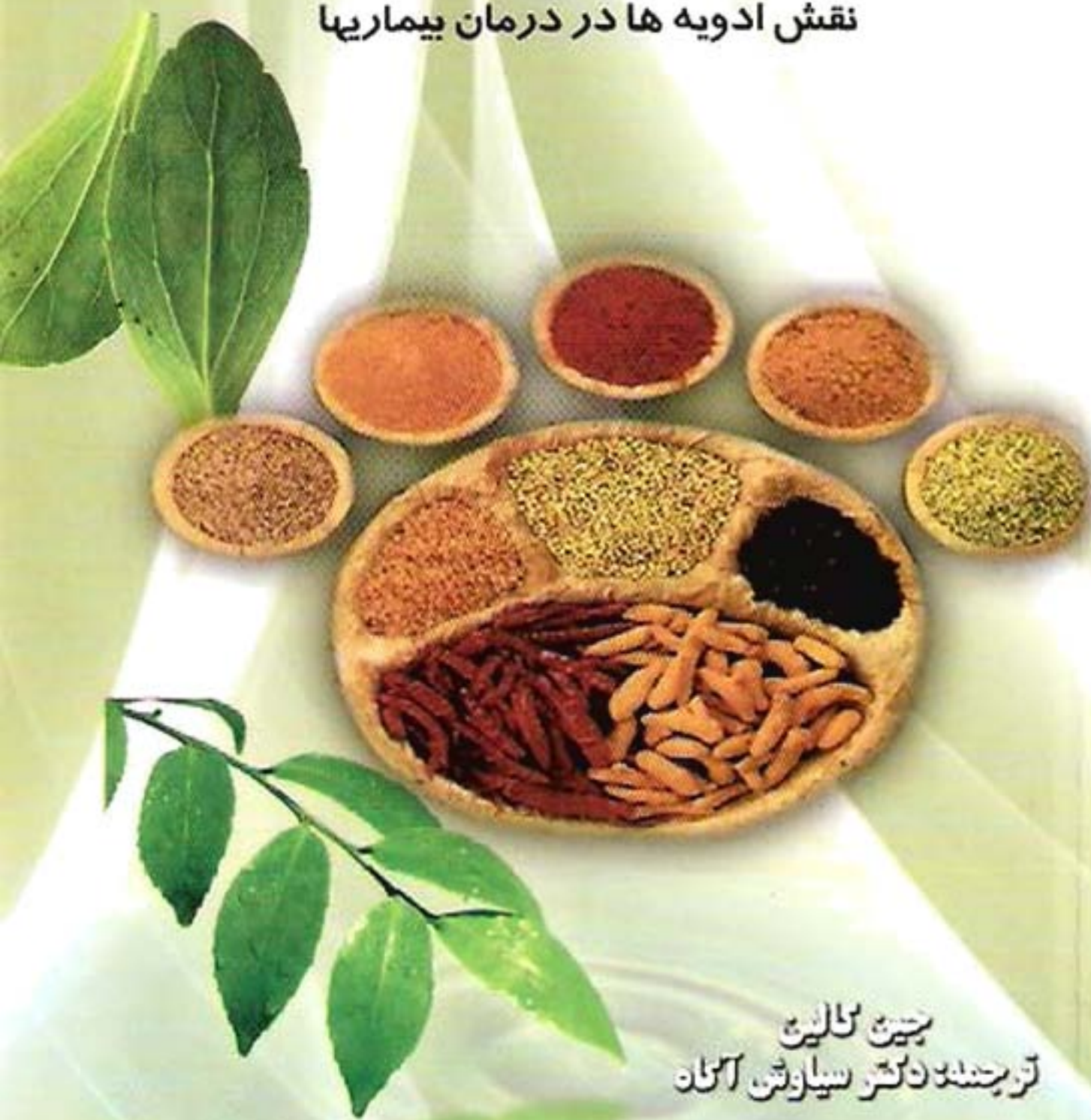


# ادویه درمانی

نقش ادویه ها در درمان بیماریها



پتین کالین  
ترجمه دکتر سیاوش آگاه



# ادويه درماني

اثر گياهان و ادويه بر تندرستي و زيبائي

نوشته : جين كالين

ترجمه : دكتور سياوش آگاه

نشر سنين

سرشناسه :	کالین جین Colin , Jane
عنوان و نام پدیدآور :	اثر گیاهان و ادویه بر تندرستی و زیبایی / نوشته جین کالین، ترجمه سیاوش آگاه
مشخصات نشر :	تهران : سمن ، ۱۳۸۸ .
مشخصات ظاهری :	۲۴۰ ص .
شابک :	۹۶۴-۶۲۹۸-۵۷-۵
وضعیت فهرست‌نویسی :	فیا
یادداشت :	عنوان اصلی Herbs and spices, for health and beauty
یادداشت :	بالای عنوان : ادویه درمانی .
موضوع :	گیاهان علفی
شناسه افزوده :	آگاه ، سیاوش ، ۱۳۸۹ - مترجم
رده بندی کنگره :	۱۳۸۸ ک ۲ ک ۹ ۸۱۹ / TX
رده بندی دیویی :	۶۴۱/۳۳۸
شماره کتابشناسی ملی :	۱۹۰۴۰۳۷



نام کتاب :	ادویه درمانی
مؤلف :	جین کالین
ترجمه :	دکتر سیاوش آگاه
ناشر :	نشر سمن
ویراستار :	فرزانه معالی تاش
نوبت چاپ :	دوم - زمستان ۸۹
تیراژ :	۳۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی :	نگین
چاپ و صحافی :	کهنموئی زاده
ناظر چاپ :	علی خاتمی
قیمت :	۲۲۰۰۰ ریال
شابک :	۹۶۴-۶۲۹۸-۵۷-۵

مرکز پخش : پخش شایق تلفن : ۶۶۴۸۲۹۲۳ همراه : ۰۹۱۲۴۲۱۱۱۸۴

## فهرست مندرجات

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۵.....	بادام.....	۷.....	مقدمه.....
۳۰.....	سنبل خثائی.....	۱۱.....	خشک کردن و ذخیره کردن.....
۳۴.....	بادیان و زنیان.....	۱۱.....	بعضی روشهای سنتی استفاده از
۳۷.....	ریحان.....	۱۳.....	گیاهان و ادویه.....
۴۰.....	درخت غار.....	۱۵.....	دسته گل آراسته.....
۴۴.....	أترج.....	۱۶.....	آبگوشت درباری.....
۴۶.....	گل گاوزبان.....	۱۶.....	گیاهان لطیف.....
۴۹.....	مشگک.....	۱۷.....	ترکیب کره با گیاه.....
۵۱.....	بابونه.....	۱۷.....	مایع تردکننده.....
۵۴.....	درخت کبیر.....	۱۸.....	پودر کاری.....
۵۵.....	فلفل قرمز - فلفل دلمه - فلفل سبز.....	۱۹.....	ادویه مخلوط.....
۵۹.....	زیره سیاه.....	۲۰.....	پرکنی یا بوغلمه.....
۶۳.....	هل.....	۲۱.....	راویگوت.....
۶۷.....	جعفری فرنگی.....	۲۲.....	چهار تخم خنک.....
۶۹.....	پیازچه کوهی.....	۲۲.....	چهار گل قلبی.....
۷۲.....	کاکائو - شکلات.....	۲۲.....	سرکه چهار دزد.....
۷۵.....	دارچین.....	۲۳.....	گیاهان و ادویه.....
۸۰.....	میخک.....	۲۳.....	فلفل فرنگی شیرین.....

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۶۳	موسیر - تره فرنگی	۸۳	گشنیز
۱۶۴	انقوزه و پیازچه	۸۶	گل حنا
۱۶۴	جعفری	۸۸	نوعی دیگر از گل گاوزبان
۱۶۸	فلفل	۹۱	خیار
۱۷۱	خشخاش	۹۵	زیره سبز
۱۷۳	گل سرخ	۹۷	قاصدک
۱۷۸	انجدان رومی	۱۰۰	شبت
۱۸۲	اکلیل کوهی	۱۰۴	اقطی یاخمان
۱۸۶	سُناب	۱۰۸	رازیانه
۱۸۹	زعفران	۱۱۳	سیر
۱۹۳	مریم گلی	۱۱۷	زنجبیل
۱۹۶	نمک	۱۱۹	رازک
۲۰۰	پودنه کوهی	۱۲۰	ترب کوهی
۲۰۳	کنجد	۱۲۴	زوقا
۲۰۵	ترشک	۱۲۵	سرو کوهی یا اردج
۲۰۸	قند	۱۲۸	اسطوخودوس
۲۱۴	آفتابگردان	۱۳۱	لیموترش
۲۱۶	مرمکی شیرین	۱۳۶	گل همیشه بهار
۲۱۹	کاسنی	۱۳۸	گلپر - مرزنجوش - آویشن
۲۲۱	ترخون	۱۴۳	نعناع
۲۲۴	آویشن	۱۴۶	خردل
۲۲۹	زردچوبه	۱۴۹	گل لادن
۲۳۱	وانیل	۱۵۱	جوزهندی - جوزبویا
۲۳۴	گل شاهپسند	۱۵۶	زیتون
۲۳۷	خاراگوش	۱۶۰	پیازها

## مقدمه

در زمانهای گذشته گیاهان و ادویه به عنوان وسیله ای بر ضد سحر و جادو و نشانه ای از نیروهای مافوق طبیعت جهان به کار می رفت. ویژگیها و آثار آنها مستقیماً به خدایان، خورشید، ماه و ستارگان نسبت داده می شد و استفاده اختصاصی از آنها در مطالعه و پژوهش ستاره شناسی و پزشکی یا شیمی قرار می گرفت. ساحران گیاهان و ادویه را در تهیه طلسم و افسون و پزشک ها در درمان بیماری ها به کار می بردند این مواد در ساختن عطریات و لوازم آرایش محافظت مواد غذایی از آلودگی و گندیدگی و حفظ سلامت افراد خانواده نقش اساسی داشته است.

امروزه ماده ترکیبی اصلی که گیاهان را به عنوان ضد عفونیها، داروها و کمک کننده زیبایی در می آورد در

واقع عصاره و تغلیظ شده آنهاست که با کشفیات جدید داروسازی ترکیب شده است. با نگاهی به علم پزشکی در می یابیم که بشر از شر بیماریهای حاد به مقدار قابل ملاحظه و چشمگیری نجات یافته است. اما بسیاری از مردم در درمان عوارض مزمن و بیماریهای غیر جدی داروهای ملایمتری را که عوارض جانبی نداشته و بعلاوه آثار معالجاتی آنها بیشتر از داروهای پر قدرت بوده باشد ترجیح می دهند.

به ویژه جوشانده یا دم کرده چای گیاهی، اغلب اوقات برای معالجه سردرد یا سوء هاضمه موثرترند و رضایت بخش تر از داروهای قوی می باشند. همچنین است در مورد خستگیهای شدید و فشارهای عصبی - روانی بهتر است از موارد استعمال گیاهان و ادویه گنجانده شود. از طرف دیگر باید یادآوری کنیم که این کتاب گنجایش و فرصت بحث درباره روشهای درمانی بیماریها را ندارد و به ویژه باید متوجه این نکته باشیم که خود درمانی اغلب اوقات خطرناک واقع می شود. درمانهای پزشکی گیاهی نیز بایستی توسط کارشناسان پزشکی گیاهی کارآموده و صلاحیت دار انجام گیرد



ادویه و گیاهانی که در این کتاب گردآوری شده است بیشتر مصارف خانگی داشته و برای پخت و پز بکار برده می شود. با این حال بعضی از خواص پزشکی گیاهان و ادویه در این کتاب ذکر شده و نیز قسمتی از خواص تاریخی آنها نیز شرح داده شده زیرا باور داریم که استفاده از گیاهان و ادویه میتواند به کار و وظیفه طبیعی بدن به ویژه در زمینه گوارشی کمک قابل ملاحظه ای بنماید.

گیاهان مستقیماً از لحاظ ارزش غذایی چندان غنی نیستند لیکن حاوی ویتامینها و عناصر کمیاب که وجود آنها اساس سلامت شخص را تشکیل می دهد می باشند. بالاتر از همه اینها به غذاها طعم و عطر می بخشد که موجب توجه و علاقه می گردد. طعم و مزه علامتی است، که نشان می دهد غذا در بالاترین و بهترین شرایط تهیه شده و در نتیجه بر علاقه و اشتها افزوده و به کار دستگاه گوارش کمک می کند. چاشنی زدن با استفاده از ادویه و گیاهان در پخت و پز سبب می شود، که مواد غذایی طعم و مزه طبیعی و اشتهاانگیز پیدا کند. باید بگوئیم که استفاده از گیاهان و ادویه قاعده و قانون معینی ندارد. هدف ما این است با تشریح و توصیف خواص گیاهان و ادویه ذهن شما را متوجه فواید و مزایای آنها سازیم.

به این ترتیب شما کتاب آشپزی خوبی در اختیار دارید که در آن فقط صورت غذاهائی درج شده که ادویه و گیاهان مواد ترکیبی اصلی آنها را تشکیل می دهد. کتاب آشپزی بخاطر اینکه فکرهای تازه و اطلاعات اساسی پخت و پز غذا را به شما می دهد دارای اهمیت است. و تفسیر شما در مورد غذا در زندگی تان تاثیر خواهد داشت. تعداد کمی از صورت غذاها درباره مقدار گیاهان و ادویه مصرفی راهنمایی شده است زیرا گیاهان مزبور از لحاظ دارا بودن مواد عامله همواره یکسان نیستند بنابراین بسیار مشکل است که بتوان مقدار دقیق و صحیح آنها را تعیین نمود. به ویژه آنکه از لحاظ تازگی و کهنگی نیز مقادیر مورد لزوم متفاوت خواهد بود. در واقع افراد نیز از لحاظ ذائقه و واکنش نسبت به چاشنی های مختلف کاملاً با یکدیگر فرق دارند. به عنوان مثال بعضی از افراد به همراه غذا نمک و فلفل بیشتری مصرف می کنند و بعضی کمتر. بخاطر داشته باشیم کسی که در ابتدا از این مواد کمتر استفاده می کند، سالمتر خواهد بود.

## خشک کردن و ذخیره کردن

منبع عطر و رایحه و طعم و مزه مشخص گیاهان و ادویه، در روغن آنها است که ارزش واقعی آنها را نشان می دهد که می توان آن را با دقت تمام در ظروف بلوری یا چینی کاملاً در بسته محکمی حفظ نمود بطوری که از گزند نور مستقیم و رطوبت و حرارت دور نگه داشته شود. به هر حال گیاهان خشک کمتر از یک سال خواص خود را حفظ می کنند و اغلب ادویه جات و به محض آنکه در معرض هوا قرار گیرند به سرعت عطر خود را از دست می دهند. بنابراین بهتر آن است که همواره مقدار کمی از آنها را خریداری کنیم و زود به زود مقدار دیگری به جای آنچه به اتمام رسیده تهیه نمائیم.

روغن ها و اسانسهای اصلی در نتیجه پخت و پز و آسیاب کردن به وسیله هاون یا کوبیدن از بین می روند. گیاهان و ادویه ای که قبلاً خرد شده یا به قطعات ریز یا به صورت گرد در آمده باشند خواص خود را از دست داده و زودتر از آنچه به شکل اولیه اشان بودند بی مزه و بی طعم

می شوند. همچنین حرارت دادن و خیس کردن در آب سرد نیز طعم و مزه آنها را از بین می برد. آهسته جوشاندن گیاهان خرد شده در روغن، قبل از اضافه کردن سایر مواد ترکیبی حداکثر طعم و عطر آن را از بین می برد لیکن با استفاده از دسته گل آراسته (ترکیبی از چند گیاه قرار گرفته در کیسه پارچه ای که در صفحه بعد شرح آن به تفصیل خواهد آمد) و قرار دادن آن در مایع قبل از مصرف غذا اغلب اوقات باعث می شود که طعم و مزه آن بر جای بماند و غذا به صورت خالص تر و لذیذتر چاشنی پیدا کند.

در ابتدای شرح و معرفی هر یک از گیاهان و ادویه ای که در این کتاب می آید نحوه رشد طبیعی گیاه و روش کاشت آن مورد بررسی قرار می گیرد. بطور کلی باید گفت هر گیاهی به خاک نرم و سبک شخم زده آفتابرو نیازمند است لیکن در عین حال به کمی سایه نیز برای مرطوب ماندن احتیاج دارد. ساعاتی طولانی روزها برای فراهم آمدن روغن اصلی گیاه حائز اهمیت است. بهتر است اغلب گیاهان را به صورت تازه مصرف کنیم لیکن در زمستان می توان از

خشک شده آن استفاده نمود. برای خشک کردن گیاه سه اصل زیر در نظر گرفته شود:

۱- گیاه را در موقعی که در بهترین وضع می باشد در هنگام صبح و در دوره قبل از گل دادن جمع آوری کنید.

۲- آنها را هرچه سریعتر در اطاق گرم و خشک و در قفسه ای که هوا جریان داشته باشد برای خشک شدن بگذارید یا آنکه به مدت یک ساعت در فرودر حرارت بسیار ملایم قرار داده به طور مرتب با ملایمت بسیار و به وسیله دست آنها را زیر و رو کنید.

۳- هنگامی که کاملاً خشک شدند برگها به راحتی خرد می شوند. در این موقع آنها را بر روی صفحات کاغذ سفید گذارده و با کمال دقت در محل مناسبی نگهداری کنید.

### بعضی روشهای سنتی استفاده از گیاهان و ادویه

دم کرده چای گیاهی را معمولاً به وسیله ریختن یک قاشق مرباخوری از گیاه در یک فنجان آب جوشان، دم کرده پس از پنج دقیقه می نوشند در صورتی که گیاه تازه باشد

ممکن است به مقدار بیشتری از آن نیاز داشته باشید و یا اگر گیاه بسیار خشک باشد به مقدار کمتری. می توان در صورت لزوم از عسل یا قند برای شیرین کردن آن استفاده کرد.

فهرست زیر، بعضی از جوشانده های معروف و خواصی را که معمولاً به آنها نسبت می دهند در دسترس شما می گذارد.

۱- سنبل ختائی- معده را تسکین می دهد، بعلاوه به عمل گوارش کمک می نماید.

۲- تخم بادیان- زنیان- برای رفع سرفه و تسکین معده مفید است. بعلاوه بوی خوشی به نفس می دهد.

۳- اترج- خنگ کننده و دفع کننده خستگی

۴- بابونه- تسکین دهنده و برطرف کننده خستگی است.

۵- قاصدک- به هضم غذا کمک می کند و کمی مدر است.

بنابراین در بعضی بیماریهای روماتیسمی نیز مفید می باشد.

۶- دم کرده پودنه- مسکن، تسکین دهنده میگرن، سردرد و

برای دفع تب سرماخوردگی مفید است.

۷- بهارنارنج یا زیرفون- تسکین دهنده و کمی خواب آور بوده و به هضم غذا نیز کمک می کند.

۸- نعنای صحرایی- به هضم غذا کمک نموده و برای رفع سرماخوردگی مفید است.

۹- میوه گل سرخ- کمک کننده عمل گوارش است.

### دسته گل آراسته

دسته گل آراسته ترکیبی از چند گیاه پیوسته به یکدیگر یا قرارداده شده در یک کیسه پارچه ای نازک است بطوری که بتوان قبل از مصرف غذا، عصاره آنرا به دست آورد. این دسته گل در طعم دادن به سوپ، خورش و انواع مختلف خوراکیهای گوشتی به کار می رود.

گیاهان ترکیبی آن برحسب ذائقه اشخاص متفاوت است لیکن معمولاً ساقه اویشن، جعفری، برگ بو، سنمبر را برای این منظور بکار می برند.

## آبگوشت درباری

آبگوشت درباری عبارت از مایعی از ماهی آب پز است. برای تهیه آن، دسته گل آراسته ای بسازید و با مقدار مساوی آب به طور ملایم بجوشانید. سپس کمی نمک و سرکه و دانه فلفل و چند برش پیاز به آن اضافه کنید و آنرا به آرامی به مدت یک ساعت بجوشانید سپس ماهی را بر آن بیفزائید این مایع را می توان اساس یک خورش قرار داد یا به عنوان سوپ ماهی مصرف نمود.

## گیاهان لطیف

این عنوان را می توان به هر نوع ترکیبی از گیاهان اطلاق نمود بویژه گیاهانی که خیلی ریز خرد شده باشد. در عمل گیاهانی که معمولاً برای املت و تزیین و زیبایی به کار می رود عبارتند از جعفری، پیازچه، ترخون، اویشن، گلپر، جعفری فرنگی و پودنه کوهی.



## ترکیب کره با گیاه

این ترکیب وسیله بسیار عالی تزئین خوراک ماهی، استیک، املت بوده و می توان در ساندویچ نیز آنرا مصرف نمود برای تهیه آن دو قاشق مرباخوری گیاه تازه و در حدود شصت گرم کره فراهم کنید. گیاه به دست آمده خواه تازه یا خشک باشد بایستی ابتدا در آبلیموی تازه خیس بخورد سپس نمک، فلفل سیاه و کره به آن اضافه شود و ترخون نیز به ویژه در مورد استیک استفاده شود. برای ماهی از رازیانه یا شبت (شوید)، جعفری و پودنه به کار گرفته شود.

## مایع ترد کننده

این مایع چاشنی ترد کننده ای است که گوشت یا ماهی را به مدت چند ساعت یا تمامی شب قبل از پختن در آن می گذارند. مواد مرکبه آن عبارتند از آبلیمو، روغن زیتون، لیموترش، فلفل، نمک، برگ بو، پیاز رنده شده، سیر و گیاهان اختصاصی برای خوراک مورد مصرف.

## پودر کاری

تهیه کاری به زحمت ترکیب کردن مواد مرکب اش می‌ارزد که خود شخص رنج آنرا تحمل می‌کند زیرا بدین ترتیب با ترکیب مواد تازه، چیز تازه‌ای تهیه می‌شود. بعلاوه شخص می‌تواند بر حسب ذائقه شخصی خود در مواد مرکب آن تغییراتی بدهد. قاعده کلی آن این است که هرچه گوشت سخت‌تری برای پخت و پز داشته باشیم، ادویه آن نیز بایستی قوی‌تر باشد. دو صورت ترکیبی که در زیر به نظرتان می‌رسد اساس ترکیبات کاری را به شما می‌نمایاند که می‌توانید خودتان هر طور که بخواهید تغییر دهید.

**پودر کاری گوشت:** (مقدار لازم برای یک کیلو گوشت بی‌استخوان) یک قاشق دسرخوری گشنیز، دو قاشق دسرخوری زردچوبه، نصف قاشق مرباخوری زنجبیل کوبیده و گرد فلفل قرمز، یک دانه سیر خرد کرده، فلفل فرنگی شیرین، فلفل سیاه و جوزهندی، نمک بر حسب ذائقه. در صورتیکه بخواهید کاری تندتری تهیه کنید می‌توانید فلفل قرمز خشک نیز به آن اضافه کنید.

پودر کاری ماهی: (مقدار لازم برای یک کیلو ماهی)- دو قاشق دسرخوری تخم گشنیز کوبیده، یک قاشق دسرخوری زردچوبه، یک قاشق مرباخوری فلفل سیاه، یک قاشق مرباخوری دانه زیره، نصف قاشق مرباخوری پودر فلفل قرمز و زنجبیل کوبیده، نمک بر حسب ذائقه.

برای مصرف آن در پخت و پز، ابتدا مقدار زیادی کره را آب کرده پیاز خرد شده و چند عدد سیر خرد شده را در کره ریخته، سرخ کنید تا طلائی شود ولی نگذارید به رنگ خرمایی درآید. در این موقع ادویه را در آن بریزید آنگاه به مدت پنج دقیقه قبل از آنکه گوشت یا ماهی را بر آن اضافه کنید صبر کنید تا ادویه پخته شود.

### ادویه مخلوط

ادویه ای که قبلاً مخلوط شده و به صورت گرد تهیه شده باشد به سرعت عطر خود را از دست می دهد. برای آنکه خودتان ادویه مورد نظر را مخلوط کنید از گشنیز، دارچین، دانه سیر، زنجبیل، جوزهندی، فلفل فرنگی شیرین به مقادیر متفاوت استفاده کنید.

### پرکنی یا بوغلمه

برای یک مرغ یا پرنده دیگری که از حیث وزن متوسط باشد دویست گرم خرده نان خشک، سی گرم کره و یک پیاز کوچک خرد شده تهیه کنید. در صورتی که بخواهید مقداری سیر به آن بیفزایید کره را آب کنید و پیاز را در آن بریزید و صبر کنید تا سرخ شود و به رنگ خرمایی روشن درآید آنگاه آنرا روی خرده های نان گیاهان مورد علاقه و سایر چاشنی و ادویه جات فراهم شده بریزید سپس به مدت ده تا پانزده دقیقه حرارت دهید تا عطر و طعم آن قبل از آنکه در شکم مرغ یا ماهی قرار بگیرد بخوبی با یکدیگر مخلوط شود. بر حسب ذائقه و سلیقه شخصی یکی از مخلوطهای زیر را برای بوغلمه و پرکردن داخل شکم مرغ یا ماهی انتخاب کنید.

برای گوشت گوسفند و بره- اویشن، ترخون، کمی

اکلیل کوهی، جعفری، پودنه کوهی، کمی کرفس خرد کرده.

مرغابی یا غاز- مریم گلی، پودنه کوهی، جعفری  
فرنگی، کمی دارچین و پیاز آب نارنج یا خلال پرتغال برای  
بوغلمه اردک بسیار مناسب است.

قراقون و گوشت شکار- جعفری، آویشن، ترخون،  
گلپر و پودنه کوهی.

مرغ یا بوقلمون- آویشن کمی شبت، گلپر، جعفری،  
جعفری فرنگی، جوز هندی خرد کرده. اگر دل و جگر خرد  
شده، سوسیس گوشت و خلال لیموترش خرد شده را نیز  
اضافه کنید بهتر خواهد شد.

ماهی - خلال لیموترش یا آویشن، جعفری، رازیانه و  
جعفری فرنگی. برای آنکه عطر و طعم اصلی بوغلمه به دست  
آید کمی زنجبیل نرم شده و کمی ماهی کولی خرد شده نیز  
بر آن بیفزایید.

### راویگوت

راویگوت یک نوع چاشنی فرانسوی است که از  
مخلوط جعفری ریز خرد کرده، ترخون، جعفری فرنگی و

پیازچه تشکیل شده است. این چاشنی را می توان در سس سفید یا برای طعم دادن به کره مصرف نمود.

### چهار تخم خنک

چهار تخم خنک عبارت است از: تخم خیار، تخم کدو، تخم خربزه و تخم خرفه.

### چهار گلی قلبی

عبارت است از: گل گاوزبان، سنبل الطیف، گل سرخ، گل بنفشه

### سرکه چهار دزد

گفته می شود در زمان شیوع طاعون، در قرن هفدهم میلادی، در ماری فرانسه چهار نفر دزد را به سبب غارت و چپاول در کشتی بازداشت کرده بودند. این چهار نفر برای محافظت خود از ابتلاء به طاعون از یک ترکیب سرکه معطر استفاده نموده اند. این ترکیب که بعداً به نام سرکه

چهار دزد معروف شده است عبارت است از اکلیل کوهی، آویشن، اسطوخودوس، سیر و سرکه مقطر.

بعلاوه در پزشکی گیاهی نیز مورد استفاده قرار می گیرد. این ادویه را به عنوان مقوی ملین، درمان زکام و گریب و به طور کلی برای تحریک اشتها و کمک به هضم غذا مصرف می کنند. روغن فلفل فرنگی را در عطرسازی و تهیه صابون عطری به کار می برند.

### طرز استفاده و استعمال آن

این ماده مانند سایر ادویه به غذاها و نوشابه ها گرمی و لذت می بخشد و مخلوطی می سازد که به هضم غذا کمک می کند. با وجود اقسام مختلف ادویه جات این ادویه به راحتی به هر نوع غذایی خواه شیرین یا ترش یا تند ممزوج و مخلوط می گردد به علاوه می توان آنرا به تنهایی یا همراه با ادویه دیگری مصرف نمود. برای به دست آوردن خواص و مشخصات این چاشنی، کافی است نصف قاشق مرباخوری آنرا در نیم لیتر سس سفید برای گوشت گوساله یا مرغ بریزیم.

این چاشنی را در خوراکیهائی که معمولاً در سالروز تولد مسیح می پزند به کار می برند. این چاشنی در هر فصل و زمانی به غذاهای مختلف و حتی کیک، طعم و مزه و لذت می بخشد. همچنین اغلب اوقات در غذاهای دریایی و ماهی ها مصرف می شود. از آنجا که فلفل فرنگی به غذا گرمی می بخشد اغلب اوقات آنرا در سرماخوردگیها به غذا اضافه می کنند. بعلاوه باعث رفع خستگی نیز می شود.

این ادویه را در صنعت عطر سازی نیز به کار برده از آن استفاده می کنند.



## بادام

### تاریخ طبیعی و کشت

درخت بادام در اصل از ایران و نواحی گرم سیر آسیا آمد و در اغلب قسمت‌های اروپا به مدت صدها سال کاشته شده و سپس به طور موفقیت آمیزی به سایر سرزمینهای دنیا مانند کالیفرنیا، جنوب استرالیا، و افریقای جنوبی رفته است. احتمالاً این درخت به وسیله رومیها به انگلستان برده شده است. لیکن تا قرن شانزدهم میلادی به خوبی رشد نکرده و انتشار نیافته بود. حتی در حال حاضر نیز در انگلستان بیشتر از نظر جنبه تزئینی کاشته می شود و بادامهای وارداتی از لحاظ کیفیت بر آنها برتری دارد.

بادام تلخ نیز نوع دیگری از همین گونه درخت است که بایستی با احتیاط کامل مصرف شود. زیرا حاوی اسید پروسیک است (تلخی مزه آن خود وسیله محافظت افراد از خوردن آن می باشد) بهترین نوع بادام در اسپانیا به عمل می آید و آنرا بادام اردن می گویند. این نوع بادام بلند و باریک است. نوع دیگر بادام والانسیا است که کوتاهتر و پهن

تر است لیکن آن هم بسیار خوب است. بادام تا موقعی که در پوست است طعم و عطر خود را بهتر حفظ می کند بنابراین بهتر است که فقط در مواقع مصرف پوست آنرا بگیرند. همچنین بهتر است خودتان در موقع لزوم بادام را آسیاب کنید. روغن بادام را می توانید از داروخانه یا فروشگاههای مواد غذایی بهداشتی تهیه کنید.

### خواص و مشخصات

درخت بادام را مانند درخت زیتون از درختان سحر آمیز نیرومند می دانند در تورات عصای دست هارون را از چوب بادام توصیف کرده اند و هنوز در بعضی از جشنواره های یهودیان، شکوفه های بادام قرار می دهند. بادام در آشپزی، پزشکی و ساخت مواد آرایشی موارد استعمال زیادی دارد.

بادام دارای طعم و عطر ملایمی است که سقف دهان را تحریک نموده، اشتها را زیاد می کند بعلاوه منبع

سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین ب بوده مانند سایر موارد آجیلی دارای نیروی زیادی است.

نیمی از وزن بادام را روغن آن تشکیل می دهد که به وسیله فشار استحصال می شود. روغن بادام گرانبها تر از روغن زیتون است و به نظر می رسد لذیذتر باشد. روغن بادام و روغن زیتون هر دو را می توان به یک طریق استعمال نمود اما از آنجا که روغن بادام گرانبهاتر است، بیشتر برای مصارف پزشکی و ساخت مواد و لوازم آرایشی به کار می رود و کمتر برای پخت و پز به کار گرفته می شود. در پزشکی برای نرم کردن و تسکین دادن بیماریهای ریوی، سرفه و یبوست مصرف می شود.

همچنین نرم کننده عالی پوست به شمار می رود و ماده اساسی ساخت کرمهای دست و صورت و سایر فراورده های آرایشی و زیبایی را تشکیل می دهد. بر حسب عقیده کالپیر گیاه شناس، کره بادام (تهیه شده با قند و گلاب) برای دانشجویان بسیار مفید است زیرا قلب آنها را روشن و شاد کرده مغز را راحت نموده و حرارت کبد را تنظیم می کند.

### طرز استفاده و استعمال

بادام را به صورت طبیعی می‌توانید بخورید یا خرد کرده آن را در سالاد مصرف کنید یا مخلوط با پنیر به عنوان پیش غذا برای تحریک اشتها میل کنید. بادام تازه نمک زده بسیار لذیذ است و به تحمل مختصر اختلالات بعدی آن می‌ارزد. بادام را شب هنگام در آب سرد خیس کنید یا به مدت یک دقیقه در آب جوشان بریزید سپس پوست آنها را بگیرید تا سفید شود. فر اجاق را گرم کنید و بادامها را به وسیله کره یا روغن آشپزی، کمی چرب کرده، در حرارت ملایم فر قرار دهید. پس از سه ربع ساعت رنگ پیدا می‌کند. آنگاه بادامها را روی یک ورق کاغذ روغنی یا در کیسه ای ریخته روی آنها نمک بپاشید و سعی کنید تمام آنها از نمک پوشیده شده باشد. در موقع مصرف کاملاً آنها را تکان دهید تا آنکه نمک اضافی آنها جدا شود.

بادام در غذاهای شیرین و غیر شیرین مصرف می‌شود. آن را می‌توان در نان شیرینی، کیک، ژله، بستنی به کار برد. بادام بو داده را با کره و ماهی قرل آلا مصرف می‌کنند. همچنین در سس خامه ای با مرغ، گوشت گوساله یا ماهی

میل می کنند. بادام آسیاب کرده را می توان با آرد مخلوط کرده و در تهیه کیک، پودینگ (نوعی خوراک، که با گوشت آرد و میوه می پزند) و بیسکویت مصرف کرد. به علاوه در خوراکیهای ماکارونی و کیک بادامی به کار برده می شود. یکی دیگر از موارد مصرف سنتی آن تهیه باقلوا است که ماده اصلی آن بادام و قند است و یکی از شیرینیهای بسیار مورد توجه می باشد.

روغن بادام را می توان برای نرم کردن و تغذیه پوست به کار برد. پس از استحمام، تمام بدن را با روغن بادام چرب کنید تا بدنی نرم و لطیف پیدا کنید. روغن بادام را می توان در ترکیبات مخصوص موی سر به کار برد.

شیر بادام (بادام را به خوبی با آسیاب نرم کرده و با آب مخلوط می کنند) را برای نرم کردن پوست صورت مصرف می نند بعلاوه در مواقع بیماری به صورت نوشابه خنکی نوشیده می شود. سوهان بادامی و بادام سوخته نیز دو قلم از شیرینی های سنتی ایران است که به وسیله بادام تهیه می شود.

## سنبل ختائی تاریخ طبیعی و کشت

سنبل ختائی یک گیاه دو ساله است که در نواحی سردسیر اروپا می‌روید. این گیاه به طور اتفاقی به شکل وحشی در انگلستان روئیده می‌شود لیکن انواع مختلف اروپائی آن را معمولاً برای کشت ترجیح می‌دهند.

اگر ساقه‌های گل آنرا قطع کرده نگاهدارند، حتماً گیاه با دوام خواهد ماند. از طرف دیگر هر گاه صبر کنیم تا گیاه گل بدهد بذر خواهد داد که آنها نیز مجدداً می‌رویند و گیاه تازه دیگری به دست می‌آید. معمولاً بذر آن را در ماه فروردین در زمین مرطوبی که کمی سایه داشته باشد می‌نشانند. ارتفاع گیاه به یک و نیم الی سه متر می‌رسد و گیاه خوش منظره‌ای است علاوه بر آن دارای خواص و مشخصات جالبی می‌باشد. ساقه‌های شیره‌دار آن برای پخت و پز مورد مصرف قرار می‌گیرد که معمولاً شیرین کرده در فروشگاهها و اغذیه‌فروشیها به فروش می‌رسد. فروشندگان موادگیاهی گیاه خشک، ریشه و تخم آنرا به فروش می‌رسانند. لیکن اگر

بخواید تازه آنرا مصرف کنید لازم است خودتان آنرا در باغچه بکارید.

### خواص و مشخصات

سنبل ختائی یکی از قدیمی ترین گیاهانی است که تقریباً تمام قسمت‌های آن از جمله برگ، ساقه، ریشه و تخم مورد مصرف قرار می‌گیرد. ریشه و تخم آن به ویژه سرشار از روغن اصلی آن است لیکن تمام قسمت‌های آن قابل تقطیر است.

اساطیر چنین روایت شده است که به هنگام شیوع طاعون در قدیم، فرشته‌ای این گیاه را به عنوان معالج بیماری با خود به زمین آورده است. فروشندگان و تجویز کنندگان داروهای گیاهی در گذشته بین این گیاه و فرشته ارتباطی قایل بوده اند و آنرا برای هر نوع بیماری از قبیل گزیدگی سگ‌ها، بیماری‌های معده تجویز می‌کردند.

همچنین آن را برای خوش طعم کردن بعضی نوشابه‌ها به کار می‌برند. اهالی لاپلاند (ناحیه‌ای در شمال

جزایر اسکاندیناوی) معتقدند سنبل ختائی باعث ازدیاد طول عمر می شود. ساکنین آنجا این گیاه را می چوند و مانند توتون می کشند. سنبل ختائی گرم و معطر بوده و تلخی ملایمی دارد که مزه و طعم آن را خنک کننده می سازد. مصرف اصلی آن در پزشکی گیاهی در حال حاضر برای تسکین معده، تحریک گوارش و ایجاد تعریق در تبهای خشک بوده به علاوه مدر و پاک کننده خون می باشند. به سبب وجود خواص تصفیه و پاک کنندگی در زمانهای پیشین در جشنواره های سالیانه مصرف می کردند. کالپیر گیاه شناس آن را برای بسیاری از بیماریهای ریوی و پستان و دردهای قولنجی، سوء هضم، اختلالات کبدی و قاعدگی تجویز و توصیه می کرد. وی می گوید: سنبل ختائی در برابر مسمومیتهای قلبی و خونی و روانی مقاومت و مبارزه می کند.

### طرز استعمال و استفاده

ساقه های شیرین کرده سنبل ختائی را بیشتر برای تزیین و معطر کردن بعضی انواع کیک و شیرینی و پودینگ



به کار می‌برند. برگ آن را برای طعم و مزه دادن به مرباها و ریشه آن را برای از بین بردن تندی و تیزی مواد غذایی محتوی در ریواس مصرف می‌کنند. برگ و ساقه آن را می‌توان با ماهی مصرف کرد و همچنین در سوپ خامه ای و خوراکیهای گوشتی از طعم و مزه آن استفاده نمود. لیکن طعم و عطر آن تند و قوی است و امکان دارد بعضی افراد آنرا زیاد دوست نداشته باشند بنابراین بایستی در این مورد توجه و دقت به عمل آید.

برگ یا ریشه خشک این گیاه را می‌توان به صورت جوشانده برای تسکین دستگاه گوارشی و به عنوان مقوی معده مصرف نمود. در اینجا یک فرمول و دستور قدیمی را از نظر خوانندگان می‌گذرانیم:

«یک مشت ریشه خشک سنبل ختائی را در یک لیتر آب به مدت سه ساعت جوشانده سپس آنرا صاف کرده مقدار کافی عسل بر آن بیفزایید. تا به صورت شربت درآید. هر شب دو قاشق غذاخوری از این شربت را بخورید و روزها نیز هرچند ساعت یک قاشق غذاخوری» اگر خودتان این گیاه

را کاشتید می توانید ساقه های آن را نگاهدارید و آنها را به قطعات کوچک بریده آب جوش روی آن بریزید و تمام شب بگذارید بماند تا بتوانید پوست آنها را جدا کنید. سپس آنها را خشک کنید و بعداً با مقدار مساوی آب و شکر بجوشانید تا شهد شربت، کاملاً در ساقه ها نفوذ کند.»

## بادیان و زنیان

### تاریخ طبیعی و کشت

زنیان میوه خشک رسیده گیاه بادیان است و گیاه کوچکی است در حدود چهل سانتیمتر قد که منشاء آن از مصر، یونان و آسیای صغیر بوده و از زمان قرون وسطی در اروپای مرکزی کاشته می شود. این گیاه در انگلستان نیز می روید لیکن امیدوار کننده نیست زیرا برای رشد و نمو آن هوای گرم لازم است. زنیان به رنگهای مختلف دیده می شود از خاکستری متمایل به سبز تا زرد متمایل به خرمایی. میوه ریز آن بیضی شکل است و در فروشگاهها و عطاریها به فروش می رسد.

## خواص و مشخصات

زنیان دارای شهرت بسیار قدیمی و کهن است مصرف قدیمی آن برای چشم زخم و شهرت تازه تر آن به عنوان ضد عفونی کننده و ترکیب در ساخت خمیر دندان است. در گذشته ترکه های بادیان را در بالش جا داده و تصور می کردند موجب جلوگیری از رویاهای بد می شود. روغن بادیان به تنهایی یا همراه با روغن ساسافراس برای دفع حشرات به کار می رود.

در قرون وسطی این دانه ها را در ترکیب نوعی دارو، برای تسکین اختلالات معده و کمک به هضم و رفع سرفه به کار می رود. این گیاه بسیار معطر بوده دارای عطر و طعم ممتاز می باشد که درجات کمتری در سایر گیاهان این خانواده نیز دیده می شود. رومیها زنیان را به عنوان ادویه می شناختند و با مواد معطر شیرین و ادویه دیگری در کیک ریخته و برای کمک به هضم غذای سنگین می خوردند. امروزه انرا در شیرینی ها و بعضی مواد خوراکی دیگر به کار می برند. همچنین برای معطر و خوش مزه کردن نوشابه ها به مصرف می رسانند

## طرز استعمال و استفاده

زنیان را می توان در صورت غذاها برای پودینگ شیرین، پن کیک، نان و کلوچه وارد نمود همچنین در صورت تمایل می توان آن را در سوپ یا خورشها مصرف کرد. زنیان گیاه قوی و نافذی است که لازم است با احتیاط به کار برده شود. زنیان را در غذاهای هندی به ویژه خوراکیهای ماهی مصرف می کنند. به علاوه با کلم به ویژه موقعی که با مقدار کمی آب یا کره پخته شده باشد و درب قابلمه را محکم بسته باشند هماهنگی زیاد دارد. زنیان با پنیر به خوبی ترکیب می شود که می توان بر روی بعضی غذاها آن را بپاشند.

چای زنیان را برای تسکین سرفه، تنگی نفس و اختلالات ریوی می نوشند برای این منظور دو قاشق مرباخوری زنیان را کوبیده در نیم لیتر آب جوش ریخته دم کنند و برای شیرین کردن آن از عسل استفاده نمایید.

زنیان در زمینه خوشبو کردن نفس شهرت زیاد و قدیمی دارد. برای آنکه به بهترین وجهی توفیق حاصل شود بهتر است آنرا بجوند.

## ریحان

### تاریخ طبیعی و کشت

ریحان گیاه یک ساله کوچکی است که مبداء آن هندوستان بوده و می توان به وسیله بذر آنرا کاشت. ریحان در ماه فروردین یا اردیبهشت در زمین گرم و آفتابگیر کشت می کنند طول این گیاه در طی دو ماه به ۳۰ سانتیمتر می رسد. می توان ریحان را در گلدان یا جعبه های مخصوص کاشت. قد بعضی از انواع این گیاه بیش از ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر نمی رسد لیکن انواع دیگر آن تا ۳۰ سانتیمتر قد می کشند. موضوع مهم آنکه بایستی زمین کشت ریحان به خوبی زهکشی شده باشد. ریحان در نقاط سردسیر به خوبی رشد نمی کند. معمولاً از برگ معطر ریحان خواه به صورت تازه یا خشک استفاده می کنند. ریحان جزو گیاهانی است که خشک کرده آنرا نیز به کار می برند و می توان از فروشگاههای گیاهان تهیه و خریداری نمود.

## خواص و مشخصات

ریحان از گیاهانی محسوب می شود که برای آن نیروی سحر آمیز و ابهام قائلند هندیها به طور سنتی ریحان را سلطان گیاهان دانسته و بعضی از فرقه های هندو و آن را مقدس و متبرک می شناسند و بعضی از افراد آن سامان از خوردن ریحان امتناع و خودداری می کنند. کالپیر گیاه شناس انگلیسی می گفت که این گیاه برج عقرب و خداوند جنگ بوده و قادر است سم نیش حیوانات زهر دار را بیرون بکشد از طرف دیگر افسانه ای را نقل می کنند بدین مضمون که اگر یک برگ ریحان را در زیر گلدانی بگذارند بطوری که زیاد تحت فشار و له شدگی قرار نگرفته باشد این برگ به عقرب تغییر شکل می یابد.

در فرانسه گلدان حاوی گیاه ریحان را برای دور کردن حشرات به ویژه مگس در اتاق می گذارند. حقیقت آنکه خواص و مشخصات افسانه ای و موارد استعمال عملی و واقعی این گیاه این نکته مهم را می نمایاند که ریحان، گیاه ممتاز، شاداب و سرزنده ای است و در خور احترامی که در

زمانهای گذشته نسبت به آن معمول می داشتند. از نظر پزشکی برای این گیاه خاصیت تصفیه کنندگی قایل هستند و معتقدند رفع سردرد نموده به هضم کمک می کند و بعلاوه تا اندازه ای ملین است. طعم و بوی تند ریحان وسیله ای است بر این که در موارد لزوم آنرا همراه با غذایی که طعم و مزه دلخواه ندارد، مصرف کنند. بعلاوه از این گیاه در صنعت عطرسازی نیز استفاده می کنند.

### طرز استعمال و استفاده

ریحان یکی از سبزیجات معطری است که جز و سبزی خوردن به شمار آمده و معمولاً همراه با سایر خوردنها در فصل بهار و تابستان و اوایل پاییز مصرف می شود به ویژه همراه با کباب مصرف آن بسیار لذیذ بوده و به طور سنتی به ویژه با کباب کوبیده میل می کنند. علاوه بر آن در اغلب غذاهای یونانی و ایتالیایی و نیز در بعضی سوپها و سالادگوجه فرنگی، به مصرف می رسد. موقعی که ریحان پخته می شود عطر آن زیادتیر شده جنبه ادویه ای به خود می گیرد. بنابراین

بایستی برای طبح مقدار کمتری به کار برند زیرا مقادیر زیاد آن، غذا را نامطبوع می کند. اغلب اوقات سوسیس را به وسیله ریحان خوش طعم می کنند. برای پر کردن شکم مرغ نیز از این گیاه معطر، استفاده می شود. از طرف دیگر همراه با سایر گیاهان معطر برای تهیه کوکو، املت، ماهی و پنیر به مصرف می رسد. موقعی که بخواهید سیب زمینی را آب پز کنید چند عدد برگ ریحان اضافه کنید. همچنین در تهیه نیمرو یا سرخ کردن قارچ، اضافه کردن چند عدد برگ ریحان، غذا را خوشمزه تر و مطبوعتر می کند.

## درخت غار

### تاریخ طبیعی و کشت

درخت غار گیاه همیشه سبزی است که مبداء آن آسیای صغیر، سوریه و نواحی اطراف مدیترانه است. درخت برگ غار با نوع دیگر آن که برگهای آن اسید پروسیک دارد و سمی است متفاوت می باشد. این درخت در نواحی معتدل بخوبی رشد می کند لیکن در سرمای زمستان و یخبندان بایستی آنرا بپوشانند و از سرمای شدید محفوظ نگهدارند. در



نواحی گرم طول درخت به هیجده متر می رسد لیکن در مناطق معتدل سرد از سه الی سه و نیم متر تجاوز نخواهد کرد. درخت خوش قواره مخروطی شکلی است که چون آنرا هرس کنند زیباتر جلوه می کند.

این گیاه را می توان در گلدان بزرگی کاشت و در زمستان و مواقع یخبندان باید آن را به جای گرمی منتقل سازند. قسمتی از این گیاه که بیشتر در آشپزی مصرف دارد، قسمت سبز تیره آن است که در حدود هشت سانتیمتر طول دارد و ضخیم و سرشار از روغن معطر است. تازه آن را می توان از فروشندگان گیاهان تازه و خشک آن را از فروشندگان گیاهان خشک تهیه نمود. میوه های انگوری آن را که سیاه‌رنگ و براق است بیشتر اوقات در پزشکی گیاهی تجویز می کنند که در صورت لزوم بایستی از فروشندگان گیاهان پزشکی تهیه کرد.

### خواص و مشخصات

کالیپر متخصص گیاه شناس درباره این درخت می گوید:

«این درخت خورشید است که دارای نشان مقدس اسد می باشد. و سرعت وضع حمل و زایمان را فزونی می بخشد و مشکلات و مسایل درد زایمان را برطرف می کند. و با نیروی بالقوه ای که دارد در برابر افسونگری مقاومت می کند» همچنین وی اظهار می دارد «در جایی که این درخت وجود داشته باشد هیچ تندر یا شیطان یا روح ناپاکی نمی تواند به انسان صدمه ای وارد کند» ادای احترام به این درخت و اعتقاد به نیروی فوق العاده آن سابقه تاریخی کهن دارد. برگ های این درخت را برای تزئین تاج قهرمانان و پهلوانان یونان و روم قدیم به کار می بردند و گفته شده است که در شعایر و آداب و مذهبی کاهنه های یونان قدیم نیز از این برگ استفاده می شده است.

روغن فرار برگهای این درخت گرم و نافذ بوده و عطر آن شبیه عطر درخت اوکالیپتوس می باشد. این روغن را در بعضی مواقع در عطرسازی به کار می برند. این گیاه در مورد ازدیاد و تحریک اشتها شهرت بسزائی دارد و قرنهای در غذاها به مصرف می رسیده همچنین میوه های انگوری و روغن آن در پزشکی مورد استفاده قرار می گرفت. برگهای

این درخت به عنوان محرک و مخدر شناخته شده بود و در هیستری، قطع عادت زنان، نفخ شکم، قولنج و نظایر آن تجویز می شد. میوه های انگوری آن خواه به شکل پودر یا به صورت جوشانده برای تحریک اشتها مصرف می شد. بعلاوه چنین عقیده داشتند که بر عادت ماهانه زنان تاثیر دارد بدین جهت آن را برای ایجاد سقط جنین نیز به کار می بردند.

### طرز استعمال و استفاده

برگهای غار دارای بو و طعم تنیدی است که نصف برگ آن برای مصرف در یک دسته گل آراسته یا آبگوشت درباری کفایت می کند که همراه با سایر گیاهان ترکیب و مخلوط شود. این برگ به غذاها و سوپ ها لذت داده و طعم و مزه مطلوبی می بخشد. این برگ را می توان با ماهی به ویژه سوپ ماهی مصرف نمود. بعلاوه سس سفید و سوپ خامه دار را بسیار لذیذ می کند برگ غار را هر گاه به برنج یا گل کلم اضافه کنند غذای اصیل و ابتکاری لذیذ به دست می آید. بعلاوه از این برگ برای از بین بردن بوی غذا استفاده می کنند.

## اترج

## تاریخ طبیعی و کشت

این گیاه بومی آمریکای شمالی است لیکن می توان در سرزمینهای دیگر نیز آنرا کشت و پرورش داد. اترج به رطوبت احتیاج دارد و برای آنکه بهتر رشد کند بایستی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید در امان بماند. خاک آن بایستی کود داشته باشد و زیاد سفت و محکم نباشد قد این گیاه به حدود نیم الی یک متر می رسد و گیاه بادوامی است که چند سال سبز می ماند. رنگ گلهای آن از قرمز ارغوانی، قرمز جگری تا رنگ ..... و سفید، بر حسب گونه های مختلف فرق می کند. چای آن در فروشگاهیهای تخصصی گیاهی موجود است و به فروش می رسد.

## خواص و مشخصات

گیاه اترج را اغلب اوقات برای شکل ظاهری و عطرش کشت کرده و پرورش می دهند. تمام قسمت های این گیاه معطر می باشد و این خاصیت باعث جذب زنبورها می شود. سرخ بوستان ناحیه اوسوگو اولین کسانی بودند که خواص

تسکین دهندگی و رفع خستگی کنندگی چای اترج را کشف کرده و آنرا زیاد مصرف می کردند. این چای در آمریکا مورد توجه و علاقه عموم بوده و مصرف می شود لیکن در سایر کشورها نه چندان.

### طرز استعمال و استفاده

چند برگ اترج را می توان در سالاد مصرف نمود به علاوه به چای هندی نیز رنگ و طعم مطبوع اضافه می کند. بعضی اوقات نیز در بعضی آبمیوه ها و نوشابه ها آنرا به کار می برند. در پاره ای از مواقع جوشانده آنرا مصرف می کنند بدین ترتیب که یکی دو قاشق مرباخوری از پودر گل سرخ رنگ اترج را در قوری ریخته یک لیوان آب جوش اضافه کرده مدت پنج دقیقه دم می کنند سپس با عسل یا قند می نوشند.

## گل گاوزبان

### تاریخ طبیعی و کشت

گفته می شود که منشاء گل گاوزبان حلب سوریه است و در حال حاضر در اغلب قسمتهای جهان به حال طبیعی درآمده و می روید گل گاوزبان گیاه یکساله بوده دارای گلتهائی در ابتدا آبی تند می باشد که بعد از مدتی به تدریج رنگ سبز خاکستری در می آید. ساقه اش آبدار و برگهای آن نیز بسیار شاداب است. قد این گیاه ممکن است به سی سانتیمتر تا یک متر برسد. و اگر جای کافی داشته باشد بسیار جالب توجه و خوش منظره می گردد گل گاوزبان به وسیله بذر سبز می شود و در فروردین تا تیرماه زمان رشد و نمو این گیاه است ولی اگر هوا ملایم باشد تا اوایل زمستان ممکن است دوام داشته باشد. گل گاوزبان در زمینهای مرتفع و زه کشی شده آفتابگیر بهتر رشد می کند. برگها و گلتهای آن قسمتهایی است که بیشتر به کار می رود و بهتر آن است که از تازه آنها استفاده شود. معمولاً خشک کرده آن در اغلب عطاریها و فروشگاههای گیاهی در دسترس خریداران قرار می گیرد.

## خواص و مشخصات

گل گاوزبان تازه کننده و برای رفع خستگی است، گفته شده است که گل گاوزبان یکی از چهار گل اصلی است که در ایام گذشته در بریتانیا به مصرف می رسیده است. کالپیر انرا گیاه قمر مشتری و برج اسد وصف می کند رومیان قدیم چنین عقیده داشتند که گل گاوزبان امید و دلگرمی می بخشد این گیاه گرچه معطر نیست با این حال باعث جذب زنبور عسل می شود بدین جهت آنرا «غذای زنبور» می نامند. عطر و طعم گل گاوزبان با عطر و طعم خیار نزدیک است و بسیار مورد استفاده قرار می گیرد و دم کرده آن بسیار مطبوع و تازه کننده بوده و رفع خستگی و ملال می کند. در پزشکی آنرا به صورت تسکین دهنده اعصاب و تصفیه کننده خون و تاحدی مدر می شناسند بعلاوه در ایجاد عرق و دفع تب نیز مفید واقع می شود.

## طرز استعمال و استفاده

گل گاوزبان یکی از معروفترین و محبوبترین گیاهان مورد علاقه و استفاده هم میهنان است که دم کرده آنرا تنها

یا همراه بالیمو عمانی برای رفع خستگی و کمک به هضم غذا، شادابی و بشاشت و بالاخره ترمیم روحیه مصرف می کنند. این گیاه به صورت انبوه کشت شده و یکی از صادرات ما را تشکیل می دهد. دم کرده برگ آن به طوری که قبلا گفته شد (یک قاشق مرباخوری برگ خشک برای هر فنجان) به شکل داغ یا حتی سرد همراه با لیمو عمانی نوشابه مفرح و لذیذی را به شما عرضه می کند. خرد کرده برگ گل گاوزبان را می توان بروی سالاد سبزی یا سالاد میوه بریزید یا همراه با نان و کره میل نمایند. البته ممکن است بعضی اشخاص برگهای ضخیم آن را میل نداشته باشند. گل گاوزبان را هر گاه به سوپ اسفناج کلم یا نخود اضافه کنند عطر و طعم آنرا فزونی می بخشد. می توان گل‌های این گیاه را در شربت قند بجوشاند و به صورت شربت گل گاوزبان میل کنند.



## مشگک

## تاریخ طبیعی و کشت

مشگک یکی از گیاهان دائمی است که در اغلب مناطق از جمله جنوب اروپا نیز می‌روید و سابقه کهن و تاریخی دارد. این گیاه را در قرن شانزدهم میلادی به انگلستان آورده‌اند بطوری که گفته شد مشگک، گیاه همیشه سبز و بادوامی است که چندین سال پابرجای می‌ماند و ارتفاع آن به ۳۰ تا ۴۰ سانتیمتر می‌رسد. مشگک را می‌توان به آسانی به وسیله بذرافشانی یا تقسیم ریشه در اوایل پائیز یا بهار کاشت. از لحاظ نوع خاک، نیاز به خصوصیات نیست و در هر نوع زمین پرورش می‌یابد. لیکن در زمینهای گچی بهتر رشد می‌کند. گرچه مشگک، جزو گیاهان خشک محسوب می‌شود لیکن اگر باغچه‌ای داشته باشید می‌توانید شخصاً آنها را کشت کنید زیرا احتیاج به محل وسیعی ندارد و در تمام فصول سبز می‌ماند.

## خواص و مشخصات

مشگک، از لحاظ دارا بودن طعم و عطر خیاری و جذب کننده زنبور عسل با گل گاوزبان شباهت زیادی دارد. مشگک از نظر پخت و پز، گیاه خوش آیندی است لیکن در سالاد یا سوپ یا نوشابه چندان مهیج واقع نمی شود. کالپیر گیاه شناس می گوید: این یک گیاه خورشید است که استعمال دائمی آن بدن انسان را همواره تندرست و روح شخص را قوی و نیرومند نگه می دارد. در پزشکی به عنوان قابض و مقوی، تجویز شده، خون را پاک کرده و اسهال خونی و اسهال معمولی را درمان می کند. دم کرده داغ آن به کار کلیه کمک می کند. این گیاه را به عنوان علوفه چهارپایان کشت می کنند.

## طرز استعمال و استفاده

برگهای سبز و تازه این گیاه را می توان خرد کرده بر روی سالاد بیاشند. همچنین می توان خشک شده یا تازه آن را برای خوشمزه کردن املت، سوپ خامه ای یا سس ماهی به کار برند. از طرف دیگر می توان آنرا مانند گل گاوزبان

به نوشابه‌ها اضافه کرد. از آنجا که این گیاه در زمستان هم باقی می‌ماند و به زودی در اوایل بهار مجدداً رشد می‌کند گیاه مفیدی است که همواره می‌توان از آن استفاده کرد.

## بایونه

### تاریخ طبیعی و کشت

بایونه گیاه بومی اروپاست. دو نوع بایونه وجود دارد که مورد استعمال آنها با یکدیگر متفاوت است. بایونه ای که در پزشکی مورد استفاده واقع شود گیاهی است یکساله این نوع گیاه را باید در اوایل بهار یا پاییز به فواصل ۳۰ سانتیمتر کاشت. و چون کاشته شد مجدداً تخم خواهد داد.

نوع دیگر آن که به بایونه رومی معروف است گیاهی با دوام بوده و مرغزار بایونه را با آن تشکیل می‌دهند. بایونه را به وسیله بذر کشت می‌کنند. زمین کشت بایونه بایستی خشک و شنزار بوده باشد. بایونه رومی گیاه کوچکی است که در حدود سی سانتیمتر ارتفاع پیدا می‌کند با گل‌های سفید رنگ خوشبو. گل بایونه را بیشتر مورد استفاده قرار می‌دهند که آن را می‌توان از عطاریها و فروشندگان مواد گیاهی

خریداری نمود بعضی لوازم بهداشتی از قبیل شامپو و برخی کرمهای بهداشتی نیز از آن ساخته می شود. دم کرده و بخور بابونه معمولاً مصرف زیاد دارد یکی از سبزیجات معطری که همراه با سایر سبزیها مصرف می شود بابونه است که به ویژه در کوکوی سبزی و سبزی پلو به غذا عطر و طعم خاصی می بخشد. بعض از کارخانجات دارویی ترکیبات مختلف آرایشی و بهداشتی زیادی می سازند که ماده اصلی آن بابونه است.

### خواص و مشخصات

بابونه یکی از گیاهان معالج سنتی است. حتی چنین تصور کرده اند که دارای اثر نیروبخش و احیاکنندگی بر روی سایر گیاهان بیمار می باشد بنابراین اگر در باغی یا باغچه ای این گیاه کشت شود، گیاهان اطراف و نزدیک آن همواره سلامت می مانند. بابونه ای که در پزشکی مورد استعمال دارد روغن آبی رنگی می دهد که آن را به عنوان داروی ضدالتهاب استفاده نموده و اثر معالج برای آن قائلند. عطر و طعم بابونه بسیار خوشایند است لیکن بیشتر مورد استعمال

آن در پزشکی است. مصریان که برای این گیاه احترام قائلند آن را برای درمان تب و لرز تجویز و مصرف می کنند. در پزشکی گیاهی بابونه را دارای خاصیت تسکینی تصفیه کنندگی و به ویژه در مورد دستگاه معده ای و روده ای می دانند. به علاوه عقیده دارند که دارای خاصیت ضد عفونی است.

### طرز استفاده و استعمال

بابونه دارای عطر تند و مشخصی با رایحه تلخی است که در عین حال بسیار مطلوب و مورد پسند می باشد. بطور کلی نمی توان مقدار زیادی از این گیاه را در پخت و پز به تنهایی به کار برد. از نوع وحشی آن برای دم کردن استفاده می کنند. دم کرده این گیاه را برای رفع کشش عصبی- بوانی، خستگی مفرط و حالات هیستری و روانی زنان به کار می برند. چنین عقیده دارند که در اختلالات دستگاه گوارش اثر خوبی داشته و در پاره ای از مواقع برای غرغره و شستشوی دهان توصیه می شود. دم کرده یا جوشانده بابونه را نبایستی به مقدار زیاد بنوشید. کارشناسان عقیده دارند دو

فنجان دم کرده بابونه در هر روز کافی خواهد بود. برای تهیه دم کرده یک قاشق مرباخوری گل خشک آن را در آب وان حمام می ریزند تا بدن را تازه و شاداب نگهدارد. شامپو و صابون بابونه نیز برای مو و پوست بسیار مفید و نافع است.

### درخت کپر

#### تاریخ طبیعی و کشت

بیشتر اوقات کپر را به صورت ترشی با نمک سود مصرف می کنند گرچه به علت معطر بودن آنرا جزو ادویه طبقه بندی کرده اند.

#### طرز استعمال و استفاده

سس کپر را به طور سنتی همراه با آبگوشت گوسفند مصرف می کنند. برای تهیه سس به مقدار مساوی، آب گوشتی را که پخته اند به همان مقدار شیر را در ظرفی ریخته و یک قاشق مرباخوری کپر درشت خرد شده به آن اضافه کنند. آنگاه یک قاشق دسرخوری سرکه و کپر (کپرترشی) را به آن اضافه نموده و مخلوط کنند. برای غلیظ کردن یک قاشق

غذاخوری آرد و در حدود بیست گرم کره به آن اضافه می کنند. آنگاه آنرا خوب به هم زده تا عطر و طعم آن به خوبی ظاهر شود. گذشته از این سس کپّر را برای خوراک ماهی به ویژه کباب ماهی و ماهی سرخ کرده، گوشت گوساله، جوجه سرخ کرده همراه با پنیر یا تخم مرغ پخته زینت داده مصرف می کنند.

### فلفل قرمز - فلفل دلمه - فلفل سبز

#### تاریخ طبیعی و کشت

مبداء و منشاء گروه این فلفلها، آمریکای جنوبی، جزایر آنتیل، خلیج مکزیک و سایر نواحی و سرزمینهای نیمه گرمسیر مانند هندوستان است. این گیاه دارای انواع مختلف و گوناگون است لیکن دو نوع آن مهم تر و رایجتر است.

#### خواص و مشخصات

دو نوع فلفل قرمز مورد بحث، جزو گیاهان با دوامی از خانواده کاپسیکوم می باشند این ها گیاهانی کوچک و بسیار تند هستند که در موقع رسیدن به رنگ قرمز روشن در می

آیند. لیکن اغلب اوقات موقعی که هنوز سبز هستند. آنها را چیده به معرض فروش می گذارند. این نوع فلفل پوست براقی دارند لیکن بیشتر مواقع خشک آن را مصرف می کنند. که در آن موقع چروکیده شده اند. از لحاظ پزشکی این نوع فلفلها را به عنوان محرک نیرومند عمل گوارش می دانند که به هضم غذا کمک می کند. از لحاظ استعمال خارجی در مشمع ها و پمادها برای ایجاد حرارت و گرما به کار می برند. با این حال بعضی انواع آن ممکن است در این گونه مواقع موجب تحریک پوست بشود. بدین دلیل لازم است در مصرف داخلی و در پخت و پز، جانب احتیاط را در نظر بگیریم و دقت کنیم به ویژه آنکه هرچه زمان طبخ آن طولانی تر باشد بر تندی و سوزندگی آن افزوده خواهد شد. تازه آن را معمولا می توان از سبزی فروشها در اواخر بهار و تمام فصل تابستان خریداری نمود. نوع خشک آن نیز در عطاریها و فروشگاههای ادویه وجود دارد.

فلفل قرمز کوبیده جزو ترکیبات پودرکاری است

لیکن می توان در صورت لزوم باز هم بر آن اضافه کنند. این



ادویه از مختصات غذاهای مکزیکی و هندی است. به طور کلی می توان مقدار کمی از آن را به غذا اضافه کرد لیکن همواره با کمال احتیاط و دقت مصرف شود و فقط در بعضی اوقات از آن استفاده نمایند. فلفل قرمز را در خوراکیهای گوشتی، مرغ و سس سفید یا سبزیجات پخته و در بعضی خورشها (خورش کاری با مرغ یا گوشت) می ریزند. در حقیقت تقریباً به هر نوع خوراک مخلوط گوشت و سبزیجات از نوع راگو می توان فلفل قرمز تازه یا پودر آن را اضافه کرد همچنین می توان ترشی فلفل و چاشنی تهیه نمود.

پودر فلفل قرمز را به صورت تجارتي با بعضی ادویه دیگر مخلوط نموده به نام فلفل کاین به فروش می رسانند. تندی این فراورده نسبتاً کمتر است. و به رنگهای مختلف قرمز تیره، قرمز کم رنگ، طلائی، خرمائی تهیه می کنند.

فلفل کاین از فلفل سیاه یا فلفل سفید تندتر، و عطر و طعم آن بیشتر است. این فراورده محرک اشتهای خوبی است و احتمالاً به هضم غذا کمک می کند مشروط بر آنکه به مقدار کم مصرف شود. در غیر اینصورت غذا را زیاد تند

نموده باعث ناراحتی مصرف کنندگان می گردد. بیشتر اوقات آنرا به کاری اضافه می کنند لیکن با سس سفید، ماهی دودی و میگو هماهنگی زیاد دارد. بعضی اوقات پودرکاین را با سوپ گوشت با تاس کباب یا خورشهایی از نظیر آن می توان به طور آزمایشی مصرف نمود.

لفل دلمه یا پاپریکا- اینها فلفلهای بزرگ براق، به رنگ سبز، زرد یا قرمز هستند که گیاه آنها یک سال بیشتر دوام ندارد. این نوع فلفلها در اغلب نواحی گرم جهان کشت می شود و بر خلاف سایر همقطارهایشان طعم و مزه ملایمی دارند گرچه در بعضی اوقات نوع تند آنها نیز ممکن است پیدا شود و به ویژه تخم آنها پس از پختن، ممکن است تند شده باشد. پاپریکا یا فلفل دلمه ای را از سبزی فروشها می توان تهیه کرد.

این فلفل را قبل از آنکه کاملاً برسد از بوته می چینند. خام آن طعم ملایم و تازه کننده ای دارد و منبع سرشار ویتامین ث می باشد. این نوع فلفل ترد و آبدار بوده و در سالاد، همراه با جوجه کباب، غذاهای گوشتی و حتی برنج

مصرف می شود. می توان خرد شده آنرا بر روی سالادهای مختلف ریخت که در غذاهای اسپانیائی و مکزیکی این نوع فلفل مصرف زیاد دارد. به علاوه می توان در خوراکیهای برنجی همراه با سبزیجات دیگر مصرف کرد. همچنین خرد کرده ریز آن را می توان همراه با تخم مرغ به صورت املت مصرف کرد. نوع دیگر خوراک را تاتوی است که همراه با بادمجان، کدو، گوجه فرنگی و سبزیجات دیگر پخته می شود. با پاپریکا می توان دلمه تهیه نمود بدین ترتیب، شکاف کوچکی در پوست فلفل ایجاد نموده و مایه دلمه را در آن پر می کنند و در فر می گذارند.

## زیره سیاه

### تاریخ طبیعی و کشت

زیره سیاه میوه خشک و رسیده گیاه دو ساله ای است که در آسیا و اروپا شایع است در مناطق معتدل به خوبی رشد می کند لیکن در سرزمینهای نسبتاً سرد بایستی تخم آن را در اوایل بهار یا اواخر تابستان کشت کنند. قد درخت تقریباً به شصت سانتیمتر می رسد. زیره سیاه گیاهی است از

گروه چتریها و با رازیانه، انیسون زیره سبز و شبت منسوب است. معمولاً تخم زیره سیاه مورد استفاده قرار می گیرد و برگ این گیاه نیز معطر است و بعضی اوقات در سوپ به کار می رود زیره سیاه را از عطاریها می توان خریداری کرد که عبارت از دانه های خمیده ای به رنگ قهوه ای روشن می باشد که نوک باریکی داشته و بسیار سبک وزن است. روغن آن نیز در داروخانه ها موجود است.

### خواص و مشخصات

زیره سیاه گرم و معطر است که رایحه اوکالپتوس نیز از آن استشمام می شود و یکی از مسکن های استاندارد شده دستگاه گوارش به شمار می رود. از قرنهای گذشته اعراب آن را به کار برده و می برند. زیره سیاه در نزد یونانیها و رومیهای قدیم معروف و مورد علاقه بوده و دیوسکوریدز روغن آن را برای دختران پریده رنگ توصیه کرده است. این دانه هنوز مورد استعمال داشته و در پخت وپز و نیز در پزشکی گیاهی از آن استفاده می شود پودر زیره سیاه را به

صورت چای دم کرده بعد از غذا می نوشند تا به هضم غذا کمک کند. و دانه های آن را با قند ترکیب کرده نقل درست می کنند که برای رفع سرماخوردگی و به عنوان بادشکن مصرف می کنند همچنین عقیده دارند که زیره سیاه به قوه بینایی کمک می کند زیره سیاه معروفیت افسانه ای دارد و معتقدند باعث ازدیاد محبت و وفاداری می شود و برای این منظور از آن شربت یا محلول می ساختند. بخاطر همین خاصیت از راههای مختلف برای جلوگیری از دزدی و دزدزدگی استفاده می کردند و دزد خانه را می گرفتند. همچنین کبوتر بازها به کبوترهای خود زیره می دهند تا به اصطلاح جلد شوند و به لانه اصلی خود بازگردند از روغن اصلی زیره نوشابه های مختلف می سازند و نیز در صنعت عطرسازی از آن استفاده می کنند.

### طرز استفاده و استعمال

حتی مقدار بسیار کم زیره سیاه دارای عطر قوی و نافذی است گرچه گیاه معطر جذبی است لیکن عده ای از

اشخاص عطر و رایحه آن را دوست نمی دارند به هر حال کسانی که زیره سیاه را دوست می دارند می توانند در اقسام مختلف شیرینی جات و خوراکیها از آن استفاده کنند. به ویژه در صورتی که به مقدار کافی در غذا ریخته باشند به هضم آن کمک قابل ملاحظه ای خواهد نمود. زیره یکی از مواد ترکیبی اصلی کیک بوده و بر روی نان و کلوچه نیز پاشیده می شود. همراه با سوپ سبزی یا سوپ گوشت راگو تاس کباب خوراک کلم نیز بسیار لذیذ و مطبوع می شود اگر زیره را با کلم و گل کلم بپزند نه تنها آنرا معطر می کند بلکه بوی نامطبوع آن را نیز از بین می برد. برای استفاده از زیره سیاه با سیب زمینی بهتر است سیب زمینی را پوست کنده به دو قسمت مساوی تقسیم کنیم و زیره را در قسمت بریده بپاشند و طوری در داخل فر بگذارند که قسمت زیره دار در سمت پایین قرار گیرد نگاه به مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه حرارت دهند تا پخته شود. ریشه گیاه زیره را می توان جوشانده میل کنند. زیره در آشپزیهای آلمانیها و یهودیان زیاد مصرف می شود.

## هل

### تاریخ طبیعی و کشت

هل میوه درختی است بزرگ و بادوام که در هندوستان و سریلانکا یافت می شود و دارای دو تا چهار متر ارتفاع می باشد. دانه های هل در کپسولهایی قرار داد که عطر و طعم آنها را محافظت می کند. در موقع استفاده بایستی آنها را از کپسولهای پوستی خارج کرد. معمولاً این کپسولها را قبل از آنکه کاملاً رسیده باشند از درخت می چینند و سپس خشک می کنند. بهتر آن است که هل را به شکل محصور در کپسولها خریداری کنند گرچه برای خارج کردن از پوست و خرد کردن و آسیاب کردن آنها مدتی وقت لازم است. هل را از عطاریها و فروشندگان ادویه می توان خریداری کرد. هر چه رنگ کپسولها روشنتر باشد کیفیت هل آن بهتر است گرچه بعضی اوقات کپسولها را به طور مصنوعی و تقلبی سفید رنگ می کنند در این صورت این وسیله شناسایی و راهنمایی چندان مورد اطمینان نیست. دانه های هل به اندازه هسته انگور بوده و بسیار معطر است. گرچه هل یکی از ادویه های

گرانقیمت است لیکن مقدار کمی از آن می تواند برای منظور مورد نظر کافی باشد.

دانه های بهشتی تخم گیاهی از خانواده منسوب به هل است. منشاء این ادویه ساحل غربی آفریقا است و دارای طعم و مزه بسیار تند و سوزان است. دانه های بهشتی از دانه های هل هندی درشت تر هستند و رنگ آنها نارنجی یا قرمز است. این ادویه در قرن سیزدهم میلادی بسیار معروف و مورد عموم بوده و به علاوه پزشکان ویلز در آن زمان آن را در مواردی توصیه و تجویز می کردند.

### خواص و مشخصات

هل از زمانهای خیلی قدیم شناخته شده و در آثار نویسندگان مشرق زمین و یونانها و روم قدیم ذکری از آن به میان آمده و توصیف شده است. گذشته از اینکه در آشپزی مورد مصرف قرار گیرد در موارد مصرفی و تجویزی پزشکی اغلب اوقات نه فقط به جهت خوشبو کردن نفس آن را می جویدند بلکه به طوریکه افسانه هزار و یک شب متذکر شده



است مبهی نیز می باشد دانه ها دارای خاصیت گرم کنندگی است، خواه مبهی باشد یا نباشد، تسکین دهنده دستگاه گوارش و محرک اشتها می باشد. گرچه بعضی ها خواص و مشخصات هل را شبیه خواص اوکالیپتوس می دانند. هل دارای مزه و طعم کاملاً اختصاصی بوده و بسیار جذاب می باشد.

در پزشکی گیاهان برای سوء هضم و نفخ، قولنج، و سردردهای مختلف تجویز می کنند همچنین در عطر سازی به طور محدود مورد استفاده قرار می گیرد.

### طرز استعمال و استفاده

کپسولهای حاوی دانه های هل بسیار سخت و محکم است که بایستی به وسیله چاقوی نوک تیز یا قیچی آن را باز کنند. کپسول هل، عطری ندارد، لیکن دانه های هل را از خشک شدن و تبخیر روغن، محافظت می کند. هرگاه دانه هل را به آهستگی بچوند بوی نفس را بسیار مطبوع و معطر می سازد و به علاوه سوء هضم خفیف را بهبود می بخشد. به هر حال برای مصرف هل در آشپزی باید دانه ها را در هاون

اسیاب کنند و بکوبند. اگر هل کوبیده از بازار خریداری کرده اید، باید مقدار بیشتری مصرف کنید و در عین حال عطر و بوی آن مانند آنکه به تازگی در منزل پوست کنده و کوبیده باشید نخواهد بود.

هل در غذاهای هندی به ویژه در تهیه کاری مصرف می شود و در سایر کشورها به طور سنتی در پخت و پز غذاهای معمولی به کار نمی رود لیکن آن را در بعضی انواع کیک نان زنجبیلی، سوسیس، و بعضی ترشوها به مقدار بسیار جزئی اضافه می کنند. در تهیه مواد پر کردنی مانند دلمه فلفل یا بوغلمه مرغ آنرا، همراه با دارچین، سیر، خلال نارنج، برنج، لپه، و بعضی سبزیجات از هل نیز استفاده می شود. هل بدون تردید یک نوع ادویه قوی است بنابراین همراه در موارد اولیه از مقدار کم آن شروع نموده آزمایش کنید.

## جعفری فرنگی

### تاریخ طبیعی کشت



جعفری فرنگی گیاه کوچک یک ساله ای است که بومی آسیای غربی، قفقاز، و روسیه مرکزی بوده که بعداً به سایر نقاط جهان و از جمله به وسیله رومیها به بریتانیا برده شده است. این گیاه به وسیله تخم، کاشته و تکثیر می شود و به سایه و آفتاب نیاز دارد و خام آن نبایستی زیاد سنگین باشد در این صورت

به خوبی رشد و نمو خواهد نمود. بذر جعفری فرنگی را در اوایل بهار بایستی کاشت، تخمکاری پی در پی حائز اهمیت است تا اطمینان حاصل شود به طور ثابت محصول کافی به دست آید. ارتفاع جعفری فرنگی به سی تا شصت سانتیمتر می رسد و دارای برگهای لطیف و سبک کرکی تا حدی شبیه به جعفری معمولی است. ساقه و برگ این گیاه نیز مانند جعفری برای تزئین غذا به کار میرود لیکن از برگ آن بیشتر

استفاده می شود. جعفری فرنگی در ردیف سبزیجاتی است که خشک آن را مصرف می کنند اما بهتر آن است که از تازه آن استفاده شود.

### خواص و مشخصات

جعفری فرنگی گیاهی لطیف و معطر است که خاطره انسیون را در شخص تجدید می کند به علاوه گیاهی جذاب است. بر حسب عقیده کالیپر گیاه شناس « معده را به ملایمت گرم می کند» و چنین پنداشته میشود که این گیاه دارای اثر پاک کنندگی و تازه کنندگی و مختصراً مدر بوده و در رفع تب نیز اثر نیکوئی دارد. از آنجا که این گیاه یک گیاه بسیار قدیمی و کهن است و به سبب آنکه دارای خاصیت پاک کنندگی نیز می باشد لذا به طور سنتی در سوپ سبزی و سایر غذاهای سنتی مورد استفاده قرار می گیرد.

### طرز استعمال و استفاده

جعفری فرنگی را به صورت خام، برای تزیین غذا و خرد کرده آن را در سالاد و سس سالاد، همراه با غذاهای

دریائی با تخم مرغ پخته و مایونز، و نیز با کره در غذاهای پخته شده با مرغ، گوساله، گوشت گوسفند، و به طور کلی اغلب غذاها مصرفی می شود. جعفری فرنگی عطر سایر گیاهان را جلوه می دهد به همین دلیل اغلب اوقات بر روی سبزیجات پاشیده می شود. و یا همراه با سس به مصرف می رسد.

### پیازچه کوهی تاریخ طبیعت و کشت

پیازچه کوهی، گیاه بادام و کوچکی است که مبداء آن نیمکره شمالی، آسیای صغیر و هیمالیا است. در سایر کشورها به طور اتفاقی و وحشی در زمین های چراگاه صخره ای می روید. قرنهایست پیازچه کوهی را در اغلب نقاط جهان کشت می کنند. این گیاه به خانواده پیاز تعلق دارد. لیکن از آن جا که سربرجسته ای ندارد به علف شباهت دارد و عبارت از برگهای استوانه ای است که برای عطر و طعم دادن در غذا می ریزند.

تخم پیازچه کوهی را در اردیبهشت ماه کشت می کنند یا آنکه به وسیله تکثیر خود گیاه عمل می نمایند. نوع

خاک و زمین برای کشت این گیاه زیاد مهم نیست زیرا این گیاه خود را بر روی هر نوع زمین خاکی وفق می دهد لیکن زمین سبک مرطوب و کمی سایه گیر بر انواع دیگر برتری دارد. پیازچه کوهی تا ۲۵ سانتی متر ارتفاع قد می کشد و چون پای بر جا بماند تبدیل به توده بزرگی می شود که آن را هر چهار سال باید به قطعات کوچکتر تقسیم کنند و مجدداً بکارند. گل‌های صورتی و ارغوانی رنگ آنها بسیار جالب و جذاب است لیکن اگر گیاه را برای پخت و پز کاشته اید بهتر آن است که گل‌های آن را همراه با ساقه اش بچینید. گرچه پیازچه کوهی جزو گیاهانی است که خشک آن هم استفاده می شود، لیکن بهتر است که تازه آن را مصرف کنند. می توانید در گلدان یا جعبه های مخصوص آن را بکارید. یا در کنار جاده های باغ به صورت حاشیه آن را بکارید که بر زیبایی باغ نیز افزوده خواهد شد.

## خواص و مشخصات

عطر و طعم پیازچه کوهی مانند پیاز است ولی برگهای سبز آن از حیث خصوصیات، با دیگر گروه پیازها متفاوت است یعنی هم ملایمتر و هم تازه تر و شاداب تر می باشد. این گیاه دارای مشخصات مخصوص به خود بوده و گر چه می توان آن را به جای سیر و پیاز مصرف نمود ولی نمی توانند جایگزین پیاز و پیازچه معمولی بشوند و اثر و نتیجه آن با هم متفاوت است.

پیازچه کوهی تاریخچه طولانی و قدیمی دارد لیکن در پزشکی گیاهی چندان مورد مصرف قرا نمی گیرد . تمامی انواع مشابه آن حاوی آهن بوده و معتقدند اثر نیکو و مفیدی بر روی معده و کلیه ها دارد.

## طرز استعمال و استفاده

هر گاه پیازچه کوهی خرد کرده را بر روی سوپ خامه ای یا سیب زمینی کبابی یا پوره سیب زمینی بپاشند طعم و مزه بسیار مطبوعی به این نوع غذاها خواهد داد. برگهای این گیاه را میتوان خرد نکرده یا خرد کرده در سالاد

بریزید یا بپاشند. کره و پیازچه کوهی با نمک دریا و فلفل و آب لیمو برای خوراک ماهی یا جوجه کباب یا جوجه سرخ کرده یا استیک و همچنین خوراک گوشت گوساله بسیار مناسب بوده و غذا را لذیذ و مطبوع می سازد. پیازچه خرد کرده وسیله خوبی برای تزئین املت و اغلب غذاها نظیر آن به ویژه پنیر می باشد. در صورتیکه خوب خرد شده باشد با هر غذائی به ویژه پنیر خامه ای مخلوط می شود. بعضی از مردم آن را میگو مصرف کرده و یا به جای پیاز در تهیه مواد پر کردنی دلمه یا بوغلمه مصرف می کنند.

### کاکائو- شکلات

#### تاریخ طبیعی و کشت

کاکائو و شکلات از میوه درخت کاکائو که منشاء آن آمریکای گرمسیری است به دست می آید ولی در حال حاضر در سایر سرزمین ها به ویژه افریقای غربی کشت می شود. موقعی که غلافهای میوه برسد غلافها را باز کرده و تخم های داخل آنها را تخمیر و خشک می کنند. پودر کاکائو در نتیجه پوست کردن، بو دادن و آسیاب کردن تخمها بدست



می آید. کاکائو بسیار چرب بوده و چربی آن کره کاکائو به دست می آید. معمولاً قسمتی از کره کاکائو را جدا کرده و مواد ترکیبی دیگری برای طعم و مزه دادن به جای آن به کاکائو اضافه می کنند. شکلات نه فقط کره طبیعی کاکائو را در خود نگه می دارد بلکه مقداری قند، شیر و مواد معطره ای مانند وانیل، میخک یا ساسافراس به آن اضافه می کنند. پودر کاکائو را از فروشگاهها و عطاریها و خواربارفروشی ها می توان به دست آورد. شکلات در اغلب شیرینی فروشیها و فروشگاهها موجود و به فروش می رسد.

### خواص و مشخصات

لینه دانشمند گیاه شناس سوئدی که نباتات را طبقه بندی کرده است دانه های لوبیائی شکل کاکائو را تتوبروما یا «غذای خدایان» نام نهاده است. این دانه ها منبع بسیار خوب آهن و حاوی کافئین و تتوبرومین می باشد. کاکائو محرک ملایمی است. در پزشکی گیاهی به خاطر دارا بودن اثر تقویتی بر روی عضلات، کلیه ها و دستگاه عصبی مرکزی دارای

ارزش زیادی است. به علاوه چنین نظر می دهند که بر ازدیاد فشار خون نیز اثر بهبود کننده دارد. شکلات آنف بسیار مغذی بوده و منبع نیرو و انرژی می باشد. علاوه بر آنکه کاکائو و شکلات بسیار مغذی هستند قرنهایست آنها را برای معطر و خوش طعم کردن بعضی غذاها و شیرینی ها و نوشابه ها به کار می برند. به عبارت دیگر این دو علاوه بر جنبه ادویه ای دارای خاصیت غذایی نیز می باشند.

### طرز استعمال و استفاده

تفاوت اساسی و بزرگ بین شکلات و کاکائو به سبب دارا بودن چربی در شکلات است که آن را خوش طعم و مغذی می سازد. بنابراین مسلم است نوشابه یا غذایی که حاوی شکلات باشد به مراتب مغذیتر و حاوی کالری زیادتری است تا آنکه محتوی کاکائو باشد. شکلات بدون شیرینی را برای افزودن به بستنی و بعضی غذاها و نوشابه ها اضافه می کنند تا خوش طعم و معطر گردد. سس شیرین سفید را که به آن کاکائو اضافه کرده باشند بسیار خوش طعم

می کند و درعین حال کالری زیادی ندارد. کاکائو به آسانی با ترکیبات خشک دیگر مخلوط می شود به علاوه عطر و طعم بیشتری با مقایسه با شکلات دارد بدین جهت از آن برای تهیه کیک و انواع مختلف شیرینی استفاده کنند. افزودن مقداری کمی قهوه به کاکائو و مخلوط کردن با یکدیگر باعث ازدیاد و تشدید عطر و طعم آن می گردد. کره کاکائو برای نرم کردن مواد ترکیب کننده قرص و حب و شیاف و فراورده های لوازم آرایش به کار میرود. ضمناً برای رفع ترک لب و دستها نیز مورد استفاده قرار میگیرد. لیکن تهیه آن به وسیله داروسازان تا حدی خالی از اشکال نیست.

## دارچین

### تاریخ طبیعی و کشت

دارچین پوست داخلی گونه ای از درخت غار است که بیشتر در جنوب هندوستان و سریلانکا می روید و بومی آن نواحی می باشد. و با دارچینهائی که در سایر کشورها رشد می کند از حیث جنسیت و عطر، طعم و کیفیت کاملاً متفاوت است. دارچین سیلانی (سریلانکائی) برای اولین بار در قرن

سیزدهم میلادی مورد توجه و استفاده قرار گرفته است. سرزمین سیلان یا سریلانکا بیشتر به سبب وجود دارچین در قرن شانزدهم به تصرف پرتغالیها و بعداً در ۱۷۷۰ به تصرف هلندیها درآمد. در ۱۷۹۶ سیلان به دست انگلیسیها افتاد. دارچین وحشی تا ۱۷ متر و حتی بیشتر می رسد لیکن درختهایی که به صورت دستی کشت می شوند فقط تا ۳ متر ارتفاع پیدا می کنند. درخت دارچین همیشه سبز بوده، گلهای زیادی می دهد. به هر حال پوست این درخت مورد استفاده قرار می گیرد. ابتدا تمامی پوست آن را بریده سپس قسمت داخلی پوست را تراشیده و خشک می کنند تراشه های قهوه ای کمرنگ به دست آمده را قرقره نامند. قرقره پس از خشک شدن خم شده و به شکل نیمه استوانه درمی آید. قرقره ها را داخل یکدیگر قرار داده به شکل چوب دستی درمی آورند. دارچین بسیار محکم است و آسیاب کردن آن مشکل می باشد بنابراین بهتر آن است پودر تجارتي آن را برای مصارف خانگی از ادویه فروشها و فروشگاههای معتبر تهیه نمایند. بهتر است همیشه مقدار کمی

از آن خریداری شود زیرا در صورتی که در منزل بماند عطر و بوی آن به زودی از بین می رود. دارچین به صورت پوست یا پودر در ادویه فروشها موجود بوده در دسترس خریداران قرار می گیرد.

فلوس یا دارچین چینی - دارچین چینی از پوست گونه دیگری از درخت دارچین به دست می آید. این نوع دارچین، ادویه ارزانتر و زبرتری است که اغلب اوقات به جای دارچین سیلانی به کار گرفته می شود.

### خواص و مشخصات

دارچین یکی از قدیمیترین و مورد پسندترین ادویه است. عطر و طعم دارچین مانند جوزبویاست ولی ملایمتر و بازنندگی کمتر. این ادویه شیرین و معطر است که طعم میخک نیز از آن احساس می شود. در زمانهای گذشته به سبب عطر و طعم و خواص پزشکی که در دارچین سراغ داشتند برای آن ارزش زیادی قائل بودند به ویژه معتقد بودند که خاصیت مبهی بودن را نیز دارا می باشد. دارچین فلوسی در حدود ۲۵۰۰ قبل از میلاد در گیاهنامه چینی قدیمی شرح

داده شده و در کتاب آسمانی عهد عتیق تورات به دارچین اشاره شده است و این ادویه را یکی از مواد مرکبه روغن مقدس برای روغن مالی کردن ظروف متبرکه پرستش گاهها به کار می بردند همچنین در زمانهای قدیم دارچین را همراه با صبر زرد و مرمکی به عنوان عطر استعمال می کردند. به علاوه برای معطر کردن بعضی نوشابه ها و خمیر دندان به کار می بردند. رومیها دارچین را در تشریفات و آداب مذهبی مصرف نموده استفاده می کردند و می پنداشتند که دارچین به ویژه موجب خوشنودی خداوند سخنوری و بازرگانی می گردد. در قرون وسطی آن را به عنوان « گرد قرمز» در پزشکی و آشپزی به کار می بردند به علاوه جزو ترکیب کننده بعضی داروها معروف آن زمان به شمار می رفت. از لحاظ پزشکی عقیده داشتند دارچین مسکن معده و هاضمه، قابض، ضد عفونی کننده، محرک اشتها بوده و می توان در درمان نفخ شکم و بند آوردن استفراغ به کار برد. ترکیبی از پودر دارچین، هل و زنجبیل، برای درمان اسهال و به صورت قابض و محرک معده استعمال میشود.

## طرز استعمال و استفاده

دارچین ادویه ای است شیرین و نیرومند با موارد استعمال بسیار زیاد و گوناگون. بهتر است دارچین به شکل پوست یا قرقره را برای معطر کردن نوشیدنیهای داغ و سوپ و سس استعمال کنند زیرا اولاً رسوب نداده و ته نشین نمی شود ثانیاً می توانند به راحتی آن را از غذا یا نوشیدنی خارج کنند. پاشیدن کمی دارچین داخل شیر داغ نوشابه خوبی خواهد شد که شب، موقع خواب میل کنند. قطعه کوچکی از دارچین، طعم و عطر خوراک گوشت گوساله استیک، سوپ و هر غذای داغی را زیاده تر می کند. پودر دارچین عطر گرم و مطبوعی به کلوچه، کیک و پودینگ می دهد و به علاوه با سیب پخته نیز خوب از آب در می آید. اغلب اوقات در کاری، کچاپ، گوجه فرنگی در سس گل کلم، ماهی سفید یا مرغ به کار می رود. هر گاه کمی پودر دارچین را با پودر قند مخلوط کرده بر ماست شیرین اضافه کنند بسیار خوشمزه خواهد شد.

## میخک

## تاریخ طبیعی و کشت

میخک عبارتند از غنچه های باز نشده خشک گل درخت همیشه سبزی به ارتفاع بین ۱۰ تا ۱۴ متر که بومی اندونزی است اما امروزه در اغلب نواحی گرمسیری کاشته می شود. چینی ها اولین کسانی بودند که میخک را مورد توجه قرار داده و از ۳ قرن قبل از میلاد مسیح برای معطر کردن نفس از آن استفاده نموده اند. میخک به اورپا آورده شده بود و در ابتدا بسیار گرانقیمت بود تا روزی که فرانسویها انحصار هلندیها را در اواخر قرن ۱۸ شکستند و درخت میخک را به جزیره موریس (واقع در اقیانوس هند در شرق آفریقا نزدیک جزایر ماداگاسگار) و کاین (یکی از شهرهای بندری افریقای شمالی) بردند. از آن زمان به بعد میخک یکی از ادویه پر مصرف برای آشپزی و مصارف پزشکی به شمار آمد و اهمیت بسیار یافت.

میخکها مانند میخکهای کوچکی به رنگ قرمز تا قهوه

ای تیره باشند. در صورتیکه میخک در شرایط و وضعیت خوب



باشد دارای عطر نسبتاً تندی می باشد به علاوه روغن کمی هم دارد که اگر میخک را به وسیله ناخن خراش دهیم خود را نشان خواهد داد. میخک را می توان از عطاریها و فروشندگان گیاهی ادویه، به طور کامل یا به صورت پودر خریداری کرد. روغن میخک را بوسیله تقطیر شکوفه، ساقه و برگ به دست می آورند که می توان از داروخانه ها آن را تهیه کرد.

### خواص و مشخصات

میخکها بسیار معطر، گرم و حتی قابض می باشند. بیشتر خصوصیات و کیفیت اشان به سبب روغن و اسانسی است که سرشار از آن می باشند. در زمانهای قدیم ایرانیها میخک را برای ساختن شربت مهر انگیز مصرف می کردند. و هنوز هم آن را در عطر سازی و صابون سازی به کار می گیرند. روغن میخک به عمل هضم کمک نموده و گوارش را تحریک می کند به علاوه نفخ شکم را درمان می کند و استفراغ و اسهال را بهبود می بخشد این ماده کشنده میکروب و ضد عفونی کننده بوده درد کرم خوردگی دندان را ساکت

می کند و نقش بیحس کننده بطور موقت را ایفا می نماید. در آشپزی به سبب طعم و مزه ای که دارد زیاد مصرف نمی شود ولی می توان تا حدی از گرما بخشی و نکهت آن استفاده نمود.

### طرز استعمال و استفاده

عطر میخک بسیار تند و نافذ می باشد و اگر به مقدار زیاد مصرف شود بر عطر و بوی سایر ادویه غلبه کرده آنها را از بین می برد. معمولاً یک یا دو میخک برای ایجاد چنین وضعی کفایت می کند. میخک به ویژه با سیب پخته، سس سیب، و سیب تنوری بسیار هماهنگی دارد. میخک برای سوپ تره فرنگی یا سوپ پیاز بسیار مناسب است. همچنین می توان یکی دو عدد آن را در شکم مرغ یا ماهی گذاشته، بپزند. میخک را برای رفع سرماخوردگی می توان در چای داغ همراه با آبلیمو ریخته، مصرف نمود. چای میخک برای درمان حالت تهوع مفید است. همچنین چند قطره روغن میخک را بر روی جبه قند چکانده برای رفع سوء هاضمه میل

کنند. از آنجا که میخک معده را به حال طبیعی برمی گرداند و به علاوه معطر است جویدن آن نفس را خوشبو می کند. برای ساختن گردی خوشبو که داخل کیسه پارچه ای برای خوشبو کردن کشوهای قفسه لباسها یا ملحفه ها و غیره ریخته به صورت زیر عمل می کنند.

یک قطعه پوست پرتقال را با میخک به یکدیگر چسبانده آن را با مخلوطی از ریشه سوسن و دارچین می کوبند سپس می گذارند تا خشک شود. این پودر را در گذشته برای از بین بردن بوی بد خیابانهای شهر و بدنهای کثیف و نشسته به کار می بردند. امروزه هنوز هم آن را در کشوهای لباس و ملحفه ها و نظایر آن به کار می برند.

## گشنیز

### تاریخ طبیعی و کشت

گشنیز گیاه معطر، بسیار تازه و شادابی است و عطر آن با رایحه نارنج و پرتقال شباهت دارد. گشنیز یکی از قدیمیترین گونه های گیاهی است که در پاپیروس ابرس (مصر قدیم) و در ادبیات سانسکریت ذکری از آن به میان

آمده است این گیاه به وسیله رومیان به اروپا آورده شد و بقراط و سایر پزشکان یونانی آن را به عنوان محرک دستگاه گوارش تجویز می کردند. بعلاوه چنین تصور می کردند گشنیز دارای اثر مبهی است بنابراین یکی از ترکیبات شربت مهر و محبت به شمار می آمد. همچنین همراه با شکران، بذرابنگ و رازیانه و عصاره خشخاش ترکیبی برای احضار روح می ساختند. چینی ها نیز عقیده داشتند گشنیز خاصیت افسونگری دارد که می تواند جاودانگی ببخشد.

### طرز استعمال و استفاده

گفته می شود هر قدر که گشنیز خشک بماند، عطر و رایحه آن محفوظ می ماند، گر چه این نظر را بیشتر درباره میوه آن دارند. میتوان میوه یا تخم گشنیز را در هاون کوبید و یا کوبیده آن را از فروشنده ادویه جات خریداری کرد. تخم گشنیز یکی از ادویه های ملایم و لطیفی است که هیچگاه تندی و زندگی ندارد. و یکی از ترکیبات اصلی کاری و سایر ادویه هائی است که هندیها مصرف می کنند. همچنین اهالی

کشور پرو در اغلب غذاهای خود از این گیاه، یا تخم آن استفاده می کنند. گشنیز به صورت معمولی یا پودر، برای خوراک اردک، گوشت شکار یا گوساله و گاو و نیز برای پر کردن داخل شکم مرغ یا تهیه دلمه مورد استفاده قرار میگیرد. به علاوه برای معطر کردن بعضی غذاهای دیگر و حتی شیرینی جات از قبیل کیک، کلوچه و بسکویت از آن استفاده می شود. یک قاشق مربا خوری پودر تخم گشنیز مخلوط با شکر و زردۀ تخم مرغ برای سوفله املت بسیار خوب است که به کلی طعم آن را تغییر داده و آن را لذیذ می کند. گشنیز را برای معطر کردن ترشیجات نیز به کار می برند. هرگاه گشنیز را در شربت قند بریزند شربت گشنیز بسیار مطبوعی به دست خواهد آمد. گر چه میوه گشنیز بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد برگهای آن در هندوستان برای تهیه سالاد یا در بعضی غذاها به صورت پخته مصرف می شود. در کشور ما گشنیز یکی از سبزیجات اصلی است که در تهیه انواع پلو و خورشها، و نیز به صورت خام به عنوان سبزی خوردن مصرف می شود. گشنیز یکی از گیاهانی است

که سرشار از ویتامین ث و ویتامین آ می باشد به علاوه عطر و طعم مطبوع اشتها انگیزی دارد. بدین جهت و با توجه به خواص اشاره شده معمولاً آش گشتیز و پلوی گشتیز از غذاهای رژیمی است که برای بیماران تب دار و مبتلایا به سرماخوردگی تهیه می شود.

## گل حنا

### تاریخ طبیعی و کشت

گل حنا گیاه بادام بومی آسیای غربی است که در اروپا نیز در اوایل قرن شانزدهم میلادی آن را کشت می کردند. و جزو گیاهان گلدانی سنتی قرار گرفته است اما در این اقلیم گل و میوه نمی دهد. گل حنا را به وسیله قلمه زدن به آسانی می توان در بهار یا پاییز تکثیر نمود. ارتفاع این گیاه تا ۶۰ سانتی متر می رسد و توده وسیعی را تشکیل می دهد. معمولاً از برگ تازه آن استفاده می کنند ولی برگ خشک شده آن نیز کیفیت و خاصیت خود را به خوبی حفظ می کند. برگ خشک گل حنا معمولاً جزو برگهای موجود در مغازه ها و فروشگاه ها نمی باشد.

## خواص و مشخصات

برگهای گل حنا معطر و تند بوده و در گذشته اغلب اوقات برای معطر کردن بعضی نوشابه ها به کار می رفت. به طور کلی این گیاه بیشتر به لحاظ رایحه اش مصرف می شود نه از نظر طعم و مزه. مثلاً همراه با بعضی دیگر از گل‌های خوشبو در سبزی، برای خوشبو کردن سالن پذیرایی یا اتاقها مورد استفاده قرار می گرفت. مورد استعمال دیگر آن قرار دادن در کیسه و گذاشتن آن در کثو و قفسه لباس است. در پزشکی نیز به سبب خاصیت قابض و ضد عفونی بودن، از آن استفاده می شود. این گیاه برای رفع اختلالات معده ای و روده ای و نیز به صورت پماد برای التیام دادن زخم به کار میرود. جرارد گیاه شناس می گوید «کنسرو ساخته شده از برگهای گل حنا و قند مغز را گرم کرده و نزله را بند می آورد و به علاوه روماتیسمرا بهبود می بخشد.»

## طرز استفاده و استعمال

امروزه گل حنا در آشپزی مصرف چندانی ندارد ولی برگهای آن را می توان در سالاد مصرف کرد یا آنکه آن

را در سوپ ریخت و یا برای عطر و طعم دادن به مواد پر کردنی داخل شکم مرغ و ماهی یا تهیه دلمه از آن استفاده کردو می توان همراه با اسطوخودوس مقداری از این گیاه را در کیسه ای ریخته برای خوشبو کردن لباس یا ملحفه و نظایر آن در کسوهای قفسه قرار داد. این گیاه را می توان برای ادویه زدن به بعضی نوشابه ها نیز به کار برد. تصور می کنند جوشانده آن علاوه بر رفع ناراحتیهای معده و روده برای تسکین سر درد و نزله و زکام نیز بسیار مفید و نافع واقع شود.

### نوع دیگری از گل گاوزبان تاریخ طبیعی و کشت

این گیاه در اروپا و انگلستان شایع است و موارد استعمال گلهای وحشی آن سابقه تاریخی بسار کهن دارد و در قدیمی ترین کتب و مدارک گیاه شناسی بدان اشاره شده است. می توان وحشی آن را به دست آورد و یا به وسیله تقسیم گیاه در باغچه خانه آن را کاشت و پرورش داد. ارتفاع بوته این گیاه به بیست سانتی متر می رسد. گیاه در محل مرطوب



و آفتابی بهتر رشد می کند. برگ و گل آن بیشتر مصرف می شود. خشک کرده این گیاه در جایی به فروش نمی رسد لیکن متخصصین گیاه شناس فراوردهائی ساخته شده با این گیاه در اختیار دارند.

### خواص و مشخصات



گل‌های زرد رنگ معلق این گیاه با افسانه ها و خرافات زیادی توأم است. در روزهای اعیاد مذهبی چنین تصور می کردند که این گل‌ها کلیدهای الهه زیبایی، دختر الهه دریا هستند. در روزهای تولد مسیح این گیاه را به پطرس مقدس و مریم باکره منسوب نموده و هنوز هم نام گل را «گل کلیدی» می نامند.

موارد استعمال آن در پزشکی، لوازم آرایشی یا آشپزی بسیار زیاد است، گل‌های این گیاه دارای عطر و رایحه ممتازی، تقریباً مشابه انسیون می باشد. عصاره آن کمی اثر مخدر دارد. در پزشکی گیاهی از لحاظ اثر خواب آوری، تسکین

دهندگی و ضد تشنجی ارزشمند است به علاوه برای بیماریهای فلجی، عصبی، بیقراری، بیخوابی و سرگیجه تجویز و مصرف می شود. از لحاظ آرایشی و زیبایی برای برطرف کردن لک و چین و چروک پوست استعمال می شود.

### طرز استعمال و استفاده

برگهای این گیاه را در سالاد ریخته، می خورند به علاوه در جزو ترکیبات بوغلمه و پر کردن شکم مرغ و ماهی و تهیه دلمه جات به کار می رود. اگر گلبرگ های آن همراه با قند یا شکر میل کنید بسیار خوشمزه بوده و لطافت خاصی پیدا می کنید. شربت آن را برای رفع سرگیجه و ضعف اعصاب مصرف می کنند.

برای تهیه شربت، نیم کیلو گلهای تازه چیده شده را در یک لیتر و نیم آب جوشان ریخته، نیم کیلو قند هم به آن اضافه می کنند سپس با ملایمت و با حرارت کم آن را می جوشانند تا از این طریق شربت زرد رنگ خوبی به دست آید.

برای تهیه پماد، برگهای این گیاه را با دنبه گوسفند پروار مخلوط کنند. این پماد برای هر نوع زخم، لک پوست، چین و چروک و افتاب زدگی داروی موثر و مفیدی است.

## خیار

### تاریخ طبیعی و کشت

سر منشاء و مبداء کشت بوته خیار به درستی معلوم نیست ولی احتمالاً جنوب آسیا بوده است. خیار هزاران سال است که در هندوستان کشت شده و می شود. همچنین این گیاه نزد یونانیها و رومیها قدیم مورد توجه و علاقه بسیار بوده و در انگلستان نیز از زمانهای قدیم مرسوم بوده است لیکن تا اواسط قرن هفدهم مصرف آن عمومیت نیافته بود. خیار را می توان در باغچه، در گلخانه یا در منزل کاشت ولی کشت آن تا حدی مستلزم مراقبتهای خاصی است که شرح آن در این کتاب نمی گنجد. دستورات تفصیلی آن را از کتاب باغبانی می توان جویا شد.

## خواص و مشخصات

خیار در حدود ۹۶ درصد آب دارد و حاوی ویتامین و مواد معدنی مفیدی می باشد که نظیر سایر میوه ها و سبزیجات دارای عطر و طعم مطبوع و ممتازی است در پزشکی گیاهی، تخم خیار جزء چهار تخم خنک می باشد (به مقدمه کتاب رجوع شود) چنین می گویند که تخم خیار اثر مدری دارد و نیز برای رفع کرم کدو تجویز می شده و همچنین از آن محلولی می ساختند که برای درمان حالات زکامی و نزله ای روده ها و مجاری ادراری توصیه می شده. آب خیار مسکن و شفا بخش بوده و گذاشتن چند قطعه پوست خیار بر روی پیشانی بیمار تب دار، باعث کاهش تب خواهد شد. اغلب اوقات خیار را برای نرم کردن پوست به کار می برند بعلاوه خیار پوست را سفید رنگ نگه می دارد. همچنین در ساختن صابون و انواع مختلف محلولها و کرمهای پوست مصرف دارد و استعمال می شود.

## طرز استفاده و استعمال

برش های خیار همراه با نان برشته به صورت ساندویچ که نمک و فلفل هم به آن اضافه کنند، غذای بسیار لذیذی می شود. خیار در سالاد بسیار مطبوع است. خیار و سرکه همراه با ماهی قزل آلا آزاد خوراک بسیار مطبوع و لذیذی خواهد بود. خیار ترشی یا خیار شور با گوشت سرد یا پنیر و یک سوپ سرد خیار در تابستان غذای تازه کننده ای را برای شما آماده می سازد. می توانید چندین برش خیار را با کمی سیر، گوجه فرنگی، آویشن و کمی روغن زیتون و مقداری ادویه و چند قطعه یخ در طرفی ریخته و سوپ سردی تهیه کنید که به نام سوپ گزیپاکو معروف است. نوعی دیگری از خوراکی مفرحی که به طور سنتی در ایران مصرف می شود. آبدوغ خیار است که بسیار لذیذ بوده و در روزهای گرم تابستان مصرف آن بسیار به جاست. معمولاً برای تهیه آن مقداری آب به ماست اضافه کرده، دوغ درست میکنند سپس چند عدد خیار (بر حسب تعداد نفرات) را پوست کنده و آن را به درشتی نخود ریز خرد کرده. در دوغ می ریزند

آنگاه کمی نمک و پودر نعناع خشک و در صورت تمایل مقداری پودر فلفل سیاه نیز به آن اضافه کرده مصرف می کنند. با اضافه کردن قطعات ریز نان می توان به جای یک وعده غذا آن را مصرف نمود. در صورت امکان می توان مقدار کمی گرد گل سرخ خشک نیز برای معطر کردن و جلوگیری از نفخ شکم بر آن افزود. ماست و خیار نیز یکی از خوراکیهای خوشمزه و تازه کننده است که می توان با اضافه کردن چند قطعه یخ و کمی نمک و گرد نعناع خشک، آن را میل کرد. چند برش خیار توام با برشهای گوجه فرنگی و کاهو و آندیو و پیازچه یا پیاز خرد کرده، سالاد خوشمزه ای خواهد شد که با سس ترکیب شده از سرکه با آبلیمو و کمی روغن زیتون یا روغن مایع خوراکی و کمی فلفل و نمک و پودر خردل و گرد نعناع خشک میل کرد. نوع دیگر سالاد شیرازی است. طرز تهیه آن به این ترتیب است که چند عدد خیار و چند عدد گوجه فرنگی به قطعات بسیار ریزی به ابعاد ۵ تا ۸ میلی متر خرد کرد و در صورت لزوم و دلخواه یک عدد سیب درختی را به همین ابعاد خرد کرده به آن اضافه کرد

در این چند نوع سالاد که گفته شد می‌توانید در صورت لزوم خرد کرده فلفل دلمه «پاپریکا» نیز بر آن بیافزایید نان و پنیر و خیار نیز غذای مفرحی است که خوردن آن بدون لذت نیست. خیار شور و خیار ترشی نیز از چاشنی های بسیار معروف و محبوب عامه است.

### زیره سبز

#### تاریخ طبیعی و کشت

زیره گیاه یک ساله بومی هند ، چین و نواحی اطراف مدیترانه است که معمولی ترین و شایع ترین ادویه مصرفی قرون وسطی را تشکیل می داد. عبارت از بوته کوچکی به ارتفاع ۱۵ سانتی متر در اواخر بهار کاشته می شود قسمت مورد استفاده میوه آن است که به صورت خشک شده بطور کامل یا به شکل پودر در فروشگاههای ادویه عرضه می شود.

#### خواص و مشخصات

دانه های زیره سبز ار حیث شکل ظاهری و عطر و رایحه با زیر سیاه شباهت زیادی دارد ولی طعم آن تندتر و

تلخ تر از زیره سیاه است. مستندات قدمت شناسائی و مصرف آن در کتاب انجیل آمده است که مردم زیره کوبیده را با نان و آب می خوردند تا اشتهايشان تحریک شود ولی مدتی بعد مصرف آن کاهش یافت زیرا زیره سیاه را خوشمزه تر و اثرش را نیز بهتر از زیره سبز یافته بودند به هر حال زیره سبز مقوی و گرم است که در مقابله با غذاهای سنگین بسیار موثر و مفید واقع شده. هضم را سریعتر و اسانتر می سازد. روغن به دست آمده از زیره سبز را در بعضی مواقع در صنعت عطر سازی به کار می برند.

### طرز استعمال و استفاده

زیره در خاورمیانه مصرف زیاد دارد و در آشپزی نیز برای تهیه غذاهای متنوع و مختلف به کار می رود. در ایران از خواص این دانه معطر اطلاع و عقیده کافی وجود دارد، و در تهیه بعضی غذاها از جمله زیره پلو، کته زیره از این گیاه معطر استفاد می شود. زیره تقویت کننده کار معده است که مصرف آن به ویژه به صورت زیره پلو با کته زیره



یک غذای رژیمی برای مبتلایان به تب یا اسهال است. در هندوستان زیره را همراه با کاری در غذا می ریزند. در ایران نیز در آبگوشت ریخته به عنوان نخود آب زیره مصرف می کنند. مواد مرکبه نخود آب عبارت است از گوشت، کمی برنج، نخود، زیره، برنج فقط برای لعاب پیدا کردن نخود آب است. بنابراین نباید از یک قاشق غذاخوری تجاوز کند. زیره را برای خوش طعم کردن خوراکیها، همبرگر، سوپ گوشت، و سوپ لوبیا و غیره مصرف می کنند. مورد استعمال دیگر زیره در تهیه ترشیجات است که آن را معطر و خوش طعم می سازد و در نائوایی نیز نان زیره تهیه می شود. همچنین در ساخت پنیر از زیره استفاده می شود.

## قاصدک

### تاریخ طبیعی و کشت

قاصدک از گروه گیاهان گل داودی است که به صورت وحشی در اغلب نقاط جهان از جمله آسیا، اروپا و آمریکای شمالی می روید. می توان با کاشتن تخم آن در اردیبهشت ماه آنرا پرورش داد. ارتفاع آن تا بیست سانتی

متر می رسد. تمام قسمت های این گیاه یعنی ریشه، برگ و گل آن به صورت تازه یا خشک مصرف می شود. خشک آن را می توان به شکل پودر از فروشندگان گیاهان دارویی خریداری نمود. همچنین قهوه قاصدک و سایر فراورده های آن نیز در بعضی فروشگاههای تخصصی موجود است.

### خواص و مشخصات



از آن جا که برگهای این گیاه، دندانه دار و مضرس است فرانسویها قاصدک را «دندان شیر» نامگذاری کرده اند که در زبان انگلیسی هم همان تلفظ را اختیار نموده اند. نام دیگر این گیاه «پیسانلی» است که نشانه مدر بودن آن است به طوری که ممکن است شخص به علت جمع شدن ادرار زیاد در مثانه، مجبور

شود بی اختیار رختخواب خود را خیس می کند. پزشکان عرب و ایران ( قرن ۱۴ هجری) و پزشکان انگلیسی ( قرن ۱۰ میلادی) معتقد بودند این گیاه اثر خوبی بر گوارش، کبد، کیسه

صفرا و عمل کلیه و بیماریهای مختلف پوستی دارد. به علاوه در روماتیسم نیز موثر بوده و منبع خوبی از ویتامین ها و املاح معدنی می باشد.

### طرز استعمال و استفاده

ریشه های بوداده و آسیاب کرده قاصدک از حیث طعم و عطر با قهوه شباهت دارد و دارای اثر تقویتی و تحریکی است بدون آنکه محتوی کافئین باشد (بعضی از افراد تصور می کنند کافئین برای سلامتی زیان آور است. ) برگ قاصدک را به نوشابه های رژیمی اضافه می کنند تا سلامت و تندرست مصرف کنندگان را بهتر تامین کند.

### چای قاصدک را به ترتیب زیر درست می کنند:

یک قاشق مرباخوری از برگ تازه یا خشک این گیاه را در فنجان آب جوش، دم کرده پس از پنج دقیقه آماده نوشیدن است. چنین تصور می کنند چای قاصدک به هضم غذا کمک نموده برای کبد، کیسه صفرا نیز مفید واقع می شود و در عوارض روماتیسمی نیز اثر نیکویی دارد.

مصرف این گیاه در آشپزی بسیار محدود است ولی در فرانسه ریشه آن را در بعضی مواقع پخته و به عنوان سبزیجات مصرف می کنند. همچنین آنرا به قطعات کوچکی خرد کرده، در سالاد می ریزند. گفته می شود برگهای جوان قاصدک مانند اسفناج مغذی است و آنرا می توان بصورت اسفناج پخته، مصرف نمود. و حتی با اسفناج مخلوط کرده با کمی سیر، جوزهندی خرد شده، فلفل سیاه و مقداری کره نیز قبل از غذا مصرف نمود. برگهای تازه قاصدک را می توان در سالاد ریخت یا در ساندویچ مصرف کرد. باید بگوئیم که چاشنی زیادی نیز بایستی به آن اضافه نمود.

## شبت

### تاریخ طبیعی و کشت

شبت گیاه یک ساله، بومی آسیا و اروپا می باشد و لی در نواحی شمالی رشد نمی کند. اکنون در آمریکای شمالی و جزایر آنتیل و اغلب سرزمینهای جهان آنرا کاشته و با طبیعت آن نواحی سازگار کرده اند. شبت را رومیها به انگلستان برده اند. و تخم این گیاه در اردیبهشت کشت می شود.

این گیاه تا سی سانتیمتر ارتفاع پیدا می کند. شبت به زمین متوسط نیمه خشک و نیمه مرطوب که به طور معتدل آفتاب گیر باشد نیازمند است لیکن به طور کلی گیاه قابل انطباق و انعطافی است. از آنجا که بوته شبت با بوته رازیانه شباهت کامل دارد اغلب با یکدیگر اشتباه می شود لذا بایستی آنها دور از یکدیگر کشت کنند زیرا خطر پیوند دو جنس با یکدیگر وجود دارد. برگهای پر مانند این گیاه را به صورت خشک یا تازه و نیز میوه رسیده خشک آن را مصرف می کنند. شبت مثل سایر گیاهان خشک در اغلب فروشگاههای گیاهی موجود است.

### خواص و مشخصات

شبت را در پزشکی گیاهی برای تنظیم کار معده و در مان نفخ شکم به کار می برند. برحسب عقیده کالپیر گیاه شناس، شبت مغز را تقویت می کند. آب شبت درمان استاندارد نفخ شکم کودکان است شبت را برای آرام کردن و تسکین دادن از جهات دیگر نیز به کار می برند. گفته می

شود شبت یکی از گیاهان جادوگری است زیرا اغلب اوقات در سحر و جادو به کار می رود. و سبب مفید بودن در افسونهای جادوگری و استفاده از آن به عنوان تسلمی در برابر افسونگری مورد استعمال پیدا می کند. بعلاوه شبت را به عنوان مبهی می شناختند. و در ترکیبات شربت مهر و محبت به کار برده می شد.

شبت عطر نافذی دارد که کیفیت انیسیون را ماند و طعم و مزه آن بعضی اوقات شبیه زیره سیاه است که کمتر حالت لیمویی پیدا کرده باشد. عطر آن تازه کننده می باشد و در صابون سازی مورد استعمال دارد.

### طرز استعمال و استفاده

در قرون وسطی جزء گیاهان گلدانی به شمار می رفت ولی امروزه در اغلب کشورها به مقادیر وسیعی در آشپزی در صنایع ارایش و بهداشت به کار می رود. شبت را می توان در اقسام گوناگون سوپ ها، سس ها، ماهی ها و غذیه ای که با تخم مرغ تهیه می شود مصرف نمود. برگ

های شبت را خرد کرده در سوپ سفید و تخم مرغ پخته یا با قارچ یا جوجه و املت مخلوط نمایند. غذا را بسیار لذیذ و خوش طعم و خوشمزه می کند. شبت خرد کرده را می توان بر روی سالاد سیب زمینی مخلوط یا پنیر خامه ای گل کلم بپاشند. شبت را برای معطر کردن خیارشور و نیز همراه با غذاهای سنگین یا ماهی های چرب به کار می برند. شبت دارای اثر کمک کننده هضم است. شبت را با هر نوع ماهی و میگو می توان مصرف نمود. آسیاب کرده تخم شبت را با هر نوع ماهی می توان مصرف نمود لیکن از برگ شبت کمی قوی تر است.

یکی از موارد استعمال معمولی و سنتی مصرف آن برای تهیه باقلا پلو و نیز پلوهائی که با سایر حبوبات مانند لوبیا چشم بلبلی، عدس، ماش و غیره پخته شود می باشد. شبت پلو یا کته شبت نیز از غذاهای بسیار مطبوع است که در موارد اختلالات معدی روده ای توصیه می کنند که بسیار مفید و نافع واقع می شود. برای تهیه غذاهای برنج دار می توان از شبت خشک نیز استفاده نمود.

یکی دیگر از موارد استفاده از شبت در ساخت و تهیه ترشی های مختلف وخیارشور و مخلوط شور است. تخم شبت را می توان دم کرده و یک فنجان نوشید. بدین ترتیب که یک قاشق تخم کوبیده شبت را در یک فنجان آب جوشان ریخته دم کنند و پس از پنج تا ده دقیقه بنوشند. گفته می شود جویدن تخم شبت به ملایمت باعث خوشبو کردن نفس می شود.

### اقطی یاخمان

#### تاریخ طبیعی و کشت

اقطی یکی از درختهای بومی نیم کره شمالی است که گل و میوه آن هر دو مصرف می شود. ارتفاع آن به سه متر الی ده متر می رسد و در اغلب زمین ها و خاک ها پرورش می یابد. فراورده های این گیاه در اغلب فروشگاهی های مواد گیاهی به فروش می رسد.



## خواص و مشخصات



اقطی از گیاهانی است که درباره آن سنتها و خرافات زیاد معمول بوده و می باشد. در قرون وسطی اغلب اوقات اقطی را نشانه و مظهر غم و اندوه می دانستند زیرا چنین می پنداشتند که یهودا خود را به درخت اقطی حلقه آویز کرده است. دیگر آنکه در فرهنگ عامیانه شایعه

است که اقطی معالج بسیار خوب حلق و گلو است. کولپها از سوزاندن چوب اقطی امتناع می کنند و در اغلب کشورها مردم هنوز از قطع این درخت یا از ریشه درآوردن آن ابا داشته، خودداری می کنند و این کار را شوم و بد عاقبت می دانند. این تصورات در بعضی مواقع مسئله و مشکلی پیش می آورد مثلاً این درخت را برای باطل کردن سحر و جادو در نزدیکی خانه کشت می کنند که بعدها چون درخت رشد کرد و بزرگ شد ممکن است موجب زحمت و پاره ای اختلالات گردد. همچنین معتقدند که اقطی از رعد و برق و روماتیسم جلوگیری می کند. این درخت دارای بوی تندى است. برگ

های خرد شده یا ساقه آن برای جلوگیری از جمع شدن مگس مفید است.

از زمان رومیها تا حال حاضر اقطی را در پزشکی گیاهی زیاد مصرف می کنند. و آنرا یکی از داروهای اصلی بیماری های عمومی قلمداد می کنند. میوه های انگوری شکل آنرا برای روماتیسم مفید می دانند. بعلاوه آنرا به عنوان ملین و مدر تجویز می کنند. رومیها از این گیاه برای رنگ کردن اشیا استفاده می کردند گلهای اقطی خنک کننده است و به زیبایی کمک می کند و در پائین آوردن تب و حرارت در نتیجه تعریق زیاد اثر نیکوئی دارد. در شرایط مختلف تمام قسمت های درخت مصرف می شود. حتی پوست درخت را به عنوان مسهل و مسکن و پماد آنرا برای ضربه های مفصلی، تورم و رگ به رگ شدن بکار می برند

### طرز استفاده و استعمال

اقطی در آشپزی مصرفی ندارد. گرچه بعضی از خانواده ها از گل آن برای پخت و پز غذا استفاده می کنند. یا گل اقطی در تابستان نوشابه خنکی تهیه میشود. می توان

اقطی را در پودینگ شیر یا تارت سیب به کار برد. برای تهیه نوشابه اقطی گل آن را در ظرفی گذاشته آب جوشان بر روی آن می ریزند تا آن را بپوشاند آنگاه با افزودن قند یا شکر آن را شیرین می کنند و قبل از صاف کردن باید بماند تا سرد شود. فراورده دیگر آن دم کرده گل اقطی است بدین ترتیب که یک قاشق مرباخوری گل برای هر فنجان ریخته و دم کنند ولی بیش از پنج دقیقه بر روی آتش نماند. این دم کرده به عنوان خواب آور و معرق در تب های شدید مصرف می شود. میوه های انگوری شکل آن را در ترشی می ریزند. فراورده دیگر رب اقطی است که براس تسکین سرفه و سرماخوردگی و بعضی ناراحتیهای روماتیسمی به کار می برند. برای تهیه آن پنج قسمت از میوه انگوری اقطی و یک قسمت شکر را در آب ریخته و با حرارت ملایم می جوشانند تا قوام عسل پیدا کند. یک یا دو قاشق مرباخوری آن را در آب داغ ریخته میل نمایند. محلول گل اقطی را برای آفتاب زدگی، پاک کردن خال، سفید کردن رنگ پوست و از بین بردن لکه های پوستی مصرف می کنند. محلول گل اقطی ترکیب نسبتاً

قابضی است که تحریک مختصری می دهد. برای تهیه آن ظرفی را از گل اقطی پر کنند ابتدا ساقه های آن را بیرون آورند سپس در حدود نیم لیتر آب جوشان بر روی آن ریخته پس از آنکه خنک شد به وسیله پارچه ای صاف کنند و در بطری بریزند. چندی صبر کنند تا بوی نامطبوع آن از بین برود و بوی مطبوع جایگزین آن گردد و معطر و خوشمزه شود.

## رازیانه

### تاریخ طبیعی و کشت

رازیانه گیاهی است بادوام با گل‌های زرد رنگ و مشابه با شبت که در اغلب نقاط جهان در نواحی معتدله کشت می شود. این گیاه بومی نواحی مدیترانه و احتمالاً بعضی سرزمینهای دیگر می باشد که به آسانی امکان دارد به وسیله تخم در اردیبهشت کاشته شود. رازیانه در هر نوع زمینی پرورش می یابد لیکن در زمینهای کم رطوبت و گرمتر بهتر رشد می کند. این گیاه باید ۳۰ سانتی متر از یکدیگر فاصله داشته باشند و نباید بیش از ۳۰ سانتی متر ارتفاع پیدا کند.

زیرا اگر آنها را آزاد بگذارند تا یک متر و حتی بیشتر قد می کشد و برگها و گل‌های زرد رنگشان با یکدیگر تلاقی کرده به یکدیگر می پیچند.



به طوریکه قبلاً اشاره شد رازیانه و شبت را بایستی کاملاً با فاصله زیاد از یکدیگر کشت کنند که با یکدیگر اشتباه نشوند. برگ گل و ساقه رازیانه همگی مورد استعمال دارند و در آشپزی و پزشکی مصرف و تجویز می شوند. خشک شده این گیاه در فروشکاههای گیاهی موجود و در دسترس قرار می گیرد.

نوع دیگری از رازیانه به نام رازیانه فلورانس است رازیانه معمولی کاملاً متفاوت است و به عنوان سبزیجات مصرف می شود. این گیاه یک ساله است.

## خواص و مشخصات

مصرف رازیانه به زمانهای بسیار قدیم و به نواحی مدیترانه و کشور مصر منتهی می شود. پلینی یکی از نویسندگان مشهور کلاسیک در رشته تاریخ طبیعی از خواص عالی این گیاه بحث می کند و می گوید مارها موقع پوست انداختن از این خواص عالی این گیاه بحث می کند و می گوید مارها موقع پوست انداختن از این گیاه می خورند و برای تقویت و بهتر ساختن نیروی دید، خود را به این گیاه می مالند.

رازیانه مدتی در انگلستان مصرف نمی شد لیکن مجدداً به وسیله راهبهای سلک بند یکتین معمول گردید. بر حسب روایات اهالی ویلز انگلستان رازیانه را نیز مانند شبت برای طلسم و حفاظت در برابر سحر و جادو به کار می برند. بعلاوه یکی از مواد مرکبه بخور برای احضار ارواح بود.

رازیانه یک گیاه شاداب و ممتازی است. این گیاه شبیه شبت است لیکن طعم و مزه آن به انسیون نزدیک است که بی شباهت به کرفس نبوده و رایحه اش گرمتر و ملایمتر

است. در پزشکی گیاهی رازیانه را برای دفع هرگونه نفخی تجویز می کنند و در ترکیب داروی معروف ضد نفخ شیرخواران به کار میرود. دو خاصیت دیگر را نیز به طور سنتی به رازیانه نسبت می دهند یکی آنکه وزن افراد فربه را کم می کند دیگر آنکه قدرت دید را افزایش می دهد. کمپرس دم کرده رازیانه بر روی چشم، زخم چشم و پلک را برطرف می سازد و به علاوه محلول آن اثر تقویتی بر روی چشم و بینایی دارد. روغن اصلی رازیانه را در ترکیبات قلبی و بعضی نوشابه ها مصرف می کنند و در ساخت بعضی انواع صابونها و عطرها نیز به کار برده می شود.

### طرز استعمال و استفاده

رازیانه را اغلب اوقات «گیاه ماهی» می نامند این گیاه نیز مانند شبت هر نوع ماهی را خوشمزه تر و معطر جلوه می دهد لیکن به خصوص برای ماهیهای چرب روغن دار به کار می رود زیرا به هضم آنها کمک موثر می نماید. دستوره‌های غذایی بیشماری برای مصرف رازیانه وجود دارد.

مثلاً میتوان داخل شکم ماهی را با برگهای خرد شده رازیانه پر کرده سرخ کنند یا در فر بپزند. دیگر آنکه میتوان رازیانه را خرد کرده با نمک دریا، آبلیمو و فلفل سیاه تازه، کوبید و کره مخلوط نموده با ماهی سرخ شده یا با بخار پخته شده میل کنند.

رازیانه را می توان مانند جعفری برای تزئین غذا به کار برد. برگهای جوان آن را می توان همراه با ساقه اش به عنوان سبزی خورد. به علاوه می توان همراه با سرکه و روغن، سالادی تهیه نمود. خرد کرده رازیانه را بر روی سیب زمینی پخته، پوره سیب زمینی یا پنیر خامه ای می پاشند.

رازیانه را با گوشت زیاد مصرف نمی کنند لیکن بعضی اوقات به عنوان خورش با گوشت گوسفند می پزند و من هم آن را همراه با جگر و قلوه دوست دارم. تخم رازیانه را برای پاشیدن بر روی پنیر یا خوراکیهای کوکتیل به کار می برند و اگر آن را بچوند به هضم غذا کمک می کند. لیکن برگهای رازیانه فلورانس را می توان به عنوان سبزی مصرف



نمود که عبارت از ساقه های ضخیمی است که معمولاً مانند کرفس بیشتر از پخته آن استفاده می کنند.

## سیر

### تاریخ طبیعی و کشت

سیر جزء خانواده پیاز، موسیر، تره نرنگی، و پیازچه کوهی است. قدمت سیر به اندازه ای کهنه است که مبداء و منشاء آن نامعلوم است لیکن چنین حدس می زنند که این گیاه به طور وحشی در آسیای مرکزی می روئید. سیر در مصرف قدیم به مقدار وسیعی مصرف می شده لیکن سند مطمئنی درباره طرز انتشار آن در سایر نقاط جهان در دسترس نیست. امروزه سیر در بسیاری از نقاط جهان به فراوانی کاشته می شود. سیر را در اوایل بهار یا پائیز کشت می کنند بطوریکه در حدود بیست سانتی متر باید از یکدیگر فاصله داشته باشد. زمین آن باید دارای خاک نرم و سبک و اقلیم آن آفتابگیر و کمی مرطوب باشد. چنین حدس می زنند که سیر نیز مانند بابونه دارای اثر بهداشتی بر سایر گیاهان کشت شده در مجاورتش می باشد. سیر همدان معروفیت

بیشتری دارد و سالانه مقادیر زیادی به کشورهای خارج صادر می شود. سیر را در اغلب غذاها مصرف می کنند. پودر سیر هم تهیه می شود و در اغلب خواربار فروشیها به فروش می رسد لیکن تازه آن بهتر و لذت بخش تر است.

### خواص و مشخصات

سیر گیاهی دارای طعم مخصوص و بوی زیادی است که بعضی از افراد علاقه ای به آن ندارند. سیر اغلب غذاها را خوشمزه و خوش طعم می کند. و بسیاری از مردم از غذاهای سیر دار لذت می برند. سیر را به عنوان یک گیاه بهداشتی مهم دارای خواص ضد عفونی شدید و کشنده انواع میکروبیها می شناسند. چنین تصور می کنند که در برابر هرگونه عفونتی مقاومت می کند بدینسان در زمان گذشته همگام با شیوع طاعون آن را زیاد مصرف می کردند. در جنگ جهانی ۱۹۱۴-۱۹۱۸ سیر را به عنوان ضد عفونی کننده استفاده می کردند و نیز برای درمان جذام آن را به کار می برند (استعمال خارجی) سیر به هضم غذا کمک می کند و

معتقدند فشار خون را پایین می آورد حرارت را در تب کم می کند و بعلاوه خلط آور و محرک است. سیر را برای رفع سرماخوردگی مصرف نموده و به بهبود آسم یا تنگی نفس، برونشیت، سرفه و سایر اختلالات مجاری تنفس کمک موثر می کند.

در گذشته سیر را نه فقط در موارد بهداشتی و پزشکی، بلکه در مراسم رسمی و مذهبی نیز از آن استفاده می کردند. در یونان قدیم سیر را در چهار راه ها بر روی توده ای از سنگ برای الهه افسونگری و جادوگری می گذاشتند.

### طرز استعمال و استفاده

موارد استفاده و استعمال سیر به اندازه ای زیاد است که شرح و تفصیل تمامی آنها در این کتب امکانپذیر نیست. سیر را می توان تقریباً در اغلب غذاها به کار برد. معمولاً پوست سیر را می گیرند و به صورت کامل و یا خرد شده یا رنده کرده (بر حسب نوع غذای مورد مصرف) استعمال می کنند. سیر را مانند پیاز می توان در روغن سرخ نمود و به

اصطلاح سیر داغ تهیه نمود. سیر داغ را در آتش رشته، آتش جو، کشک و بادمجان، مصرف می کنند. یا آنکه سیر را خرد یا رنده کرده در ماست می ریزند و به صورت سیر ماست، چاشنی بعضی از غذاها قرار می دهند. همچنین سیر را در سرکه ریخته و سیر ترشی درست می کنند. در بعضی از خانواده ها ترشیهای سیر چند ساله وجود دارد که طعم و مزه خاصی پیدا کرده و حتی رنگ آن تغییر کرده به خرمائی سیر یا سیاه تبدیل گردیده است. امروزه در پزشکی سیر را به عنوان محافظ عروق خونی و پایین آورنده فشار خون تجویز می کنند و حتی داروهایی از عصاره سیر توسط کارخانجات دارویی تهیه می شود و به صورت قرص در دسترس بیماران و متقاضیان قرار می گیرد. اهالی گیلان خوراکیهای مخصوصی می پزند که یکی از مواد اصلی و اولیه آنها را سیر تشکیل می دهد.

## زنجبیل

### تاریخ طبیعی و کشت



زنجبیل یک گیاه گرمسیری و بومی آسیای گرمسیری است لیکن در حال حاضر به صورت گسترده ای در کشورهایمانند هندوستان، جامائیکا و آفریقای غربی کشت می شود همچنین در بعضی کشورهای گرمسیری برای مصارف محلی و داخلی خود این گیاه را کاشته اند. ریشه زیر زمینی زنجبیل به صورت خشک یا تازه مصرف می کنند. زنجبیل ادویه تندی است که می توان از ادویه فروشیها تهیه نمود. زنجبیل را در تهیه بعضی شیرینی ها به کار می برند همچنین نان زنجبیل نیز تهیه می شود. چینی ها ساقه زیر زمینی زنجبیل را در شربت قند جوشانده و آن را نگهداری می کنند تا در موقع لزوم به مصرف برسانند.

## خواص و مشخصات

زنجبیل یک ادویه معطر، تند زننده با طعم و مزه گزنده می باشد مورد استعمال آن به عنوان ادویه و دارو از گذشته های دور سابقه دارد. در مشرق زمین به ویژه چین و هندوستان از زمانهای پیشین آن را مصرف می کردند و برای آن خاصیت ازدیاد کننده و قوه بیه قائل بودند و حب های می ساختند که ماده اساسی آن را زنجبیل تشکیل می داد. رومیها زیاد زنجبیل مصرف می کردند ولی زنجبیل از قرن نهم به اروپا وارد شد. بعد ها هانری هفتم آن را در عداد مواد ضد طاعون فهرست بندی کرده و به نزد شهردار لندن فرستاد.

## طرز استعمال و استفاده

زنجبیل بسیار گرم و تند بوده برای خوش طعم کردن انواع مختلف نان زنجبیلی، کیک زنجبیلی و بیسکوئیت زنجبیلی و پودینگ به کار می رود. در کاری و چتنی نیز مورد مصرف دارد. اگر مقدار بسیار ناچیز را در سوپ گوشت یا سبزی بریزند، بسیار خوش طعم و خوشمزه خواهد شد. زنجبیل را به مقدار بسیار کم در سس سفید یا ماهی سفید،

ماهی کاد، قزل آلا، ماهی آزاد بریزید و امتحان کنید. در پزشکی و استعمال خارجی برای اصلاح وضع گردش خون و تحریک و کمک به هضم تجویز می کنند. ضمناً خواص و مشخصات عطرهاى شرقی را دارا می باشد. زنجبیل تازه آسیاب کرده را بعضی اشخاص بر روی خربزه می پاشند گرچه سبب می شود که طعم و عطر حقیقی خربزه را محو کند. می توان پودر زنجبیل را بر روی سبزیجات ریشه ای مانند شلغم، آرتیشو، هویج و هویج فرنگی ریخت و کمی کره هم بر آن افزود. مربای زنجبیل را همراه با خامه یا بستنی نیز می توان استفاده کرد و کمی شربت روی آن ریخت.

## رازک

### تاریخ طبیعی و کشت

رازک گیاه بلند قامت دوقلو با برگهای شبیه برگ مو از خانواده توت می باشد که در اغلب نقاط جهان می روید.



## مشخصات و طرز استعمال

گل‌های گیاه نر و خوشه ای میوه ماده، تلخ و معطر اند رازک دارای خواص حفاظتی می باشد به علاوه دارای مختصر اثر تسکینی است.

## ترب کوهی

### تاریخ طبیعی و کشت

ترب کوهی گیاه بادوامی است که منشاء و مبدا آن اروپا بوده و به آسانی می توان به وسیله تقسیم ریشه آن این گیاه را کشت و تکثیر کرد. کار تکثیر بایستی در ماه بهمن انجام گیرد. ترب کوهی در زمینهای قوت دار و مرطوب بهتر رشد می کند لیکن گیاهی است سازگار و حتی ممکن است بدون کنترل زیاد رشد کند. قد گیاه ممکن است تا یک متر برسد. ترب کوهی دارای برگهای پهن و بزرگی است که بعضی اوقات ممکن است درازای آن به شصت سانتیمتر برسد



ریشه این گیاه را استعمال می کنند. ریشه این گیاه را می توان در ماه آبان از خاک بیرون آورد و در سرکه گذاشت و تمامی سال از آن استفاده کرد. ترشی این گیاه را می توان از فروشگاههای گیاهی خریداری نمود.

### خواص و مشخصات

ریشه ترب کوهی پوست کنده و خرد شده مانند فلفل، تند و سوزنده می باشد و طعم بسیار زننده ای دارد. گفته می شود که ترب کوهی یکی از گیاهان تلخ و تندی است که یهودیها در عید فطر مصرف می کنند. به طور کلی ریشه ترب کوهی محرک و مقوی بدن بوده و به هضم کمک می کند و منبع خوب ویتامین ث است به ویژه در زمستان. به علاوه مانند سیرو لادن دارای خواص آنتی بیوتیکی می باشد. در پزشکی از خاصیت مدری آن استفاده می شود. به علاوه معتقدند که بر روی کبد اثر مفیدی دارد و نیز به عنوان ملین تجویز و توصیه می شود. مورد استعمال خارجی آن ضماد یا

مشمعی است که مانند مشمع خردل می سازند و در نزد بیماران به کار می برند.

### طرز استعمال و استفاده

اساساً ترب کوهی را به عنوان چاشنی همراه با غذا مصرف می کنند و هیچگاه آنرا برای خوش طعم کردن در غذا نمی ریزند. اگر ریشه تازه آن را در اختیار دارید بایستی ابتدا تمام پوست آنرا بگیرید سپس کاملاً آنرا نرم کنید و در صورت امکان این کار را به وسیله دستگاه مخلوط کن انجام دهید. بخاری که از آن در موقع کوبیدن یا آسیاب کردن متصاعد می شود چشمها، حلق و بینی را اذیت می کند که بایستی از تنفس عمیق خودداری کنید به علاوه مواظب باشید دستهای شما با چشمهایتان تلاقی نکنند. خرد کرده ترب کوهی را می توانید بر روی ماهی یا گوشت پاشید. علاوه بر آن ترکیب کرم مانندی نیز از آن ساخته می شود. برای تهیه کرم ترب کوهی، دو قاشق غذاخوری از آن را در یک چهارم لیتر خامه و نصف قاشق خردل ساخته شده و یک قاشق

غذاخوری سرکه و مختصری قند و نمک و فلفل با یکدیگر مخلوط نموده و کاملاً بهم بزنید سپس آنرا در ظرف بلوری ریخته و در یخچال می گذاریم. برای کم کردن اثر تندی آن می توان یک سیب را به خوبی رنده کرده به آن اضافه کنید.

مراحل تهیه سس ترب کوهی: ترب کوهی نرم شده را در سس معمولی ریخته و مدت یک دقیقه با حرارت کم بجوشانید سپس مقداری نمک، فلفل و شکر بر آن اضافه نموده کاملاً مخلوط کنید و در این موقع مقداری سرکه بر آن بیفزایید بدین وسیله چاشنی بسیار خوبی به دست خواهد آمد که برای هر نوع ساندویچ بسیار خوب و گواراست.

سس ترب کوهی با استیک و ماهیهای آب سرد و همبرگر بسیار مناسب است. این چاشنی برای ماهی دودی نیز چاشنی خوبی است. گفته شده است اگر برشهای ترب کوهی را در شیر خیس کرده سپس بر روی صورت بگذارند رنگ چهره و بشره را شفاف و تازه می کند. لیکن برای آنکه استفاده کامل از این کار برده شود لازم است قبلاً صورت را با آب گرم و صابون شست و شو دهند.

## زوفا

### تاریخ طبیعی و کشت

زوفا گیاه دائمی معطر از تیره نعنائیان با برگهای معطر و گل‌های آبی، صورتی یا سفید جذابی است. این گیاه ممکن تا یک متر و بیست سانتیمتر در نواحی گرمسیر ارتفاع پیدا کند ولی معمولاً تا شصت سانتیمتر می‌رسد. زوفا بسیار مورد علاقه زنبور عسل است. این گیاه در زمین سبک و آفتابگیر بهتر رشد می‌کند و به وسیله بذر یا قلمه تکثیر پیدا می‌کند که در بهار یا پائیز انجام می‌گیرد. قسمت‌هایی که بیشتر مورد استفاده واقع می‌شود گلها و برگهای جوان آن است ولی امروزه این گیاه را بیشتر برای تزئین به کار می‌برند. گل خشک زوفا را می‌توان از فروشندگان گیاهان داروئی خریداری نمود.

### خواص و مشخصات

از زمانهای بسیار دور و کهن بین زوفا و تصفیه و پاک کردن بدن از ناپاکیها رابطه ای وجود داشته است. گل زوفا را برای گل ریزان و گلپاشی به کار می‌بردند و دسته ای

از این گل را برای حفاظت از طاعون و سایر بیماری های عفونی با خود حمل می کردند. در پزشکی گیاهی بیشتر اوقات در عوارض ریوی و اصلاح نفخ شکم به کار برده می شود. زوفا در آشپزی چندان مورد استعمال ندارد.

### طرز استعمال و استفاده

خرد کرده ریزبرگهای جوان زوفا، مزه و طعم نعنای به سالاد می دهد می توان در مورد خوراک گوشت شکار یا گوساله و گوسفند نیز به همین طریق عمل نمود. برای تهیه چای زوفا ده گرم گل خشک زوفا را در یک لیتر آب جوش به مدت ده دقیقه دم کرده و به وسیله عسل، آن را شیرین می کنند و روزی سه لیوان کوچک می نوشند. این دم کرده را در موارد زکام و نزله به عنوان خلط آور مصرف می کنند.

### سروکوهی یا اردج

### تاریخ طبیعی و کشت

میوه های انگوری شکل آبی تیره رنگ درخت ماده سروکوهی مورد استفاده قرار می گیرد. این دسته از سروها

یگانه گونه ای هستند که بومی جزایر بریتانیا می باشند. اینها بوته های کوچکی به ارتفاع ۲ تا ۳ متر و بیشتر می باشند که مستقیماً به سمت بالا می روند. بطور کلی سرو کوهی گیاه بسیار خوش قواره و زیبایی با برگهای همیشه سبز می باشد. سرو کوهی بسیار معطر و خوش بو است. باید دانست نوع خاصی از سرو کوهی یافت می شود که میوه های انگوری قابل استفاده به بار می آورد. یگانه بوته ای که گلهای ماده تولید می کند میوه خواهد داد. این میوه ها را از بعضی فروشگاههای گیاهی و برخی عطاریها می توان به دست آورد.

### خواص و مشخصات

سرو کوهی ارتباط زیادی با سحر و جادو داشته و افسانه های متعددی در این باره وجود دارد. چنین عقیده داشتند که سرو کوهی حامی خوبی در برابر روح شیطانی بوده و یکی از بوته هایی بوده که گفته می شد پناهگاه حضرت مریم و کودکش حضرت مسیح به هنگام فرار به مصر بوده است. میوه های این درخت را برای حفظ جوانی می خوردند.

روغنی که از این میوه ها در نتیجه تقطیر به دست می آید دارای خواص مدری است بدین جهت است که آنرا در بیماری نقرس و روماتیسم تجویز می کنند. همچنین آن را در اختلالات کبدی و کلیوی و به طور کلی منظم کردن کار معده و پاک کردن مزاج به کار می برند. چنانکه گفته شد میوه های سرو کوهی بسیار خوشبو است و برای معطر کردن بعضی نوشابه ها از آن استفاده می شود.

### طرز استعمال و استفاده

در بعضی از کشورها میوه های انگوری سرو کوهی را برای خوش طعم و خوشبو کردن گوشت شکار، گوساله، خوراک قلو و بعضی غذاهای دیگر به کار می برند. به ویژه برای بعضی خوراکیهای تهیه شده با گوشت شکار، گوشت گوسفند قیمه کرده همراه با گشنیز آماده می کنند. رب آنرا نیز تهیه نموده برای موارد استعمال پزشکی به کار می برند. طرز تهیه رب بدین ترتیب است که عصاره میوه های سرو کوهی را با حرارت کم می جوشانند تا قوامی مانند عسل پیدا

کند. برای تهیه چای سرو کوهی دوازده عدد از میوه سرو را در یک فنجان آب به مدت یک ربع ساعت می جوشانند در هر صورت باید دانست که سرو کوهی اثر تحریک کنندگی دارد بنابراین بایستی با رعایت اعتدال مصرف شود. استفاده مقادیر زیاد مستلزم دستور و تایید پزشک است و آن هم برای اشخاصی که دستگاه گوارشی آنها کاملاً سالم بوده و ملتهب نباشد.

بعضی اوقات شاخه های سرو کوهی به صورت تازه استعمال می شود و سوخته آن به عنوان بخور برای تصویه و خوشبو کردن هوا مصرف می شود.

## اسطوخودوس

### تاریخ طبیعی و کشت

اسطوخودوس به حالت وحشی بوته های دائمی هستند که در نواحی کوهستانی مدیترانه ای یافت می شوند. انواع مختلف آنرا امروزه در اغلب نقاط جهان کشت و پرورش می دهند. این گیاه به وسیله قلمه به آسانی تکثیر می شود زمین آن احتیاج به کود ندارد و در صورتی که خشک





باشد بهتر است. برای به دست آوردن بهترین نتیجه، لازم است هر پنج سال یکبار از نو گیاه را کشت کنند. بایستی سنبله های اسطوخودوس را قبل از آنکه کاملاً گل آن باز شود بچینند و جمع کنند و درمحل گرمی دور از نور مستقیم آفتاب خشک نمایند. موقعی که سنبله ها کاملاً خشک شدند سرگلهای معطران به آسانی جدا خواهد شد. اندازه این گیاه طبیعت آن در انواع مختلف فرق می کند. اسطوخودوس خشک را از داروخانه ها، بعضی فروشندگان عطریات و تعدادی فروشگاههای مواد بهداشتی می توان به دست آورد.

### خواص و مشخصات

عطر مشخص این گیاه در تمام قسمتهای آن وجود دارد لیکن در گلها و ساقه گلها بیشتر متمرکز شده است. همین قسمتهاست که برای تهیه روغن اسطوخودوس مورد

استفاده قرار می گیرد. این روغن در زمانهای گذشته مورد تجویز پزشکان قرار می گرفت و برای تسکین سردرد، دندان درد و پانسمان زخمها به کار می رفت. گرچه سابقاً از این فراورده برای تسکین معده استفاده می کردند لیکن مصرف اصلی آن برخورداری از عطر و نکهت آن بوده است این عطر را برای معطر کردن و ضدعفونی کردن کف اتاقها و مبل به کار می بردند معروف بود که اسطو خودوس روح شیطان را دور می کند و از جمع شدن مگس جلوگیری به عمل می آورد. عطر و رایحه این گیاه بسیار آرام بخش بوده اثر خوبی بر روی مغز و سر می گذارد و در پزشکی گیاهی آنرا برای درمان اختلالات عصبی تجویز می کردند. همچنین برای معالجه هیستری و سرگیجه تجویز می شد. آب اسطو خودوس به سبب عطر ملایمی که دارد برای آرایش به کار می رود و در ساختن عطر، صابون، کرم، پماد، آب حمام، جلادادن لوازم و وسایل خانگی از آن استفاده می کنند. به علاوه مواد ترکیبی بسیاری از عطرهایی است که در فرانسه ساخته می شود.

## طرز استعمال و استفاده

اسطوخودوس خشک را که در کیسه ای بریزند و در قفسه لباس یا ملحفه جات و لباس قرار دهند نه تنها آنها را معطر و تازه نگه می دارد بلکه مانع از پرورش بید می شود و این حشره را دور می کند. اسطوخودوس را در دسته گل‌های خشک شده ای که معمولاً برای خوشبو کردن اماکن بکار می برند استفاده می کنند. اسطوخودوس متبلور را برای تزیین کیک و یک نوع شیرینی مخصوص به کار می برند.

در گذشته آب اسطوخودوس را اغلب بانوان به عنوان عطر مصرف می کردند. علیرغم اینکه زمان تغییر کرده است لیکن هنوز برای رفع بعضی سردردهای خفیف یا زکام یا معطر کردن هوای اتاق بیمار به ویژه مواقعی که بوی نامطبوع وجود داشته باشد اسطوخودوس را به کار می برند.

## لیمو ترش

### تاریخ طبیعی و کشت

با لیمو ترش به اندازه ای آشنایی داریم که نیاز به توصیف آن نیست. اگرچه آن را به عنوان میوه طبقه بندی

کرده اند در آن کتاب بدلیل اینکه بسیاری از موارد استعمال لیموترش به موارد استعمال گیاهان و ادویه جات نزدیک است منحصرآ توضیحاتی درباره آن داده می شود. از لیموترش برای خوش طعم و معطر کردن بسیاری از غذاهای مختلف استفاده می کنند چه به عنوان چاشنی یا همراه با غذا یا برای خوش منظره کردن و معطر نمودن آن. از لحاظ پزشکی آبلیمو منبع درجه یک ویتامین ث می باشد و خواص قابض بودن و معرق بودن آن موجب پائین افتادن درجه تب بیمار می شود. در بعضی مواقع برای درمان یرقان (زردی) و روماتیسم مصرف می شود.

### خواص و مشخصات

لیموترش جزء تیره گروه بزرگی از مرکبات است که منشا آن چین و آسیای جنوب شرقی می باشد لیکن اکنون در بسیاری از نواحی گرمسیر و معتدل جهان کشت و تکثیر می شود. درخت لیموترش کوچک است و طول آن تا چهار متر ممکن است برسد. شمال ایران بویژه استان های گیلان و

مازندران و نیز اغلب نواحی جنوبی از قبیل میناب و بم و جهرم و داراب و فارس منابع سرشاری از این نوع میوه ها هستند. لیموی خوب تا حدی محکم است ولی سفت و سخت نیست و رنگ آن زرد روشن و براق می باشد. در ایران دو نوع لیموترش دیده می شود که یک نوع آن بزرگتر و دارای پوست زبر بوده و بیضی شکل می باشد. این نوع لیموترش بیشتر در شمال کشت می شود نوع دیگر که به لیموی شیراز موسوم است کروی شکل و دارای رنگ سبز روشن یا زرد می باشد و پوست آن بسیار نازک بوده، کمتر از یک میلیمتر ضخامت دارد. لیموترش هرچه سنگین تر باشد آب دار تر خواهد بود.

### طرز استعمال و استفاده

حسن شهرت و محبوبیت و خواص آب لیموی تازه موضوعی است که از زمانهای قدیم رواج داشته است و مردم برای آن ارزش زیادی قایل بوده اند. علاوه بر آن برای رفع عوارض غذاهای چرب از جمله ایجاد فربهی مورد استفاده

عموم قرار می گیرد. در صورتیکه دلیل علمی برای آن وجود ندارد. همچنین شربت آبلیمو دارای اثر تازه کنندگی است که خون را نیز تصویه می کند از طرف دیگر برای تهیه سس سالاد همراه با سیر و پنیر و نمک و فلفل به کار می رود. از آنجا که حالت ترشی آن کمتر از سرکه است لذا عدم وجود روغن زیتون در سالاد چندان محسوس نخواهد شد. و این خود سبب جلوگیری از فربه شدن می گردد.

شربت آبلیمو در تابستان یکی از نوشابه های بسیار مفید و مطلوب می باشد.

برای تهیه لیموناد چهار عدد لیمو ترش را پوست کنده در ظرفی بگذارید و در حدود دو لیتر آب جوشان به آن اضافه کنید و بگذارید تا سرد شود. آنگاه لیموها را فشار داده بچلانید و مایع تهیه شده را بهم بزنید و پس از سرد شدن کامل در بطری بریزید و در یخچال بگذارید یک نوشابه مطلوب و خوشمزه و مفرحی خواهد شد. که به عنوان تشنگی یا برای رفع التهاب تب بسیار مفید خواهد بود.

آبلیموی داغ همراه با عسل برای رفع سرفه و گلودرد بکار می رود. در آشپزی آبلیمو برای چاشنی زدن به اغلب خورش ها، آش، سوپ، کیک، شیرینیجات و آجیل مصرف می شود. برای اضافه کردن عطر لیمو می توان مقدار کمی خلال پوست لیموترش را نیز به غذا اضافه کرد. به ویژه در خوراکیهایی از گوشت گوساله یا ماهی بسیار بجا خواهد بود. برشهای لیمو ترش را برای تزئین غذا یا کیک به کار می برند. خلاصه آنکه لیمو ترش یکی از چاشنی های معطر، خوش طعم و به ویژه مفیدی است که حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین ث می باشد.

لیمو ترش علاوه بر خواص ذکر شده از لحاظ استعمال خارجی برای نرم و تازه کردن پوست بسیار مفید است. در موقع آبکشی سر در صورتیکه کمی آبلیمو به کار برده شود موها را براق و روشن نگاه خواهد داشت. مخلوطی از آبلیمو و روغن زیتون برای نرم کردن پوست بسیار مفید است.

## گل همیشه بهار تاریخ طبیعی و کشت

منشاء گل همیشه بهار ، هندوستان است لیکن در سایر نقاط جهان نیز کشت می شود. بدین طریق که بذر آن را در اردیبهشت میکارند . گل همیشه بهار در خاک رس و شن و در جای آفتابگیر بهتر می روید بایستی این گیاه به فاصله ۳۰ سانتیمتر از یکدیگر کاشته شود. معمولاً طول آنها به ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر خواهد رسید. قسمت قابل استفاده گلبرگ های آن است. خشک شده این گل را می توان از فروشگاههای گیاهان به دست آورد.

## خواص و مشخصات

گل همیشه بهار از زمانهای گذشته مورد استفاده قرار می گرفت. یکی از موارد استعمال آن در عروسی ها و جشن هاست برای تهیه تاج گل به کار گرفته می شود و چنین تصور می کنند دارای نیروی تقویت کننده بینایی و شفا دهنده عوارض چشمی است. گفته اند که حتی نگاه کردن به گل همیشه بهار می تواند اثر شفابخشی به ویژه در مورد دید چشم



داشته باشد. کالیپر متخصص گیاه شناس نوشته است: «گل همیشه بهار گیاه خورشید و اسد است. قلب را کاملاً تقویت و مواد مضره بدن را دفع می کند.» گلبرگهای آن را برای رفع سردرد، یرقان، سرخی چشم، دندان درد، تب و لرز تجویز می کنند. همچنین برای تسکین درد سوختگی ها و جلوگیری از به جا ماندن اثر سوختگی به کار برده می شود. بعلاوه در صورتی که به مقدار کافی خورده شود ملین واقع می شود.

گذشته از مواد استعمال پزشکی گل همیشه بهار را در زمانهای گذشته برای خوشبو کردن و تزئین اتاق همراه با گلهای خشک دیگر در سبدي جای می دادند. متأسفانه این گیاه تا حدی بدنام شده است زیرا اغلب اوقات برای پوشاندن بوی بد و علائم گوشت فاسد شده از گل همیشه بهار استفاده می کنند. در هر صورت گل همیشه بهار دارای عطر و طعم خاصی است و بسیار خوش منظره است که غذا را تزئین می کند و ما می توانیم همواره از آن استفاده کنیم.

## طرز استعمال و استفاده

برگهای گل همیشه بهار طعم و عطر بسیار دلپذیری دارد و از آن برای به دست آوردن سوپ خورش، تاس کباب و خوراک های گوشتی استفاده می شود. ولی شاید منظره قشنگ رنگ آن بیشتر موجب جلب توجه به این گیاه شده باشد. می توان خرد شده برگ آن را بر روی سالاد ریخت و می توان آن را با پنیر خامه ای مخلوط کرده برای تزئین پوره سیب زمینی بکار برد. همچنین می توان از این گیاه به جای زعفران برای رنگین کردن غذا استفاده نمود. گویند کوبیده برگ گل همیشه بهار مخلوط با سرکه زگیل و میخچه را درمان می کند.

## گلپر - مرزنجوش - آویشن

### تاریخ طبیعی و کشت

آویشن یکی از گلهای معروف و محبوبی است که در سبد گل خشک مخصوص معطر کردن اتاق بکار می رود. آویشن گیاه دائمی با ساقه های چوبی و گل های ارغوانی است

که به طور وحشی در آسیا، اروپا و آفریقای شمالی می روید. سه نوع آن که بیشتر مصرف می شود. عبارتند از:

۱- آویشن معمولی؛ از تیره نعناعیان است و دارای اسانس معطری می باشد و نیز برای عطر و طعم دادن غذا بکار می رود.

۲- آویشن کوتاه؛ که برای پوشش زمین های باغ و حاشیه باغ های سنگستانی کاشته می شود و دارای گل های کوچک ارغوانی است.

۳- آویشن شیرازی؛ گیاهی از نوع آریگانوم است که بوی معطری دارد. آویشن شیرازی نیز از تیره نعناعیان بوده و از برگ معطر آن به عنوان ادویه استفاده می شود. کلیه گیاهان این تیره دارای گل هایی به رنگ های مختلف از صورتی کم رنگ متمایل به سفید تا ارغوانی متمایل به صورتی می باشد. لیکن بیشتر برگ آن مورد استفاده قرار می گیرد که به صورت ادویه مصرف می شود.

## خواص و مشخصات

از بین انواع مختلف آویشن تنها نوع آویشن معمولی است که بیشتر مصرف پزشکی دارد. قرن هاست که آویشن نیز جزء گلهای خشکی است که در سبد گل خشک جهت خوشبو کردن محل سکونت بکار برده می شود. از لحاظ پزشکی به عنوان مسکن اعصاب تناسلی و به عنوان ضد سم مواد مخدر و تشنجات و خیز و ورم اعضاء بدن مصرف می شود. آویشن حاوی تیمول است که ضد عفونی کننده خوبی است. بنابراین به عنوان استعمال خارجی برگ یا گل آویشن را برای پاشویه گرم در موارد ضرب خوردگی دست یا پا و یا تورم عضوی به کار می برند. گفته شده است که روغن اصلی آن را در تسکین درد دندان و کمک به هضم غذا تجویز می کنند بعلاوه تا حدی مقوی می باشد. دیگر آنکه دردهای روماتیسمی مفاصل را با قراردادن کیسه محتوی برگ های خشک آویشن می توان تا حدی ساکت نمود. بدین ترتیب که کیسه مزبور را در آب هرچه داغ تر غوطه ور ساخته و روی عضو دردناک می گذارند. کالپیر گیاه شناس می گوید:

«آویشن تحت تسلط عطارده بوده و برای مغز و سایر اعضاء بدن داروی بسیار خوبی است.»

از لحاظ عطر و طعم کلیه آویشن ها با یکدیگر شباهت دارند ولی یک نوع آن که در اطراف مدیترانه می روید از سایر انواع تند تر بوده دارای عطر و طعم مخصوص به خود می باشد.

کلیه آویشن ها گیاهانی شیرین و سازگار بوده موارد استعمال زیادی دارند. آویشن ها دارای مزه و بوی تندی هستند که مختصری سوزنده و شبیه به عطر و بوی میخک و نعناع می باشند. تمامی گیاه گرم و معطر است. آویشن بر روی گورهای یونانیان قدیم به طور پراکنده کاشته می شد تا موجب خوشبختی و عاقبت به خیری آنها بشود و در زمان قرون وسطی برای تمیز کردن و خوشبو کردن هوا بر کف زمین افشانده می شد. همچنین مانند اسطوخودوس برای خوشبو کردن لباس و ملحفه و زیرپوش و شمد و همچنین برای نظافت مبل و اثاثیه به کار برده می شد

## طرز استعمال و استفاده

با آنکه آویشن ادویه قوی و متمایزی است می توان آنرا در انواع گوناگونی از غذاها مصرف نمود. این گیاه را با سایر گیاهان از قبیل گوجه فرنگی، قارچ می توان ترکیب و مصرف کرد. به طور انفرادی نیز می توان با خوراک گوشت یا شکار استفاده کرد. بهتر است قبل از کباب کردن یا سرخ کردن گوشت بره یا کوفته و یا همبرگر مقداری آویشن به آنها اضافه کرد. به علاوه ماده معطر و خوش طعمی برای پر کردن شکم مرغ یا گوشت گوساله است. لیکن بایستی مقدار کمی از آن را استعمال کرد. علت اصلی عدم استفاده دائمی آن ، پرهیز از یکنواختی است . آویشن کوهی در پخت و پز پیتزا و سس گوجه فرنگی استفاده می شود . همچنین است برای اسپاگتی و املت کوجه فرنگی . با سوپ سبزیجات از قبیل سوپ سیب زمینی ، سوپ پیاز یا نخود نیز همراه با کدو ، بادمجان و سیب زمینی بسیار خوب تهیه می شود . آویشن را می توان با ماهی و صدف نیز مصرف نمود لیکن در درجه اول و قبل از همه آویشن مخصوص گوشت است . چنین

عقیده دارند که جوشانده یا دم کرده آویشن شیرازی برای جلوگیری از دریازدگی و به عنوان مسکن بسیار مفید ، مورد استفاده قرار می گیرد . برای این منظور یک قاشق مربا خوری برگ رادر یک فنجان آب جوشان به مدت پنج دقیقه دم می کنند . بعضی افراد معتقدند برگ آویشن خشک ، جانشین مناسبی برای چای معمولی است .

## نعناع

### تاریخ طبیعی و کشت

نعناع ، گیاه بومی آسیا و اروپاست و یکی از منابع آن در اطراف نواحی مدیترانه است . این از دسته گیاهان دائمی بوده که به راحتی به وسیله قلمه تکثیر پیدا می کند قد آن تا چهل الی شصت سانتیمتر می رسد . این گیاه در زمین مرطوب و تقویت شده و سایه دار بیشتر و بهتر رشد می کند . هر سه الی چهار سال توده گیاه را تقسیم کرده و در زمین کشت می کنند . ریشه نعناع به سرعت پخش می شود بنابراین لازم است همواره تحت کنترل واقع شود. نعناع معمولاً به شکل تازه در سبزی فروشها موجود است و به

فروش می رسد . نعناع خشک نیز مورد استعمال زیاد دارد .  
نعناع را می توانید در صورتی که محل مناسبی در باغچه یا  
خانه خود دارید پرورش دهید . اسانس اصلی آن را در  
داروخانه ها می توان بدست آورد .

### خواص و مشخصات

از زمانهای گذشته نعناع به مقدار وسیعی در  
آشپزی و پزشکی مورد استفاده و تجویز قرار می گرفت . و  
اکنون نیز یکی از گیاهان محبوب مورد علاقه مردم کشورهای  
مختلف جهان به شمار می رود . از لحاظ پزشکی موجب  
تنظیم و تقویت کار دستگاه گوارش و تحریک اشتها می گردد.

### طرز استعمال و استفاده

نعناع از زمانهای گذشته به صورت خوراکی و یا  
عرق و اسانس آن را برای خوشبو کردن مبل و اثاثیه و  
پاشیدن بر کف اتاق استعمال می کردند. حتی مقادیر بسیار  
جزئی نعناع موجب تحریک اشتها می شود. کالپپر متخصص  
گیاه شناسی مصرف نعناع را برای تقویت حافظه توصیه می کند.



موشها نعناع را دوست ندارند بنابراین آغشته کردن ماده غذایی بانعناع سبب دور کردن موشها می شود در قرن چهاردهم میلادی از نعناع برای سفید کردن دندان استفاده می کردند و هم اکنون نیز اسانس نعناع یکی از ترکیبات خمیر دندان را تشکیل می دهد . نعناع از پونه ملایمتر است ولی هر دو آنها را یکسان می توان استعمال نمود . برای تهیه دم کرده نعناع در حدود سی گرم برگ نعناع را در یک لیوان آب جوش ریخته مدت پنج دقیقه دم می کنند واز آن برای کمک به هضم غذا و یا به عنوان نوشابه مفرح و تازه کننده و نیز در موارد ابتلاء به تب می نوشند . اسانس نعناع اگر بر روی یک حبه قند چکانده شود ، می توان برای کمک به هضم و خوشبو کردن نفس مصرف کرد . برای این منظور یک یا دو قطره اسانس کفایت می کند . نعناع یکی از گیاهانی است که همراه با چند گیاه دیگر به عنوان « سبزی خوردن » با غذا مصرف می شود . نعناع و جعفری دو گیاهی هستند که جزء سبزیجات اصلی بعضی خورشها می باشند .

## خردل

### تاریخ طبیعی و کشت

خردل سیاه و خردل سفید هر دو از گیاهان یک ساله ، از تیره خاجیها هستند که به طور وحشی در اغلب نقاط جهان می رویند . خردل را می توان به راحتی به وسیله بذر در هر موقع سال کاشت . خردل سفید تا سی سانتیمتر و خردل سیاه تا نود سانتیمتر قد می کشد. لیکن در نقاط گرمسیر طول آنها زیادتر می شود . خود گیاه را همراه با شاهی آبی معمولاً در سالاد و ساندویچ مصرف می کنند لیکن قسمت مهم آن ، دانه های تخم آن است که آسیاب کرده آرد خردل ساخته می شود.

### خواص و مشخصات

به طور کلی خردل ترشح غدد بزاقی را تحریک و به هضم غذا کمک می کند. خردل را بیشتر به صورت چاشنی و ادویه همراه با غذا مصرف می نمایند . خردل جزء ادویه بسیار قدیمی است . طعم و مزه آن بسیار تند و گزنده است و در عین حال به مقدار وسیعی مورد مصرف قرار می گیرد. خردل

محرک ، مدر وقی آور است ، و مورد استعمال پزشکی چندانی ندارد و بیشتر برای تهیه مشمع خردل ، جهت تسکین درد ، رفع اشکال تنفس و سایر عوارض احتقانی به کار می رود . روغن خردل اغلب اوقات برای ساختن مرهم رقیق جهت بیماران مبتلا به عوارض التهابی مصرف می شود . همچنین در بعضی موارد به عنوان ضد تحریک به کار می رود . احتمالاً به علت طبیعت گزنده ای که دارد در گذشته درمان خوبی برای گزش عقرب محسوب می شد . همچنین آن دارای اثر تقویتی قوه باه می دانستند .

برای تهیه خردل خوراکی ، پودر خردل را با کمی دارچین و کمی سرکه و یا عسل مخلوط کرده و در جایی نگه میدارند. به هنگام مصرف مقداری از آن ترکیب را با کمی سرکه مخلوط کرده برای مصرف ، آماده می کنند . از آنجا که خردل سیاه ، قوی تر است از لحاظ اقتصادی فروشندگان خردل سیاه را با خردل سفید مخلوط می کنند.

## طرز استعمال و استفاده

خردل را به عنوان چاشنی و ادویه بیشتر اوقات مصرف می کنند. اگر خردل با شیر یا آب مخلوط شود به زودی خواص خود را از دست می دهد لذا لازم است همواره تازه آن فقط در موقع مصرف تهیه شود. از طرف دیگر خردلی که در بازار به معرض فروش گذارده می شود با سرکه، نمک، قند، جوز هندی، فلفل، زرد چوبه، میخک، گشنیز، برگ بو، فلفل فرنگی تهیه و ساخته می شود. کشورهای مختلف و نواحی گوناگون هر یک به نوعی ترکیبی از خردل را برحسب سلیقه و مقتضات خود تهیه و عرضه می کنند. لیکن هیچیک از آنها مانند خردل انگلیسی نیست که معطر و بادوام تر و زندگی آن کمتر است. خردل را به عنوان چاشنی همراه گوشت گاو، سوسیس و به طور اتفاقی با بعضی غذاهای دیگر میل می کنند. هر گاه خردل را بپزند بیشتر تندی خود را از دست می دهد لیکن عطر و طعم خود را حفظ می کند. مرغ یا گوشت گوساله سرد را می توان همراه با خردل با حرارت کم جوشانده سپس با کره سرخ

کرد. در موقع تهیه املت پنیر ، مقدار کمی خردل را در تخم مرغ بزنند ، غذای معطر اشتها انگیزی به دست می آید . خردل را در سس مخصوص به خوراک اضافه می کنند تا سس خوش طعم اشتها انگیزی به دست آید و با ماهی قزل آلا ، ماهی خالدار ، شاه ماهی ، ماهی آزاد سرخ کرده میل کنند .

## گل لادن

### تاریخ طبیعی و کشت

اصل گل لادن از کشورهای پرو آمده و به آسانی به وسیله بذر آن که در بهار کاشته شود رشد و پرورش می یابد. لادن به آفتاب نیاز دارد و در هر خاکی رشد می کند. در خاکهای کم قوه بهتر پیشرفت می کند . این نوع گلها یک ساله اند و چون رشد کنند، به سرعت پیش می روند و پخش می شوند و ایجاد مشکل می کنند . برگ ، بذر و گل آن هر سه ، مورد استفاده واقع می شوند. معمولاً خشک این گیاه در فروشگاهها موجود نیست مگر در بعضی فروشگاههای تخصصی . لادنها با برگهای قله ای شکل سبز روشن و گلهای

قرمز ، نارنجی متمایل به زرد بسیار زیبا و تزئینی هستند و اگر امکان داشته باشد ارزش آن را دارد که هر کس در باغچه خود این گیاه زیبا را کشت کند . شواهدی در دست است که این گیاه احتمالاً سایر گیاهان را در برابر شته حفظ می کند .

### خواص و مشخصات

برگها و گلبرگها و بذر لادن همگی دارای عطر و طعم فلفلی تندی می باشند که سالاد و ساندویچ آنرا جذب می کنند. در پزشکی گیاهی لادن را دارای اثر تقویتی و شفا بخشی دانسته و در حال حاضر چنین تصور می کنند که دارای بعضی خواص آنتی بیوتیکی است . به علاوه حاوی مقدار زیادی ویتامین ث است .

### طرز استعمال و استفاده

برگها و گلهای لادن را به صورت تازه در سالاد و ساندویچ مصرف می کنند و بر روی سیب زمینی و سایر بقولات پاشیده می شود. از آنجا که لادن گیاه تندی است لازم است به حدی اعتدال از آن استفاده شود. خرد کرده آن را که

با پنیر خامه ای مخلوط کنند خوراک خوش طعم و لذیذی را تشکیل می دهد لیکن اگر مدتی بماند تلخ می شود . از تخم تازه لادن که هنوز سبز است ، می توان ترشی درست کرد و به جای کپر مصرف نمود .

### جوزهندی - جوزبویا تاریخ طبیعی و کشت

جوزبویا و جوزهندی محصول بذر خشک شده میوه درخت همیشه سبزی است . این درخت که بیست متر و حتی بیشتر ارتفاع پیدا می کند بومی جزایر ملوکا در اندونزی می باشد که تا قرن هیجدهم در نقطه دیگری از جهان نروئیده بود و در این زمان بود که در نقاط گرمسیری دیگری توانستند آنرا کشت کنند. تولید کننده عمده این ادویه هنوز هم اندونزی و جزایر گرنادا در مجمع الجزایر آنتیل است . میوه این درخت در موقع رسیدن شکافته می شود و شبکه گوشتی قرمز رنگی که هسته را پوشانده ، پیدا می شود . این شبکه گوشتی ، جوزبویا است که چون خشک شود به رنگ خرمائی در می آید . تمامی آنرا می توان بطور کامل مصرف

کرد در این صورت آن را جوزیای تیغه ای می نامند لیکن بیشتر اوقات آنرا به شکل پودر مصرف می کنند. جوزبویا بسیار سفت و محکم است و نرم کردن و آسیاب کردن آن در منزل کار بسیار سختی است بنابراین بهتر است پودر آنرا از فروشگاه خریداری کنند. از آنجا که عطر و بوی آن به زودی از بین می رود بنابراین بهتر است همیشه مقدار کمی از آنرا خریداری کنند و نیز تا موقع مصرف با دقت تمام حفظ و مراقبت نمایند.

جوز هندی هسته داخل جوزبویاست که آنرا پوشیده است. این هسته را به طور کامل یا به شکل پودر به فروش می رسانند و از آنجا که به آسانی می توان آنرا نرم و آسیاب کرد، بهتر است آنرا به شکل هسته خریداری کرده، شخصاً آسیاب کنند. جوز هندی و جوزبویا را می توان از عطاریها و بعضی داروخانه ها تهیه نمود.



## خواص و مشخصات

جوزهندی و جوز بویا از ادویه های آشنایی هستند که از جهت طعم، عطر و بو و اثر هر دو با یکدیگر شباهت کامل داشته و نظیر یکدیگرند. هر دو شیرین و معطر می باشند که به هر چیزی گرما و عطر می بخشند. آسیاب نرم کننده جوز هندی را از نقره می ساختند و نیز برای نگهداری این ادویه قوطی نقره ای تعبیه می کردند. این لوازم را همراه با بعضی لوازم خانگی مانند قیچی و قوطی سوزن نخ به زنجیری متصل کرده و آنرا خانم خانه به کمر خود می بست. از نظر پزشکی جوز هندی و جوزبویا را در گذشته برای کمک به هضم غذا و تحریک گردش خون و به عنوان خواب آور ملایم تجویز می کردند. بعضی اوقات جوز هندی را به خاطر بوئی که داشت در خانه و خیابان مانند اسفند می سوزاندند و دود می دادند.

جوزهندی و جوزبویا نیز مانند سایر ادویه جات موجب گرفتاریهای اقتصادی و سیاسی می گردید. موقعی که هلندیها جزایر ملوکا را در قرن هفدهم از پرتغالیها گرفتند

سعی کردند تولید این دو ادویه را کم کنند تا قیمت آن را بالا نگهدارند.

بعدها فرانسویها با کاشتن این درخت در جزیره موریس و کمپانی هند شرقی در پنانگ موفق شدند قدرت انحصاری هلندیها را بشکنند.

### طرز استعمال و استفاده

جوز هندی و جوزبویا با هر دو از ادویه بسیار قوی هستند که اگر به مقدار زیاد مصرف شود عطر و طعم سایر ادویه را می پوشاند. این دو حاوی ماده سمی «میریستین» می باشند که گرچه مصرف آنها به حد عادی کمترین خطری در پی ندارد لیکن نباید در مصرف آن افراط نمود به ویژه در مورد کودکان بایستی جانب احتیاط را در نظر گرفت.

به طور کلی جوزبویا را بیشتر برای مزه بعضی غذاهای گوشتی و ماهی، سس و کچاب به کار می برند در حالی که جوز هندی را برای پودینگ، کاستد و نوشابه های تخم مرغی به کار می برند.

بطور کلی مقررات سخت و محکمی برای مصرف آنها وجود ندارد. هر دو آنها برای کیک و پودینگ و کلوچه های ادویه ای، بیسکوئیت و گوشت چرخ کرده خوب هستند. یک قطعه کوچکی از جوزبویا را که در سس سفید، سوپ پیاز یا سوپ مرغ بریزند آنها را خوش طعم و معطر می سازد. همچنین است در مورد گل کلم تره فرنگی و شلغم. جوز هندی آسیاب کرده نرم یا پوره سیب زمینی و اسفناج به ویژه موقعی که با مقدار زیادی کره و مختصری فلفل سیاه همراه باشد بسیار خوب می شود. از هر دو آنها در هر موقع که ادویه تند و معطری مورد لزوم باشد می توان استفاده نمود باید گفت، کمتر اتفاق افتاده است که مصرف آنها بیجا بوده باشد. به هر حال کمی تجربه و دقت در کار همواره مورد نیاز است.

## زیتون

## تاریخ طبیعی و کشت



زیتون میوه درخت کوچک و پر رشد همیشه سبزی است که بومی نواحی مدیترانه بوده و در اغلب کشورهای دارای آب و هوای دریایی معتدل، کشت می شود. از منابع مهم آن در ایران ناحیه رودبار و منجیل است لیکن در بعضی از نواحی دیگر این کشور نیز کشت و تکثیر شده است. آسیای صغیر و سوریه و کشورهای

نیمه گرمسیری نیز منبع این میوه مفید می باشند. این درخت پس از چند سال عمر شروع به دادن میوه می کند و برای سالیان درازی به بار دادن ادامه می دهد. بطور کلی درخت زیتون صدها سال عمر می کند میوه زیتون در ابتدا سبز رنگ است لیکن بعداً به آبی تیره تبدیل می شود و چون کاملاً برسد تقریباً سیاه رنگ می شود. قسمت قابل استفاده زیتون میوه آن است چه به عنوان غذا و یا روغن آن که در نتیجه

تحت فشار قرار دادن میوه به دست می آید. از کشورهای عمده تولید کننده زیتون اسپانیا، فرانسه و ایتالیا می باشد. نوع و کیفیت زیتون کاملاً با یکدیگر تفاوت دارد. بهترین نوع روغن زیتون، روغنی است که اولین بار در نتیجه فشار به دست می آید. این نوع روغن زیتون به رنگ روشن بوده و بوی کمی دارد. نوع ارزان تر آن تیره تر و تقریباً متمایل به سبز بوده و بوی آن تندتر است. روغن زیتون یکی از شهرستانهای فرانسه (پروانس) را اغلب مردم بهترین نوع روغن زیتون می دانند لیکن عده دیگری روغن زیتون ایتالیایی را که به رنگ روشنتر و بی بوتر است، ترجیح می دهند. اگر روغن زیتون را در جای سرد بگذارند ممکن است منجمد شود لیکن چون مجدداً به محل گرمی ببرند مایع می گردد. روغن زیتون را باید در محل تاریک یا در ظرف تیره رنگی نگهداری کنند بهتر است ظرف، شیشه ای یا بلوری باشد. زیتون و روغن زیتون را از سوپر مارکت یا بعضی فروشگاههای مواد غذایی تهیه و خریداری می کنند.

## خواص و مشخصات

از زمانی که کبوتر نوح، شاخه زیتون را پس از خاتمه سیل، برای نوح به ارمغان آورد این گیاه به عنوان نشانه صلح، احسان و پاکی شناخته شد. زیتون را به عنوان غذا از هزاران سال پیش مصرف می کردند و روغن آن نیز همان قدمت زیتون را دارد. روغن زیتون را از لحاظ پزشکی به عنوان ملین مصرف می کنند و به سبب خواص تسکین دهنده ای که دارد هم به صورت استعمال خارجی و هم داخلی از لحاظ مغذی بودن استعمال می شود. گذشته از موارد استعمال خارجی و داخلی برای روغن مالی های تشریفات مذهبی و سوزاندن در چراغ، محافظت پوست، ترکیب در ساخت صابون نیز به کار می رود.

## طرز استعمال و استفاده

زیتون تازه را به عنوان سبزیجات و نیز تزئین غذاهای گوشتی یا ماهی و پیش غذا و نظایر آن مصرف می کنند. می توان زیتون را پخت و در بعضی غذاها مانند راتاتوی (شرح آن قبلاً داده شد) قرار داد به علاوه در اغلب غذاهای

فرانسوی یونانی و ایتالیایی زیتون به کار رفته است. زیتون را به صورت اشتها آور خواه آغشته در آب نمک یا به صورت زیتون پرورده مصرف می کنند.

در آشپزی، مصرف روغن زیتون برای سرخ کردن، غذا را خوشمزه تر و قابل هضم تر می کند تا روغن و پیه و دنبه. روغن زیتون برای تهیه سس سالاد و سبزیجات بسیار خوب است و آن را لذیذ می کند. (همراه نمک، فلفل، آبلیمو یا سرکه) به علاوه برای ساختن سس مایونز نیز بکار می رود. روغن زیتون را به عنوان ملین مصرف می کنند به علاوه در سوختگی ها برای تسکین درد و سوزش و نیز در آفتاب زدگی و جلوگیری از عوارض تابش مستقیم نور خورشید به کار می رود. بطور کلی از لحاظ امور آرایشی و زیبایی روغن بادام سبکتر و کم بوتر است.

## پیازها

موسیر، تره فرنگی، انقوزه و پیازچه  
تاریخ طبیعی و کشت



پیاز موسیر و تره فرنگی همراه  
با سیر و پیازچه کوهی از گیاهان بسیار  
قدیمی هستند که مبداء و منشاء آنها  
مبهم و نامعلوم است این گیاهان جزء تیره  
سوسنینه‌ها هستند و در اغلب نقاط جهان  
کشت می‌شوند. تره فرنگی را می‌توان در  
دیماه یا بهمن در زیر شیشه و در بهار و یا

در اوایل تابستان نهالهای آنها در زمین کاشت. یا اینکه در  
بهار تخم آن در زمین کاشته شود.

انقوزه یک انگم صمغی- روغنی است که از ریشه

های گوشتی این گیاه بومی در افغانستان و نواحی شرقی ایران  
به دست می‌آید. این گیاه نسبت خانوادگی مستقیمی با پیاز  
ندارد لیکن از لحاظ بوی مشخص خود و بعضی خواص دیگر  
با پیاز شباهت دارد.



در بین نامهای معروفی که به این گیاه داده می شده غذای خدا را می توان نام برد. روزگاری انقوزه را در پزشکی گیاهی به عنوان ضد تشنج و داروی عوارض ریوی توصیه می کردند لیکن امروزه آن را خیلی بدبو و بدمزه می شناسند. در هندوستان به طور اتفاقی جزء مواد مرکبه کاری قرار می دهند.

### خواص و مشخصات

بوی مشخص و نافذ پیاز و سایر گیاهان این خانواده به قدری شناخته شده و معلوم است که نیازی به شرح و بسط و توصیف ندارد و به آسانی تشخیص داده می شود. لیکن هر یک از آنها طعم و بوی مخصوصی به خود دارند. سیر طعم تندتر و گزنده تر پس از آن پیاز و موسیر و سرانجام تره فرنگی و پیازچه کوهی است. کلیه چهارگیاه اخیر جزء گیاهان چاشنی محسوب می شوند. در پزشکی گیاهی سیر بیش از همه و در اغلب موارد مصرف و تجویز می شود لیکن کلیه گیاهان خانواده پیاز با درجات کمتری استعمال پزشکی پیدا

می کنند چنین تصور می کنند که دارای خواص آنتی بیوتیکی و مدری بوده و برای مبتلایان به سرفه و سرماخوردگی مفید واقع می شود. در زمان گذشته پیاز را برای جلوگیری از بیماری عفونی به گردن افراد آویزان می کردند زیرا معتقد بودند که پیاز سموم را جذب می کند. در حال حاضر نیز برای دور کردن میکروب سرماخوردگی از یک برش پیاز استفاده می کنند. کالپیر متخصص گیاه شناس پیاز را تحت تسلط مریخ خداوند جنگ می داند و می گوید: «آنها باددار و طوفانی بوده تولید و تحریک اشتها نموده، عطش را افزایش داده حرکت روده ها را آسان می نماید و مایع نطفه و نطفه را زیاد می کند.

### طرز استعمال و استفاده

شربت ترکیب شده از پیاز و عسل را بعضی اوقات برای تسکین آسم، و آماج پیاز را بعضی اشخاص به عنوان خواب آور توصیه می کنند. سوپ پیاز در هر مورد لذیذ است و پیاز اساس مزه دادن به هر نوع غذا از خورش و سوپ

گرفته تا املت و ترشی و شور می باشد. پیاز سرخ کرده موجب طعم دادن و معطر کردن خورشها و آش و همبرگر و غیره می گردد. پیاز را به صورت خام با نان و پنیر و کره می خورند یا خرد کرده آن را در سالادهای سبزی می ریزند. پیازترشی نیز یکی دیگر از فرآورده های بسیار مطبوع پیاز است. خلاصه آنکه قرنهایست پیاز در تمام نقاط جهان بدون استثناء و به طور کلی و عمومی یکی از عناصر اصلی غذای هر ملتی را تشکیل داده است. این نکته شایان توجه است در اروپای مرکزی که پیاز یکی از مواد غذایی پرمصرف اهالی را تشکیل می داده ساکنین آن مناطق از ابتلاء به روماتیسم در امان بوده اند این مطلب ثابت می کند که پیاز یکی از مواد ضد عفونی روماتیسمی بسیار قوی و موثر به شمار می آید. و از طرف دیگر موجب حل و دفع اسید اوریک می گردد.

موسیرها- کوچکتر و دارای عطر و طعم تندتر از

پیاز می باشند. موسیر را به طور کامل در خوارک های گوشتی مصرف می کنند و یکی از موارد استعمال خوب آنها ترشی موسیر و ماست موسیر است.

پیازچه - ساقه های سبز پیازچه، گیاه یک ساله، دارای عطری بین پیازچه کوهی و پیاز می باشد. پیازچه یکی از سبزیهای «سبزی خوردن» محسوب می شود.

تره فرنگی- تره فرنگی ملایمترین این گروه است که خورش و سوپ را شیرین و لذیذ و معطر می کند. به ویژه در خورشها اثر بسیار مطلوب داشته آنها را خوشمزه تر و خوشبوتر می سازد. تره فرنگی را می توان سرد همراه با مایونز یا سس سرکه دار مصرف نمود.

## جعفری

### تاریخ طبیعی و کشت

جعفری گیاه دو ساله بومی اغلب نقاط جهان است این گیاه در قرن شانزدهم به کشور انگلستان برده شده و اکنون بومی آنجا شده است. معمولاً تخم جعفری را در اردیبهشت می کارند. گرچه جعفری گیاه دو ساله است اما بهتر است هر سال آن را به وسیله بذرافشانی کشت کنند تا گیاه بهتری به دست آید. جعفری زمین قوه دار لازم دارد که اندکی مرطوب و آفتاب گیر باشد. جعفری دوره رویش و رشد

طولانی (بین پنج تا هشت هفته) دارد و در مواقع خشکی احتیاج به آب دارد. جعفری در زمستان دوام دارد. خشک کرده این گیاه را می توان از فروشگاههای سبزیجات خشک به دست آورده و تازه آن همیشه در سبزی فروشها موجود و به فروش می رسد.

### خواص و مشخصات

جعفری از سبزیجاتی است که در بیشتر موارد به تنهایی و یا همراه با سبزیجات دیگر به مصرف می رسد. این گیاه از نظر سلامتی و طعم و عطر بسیار ارزشمند است و منبع خوبی از ویتامین ث و پیش ویتامین ا یعنی کاروتن می باشد. از نظر پزشکی مورد استعمال آن به زمانهای خیلی قدیم بر می گردد. که آن را به عنوان مدر، مقوی، تنظیم کننده و مرتب کننده عمل هضم به بیماران تجویز می کردند. به علت مدر بودن آنرا در درمان بیماری روماتیسم به کار می برند به علاوه دارای مقداری آهن می باشد. حقیقت آنکه خواص شفا دهندگی و سلامت بخشی این گیاه به طوری نظر یک گیاه

شناس را به خود جلب کرده است که وی ادعا کرد اگر جعفری را در استخر ماهی بریزیم ماهیهای بیمار را معالجه می کند و شفا می بخشد. توصیه شده است هر کس بایستی همه روزه یک قاشق غذاخوری جعفری خرد کرده با غذای خود مصرف کند.

یونانیان قدیم در مواقع رسمی که به مناسبتی افتخاراتی کسب کرده بودند با جعفری تاج گل تهیه می کردند و بر سر می گذاشتند. یونانیهای قدیم جعفری را به عنوان خوراکی، چندان به کار نمی بردند.

### طرز استعمال و استفاده

جعفری دارای عطر و طعم بسیار مشخصی است که آن را برای هر نوع استفاده ای سازگار ساخته است. این گیاه را می توان برای تزئین هر نوع خوراک گوشت، ماهی، تخم مرغ، به کار برد و با سایر گیاهان نیز مخلوط نمود. همچنین می توان در تهیه بوغلمه همراه با سایر مواد لازم مصرف کرد. به علاوه در ساختن سسها از آن استفاده نمود. از طرف دیگر

با کره و نمک و فلفل با ماهی سرخ کرده یا خوراک گوشت می توان اضافه نمود. از خورشهای بسیار معطر و مطبوع ما ایرانیان خورش نعناع جعفری است که این گیاه را همراه با نعناع کمی سرخ کرده با پیاز داغ و گوشت، خوراک بسیار لذیذی تهیه میکنند. نعناع و جعفری با سایر سبزیجاتی از قبیل کرفس، گوجه سبز، ریواس هر یک خورش جداگانه مطبوع و لذیذی به دست می آید.

اثر جعفری بر روی گردش خون کاملاً به اثبات رسیده است. برگ و ساقه جعفری ضد عفونی کننده خون و مجاری ادرار و دستگاه گردش خون بوده و موجب تحریک ایاف عضلانی صاف مانند عضلات صاف روده ها، رحم و غیره می شود به علاوه به هضم غذا نیز کمک می کند.

چای جعفری نیز به عنوان مقوی و روشن کننده بشره است و به رفع ناراحتی های ناشی از روماتیسم کمک می کند و نوشابه بسیار مفیدی است. برای تهیه این چای جعفری را در آب جوش ریخته به مدت بیست دقیقه دم کرده، و

پس از آن صاف کنند. بهتر است در مواقعی که کلیه ها دچار التهاب باشند از نوشیدن این چای خودداری شود.

## فلفل

### تاریخ طبیعی و کشت

دانه های فلفل میوه نرسیده خشک درخت رونده ای شبیه به درخت مو می باشد که به طور وحشی در بعضی قسمت های هندوستان می روید و نیز در همان کشور و دیگر سرزمین های گرمسیری مرطوب کشت می شود. گویند فلفل مالایار (پهنه ساحلی جنوب هندوستان) از فلفل سایر نقاط بهتر است. دانه های فلفل در ابتدا سبزرنگ بوده لیکن پس از رسیدن به رنگ سرخ در می آید. فلفل سیاه نوع نرسیده آن است. دانه های فلفل نیز پس از آن که در برابر افتاب خشک شود به رنگ سیاه در می آید. فلفل سفید را از فلفل سرخ به دست می آورند.

اغلب عطارها، به مقدار زیاد فلفل کوبیده در انبار جهت فروش نگه می دارند بهتر آن است که خودتان آسیاب فلفل داشته باشید و در موقع مصرف دانه های فلفل را آسیاب



کنید زیرا اگر فلفل مدتی بماند عطر آن از بین می رود فلفل نکوبیده را در مکانی خشک دور از حرارت و رطوبت، در ظرف کاملاً سربسته ای نگهداری کنید.

### خواص و مشخصات

برحسب عقیده کالپیر متخصص گیاه شناس ، فلفل تحت تسلط میرغ، خداوند جنگ است که به نظر می رسد یکی از ادویه های بسیار فعال و متجاوز می باشد به علاوه از قدیمی ترین ادویه بوده و از لحاظ تاریخی بسیار حایز اهمیت است. همچنین یکی از صادرات بسیار مهم کشورهای بزرگی چون هندوستان و اندونزی است . در زمان قرون وسطی فلفل به اندازه ای قیمتی بود که به جای پول مورد معامله قرار می گرفت و حتی کشورهای تصرف شده به جای خراج، به متصرفین خود فلفل پرداخت می کردند. اثر پزشکی فلفل مرتب کردن کار معده و خنک کردن دستگاه های بدن و تحریک غشاء مخاطی راست روده است. فلفل، ادویه و چاشنی

اصلی است و در سر میز غذا نیز ادویه با ارزشی است که عطر غذا را زیاد و اشتها را تحریک می کند.

### طرز استعمال و استفاده

استفاده از فلفل در سر میز غذا بستگی به سلیقه و ذائقه و تمایل شخص دارد بعضی افراد با غذای خود از فلفل اضافی استفاده می کنند و برخی هیچگاه فلفل مصرف نمی کنند و نسبت به این ادویه حساسیت به خرج می دهند. فلفل سیاه نسبت به فلفل سفید خوش بوتر است. بعضی اشخاص دانه های فلفل سفید و سیاه را همراه با یکدیگر آسیاب می کنند و در آشپزی بایستی فلفل را به اندازه ای مصرف کرد که طعم و عطر غذا را بیرون دهد نه چندانکه طعم و عطر غذا گم شود. در بعضی غذاها دانه های فلفل را به طور کامل مصرف می کنند در نتیجه بر طعم و عطر غذا افزوده می شود.

## خشخاش

### تاریخ طبیعی و کشت

این گیاه نوع دیگری از گیاه تریاک است که بیشتر یهودیان از زمانهای گذشته آنرا در آشپزی به کار می بردند. قسمتی که استعمال می شود دانه ها و روغن دانه هاست.

### خواص و مشخصات



تریاک تاریخ بسیار کهن و طولانی دارد و انواع مختلف جنایات، جرم و قاچاق و اعتیاد احساسی نسبت به مواد مخدر می باشد. از نظر پزشکی تریاک و مشتقات آن مرفین و کدئین موارد استعمال زیادی به عنوان مسکن درد دارند.

نوع خشخاشی که در آشپزی به

کار می رود فاقد تریاک است لیکن دارای

عطر و طعم مطبوعی است. دانه های خشخاش دارای عطر و طعم

مطبوعی است. دانه های خشخاش دارای ارزش غذایی زیادی

می باشد که مرهون روغن آنهاست.

پلینی یکی از نویسندگان کلاسیک درباره تاریخ طبیعی خشخاش نوشته است که در زمانهای گذشته، مردم خشخاش را بو داده و با عسل مخلوط نموده و مصرف می کردند.

### طرز استفاده و استعمال

دانه های خشخاش را بیشتر برای تزئین و خوش طعم کردن نان به کار می برند. در هندوستان خشخاش را در کیک می ریزند و در چک و اسلواکی دانه های خشخاش را همراه با عسل در بین دو لایه نان شیرینی می گذارند. بعضی اوقات از آسیاب کرده آن برای شیرینی پزی یا آشپزی استفاده می کنند.

روغن خشخاش دارای عطر و طعم خوبی است و بهتر از روغن زیتون سلام می ماند و نظیر روغن زیتون در آشپزی مورد مصرف قرار می گیرد.

## گل سرخ

### تاریخ طبیعی و کشت



گل سرخها به انواع مختلف و

متنوعی در تمام نیمکره شمالی شایع می باشند بیشتر انواع کشت شده آنها از ایران سرچشمه گرفته و منشاء آن کشور ایران است. گل سرخ یک گیاه دائمی است که طول قد آن از شصت سانتیمتر تا سه متر می رسد. این گیاه به زمین غنی و آفتابگیر نیازمند است.

کتابهای باغبانی متعددی درباره طرز کشت و پرورش انواع مختلف گل سرخ به تفصیل و به طور مشروح وجود دارد میوه گل سرخ و سایر فراورده های آن را می توان از فروشندگان گیاهی یا بعضی داروخانه ها به دست آورد.

### خواص و مشخصات

گل سرخ مظهر و نشانه عشق و آرزو است که در اشعار شعرا و نویسندگان همواره از آن یاد می شود و به علاوه در پزشکی و آشپزی و ساختن عطریات و لوازم آرایش

نیز زیاد مورد استفاده قرار می گیرد. گل سرخ «ملکه گلها» ست و محققاً نمی توان تصور کرد هیچ گلی بتواند با آن از جهت زیبایی و سایر شرایط، رقابت کند.

گل سرخ دارای انواع بسیار متنوعی و مختلفی است. بعضی اقسام آن به طور وحشی در ردیف پرچین ها می روید و از برگ گل و میوه آنها استفاده می شود. میوه گل سرخ از لحاظ ویتامین ث بسیار غنی است به علاوه عطش را فرو می نشاند، هاضمه را کمک می کند و بر روی کلیه و کیسه صفرا اثر نیکو می بخشد. در عمل خواص مدری دارد. گل سرخ را در پزشکی گیاهی به کار می برند و برای رفع سرفه و ناراحتی های ریوی و پائین آوردن حرارت تب تجویز و مصرف می شود.

### طرز استعمال و استفاده

عطر گل سرخ و اسانس تقطیر شده آن اساس ساخت بسیاری از عطریات فرانسوی است. لیکن این عطر بسیار غلیظ و درعین حال فوق العاده گرانبهاست تا آنجا که به طور معمول آن امکان پذیر نیست. گلبرگهای گل سرخ

خشک جزء تشکیلات سبب گلهای خشکیده ای است که معمولاً برای معطر نگاهداشتن اتاق تهیه می شود. گل سرخ تازه را بر روی کره می گذرانند تا تمامی شب بر آن تماس داشته باشد و صبح هنگام از کره معطر استفاده کنند. گلبرگهای گل سرخ را دم کرده به عنوان قابض مصرف می کنند. نوع دیگری از گلبرگهای گل سرخ را در مقداری آب جوشان ریخته به مدت ده دقیقه دم می کنند، سپس آنرا صاف کرده مقداری عسل یا قند اضافه کنند تا شیرین شود. می توان این دم کرده را به شکل سرد نیز مصرف نمود. گلاب که نتیجه خیس کردن برگهای گل سرخ در آب است موجب رفع التهاب، سردرد و چشم درد می شود. همچنین گلاب را برای پاک کردن صور و رفع التهاب مژه به کار می برند. گلاب یکی از مواد ترکیب کننده کلدکرم است. قمصر کاشان یکی از منابع مهم و گرانبهای گل سرخ است که تشکیلات وسیع و عظیم دستگاههای گلاب گیری و تقطیر عطر گل سرخ در آنجا مستقر است و همه ساله یکی از صادرات ایران را گلاب و عطر گل سرخ تشکیل می دهد.

مربای گل سرخ را با نیم کیلو گرم قند یا شکر و کمی آبلیمو تهیه می کنند. نکته مهم آنکه باید دقت شود گل سرخهای مورد مصرف، به مواد حشره کش آلوده نبوده باشند و بهتر آن است که از گل سرخهای قرمز رنگ استفاده شود. ابتدا گلها را بخوبی می شویند و بلافاصله به پختن مربا می پردازند.

شربت میوه گل سرخ - برای تهیه شربت، میوه های گل سرخ را قبل از آنکه نرم شود، جمع آوری کرده سر و دم آنها را گرفته از وسط شکاف می دهند و تخمها و قسمت سفید رنگ آن را خارج می کنند. آنگاه آنها را در یک ظرف سفالی گذارده و بعضی اوقات آنها را به هم می زنند تا به اندازه کافی نرم شود و بتواند از الک بیرون رود. سپس آنها را الک کرده و هم وزن شان، قند یا شکر و مقدار کافی آب اضافه نموده شربت درست می کنند. بهتر آن است که به ملایمت آن را به جوش بیاورند و پس از آماده شدن، در بطری می ریزند و درب آن را محکم می بندند. این شربت را می توانید بصورت آماده از مغازه خریداری کنید. در هر حال آن را می



توانید به عنوان سس به بستنی یا پودینگ اضافه کنید یا به تنهایی به عنوان مقوی میل کنید. به همین طریق می توانید پوره میوه گل سرخ تهیه نمایید.

چای میوه گل سرخ: چای آنرا از غلافها و دانه های آن تهیه می کنند. دو قاشق غذاخوری از میوه گل سرخ را در سه لیتر آب به مدت دوازده ساعت خیس کرده (هیچگاه ظرف فلزی برای این نوع کارها به کار نگیرند) پس از آن با حرارت ملایم مدت نیم ساعت بجوشانید. سپس آنرا صاف کرده و در موقع لزوم مصرف می کنیم. اگر چای در ظرف در بسته محکمی نگهداری کنید تا چندین روز می توانید از آن استفاده نماید. این چای منبع عالی ویتامین هاست و معتقدند بر روی کیسه صفرا و کلیه ها اثر نیکوئی دارد لیکن بدون توصیه و تجویز پزشک مبتلایان به التهاب یا عفونت کلیه ها نایستی از این چای استفاده کنند.

ترشی گل سرخ- برای ساختن ترشی، گلبرگهای گل سرخ را در سرکه خیسانده پس از دو هفته از آن استفاده کنید.

## انجدان رومی

## تاریخ طبیعی و کشت

منشاء و منبع انجدان رومی، نواحی اطراف مدیترانه است لیکن امروزه در بعضی نقاط جهان به شکل طبیعی درآمده و کشت می شود. این گیاه دایمی است و بیشتر از دو متر ارتفاع پیدا می کند. از حیث قطر نیز از پایه بر قطر ساقه هایشان افزوده می گردد. این گیاه خوشقواره ای با برگهای جذاب و گلهای زردرنگ می باشد. لیکن مستلزم مختصر مراقبت باغبانی می باشد و در باغهای کوچک، کنترل آن مشکل است. این گیاه در هر خاک و زمینی رشد می کند لیکن زمین مرطوب و غنی را بیشتر ترجیح می دهد. این گیاه را می توان به وسیله بذر یا تقسیم پاجوش بوته ها تکثیر نمود. تخم، برگ و ساقه آن قسمت‌هایی هستند که بیشتر مورد استعمال دارند. انجدان رومی خشک را در ردیف اغلب گیاهان خشک می توان یافت. انجدان رومی دارای عطر و طعم نافذ، بین کرفس و سنبل ختائی است. این گیاه گرم و معطر بوده در تسکین و آرام کردن و کمک به دستگاه گوارشی بسیار

ارزشمند است . در پزشکی گیاهی برای تنظیم و اصلاح گردش خون و کلیه تجویز و توصیه می شود و کالپیر متخصص گیاه شناس ، آنرا چنین توصیف می کند « گیاهی از خورشید تحت تسلط برج ثور است . انجدان رومی اخلاط را درمان و جاری نموده و به هضم غذا ، کمک می کند و ادرار و عادت ماهانه زنان را تنظیم می نماید». نوشابه شیرین و معطر انجدان رومی زمانی به عنوان مقوی و کمک کننده هضم غذا ، بسیار مورد علاقه عموم بوده و معتقد بودند جوشانده برگهای این گیاه برای مادران شیرده مفید می باشد. برگ و ساقه این گیاه را به آب حمام می توان اضافه نمود زیرا علاوه بر مفرح بودن خاصیت برطرف کنندگی بوی بدن را نیز دارا می باشد. روان آن را در بعضی مواقع برای معطر کردن به کار می برند.

### طرز استفاده و استعمال

عطر و طعم انجدان رومی قوی و مزه آن بسیار تند است به طوری که اگر با ادویه یا گیاه دیگری مصرف شود عطر و طعم آن را تحت الشعاع قرار می دهد. این گیاه را می توان

در سوپ، خوراک گوشتی، خورش و تاس کباب مصرف نمود. بایستی برگهای آن را خرد کرده و مقدار کمی از آن را در غذا ریخت. عطر و طعم آن بستگی دارد به اینکه هرچه غذا مدت بیشتری در حال پختن باشد بیشتر می شود. در مورد ماهی طرز مصرف آن برحسب ذائقه اشخاص فرق می کند زیرا ممکن است بعضی افراد دوست داشته باشند یا بالعکس. می توان برگهای آن را گرداگرد ظرف سالاد مالید تا سالاد را معطر کند یا آنکه برگ و ساقه را مانند اسفناج جوشانند. برای این منظور بهتر است از ساقه و برگ جوان استفاده کنند و مانند سایر سبزیجات مصرف نمایند. ساقه های انجدان رومی را می توان مانند کرفس به کاربرد و حتی بعضی اوقات ریشه این گیاه را در بهار از خاک بیرون آورده و مانند سبزیجات دیگر از آن استفاده کنند.

سوپ گرم انجدان رومی خیلی گرم کننده و دلپذیر است به ویژه برای یک ناهار سبک. برای این منظور یک قاشق پر از برگهای درشت خرد کرده را در نیم لیتر آب ریخته، به مدت بیست دقیقه می پزند. سپس قدری آرد را

سرخ کرده با کره مخلوط ، و به آن اضافه می کنند تا غلظت پیدا کند سپس این دو را در مخلوط کن ریخته و به خوبی به هم می زنند تا حالت خامه ای پیدا کند، آنگاه مجدداً مخلوط آن را حرارت دهند و برای مصرف در ظرف ریخته و در وسط آن مقداری خامه می ریزند .

چای انجدان رومی - این نوع چای را نه فقط برای مادران شیرده توصیه کرده اند بلکه به طور کلی به دلیل خواص تقویت کنندگی و آرامش دهندگی برای همگان تجویز نموده اند برای تهیه چای انجدان رومی مقداری آب جوش بر روی یک قاشق مربا خوری از برگهای خرد شده این گیاه ریخته ، پس از پنج دقیقه آنرا صاف می کنند . این چای را می توان با کمی نمک و فلفل و یا همراه با عسل یا قند نوشید.

دانه های بذر انجدان رومی فشرده تر است لیکن می توان برای عطر و طعم دادن به غذا به همان روش که با برگ عمل می شد ، انجام داد. همچنین ممکن بر روی نان یا بیسکویت پاشند یا برای کمک به هضم غذا بچوند و ضمناً رفع

بوی دهان هم می شود . جوانه های انجدان رومی را می توان شیرین کرده و نظیر سنبل ختائی مصرف نمود .

## اکلیل کوهی

### تاریخ طبیعی و کشت

اکلیل کوهی بوته همیشه سبز دائمی بومی آسیای صغیر و نواحی مدیترانه است ولی مانند اسطوخودوس در نواحی معتدل سرد بهتر پرورش می یابد . این گیاه با گل‌های آبی کم‌رنگش بسیار زیبا و جزء گیاهان تزئینی به شمار می آید. برگ‌های سبز متمایل به خاکستری یا نقره ای معطر آن برجذابیت این بوته گل می افزاید چه از نظر باغبانی و چه از لحاظ استفاده گیاهی . این گیاه تا حدود دو متر ارتفاع پیدا می کند لیکن در نواحی گرمتر طول آن به بیش از سه متر می رسد . این گیاه را می توان به طور انفرادی کشت نمود و نیز ممکن است با آن پرچین یا حصاری ساخت . اکلیل کوهی مانند اسطوخودوس زیاد سخت گیر نیست و احتیاج به زمین خشک و آفتابگیر گچی دارد. در ماه اردیبهشت می توان به وسیله قلمه آنرا تکثیر کرد. گل و برگ این گیاه مورد مصرف

قرار می‌گیرد. لیکن اهمیت اصلی اکلیل کوهی به روغن آن است که تقطیر می‌کنند. خشک شده اکلیل کوهی در فروشگاههای گیاهی موجود و به فروش می‌رسد.

### خواص و مشخصات

اکلیل کوهی گیاهی افسانه است که در عین حال مصارف عملی نیز دارد. بطور کلی گیاه وعطر و خوش منظری است که دارای بوی تند و مشخصی شبیه بوی کاج و بسیار معطر می‌باشد. طعم آن نیز شیرین است که پس از چشیدن به ذائقه، تلخ جلوه می‌کند. این گیاه، گیاه دوستی و خاطره است که در عروسیها به وسیله جهیزیه عروس حمل می‌شد. سنتی از قدیم به جا مانده که می‌گویند اکلیل کوهی در خانه ای که زن سالاری باشد خوب می‌ماند.

به موجب سنت گیاهی، اکلیل کوهی با وظایف اعضاء محتوی در سر در ارتباط است. چنین تصور می‌کردند که اکلیل کوهی حافظه را تقویت نموده و رشد موهای سر را تحریک کرده و آن را در وضعیت خوبی نگه می‌دارد. در

گذشته و در حال حاضر اکلیل کوهی یکی از مواد شامپوها ، مقویها و اسانس ها می باشد. دم کرده گل اگلیل کوهی داروی عالی برای رفع سردرد، لرزش دست و پا و سایر اختلالات عصبی است. عمل پزشکی آن تقویت، تحریک و قابض بودن است که در قرن یازدهم میلادی زیاد مورد استعمال داشته است. پزشکان آن عصر توصیه می کردند گل‌های اکلیل کوهی را همراه با عسل بخورند تا از ایجاد حالت تهوع جلوگیری کند. قرار دادن برگ‌ها و گل‌های اکلیل کوهی در داخل بالش باعث رفع اضطراب و رویاهای بد و موجب ترس و وحشت ارواح خبیثه می گردد. محلول آن عوارض عصبی و روانی از سردرد تا جنون را بهبود می بخشد. استحمام همه روزه در آب معطر شده با اکلیل کوهی جوانی را برای همیشه حفظ نموده شخص را خوش منظر می نمایاند.

در گذشته اکلیل کوهی را برای بخور به کار می بردند و به ویژه در بیمارستانهای فرانسه آنرا می سوزاندند و برای تصفیه هوا دود می دادند. همچنین در زمان گذشته پایه و اساس بسیاری اسانسهای مورد علاقه عموم را تشکیل می داد.



## طرز استعمال و استفاده

مصرف اکلیل کوهی در آشپزی بستگی به ذائقه شخصی و فردی دارد. من شخصاً از مصرف آن لذت می برم لیکن ارزش غذا را برای من افزایش نمی دهد. افراد دیگری هستند که آنها را با خوراک گوشت گوسفند و گوساله بسیار دوست می دارند. برگهای این گیاه را به طور کامل یا به صورت پودر قبل از سرخ کردن بر روی گوشت می زنند یا به صورت پرکردنی و بوغلمه از آن استفاده می کنند. می توان از آن در تهیه املت، سوپ مرغ و حتی غذاهای ماهی استفاده نمود. اکلیل کوهی با مرغابی و قرقاول هماهنگی زیاد دارد. در پخت و پز غذاهای شیرین مانند ژله سیب و سایر مرباجات و نیز برای تزیین آنها به کار می رود. همچنین می توان آن را به پنیر خامه ای، بیسکوئیت یا کیک اضافه نمود. کتاب آشپزی یونانی دستورات مفصل و جامعی درباره خوراکیهای اکلیل کوهی ذکر کرده است.

چای اکلیل کوهی: برای تهیه این چای یک قاشق مرباخوری برگ را برای هر یک فنجان آب جوش ریخته، مدت پنج دقیقه دم کرده، پس از آن صاف نمایند. این چای

را برای کمک به هضم غذا، رفع نفخ شکم و کمک به تحریک گردش خون تجویز و توصیه نموده‌اند. لیکن بیش از دو فنجان در روز توصیه نشده است.

روغن اکلیل کوهی را با خیساندن سرهای گل‌دار گیاه در روغن بادام یا روغن زیتون خالص به مدت یک هفته و سپس گذراندن از صافی تهیه می‌کنند. این روغن را برای ماساژ به کار می‌برند.

## سُداب

### تاریخ طبیعی و کشت

سُداب، گیاه همیشه سبز دائمی است که بومی نواحی جنوبی آسیا و اروپاست و به آسانی به وسیله قلمه تکثیر می‌یابد. این گیاه دارای برگهای سبز متمایل به آبی و گل‌های زرد رنگ می‌باشد و تا شصت سانتیمتر قد می‌کشد. سُداب زمین سایه‌دار خشک را ترجیح می‌دهد و آنرا می‌توان در بهار و پائیز کشت نمود. من بدون آنکه توصیه کنم، این روایت سنتی را می‌گویم که سُدابی بهتر روئیده می‌شود که از باغ دیگری آنرا دزدیده باشند معمولاً سداب جزء گیاهان

خشک در گیاه فروشی وجود ندارد لیکن از بعضی فروشگاه‌های تخصصی می‌توان آنرا به دست آورد. جوانه‌ها و سرگیاه قسمت‌هایی هستند که بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### خواص و مشخصات

سُداب بیشتر دارای خواص و مشخصات مستحکم است تا اینکه فریبنده و گمراه‌کننده باشد. برگ‌های آن طعم زیاد تلخ دارد و معمولاً بوی آن نیز نامطبوع است. اسم انگلیسی قدیم آن «گیاه توبه و پشیمانی» و «گیاه فریبنده و نزاکت» بوده است و شاخه‌های سُداب را در پاره‌ای از مواقع برای پاشیدن آب مقدس در آئین عشاء ربّانی به کار می‌بردند. ولی مسلماً از چنین ساقه و چنین گیاه صاف و راست توقع و انتظار خواص زیادی می‌رود. چنین تصور می‌شد که به عنوان محافظ در برابر سحر و جادوگری و کلیه انواع مختلف نزول آفات، بلایا و سموم مفید واقع می‌شود. این گیاه مخصوص سالخوردگان بود که برای تقویت دید چشم و از بین بردن تنشها و فشارهای سالمندی به کار برده می‌شد. رومیها که

سُداب را به انگلستان برده بودندف عقیده داشتند عضلات چشم را تقویت نموده و در واقع دید دوباره‌ای به چشم می‌دهد. بعدها که همین منطق را دنبال می‌کردند نقاشها آنها را به کار می‌بردند. همچنین برای درمان لنگی ناشی از رگ به رگ شدن، معالجه درد زردی و از بین بردن رسوبات مفصلی و زردی ناشی از سالخوردگی مصرف می‌شد.

سُداب را در جایگاه زندانی در دادگاه محاکم جنائی برای محافظت قاضی از «تب زندان» آویزان می‌کردند. هنوز هم امروزه این گیاه را در دسته گل افتتاح محاکم به طور سنتی قرار می‌دهند. سُداب یکی از ترکیب‌کنندگان سرکه معروف چهاردزد می‌باشد (به مقدمه کتاب رجوع شود)

### طرز استعمال و استفاده

تلخ مزه بودن سُداب سبب شده است که کمتر در آشپزی مورد مصرف واقع شود. و به علاوه مصرف مقدار زیاد آن قی آور و تا حدی مسموم‌کننده است. با تمام این احوالات ایتالیائیها جوانه‌های نازک آن را در سالاد و به طور

غیر معمولی در ساندویچ می‌ریزند. در مرغداری، سُداب را برای درمان نوعی بیماری مرغها به کار می‌برند.

## زعفران

### تاریخ طبیعی و کشت

زعفران عبارت از خامه‌های مادگی خشک شده قرمز نارنجی گل‌های گیاهی به همین نام است. چنین عقیده دارند که منشاء آن آسیای صغیر است و کشت آن به زمانهای بسیار قدیم برمی‌گردد. این گیاه از تیره زنبقیهاست که در پائیز به گل می‌نشیند. چنین حکایت کنند که زعفران در زمان سلطنت ادوارد سوّم توسط زائری به انگلستان برده شد و در شهرستان اسکس کشت شده است. در حدود شصت هزار خامه مادگی لازم است تا نیم کیلو زعفران به دست آید. این خامه‌ها را بایستی به وسیله دست بچینند. زعفران کالای بسیار گرانی است ولی خوشبختانه مقدار بسیار جزئی آن برای رفع نیاز کفایت می‌کند. بهترین نوع زعفران آن است که از خامه‌های کامل دسته شده باشد. زعفران را در



آب گرم ریخته، سپس به مصرف می‌رسانند. زعفران با عطر و طعم و بوی خوش خود غذا را خوش طعم و خوش‌رنگ و خوش‌بو و اشتهاانگیز می‌سازد به علاوه دارای خواص ضد تشنج بوده و محرک اعصاب و عضلات می‌باشد. زعفران معده را به ملایمت تحریک نموده، اعمال و وظایف عادی این عضو را تا حدی به فعالیت وادار می‌کند. از خواص دیگر زعفران آن

است که موجب باز شدن خون قاعدگی می‌گردد. بنابراین در مواقعی که عادت زنانه دچار اشکال می‌شود و به سختی انجام می‌گیرد، مصرف زعفران کمک قابل توجهی می‌کند.

### خواص و مشخصات

چنانکه قبلاً اشاره شد زعفران دارای طعم و عطر خوش و نافذی است. زعفران را به عنوان ضد‌درد، معرق در هنگام تب و ملین و مقوی تجویز و توصیه می‌کردند. زعفران را برای درمان یرقان و روماتیسم و سرخک به کار می‌بردند.

اهالی مالاکا زعفران را برای افرادی که روح شیطانی داشته یا جن زده شده بودند، تجویز می کردند.

در قرون وسطی زعفران از لحاظ تجارتي به آن اندازه اهمیت داشت که مجازات تقلب کنندگان زعفران، اعدام بود. محکوم را می سوزانند یا زنده به گور می کردند. معروفیت زعفران تقریباً در اغلب کشورهای جهان پابرجاست، رنگ زرد زعفرانی پوشش سنتی خدایان، شجاعان، حوریان و در نواحی شرقی پوشش راهبان بوده است.

### طرز استعمال و استفاده

زعفران به سبب عطر و طعم و رنگ دلپذیری که دارد در اغلب غذاها به ویژه غذاهای ایرانی از قبیل پلوهای مختلف، چلو، حلوا، شله زرد و بعضی خورشها مصرف می شود. همچنین ترکیب زعفران با آبلیمو، چاشنی بسیار لذیذ و خوش طمعی را تشکیل می دهد که به صورت چاشنی در اغلب خوراکیهای گوشتی مصرف می شود. کباب زعفرانی نیز کباب اشتهاانگیزی است که هر ذائقه ای را به خود جذب می کند.

دم کرده زعفران به نسبت نیم گرم تا یک گرم در صد گرم آب به عنوان مقوی معده و به میزان یک گرم تا یک گرم و نیم درصد گرم آب به عنوان بازکننده قاعدگی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از آنجا که زعفران محصول گرانبه‌ای است بعضی مواقع به تهیه زعفران قلبی مبادرت می‌کنند. تشخیص بین زعفران اصلی و قلبی در آن است که زعفران قلبی در آب گرم و داغ حل نمی‌شود در صورتیکه زعفران حقیقی در آب قابل حل است. کشور ما ایران، یکی از منابع مهم کشت زعفران است. مرغوبیت زعفران ایران شهرت جهانی دارد و همه ساله مقادیر زیادی زعفران به سایر کشورها صادر می‌شود و یکی از اقلام بزرگ صادراتی ما را تشکیل می‌دهد. شهرهای قائن و استهبان از نقاط مهم و حاصلخیز زعفران ایران به شمار می‌روند.



## مریم گلی

### تاریخ طبیعی و کشت

مریم گلی، گیاهی است بومی اروپای جنوبی؛ لیکن امروزه در اغلب نقاط جهان می‌روید. مریم گلی، بوته افشانی است که به سرعت پخش می‌شود لیکن ارتفاع آن از شصت سانتیمتر تجاوز نخواهد کرد. مریم گلی دارای برگهای سبز قهوه‌ای کرک‌آلود و گل‌های آبی یا صورتی رنگ است. این گیاه در زمین نرم، گرم و خشک بهتر پرورش می‌یابد. برگهای این گیاه مورد استفاده واقع می‌شود. برگهای خشک این گیاه را در اغلب فروشگاههای گیاهان خشک می‌توان به دست آورد.

### خواص و مشخصات

مریم گلی دارای عطر و طعم قوی است که از بعضی جهات با نعنای شباهت دارد ولی بو و طعم اختصاص به خود را داراست. جرارد متخصص گیاه‌شناس می‌گوید: «مریم گلی اختصاصاً برای سر و مغز مفید است. این گیاه حواس و حافظه را تقویت می‌کند و به بدن استحکام می‌بخشد»

و سلامت را به مبتلایان به فلج باز می‌گرداند و لرزش دست و پا را از بین می‌برد. در زمانهای گذشته این گیاه را معالجه تمام بیماریها و حتی درمان مارگزیدگی می‌شناختند. این گیاه قابض، محرک، مقوی و تنظیم‌کننده کار معده می‌باشد. چنین تصور می‌کنند که مخصوصاً به عنوان خلط‌آور در عفونتهای ریوی نقش یک ماده ضد عفونی را ایفا می‌کند.

مریم گلی موارد استعمال زیادی در آشپزی و نیز در پزشکی دارد ولی در صنعت عطرسازی مصرف چندانی ندارد. زمانی به عنوان سیاه‌کننده رنگ موی استعمال می‌کردند و هنوز هم به سبب خواص پاک‌کنندگی و تقویتی در ساخت خمیر و گرد دندان مصرف می‌شود.

### طرز استعمال و استفاده

در پخت‌وپز و آشپزی مریم گلی، گیاه قوی، قاطع و موثری است که برای کمک به هضم غذاهای چرب و نرم و پرادویه بسیار مفید و مؤثر واقع می‌شود. ولی اگر به مقدار زیاد مصرف شود، تعادل عطر و طعم غذا را بکلی برهم می‌زند.

بوغلمه مریم گلی و پیاز برای غاز و مرغابی بسیار مناسب است. همچنین است برای سوسیس و پای. می‌توان سرخ کرده یا پخته آن را به انواع مختلف سوپها اضافه کرد یا با جگر پخت. مریم گلی به طور شگفت‌انگیزی با خامه و بویژه با سوپ پیاز به خوبی مخلوط می‌شود. برای تهیه سوپ پیاز، مریم گلی را در موقعی که پیاز و نخود سبز و اسفناج در حال جوشیدن است به آن اضافه می‌کنند.

مریم گلی با پنیرهای تند، خوب از آب در می‌آید. مالش برگ مریم گلی به دندانها و لثه، آنها را تمیز و محکم می‌سازد.

چای مریم گلی برای درمان گلو درد مفید است. همچنین می‌توان آنرا غرغره کرد. در پزشکی گیاهی برای هر نوع تب، تحریکات عصبی، سوءهاضمه و سردرد این گیاه را تجویز می‌کنند بدین ترتیب که یک قاشق مرباخوری از برگ را برای هر فنجان آب جوشان دم کرده، پس از پنج دقیقه صاف کرده، می‌نوشند. می‌توان یک برش لیموترش و کمی عسل نیز بر آن اضافه نمود.

کمپرس مریم گلی: یک مشت از برگهای این گیاه را در سرکه و آب به مدت پنج دقیقه می‌جوشانند و سپس در داخل پارچه‌ای گذارده، تا جاییکه ممکن است داغتر بر روی عضو بگذارند. می‌گویند بهترین معالج و مسکن رگ به رگ شدن و ضرب‌خوردگی است.

## نمک

### منابع و موارد استعمال

باید گفت نمک از ردیف مندرجات این کتاب کاملاً خارج است زیرا نمک یک ماده معدنی است و گیاه و ادویه نیست. اما با تمام این احوال از آنجا که این ماده نیز مانند ادویه در تمام موارد آشپزی به کار می‌رود لذا به طور خلاصه آنرا در این جا شرح می‌دهیم.

معدن نمک در اغلب نقاط جهان وجود دارد و آنرا به صورت ادویه و چاشنی در پخت‌وپز و یا برای محافظت مواد غذایی به کار می‌برند. نمک معدنی مانند صخره است که آنرا به وسیله آیاب نرم کرده و داخل کیسه‌های مخصوص

ریخته به معرض فروش می‌گذارند. نمک را از آب دریا نیز به دست می‌آورند. برای این کار آب دریا را در حوضچه‌هایی وارد کرده و به وسیله حرارت و نور خورشید تبخیر کرده، نمک به دست می‌آورند. نمک دریا سبکتر و طعم آن بهتر است.

نمک به شکل طبیعی در اغلب مواد غذایی موجود است و بعنوان یکی از مواد معدنی اساسی لازمه حیات است. نمک از لحاظ آشپزی طعم و عطر غذا را افزایش داده، عصاره گوشت را آزاد می‌کند و بر اشتهاى شخص می‌افزاید. از لحاظ حفظ و حراست مواد غذایی از فساد نیز بسیار حائز اهمیت است. گذشته از مورد استعمال نمک در غذاها، مقدار بسیار ناچیز نمک غذاهای شیرین را شیرین‌تر می‌کند. در واقع قند و نمک موقعی که با یکدیگر ترکیب شوند اثر هم را بیشتر و محسوس‌تر می‌کنند.

با این حال هرگاه نمک به مقدار زیاد مصرف شود، محرک واقع می‌گردد. لیکن به مقدار معتدل برای تحکیم و تقویت الیاف عضلانی مفید است. هرگاه یک قاشق مرباخوری

نمک آشپزخانه را در یک لیوان آب داغ حل کنند یکی از ارزانتترین و مؤثرترین غرغره برای گلودرد خواهد بود. مصرف زیاده از حد نمک باعث ازدیاد وزن و چاقی می‌شود زیرا این ماده معدنی رطوبت را جذب می‌کند. بنابراین در بدن آب را به خود جذب می‌کند؛ در نتیجه باعث فربهی می‌گردد. مردم معمولاً به اغلب غذاها نمک می‌زنند و خود ما هم بیشتر اوقات در موقع صرف غذا مقداری نمک بر روی آن می‌پاشیم. بنابراین احتمال نمی‌رود در شرایط عادی کمبودی از این جهت دامنگیر ما شده باشد بلکه بالعکس مقداری نمک اضافی به بدن وارد کرده‌ایم. حد متوسطی که اغلب غربیها موقع پختن غذا بر آن اضافه می‌کنند ده گرم در روز می‌باشد. اغلب افراد بالغ و سالم روزانه همین مقدار نمک را نیز با غذای خود مصرف می‌کنند. با این حال میلیونها نفر وجود دارند که به ازدیاد فشار خون دچار می‌باشند. بیشتر این افراد نسبت به نمک تحمل چندانی ندارند و مصرف ده گرم نمک در روز سبب می‌شود که فشار خون

آنها بالاتر رود و فشار خونهای بالا برای شخص خطرناک واقع شود.

تعداد زیادی از سالمندان که به علت ازدیاد سن، قلبشان ضعیف شده مصرف زیاد نمک برای آنها ایجاد مشکلاتی می‌کند و سبب می‌شود آب بیشتتری در جریان خونشان باقی بماند و به قلبشان فشار وارد آورد تا بیشتر کار کند. این وضع سبب می‌شود که در اغلب موارد منجر به نارسائی مکانیکی یا احتقانی قلب گردد. با کم کردن مقدار نمک غذا این وضع تحت کنترل درمی‌آید.

نمک اضافی که با غذا مصرف می‌شود به وسیله کلیه‌ها دفع می‌گردد. عطشی که بعد از خوردن یک غذای شور احساس می‌شود به سبب نیاز به آب برای جانشین شدن مقدار آبی است که بدن برای دفع نمک اضافی به کار برده است تا از راه ادرار به خارج دفع شود. شیرخواران قادر به مقابله با نمک اضافی نیستند از اینرو بهتر است در چند ماه اول تولد به غذای آنها زیاد نمک نزنند. نمکی که به غذای طفل شیرخوار معمولاً زده می‌شود بیشتر برای چشیدن

آن غذا به وسیله مادر است تا برای خود کودک. اگر مادر تصور می‌کند که غذای کودک خیلی کم نمک است می‌تواند کمی نمک بر آن بیفزاید. به طور کلی باید دانست که مصرف نمک از ابتدای شهرنشینی تا به امروز بیست و پنج برابر افزایش یافته است بهتر است سعی کنیم از مصرف بیهوده و زیان‌بخش نمک خودداری کرده نمکدان را از سر سفره یا میز غذاخوری برداریم.

### پودنه کوهی

### تاریخ طبیعی و کشت

پودنه کوهی تابستانی گیاه یکساله است که در اغلب مناطق معتدل روئید می‌شود. این گیاه را در زمین غنی مرطوب آفتابگیر در ماه‌های فروردین و اردیبهشت کشت می‌کنند. لازم است بوته‌های آن در حدود بیست و پنج سانتیمتر از یکدیگر فاصله داشته باشند. درازای آن تقریباً به سی سانتیمتر و گاهی کمتر می‌رسد.



منشاء پودنه کوهی زمستانی آفریقای شمالی است و گیاهی دایمی می‌باشد. به طوری که از اسم لاتین آن پیداست این گیاه، کوهستانی است که به زمین کاملاً زه‌کشی شده، سبک و بسیار آفتابگیر نیاز دارد. این نوع پودنه را به وسیله تقسیم شاخه‌های پونه می‌توان تکثیر نمود. عمل تکثیر را معمولاً در بهار یا پائیز انجام می‌دهند که سپس رشد کرده و قد آنها به چهل و پنج تا شصت سانتیمتر خواهد رسید و بسیار انبوه و پرپشت خواهد شد. این دو گیاه، زنبور عسل را به سمت خود جذب می‌کند. قسمت مورد استفاده، برگ آنهاست. خشک شده پودنه‌های کوهی را در فروشگاههای مخصوص گیاهان خشک می‌توان تهیه کرد.

### خواص و مشخصات

اختلاف چندانی بین دو نوع پودنه وجود ندارد به جز آنکه پودنه زمستانی از لحاظ طعم و بو تندتر و قوی‌تر از نوع دیگر می‌باشد. هر دو آنها دارای طبیعتی گرم و تند بوده و مورد مصرف آنها بیشتر در آشپزی است تا پزشکی. این دو

گیاه را رومیها بسیار دوست می‌داشتند و زیاد استفاده می‌کردند و آنها آنرا به بریتانیا بردند. معمولاً پودنه کوهی را همراه با سرکه و پودر نعناع خشک مصرف می‌کنند. یکی از موارد استعمال پزشکی آن تسکین درد است مشروط بر آنکه برگهای آنها را به نیش زنبور عسل یا زنبور درشت معمولی آغشته کرده باشند.

### طرز استعمال و استفاده

پودنه کوهی تابستانی به نام «گیاه لوبیا» معروف و شناخته شده است، زیرا در آشپزی با انواع لوبیا به ویژه باقلا جور در می‌آید و هماهنگی خاصی دارد که در سوپ همراه با سبزیجات دیگر مصرف می‌شود. از طرف دیگر هر دو پودنه شباهت زیادی با آویشن و گلپر دارند و موارد استعمال‌شان یکسان است. این دو گیاه، دارای عطر و طعم متمایز با فلفل می‌باشند که با هر گیاه دیگری هماهنگی داشته و برای بوغلمه و پر کردن داخل شکم مرغ، اردک، غاز یا گوشت گوساله بسیار مناسب است. همچنین می‌توان پودنه را خرد کرده با

نان خشک کوبیده مخلوط کرد و بر روی گوشت قبل از سرخ کردن پاشید. همچنین می‌توان در سوپ‌های گوشت شکار با خورشهای زیاد معطر و ادویه‌دار ریخت یا به مقدار کم با سبزیجات و هر ماده خوراکی که هضم آن مشکل است مصرف کرد زیرا این دو گیاه دارای روغن فرّاری می‌باشند که به هضم غذا کمک می‌کند.

## کنجد

### تاریخ طبیعی و کشت

دانه‌های کنجد محصول گیاه یکساله‌ای است که منشأ آن آفریقا بوده و در حال حاضر در بسیاری از مناطق گرمسیری و نیمه‌گرمسیری آسیا کشت می‌شود. ارتفاع این گیاه تا دو متر می‌رسد. دانه‌های کنجد قسمتی از این گیاه است که به صورت ماده غذایی مصرف می‌شود و از روغن آن نیز به شکل دیگری استفاده می‌شود. دانه کنجد و روغن آن را می‌توان از فروشگاههای مواد غذایی و خواربارفروشیها به دست آورد.

## خواص و مشخصات

کنجد بیشتر جنبه تغذیه‌ای دارد تا چاشنی با ادویه. گرچه دانه‌های کنجد را برای تزیین و خوش‌بو کردن نان، کیک و شیرینی به کار می‌برند. دانه‌های کنجد منبعی از آهن و پروتئین بوده و ۴۵ تا ۵۵ درصد روغن دارد.

## طرز استعمال و استفاده

کنجد را در بعضی کشورهای گرمسیری و نیز در بعضی نواحی هندوستان، چین و آفریقا به صورت پخته می‌خورند. مزه و طعم آن شبیه به سوپ جو دوسر می‌باشد. به همین طریق می‌توان آنرا در کیک و بیسکویت به صورت مخلوط و یا به شکل خرد کرده استفاده کرد. همچنین می‌توان در سوپ، سالاد یا پنیر خامه‌ای آنرا به مصرف رسانید. دانه‌های کنجد را می‌توان در اقسام مختلف شیرینی‌ها و عسل مخلوط و مصرف کرد. همچنین در بخش حلوا که یهودیان مصرف می‌نمایند می‌توان از کنجد استفاده نمود. این حلوا یک نوع شیرینی لذیذی است که بسیار مغذی

می‌باشد. تاهینا یک نوع خمیر یا کرمی است که با دانه‌های کنجد و کمی کره بادام زمینی ساخته می‌شود. تاهینا را با اضافه کردن آب جوش به آن رقیق نموده، نان در آن ترید کرده و می‌خورند یا آنکه رقیق نشده آن را روی نان می‌مالند و به صورت ساندویچ مغذی مصرف می‌کنند. در بعضی مواقع تاهینا را با لوبیای پخته یا نخودچی یا بادمجان پخته و با مقداری ادویه و چاشنی در حالت سرد مصرف می‌نمایند.

## ترشک

### تاریخ طبیعی و کشت

ترشک به فراوانی در اغلب نقاط آسیا از جمله ایران به طور وحشی و خودرو دیده می‌شود و گیاه دائمی است که به اندازه‌های مختلف از چند سانتیمتر تا یک متر رشد می‌کند. زمین مناسب آن بایستی سبک، مرطوب و غنی و سایه آفتابی باشد. ترشک را به وسیله تخم‌افشانی یا تقسیم شاخه‌ها یا قلمه می‌توان تکثیر نمود. برگها و ساقه‌های ترشک قسمت‌هایی هستند که بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند. ترشک را می‌توان

از فروشگاههای گیاهی به دست آورد لیکن اگر برای شما امکان دارد می‌توانید خودتان شخصاً آنرا کشت کنید. نوع دیگری از ترشک با نام ترشک جنگلی وجود دارد که بیشتر در پزشکی گیاهی به مصرف می‌رسد.

### خواص و مشخصات

کالپیر گیاه‌شناس ترشک را تحت تسلط ونوس الهه زیبایی قرار داده و می‌گوید. «ترشکها برای فرونشاندن التهاب و حرارت خون مفید هستند» آنها همچنین مدر بوده اغلب اوقات برای پایین آوردن حرارت تب و رفع عطش تجویز و توصیه می‌شود. با این حال ترشک حاوی مقادیر زیادی اسید اکزالیک است بنابراین نبایستی به مقدار زیاد مصرف شود. اسید اکزالیک در اسفناج، ریواس و موز سبز و ترشک وجود دارد. گرچه این ماده به خودی خود زیان‌بخش نیست لیکن در جذب کلیسم بدن دخالت می‌نماید.

همچنین معتقدند که ترشک دارای خواص تصفیه‌کنندگی

خون می‌باشد.

## طرز استعمال و استفاده

ترشک خوشمزه، لطیف و خوش عطر و طعم است لیکن ته مزه آن تلخ به نظر می‌رسد به علاوه دارای حالت اسیدی است که آنرا گیاهی خنک و تازه‌کننده ساخته است. این گیاه را می‌توان مانند اسفناج به مصرف رسانید بدین ترتیب که برگهای جوان آنرا تقریباً بدون آب می‌پزند و سپس با مقدار زیادی کره سرخ می‌کنند و کمی فلفل سیاه به آن می‌زنند. ترشک را می‌توان همراه با ماهی مصرف کرد همچنین خرد کرده آن را در سرکه ریخته کمی شکر به آن اضافه می‌کنند و با گوشت سرد میل می‌نمایند. می‌توان مقدار کمی ترشک را به سوپ اسفناج، نخود یا جوجه اضافه نمود.

سوپ ترشک بسیار غذای لذیذ و خوشمزه‌ای است. سه مشت برگ ترشک (به خوبی شسته و ساقه‌های میان آنها را بگیرند) یک حبه سیر رنده کرده، نصف کاهو با یک عدد خیار (اختیاری است) کمی آبلیمو، یک قاشق مرباخوری ترخون خرد کرده، دو عدد تخم‌مرغ، دو لیتر آب؛ ترشکها را خرد کرده در آب جوش می‌ریزند و ده دقیقه با حرارت کم

می‌جوشانند سپس سیر، کاهو یا خیار، آبلیمو، ترخون، نمک و فلفل را به آن اضافه کنند و به مدت بیست دقیقه با حرارت کم می‌جوشانند. تخم‌مرغها را خوب هم بزنند و به سوپ اضافه کنید تا تمام مواد با یکدیگر کاملاً مخلوط شود. لیکن نگذارند جوش بخورد و دلمه شود. همچنین می‌توان این سوپ را سرد مصرف کرد و تخم‌مرغ را کاملاً پخته و خرد کرده روی سوپ پاشید.

## قند

### تاریخ طبیعی و کشت

قند را از بسیاری گیاهان سبز می‌توان استحصال نمود لیکن از نظر تجارتي معمولاً از نیشکر و چغندر قند به دست می‌آید. چغندر را به مقادیر بسیار زیاد کشت می‌کنند. برای تهیه قند به وسیله نیشکر یا چغندر کارخانجات مخصوصی تعبیه شده که در آن شیرۀ نیشکر یا چغندر را تصفیه کرده و با وسایل و تدابیر خاصی تبدیل به قند یا شکر می‌کنند.



## خواص و موارد استعمال



قند به قدری شناخته شده است که نیاز به توصیف آن نیست. عمده ارزش و اهمیت آن شیرین کنندگی مواد غذایی و خاصیت حفاظتی آن است. از لحاظ خواص تغذیه‌ای امروزه نسبت به مغذی بودن آن تردید حاصل است زیرا قند «غذای میان تهی» است بدین معنی که فقط یک مادهٔ ئیدروکربنه خالص است

که تولید نیرو و انرژی می‌کند بدون آنکه مواد معدنی، پروتئین یا چربی داشته باشد حتی فاقد ویتامین ب ۱ یا تیامین که لازمه عمل سوخت و ساز مواد ئیدروکربنه است می‌باشد. مصرف هر مقدار قند زیاد به آسانی به چربی تبدیل می‌شود پس بخاطر اینکه قند فاقد ارزش غذایی است کسانی که می‌خواهند وزن خود را کم کنند باید جداً از مصرف قند و مواد قندی خودداری نمایند. همچنین شواهد زیادی در دست است که ارتباط زیادی بین افراط در مصرف قند و بیماری

قلبی وجود دارد. قند علت مستقیم کرمخوردگی دندانهاست بدین جهت نبایستی آثار قند بر روی دندانها باقی بماند. اگر نمی‌توانید دندانها را مسواک کنید. آنها را با آب بشوئید یا یک سیب میل کنید. قند تصفیه شده اغلب اوقات از طرف عدّه‌ای از مردم مورد انتقاد قرار می‌گیرد زیرا آنان از اینکه اغلب مواد غذایی «عمل آمده» خواص تغذیه‌ای خود را از دست می‌دهند نگران‌اند. باید گفت چنین نیست زیرا فقط مقدار مختصری از بین می‌رود که بسیار ناچیز است. خطر هرگونه قندی خواه تصفیه شده یا نشده آن است که اغلب اوقات مصرف آن اعتیاد می‌آورد و شخص علاقه‌مند می‌شود که هرچه بیشتر قند مصرف کند که این خود موجب از بین رفتن اشتها در برابر مواد غذایی پروتئینی و چربی می‌گردد.

به رغم آنچه گفته شد قند بر لطف و صفای اغلب غذاهای گوناگون می‌افزاید و ممکن است از این جهت مفید هم واقع شود. اختلاف قندهای گوناگون بیشتر یا کمتر با مراحل تصفیه‌ای آنان ارتباط دارد. مراحل تهیه قند عبارتند از:

شیره قند - بسیار خام و زمخت و به رنگ سیاه است. این «مایع مادر» است که در مرحله اول تصفیه قند از بلورهای قند جدا شده است. این ماده را در مغازه‌های فروش مواد بهداشتی به فروش می‌رسانند. همچنین برای ساختن الکل صنعتی جهت مصارف خارجی به کار می‌برند.

شیره قند مرحله دوّم - مواد زایدی است که از تصفیه مرحله اول به دست می‌آید و حاوی مقداری عناصر تغذیه‌ای و مقادیر قابل ملاحظه‌ای آهن و کلسیم می‌باشد. با این شیره قند بعضی اقسام شیرینی بسیار خوش طعم و عطر تهیه می‌شود. به علاوه در تهیه کیک زنجبیلی و پودینگ به کار می‌رود. همچنین همراه با لیموترش و کمی کره، محلول داغی تهیه می‌شود که از زمانهای گذشته به عنوان داروی معالج سرفه و گلودرد مصرف می‌شد. اضافه کردن مقدار کمی از این شیره قند به سوپ یا خوراک گوشتی عطر و طعم و رنگ آنها را دلپذیرتر می‌کند.

شربت طلائی - شربت بی‌رنگی است که در موقع متبلور شدن قند تصفیه‌ای، به دست می‌آید و ارزش غذایی آن بسیار کم است.

قند باربادوس - این قند به اشکال مختلف دیده می‌شود ولیکن به طور کلی همگی آنها کم و بیش از لحاظ ساختمانی مانند سنگ بسیار سفت و سخت می‌باشند. ولی عطر و طعم شیرینی دارد و برای ساختن کیک و بعضی انواع خوراکی‌های شیرین دیگر به کار می‌رود. این نوع قند ممکن است دارای ارزش غذایی بوده باشد لیکن مقدار آن متغیّر است.

دمرارا - قندی است کمرنگ‌تر و دارای دانه‌های متبلور درشت‌تر از قند باربادوس لیکن هر دو اینها مانند شربت طلائی از شربتی که در انتهای عمل تصفیه باقی مانده پس از تبلور ساخته می‌شود.

در اینجا لازم است قدری دربارهٔ مصرف قند در بدن صحبت شود. باید دانست تقریباً هر غذایی که ما می‌خوریم خواه به طور مستقیم یا غیرمستقیم در طی عمل گوارش یا

بعد از آن مقدار کم یا زیاد قند می‌سازد. ممکن است شخص بر حسب عادت هیچگاه مرتباً، شکلات، شیرینی و یا حتی قند نچشیده باشد لیکن در عوض کلیه قند مورد نیاز بدن خود را از منابع طبیعی دیگر قند دریافت می‌کند. متأسفانه ما اغلب میل داریم برای رفع گرسنگی خود به قند تصفیه شده معمولی متوسل شویم زیرا این ماده به سرعت وارد جریان خون می‌گردد و سطح قند خون را به طور موقت بالا می‌برد. به هر حال قند جز آنکه ایجاد نیرو می‌کند هیچ نوع ارزش غذایی ندارد و فاقد هرگونه ویتامین و املاح معدنی است.

سالهاست که مصرف روزانه قند تصفیه شده مرتباً رو به افزایش گذارده است که خود مسئله هشداردهنده‌ای است. چنین معتقدند که هر کس به طور متوسط در هر ساعت یک قاشق مرباخوری قند یا شکر تصفیه شده می‌خورد. البته این رقم در ظاهر به نظر اغراق‌آمیز می‌آید لیکن اگر به برچسبهای مواد غذایی مختلفی که اغلب مصرف روزانه ما را تشکیل می‌دهد توجه کنیم تا حدی این تخمین به حقیقت نزدیک می‌شود. گذشته از وجود آشکار قند در مواد غذایی در سایر

موادّ از قبیل گوشت، سوسیس کالباس، سسهای گوناگون، سوپهای حاضر به مصرف آبمیوه‌ها، نوشیدنیها و اغلب غذاهای حاضر برای طبخ یا غذاهای آماده نیز مقادیر زیادی قند وجود دارد.

## آفتابگردان

### تاریخ طبیعی و کشت

آفتابگردان، بومی مکزیک و پرو است که در اواسط قرن شانزدهم میلادی به اروپا رفته است و اکنون در تمام نقاط جهان کاشته می‌شود. و گیاه یکساله‌ای است که به وسیله افشاندن بذر در ماه فروردین یا اردیبهشت کشت می‌شود. آفتابگردان به زمین غنی و آفتابگیر نیازمند است. این گیاه انواع مختلفی دارد لیکن نوع بلند آن برای تهیه دانه بر سایر انواع برتری دارد و درازای آنها به دو تا چهار متر می‌رسد. بهتر است بوته‌ها با فاصله ۳۰ سانتیمتر از یکدیگر کشت شود. گل‌های پهن و بزرگ آن به رنگ زرد برآق که مرکز آن سیاه رنگ است می‌باشد. گذشته از فواید و مزایای تغذیه‌ای،

آفتابگردان گل زیبا و تزئینی است و زنبور عسل را نیز به خود جذب می‌کند. دانه و روغن آفتابگردان محصولات مهمی هستند که می‌توان از فروشگاههای مواد غذایی به دست آورد.

### خواص و مشخصات

تخم آفتابگردان مغذی است و روغن آن را برای آشپزی و سالاد مصرف می‌کنند. به علاوه برای ساختن مارگارین و بعضی مواد غذایی نیز به کار می‌رود. تفاله‌ای که در نتیجه روغن‌گیری آن به دست می‌آید غذای خوبی برای دامها می‌باشد. روزگاری آفتابگردان را قوم آرتک می‌پرستیدند و آنرا با خورشید و نیروی خورشیدی مرتبط می‌دانستند.

### طرز استعمال و استفاده

روغن دانه‌های آفتابگردان دارای ارزش غذایی قابل توجهی است و مانند روغن زیتون در آشپزی به کار می‌رود. اگرچه عطر و طعم آن کمتر است. این روغن را می‌توان در سالاد به مصرف رسانید و نیز برای سرخ کردن از آن

استفاده نمود. تخمه آفتابگردان را به صورت خام یا بو داده در بعضی از نقاط جهان مصرف می‌کنند که مفید هم واقع می‌شود. بر طبق نظریه متخصصین گیاه‌شناس، آفتابگردان مدر و خلط‌آور است. برای درمان سیاه سرفه تخمه آفتابگردان را در فر اجاق گاز، برشته کرده به بیمار می‌دهند همچنین آنرا خشک کرده سپس آسیاب می‌کنند و به صورت قهوه مصرف می‌نمایند. تخمه آفتابگردان را برای تغذیه پرندگان در قفس و ماکیان به کار می‌گیرند. جوانه‌های گل آفتابگردان را می‌توان جوشانده و مانند آرتیشو مصرف کرد. و برگ‌های این گیاه را برای تغذیه خرگوش، اسب و سایر چهارپایان مورد مصرف قرار داد. حتی می‌توان برگ‌های آن را خشک کرد و به صورت توتون گیاهی به مصرف رساند.

### مرمکی شیرین

### تاریخ طبیعی و کشت

مرمکی در اغلب نقاط جهان یافت و کشت می‌شود.

گیاه پر قدرت دایمی است که در زمین غنی آفتابگیر که زیاد



چسبناک نباشد، رشد می‌کند. این گیاه را می‌توان به وسیله بذر افشانی یا تقسیم ریشه‌هایش در اوّل بهار کشت نمود. این گیاه ممکن است به صورت خودرو و در نتیجه پخش و گسترش ریشه در نقاط دیگر سبز شود. این گیاه دارای برگهای کرکی سبز روشن جذاب و گل‌های سفید خامه‌ای است و قد آن تا شصت سانتیمتر می‌رسد. مرمکی گیاهی است که در بهار زودتر از سایر گیاهان، و در اواخر بهمن ظاهر می‌شود و دیرتر از گیاهان دیگر در ماه آبان و حتی دیرتر از بین می‌رود. این گیاه ارزش آن را دارد که خودتان آن را در منزل کشت کنید. ضمناً مرمکی خشک را در عداد گیاهان خشک در فروشگاههای مربوطه می‌توان به دست آورد. برگها و تخم آن قسمت‌هایی است که بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### خواص و مشخصات

مرمکی، گیاه نیروبخش ملایمی با رایحه معطر نافذی نظیر انیسون است. در روزگار گذشته ریشه آن را به

سبب خواص ضد عفونی‌اش برای معالجه نیش افعی و سگ هار به کار می‌بردند و ریشه‌های جوان آن را پخته و به عنوان مقوی عمومی و نیز تقویت قوه‌باه می‌خوردند. دانه‌ها و تخم‌های آنرا برای معطر کردن مبل و اثاثیه نو پارکت کف اتاق به کار می‌بردند. همچنین به جای داروهای معمول دیگر برای بخور مصرف می‌کردند. امروزه نیز از این گیاه برای معطر کردن بعضی نوشابه‌ها و نیز به عنوان اشتها آور و معالج سوءهضم مصرف می‌کنند.

### طرز استعمال و استفاده

مرمکی گیاهی است که همراه با سایر گیاهان می‌توان در تهیه بعضی غذاها از قبیل کوکو سبزی یا املت به کار برد. همچنین برای عطر و طعم دادن به سالاد سُس سالاد، انواع مختلف سوپها یا خورشهای گوناگون مصرف نمود. مرمکی با آبیوه‌های تازه بسیار تناسب دارد و به علاوه آنرا برای تزیین ظرف میوه به کار می‌برند موقعی که مرمکی را به میوه‌ها اضافه کنند، برای شیرین کردن تارت میوه‌جاتی نظیر تمشک،

ریواس و کشمش بیدانه نیاز به شکر کمتر می‌شود. در هر مورد مرمکی شیرین را به خوراکی اضافه کنید نیاز به قند یا شیرینی آن خوراکی به نصف خواهد رسید و این یکی از مزایای آن است که مبتلایان به دیابت و کسانی که بخواهند وزن کم کنند می‌توانند از آن استفاده نمایند.

## کاسنی

### تاریخ طبیعی و کشت

کاسنی به صورت وحشی در اغلب چمنزارها می‌روید. و گیاه دائمی است که در حدود شصت سانتیمتر تا یک متر ارتفاع پیدا می‌کند با برگهای گُرک‌دار سبز تیره و گل‌های زرد تکمه‌ای شکل. کاسنی گیاه معطّری است که هم وحشی آن را می‌توان به دست آورد و هم به وسیله قلمه در بهار و پائیز آن را کشت نمود. خشک این نوع کاسنی را می‌توان از فروشندگان مواد گیاهی به دست آورد.

## خواص و مشخصات

کاسنی، گیاه تلخ مطلوبی است که بیشتر به سبب خواص تقویت‌کنندگی و تحریکی که داراست در پزشکی گیاهی مورد استعمال پیدا می‌کند. معروفیت و اشتها را این گیاه در مورد کشتن کرمهای بدن می‌باشد. روغن اصلی آن بسیار محرک می‌باشد بدین جهت لازم است در مصرف آن جانب احتیاط رعایت شود و هرچه ممکن است مقدار کمتری مورد مصرف قرار گیرد. در گذشته کاسنی را در بعضی اوقات برای حفظ و نگهداری اجساد مردگان به کار می‌بردند. بخاطر اینکه بوی کاسنی با کافور شباهت دارد آنرا برای پاشیدن کف اتاقها و روی مبلمان به کار می‌بردند و یا به گوشت می‌مالیدند تا مگس را دور کند.

## طرز استعمال و استفاده

کاسنی را می‌توان به جای جوزهندی یا دارچین مصرف کرد همچنین در سالاد و املت و سوپ آنرا به کار

برد یا برای معطر کردن بوغلمه یا خورش از آن استفاده کرد. چای کاسنی را به ترتیب زیر تهیه می‌کنند:

در حدود سی گرم برگ کاسنی را در یک لیتر آب، جوشانده و پس از دم کردن به وسیله قاشق مرباخوری به تدریج میل کنند. گویند برای دفع کرمهای روده کودکان مفید واقع می‌شود و ضمناً جنبه تقویتی نیز دارد. همچون برای کمک به عضم غذا و تسکین درد نقرس و روماتیسم و درمان درد اعصاب و نیز به عنوان خواب‌آور توصیه می‌شود.

## ترخون

### تاریخ طبیعی و کشت

ترخون گیاه دایمی است که با افسنتین و قیصوم ارتباط و نسبت نزدیک دارد. این گیاه را می‌توان به وسیله تقسیم در بهار یا پائیز تکثیر نمود. ارتفاع آن به شصت تا نود سانتیمتر می‌رسد. این گیاه به زمین گرم و خشک آفتابگیر زه‌کشی شده سراشیب نیاز دارد. ترخون فرانسوی تندتر و خوش طعم و معطرتر از انواع روسی آن است لیکن اگر مدتی بماند عطر خود را از دست می‌دهد. ترخون روسی در زمستان

مقاومتر بوده و ممکن است ارتفاع آن به یک و نیم متر برسد. ترخون موقعی که خشک می‌شود اسانس اصلی خود را از دست می‌دهد. ترخون خشک شده را از فروشگاهی‌های مواد گیاهی می‌توان به دست آورد. تازه آن در فصل بهار و تابستان و پاییز در اغلب سبزی‌فروشیها به فروش می‌رسد. جان اولین وقایع‌نگار قرن هفدهم ترخون را چنین وصف می‌کند: «بسیار نیروبخش و مقوی و دوست سر، قلب و کبد». عطر و بو و طعم آن بسیار ممتاز و با عطر و طعم انیسون و شیرین بیان



تا حدی شباهت دارد. طعم آن ابتدا شیرین احساس می‌شود ولی بعداً به نظر تلخ می‌رسد. ترخون را بیشتر در آشپزی به کار می‌برند و یکی از گیاهان انفرادی است. در گذشته چنین تصوّر می‌کردند ترخون، گزیدگی در نتیجه نیش جانوران زهر آگین را درمان می‌کند. ترخون یکی از سبزیجات اصلی سبزی خوردن است که از اوایل فصل بهار تا اواخر پائیز در دسترس است.

## طرز استعمال و استفاده

ترخون دارای نیروی تقویتی نهفته‌ای است که باید در استفاده و استعمال آن بدان توجه شود. این گیاه در پخت‌وپز ملل مختلف مورد استعمال دارد و به ویژه در تهیه و ترکیب سسهای مختلف و معروف نیز دخالت دارد. سس ساده ترخون با بعضی خوراکیهای گیاهی از قبیل آرتیشو، قارچ، مارچوبه و غیره بسیار هماهنگی دارد می‌توان آنرا با خوراکیهای گوشتی و ماهی پخته و با تخم‌مرغ مصرف نمود. به علاوه در سوپ گوشت نیز مورد مصرف قرار می‌گیرد.

ترشی ترخون - برای تهیه آن برگهای ترخون را در سرکه ریخته تا مدت دو شبانه‌روز خیس بخورد. سُس معطری برای سالاد می‌شود که مخصوصاً با خوراک ماهی بسیار لذت‌بخش است. از ترخون می‌توان در ساختن سُس مایونز، خردل فرانسوی، مایه سُس (به مقدمه کتاب مراجعه شود) استفاده نمود. مقدار کمی ترخون را با کره مخلوط نموده، آبلیمو، نمک و فلفل به آن بزنند، «کره ترخون» به دست می‌آید که با خوراکیهای گوشتی، ماهی، بیسکویت، یا

سیب زمینی بسیار هماهنگی دارد. قبل از تهیه استیک یا بیفتک برگ ترخون را به گوشت می مالند. برای تهیه بوغلمه و پر کردن شکم غاز، مرغ، اردک یا گوشت شکار بهتر است از ترخون استفاده شود تا عطر و طعم خاصی به خوراک بدهد؛ زیرا با سایر گیاهان معطر دیگر به خوبی ترکیب می شود. ترخون خرد کرده را بر روی سالاد می پاشند.

## آویشن

### تاریخ طبیعی و کشت

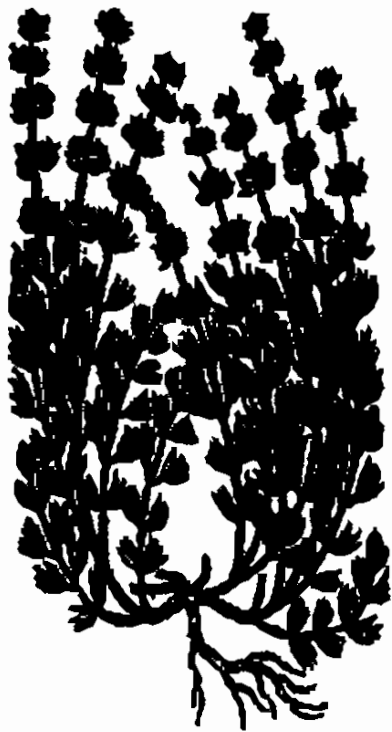
آویشن یک گیاه دائمی است که در اغلب مناطق معتدل می روید. این گیاه بوسیله رومیها به بریتانیا برده شد. آویشن بوسیله تقسیم یا قلمه قابل تکثیر است و در زمینهای سراشیب آفتابگیر گچی بهتر رشد می کند. یک نوع آن بوته های همیشه سبز انبوهی را تشکیل می دهد که ارتفاع هر بوته به سی سانتیمتر تقریباً می رسد نوع دیگر آن (آویشن لیموئی) دارای برگهای سبز روشن و پهنی است که بوی تند لیموترش را دارد و بیشتر پخش می شود. انواع مختلف بیشمار دیگری



نیز وجود دارد که بعضی از آنها گیاهان تزیینی می‌باشند لیکن دو نوع ذکر شده بیشتر مورد مصرف قرار می‌گیرند. آویشن را می‌توان از فروشگاههای مواد گیاهی تهیه نمود.

### خواص و مشخصات

آویشن یکی از قدیمی‌ترین گیاهانی است که انسان مورد مصرف قرار داده است. گیاهی است گرم‌کننده و شیرین با عطر نافذ و تند و جذّاب، به طور سنتی آن را با ظرافت، شهامت و زیبایی مرتبط می‌دانند. زنبورهای عسل مجذوب این گیاه می‌شوند و عسل معروف محل کوهستانی هایمتوس در نزدیکی آتن عسلی است که زنبورهای آن ناحیه بر روی آویشن‌هایی که به طور وحشی در آن سرزمین می‌روید، نشسته عطر و طعم آنها را گرفته‌اند. رومیها و مصریهای قدیم از آویشن به عنوان اشتهاانگیز و کمک به هضم غذاهای سنگین و چرب و نرم استفاده می‌کردند. همچنین رومیها برای معطر و خوش طعم کردن پنیر و نوشابه آویشن مصرف می‌کردند و استفاده این گیاه در آشپزی بعدها معمول گردید.



### کالپیر متخصص گیاه‌شناس

آویشن را چنین وصف می‌کند: «گیاه قابل توجه ونوس رب‌النوع زیبائی». البته این نظر از جنبه خلوص گفته شد. ولی آویشن از لحاظ مطیع ساختن احساسات عاشقانه شهرت دارد. همچنین تصوّر می‌کنند که آویشن مالیخولیا را دفع می‌کند و از کابوس پیشگیری می‌نماید.

اثر آن تقویت‌کنندگی و مرتب کردن کار معده است. آویشن منبع تیمول است که یک ضد عفونی و محافظ به شمار می‌رود شاید بدین جهت بوده است که آن را برای محافظت و خوشبو کردن محصولات به کار می‌بردند. آویشن در اختلالات برونش به ویژه محافظت و تقویت ریه‌ها و خارج کردن خلط مورد استعمال دارد. این گیاه را در آب استحمام برای ایجاد نشاط اعصاب می‌ریزند و معتقدند نیروی دید و بینائی را بهبود می‌بخشد. عطر آویشن مدت زیادی دوام دارد و آنرا برای بخور و دود دادن اتاق و لباس به کار می‌برند.

روغن یا اسانس آویشن را برای ساختن عطریات، صابون عطری، لوازم آرایشی و نظایر آن به کار می‌گیرند.

### طرز استعمال و استفاده

با آنکه آویشن گیاه ممتاز و نافذی است با این حال با سایر طعم و عطرها به خوبی مخلوط می‌شود و موارد استعمال متعددی دارد. آویشن را در دسته گل تزینی به کار می‌برند و به علاوه بوغلمه تشکیل شده از آویشن و جعفری را می‌توان در مورد مرغ و گوشت گوساله به کار برد. آویشن را با آب گوجه‌فرنگی و سوپ و سس پنیر به کار می‌گیرند لیکن مقدار کمی از آن را مصرف می‌کنند. آویشن با سبزیجاتی مانند کدو و بادمجان خوب درست می‌شود به ویژه از لحاظ هاضمه بسیار مفید است. به علاوه به خوراکیهای گوشتی پرچربی، عطر و طعم خوبی می‌بخشد و با هرگونه خوراک گوشتی و تاس کباب و خورشهای مختلف جور در می‌آید. آویشن را با بعضی خوراکیهای ماهی نیز مصرف می‌کنند ولی ممکن است چندان اثر مطلوبی نداشته باشد. احتمالاً با بعضی

ماهیهای چرب مانند شاه ماهی مناسب باشد که با آرد سوخاری مخلوط کرده ماهی را قبل از سرخ کردن با آن بپوشانند.

چای آویشن - برای تهیه چای، یک قاشق مرباخوری آویشن برای هر فنجان را در آب جوش ریخته به مدت پنج دقیقه دم کرده، سپس صاف کنند. می‌توان چای را با عسل یا شکر شیرین کرد توصیه می‌شود آنرا به مقدار کم و به دفعات مکرر بنوشید تا رفع سرفه و زکام کند. آویشن خشک مانند اسطوخودوس برای معطر کردن ملحفه‌جات و زیرپوشها به کار می‌رود. به علاوه موجب دور کردن حشرات می‌شود.

آویشن لیموئی نیز مانند آویشن معمولی که ذکر آن به میان آمده بود موارد استعمال مشابه دارد ولی برای خوراکیهای مرغ و ماهی مناسبتر می‌باشد. گفته می‌شود زنبور عسلهایی که کند وی آنها در نزدیک محل رویش آویشن قرار گرفته باشد عسل مطبوعتر و معطری تولید می‌کنند.

## زردچوبه

### تاریخ طبیعی و کشت

زردچوبه گیاه دائمی از خانواده زنجبیلیهاست. این گیاه را برای ساقه‌های زیرزمینی زرد روشن معطری که دارد کشت می‌کنند. ساقه‌های آن دارای رنگدانه‌هایی به نام کورکومین می‌باشد. ساقه‌های زیرزمینی خشک را کوبیده به صورت پودر در می‌آورند و به عنوان ادویه به مصرف می‌رسانند. این سابقه دارای مواد نشاسته‌ای نیز می‌باشد که حائز اهمیت نیست و آنچه مورد نظر است عطر و بوی تند خاص زردچوبه و اسانس آن می‌باشد. چنین حدس زده‌اند که منشأ زردچوبه کشور چین بوده است. ولی امروزه در بسیاری از نواحی گرمسیری آسیا به فراوانی کشت می‌شود. بیشتر واردات زردچوبه از هندوستان است که در اغلب عطاریها و ادویه فروشیها در دسترس مشتریان قرار می‌گیرد. رنگ و عطر زردچوبه برچسب محلی که روئیده‌اند نسبت به یکدیگر کمی تفاوت پیدا می‌کند. بهتر است زردچوبه همواره به مقدار کم تهیه شود زیرا عطر و بوی آن با گذشت زمان تقلیل پیدا

می‌کند. زردچوبه را بایستی در محل خشک و در ظرف کاملاً در بسته‌ای نگهداری کنند.

### خواص و مشخصات

زردچوبه یک ادویه معطر با عطری شبیه به مشک می‌باشد و یکی از مواد ترکیبی کاری است. به علاوه زردچوبه را به عنوان دارو و نیز در رنگرزی به صورت رنگ زرد مورد مصرف قرار می‌دهند. مصرف عمده دیگر آن در آشپزی است که رنگ زرد مطبوع و طعم معطری به غذا می‌دهد. در پزشکی گیاهی برای اصلاح و تنظیم کار معده و محرک ملایم کار کبد در بیماریهای یرقان، خیز و ورم عمومی و اختلالاتی نظیر آن تجویز می‌شود. مورد استعمال خارجی آن بیماریهای پوستی، التیام ضربخوردگی و نظایر آن می‌باشد. زردچوبه را به عنوان رنگ زرد طبیعی ثابت در رنگرزی مصرف می‌کنند. در قرون وسطی زردچوبه را بطور اشتباه به عنوان «زعفران هندی» می‌شناختند. در خوراکیهای ایرانی اغلب اوقات توام با فلفل به عنوان «فلفل زردچوبه» مصرف می‌شود.

## طرز استعمال و استفاده

گذشته از موارد استعمال زردچوبه در تهیه کاری، برای عطر و طعم دادن اغلب خوراکیها، ترشیجات، کیک و شیرینی و در برخی از اوقات به جای زعفران مصرف می‌شود. خوراک مرغ، گوشت گوسفند یا گوساله و به طور کلی اغلب خورشها را بدون استفاده از زردچوبه پخت نمی‌کنند. زردچوبه رنگ و طعم و عطر به هر غذائی می‌بخشد که موجب افزایش و تحریک اشتها می‌گردد. آبگوشت که یکی از غذاهای سنتی ما است زردچوبه و فلفل کوبیده، ادویه اصلی آن را تشکیل می‌دهند.

## وانیل

### تاریخ طبیعی و کشت

گیاه وانیل یک نوع بوته رونده بلندی است که به طور وحشی در جنگلهای آمریکای مرکزی می‌روید و در حال حاضر در تعداد زیادی کشورهای گرمسیری کاشته می‌شود. غلافهای وانیل که قسمت مورد استفاده آن است میوه‌ای است که به محض نمو (قبل از رسیدن کامل) چیده می‌شود و

در حدود شش هفته به آهستگی و ملایمت آن را خشک کرده، عمل می‌آورند. غلافها بایستی قهوه‌ای تیره یا سیاه‌رنگ بلند و گوشت‌آلود و منظرهٔ چرب روغنی همراه با عطر قوی و تند باشند. غلافهایی که به نظر یخ‌زده می‌آیند بهترین نوعی هستند که دلالت بر وجود بلورهای وانیل می‌کند و ثابت می‌کند که سرشار از عطر و طعم و بوی خوش می‌باشند. این غلافها خیلی گرانبها هستند لیکن می‌توان آنها را شسته و مجدداً برای مدت طولانی از آن استفاده کرد. اسانس وانیل در داروخانه‌ها موجود است. یک نوع مصنوعی آنرا نیز ساخته‌اند که برای رفع نیاز در بعضی موارد مخصوص به کار می‌رود لیکن فاقد هرگونه مواد معطرهٔ وانیل طبیعی است.

### خواص و مشخصات

وانیل، ادویه معطری است که قوم آزتک قبل از ورود کلمبوس به آمریکا آنرا مصرف می‌کردند. در آشپزی بیشتر برای خوراکیهای شیرین به کار می‌رود. خاصیت معطر



بودن آن سبب شده است که بعضی از مغازه‌داران برای جلب مشتری در پیاده‌رو نزدیک مغازه‌شان آنرا دود کنند. در پزشکی گیاهی وانیل را در مورد هیستری و تبهای خفیف استعمال می‌کنند و گفته می‌شود برای تقویت هاضمه نیز بسیار مفید است. معروفیت دیگر آن مقوی بودن و تقویت قوه‌باه است. اسانس وانیل در صنایع عطرسازی به کار می‌رود.

### طرز استعمال و استفاده

یک عدد غلاف یا قطعه‌ای در حدود پنج تا هشت سانتیمتر درازای وانیل را می‌توان با سس شیرین و نوشابه شکلاتی داغ پخت برای کیک، بیسکویت، پودینگ و نظایر آنها استفاده از اسانس وانیل راحت‌تر است. یکی دو قطره از اسانس وانیل، عطران خوراکی را افزایش می‌دهد لیکن در صورتیکه چاشنی اصلی لیموترش یا نارنج باشد، عطر وانیل، وضع را برهم می‌زند. بالعکس عطر وانیل هر نوع شکلات یا نوشابه‌های شکلاتی را بسیار خوش‌بو و لذیذ می‌سازد. اگر

یک غلاف وانیل به مدت یک ساعت قبل از تهیه بستنی، شیربرنج یا هر خوراک شیری، در شیر گذاشته شود. خوراک مورد نظر را معطر و مطبوع می‌سازد.

### گل شاه‌پسند

#### تاریخ طبیعی و کشت



گل شاه‌پسند دو نوع است. با آنکه این دو با یکدیگر تفاوت کلی دارند اغلب اوقات با یکدیگر اشتباه می‌شوند. یک نوع آن (شاه‌پسند داروئی) که گیاه دائمی است و ارتفاع آن به شصت سانتیمتر می‌رسد و در حدود شصت سانتیمتر قطر مجموعه شاخه‌های یک بوته

آن است. گل‌های آن کوچک و به رنگ ارغوانی روشن می‌باشد. برگ‌های آن را بیشتر مورد استفاده قرار می‌دهند. برگ خشک آن در فروشگاه‌های گیاهی به فروش می‌رسد.

نوع دیگر آن (شاه‌پسند لیموئی) بوته‌ای با عطر لیمو است که بومی دو کشور شیلی و پرواست؛ ولی امروزه در اغلب نقاط گرمسیری کشت می‌شود. این نوع شاه‌پسند دارای گل‌های ارغوانی کم‌رنگ بوده و ارتفاع آن به شصت سانتیمتر می‌رسد. این گیاه به وسیله تقسیم در فصل بهار تکثیر می‌شود و نیازمند آن است که بیشتر ایام سال را در زیر حباب شیشه‌ای بگذراند زیرا نسبت به گیاهان باغی دیگر لطیفتر است برگ‌های آن بیشتر مورد مصرف واقع می‌شود که می‌توان از فروشگاه‌های گیاهی به دست آورد.

### خواص و مشخصات

شاه‌پسند یکی از گیاهان پزشکی بوده که به وسیله کاهنان و فالگیران مورد استفاده قرار می‌گرفت. چنین نظر داشتند که دفع «چشم زخم» می‌نماید و در زمانی آنرا در درمان طاعون و صرع به کار می‌بردند. در زمان ملکه ویکتوریا برای معالجه خنازیر دستور می‌دادند تا گردن‌بندی از ریشه گل شاه‌پسند را به گردن بیمار ببندند. همچنین گفته

شده است برای پیشگیری از دیدن رؤیا به گردن می‌بینند و یا آب آن را گرفته، می‌نوشیدند. گل شاه‌پسند دارای مختصر خاصیت مدری است و به تعریق کمک نموده و از لحاظ پاک کردن چشمها و تقویت قوه بینائی شهرت قدیمی دارد. طعم آن کمی تلخ مزه است لیکن به عمل گوارش کمک می‌کند و چنین تصور می‌کنند که مقوی خوبی برای اعصاب است.

### طرز استفاده و استعمال

گل شاه‌پسند بیشتر از همه یک گیاه پزشکی است و سابقه سنتی استعمال در آشپزی ندارد. چای آن مسکن بسیار خوبی برای اعصاب و با دستگاه گوارش است. یک قاشق مرباخوری از برگهای شاه‌پسند را برای هر فنجان چای در آب جوش ریخته مدت پنج دقیقه دم کنند سپس صاف کرده به وسیله شکر یا عسل شیرین نموده میل نمایند.

شاه‌پسند لیموئی را نیز به همین شکل شاه‌پسند معمولی دم می‌کنند لیکن چای آن لذیذتر و تازه‌کننده‌تر است که داغ یا سرد نوشیده می‌شود. چنین حدس زده می‌شود که

دارای اثر تسکینی بر روی قسمت‌های برونش و بینی داشته باشد. این گیاه را می‌توان برای دادن عطر لیموئی به آبمیوه‌ها استفاده نمود. و یا از آن برای خوراک ماهی، مرغ و گوساله سس تهیه نمود. در ساختن بعضی کیکها نیز می‌توان از این گیاه لیموئی استفاده کرد.

از لحاظ استعمال خارجی شاه‌پسند لیموئی را در ساختن صابون عطری و اقسام مختلف فراورده‌های آرایشی به کار می‌برند. برگ‌های خشک آن را برای معطر ساختن شمد‌ها و ملحفه‌ها و در گلدانهای گل خشک جهت معطر کردن فضای اتاق استفاده می‌کنند.

## خاراگوش

### تاریخ طبیعی و کشت

خاراگوش گیاه دائمی تلخ از اعضاء خانواده گل مروارید و داودی است و بومی نواحی دارای آب و هوای معتدل اروپا و نیز شمال آسیا و سیریه می‌باشد. می‌توان آن را به وسیله تخم‌افشانی یا تقسیم گیاه در فصل بهار کشت و

تکثیر نمود. طول قد آن به نود سانتیمتر می‌رسد و دارای برگهای قهوه‌ای و گل‌های زرد رنگ است. خشک شده گیاه در بعضی داروخانه‌ها و فروشگاههای مواد گیاهی یافت می‌شود. جوانه‌های تازه آن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### خواص و مشخصات

خاراگوش نیز مانند سُداب بسیار تلخ مزه است. گیاهی است که بیشتر مورد استعمال پزشکی دارد. چنین تصوّر می‌کردند که خاراگوش ضد عفونی کننده خوبی است و به ویژه برای دفع کرم بدن تجویز می‌کردند. خاراگوش محرک اشتها بوده و تب را از بدن دور می‌کند.

### طرز استعمال و استفاده

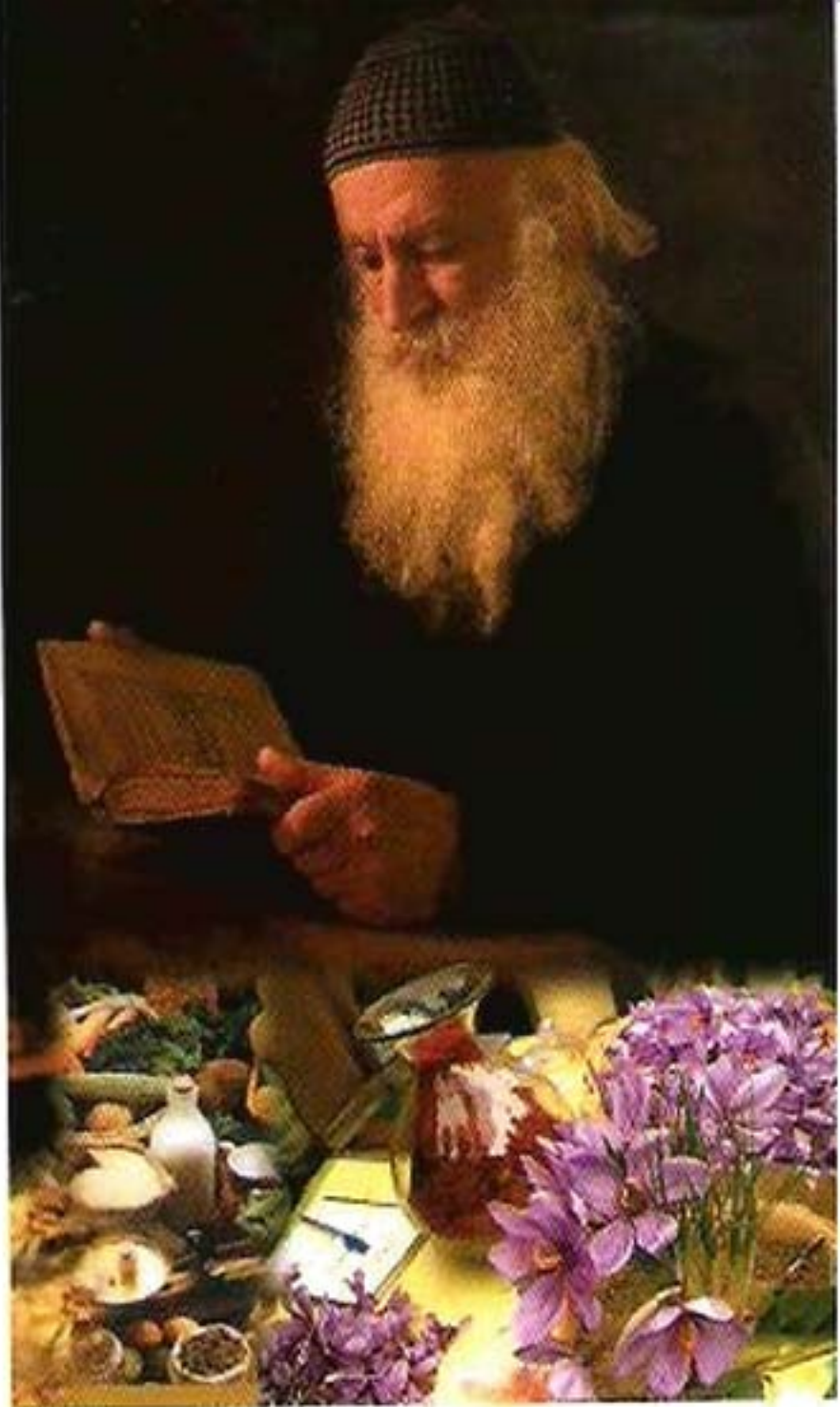
خاراگوش را بایستی با کمال احتیاط صرف نمود زیرا در صورتیکه به طور همیشگی مصرف شود اثر بدی بر روی دستگاههای بدن می‌گذارد.

چای خاراگوش اگر به مدّت کوتاهی و به مقدار کم مصرف شود مالیخولیا را دفع کرده، معده را تسکین می‌دهد و رنگ جزئی باقی مانده از یرقان را محو می‌کند برای تهیه چای سی گرم جوانه‌های تازه را در یک لیتر آب جوش ریخته به مدّت ده دقیقه دم می‌کنند. سپس آنرا صاف کرده و به تدریج می‌نوشند.

با آرزوی توفیق و سلامتی برای شما خواننده عزیز







تلفن: ۳۶۴۸۲۹۲۳