

گل‌های دامن البرز

سعید رادمرد

مهندس کشاورزی

گیاه گل گاوزبان در اصل به‌طور خودرو در دامنه کوه‌های البرز و همچنین در بافت چهارمحال و بختیاری و دامنه‌های جنوبی رشته کوه زاگرس به بار می‌آید. این گیاه تاکنون اهلی نشده و قابل کشت نیست. آنچه در مناطق دیگر کشور کشت می‌شود، گیاهی است از سرده گل گاوزبان که در شکل و خواص، تفاوت‌های مختصری با گل گاوزبان خودرو دارد. با وجود این، حتی در دامنه‌های البرز هم گیاه گل گاوزبان اهلی شده، کشت می‌شود. اساساً این گیاه در مناطق خشک و نیمه خشک کشور در خاک‌های سبک و سنگین رشد خوبی دارد و به صورت کشت شده محصول خوبی تولید می‌کند. این گیاه به علت گستردگی ریشه تا حدی به خشکی خاک مقاوم است. کشت گل گاوزبان در دو فصل بهار و پاییز انجام می‌شود و بهترین روش کاشت بذر در فصل پاییز است. در کشت بهار، تاریخ کاشت بذر از اواخر اسفندماه تا خردادماه است. اما چنانچه منطقه دارای زمستان خیلی سردی نباشد عملیات کاشت را می‌توان در پاییز انجام داد که در این صورت گیاهان سبز شده در اردیبهشت سال بعد به گل می‌نشینند؛ درحالی که گیاهان کاشته شده در بهار، هیچ وقت زودتر از ماه تیر گل نمی‌دهند.

زمین‌های کوهپایه‌ای برای کشت آن مناسب‌تر است. در مناطقی که بارندگی به اندازه کافی و پراکندگی بارش آن مناسب باشد، کشت به صورت دیم صورت می‌گیرد. اما در مناطق خشک نیاز به آبیاری مرتب است؛ عمق کاشت ۱۲ سانتیمتر و فاصله میان بوته‌ها ۴۰ تا ۵۰ سانتیمتر و فاصله میان ردیف‌ها ۶۰ تا ۷۰ سانتیمتر است. میزان مصرف بذر در هر هکتار ۴ کیلوگرم است. عمر مفید بوته گاوزبان دو سال و بیشینه عمر آن چهار سال است. بذر گل گاوزبان طی ۵ تا ۲۱ روز و در دمای ۲۱ درجه سانتیگراد جوانه می‌زنند.



گل گاوزبان را می‌توان به دو صورت مصرف کرد. رایج‌ترین شکل مصرف آن همان دم‌کرده گیاه خشک آن است که البته باید اصولی باشد تا خاصیت آن هدر نرود. اما شکل دوم آن که کمتر رواج دارد، استفاده از برگ تازه آن درون سالاد یا به عنوان مخلوط سرد به عنوان سردنوش در تابستان است. بهترین شیوه دم کردن گل گاوزبان این است که آن را به همراه آب جوش و گل آن به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت غیرمستقیم قرار داده و سپس آن را نوش جان کنید. این گیاه همچنین به همراه یک سری دیگر از گیاهان دارویی همچون سنبل الطیب نیز سرو می‌شود.



شاید برایتان جالب باشد که بدانید اصلاً چرا این گیاه را گل گاوزبان می‌نامند. علت این نام‌گذاری به ظاهر این گیاه برمی‌گردد؛ برگ‌های پوشیده از خارهای ظریفی که به آن حالتی خشن مثل زبان گاو می‌دهد و به خاطر وجود همین خارهای ظریف و حالت زبانه‌ای شکل برگ‌هاست که به این نام معروف شده است.

گل گاوزبان خواص فراوانی دارد که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به تقویت اعصاب و روان، درمان سرماخوردگی و تنگی نفس، درمان بیماری‌های دهان، پیشگیری از سرطان، درمان و پیشگیری از روماتیسم، نشاط آور بودن و ضد افسردگی، درمان خشکی و خارش پوست، درمان شوره سر، بهبود فشار خون، تنظیم قند خون، بهبود عملکرد روده، درمان اختلال بیش‌فعالی، تصفیه خون، پیشگیری از آلزایمر و بهبود سلامت استخوان‌ها اشاره کرد.

خوب مردم و اصحاب رسانه همراه بوده است. ننه شهربانو هم چند باری در این جشنواره‌ها شرکت کرده. سیدی از گل‌های تازه‌چیده‌اش را برداشته و برای فروش به جشنواره آورده است.

پیاذه‌روی خانوادگی، عرضه محصولات مرتبط با گل گاوزبان از جمله مربا، دم‌کرده و نوشیدنی، موسیقی محلی و قدردانی از فعالان و تولیدکنندگان برتر دهستان جنت‌رودبار از جمله برنامه‌های جشنواره‌ها در طول این سال‌ها بوده است.



ننه شهربانو گل گاوزبان را هم به شکل تازه و هم برگ خشک آن را به عنوان دمنوش در تمام طول سال استفاده می‌کند. او معتقد است بخش عمده‌ای از شادی و نشاط روحی و سلامت جسمی‌اش را مدیون برگ‌های ارغوانی این گیاه پرخاصیت است. در خانه ننه شهربانو همیشه گل گاوزبان پیدا می‌شود.

پیش از رفتن کمی گل گاوزبان تازه برایمان دم می‌کند که در کنار شاخه نبات زعفرانی مشهد، یک پذیرایی شاهانه به نظر می‌آید. از عطر و بوی بهشتی‌اش هم نگویم. احتمالاً این نوشیدنی ارغوانی رنگ، بهترین دمنوشی است که در تمام عمرم نوشیده‌ام. دمنوش گل گاوزبان در هوای بارانی جنت‌رودبار و بوی خاک نم‌خورده‌اش که بذرها تازه در جانش نشسته‌اند چیزی کم از حال و هوای بهشت ندارد.



اواخر بهار گل‌های گاوزبان آماده برداشت می‌شوند



گل‌های چیده‌شده هم به صورت تازه و هم خشک‌شده، به مصرف می‌رسند



در «جنت‌رودبار»، همه حاشیه باغ‌ها، زیر کشت گل گاوزبان است

ننه شهربانو گل گاوزبان را هم به شکل تازه و هم برگ خشک آن را به عنوان دمنوش در تمام طول سال استفاده می‌کند. او معتقد است بخش عمده‌ای از شادی و نشاط روحی و سلامت جسمی‌اش را مدیون برگ‌های ارغوانی این گیاه پرخاصیت است

