



غذای مازندرانی‌ها برای شب یلدا

کدو پلو یا کئی پلا یکی از غذاهای سنتی مازندران است که به ویژه در شب یلدا پخته می‌شود.

به گزارش **همشهری آنلاین**، چله شوی مازنی‌ها معمولاً در خانه بزرگ فامیل یا همان پدربزرگ و به قول مازندرانی‌ها «گته پر» برگزار می‌شود. مازندرانی‌ها در شب چله دور کرسی می‌نشینند و انواع خوراکی‌ها را روی آن می‌چینند. معمولاً در این شب برنج را با کدوی حلوایی دم می‌کنند که به آن «گئی پلا» می‌گویند. البته غذاهای دیگری مانند مرغ یا اردک محلی شکم پر با سبزیجات معطر مانند زلنگ و انار و ته چین نیز سرو می‌شود.

مواد لازم

کدو حلوایی، برنج، نمک و زردچوبه، پیاز و کمی شکر که البته به دلخواه اضافه می‌شود.

طرز تهیه

ابتدا باید کدو را خوب بشویید و پوست آن را جدا کنید. سپس کدوها را به صورت مکعبی خرد کنید. برنج را نیز بشویید و به آن آب و نمک اضافه کنید. زمانی که آب برنج به جوش آمد کدوها را اضافه کنید. حدود ۵ تا ۷ دقیقه اجازه دهید تا برنج و کدو بجوشد و به مرحله آبکش کردن برسد. زمانی که می‌خواهید برنج را آبکش کنید زردچوبه را نیز اضافه کنید. سپس مواد پلو را داخل قابلمه‌ای که کف آن را کمی چرب کرده‌اید بریزید. اجازه دهید تا پلو با شعله ملایم خوب دم بکشد.

در روش دوم، پیاز را نگینی خرد می‌کنند و با سیر تفت می‌دهند. سپس کدو حلوایی را به صورت مکعبی خرد می‌کنند و به سیر و پیاز اضافه می‌کنند. کمی دارچین و زیره هم اضافه می‌کنند. شکر هم در این مرحله به دلخواه اضافه می‌شود. این مخلوط با برنج آبکش شده ترکیب می‌شود. پلوی مخلوط را در قابلمه می‌ریزند تا دم بکشد.

خواص

این غذای محلی بسیار پرخاصیت است. کدو تنبل یا همان کدو حلوای در تقویت رشد مو، نرم کنندگی مو، بهبود سرفه و سرماخوردگی بسیار مفید است و به بدن شما کمک می‌کند. مواد مغذی درون کدو حلوایی پخته باعث رشد بهتر کودکان می‌شود و برای آنها مفید است. کدو حلوایی حاوی پتاسیم است و پتاسیم باعث می‌شود تا کودکان در طول روز انرژی کافی داشته باشند. همچنین کدو حلوایی یک انتخاب عالی برای افرادی است که رژیم کاهش وزن دارند. کدو حلوایی پخته می‌تواند به افزایش سطح هورمون تستوسترون در مردان کمک کرده و ناتوانی‌های جنسی را در مردان درمان می‌کند. کمپوت کدو مخلوط با سیب از غذاهای مفید برای بیماران مبتلا به ورم پروستات است.

اگر کدو حلوایی را پخته و به صورت کرم به صورت بمالید و نیم ساعت صبر کنید، رنگ چهره و رخسار باز شده و صورت براق و زیبا می‌شود. همچنین آب کدوی پخته ادرار آور و برای رفع اختلالات کلیه و مثانه مفید است.