

[آشنایی با غذاهای سنتی شهرستان دماوند](#)

مشاور امور بانوان و خانواده فرماندار شهرستان دماوند گفت: غذاهای سنتی و قدیمی همچنان در وعده های مهم غذایی مردم دماوند جایگاه ویژه ای دارد.



به گزارش روابط عمومی فرمانداری شهرستان دماوند، غذاهای سنتی و بومی یکی از وعده های مهم غذایی در خانواده های شهرستان دماوند محسوب می شود.

لیلا زعفرانی، مشاور امور بانوان و خانواده فرماندار دماوند در این راستا اظهار داشت: ته چین دماوند، اشکنه، کشک آب، بیجیک و بسیاری از خوراکیهای خوشمزه دیگر از وعده های مهم غذایی در خانواده های دماوندی محسوب می شود که بانوان خوش سلیقه دماوندی پخت می کنند.

وی افزود: غذاهای سنتی ریشه در تاریخ و سنت قدیمی های ما دارد و از مادران ما به جای مانده است.

مشاور امور بانوان و خانواده فرماندار دماوند ادامه داد: یکی از شاخصه های غذاهای سنتی، ساده بودن و استفاده از مواد اولیه سالم و ارگانیک است و در عین سادگی تمامی مواد غذایی مفید را برای بدن هر انسانی دارد.

زعفرانی خاطرنشان کرد: در این نوع خوراکیها بر خلاف غذاهای فست فودی و آماده، هیچ گونه مواد سمی و مضر برای بدن انسان وجود ندارد و از ابتلا به انواع بیماری ها مانند دیابت، فشار خون و چاقی مفرط جلوگیری می کند.

وی گفت: با ترویج استفاده از این غذاها در بین خانواده ها با برپایی جشنواره غذاهای سنتی و بومی، تهیه کتاب و بروشور های مناسب، آموزش به جوانان و تشویق آنان به استفاده از این گونه خوراکی ها، می توان طعم خوشمزه غذاهای سنتی و مقوی را برای آیندگان حفظ کرد.

انتهای پیام/