

## روایتی تاریخی از ابداع

## شله زرد



شله زرد دسر خوش عطر و طعمی است که به نوعی غذایی آیینی محسوب می شود. این دسر خوشمزه ریشه در تاریخ کهن کرمان دارد و از دوران ابراهیم خان ظهیرالدوله به یادگار مانده است.

نقل است که روزی ابراهیم خان در حال پختن برنج بوده که متوجه می شود برنجش وا رفته است! ظاهراً آشپزباشی یادش رفته بود به برنج نمک اضافه کند و همین مسئله هم باعث شد تا برنجش وا برود.

ابراهیم خان برای این که برنج را بیرون نریزد و از طرف دیگر هم مجبور نشود به بالادستی هایش جواب پس بدهد، به برنج وارفته مقداری شکر، زعفران و گلاب اضافه می کند.

خدمه خانه ابراهیم خان زمانی که متوجه می شوند مقدار برنج پخته شده خیلی زیاد شده آن را بین مردم پخش می کنند. از آنجا که این دسر از خانه ابراهیم خان بین مردم پخش شده بود، ابراهیم خانی نام گرفت که امروزه به آن شله زرد می گویند.

زمانی که ابراهیم خان ظهیرالدوله حکمران این شهر شد، برای رفع جبران خسارات وارد شده از سمت آقا محمدخان قاجار و بهبود تغذیه مردم، هرساله در اوایل ماه صفر، دسر شله زرد را تهیه می کرد و دستور می داد که برای سرو این دسر، کاسه های مسی بسازند و بعد آن را به نام ابراهیم خانی در بین مردم پخش کنند.

امروزه یکی از رسوماتی که در بین کرمانی ها رواج یافته این است که هرسال در ماه رمضان، شله زرد را برای افطار سرو یا به عنوان نذری پخش می کنند و روی شله زرد رو با قالب های قشنگ دارچین نام نویسی می کنند و با خلال پسته، بادام و غنچه های گل محمدی آن را تزئین می کنند.

## خاصیت های شله زرد

شله زرد نه تنها دسری بسیار خوشمزه و دلچسب است، بلکه دارای خواص بسیار زیادی است که اگر آنها را بدانید، مطمئناً هفته ای یک بار هم که شده خودتان را به صرف خوردن یک کاسه دسر شله زرد خوشمزه و تازه مهمان می کردید. این دسر دارای انواع مختلف و بسیار زیادی از گروه ویتامین های A, C, D و بسیاری از ویتامین های گروه B همچون B1, B2, B6 است. علاوه بر اینها می توانید در دسر شله زرد انواع مختلفی از آنتی اکسیدان ها، فسفر، سلنیوم، فیبر، پروتئین، آهن، کربوهیدرات ها، سلنیوم، کلسیم و پتاسیم و منیزیم موجود است. از جمله خواص و فوایدی که خوردن دسر شله زرد برای بدن دارد این است که برای دردهای روماتیسمی، دردهای قلب و ناراحتی های معده مفید است. علاوه بر اینها، شاید باورتان نشود، ولی شله زردی که تا الان می خوردید برای کسانی که دارای مشکلات مربوط به نفخ معده، اسهال، سوء هاضمه، حالت تهوع یا حتی اسید معده هستند بسیار مفید و موثر است. در ضمن شله زرد برای مشکلات مربوط به مو و پوست هم مناسب است.

سردبیر: زهرا چیدری

مدیر هنری: حمیدرضا خاتونی

اعضای تحریریه: یگانه شریعت، محمد علوی

مریم احمدی، محمد حسینی، مریم زاهدی

صفحه آرا: آزاده روغنی

گرافیک عکس: زرناز حسینی - جلد: سپهر سهامی فرد

ویراستار: مرضیه افتخاری

شناسنامه

@Chardivariij

Chardivariij

۳۰۰۰۱۱۲۱۹

4divari@jamejamonline.ir



تمام فوت و فن های پخت یک شله زرد نذری خوش عطر و طعم

## نذری خوش عطر و زعفرانی

### کالری شله زرد نذری

کالری شله زرد که یکی از غذاهای نذری محبوب است، نسبتاً بالاست. مثلاً در هر قاشق غذاخوری از این دسر سنتی، حدود ۴۹ کالری وجود دارد به همراه ۹ گرم کربوهیدرات، ۶۴ گرم قند و ۱/۲ گرم چربی. به همین دلیل زیاده روی در مصرف شله زرد می تواند باعث چاقی شود.

### آب انداختن شله زرد

یکی از مشکلات پس از پخت شله زرد این است که وقتی آن را داخل یخچال قرار می دهیم مانند فرنی آب می اندازد و ظاهر و طعم آن تغییر می کند که دلیل آن تبخیر نشدن آب موجود در شله زرد است. پس از این که شله زرد به طور کامل آماده شد، بهتر است که شعله پخش کن زیر آن قرار دهیم و اجازه دهیم به مدت یک ساعت دیگر روی حرارت ملایم بماند. این کار باعث می شود تا تمام آب اضافی موجود در شله زرد تبخیر شود و دیگر آب نیندازد.

### طرز تهیه شله زرد قالبی

برای تهیه شله زرد قالبی زعفرانی، ابتدا برنج را پاک کرده، شسته و با گلاب و آب به مدت سه ساعت خیس می کنیم، سپس آب آن را دور ریخته و برنج را در قابلمه ای با ۱۰ لیوان آب جوش اضافه می کنیم. پس از پخته شدن برنج، زعفران دم کرده را اضافه کرده و مخلوط می کنیم. شکر، هل ساییده یا عرق هل، کره، گلاب و خلال بادام را به ترتیب افزوده و هم می زنیم. پودر ژلاتین را در آب سرد حل کرده و به مخلوط اضافه می کنیم. پس از جوشیدن و دم کشیدن، شله زرد را در قالب ریخته و پس از بسته شدن در یخچال، با دارچین و پودر پسته تزئین می کنیم.

❖ **شله زرد یکی از غذاهای سنتی و قدیمی ایرانی است که به عنوان دسر هم شناخته می شود، البته امروزه بیشتر به عنوان پیش غذا تهیه می شود. نکته جالب در مورد شله زرد این است که مانند غذاهایی مثل قیمة و عدس پلو به عنوان یک غذای مناسبی شناخته می شود و به همین دلیل معمولاً در مناسبت های خاص مذهبی به عنوان نذری به مقدار زیاد طبخ می شود.**

### مواد لازم برای ۱۲ نفر

برنج نیم دانه: ۲ لیوان

شکر: ۴ لیوان

گلاب: نصف لیوان

خلال بادام: ۱۰۰ گرم

کره: ۱۰۰ گرم

زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری

نمک: ۱ قاشق چایخوری

دارچین: برای تزئین

### طرز تهیه شله زرد

برای تهیه شله زرد نذری ابتدا برنج را پاک می کنیم و در کاسه ای بزرگ می ریزیم و تا روی برنج ها آب می ریزیم و آرام با دست برنج ها را زیر و رو می کنیم و آب را بیرون می ریزیم و مجدداً آب روی برنج ها می ریزیم و همین کار را مجدداً انجام می دهیم. این کار را چندین مرتبه تکرار می کنیم تا جایی که آب برنج دیگر زلال شود و آب را خالی می کنیم و یک لیوان گلاب و یک لیوان آب روی برنج ها می ریزیم و کاسه را کنار می گذاریم تا به مدت ۳۰ دقیقه برنج خوب خیس بخورد.

بادام ها را داخل کاسه ای آب می ریزیم و اجازه می دهیم تا خوب خیس بخورند و راحت پوست قهوه ای رنگ آنها جدا شود. پس از گذشت ۳۰ دقیقه از زمان خیس خوردن برنج با مخلوط آب و گلاب، در قابلمه ای که برای پخت شله زرد تدارک دیده ایم

هشت لیوان آب می ریزیم. سپس قابلمه را روی حرارت زیاد می گذاریم تا آب زودتر به جوش بیاید و بعد مخلوط برنج و آب و گلاب را داخل قابلمه می ریزیم تا مجدداً آب به جوش بیاید. اگر روی آب کف ایجاد شد آنها را با قاشق یا کفگیر چوبی می گیریم و حرارت را کم می کنیم، تا برنج بپزد. سپس کمی از برنج را لای دندان تست می کنیم اگر برنج به طور کامل نرم شده بود، ابتدا زعفران را اضافه کرده و به خوبی مخلوط می کنیم تا رنگ زعفران به طور کامل خارج شود، سپس شکر را اضافه می کنیم و خوب مواد را هم می زنیم تا ته نگیرد. پس از حل شدن شکر در مواد مداوم شله زرد را هم می زنیم تا ته نگیرد. حالا بادام ها را پوست می گیریم و از وسط نصف می کنیم تا به صورت خاللی شوند و کمی از آن را برای تزئین کنار می گذاریم و باقی آن را داخل شله زرد می ریزیم. در ادامه کمی نمک به شله زرد می افزاییم. اگر غلظت آن خوب بود کره را به شله زرد اضافه می کنیم و پنج دقیقه بعد شعله را خاموش می کنیم و اجازه می دهیم تا شله زرد خنک شود. اگر هنوز شله زرد شل بود و به غلظت کافی نرسیده بود زمان می دهیم تا بیشتر بپزد. البته باید به این نکته هم توجه داشته باشیم که شله زرد هم مانند مشکوفی پس از این که خنک می شود کمی سفت تر می شود. در پایان شله زرد را در ظرف مورد نظر می ریزیم و با دارچین یا پودر نارگیل و خلال بادام یا پسته تزئین می کنیم.