این روزها بهترین زمان برای درست کردن سبزه هفت‌سین است
سبزه‌هایی که مدل‌های گوناگون و با مزه‌ای دارند

سبزی من از تو!

زینب خزایی
جامعه

بهار خودش نیامده، هوایش آمده. از حالا همه دارند به هم نشانی می‌دهند که چه را از کجا بخرند. اگر همه چیز خریدنی بشود، ولی سبزه کار دست خود آدم، یك ذوق دیگر دارد. اصلا آدم دوست دارد قدکشیدن سبزه‌اش را به چشم ببیند. همه ما تجربه سبزه کردن گندم را داشته‌ایم. سبزه‌های عدس و ماش را هم، در عیددیدنی‌ها دیده‌ایم. با این حال هر سال، نزدیک عید بین دو راهی عمل به این آیین ایرانی و هدردادن این دانه‌ها و اسراف آنها گیر کرده‌ایم. «آخرش سبزه بیندازم یا نه؟» سؤالی که جوابش این است: به خوشحالی‌اش می‌ارزد.

سبزه‌های گلی

اگر خیلی سختگیرید در اسراف نکردن یا وقت ریختن سبزه را ندارید، می‌توانید از گذاشتن بعضی گل‌ها در سفره هفت‌سین‌تان لذت ببرید. برگ بیدی سبز و هِلِکسین گزینه‌های خوبی برای این کار هستند. چون ارتفاع زیادی ندارند و درست همان حس سبزه را به شما القا می‌کنند. برگ بیدی را همه‌تان می‌شناسید، ولی درباره هلکسین لازم است توضیح دهم. این گل را خیلی‌ها به نام‌های چمن عروس، گل عدسی یا برگ بیدی مینیاتوری هم می‌شناسند. حتی در بیشتر موارد، اشتباهی آن را با گل کالیسیا یکی می‌گیرند. این دو گل از دو خانواده متفاوت هستند. هِلِکسین از خانواده گزنه است و کالیسیا از خانواده برگ بیدی. در واقع هِلِکسین یك گیاه به صورت خودرو است که در بعضی کشورها به عنوان یك گیاه پوششی در فضای سبز به کار می‌رود. در ایران به‌تازگی کاشت آن در گلدان رواج زیادی گرفته است. برگ‌های ظریف با رنگ سبز تیره و رشد خیلی سریع، آن را به گیاهی پرطرفدار تبدیل کرده است. برای پرپشت شدن گلدان هر چند وقت یك بار انتهای ساقه‌ها را هرس کنید و مستقیم در گلدان جدیدی بکارید. این گلدان جدید بسیار مناسب سفره هفت‌سین است. درست است در سایه هم رشد می‌کند، ولی در صورت دریافت نور غیرمستقیم گلدان شاداب‌تری خواهید داشت. به فضای بسته و گرم اتاق حساس است. مثلا اگر زمستان در یك اتاق گرم قرار گیرد به حالت گندیده درمی‌آید و می‌میرد. در حالت آبیاری بیش از اندازه هم، چنین اتفاقی برای آن خواهد افتاد. به این نکته خیلی دقت کنید: موقع آبیاری هلکسین اگر از بالا و با فشار آب را روی گلدان بریزید، ساقه‌های ظریف آن درهم تنیده و باعث بدشکلی آن می‌شود. حوصله کنید، گیسوهای آن را با دست بلند کنید و زیر برگ‌ها و کناره‌های گلدان به آن آب بدهید. اگر هلکسین را به عنوان سبزه عید انتخاب کردید و در این ایام هوای خانه‌تان گرم بود، چند ساعت بگذاریدش کنار پنجره یا روی تراس که هوا بخورد.

سبزه‌های دقیقه نودی

اگر روزهای آخر سال رسید و به خاطر سرشلوغی یادتان رفته بود سبزه بریزید نگران نباشید. همیشه راهی برای دقیقه نودی‌ها وجود دارد. بروید سراغ بذرهای ریز. دانه هر چه ریزتر باشد زودتر جوانه می‌زند. شاهی، کلزا، ارزن، خاکشیر، خرفه و یونجه جزو دانه ریزها هستند. بذرها را از عطاری‌ها می‌توانید تهیه کنید. در شهرهای کوچك‌تر فروشگاه‌های عرضه محصولات کشاورزی هم بذر فله‌ای توی دست و بال‌شان دارند. ارزن را از پرنده فروشی‌ها هم می‌توانید تهیه کنید یا اگر توی خانه پرنده دارید یك مشت از غذایش را بردارید و سبز کنید. این بذرها یکی دو روزه جوانه می‌زنند و روز چهارم پنجم هم سبزه‌شان به هفت‌سین می‌رسد.

رنگ و وارنگ از همه رنگ

دنیای سبزه‌ها دنیای متنوعی است. از غلات گندم، از حبوبات عدس، ماش و گاودانه، از سبزیجات تره، ریحان و شاهی، از میوه‌ها کدو، طالبی، نارنج، لیموشیرین و پرتقال از دانه‌های روغنی کنجد، کلزا و شاهدانه از گیاهان دارویی خاکشیر و اسفرزه و از علوفه‌ای‌ها ذرت و خیلی سبزه‌های دیگر که ممکن است ما حتی اسمش را هم نشنیده باشیم، ولی در نقاط مختلف کشور بر اساس محصولات محلی هر منطقه به عنوان سبزه انتخاب می‌شوند.

این وسط سبزه‌های خوردنی هم فال‌اند و هم تماشا. بعد از عید، خوب که از دیدن‌شان لذت بردید می‌توانید بخوریدشان.

سبزه یك نشان است

گذاشتن سبزه در هفت‌سین، نمادی است از اعتقاد داشتن به شادابی، حیات، سرسبزی و خرمی در سال نویی که پیش رو داریم. چیزی که مهم‌تر از انتخاب نوع سبزه، گلدان و ظرف آن است. سبزه فقط یك نشانه است. چنین تفکری را در دل‌ها هم باید سبز کرد.

سبزه لبویی

برای داشتن سبزه لبویی فقط کافی است به قراردادن سبزه نه فقط روی سفره که در کنار سفره هفت‌سین رضایت بدهید. البته درست کردن آن برای امسال دیر شده، باید ده روز زودتر دست به کار می‌شدید. مگر این‌که بخواهید آن را مثل یك گل طبیعی گوشه خانه بگذارید. برای شروع، یك عدد چغندر لبویی سالم را که ریشه‌هایش بریده نشده، شسته و توی یك کیسه نایلونی بگذارید و درش را گره بزنید. این کار برای ریشه‌زایی سریع‌تر لبو است. روی کیسه را هم یکی دوتا سوراخ کنید تا لبو بتواند نفس بکشد. آن را توی دمای اتاق بگذارید. بعد از چند روز شروع به جوانه زدن می‌کند. وقتی ریشه زد، آن را داخل یك ظرف آب بگذارید. ریشه‌های قرمز رنگ آن هم به تنهایی زیبا هستند پس بهتر است برای لبو یك تنگ شیشه‌ای بلند انتخاب کنید طوری که دهانه‌اش متناسب با قطر لبو بوده تا زیبایی ریشه‌ها هم نمایان باشد.

می‌توانید هر ۱۵ روز یك بار هم برحسب بزرگی گلدان به اندازه نوك قاشق چایخوری از کودهای آپارتمانی (پودری یا مایع) برای قوی‌تر شدن برگ‌ها استفاده کنید. بعد از یك ماه شما یك سبزه ایستاده با برگ‌های زیاد و ساقه‌های قرمز رنگ جذاب خواهید داشت. فراموش نکنید مثل همیشه گلدان را باید در نور مناسب قرار دهید. درصورت کدرشدن آب گلدان هر دو سه روز یك بار آب آن را عوض کنید. اگر خوب به گلدان رسیدگی کنید سبزه شما تا چهار ماه هم ماندگاری دارد.

سبزه‌های هسته‌ای

با هسته میوه‌هایی مثل پرتقال، نارنج، لیموترش یا شیرین و خرما می‌توانید سبزه‌های بسیار جذابی برای سفره هفت‌سین‌تان درست کنید. این طوری هم بابت هدر دادن دانه‌های استراتژیك مثل گندم عذاب وجدان ندارید و هم یك تجربه جدید کسب کرده‌اید.

ماندگاری زیاد آنها و تبدیل کردن‌شان به درختچه هم جای خود را دارد.

برای داشتن سبزه مرکبات باید هسته آنها را ده تا ۲۰ روز قبل از عید خیس کنید. زمان شروع این کار بستگی به هوای محل زندگی شما دارد. خیس کردن هسته‌ها دو روش دارد. در روش اول باید آنها را سه چهار روز در آب خیساند. در روش دوم می‌شود روز اول آنها را در آب خیس کرد و روز دوم به آرامی پوست هسته‌ها را کند طوری که مغز آسیب نبیند و مغز را کاشت. روش دوم جوانه‌زنی سریع‌تری دارد، ولی دقت بیشتری می‌خواهد. در هر دو روش، بعد از تمام شدن مرحله خیس‌خوردگی، هسته‌ها را روی خاك گلدان بگذارید و یك لایه نازك خاك سبك رویشان بپاشید. کمی آب‌پاشی کنید و در جای گرم بگذارید. توصیه می‌شود برای زودتر جوانه‌زدن‌شان دو روز اول روی گلدان را نایلون بکشید.

سبزه خرما

برای هسته خرما هم باید یك ماه قبل از عید دست به کار شوید. هسته‌ها را بشویید و در یك لیوان آب بریزید. آب لیوان را تند تند عوض کنید. بعد آنها را دربیاورید و لای یك دستمال نمدار در یك جای گرم و روشن خانه بگذارید. می‌توانید دستمال را داخل یك نایلون زیپ‌دار بگذارید تا دیرتر رطوبتش را از دست دهد. حواس‌تان باشد دستمال همیشه نم داشته باشد وگرنه هسته جوانه نمی‌زند. سبز شدن هسته‌ها دو هفته تا ۲۰ روز زمان می‌برد.

حق با شماست

info@jamejamonline.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#ضد-منزلت
شهروندی از کرج:
صف‌های طولانی و شلوغ برای دریافت گوشت و مرغ با کارت ملی تاثیری بر کاهش قیمت بازار ندارد و فقط شان و منزلت مردم را زیر پا می‌گذارد.

#گوشت-دولتی
کریمی از شریف‌آباد:
نبود فروشگاه‌های مخصوص توزیع گوشت دولتی در شهر شریف‌آباد ورامین باعث شده مردم این شهر گوشت مورد نیاز خود را با قیمتی گزاف از بازار آزاد تهیه کنند. علاوه بر این هر روز نیز در خبرها از گرانی گوشت و قاچاق دام می‌خوانیم. مدیریت بازار گوشت کار دشواری نیست چرا مسؤولان این بازار را رها کرده‌اند. خانواده‌ها نیز نگرانند بر اثر کمبود و گرانی تغذیه کودکان به مشکل بر بخورد.

#پله-برقی
آقانژاد از تهران:
پله برقی ایستگاه اتوبوس‌های تندروی مجیدیه اکثر اوقات به ویژه صبح و غروب کار نمی‌کند و رفت و آمد برای افراد مسن واقعا دشوار است.

#خیابان-چاله
سلیمانی از تهران:
اتوبان شهید همت غرب به شرق مجاور برج میلاد دست‌اندازهای فراوان و چاله‌های بسیار خطرناك دارد که باعث کندی تردد و آسیب به خودروها می‌شود.

#تردد-معتادان
محمدی از تهران:
تردد معتادان در پایانه خاوران از تردد مسافران بیشتر و باعث معضلاتی برای مسافران این خطوط شده است.

#پارك-دوبله
احسانی از تهران:
یکی از شلوغ‌ترین و پرترافیك‌ترین خیابان‌های تهران خیابان اسدآبادی یا یوسف آباد است که بیشتر خودروها دوبله پارك می‌کنند و حتی در ایستگاه‌های اتوبوس هم خودروها توقف می‌کنند که نتیجه آن ترافیك و سدمعبر است.

#واردات-بی‌رویه
باجلان از عسلویه:
واردات بی‌رویه کالاهای بی‌کیفیت از مناطق آزاد باعث ضربه به تولید داخل و بیکاری جوانان شده و حتی واحدهای تولیدی را به مرز ورشکستگی رسانده است.

#تعطیلی-رستوران
محمودی از تهران:
به دلیل گرانی گوشت بسیاری از رستوران‌ها و تهیه غذاها رو به تعطیلی هستند و متاسفانه نتیجه آن بیکاری کارگران است.

منبرهای گیاهی

گول بهار را نخورید

همین اول تکلیف چند واژه را معلوم کنیم بعد برویم سر اصل مطلب. ما که با کشاورزی سر و کار داریم به جای استفاده از واژه‌های استرس و شوك، تنش را به کار می‌بریم. تنش هم، هر گونه تغییر در عوامل طبیعی است که باعث کاهش یا از بین رفتن شرایط مطلوب رشد گیاه می‌شود. عوامل تنش‌زا، تعادل هورمونی گیاه را به هم می‌ریزند و از این راه به آن آسیب می‌زنند. تنش هم انواعی دارد مثل تنش رطوبتی، تنش سرمایی یا تنش نوری. یك وقت‌هایی مثل روزهای اسفند که دمای هوا زیاد بالا و پایین می‌شود، بعضی درختان دچار تنش دمایی می‌شوند و بی‌موقع شکوفه می‌دهند. کدام درختان؟ بیشتر آنهایی که بیمارند، آفت زده‌اند یا از نظر تغذیه‌ای ضعیفند. اینها به خاطر ضعف‌شان، احساس خطر می‌کنند و برای باقی ماندن نسل‌شان شروع می‌کنند به گلدهی. از نظر ما این کار خیلی جذاب است، ولی در اصل، این آخرین رمق‌های درخت است و زمان واقعی گل و بار که بشود، این درخت دیگر توانی برای گلدهی ندارد. این همه گل گفتیم گل شنفتیم، گلِ حرف یادمان نرود. حرف این است، شاید کسی در نگاه اول بگوید چنین درختانی گول بهار را خورده‌اند. خیال می‌کنند هوا که گرم شده بهار آمده ولی در اصل، کارشان از سر هوشمندی و برای بقاست. درخت کارش را خوب بلد است حیف که باغبان حواسش نبوده و گذاشته کار به اینجا بکشد تا بوده و بوده ضعیفی بوده است و ابتلا. برای همین هم حضرت امیر(ع) فرموده‌اند: «فِی تَقَلُّبِ الْأَحْوَالِ عِلْمُ جَوَاهِرِ الرِّجَالِ؛ در تغییر و گردش حالات (بلندی، پستی، توانگری، تنگدستی، بیماری و تندرستی) گوهرهای مردان (عیب و هنر آنها) فهمیده شود.»[1]

۱.حکمت ۲۰۸ نهج‌البلاغه

چند توصیه برای سبزه داری

۱. سبزه‌ها تا قبل از جوانه‌زنی نیاز به جای گرم دارند، ولی بعد از جوانه‌زنی آنها را بگذارید جای خنك. این طوری، هم شاداب‌ترند و هم رنگ سبزشان قشنگ‌تر.

۲. سبزه بیشتر از آبیاری، آبپاشی می‌خواهد. آب زیاد باعث می‌شود ریشه‌هایش بگندد. برای آبپاشی هم از آب سرد استفاده نکنید.

۳. در سبزه‌ای مثل گندم سر آن را با قیچی نزنید که مثلا یکدست شود. با این کار دستی دستی سبزه‌تان را از ریخت انداخته‌اید.

۴. وقتی سبزه‌ها تازه جوانه زده‌اند (زیر یك سانت) برای تأمین رطوبت‌شان یك دستمال نازك پارچه‌ای را نمدار کنید و رویشان بیندازید.

۵. اگر خواستید بذر بخرید حواس‌تان باشد بذر تازه بخرید. بذرهای مانده قدرت جوانه‌زنی‌شان پایین است.

۶. سعی کنید یك سبزه کوچك درست کنید تا هم رسیدگی به آن راحت‌تر باشد و هم بذر کمتری هدر داده باشید.

۷. سبز زباله نیست. عمر آن که تمام شد دورش نیندازید. قسمت بالایی سبز آن را می‌توانید خرد کنید و با خاك باغچه یا در هر زمینی مزرعه، پارك و... مخلوط کنید تا مثل یك کود سبز برگردد به خاك. ته آن را هم می‌توانید ریز ریز کنید تا پرنده‌ها بخورند چون هنوز هوا آن قدر گرم نشده که بتوانند در طبیعت دانه کافی برای خوردن پیدا کنند.