



از دنیای بی‌انتها اما خوش‌عطر و رنگ ادویه‌ها چه می‌دانید؟

# رنگین کمان مزه‌ها

را دارد و همین تنوع و گوناگونی و محبوبیت و البته خواص بی‌نظیرش، آن را به یکی از محبوب‌ترین کالاهای دنیا تبدیل کرده است؛ کالایی که سال‌ها و قرن‌های زیاد و متفاوتی را از سر گذرانده و حالا امروز به سادگی در کابینت‌های آشپزخانه ما نشسته است. اما این گزارش، مروری کوتاه بر هر آن چیزی است که نشانی از ادویه دارد؛ این محبوب رنگارنگ.

مردم دنیا دارند؛ مردمانی که چشم‌شان به رنگ غذای پیش‌رویشان و عطری است که از آن بلند می‌شود و این کار چیزی نیست جز چاشنی‌ها و ادویه‌ها که بدون آنها، ترکیب خوراکی روبه‌رویمان، حتماً چیزی کم دارد. البته این همه آن چیزی نیست که ادویه آن را برای ما به ارمغان آورده است؛ حالا هر نقطه‌ای از دنیا، ادویه مخصوص به خودش

تقریباً همه آدم‌های دنیا معتقدند دنیا بدون ادویه‌ها چیزی کم دارد؛ چیزی مثل به مشام رسیدن عطر خوش غذا موقع پخته شدن، مثل طعم لذیذش وقت خوردن و حال خوبی از تجربه طعم‌ها بعد از تمام شدن غذا. واقعیت این است که ادویه‌ها با رایحه و رنگ‌های متنوع خودشان، جایگاه ویژه‌ای در سبک زندگی و سبک آشپزی

نرگس خانعلی‌زاده

روزنامه نگار

## پزشک خانگی

پخته شده‌تان می‌دهد که با خاصیت ضد میکروبی خودش، هم بدن‌تان را پاکسازی می‌کند و هم کلسترول و قند را در خون کاهش می‌دهد و خب چه ادویه‌ای بهتر از سماق برای افراد مبتلا به دیابت و بعضاً چاق؟ مرسوم‌ترین ادویه مورد مصرف ما ایرانی‌ها یا همان زردچوبه هم به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی خودش، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و تسکین موقتی برای درد است. اما دیگر ادویه‌های معمول ایرانی‌ها مثل فلفل سیاه، خاصیت ضد چاقی دارد و دارچین هم فعالیت مشابه به انسولین دارد و قند خون را به سطح ایده‌آل می‌رساند. خلاصه این‌که به هر کدام از ادویه‌هایی که هنگام طبخ غذا در دست می‌گیرید و به امید خوش‌عطر شدن، آن را به قابلمه اضافه می‌کنید، به چشم دارویی برای سلامتی هم نگاه کنید تا تأثیرش روی سلامت جسم و روح‌تان را واقعی‌تر از همیشه احساس کنید.

رنگ دادن به غذا و خوش‌عطر و طعم کردن، تنها مسؤولیت‌های ادویه‌جات خانه نیست. وجود آنها و ترکیب شدنش با انواع مرغ و گوشت و سبزیجات پخته شده و معاشرت چندساعته این مواد در قابلمه روی گاز، باعث به وجود آمدن ترکیبی می‌شود که می‌تواند بسیاری از بیماری‌ها را از انسان دور کند و دوايي بر درد برخی از بیماری‌ها باشد. مثلاً وجود زیره در غذا، به دلیل طبع گرمی که دارد، نفخ را از بین می‌برد و سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد؛ برای همین است که تجربه نشان داده ترکیبات زیره دار راحت‌تر از باقی ترکیبات غذایی، در معده هضم می‌شوند. زنجبیل دشمن حالت تهوع است و ترکیب این ادویه با یک نوشیدنی، می‌تواند دوی درد این حال‌تان باشد. استفاده از سماق در کنار غذاهایی مانند کباب‌تابه‌ای یا حتی اضافه کردنش در برخی خورش‌ها، نه تنها طعم متفاوت و منحصر به فردی به خورش

## برگی از تاریخ ادویه

مورخان پیدایش چاشنی‌ها و ادویه‌ها را به حدود ۳۵۰۰ سال پیش از میلاد مسیح نسبت می‌دهند؛ ادویه‌هایی که البته منشأ آنها، متعلق به یک کشور و دو کشور نبوده و نیست. هر ادویه از کشور خاصی برخاسته و خب با گذشت زمان، طرفداران متفاوتی در سایر کشورها هم پیدا کرده است؛ اما با این حال، رم و یونان، از پیشگامان تولید ادویه‌هایی با عطر و طعم گوناگون و البته تند بوده‌اند. ادویه‌هایی که نه فقط برای بهبود طعم غذا بلکه در جهت تأمین املاح معدنی مورد نیاز بدن هم تأثیر فراوانی داشته و دارند. اما این همه آن چیزی نیست که ادویه‌جات در طول تاریخ از سر گذرانده‌اند. مثلاً این‌که در برهه‌ای از زمان و در قرون وسطی، ادویه‌های شیرین محبوبیت بیشتری در بین مردم داشته‌اند؛ شاید برای این‌که به واسطه جنگ‌های آن زمان، بدن مردم به انرژی بیشتری نیاز داشته و ادویه شیرین این انرژی را تأمین می‌کرده است. اما حرف از تاریخچه ادویه که می‌شود، همه سراغ قدیمی‌ترین ادویه جهان را می‌گیرند؛ سوالی که تنها یک جواب ندارد و باید بگوییم که در هر منطقه و با توجه به ذائقه مردم، قدیمی‌ترین ادویه متفاوت است. اما با این حال، دارچین، فلفل و نمک، بالاترین پله‌های جدول قدیمی‌ترها را به خودشان اختصاص داده‌اند.