

## آداب



تربت حیدریه / خراسان رضوی

آرزو علمی  
عکس‌ها: پیمان حمیدی



هر ساله عید نوروز که می‌شود، مردم همراه با آمدن بهار سعی در نوشدن دارند. بسیاری نوروز را نمادی می‌دانند که علاوه بر همه مفاهیم طبیعی، ریشه‌های مقدسی از امید و برکت نیز دارد. عید مقدس ایرانیان همواره در نقاط مختلف کشور دارای مراسم و آداب ویژه خود بوده است. یکی از رسوم که مردم بسیاری از استان‌های ایران با فرارسیدن نوروز به آن توجهی ویژه دارند پخت غذاهایی است که آن را برآمده از تجلی حیات انسان می‌دانند. یکی از این غذاها سمنو است. این روزها ایرانی‌ها به رسم سنتی دیرین و به احترام آمدن بهار، سمنو می‌پزند. سمنو نوعی خوراک ایرانی است که پیشینه‌اش به ایران باستان برمی‌گردد و هم اکنون نیز رواج دارد.

سال نو بدون این خوراکی شیرین لطفی ندارد

# سمنوپزان سنت کهن نوروز

سمنو در گذشته‌های دور و در ایران باستان، از جوانه‌های تازه رسیده گندم که تقدسی به وسعت تاریخ بشر دارد، تهیه می‌شده است و آن را نماد زایش و باروری گیاهان می‌دانستند و البته آن چیزی که حضورش مایه زندگی بابرکت می‌شود.

به بیانی دیگر سمنو نمادی است از فراوانی و برخاسته از قدرت و مبارزه با ضعف. در این میان خراسانی‌ها معتقدند سمنو حلوی حضرت فاطمه (س) است.

«زهره سلطان انصاری‌نیا» ساکن محله قائم‌شهر تربت حیدریه در خراسان رضوی که هر سال دیگ سمنویش برپا بوده، پخت سمنو را از مادر بزرگ و مادرش یاد گرفته و در این ۶۰ سالی که از خدا عمر گرفته سالی نبوده که بی‌پخت سمنو سپری شود.

زهره سلطان از مادر بزرگش خیرالنسا روایت می‌کند که در قدیم مردم تربت حیدریه در وقت درو بهترین نوع گندم را برای پخت سمنو کنار می‌گذاشتند و معتقد بودند، سمنو حلوی حضرت فاطمه (س) است. او می‌گوید: «گندم سمنو را سه بار زیر آب روان، مطهر و یا کر باید گرفت و یا به عبارتی غسل داد و به نیت فاطمه زهرا (س) خیس کرد.

پس از سه روز که گندم «نیش» می‌کشد یا جوانه می‌زند از ظرف اول خالی کرده و داخل «دوری مسی» یا همان سینی پهن کرد و یک پارچه تمیز را که همانند گندم غسل داده شده، روی گندم‌ها قرار داد و هر روز به نیت حضرت فاطمه (س) خیس کرد».

### • زن سمنوپز چشمش به آسمان است

زهره سلطان می‌گوید: «از گذشته رسم بر این بوده که در تمام مدت نیش کشیدن جوانه گندم سمنو و در تمام این مدتی که می‌خواهد سمنو درست شود چشم سمنوپز به آسمان است تا باران ببارد؛ چرا که از گذشته اعتقاد بر این است که اگر باران روی گندم نیش کشیده ببارد هم عطر و شیرینی و هم طعم سمنو بهتر می‌شود».

زهره سلطان اما برای توضیح مراحل پختن سمنو حسابی حوصله دارد؛ چرا که در این کار دارای یک عمر تجربه است. با اشتیاق می‌گوید: «پخت سمنو اینچنین است که پس از چند روز که جوانه گندم‌ها رشد کرد و قد کشید و ریشه‌ها به هم بافت شد، به وسیله کارد آن را برش می‌زنند».

او با بیان اینکه اندازه قد جوانه گندم در طعم و شیرینی سمنو تأثیر دارد، می‌گوید: «بهترین جوانه گندم، جوانه‌ای است که بین ۲ تا ۳ سانتیمتر قد کشیده باشد.

بیشتر از ۸ سانتیمتر را تربتی‌ها در اصطلاح «خرشده» می‌گویند. هر قطعه و قسمت برش خورده را وزن می‌کنند و به ازای هر سیر جوانه گندم، یک من (۳ کیلو) آرد می‌ریزند که این اندازه دقیق سمنو است».

زهره سلطان می‌گوید: «مادر بزرگم خیرالنسا می‌گفت در قدیم برای سمنو از آردی که در آسیاب سنگی تهیه شده استفاده می‌کردند؛ چرا که گندم باید دوباره داغ بشود و اگر در آسیاب سنگی آرد نشده باشد، خواصش در هنگام پختن سمنو از بین می‌رود».

### • سمنو باید ایاس بخورد

وی از گذشته یادش می‌آید که معمولاً چند نفر از زنان تربتی در همسایگی یکدیگر خانه‌ای را برای گرفتن شیر گندم جوانه زده، انتخاب می‌کردند؛ چرا که پختن سمنو سخت است.

زنان تربتی هاون‌های خود را آورده و گندم جوانه زده را مرتب آب زده و می‌کوبیدند و اگر آب باران بود از آب باران استفاده می‌کردند و این کار را تا زمانی که رنگ شیر جوانه گندم همچون آب شود ادامه می‌دادند. زنان تربتی پس از گرفتن شیر گندم، آن را یک شب می‌گذاشتند «ایاس بخورد» یعنی یک شب بر آن بگذرد تا در این مدت گندم، خواص خودش را بگیرد و ناخالصی‌هایش ته‌نشین شود.

شب‌های نزدیک به عید، سرد و ایاس است؛ بنابراین تربتی‌ها می‌گویند سمنو باید ایاس بخورد یعنی یک شب بر آن بگذرد. تربتی‌ها پس از اینکه یک شب بر شیر جوانه گندم گذشت و آب بالایی صاف و تمیز ماند، آب بالایی را از روی ته‌نشین‌ها گرفته و با آرد مخلوط می‌کنند.

### • نباید چشم‌ناپاک به سمنو بیفتد

زهره سلطان از مادر بزرگش خیرالنسا نقل می‌کند که زنان تربتی معتقد بودند سمنو را در شب باید بار گذاشت؛ چرا که اعتقاد بر این است که نباید چشم