

سلامت و سادگی در سبک غذایی ایرانیان

۲۰ اسفند ۱۴۰۲ ساعت ۱۷:۳۱

ایرانیان از شکر نیز خوراکی‌های بسیار می‌سازند از قبیل هر نوع مربای جامد یا مایع و بازارهایی مخصوص فروش این نوع خوردنی‌هاست.

در نظم قدیم، خوراک ایرانی در حین سادگی سلامت جسم انسان را مدنظر قرار می‌داد. امری که در روایت سفرنامه نویسان نیز مورد تاکید است. آنان به تمجید از خوراکی‌های برگرفته از شیر و شکر و عسل می‌پردازند:

«حاصلخیزی و فراوانی نعمت بیشتر از وجود انواع لبنیات معلوم می‌شد. شیر را معمولاً ترش می‌کنند و این شیر ترشیده همچون خامه غلیظ است زیرا ایرانیان و عرب‌ها نه تنها شیر ترش را سالم تر می‌دانند بلکه به همان اندازه که شیر ترش در ذائقه اشخاصی که بدان عادت ندارند نامطلوب است نزد آنها خوشمزه و لذیذ است. از شکر نیز خوراکی‌های بسیار می‌سازند از قبیل هر نوع مربای جامد یا مایع و بازارهایی مخصوص فروش این نوع خوردنی‌هاست. غالباً در مربا عسل بکار می‌برند تا دوامش بیشتر باشد. در شیراز عسل فراوان است عسل ناحیه فارس بسبب وجود انواع درخت می‌وه که شکوفه‌های آنها به جنس عسل کمال می‌بخشد سفید رنگ است بطوری که شانه‌های موم پس از بیرون شدن از کند و برای سفید شدن نیازی به تابش آفتاب ندارند.»

منبع: دن گارسیا د سیلوا فیگوئرا، سفرنامه دن گارسیا د سیلوا فیگوئرا، سفیر اسپانیا در دربار شاه عباس اول، ترجمه غلامرضا سمیعی، تهران، نشر نو، ۱۳۶۳، ص ۱۴۷

آدرس مطلب :

<https://www.cafetari.kh.com/news/49547/سلامت-سادگی-سبک-غذایی-ایرانیان>