



چطور یک سفره افطار

ساده، مفید و خاطره‌انگیز داشته باشیم؟

خوشمزه‌های سفره افطار

یکی از زیباترین تصویرهای ذهنی همه ما از روزهای ماه مبارک رمضان، سفره‌های ساده و خوشمزه افطار است. سفره‌های خانه مادری‌مان، سفره‌های خانه مادر بزرگ و پدر بزرگ‌هایمان. سفره‌هایی که اگر چه در تعداد و تنوع خوردنی‌ها، رنگارنگ و گران‌قیمت به حساب نمی‌آمدند اما در آشپزی و دستپخت و انتخاب و چینش، هنرمندانه و منحصر به فرد بودند و عطر و طعم و رنگ معنوی و جادویی‌شان از یادمان نمی‌رود. مخصوصاً که این عطر و طعم، پیوند می‌خورد به نغمه‌ها و مناجات‌های خاطره‌انگیز و تأثیرگذار وقت افطار. اگر چه آن روزها و آن سفره‌ها برایمان خاطره شده، اما خودمان می‌توانیم بار دیگر برای بچه‌ها و اطرافیانمان از افطارهای ماه مبارک رمضان، خاطره‌های زیبا، خوشمزه و رنگارنگ بسازیم. در پرونده امروز زندگی‌سلام و در اولین روز از ماه پربرکت رمضان، می‌خواهیم نگاهی بیندازیم به غذاهای سنتی سفره‌های افطاری ایرانیان که هم در طعم و تنوع کم‌نظیر است و هم در خواص و فایده متناسب با شرایط روزه‌داری و پیشنهادهایی هم داریم درباره چیدمان هنرمندانه و اشتهاآور سفره افطاری. با ما همراه باشید.



چند روش ساده برای چیدمان متفاوت سفره افطار

سفره‌ای برازنده افطار

در قدیم که مواد غذایی این همه تنوع نداشت، مادرها با هنرمندی و خلاقیت، سفره‌های زیبایی خلق می‌کردند که مثل یک اثر هنری، لبخند به لب اهالی خانه می‌آورد. اگر چه این اثر هنری خوردنی فقط چند دقیقه شکل و شمایل اولیه اش را حفظ می‌کرد اما این باعث نمی‌شد که خاتم خانه دست از هنرمندی بردارد. رمز موفقیت این سفره‌های خاطره انگیز که علی‌رغم سادگی، اشتهاآور بودند، نه در تعداد و تنوع غذا و اسراف و تزیین که در چیدمانشان بود. در ادامه، چند نکته کلیدی برای چیدن یک سفره افطار مناسب را مرور می‌کنیم. مطمئن باشید از آنجا که اجرای این ایده‌ها در روحیه و سلامت جسمی و روحی روزه دارهای خانه تان تأثیر مستقیم دارد، حتماً برایتان پاداش اخروی به دنبال خواهد داشت و این جدای از لذتی است که همان لحظه، تجربه می‌کنید.

■ از ظروف با رنگ روشن استفاده کنید

خوردنی‌های سفره افطار معمولاً رنگ‌های متنوعی دارند؛ از این طرف نان و پنیر و سبزی و خرما و خیار و گوجه‌فرنگی و چای، از آن طرف سوپ و آش و شیر و شربت که همه در کنار هم، تنوعی از شکل و رنگ ایجاد می‌کنند که سفره افطار را به هیچ کدام از سفره‌های ناهار و صبحانه و شام شبیه نمی‌کند. برای همین بهتر است برای چیدن این همه رنگ، ظروف مورد استفاده تان ترجیحاً سفید و روشن باشد تا رنگ‌های مختلف خوراکی‌ها در زمینه روشن به چشم بیایند.

■ ظروف را مدیریت کنید

لازم نیست برای هر مدل غذا یا خوراکی، ظرف جداگانه ای استفاده کنید. این کار هم سفره را شلوغ می‌کند، هم زیبایی بصری سفره را از بین می‌برد، هم روزه داران را گیج می‌کند و هم زحمت بعد از افطارتان زیاد می‌شود. کافی است برای هر چندتامواد خوراکی نزدیک به هم به لحاظ جنس و طعم، یک ظرف در نظر بگیرید. مثلاً یک دیس برای چیدن پنیر، خیار، گوجه‌فرنگی و گردو در کنار هم که می‌توانید با

انواع آش و سوپ

کمتر پیش می‌آید ایرانی‌ها سر سفره افطارشان، آش و سوپ نداشته باشند. این که فرد روزه دار، روزه آش را با خرما باز کند و بعد به سراغ خوردن یک خوراکی مایع برود، قطعاً برای التیام معده بعد از ساعات طولانی روزه داری مفید است. در میان اقوام و ملل مختلف، ایرانی‌ها به لحاظ داشتن آش‌ها و سوپ‌های متنوع در فهرست خوراکی‌های سنتی‌شان، رگوردارند. شما هم می‌توانید در روزهای ماه مبارک رمضان، آش‌ها و سوپ‌های محلی دیگر نقاط کشور را بر سر سفره خود بیاورید و پخت و پشمشان را امتحان کنید. کافی

لبنیات، میوه، سبزیجات

کمتر پیش می‌آید به افطاری دعوت شوید و نان و پنیر و سبزی تازه که احتمالاً با خیار و گوجه‌فرنگی تازه و گردوی اعلا دور چین شده است، بر سر سفره نباشد. آن وقت می‌ماند نان سنگک اعلا که داغ داغ نباید سر سفره. همه این‌ها با هم در کنار یکی دو رقم میوه مثل سیب و موز یا قاچ‌های هندوانه و خربزه، یعنی یک افطاری کامل، مفید، خوشمزه و بی‌دردرس برای بانوی خانه. همانطور که می‌دانید

نوشیدنی و شربت‌های خنک

افطار ماه رمضان، آن هم وقتی با فصل تابستان و هوای گرم هم زمان شده باشد، نوشیدنی‌ها و شربت‌های خنک می‌طلبد تا روزه داران به محض افطار کردن، عطش شان را فرو بنشانند. اگر چه در ابتدای باز کردن روزه باید از نوشیدن مایعات زیاد و خنک پرهیز کرد اما شربت‌هایی مثل خاکشیر آلو، تخم شربتی، شربت زعفران آلبیمو و شربت عسل، مفیدترین شربت‌ها برای سفره‌های افطار است. شاید از خواص باورنکردنی تخم شربتی روی قلب، عروق، معده، روده و دیگر اندام‌ها بی‌خبر باشید اما

غذا و دسرهای رنگارنگ

سر سفره‌های افطار نقاط مختلف ایران، می‌توان غذاهای متنوعی دید؛ از انواع پلوها، شامی‌ها، خورشت‌های ترش و شیرین تا انواع کوکوها و کنتل‌ها. فارغ از این که چه می‌خورید و در کجای ایران روزه تان را باز می‌کنید، شاید بد نباشد سر سفره، یک دسر محلی سالم و مفید بگذارید. بیشتر این دسر‌ها را که معمولاً همه‌شان شیرین و خوشمزه هستند، می‌توانید به راحتی و با ساده‌ترین مواد در منزل تهیه کنید. از جمله رنگینک، که ماده اصلی آن خرماست و معمولاً در مناطق جنوبی ایران بر

