

خوراکی‌های ماه روزه

سمیرا ابراهیمی

ماه رمضان برای همه ما همواره حسی «دریغ‌پنداشتی» (نوستالژیک) به همراه دارد؛ حسی که در آن بوی ربنا، افطار و دعای سحر با سادگی و مهربانی میزبان درهم آمیخته است. این ماه ماه برکت هم هست و اگر دقت کنید، خوراکی‌ها در این ماه به وفور در دسترس هستند و به قولی «وفور نعمت» است. البته یکی از فلسفه‌های روزه گرفتن، امساک در خوردن یا عادت به کم خوردن و تمرین ساده خوردن است. اما در عمل معمولاً این اتفاق نمی‌افتد و خیلی وقت‌ها از این هدف دور و اسیر برخی رسم‌های دست و پاگیر می‌شویم. در این شماره سعی می‌کنیم، ضمن اینکه توصیه‌هایی برای ساده‌گیری و ساده‌خوری داشته باشیم، با چند خوراک که در این ماه بیشتر پخته می‌شوند، آشنا شویم.

درازای سفره نشانه احترام نیست

اگر در ماه‌های دیگر یکی از افتخارات شما این است که در مهمانی‌هایتان یا حتی برای افراد خانواده به اصطلاح «سنگ تمام» می‌گذارید و سفره‌ای پهن می‌کنید که آن سرش ناپیداست، بهتر است در ماه رمضان این کار را به دلایل متفاوت فراموش کنید. هرچند دوری از اسراف توصیه‌ای است که در همه ماه‌ها باید آن را رعایت کرد.

فلسفه ماه رمضان عادت به ساده خوردن و ساده گرفتن است. پس در انداختن سفره، چه برای خانواده و چه برای دوستان و فامیل، به این نکته توجه کنید. فراموش نکنید هیچ کس حتی خودتان نباید انتظار داشته باشید با دهان روزه کار خاصی کنید. مهم این است که حرمت مهمانان و سفره را نگه داریم؛ چه میزبان باشیم و چه مهمان.



خوراکی لذیذ و مختصر

از مسئله کوچک کردن اندازه سفره که بگذریم، می‌رسیم به دستور پختن غذایی خوش مزه که هم خودتان را راضی خواهد کرد و هم اهالی خانه را:

حلیم بادنجان؛ مقوی و خوش‌رنگ و لعاب

اگر برای سفره افطارتان غذایی مقوی و در عین حال خوش‌رنگ و بر و رودار می‌خواهید که حسابی هم توی چشم بیاید، «حلیم بادنجان» گزینه بسیار خوبی است. برای پخت حلیم بادنجان مخصوص شما به میزان کافی بادنجان (برای هر شش نفر یک کیلو)، ۳۰۰ گرم گوشت بی‌استخوان گوسفندی، ۳۰۰ گرم عدس، پیازداغ به میزان کافی (هم برای داخل خوراک و هم برای تزئین)، کمی زعفران، کمی گردو، کشک مرغوب به میزان دل‌خواه و کمی آب قلم نیاز دارید. برای تهیه این خوراک، اول بادنجان‌ها را - البته به شیوه رژیمی - سرخ می‌کنیم. استفاده از ماهیتاب‌های رژیمی گزینه خوبی برای این کار است. بعد گوشت (پخته‌شده با سبزی‌های معطر و پیاز) و عدس را که کاملاً پخته شده‌اند، داخل ظرفی می‌ریزیم و با گوشت کوب له می‌کنیم. البته حواسمان باشد بادنجان‌ها زیاده از حد له نشوند. له‌شدن باید تا حدی باشد که مواد کش بیایند. در این مرحله زعفران خیلی کمی را هم اضافه می‌کنیم.

مرحله بعدی اضافه کردن کمی پیازداغ و نعناداغ به اصل خوراک است. این مخلوط با اضافه کردن نمک، فلفل و حدود یک استکان آب قلم که خوش‌مزگی و لطافت خاصی به حلیم بادنجان شما می‌دهد، آماده کشیدن در ظرفی می‌شود که باید کمی گود باشد. در پایان با پیازداغ، نعناداغ، کشک و پودر گردو یا گردوی نصف‌شده، روی خوراک را زینت می‌بخشیم.

دو نکته:

۱. حلیم بادنجان سیرداغ ندارد. از سیرداغ برای کشک بادنجان استفاده می‌شود.
۲. چون کشک نمک دارد، هنگام اضافه کردن نمک حواستان باشد که غذا شور نشود.