

یک فصل، هزار طعم

قصه‌های ترش و شیرین از میوه‌هایی که پاییز را به یادمان می‌آورند

انار

انار از آن میوه‌هایی است که آمدنش خبر از پاییز می‌دهد؛ از روزهایی که کاسه‌ای پر از دانه‌های سرخ و برافش وسط سفره می‌نشست و دست‌هایی کوچک برای برداشتنش از هم سبقت می‌گرفت. پوست ضخیمش که شکافته می‌شود، انگار صندوقچه‌ای پر از یاقوت باز می‌شود و دانه‌های ترش و شیرینش زیر دندان می‌ترکد و طعم آشنای عصرهای پاییزی زنده می‌شود. شاید انار بیشتر از هر چیز دیگری با سفره‌های شب چله پیوند خورده باشد. اما کنار غذاهای ایرانی نیز انتخاب بسیار دل‌چسبی است.

ویژگی مهم

حاوی ترکیبات گیاهی فراوان با خاصیت آنتی‌اکسیدانی.

ترفند نگهداری

انار کامل باید در جای خشک و خنک نگهداری شود. دانه‌های جدا شده نیز باید در ظرف در بسته داخل یخچال بماند.

منطقه کشت

مه ولات و بجهستان در خراسان رضوی با باغ‌های انار فراوان از قطب‌های تولید این میوه است.

خرمالو

طعم گس روزهای سرد

طعمش به میزان رسیده بودنش بستگی دارد. اگر کمی نارس باشد گس بودنش می‌تواند خوردنش را سخت کند، اما وقتی کاملاً رسیده باشد بافت نرم و شیرینی خاصش طعم متفاوتی به آن می‌دهد. شاید همین تفاوت است که خرمالو را به میوه‌ای متفاوت تبدیل کرده است. فصل خرمالو هم چندان طولانی نیست و شاید همین فرصت کوتاه لذت خوردنش را بیشتر می‌کند. پس بهتر است تا وقتی در بازار هست به سراغش بروید و از طعم جذاب پاییزی اش لذت ببرید.

ویژگی مهم

دارای بنا کاروتن و مفید برای بینایی و سلامت پوست.

ترفند نگهداری

خرمالو نارس در دمای اتاق می‌رسد. برای کند کردن رسیدن پس از نرم شدن داخل یخچال نگهداری شود.

منطقه کشت

محصول شاخصی برای خراسان محسوب نمی‌شود. استان فارس و استان‌های شمالی را باید قطب تولید این میوه دانست.

به

عطر آشنای خانه‌های قدیمی

در بعضی خانه‌های قدیمی، آمدن پاییز را می‌شد از عطر به‌هایی فهمید که روی شاخه‌های درخت حیاط می‌رسیدند. بوی میوه در فضای خانه و حیاط می‌پیچید و خبر از فصل تازه‌ای می‌داد. بعد نوبت مامان‌ها و مادر بزرگ‌ها بود که به سراغ به‌ها بروند و از آن‌ها مربا، دسر یا خوراکی‌های خوش عطر پاییزی درست کنند. به‌خام چندان نرم و آبدار نیست، اما وقتی پخته می‌شود، هم بافت لطیف‌تری پیدا می‌کند و هم عطرش بیشتر به چشم می‌آید. انگار بخشی از خاطره خانه‌های قدیمی، هنوز در عطر این میوه مانده است.

ویژگی مهم

فیبر فراوان و کمک به عملکرد بهتر دستگاه گوارش.

ترفند نگهداری

بهتر است شسته نشود و در کیسه‌های سوراخ‌دار داخل یخچال نگهداری شود.

منطقه کشت

در خراسان کشت می‌شود اما استان اصفهان را باید منطقه مهم کشت این محصول دانست.

ازگیل

میوه‌ای برای آدم‌های صبور

ازگیل را نمی‌شود مثل خیلی از میوه‌ها همان لحظه که از شاخه جدا شد، خورد. باید کمی صبر کرد تا نرم و رسیده شود، انگار خودش هم برای رسیدن، رسم و آیین مخصوصی دارد. در بعضی خانه‌ها، ازگیل را بعد از چیدن در جای مناسبی می‌گذاشتند تا برسد و رنگ و بافتش تغییر کند. آن وقت بود که پوست و گوشت نرمش می‌شد و طعم ترش و شیرین خودش را نشان می‌داد. این میوه کوچک و قهوه‌ای شاید به اندازه انار و پرتقال پرزرق و برق نباشد، اما برای خیلی‌ها مزه‌اش با شمال، پاییز و میوه‌هایی گره خورده که باید برایشان کمی حوصله به خرج داد.

ویژگی مهم

غنی از پتاسیم و مفید برای بهبود عملکرد طبیعی عضلات و اعصاب.

ترفند نگهداری

رسیده آن در ظرف کم عمق و بدون فشار روی هم داخل یخچال نگهداری شود تا له نشود.

منطقه کشت

این میوه بیشتر با نواحی شمالی ایران و دامنه‌های مرطوب البرز پیوند دارد.

کیوی

هم نشین سیب و پرتقال

کیوی کم‌کم جای خودش را بین میوه‌های آشناتری مثل سیب و پرتقال در ظرف میوه پیدا کرده است. شاید زمانی ظاهر قهوه‌ای و زبرش برای خیلی‌ها چندان اشتها برانگیز نبود، اما کافی است آن را برش بزنید تا رنگ سبز روشن و دانه‌های سیاه خودش را نشان بدهد. مزه ترش و شیرینش هم آن را از طعم‌های تکراری ظرف میوه جدا می‌کند. این روزها برای خیلی‌ها انتخاب محبوبی شده است؛ میوه‌ای که می‌شود سریع پوست گرفت، برش زد و کنار بقیه میوه ها گذاشت.

ویژگی مهم

کالری کم و ویتامین C زیاد.

ترفند نگهداری

اگر کنار سیب و موز باشد زود می‌رسد. رسیده آن باید داخل یخچال نگهداری شود.

منطقه کشت

محصول بومی خراسان نیست، اما در استان‌هایی مثل مازندران و گیلان به وفور کشت می‌شود.

ویژگی مهم

حاوی ویتامین C و مؤثر در ساخت کلاژن و بهبود عملکرد سیستم ایمنی.

ترفند نگهداری

در محل نگهداری باید گردش هوا وجود داشته باشد تا کپک نزند و زود خراب نشود.

منطقه کشت

شهرستان طبس باغ‌های مرکبات فراوانی دارد و پرتقال و نارنگی نیز در آن کشت می‌شود.

نارنج

عطر شمال در روزهای بارانی

اگر پاییز به باغ‌های شمال سر زده باشد. دیدن نارنج‌های نارنجی رنگ میان برگ‌های سبز درخت، صحنه آشنایی است. درخت نارنج با برگ‌های سبز و براق گل‌های سفید و میوه‌های روشنش، ظاهر زیبایی دارد. وقتی درخت پر از شکوفه است، عطر شیرین گل‌های نارنج در فضای باغ می‌پیچد و وقتی میوه‌ها می‌رسند، بوی پوست و برگ‌ها حال و هوای دیگری به باغ می‌دهد. نارنج را بیشتر با آب و پوست معطرش می‌شناسیم؛ از آب آن برای چاشنی غذا و از پوستش برای مربا و طعم دادن به خوراکی‌ها استفاده می‌کنند. میوه‌ای ترش و کمی تلخ که شاید جای چندان در ظرف میوه نداشته باشد، اما عطر و ظاهرش بخشی از حال و هوای باغ‌های شمال است.

ویژگی مهم

حضور پررنگ ترکیبات گیاهی معطر و فلاونوئیدها در پوست میوه.

ترفند نگهداری

در جای خشک و خنک نگهداری شود.

منطقه کشت

مازندران، فارس و گیلان را باید قطب تولید نارنج در کشور دانست.

سیب

رفیق همیشگی پاییز

سیب را تقریباً همیشه می‌شود پیدا کرد؛ قرمز و زرد و سبز، شیرین و ترش، سفت و ترد یا آبدار و نرم. آن قدر با زندگی روزمره مان عجین شده که شاید دیگر به حضور همیشگی اش فکر نکنیم، اما پاییز که می‌رسد، سیب انگار مزه دیگری پیدا می‌کند؛ بوی باغ، هوای خنک و فصل مدرسه را با خودش می‌آورد. برای خیلی از ما، سیب فقط یک میوه نبود؛ تقریباً همیشه یکی در کوله مدرسه مان پیدا می‌شد. لایه‌لای دفترها و کتاب‌ها، زنگ تفریح که می‌شد، صدای گاز زدن به سیب، بخشی از همان روزهای ساده بود؛ روزهایی که هنوز کیف مدرسه بوی نان و سیب می‌داد.

ویژگی مهم

با پوست منبع خوبی برای فیبر بدن و سلامت دستگاه هاضمه است.

ترفند نگهداری

باید جدا از میوه‌های دیگر باشد چون گاز اتیلن آزاد می‌کند و رسیدن میوه‌های دیگر را تسریع می‌کند.

منطقه کشت

شیروان، اسفراین و بجنورد در خراسان شمالی از کانون‌های تولید این میوه محسوب می‌شوند. باغات سیب در تربت جام نیز کم نیستند.

لیمو شیرین

مزه‌ای از روزهای کودکی

لیمو شیرین شاید در سید میوه امروز، کنار نارنگی و پرتقال کمی مهجور مانده باشد، اما یک زمانی پای ثابت روزهای سرد بود. بچه‌ها که بودیم، کافی بود سرما بخوریم تا چند لیمو شیرین گوشه سفره ظاهر شود. بزرگ‌ترها آستین بالا می‌زدند، میوه‌ها را نصف می‌کردند و آبشان را می‌گرفتند؛ بعد لیوانی پر از آب شیرین و خنک دستمان می‌دادند و می‌گفتند: «بخور، خوب می‌شی!» شاید آن روزها نمی‌دانستیم داخل این لیوان چه خبر است، فقط می‌دانستیم مزه‌اش حالمان را بهتر می‌کند. لیمو شیرین هنوز هم یکی از میوه‌های فصل سرد است؛ ساده، آبدار و پر از خاطره.

ویژگی مهم

یک انتخاب مناسب است برای تأمین بخشی از مایعات بدن و ویتامین C آن برای روزهای سرما خوردگی مفید است.

ترفند نگهداری

برای ماندگاری بیشتر دور از نور نگهداشته شود.

منطقه کشت

در جاهایی مثل طبس کشت می‌شود اما نه به اندازه استان فارس.