

فرق خرما و رطب , خواص و نکات مهم آن ها



درخت نخل (Dates , خرما) از آن آفریده‌های عجیب خداست که همه چیزش برای انسان مفید و قابل استفاده است؛ از تنه آن در ساختمان سازی استفاده می‌شود و تنه نخلی که در ساخت سقف ساختمان یا ستون‌ها استفاده می‌شود، در حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ سال عمر می‌کند. در میانه تنه نخل مغز ترد و شیرینی رنگی وجود دارد که شیرین و گس است و « پنیرنخل » نامیده می‌شود و بسیار مقوی و گران قیمت است. در ابتدای بهار که نخل شکوفه می‌زند، شکوفه‌ها را ، که تارونه نام دارد ، می‌چینند و از آن عرق تارونه می‌گیرند که مانند بقیه عرقیجات مفید و درمانگر دردهای معده است. عرق تارونه مقوی، گرم و برای قلب مفید است.

از لیف خرما هم که انواع حصیر، پرده، جارو، کیف، سبد، بادبزن و... می‌بافند. در گذشته به طور سنتی خرماها را در قسمتی از حیاط خانه جمع می‌کردند، سپس بعد از گذشت چند روز

شیره خرما از آن جدا می‌شد و از طریق یک کانال کوچک در حوضچه‌ای جمع می‌شد، اما امروزه در کارخانه به وسیله دستگاه، شیره خرما گرفته و در قوطی بسته‌بندی می‌کنند. البته در همان کارخانه از شیره خرما، قند و عسل خرما هم تهیه می‌کنند.

واژه خرما ریشه و بنیاد فارسی داشته و از زبان فارسی به زبانهای هندی، اردو، ترکی، اندونزیایی و مالزیایی به سوی شرقی و یونانی به سوی غربی وارد شده است. از برگ و شاخه درخت خرما سبد و زیرانداز تهیه می‌کنند و از هسته آن نان و از میوه خرما نوشیدنی* و عسل . مردم صحرا هسته درخت خرما را آرد کرده و از آن نان می‌پزند یا در این هسته را بو داده و از آن به‌عنوان قهوه استفاده می‌کنند زیرا دم کرده آن بسیار مطبوع است و یا حتی این در را در آب برای چند روز خیس کرده و به‌عنوان غذای مقوی به شترهای خود می‌دهند.

همچنین از خرماهای نامرغوب برای درست کردن سرکه استفاده می‌کنند که طرفداران خاص خودش را دارد. سرکه خرما طعم خوبی دارد و برای بعضی ترشی‌ها فوق‌العاده است.

از دیگر فرآورده‌های خرما، تهیه اسانس خرما برای صنایع نوشابه سازی و رنگ‌های شیمیایی خوراکی است و حالا دیگر محصولات چون شکلات خرمایی، خامه خرما، انواع کیک و کلوچه‌های مغز خرمایی و... آنقدر معروف هستند که نیازی به توضیح ندارند.

انواع و اقسام خرما :

خرمای بوشهر عبارتند از: قسب، کبکاب، صمرون، شکر، سیسی، حلّو، سروری، زندنی، خشن خار، استک سرخو، مرسو، خاصویی، جمادی، بیرمی، تی رس، شهابی، لش، کندی، خنیزی، سمیلی، خضروی، گنتار، بریمی، شیخ عالی، زامردو، ده دارب، اهرمی، خاویزی، خاور، مکتی، شاخونی، مصلی، جوزی، غصاب و ردستی

خرمای هرمزگان عبارتند از: خرمای پیارم، مرداسنگ، هلیلی، مضافتی، خاصویی، خنیزی، شاهانی، کرپته، زرک و کلک سرخ.

خرما در جیرفت عبارتند از: عالی متری، شکری (این دو از زودرس ترین گونه های خرما هستند که بیشتر مصرف محلی دارند)، کلوته (کلپته)، مرداسنگ، هلیلی، خنیزی، رُغنی، شاهانی، زاهدی، خضراوی، ربی، نگار (میوه هایی بسیار کشیده دارد)، گاردیال،

خرما در غرب خوزستان عبارتند از: لیلوئی، برحی، زاهدی، دیری، اشکر و بریم، حلاوی، بلیانی، سویدانی، هداک، شکر، بنت السب، دگل زرد، خضراوی، استعمران، بوبکی، چبچاب، مشتوم، جهرمی، عموبحری، دگل سرخ، فرسی، هدل، خصاب، حمراوی، حساوی، اسحاق، جوزی و گنتار

خرما در بم و نماشیر عبارتند از: مضافتی (مرغوب ترین رطب جهان)، کروت، قندشکن (سنگ شکن)، ربی، خریک، هلیله ای

جایگزین قند :

فستوری که در ترکیب غذایی خرما وجود دارد، باعث فعال شدن سلول‌های عصبی می‌شود و آهن آن به گلبول‌های قرمز خون نیرو می‌دهد و مانع ایجاد کم‌خونی در افراد می‌شود و حتی کم‌خونی افراد را هم درمان می‌کند. هر ۱۰ دانه خرما ۳۰۵ کالری و هر ۱۰ عدد رطب ۱۳۶ کالری دارد ولی به نظر می‌رسد که رطب از میزان قند کمتری نسبت به خرما برخوردار است بنابراین با مصرف رطب می‌توان به همان میزان کالری دست یافت و در همان حال قند کمتری نیز وارد بدن می‌شود.

خرما مقوم معده و جمع‌کننده آن است و کلسیم آن موجب تقویت و تسریع رشد کودکان می‌شود و نیروی بدنی بزرگسالان را افزایش می‌دهد.

ویتامین‌های خرما باعث افزایش قدرت بینایی می‌شود، از خشکی پوست و ناخن و موها جلوگیری و هوش را تقویت می‌کند. زیاده‌روی در خوردن خرما فرد را به امراض سوداوی مبتلا می‌کند و گرفتگی کبد و طحال را به دنبال دارد. همچنین پوسیدگی دندان و جوش زدن داخل دهان از نتایج زیاد خوردن خرماست.

کسانی که گرمی زیاد اذیتشان می‌کند و با خوردن خرما بدنشان جوش می‌زند، می‌توانند با استفاده از مخلوط خرما و ماست که بسیار مفید و مغذی است، از مزیت خوردن هر دوی آنها برخوردار شوند.

خرما خرک (خارک) گرچه شیرینی رطب و خرما را ندارد اما به سبب داشتن املاح بالا، ارزش غذایی و دارویی و درمانی بسیاری دارد.

اطبای سنتی (آرد خرما) که همان گرد گل نخل‌های نر و ماده است را برای درمان نازایی بسیار مفید و مؤثر می‌دانند، البته پیدا کردن آرد خرما در استان‌هایی که تولیدکننده خرما نیستند، تقریباً غیرممکن است. مواد قندی خرما شامل گلوکز و ساکاروز است و استفاده کم آن برای بیماران دیابتی ضرر ندارد.

مصرف شیر خرما به جای مربا که قند بالایی دارد، علاوه بر رساندن انرژی زیاد به بدن، به دلیل داشتن قند طبیعی ضرر ندارد و افراد را چاق هم نمی‌کند. بیماران دیابتی می‌توانند از قند، عسل و کنجد خرما (که سفت‌تر از عسل خرما و نرم‌تر از شیر خرماست) استفاده کنند، در ضمن با عسل خرما می‌توان در تابستان شربت‌های بسیار خوشمزه و مقوی درست کرد.

رطب و خرما :

خیلی‌ها فکر می‌کنند رطب همان خرماست ولی این دو با هم تفاوت دارند. خداوند درخت نخل را این‌گونه آفریده که ابتدا شکوفه‌های نخل ماده تبدیل به میوه‌ای سبز و سفت و هسته‌دار می‌شود که به آن (چاقالی) می‌گویند.

در مرحله بعد چاقالی‌ها ممکن است زرد یا قرمز شود که به آن (خرما خارک) می‌گویند، آفتاب داغ مناطق گرمسیری پس از مدتی خارک را تیره رنگ و آبدار می‌کند که به آن رطب می‌گویند.

بعضی از انواع نخل‌ها میوه‌شان وقتی رطب هستند چیده و استفاده می‌شود؛ مثل رطب مضافتی و کبکاب (زرد طلایی) و بعضی دیگر باید بعد از مرحله رطب، ۲۰ روز در گرمای خرماپزان مناطق گرمسیر بر سر نخل بماند تا نیمه خشک شود که به آن خرما می‌گویند، مثل خرما نیمه خشک زاهدی و پیارم. البته بعضی از انواع خرماهای نیمه خشک را کاملاً خشک کرده به بازار می‌فرستند.

تفاوت رطب و خرما در چیست؟

میوه خرما چهار مرحله رسیدگی را طی می‌کند و در این مراحل تغییراتی در رنگ، بافت، مزه، اندازه و ترکیب‌های شیمیایی آن رخ می‌دهد. ابتدا به شکل میوه سبز رنگ، سفت و سرشار از آب و تانن است که طعم تلخ و گسی دارد. به مرور زمان رطوبت آن کمتر و میزان قندهایش بیشتر می‌شود تا در نهایت به خرمایی کاملاً رسیده تبدیل شود. رطب، مرحله قبل از رسیدگی کامل خرماست که میزان رطوبت بیشتر و قند کمتری نسبت به خرمای کاملاً رسیده دارد. معمولاً بخشی از رطب به رنگ زرد کهربایی تا قرمز و رنگ بخش دیگر آن، قهوه‌ای تا سیاه است و بافتی نرم‌تر دارد. رطب برخی از ارقام خرما، قابلیت خوراکی مطلوبی دارد. در مرحله تمر(خرمای رسیده)، بافت میوه سفت‌تر می‌شود و رطوبت به حداقل می‌رسد و رنگ هم کاملاً قهوه‌ای تا سیاه است. در این مرحله میزان قندهای احیاکننده خرما (فروکتوز و گلوکز) بالا و ساکاروز آن اندک است و بافتی یکنواخت و گاهی چروکیده دارد.

نکاتی درباره خرما :

در حال حاضر بخش زیادی از خرمای استان‌های فارس، بوشهر و خوزستان به کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس و اروپا صادر می‌شود. به طور مثال فقط از بوشهر سالانه ۵۰ هزار تن خرما به خارج صادر می‌شود. بسته‌بندی رطب در استان کرمان قدمتی بالای ۴۰ سال دارد و استان‌های دیگر به غیر از آن بخشی که صادرات می‌شود، حدود ۱۰ سال است که به فکر بسته‌بندی خرما و رطب‌هایشان برای عرضه به بازار داخل افتاده‌اند. اما به لحاظ امکانات فنی، سردخانه‌ای و کارخانه‌های بسته‌بندی دچار مزیقه هستند و باید راهی طولانی برای ایجاد چنین امکاناتی از طریق تشکیل تعاونی یا سرمایه‌گذاری در بخش خصوصی طی کنند.

شیره خرما در قوطی‌های ۲۰۰ گرمی و ۵۰۰ گرمی عرضه می‌شود که هر قوطی ۲۰۰ گرمی، قیمتی بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ تومان دارد و هر قوطی ۵۰۰ گرمی را در بازار با قیمت ۱۳۰۰ تا ۱۵۰۰ تومان می‌توان خرید. در بین خرماهای سیاه، رطبی

مرغوب محسوب می شود که پوستی نازک داشته باشد، درشت و گوشت‌دار باشد و رنگ مشکی. اما رطبی که پوست کلفت دارد، رنگش بور باشد و ریز، رطب ضعیف یا نامرغوب محسوب می‌شود.

در رطب‌های زرد طلایی (مثل خرماي جهرم) رطب شاهانی که بسیار طلایی، کم‌شیرین و بسیار لطیف است مرغوب است؛ مخصوصاً نوع کشیده‌تر و درشت‌تر آن. هر چه گرمای منطقه تولیدکننده رطب و خرما بیشتر باشد، محصول زودتر - اوایل مرداد- به بازار عرضه می‌شود و اگر درجه حرارت این منطقه گرمسیری پایین‌تر باشد، محصول دیرتر آماده عرضه به بازار می‌شود؛ مثلاً خرماي جهرم مه‌ماه به بازار می‌آید.

نخل در باغچه خانه همه :

درخت خرما (نخل) در همه جا می‌روید، یعنی در تمامی نواحی به روش کاشت هسته یا پاجوش می‌توان آن را کاشت تا از سرسبزی و سایه‌اش استفاده کرد، اما فقط در مناطق گرمسیر محصول می‌دهد. ارتفاع یک نخل حداقل ۱۰ و حداکثر ۲۰ متر است.

اگر در مناطق گرمسیر نخل از طریق هسته کاشته شود، ۱۰ سال بعد محصول می‌دهد و اگر از طریق پاجوش کاشته شود، ۵ سال بعد از کاشت، محصول می‌دهد و در ضمن در هر نخل، به طور متوسط ۴۰ کیلوگرم محصول وجود دارد.

فصل کاشت هسته خرما آخرهای زمستان و اوایل بهار و کاشت پاجوش هم اوایل بهار است. در مناطق گرمسیری در برابر هر ۲۵ نهال ماده نخل، یک نهال نر نخل می‌کارند چون نخل نر محصول نمی‌دهد و کارکردش فقط بارور کردن نخل ماده است.

بهترین روش نگهداری خرما در منزل چیست؟

از آنجا که داخل یخچال ر شد میکروارگانیسم‌ها و فعالیت آنزیم‌ها کمتر از خارج از یخچال است و با توجه به اینکه خرما، کربوهیدرات (مواد قندی) زیادی دارد، محیط مناسبی برای رشد میکروارگانیسم‌ها به خصوص مخمرهاست؛ بنابراین توصیه می‌شود خرماهای نرم و تازه در یخچال قرار گیرد تا بتوان حداکثر ۸ ماه از آنها نگهداری کرد. اما نگهداری خرماهای خشک بیرون از یخچال و ظرف‌های در بسته اشکالی ندارد. البته خرماي خشک تا یک سال قابلیت نگهداری در یخچال دارد.

نگهداری از خرما :

-خرماي خشک به یخچال احتیاج ندارد. -بیشتر رطب‌ها و بعضی از خرماها باید حتما در دمای صفر درجه نگهداری شود یعنی در یخچال اما بعضی رطب‌ها و خرماها احتیاج به نگهداری در یخچال ندارند. اگر می‌خواهید خرمايی را بیرون از یخچال نگه دارید، بهتر است خرماي خشک خریداری کنید که می‌شود آن را تا مدت بسیار طولانی، در هوای آزاد خانه نگه داشت.

-اگر به خرما (نیمه خشک) علاقه ندارید و رطب را بیشتر می‌پسندید، باید بدانید که رطب دشتستان (کبکاب) اگرچه ظاهرش چندان زیبا و شکیل نیست و له شده (چه به صورت باز و چه به صورت بسته‌بندی) به نظر می‌آید ولی اولاً ارزش غذایی بالایی دارد و ثانیاً بدون نگهداری در یخچال می‌توان تا مدتی آنها را سالم نگه داشت.

-بعضی از انواع خرما و رطب‌ها در هوای خنک و با رطوبت بالا شکرک می‌زند. مصرف خرماي شکرک‌زده هیچ ضرری ندارد. اما اگر دوست ندارید که خرمايتان شکرک بزند، در زمستان آن را داخل یخچال قرار ندهید.

-بعضی از افراد رطب را بدون شست‌وشو مصرف می‌کنند اما بهتر است رطب شسته شده، سپس مصرف شود.

-خرماهای خشک معمولاً در کارخانه شسته شده و به روش‌های نوین ضدعفونی هم شده‌اند، برای همین خرماي خشک را

نشویید.

-اگر خرما یا رطبی که خریده‌اید، مدتی است در یخچال مانده و می‌ترسید که ترش شود، پیش‌دستی کنید و هسته‌هایشان را بگیرید، اگر پوست کلفتی دارد آن را بگیرید و با آن انواع شیرینی‌های خرمایی مثل حلوای خرما و رنگینک درست کنید (به کتاب آشپزی نگاهی بیندازید).

-خرمای نیمه‌خشک یا خشکتان را در ظرف پلاستیکی یا نایلون نگه ندارید. چون ماندگاری‌شان کوتاه می‌شود.

-خرما را بعد از شستن برای مدت طولانی نگه ندارید، چون ترش خواهد شد.

-بهتر است خرما را به اندازه مصرف و با ریختن مقداری آب داغ روی آن شست.

منبع: همشهری آنلاین