد. تخمه‌ها را چهار روز در دستمال نخی مرطوب نگه دارید و بعد از این که جوانه‌ها بیرون زنند، سبزه را در ظرف اصلی بگذارید. در این مرحله ممکن است برخی تخمه‌ها جوانه نزنند که باید آنها را جدا کنید تا سبزه کچل نشود. سبزه را دو سه روز در برابر آفتاب نگه دارید و مدام به سطح آن آب اسپری کنید. سپس ظرف سبزه را در نور معمول نگهداری کنید تا به رشدش ادامه دهد.

### خاکشیر

این سبزه برای کسانی مناسب است که سبز کردن سبزه را فراموش کرده‌اند و می‌خواهند در مدت زمان کوتاهی حول و حوش یک هفته، سبزه قابل قبولی به سفره هفت‌سین نوروز برسانند. این سبزه برای کسانی که می‌خواهند سبزه‌شان را به اشکال محیرالعقول (!) در بیاورند هم مناسب است، چون خاکشیر به راحتی به هر سطحی می‌چسبد. در اولین مرحله، مقداری خاکشیر را به مدت ۱۲ ساعت در آب زیاد خیس کنید. سطحی که می‌خواهید سبزه را روی آن سبز کنید می‌تواند کوزه یا هر چیز

دیگری باشد، با یک لایه پارچه تمیز مرطوب شده بپوشانید. یک لایه نازک از خاکشیر روی پارچه بریزید و بعد از دو سه روز، شاهد جوانه زدن سبزه هستید. با گذشت پنج شش روز دیگر، یک سبزه کامل برای نوروز خواهید داشت.

### ذرت

یکی دیگر از انتخاب‌هایی که می‌توانید برای سبز کردن سبزه داشته باشید، دانه ذرت است. البته ذرتی که تازه و خام باشد. اول باید ذرت را به مدت چهار روز بخیسانید تا برای جوانه زدن آماده شود. لازم است آب آن را هر روز عوض کنید. بعد دانه‌ها را در یک پارچه نخی بگذارید و مرتب آب اسپری کنید. وقتی ذرت‌ها جوانه زدند و جوانه‌شان به اندازه یک بند انگشت رشد کرد، وقت آن رسیده که آنها را در یک سبد بریزید و سبد را روی یک ظرف آب قرار دهید، به طوری که دانه‌ها کامل در آب باشند. این ظرف آب می‌تواند همان ظرفی باشد که در آن ماهی گلی می‌اندازد و به این ترتیب با یک تیر دو نشان می‌زنید. برای داشتن یک سبزه ذرت درست و حسابی، سه هفته قبل از رسیدن نوروز دست به کار شوید.

### عدس

سبزه عدس هم جزو زیباترین سبزه‌هاست که هر چه پر پشت‌تر باشد، زیباتر است. اول باید مقداری عدس را در آب زیاد خیس کنید، چون عدس آب نسبتاً زیادی جذب می‌کند. ضمناً لازم است آب آن هر روز عوض شود. بعد از دو روز که دانه آماده جوانه زدن می‌شود، باید عدس‌ها را در پارچه نخی مرطوب بگذارید و آن را در هوای معتدل مثلاً کنار پنجره قرار دهید. بعد از مشاهده رشد جوانه‌ها، سبزه را به ظرف اصلی منتقل کنید و هر روز آبیاری‌اش کنید. عدس هم جزو سبزه‌های نسبتاً سریع است و از لحظه خیس کردن دانه‌ها تا رشد مناسب برای قرار دادن سبزه در سفره هفت‌سین، به دو هفته زمان نیاز دارد.

### هسته خرما

این یکی سبزه هم مانند سبزه هسته مرکبات، کاملاً صرفه جویانه است و از دانه‌ای تهیه می‌شود که استفاده خاصی ندارد. نکته دیگر سبزه هسته خرما زمانبر بودن آن است. یعنی باید همین امروز که این مطلب را می‌خوانید، دست به کار شوید. تعدادی هسته خرمای رسیده را به دقت بشویید و بعد آن را به مدت یک هفته خیس کنید. آب را هم هر روز عوض کنید. سپس هسته‌ها را داخل دستمال کاغذی نمودار قرار دهید و هر روز به آن آب اسپری کنید. دو هفته بعد، شاهد جوانه‌ها خواهید بود. هسته‌ها را در یک یک گلدان با خاک سبک بکارید و خاک را مرتب خیس نگه دارید. اگر همه مراحل درست پیش برود، در زمان در شدن توپ تحویل سال، سبزه هسته خرمای شما سبزی قابل قبولی خواهد داشت. حسن بزرگ این سبزه این است که آن را دور نمی‌اندازد و سال‌ها یک گلدان زیبا دارید.



محمد وفایی

روزنامه نگار