

پاگش

نوروز بدون هفت سین نمی‌شود

سفره انداختن در هر مناسبتی از دیرباز بین ما ایرانی‌ها درون سفره قرار داده می‌شود. سفره هفت سین یکی از روزها درگیرش شده‌اند و هر کسی سفره هفت سینش جزئیاتش است. خانم‌های خانه خوب می‌دادند همین می‌شود گفت تقلا برای فراهم کردن هر سفره هفت سین از آنها استفاده‌هایی دیگر کرد را یاد بگیریم. یادتان باشد حتما در حجم خیلی کم این کار را کنید. چون به هر حال غلات زیادی از این طریق قبل هوایش را داشته باشیم.

الهام فیروزبخت

روزنامه نگار

هر دانه چقدر

- دانه گندم: ۲ تا ۳ روز
- دانه عدس: ۳ تا ۵ روز
- دانه شنبلیله: ۳ تا ۴ روز
- دانه یونجه: ۵ تا ۶ روز
- دانه ماش: ۳ تا ۵ روز
- دانه سویا: ۳ تا ۵ روز



آیا تو آن بذر دلخواهم هستی؟

اولین مرحله در کاشتن سبزه انتخاب بذر است. شما برای انتخاب بذر گزینه‌های زیادی پیش رو دارید. گندم، جو، عدس، ماش و تقریباً تمام بذرهای سبزیجات برای این کار مناسب هستند. هسته لیمو، پرتقال، خرما و دانه خرمالو از آن دست دانه‌هایی هستند که جدیداً برای کاشت سبزه استفاده می‌شوند که البته نیاز به کمی تجربه دارد، به همین خاطر اگر از آن دسته افرادی هستید که خیلی به این موضوع اهمیت می‌دهید که سبزه سفره هفت سین باید کار دست خودتان باشد، بهتر است کنار سبز کردن این هسته‌ها، کمی هم از همان همیشگی‌تان که قلقش دستتان آمده، سبز کنید. اما هر کدام از این بذرهای زمانی برای خیس و زمانی طلایی برای جوانه زدن و رشد کردن نیاز دارند.

- بهترین زمان کاشت دانه گندم: ۲۰ اسفند
- بهترین زمان کاشت دانه عدس: ۱۵ اسفند
- بهترین زمان کاشت دانه ماش: ۱۸ اسفند
- بهترین زمان کاشت دانه شاهی: ۲۲ اسفند
- بهترین زمان کاشت دانه شنبلیله: ۱۶ اسفند
- بهترین زمان کاشت دانه خرفه: ۲۲ اسفند
- بهترین زمان کاشت دانه ارزن: ۱۶ اسفند

کدام ایده از همه خلاقانه‌تر است؟

خیلی‌ها شکل و شمایل سبزه را به همان صورت سنتی‌اش می‌پسندند. یعنی سبزه‌ای گرد در یک ظرف معمولی سفالی! اما خیلی از خانم‌ها با آزمون و خطای بسیار بالاخره توانسته‌اند روی هر سطحی چیزی بکارند و بگذارند وسط سفره هفت سین. کاشتن سبزه درون و بیرون پوسته تخم مرغ، کشیدن بذر روی کوزه، استفاده از ظروف خاصی مثل فنجان، قوری‌های گل قرمز قدیمی و آنهایی که یک طرفش تنگ ماهی است و در قسمت دیگرش می‌شود سبزه کاشت و هزاران هزار ایده دیگر که این روزها نمونه‌اش را در فضای مجازی کم نمی‌بینیم. اما بد نیست بدانید اگر می‌خواهید روی سطوحی مثل کوزه یا ظروف سفالی دیگر سبزه سبز کنید باید حتماً از دانه‌هایی استفاده کنید که بعد از خیساندن کمی لعاب‌دار می‌شوند. برای این کار باید روی سطح مورد نظرتان یک پارچه سراسری و البته خیلی نازک (مثل جوراب نازک زنانه) بکشید و روی آن از دانه‌هایی که بعد از خیس‌اندن شدن کمی لعاب‌دار شده‌اند، استفاده کنید. مثلاً بذر خاکشیر برای این کار بهترین گزینه است. یادتان باشد که این کار را اگر روی ظروف سفالی انجام دهید بهتر است. چرا که سفال آب را به خودش جذب کرده و کم‌کم در اختیار بذر و جوانه‌ها قرار می‌دهد. بد نیست این راهم در مورد سبزه‌های روی کوزه سبز شده بدانید که این روش ریشه در سنت‌های شهر یزد دارد. زرتشتیان یزد در گذشته روی کوزه‌های سفالی تریه تریه که در زبان خود به آن ششه می‌گویند سبزی می‌کردند.

مراحل بعدی را چطور پیش ببریم؟

از مرحله انتخاب بذر که گذشتید حالا از فهرست بالا ببینید زمان طلایی‌اش گذشته یا هنوز وقت دارید. برای یک طرف کوچک ۵۰ گرم بذر کافی است. سپس بذر را در مقداری آب خیس‌اند و در این مدت چند بار آب داخل ظرف را عوض کنید تا بذر شما ترش نشود یا به اصطلاح نکند. بعد از چند روز جوانه‌ها سر و کله‌شان پیدا می‌شود. حالا باید بذر را خیلی با احتیاط به یک پارچه که حتماً نخی باشد منتقل کنید. توجه داشته باشید پارچه نه زیاد ضخیم باشد که هوا به بذر نرسد و خراب شوند، نه خیلی نازک باشد که جوانه‌ها در معرض هوا خشک شوند. چند روزی باید پارچه را مرطوب نگه دارید تا این جوانه‌های نوپا از آب و گل دربیایند و سبز شوند. حرفه‌ای‌ها و آنهایی که در دانه سبز کردن استاد شده‌اند دیگر دانه‌ها را به پارچه منتقل نمی‌کنند. تنها یک پارچه نخی روی بذرهای جوانه زده می‌کشند و با اسپری پارچه را مرطوب نگه می‌دارند. بعد از چند روز نگاهی به جوانه‌ها بیندازید. سبز شده‌اند؟ به شما تبریک می‌گویم. سبز شدن جوانه‌ها نشان از این دارد که شما خیلی خوب توانسته‌اید از آنها نگهداری کنید و بذر را به مرحله رشد رسانده‌اید. حالا وقت آن است که بذر را به یک جای مناسب منتقل کنید. بهترین ظرف برای سبزه ظرف سفالی است، اما اگر این جنس ظروف دم دستتان ندارد از ظروف چینی هم می‌توانید استفاده کنید. پارچه‌ها را از روی بذر بردارید و مرطوب نگهش دارید تا جوانه‌ها جایشان را به برگ‌های ترو تازه بدهند.

چطور زحمت‌مان را هدر ندهیم؟

اول این که اگر تا به حال سبزه نکاشته‌اید و در این زمینه آماتور هستید دور عدس را خط بکشید. عدس دانه حساسی است و احتمال این که برای بار اول سبزه درست و حسابی به شما ندهد زیاد است. بهتر است سراغ دانه‌های مقاوم بروید. دانه‌هایی مثل گندم و ماش مقاوم‌تر و برای مبتدی‌ها مناسب‌تر هستند. می‌توانید با حفظ رطوبت، سبزه‌ها را تا بعد از تعطیلات نوروز هم نگهداری کنید. بعد از تعطیلات هم آنها را از ظرف خارج کرده و در خاک بکارید و بسته به نوع بذر بعد از یک تا دو ماه یا بیشتر محصولی مثل ماش یا نخود و... داشته باشید. در مدت تعطیلات نوروز نور از سبزه‌ها دریغ نکنید. بهترین نور، نور غیر مستقیم است. سبزه‌ها روزانه یک تا دو ساعت به هوای آزاد نیاز دارند، آنها را روی بالکن بگذارید، اما دور از تابش مستقیم خورشید. سبزه گندم قابل هرس است. پس می‌توانید تا مدت‌ها با شرایط بالا سبز نگهش دارید تا در موقعیتی مناسب به خاک منتقلش کنید.