

# غذای اصیل ایرانی که یک ضدآفتاب طبیعی است

گوجه پونه نام یکی از غذاهای ساده و سبک ایلامی است که بسیاری از ایرانی‌ها از هر شهر و دیاری احتمالاً یکبار تجربه خوردن آن را بدون اینکه نامش را بدانند، داشته‌اند.

منطقه ایلام پیش از دوران پهلوی به پشتکوه مشهور بود، اما در شهریور ۱۳۱۴ به موجب تصویب‌نامه هیأت وزیران و به منظور یادآوری عظمت و شکوه تمدن عیلام باستان، نام روستای حسین‌آباد به ایلام تغییر یافت و این روستا به عنوان شهر و مرکز استانی به نام ایلام انتخاب شد.

مردم ایلام از اقوام مختلفی هستند و به کردی فیلی، کردی کرمانجی، لکی، لری و عربی صحبت می‌کنند. این منطقه غذاهای محلی زیادی دارد که شاید یکی از ویژگی‌های جالب آن نام غذاها مانند بابایاری، سختی، شله‌امیری باشد. غذایی که ما می‌خواهیم معرفی کنیم، گوجه پونه است و نامش گویای محتویات آن.

می‌گویند این غذا را در زمان‌های گذشته چوپانان ایلامی استفاده می‌کردند اما به دلیل طعم و مزه خوب حالا سر سفره همه ایلامی‌ها و حتی سر سفره بسیاری از ایرانی‌ها در شهرهای مختلف هم پیدا می‌شود.

ایلامی‌ها به غیر از گوجه‌پونه، دمی‌گوجه و گوجه پلو را هم طبخ می‌کنند که به همراه ماست و سبزی خوردن سرو می‌شود.

## مواد لازم

همان‌طور که از نام غذا برمی‌آید مهم‌ترین مواد مورد نیاز برای آن گوجه‌فرنگی و پونه است. در کنار آن، پیاز، نمک و فلفل و ادویه و کره یا روغن محلی هم به کار می‌آید.

## طرز تهیه

برای تهیه این غذا، پیاز را خالص خرد می‌کنیم و در کره تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوجه‌فرنگی‌ها را هم خرد می‌کنیم و به پیاز می‌افزاییم و تفت می‌دهیم تا آب آن کاملاً کشیده و سرخ شود. ادویه‌ها و پونه خرد شده را می‌افزاییم و مخلوط می‌کنیم. پس از کمی تفت دادن وقتی

عطر پونه بلند شد غذا حاضر است.

## خواص

گوجه پونه را می‌توان به عنوان یک صبحانه یا میان وعده بسیار خوشمزه تلقی کرد.

گوجه پخته شده که مهم‌ترین ماده در این غذای محلی است، برای شما قلب، دستگاه گوارش، سیستم ایمنی، چشم، پوست، استخوان و مغز سالم‌تر را به ارمغان می‌آورد. گوجه فرنگی پخته با افزایش تولید کلاژن به جوان‌سازی پوست کمک و از پیری زودرس جلوگیری می‌کند. همچنین این ماده غذایی از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه UV محافظت می‌کند و باعث بهبود سلامت و شادابی پوست می‌شود.

پونه کوهی هم از نظر طب سنتی، طبیعتی گرم و خشک دارد و برای رفع سنگینی معده، نفخ و مشکلات کبدی توصیه می‌شود، آرامش‌بخش و مناسب برای رفع خستگی است.