

# میوه خندان

ملیکا قلیچ پور

## خاستگاه اولیه

رویشگاه طبیعی پسته در جهان، منطقه‌ای وسیع در قلمرو ایران بوده است که در گذشته «پارت» نامیده می‌شد و اکنون کشورهایی چون ازبکستان، تاجیکستان، افغانستان، ترکمنستان و بخش باقی‌مانده آن در ایران، یعنی خراسان را دربرمی‌گیرد.

## گویش خراسانی

کلمه پسته یک واژه ایرانی بسیار کهن است که منشأ آن به سرزمین مبداء و گهواره اولین درختان پسته جهان مربوط می‌شود. بنابراین، کلمه پسته از گویش مردمان مستقر در منطقه پسته‌خیز خراسان اخذ شده است. نام لاتین آن «Pistachio» نیز از نام فارسی پسته گرفته شده است.

## از ایران به تمام جهان

جنگل‌های وحشی و خودروی پسته در منطقه شمال شرقی ایران، پیشینه‌ای باستانی دارند. تصور می‌شود درخت پسته حدود سه تا چهار هزار سال قبل در ایران اهلی شده و مورد کشت و کار قرار

گرفته است. سپس از ایران به سایر نقاط جهان به‌خصوص کشورهای اطراف دریای مدیترانه منتقل شده است.

## کهن‌ترین اثر از پسته

قدیمی‌ترین اثری که از درخت پسته در جهان به‌دست آمده، قطعه چوب نیم‌سوخته‌ای است مربوط به «عصر حجر» که در اطراف شهرستان فسا (استان شیراز) پیدا شده است و هم‌اکنون در موزه پارس نگهداری می‌شود.

## معدن پسته جهان

در حال حاضر استان کرمان و منطقه رفسنجان به عنوان مهم‌ترین منطقه پسته‌کاری ایران و جهان محسوب می‌شود و دامغان و سایر شهرها در رده‌های بعدی هستند.

## پارسیان پسته‌خوار

ایرانیان از گذشته‌های دور خواص بی‌نظیر پسته را به فراست دریافته‌اند. پارت‌ها مردانی وصف شده‌اند که از کودکی پسته را به عنوان خوراکی نیروبخش، مقوی و کم‌حجم همواره به همراه داشته‌اند.

## حیره جنگی کارساز

به روایت فردوسی، در حمله «مغولان»، دژنشینان ایرانی توانستند در قلعه معروف «کالیون» خراسان مدت طولانی تنها با خوردن گوشت خشک و پسته‌های انبار شده در

محاصره مغولان مقاومت کنند.

## غنی از آهن

مقدار فراوان آهن موجود در مغز پسته و توانایی بدن برای جذب بالای آن، باعث شده است که پسته به ماده‌ای مؤثر برای درمان کم‌خونی فقر آهن معرفی شود. پسته حاوی انواع مواد معدنی و ویتامین‌هاست. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در پسته باعث کاهش خطر بروز حمله‌های قلبی می‌شوند و به همراه اسیدهای چرب امگا ۶، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. پسته با جذب مواد قندی باعث کاهش قند خون و کنترل بیماری دیابت نیز می‌شود.

## چرب و گرم

چربی زیاد موجود در مغز پسته ممکن است معده را سنگین کند. لذا کسانی که معده ضعیف دارند، نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند. همچنین، به دلیل طبیعت گرم و خشک پسته، خوردن زیاد آن باعث بروز کبیر و جوش می‌شود. برای رفع گرمی پسته، باید آن را به همراه





### صنعت پسته

ضعف صنعت فرآوری و بسته‌بندی پسته سبب شده است، علی‌رغم کیفیت خوب پسته ایرانی، صادرات آن با مشکل مواجه شود. برای توسعه بازار پسته ایران، باید به نوعی فرآوری به نام «خندان‌سازی» و بسته‌بندی مناسب و بهداشتی این محصول راهبردی توجه شود.

### پسته خوش طعم

با توجه به آفات پسته و رطوبت موجود در آن، یکی از بهترین روش‌های افزایش ماندگاری پسته استفاده از روش بسته‌بندی در پاکت‌های چند لایه نفوذناپذیر و تزریق گاز ازت در داخل بسته است. در این روش، با توجه به کاربرد لایه‌ای از پلی‌آمید، نفوذناپذیری خوبی در مقابل تبادل گازی و رطوبتی مغز پسته ایجاد شده است. استفاده از روش فوق هم‌چنین باعث حفظ طعم و کیفیت پسته می‌شود.

### صادراتی و قیمتی

امروزه پسته پس از فرش، یکی از مهم‌ترین اقلام صادرات غیرنفتی ایران را تشکیل می‌دهد. در حال حاضر ۵۵ درصد تولید و ۶۰ درصد صادرات پسته جهان در اختیار ایران است. پیشینه صادرات پسته ایران به حدود دوهزار سال پیش و به دوره هخامنشیان بازمی‌گردد.

### خرید مرغوب

هنگام خرید پسته تازه باید دقت شود که رنگ پوسته خارجی آن‌ها سیاه نباشد، زیرا سیاهی به تدریج به داخل مغز پسته نفوذ می‌کند. برای جلوگیری از آلودگی قارچی، پسته تازه را در بسته‌بندی مناسب و در فریزر نگهداری کنید.

### محصول جانبی

از مهم‌ترین محصولات جانبی پسته، روغن این محصول است که به عنوان چاشنی و طعم‌دهنده در طبخ غذا از آن استفاده می‌شود. محصول دیگر، کره پسته است؛ مخلوطی از مغز پسته کوبیده با شکر و هل یا وانیل.

### ارقام پسته

مهم‌ترین ارقام پسته در ایران عبارتند از: اکبری، کله‌قوچی، احمدآقایی، اوحدی، بادامی زرد، ممتاز خنجری دامغان، شاهپسند سفید، نوق، قزوینی و غیره.

### پسته در میان اقوام

پسته در میان تنقالات و خصوصاً در آجیل «شب یلدا» جایگاه ویژه‌ای دارد. در شهرستان «خنج» واقع در استان فارس نیز رسم است که مادر داماد قبل از عروسی نوعی پسته کوهی به نام «خور» را آماده می‌کند که در پایان جشن عروسی آن را به میهمان‌ها می‌دهد. مربای پوست پسته نیز بسیار خوش‌مزه و آشنای سفره صبحانه اغلب شهرهاست. پسته تازه، آرام‌بخش و تسکین‌دهنده معده است.

### آفت سمی

یکی از آفت‌های پسته نوعی کپک است که سم خطرناک و سرطانی‌زایی به نام «آفلاتوکسین» تولید می‌کند. در برخی شرایط، قبل از رسیدن پسته، پوست نرم روی آن همراه با پوست سخت باز می‌شود. این نوع پسته‌ها را زودخندان می‌نامند و شکاف حاصل محل مناسبی برای رشد این کپک است؛ کپکی که تهدیدکننده صادرات پسته محسوب می‌شود.

### رقیبان جدید

کشورهایی هم‌چون ترکیه و آمریکا که روزی از مشترین پسته ایران بودند، اکنون به رقیبانی سرسخت در تولید و صادرات این محصول تبدیل شده‌اند.

