

# شب چره‌های زمستانی

درباره تنقلات سالمی که می‌توانیم برای شب‌نشینی‌های این فصل از سال تهیه کنیم

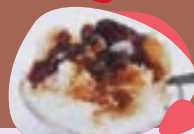
معصومه متین‌نژاد | قدیم ترها یعنی سن کودکی پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایمان، ایرانی‌ها سنتی داشتند به نام شب‌نشینی که فامیل و آشنا در شب‌های بلند زمستان دور هم جمع می‌شدند و تا پاسی از شب گل می‌گفتند و می‌شنیدند. میوه و آجیلی که در این مجالس برای پذیرایی آماده می‌شد، شب چره نام داشت؛ تنقلات سالمی که در دیگر فصل‌های سال ذره ذره انبار و در زمستان مصرف می‌شد. این روزها دیگر نباید میوه‌ها و خوراکی‌ها را دسته بندی فصلی کرد یا تنقلات خاصی را به فصلی مشخص نسبت داد؛ اما زمستان را باید همچنان فصل مصرف بیشتر تنقلات دانست. شاید یکی از علت‌های آن، گشش بیشتر بدن در این فصل از سال به مصرف خوراکی‌هایی مانند آجیل‌ها باشد که طبیعت گرم و خشک آن‌ها مصرفشان را در این فصل بیشتر می‌کند یا میوه‌های خشک که نوع تازه آن‌ها در این فصل کمتر در دسترس است. مانند آلبالو و زردآلوی خشک. برای همین امروز می‌خواهیم چند توصیه مقرون به صرفه برای تهیه و ذخیره سازی چنین تنقلاتی داشته باشیم که در آستانه شب چله و شب‌های بلند زمستان بیشتر به کارتان می‌آید. همچنین می‌توان برخی از آن‌ها را برای دیگر فصل‌های سال و به ویژه چاشت مدرسه بچه‌ها هم کنار گذاشت و کلی در پول توجیبی و هزینه مدرسه بچه‌ها صرفه جویی کرد.

## میوه‌های خشک



تنوع میوه‌های زمستانی به اندازه تابستانی نیست، ولی بهترین زمان برای خشک کردن مرکبات همین فصل است. برای این منظور میوه‌هایی مانند نارنگی، پرتقال و کیوی را هروقت می‌خرید، اضافه آن‌ها یا میوه‌های وارده اش را کنار بگذارید. همراه با پوست برش‌های مرتب و ریزی برزید و روی سینی فلزی بچینید و روی بخاری یا شوفاژ قرار دهید. می‌توانید از فر نیز برای این منظور استفاده کنید. سیب و گلابی را هم می‌توان با همین روش خشک کرد ولی میوه‌هایی مانند موز در این فصل گران‌تر می‌شوند و خیلی برای خشک کردن صرفه اقتصادی ندارند.

## برف شیر



شاید اسم برف شیر را از بزرگ‌ترها بپتان زیاد شنیده باشید. برف شیره ساختاری شبیه بستنی دارد و بسیار لذیذ است. می‌توانید شب‌های زمستانی که برف تمیز و البته زیادی می‌بارد طرفی را از برف برکنید و روی آن شیره انگور بریزد و بخورید. از شیرهای دیگر مانند توت، انجیر و خرما هم می‌توانید استفاده کنید ولی شیره انگور به جز خواص بیشتر، طعم گوارتری هم به برف شیره شما می‌دهد. تهیه برف شیره با برف‌هایی که در مناطق خوش آب و هوای استانمان مانند بیلاقات می‌بارد، از نظر بهداشتی بیشتر توصیه می‌شود.

## برنجک و گندمک



برنجک و گندمک جزو تنقلات سالم و سنتی ایرانی‌ها محسوب می‌شوند. برای تهیه برنجک، برنج‌ها را باید خوب بشوید و بگذارید چند ساعتی خیس بخورند. سپس مانند تهیه پلو آن‌ها را آبکش کنید. نیازی به دم کردن نیست. به جای آن باید برنج را درون صافی بریزید و بگذارید کامل خشک شود. می‌توانید از گرمای بخاری یا شوفاژ نیز برای این منظور کمک بگیرید. دانه‌های برنج که کامل خشک شد، مانند ذرت آن‌ها را باید درون مقدار کمی روغن (کره حیوانی) تفت دهید تا کامل پف کنند. روغن باید در حد چرب شدن کف ظرف باشد. یادتان باشد: نمک، شکر، دارچین یا کاکائو را باید در پایان زمان تفت دادن به برنجک اضافه کرد. برای خوشمزه تر شدن می‌توانید از شیر به جای آب هم استفاده کنید. روش تهیه گندمک هم درست مانند برنجک است، با این تفاوت که زمان پخت گندم طولانی‌تر و در حد ۴-۵ ساعت است.

## دسر کدو حلواپی



کدو حلواپی افزون بر اینکه خوشمزه و پرخاصیت است، صیفی‌گران قیمتی هم نیست. از این رومی‌توانید به جز غذا از آن برای تهیه دسر هم استفاده کنید. سالم‌ترین روش برای تهیه دسر کدو حلواپی، البته به شرط شیرین بودن، تکه و بخارپز کردن آن است. کدو را با پوست بشوید و به قطعات کوچک پنج سانتی متری برش بزنید. سپس آن‌ها را با یک فنجان آب بگذارید بپزد یا بخارپز کنید. پس از سرد شدن می‌توانید آن را به همان شکل میل کنید. در صورت بی‌مزه بودن باید مقداری عسل یا شیر به آن اضافه کنید. نوع دیگری از دسر کدو حلواپی هم داریم که باید در آن کدو را مانند بادمجان برش بزنید و با مقدار کمی روغن سرخ کنید. سپس آن‌ها را لایه لایه روی هم بچینید و بین هر لایه مقداری گردوی آسیاب شده، شکر، دارچین، زعفران و هل بریزید. در مرحله آخر هم نیم فنجان آب به آن اضافه کنید و بگذارید با شعله بسیار کم بپزد و آبش گرفته شود. این دسر قابلیت استفاده به جای غذا و خوردن همراه با نان را هم دارد.

## تنقلات ارزان قیمت



قبول داریم که قیمت آجیل بسیار گران شده است و نمی‌توان خیلی راحت آن‌ها را تهیه و مصرف کرد. برای این منظور برایتان توصیه‌هایی داریم که البته اگر فصل تابستان بود دستانمان با زتر هم بود. اول اینکه به سراغ آجیل‌های مقرون به صرفه تر بروید، مانند دانه زردآلو که یک بسته نیم کیلویی آن را می‌توان با قیمت مناسب ۵ هزار تومان هم تهیه کرد. تفت دادن آن هم که کاری ندارد و درست شبیه تخمه است. نخود برشته و کشمش و بادام زمینی را هم در اولویت‌های بعدی قرار دهید. عنب، شاهدانه، سنج، آلبالو خشک و امثال آن‌ها هم از نظر قیمت انتخاب‌های مناسب‌تری هستند. حتم بدانید اگر در بازار به چشم خریدار به دنبال چنین تنقلاتی باشید، انتخاب‌های بسیاری با قیمت مناسب خواهید داشت.

## باقالی و مول مولی



باقالی و مول مولی (نوعی حبوبات خراسانی) هم از آن شب‌چره‌های خوشمزه زمستانی هستند که بچه‌ها هم علاقه زیادی به آن‌ها دارند. اگر باقالی خشک از تابستان در خانه دارید که چه بهتر و گرنه یک کیلویی باقالی خشک و مول مولی از بازار تهیه کنید. روش پخت هردو آن‌ها یکی است. باید آن‌ها را بشوید و ۴۸ ساعتی خیس کنید. بعد هم درون ظرف مناسبی مقدار کافی آب بریزید و بگذارید چند ساعتی با کمی نمک و فلفل بپزد. باقالی و مول مولی را با سرکه و گلپر طعم‌دار می‌کنند و داغ می‌خورند.

## تخمه کدو



اگر اهل خوردن کدو حلواپی در این فصل از سال باشید، حتما اهل جمع و خشک کردن تخمه‌های خوشمزه درون آن‌ها هم هستید. اگر تا به حال این کار را نکرده‌اید، بهتر است از این به بعد نسبت به این موضوع دقت بیشتری داشته باشید. تخمه‌ها را از بافت گوشتی میوه جدا کنید و خوب بشوید. سپس آن‌ها را درون سینی فلزی بریزید و روی بخاری یا شوفاژ قرار دهید. تخمه‌ها در کمتر از بیست و چهار ساعت کامل خشک و آماده تفت دادن می‌شوند. راستی تخمه خام را می‌توان تا چند سال در جایی خشک و خنک نگهداری و به مرور از آن استفاده کرد.

## لبو و چغندر



یکی دیگر از خوراکی‌های خوشمزه این فصل از سال، لبو و چغندر است. نوع تنوری این خوراکی‌ها به مراتب خوشمزه‌تر از نوع آب‌پز و بخارپز آن است. برای این منظور لبو و چغندر را خوب تمیز کنید و درون یک برگ نازک آلومینیوم پیچید و به دستان توانمند ناوای محلتان بسپارید یا اینکه در شب‌های بسیار سرد زمستانی که شعله بخاری‌تان را بیشتر می‌کنید، آن‌ها را پیچیده در یک برگ نازک آلومینیوم روی بخاری بگذارید. اگر یک قابلمه را با واژگون روی آن بگذارید، زمان پختتان بسیار کمتر هم خواهد شد. معمولاً یک شب تا صبح زمان می‌برد. راستی از فر نیز برای این منظور می‌توانید استفاده کنید. تهیه نوع آب‌پز و بخارپز آن هم نیاز به هیچ امکانات خاصی ندارد.

## پف فیل



ذرت بوداده یا پف فیل جزو تنقلات سالم و مورد علاقه بچه‌هاست، البته اگر بتوانید آن‌ها را حرفه‌ای درست و طعم‌دارشان کنید. برای این منظور کف ظرف درداری را با مقدار بسیار کمی روغن (کره حیوانی) چرب کنید و ذرت‌ها را درون آن بریزید و تاپیش از پف کردن نخستین دانه ذرت، آن‌ها را مرتب هم بزنید. سپس در ظرف را بگذارید تا ذرت‌ها دانه دانه بترکند و خوب پف کنند. حواستان باشد حرارت را نباید خیلی زیاد کنید و گرنه پف فیل هایتان نیم سوز می‌شود. اضافه کردن طعم‌هایی مانند سرکه، نمک، فلفل و پودر کچاپ به ذرت‌ها باید پس از پف کردن آن‌ها اتفاق بیفتد. پس از آن هم باید آن‌ها را قدری حرارت بد دهید تا کامل جذب شوند.