

سمنک چه هست و ما چرا در نوروز سمنک می‌پزیم؟



اول سال نو یا نوروز در نقاط مختلف کشور با مراسم خاص گرامیداشت و تجلیل می‌شود. نوروزی در ساحات مختلف با سنت های مروج در روز اول سال نو تجلیل می‌شود. هفت سین و سمنک نیز از رواج ها در نوروز بوده که بیشتر خانواده ها آن را آماده می‌سازند. یکی از سنت های دیرینه این است که در اکثر غذا های که به مناسبت سال نو پخته می‌شود از سبزیجات منجمله پالک بیشتر استفاده می‌شود.

طرز و تهیه پی سمنک

آرد مخصوص سمنو، آرد گندم یا آرد نان سنگک : ۲ لیوان گندم : ۱ لیوان آب : ۵ لیوان

مرحله اول؛ تمیز کردن گندم سمنو و شستن خب شاید تعجب کنید که سمنو هایی که از بیرون تهیه میکنند طعم شیرینی دارند، اما اگر اهل آشپزی باشید سمنو پختن سالم و مقوی و کم شکر هم کار سختی نیست. ما برای طرز تهیه سمنو خانگی حرفی از شکر در مواد الزم نزدیم. در واقع در دستور سمنوی اصلی نیاز به اضافه کردن شکر نیست و شیرینی آن از جوانه گندم به دست می‌آید سمنو هایی که از بیرون تهیه میکنند معمول شکر دارند. اما در تهیه سمنو خانگی نیاز به شکر نیست. در حقیقت وقتی که گندمها جوانه میزنند شیرین میشوند. علت این امر تبدیل نشاسته به قند مالتوز در فرایند جوانه زدن گندمهاست. برای امتحان کردن بهترین روش پخت سمنو در منزل ابتدا گندمها را با دقت تمیز کنید و با آب سرد بشورید. بهتر است دانههای شکسته گندم را جدا کنید و تمام دانهها درسته باشند.



مرحله دوم؛ سبز کردن گندمها برای سمنو در این مرحله از طرز تهیه سمنو خانگی مرحله به مرحله گندمهای شسته شده را در درون ظرف

مناسبی قرار دهید و روی گندم ها مقداری آب بریزید. مقدار آب روی گندم باید دو بند انگشت باشد. قرار است گندمها را سبز کنیم، پس به مدت ۲ روز ظرف گندمها را در جای خنک و کم نور قرار دهید.

مرحله سوم؛ قرار دادن گندمها در آبکش در این مرحله از طرز تهیه سمنو نذری بعد از یک روز گندمها را در یک آبکش بریزید. گندمها نباید روی هم تلبار و انباشته شوند. بهتر است ارتفاع گندمها در آبکش ۲ سانتیمتر باشد.

مرحله چهارم؛ آماده کردن گندمها برای سمنو در این مرحله از آموزش سمنو خانگی باید گندمها را با فشار مالیم آب بشورید. فشار آب نباید زیاد باشد چون جوانهها آسیب میبینند. حال گندمها را در همان آبکش نگهدارید و روی آنها یک پارچه تنظیف مرطوب بکشید. این پارچه باید همیشه مرطوب باشد. گندمهای جوانه زده باید ۲ الی سه روز در این حالت باقی بمانند در این مدت چند بار روی پارچه تنظیف آب بگریید تا پارچه بوی نامطبوع نگیرد. زمانی که جوانهها قد کشیده ولی هنوز از پارچه تنظیف بیرون نیامده استند. یادتان باشد اگر گندمها خیلی سبز و بلند شوند و از پارچه تنظیف بیرون بیایند سمنو تلخ و شیرینی آن کم میشود. همینکه گندمها شکفته شوند و جوانه بززند کافی است. در این مرحله جوانهها را زیر شیر آب بگریید، خوب بشورید و سپس گندمهای سبز شده را تکه تکه کنید. در مرحله بعد کم کم گندمهای

جوانه زده را همراه با مقدار کمی آب گرم در مخلوط کن بریزید تا خوب میکس شوند. مرحله آخر در روش پخت سمنو در آخرین مرحله از طرز سمنو پختن باید گندمهای میکس شده را در صافی پارچهای بریزید و خوب فشار دهید تا شیرهاش به طور کامل خارج شود. شیره گندم را به تدریج روی آرد گندم یا آرد سنگک بریزید و مخلوط کنید. ممکن آرد گوله شود، اگر گوله شد از الک یا صافی ردش کنید. حال مواد فوق را به همراه ۵ لیوان آب در ظرف روحی یا مسی روی حرارت متوسط بگذارید و مدام هم بزنید. وقتی مخلوط به حالت جوش رسید حرارت را کم کنید و هر از گاهی هم بزنید تا ته نگیرد و غلیظ شود. وقتی غلظت سمنو مثل فرنی شد زیر قابلمه شعله پخش کن بگذارید و درب قابلمه را با دم کنی ببوشانید. این کار برای بهتر شدن رنگ سمنو است و سمنو خوشرنگ میشود. اجازه بدهید برای یک ساعت سمنو دم بکشد. در این فاصله دو یا سه بار سمنو را هم بزنید تا ته نگیرد. در نیم ساعت پایانی پخت طبق یک فلسفه قدیمی چند عدد بادام یا گردو را با پوست داخل سمنو بریزید.

اهنگ سمنک چرا خوانده می شود؟

سمنک در جوش، ما کفچه زنیم، دیگران در خواب، ما دفچه زنیم! شعری از قدیم که زنان با خواندن آن و پختن سمنو (سمنک) از نوروز استقبال میکنند. شماری از زنان در مرکز خدیجه الکبری والیت هرات گردهم آمده و با دف و آواز خوانی که هدف آن زنده نگهداشتن آداب و رسوم گذشتگان است، از نوروز استقبال کردند.

