

آموزش آسان سبز کردن سبزه سفره هفت سین

12 اسفند 1400

سبزه، یکی از سین های قشنگ **سفره هفت سین** ما ایرانی هاست که نماد برکت و آرامشه. سبز کردن سبزه میتونه خیلی لذت بخش باشه اگه تصمیم بگیری خودت آماده و تزئینش کنی. مدل های مختلف سبزه وجود داره که هر کدوم ویژگی های خاص خودشون رو دارن. مثلا سرعت رشد و یا ظاهرشون با هم متفاوته. مثلا سبزه عدس برگ های ریز قشنگی داره. سبزه ماش و سبزه شاهی هم خیلی رایج هستن. ولی سنتی ترین و ساده ترین نوع، سبز کردن گندمه که البته خیلی هم آسونه. در ضمن رشد سبزه گندم نسبت به بقیه سریعتره. فقط کافیه 10 روز مونده به عید این کارها رو انجام بدید. پس اگه فرصت زیادی ندارین و میخواین برای عید نوروز هفت سین بچینید همین الان دست به کار بشید.

مراحل آماده سازی سبزه گندم

مرحله اول، خیس کردن بذر گندم:

اول ظرف سبزه رو رو انتخاب کنید و مقدار گندم رو بر اساس اون، مثلا 1 پیمانه، داخل یه کاسه خیس کنید. فقط کافی روزی 2 تا 3 بار آب کاسه رو خالی کنید و دوباره روش آب سرد بریزید.

مرحله دوم، ریختن بذر داخل پارچه مرطوب:

بعد از روز دوم، میبینید که گندم ها کمی از پوستشون جدا شدن. حالا وقتشه که مرحله دوم رو انجام بدید. گندم ها رو داخل دستمال نخی مرطوب نگه دارید تا جوونه بزنه و کمی سبز بشه. حالا وقتشه بذر رو داخل ظرف مورد نظر بریزید. برای این که کف ظرف رطوبت مورد نیاز برای رشد سبزه رو حفظ کنه، کمی پنبه نازک کف ظرف بذارید. گندم های خیس شده رو داخل ظرف پخش کنید و یه لایه نازک پارچه نخی سبک نمدار روش بندازید. این کار باعث میشه رطوبت مورد نیاز سبزه همیشه تامین باشه. فقط حواستون باشه که همیشه پارچه رو مرطوب نگه دارید تا سبزه خشک نشه. برای این کار میتونید روزی 1 یا 2 بار با اسپری آب روی پارچه رو کاملا خیس کنید.

مرحله سوم، جوانه زدن:

طولی نمی کشه که میبینید سبزه ها جوونه زدن. از این به بعد مراحل رشد سریعتر پیش میره. اما همچنان باید پارچه نخی سبک مرطوب روی سبزه باشه تا رطوبتش حفظ بشه. بعد از این که جوونه های سبزه کمی بلندتر شد، حالا وقتشه که پارچه رو از روش بردارید تا خودش رشد کنه. این بار دیگه باید هر روز خود سبزه رو با اسپری آب بدید تا خشک نشه.

به این ترتیب بعد از 10 روز میبینیم که سبزه کاملا آمادس که سفره هفت سینمون رو قشنگتر بکنه. میتونید دور سبزه رو با روبان قرمز یا هر رنگی که دوست دارید جمع کنید و پایون بزنید. البته برای

[تزئین سبزه عید](#) راه های زیادی هست که فقط کمی نیاز به خلاقیت داره و مطمئنم همه شما ایده ها و روش های خاص و جذاب خودتون رو دارید.

نکات مهم در سبز کردن سبزه:

- بیش از روزی دو بار به سبزه آب ندید. این کار باعث میشه سبزه بگنده و خراب بشه. سعی کنید با توجه به خشک بودن یا نبودن ظاهر سبزه رطوبت مورد نیازش رو تامین کنید.
- دمای اتاق هم برای رشد سبزه مهمه که خیلی سرد یا خیلی گرم نباشه. اگه هوای شهر شما خیلی سرد و خشک نیست، گذاشتن سبزه در محیط آزاد میتونه به رشدش کمک کنه. البته اگر این کار رو میکنید روی سبزه توری بذارید چون پرنده ها به دانه ها خیلی علاقه دارن!
- دقت کنید نور به همه ی قسمت های سبزه گندم برسه. اگر نه سبزه کج رشد می کنه.
- اگر موقع آب دهی سبزه احساس کردید آب زیاد ته ظرف مونده، آب اضافه رو خالی کنید.
- بعد از تحویل سال، سبزه رو رها نکنید! سعی کنید تا پایان تعطیلات به آبیاری ادامه بدید چون در غیر این صورت سبزه زرد میشه.
- بهترین روش برای آبیاری سبزه، آبیاری با اسپریه. اما بعد از سبز شدن سبزه میتونید برای هر بار آبیاری، سبزه رو زیر شیر آب سرد بگیرید و آبش رو خالی کنید.