

سبک تغذیه



استحاله هویت و فرهنگ غذای ایرانی در ۶ مرحله

روزی که بساط آبگوشت‌های مادر بزرگ جمع شد

■ مرضیه بامیری

مادر بزرگ آ‌ش‌های معر که‌ای درست می‌کند. هر وقت نذری دارد خانه‌اش بر می‌شود از قایل‌دور و نزدیک که به هزار و یک پهنانه خودشان را به این ضیافت خوشمزه می‌رسانند.

عمه مه‌ری قرمه‌سبزی‌هایش معروف است. هر وقت دورهمی خانوادگی خانه او باشد، همه بدون معطلی پیشنهاد یک قرمه‌سبزی چرب و جانفشانه می‌دهند؛ از آنها که یک وجب روغن روی آن است اما آبگوشت پختن کار هر کسی نیست. فقط دایای با خوب می‌پزد. هر چند بقیه هم

سفره‌ها جایش را به میز داد

قدیم‌ها توی مهمانی‌ها غذا را توی ظرف‌های ملامین سرو می‌کردند. هنوز عکس‌هایش توی خاطرات پجگی خیلی‌ها هست. با تعداد طرح‌های محدودی که توی خانه همه ما یکی از آنها پیدا می‌شود. وقتی افطاری‌های خانوادگی یا نذری می‌دادند، سفره‌ای بلند با عکس میوه یا قاشق و چنگال که آن را هم دیده بودند پهن و دور تا دورش بر می‌شد از مهمان. همه چیز آ‌داب خودش را داشت. آن وقت‌ها سفره حرمت خاصی داشت. هیچ خانوادگی حتی اگر مدتی مجبور به انتظار می‌شد، تا نایم‌دن بزرگ خانواده لب به غذا نمی‌زد. یک بسم‌الله بلند می‌گفت و خوردن را آغاز می‌کردند.

هر مرور زمان هر چه علم با سرعت فزاینده‌ای به شکوفایی رسیده، به همان اندازه فرهنگ غذایی هم تغییر کرد. تغییر از سفره‌ها شروع شد. جایی که مرکز اصلی غذا بود اما کم‌کم میز ناهارخوری جایش را گرفت. میزهای بلند چوبی یا فلزی که هر اندازه مال مال و فرهنگی هم اعضای خانواده یکی یکی به فراخور برنامه‌هایشان می‌آمدند و صبحانه می‌خوردند. غذاهای ایرانی تعدادش مشخص بود و تکلیف مهمانی‌ها معلوم.

آن وقت‌ها مرغ غذای شیک و اعیانی محسوب می‌شد. پس هر کس مهمان ویژه داشت که می‌خواست برایش سنگ‌تمام بگذارد، حتماً کنار غذاهای فرعی دیگر مرغ هم حضور داشت یا مثلاً جمعه‌ها برای خانواده‌ها روز آبگوشت بود و صبح‌های زودش موعد خوردن کله‌پاچه. وقتی هنوز اینترنت نبود هنر و کدبانوگری خانم‌ها در این خلاصه میشد که همان غذاهای محدود را به بهترین نحو پخت کنند اما بعضی‌ها به این منوی ساده و تکراری راضی نبودند و از توی مجلات آشپزی دستور غذاهای جدید و ساده را برای پختن غذاهای جدید اجرا می‌کردند. اوایل اعضای خانه به تغییر ناگهانی غذا و چشیدن طعم جدید واکنش نشان می‌داد اما کم‌کم حس تنوع‌طلبی باعث شد تا پای غذاهای مختلفی به فرهنگ غذایی ما باز شود. بعد هم دستوراتی که با موقیعت انجام می‌شد، توی کاغذهای دستنوشته میان زن‌های فامیل یا محله دست به دست می‌شد و همه این تغییر را تجربه می‌کردند.

میزهای خانه جایش را به رستوران داد

کم‌کم رستوران‌گردی به آ‌داب غذا خوردن‌مان اضافه شد. یکی از تفریحات خانواده‌ها و قولی که والدین برای تشویق بچه‌ها می‌دادند، رفتن آخر هفته‌ها به رستوران بود. انستگار طعم جادویی کباب‌هایش با خانه فرق داشت.

همین که بانوی خانه یک شش‌فرصت برای استراحت داشت و تمام وقتش را توی مطبخ نمی‌گذاردن‌دشانه حس قدردانی مرده‌ها بود و ایسن کلی قیمت داشت. کم‌کم عادت‌ها تبدیل به باور شد. هر روز تعداد رستوران‌ها بیشتر شد و دیگر کمتر کسی به خودش زحمت می‌داد از مهمانش توی خانه پذیرایی کند. اصلاً چه کاری بود چند ساعت توی مطبخ بوی گوشت و سبزی بگیرد وقتی می‌شد راحت با پول سفره‌های رنگین پهن کرد. گاهی غذا همان غذای رستوران بود اما با چیدمان خانگی. طوری که کسی نداندن غذای بیرون است. چون خیلی معنای خوبی نداشت و حاضری خوردن ضعف بانوی خانه محسوب می‌شد. کم‌کم اینگونه جا افتاد که اتفاقاً آدم‌هایی که دستشان به دهانشان می‌رسد و برای مهمان ارزش قائلند غذای رستوران سرو می‌کنند. اصلاً از روی جماعتی که هر روز در

سعی می‌کنند مو به مو دستورات او را انجام بدهند اما باز هم یکی از فوت‌های کوزه‌گری جا می‌ماند. آخر دایای بابا قبلاً سفره‌خانه داشته و به تعداد موهای سرش دیزی پخته و مشتری‌هایش را خوشنود از آنجا راهی کرده است. بوی دنبه دیزی‌هایش هوش از سر آدم می‌برد. مخصوصاً اینکه دستش به چیز کم‌نمی‌رود و تکه گوشت درست حسابی می‌اندازد و برای پختش عجله نمی‌کند. بعضی از خوشمزه‌ها را هم به قول پدر باید توی همان مشغول مخصوص خودش خورد. مثلاً تبریز است و کوفته‌ها پاش. نمی‌شود تا آنجا رفت و کباب سفارش داد. گیلان است و هزارویک مدل

رستوران‌های مختلف غذا میل می‌کنند می‌توان بی به راز شخصیتشان برد. با کم شدن تعداد فرزند‌ان، پیر شدن نسل قدیم، باورهای اجتماعی جدید و انتظارات عجیب و غریب نسل امروز، بساط سفره‌های مهمانی برچیده شد و دوره‌می‌های خانوادگی جایش را به تنهایی داد. رستوران‌گردی و طعم جدید غذاهای متنوع شده یک کلاس اجتماعی که کمتر کسی دوست داشت از آن بی‌بهره بماند. تا جایی که دعوت به کافه و رستوران شد ملاک دوستی و مودت و نوع غذاها و انتخاب رستوران شد ملاک و میزان احترام و ارادت به مهمان. حتی نوع انتخاب غذا شد معیار شناخت آدم‌ها، یعنی بین صمیمیت و احترام به مهمان با نوع غذایی که انتخاب می‌شود ارتباط مستقیمی وجود دارد. درست مثل مهمانی‌های خانگی که اگر مهمان خودمانی بود برایش همان خوردن‌های سنتی را می‌پزم. کمی غریبه‌تر بود مرغ و کباب توی سفره می‌گذاریم و اگر کسی خیلی برامیان مهم باشد یا رودربایستی زیاد باشد هم غذا خاص‌تر است هم تعدادشان!

یکی از سنت‌های ایرانی که گواه بر این دست و دل‌بازی غذاییست، جشن باگشا کردن عروس و داماد است. وقتی به

واسطه وصلت، عضوی جدید به یک خانواده اضافه می‌شود، اعضای خانواده و اقوام در چه یک طس برگزاری یک مهمانی باشکوه‌وار با باگشا می‌کنند تا بعد از آن عروس با داماد راحت‌تر به خانه‌شان رفت‌وآمد کنند. امروزه این رسم بیشتر شبیه یک رقابت است تا میزبانی. برای بعضی از بانوان آنقدر این رسم مهم و جدیست که سعی می‌کنند تمام هنرشان را در آشپزی، شیرینی‌پزی، سفره‌آرایی، سبزی‌آرایی و... به کار بگیرند تا بهترین و شبک‌ترین سفره‌ها را برای مهمان تازه واردشان بگسترانند. سفره باگشا می‌شود ویرین کلاس خانوادگی تا آنچه دارند و آنچه هستند را با یک سفره‌نشان مهمان بدهند.

غذای ایرانی جایش را به غذاهای فرنگی داد

با گسترش علاقه مردم به غذای بیرون‌خانه،

کم‌کم تعداد رستوران‌ها و فست‌فودها و کافی‌شاپ‌ها فزونی یافت طوری که غذای

ملل مختلف توی رستوران‌های مختلف

سرو می‌شد. کافی بود اراده کنی غذای

ایتالیایی بخوری؛ آن وقت بدون سفر به این کشور، کافی

بود سسری به رستوران ایتالیایی‌ها بزنی و پاستاهای

خوشمزه یا طعم‌های دلخواه دیگر ت را سفارش بدی.

تا اینجا همه اتفاق‌ها بد نبود. اتفاقاً تنوع غذایی و کشف

آن همه مزه و فراگیر شدن علم غذا در کشور بی‌نظیر

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

منوهای فرنگی جای غذای ایرانی را گرفت. آمد تا با غذای اصیل ایرانی مبارزه کند. آمد تا بساط آبگوشت‌های مادر بزرگ را جمع کند. آمد تا بوی قرمه‌سبزی از خانه‌ها بیرون برود و این خرد کردن سنت غذای بی‌تا آنجا پیش رفت که میسر خیلی از ایرانی‌ها از خود فرنگی‌ها رنگی‌تر شد. وقتی از طریق اینترنت غذاها جهانی شدند، هویت غذایی هم به چالشی بزرگ کشیده شد

غذای خوشمزه که حیف است جوجه خورد. پدر بزرگ معتقد است خوردن لذتیخ‌تر تین کار دنیاست. اصلاً ساعت زیادی از عمر انسان‌ها صرف خوردن و نوشیدن شده است. امری بدیهی که ابتدایی‌ترین نیاز برای زنده ماندن است. غذا خوردن گوارا ترین کار دنیاست. اصلاً آدم‌ها کار می‌کنند که قوتی تهیه و شکمشان را سیر کنند. از حضرت آدم تا خاتم این رسم بوده و هست. آنچه در طول سالیان دراز دستخوش تغییر می‌شود، فرهنگ و هویت غذا خوردن است و کم‌کم غذا شد یکی از نشانه‌های فرهنگی ملل مختلف.

می‌شود. یکی از انواع آشپزی که امروزه به وفور یافته شده و طرفداران زیادی پیدا کرده است، غذاهای مینیاتوری یا انواع فینگر فودهاست. به آن دسته از غذاهایی گفته می‌شود که یک نفره سرو می‌شود و می‌توان با انگشت خورد. مثل انواع رولت‌ها، راگ‌ها، چیز کیک‌ها و...

توع غذایی جایش را به گیاه‌خواری داد

تکته دیگری که این روزها طرفداران زیادی به خود جلب کرده است، مقوله گیاه‌خواری است. عده‌ای با علم به اینکه منشأ بسیاری از بیماری‌های جسم ناشی از دریافت پروتئین‌های حیوانی ست، طی یک تصمیم غذایی به سرعت رشد کرد و دانش‌آموخته‌های غذا برای حفظ اعتبار و جذب مشتری بیشتر رو به آموختن غذاهای دیگری آوردند. غذاها قدرت هویت‌سازی دارند و از روی سلیقه افراد می‌توان به بررسی مقوله سنت و مدرنیته پرداخت. آنهایی که عاشق کله‌پاچه و کباب و حلیم هستند و آن دسته از افراد که سالاد مکزکی، پاستا و...

را ترجیح می‌دهند. سفره‌خانه‌ها تنها مکان سنتی ایرانی است که مناسب با ذائقه ایرانی بوده و هست. البته نه فقط غذای اصیل بلکه آنجا نمادی از فرهنگ و تاریخ و تمدن ماست. تقالی و شاهنامه‌خوانی از مهم‌ترین برنامه‌های سفره‌خانه بود که اگر جایش را به حلقه‌هایی در بی دود قلیان‌ها نمی‌داد، می‌توانست در جذب گردشگر مؤثر باشد.

کیفیت جایش را به دیزاین داد

در سال‌های اخیر عنصری که بیش از

کیفیت اهمیت یافته بحث طراحی با

دیزاین غذاهاست. امروزه آنقدر این فاکتور

در انتخاب غذا مؤثر بوده که حتی غذاهای

ساده هم از این امر مستثنی نیستند.

آنقدر مهم شده که گاهی کیفیت فدای ظاهر زیبای غذا

غذای سالم جایش را به فست‌فود داد

در مقابل افزایش رژیم‌های سالم غذایی، رشد بی‌رویه فست‌فودها هویت غذایی را به مخاطره انداخته است. استفاده بی‌رویه از فست‌فودها و

اعتبار یافتن واژه ساندویچ کثیف و... نشان از

تغییر ذائقه مردم دارد و متأسفانه تغییرات

ناگهانی آ‌داب و فرهنگ‌های غذایی خیل گسترده‌ای از بیماری‌ها از جمله سرطان و کبد‌های چرب و فشار خون را روانه اجتماع کرد. استفاده از قندهای کاذب تبدیل شد به خطر سیال برای بعد که دانشمندان سعی کردند آن را به اسم رژیم معرفی کنند؛ بیماری‌ای که پیش‌بینی می‌شود با این برنامه غذایی غلط در آینده‌ای نه چندان دور قربانی زیادی بگیرد. استفاده بی‌رویه از نوشیدنی‌های گازدار و در رأس آن ما‌الشعیرا موجب بروز فشار خون، دیابت و کلی اختلال دیگر شده که برای رفع آن به عزمی ملی نیاز است.

با شیوع بیماری‌های عصر جدید، طب سنتی توانسته تا حدودی اعتماد جامعه را جلب کند و طرفداران خودش را باز یابد. امروزه افراد زیادی خواهان دستور غذای و دارویی سنتی هستند و آن را جایگزین داروهای شیمیایی گران قیمت کرده‌اند.

البته عده‌ای هنوز با طب سنتی مخالفند اما این علم یک رقیب نیست، علمی است با تکیه بر دستورات سنتی اسلامی که تأکید بر خوردن و نوشیدن سالم دارد. سالم نه به معنای پاکیزه و بهداشتی بودن بلکه به معنای حفظ سلامت از طریق انتخاب نوع غذا و تغییر آ‌داب غذایی نادرست، دستورات واضحی که در روایات و احادیث به آنها اشاره شده و میان زندگی مدرن امروز در حال فراموشی است. یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های طب سنتی اهمیت طبع‌هاست و در واقع طبع‌شناسی مهم‌ترین دغدغه این علم رو به گسترش است.

سبک تغذیه



اصالت را از فرهنگ غذایی مان بگیریم

امروزه انواع نوشیدنی‌ها در کنار غذاهای خانگی و رستوران‌ها دیده می‌شود. حتی بعضی بچه‌ها هر لقمه از غذایشان را با یک لیوان نوشیدنی فرو می‌دهند. در حالی که اسلام سفارش کرده نیم ساعت قبل از سرو غذا آب بنوشید و آن‌هم به دلیل آسیب جدی به کبد است. یکی دیگر از سفارش‌های غذایی خوردن نمک قبل و بعد از غذا هست. طوری که گفته شده انگشتان را به نمک آغشته و به دندان‌تان بمالید. این امر موجب از بین رفتن اسید معده و دفع باکتری‌ها می‌شود. یکی از مواد غذایی دوست‌داشتنی که نقش مهمی در هویت غذایی ما دارد نان است.

یک خوشمزه عجیب که در سفره ایرانی‌ها ابهت خاصی دارد و آدم را یاد صف‌های طولانی سننکگ و بربری و... می‌اندازد. اما با تاسی از فرهنگ‌های مختلف و در راستای مدرنیته شدن، نان در حال حذف شدن از دایره غذایی خانواده‌هاست و متأسفانه رسانه ملی در تبیین این امر نقش بسزایی داشته و دارد. تبلیغات در دنیای امروز حرف اول در هر صنعتی را می‌زند و کلیپ‌های تصویری خوش‌آب و رنگ با انواع شعرها و موسیقی و سایر لذت‌های

بصری آرام آرام و شاید ناآگاهانه این هویت را تغییر می‌دهد. توی سفره‌های رسانه‌ای نان حذف و انواع بیسکویت و چاشنی‌های شیرین و... جایگزین نان برای صبحانه شده است یا افراد را با سرعت بیشتری به سمت ما‌الشعیرا و محصولات مصنوعی کم‌فایده سوق می‌دهد. رسانه به دلیل برداختن به تبلیغات و جلب رضایت مشتری‌ها و موفقیت در عرضه محصولات برنامه‌های آشپزی متعددی تدارک دیده است.

دنیا امروز ناگزیر از تغییر است و جامعه باید خودش را به سرعت فناوری روز نزدیک کند.

تنوع غذایی دستاورد خوبی است و از طرف جامعه نیز کاملاً پذیرفته شده است. به شرط آنکه هویت ملی ایرانی غذاها حفظ شده و میان همه غذاهای خارجی رو به فراموشی نرود.

یادمان باشد هر کشوری برای غذاهای خودش که بخشی از تمدن آن منطقه است اهمیت زیادی قائل بوده و هر گز آن را قربانی مدرنیته نکرده است و هنوز وقتی فیلم‌های کرامی یا چینی پخش می‌شود، سسوب و سوشی توی برنامه‌هایشان هست و این یعنی اصالت غذایی.

سبک رفتار

آیینی پاک که آئوده بدعت شده است

بازاریابی در سفره‌های زنانه!

برای هر نوع سفره پهن می‌شود و عده‌ای از بانوان به همراه خانم جلسه‌ای دعوت شده، دعای یا سوره‌هایی را می‌خوانند و بعد از کمی مداحی، خوراکی‌ها سرو می‌شد.

امروزه متأسفانه این سفره‌ها با افزایش چشم و هم‌چشمی‌ها و تجمل‌گرایی بانوان، رنگ و بوی دیگری گرفته و بیشتر ویرین‌مظاهرانه یک زندگی محسوب می‌شود تا قدر دانی از سفره حضرت ابوالفضل(ع)، حضرت زقیه‌دس، امام حسن(ع) و... نذر می‌کنند که از قدیم تا کنون طرفداران و ارادت‌مندان خودش را داشته و دارد. این رسم بیشتر زنانه است و در طول تاریخ دستخوش تغییرات زیادی شده است. متأسفانه فرهنگ سفره نیز مانند خیلی از

مناسبت‌های دیگر مذهبی دچار تحریف شده است و امروزه با گونه جدیدی از این سفره‌ها رویه‌رو هستیم. سفره‌ای که بیشتر شبیه سالن مد است تا یک دورهمی مذهبی و عارفانه! قدیم‌تر سفره‌ای با چند نوع خوراکی مشخص

سبک سلامت

برداشت سلامت

از دشت‌های معطر زعفران

یکی از این راه‌هاست.

اسروزه مزه‌های سراسر بنفش زعفران در بسیاری از شهرها به یکی از جاذبه‌های گردشگری پاییزه تبدیل شده و از کنار شهرهایی مثل نطنز در استان اصفهان که می‌گذرد بی‌این گیاه جادویی مشامتان را پر می‌کند. زمین‌ها پر از توریست‌هایی هستند که از روند چیدن گل‌ها توسط زنان و مردان زحمتکش بازدید می‌کنند و مقداری از آن را موقع محرم یا ماه مبارک رمضان به دلیل مصرف در شل‌ه‌زد، شربت و حلوا انواع پلوهای نذری طرف‌دار زیادی پیدا می‌کنند. زینت‌بخش دس‌های پلو در مهمانی‌هاست و هر ایرانی عطر و طعمش را به خوبی می‌شناسد. گیاهی که صنعت تولید آن رو به افزایش است و توجه به کم شدن منابع آب زیرزمینی، کشت آن در بسیاری از شهرها و استان‌ها در حال گسترش است.

به دلیل عطر و طعم، در صنعت کیک، سوسیس و در داروسازی نیز برای درمان

بیماری‌های افسردگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین یک رنگ‌کننده طبیعی در صنعت نساجی است.

به دلیل گران بودن، راه‌های تقلب هم روی سودجویان باز است. استفاده از شکر و نمک