

دستور پخت

مرغ عسل و بالزامیک



دستور پخت‌های متفاوتی برای تهیه مرغ وجود دارد. آنچه بیشتر در میان دستور پخت‌های ایرانی برای مرغ دیده می‌شود، به سمت تهیه مرغ با سس‌های ترش تمایل دارد. استفاده از آلوودانه‌های انار در تهیه خوراکی‌هایی که با مرغ درست می‌شود، بیشتر ذائقه ما را چنین ساخته که از مرغ خوراکی ترش مزه درست کنیم. اما در برخی فرهنگ‌ها غذایی مثل آنچه در جنوب شرق آسیا رایج است، مرغ را با سس‌های شیرین هم مهیا می‌کنند. برای

تهیه مرغ با سس عسل و بالزامیک شما به نمک نصف قاشق چایخوری، ران مرغ معادل ۱۳۰۰ گرم ۶ تکه، پیازچه خردشده ۲ قاشق غذاخوری، سرکه بالزامیک ۱/۲ پیمانه، عسل ۱/۲ پیمانه، سویا سس ۱/۴ پیمانه، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، سیر ۴ حبه، آرد ذرت ۱ قاشق غذاخوری و زنجبیل ۲ قاشق چایخوری احتیاج دارید. بخش زیادی از این مواد اولیه برای تهیه سس این مرغ لازم است و شما بنا به ذائقه خود می‌توانید آن را کم یا زیاد کنید. در یک کیسه پلاستیکی محکم و زیپ‌دار سرکه بالزامیک و عسل و سویا سس و روغن زیتون و سیر و زنجبیل و پیازچه خردشده را با هم مخلوط کنید. تکه‌های مرغ را درون کیسه بیندازید و در کیسه را ببندید و خوب تکان دهید تا تمام مواد با هم مخلوط شوند. کیسه را به مدت دوساعت درون یخچال بگذارید تا مرغ کاملاً مزه‌دار شود. کف سینی فر را با فویل بپوشانید، مرغ‌ها را از کیسه بیرون بیاورید و در سینی فر بچینید و به مدت ۳۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا بپزند. سپس مرغ‌ها را برگردانید تا زیر آنها نیز به مدت پنج دقیقه پخته شود. ۲ قاشق غذاخوری آب و ۱ قاشق غذاخوری آرد ذرت را با هم مخلوط کنید. موادی را که برای مزه‌دار کردن مرغ آماده کرده بودید را درون یک تابه کوچک بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد، بعد مخلوط آرد و آب را اضافه کنید و به مدت پنج دقیقه هم بزنید تا سس غلیظ شود. مرغ‌ها را از فر بیرون بیاورید و توی ظرف سرو چیده و از سس آماده شده روی آنها بریزید و سرو کنید. □

تجربه

من یک نابلد آشپزی بودم

زهرانجویی | سال‌ها مادرم من رابه آشپزخانه دعوت می‌کرد می‌گفت که اگر الان یاد نگیری که چطور قورمه سبزی بپزی، هیچ وقت یاد نخواهی گرفت. بایدوردست‌یک آشپزکاربلدباایستی‌تایادبگیری،بعلافرضتش‌راخوانوی‌داشت‌ودرزندگی‌مستقل‌ازگرسنگی‌خواهی‌مردولی‌من‌مقاومت‌کردم‌وام‌آشپزی‌متفرماندم‌وگفتم‌من‌اصلاً‌قورمه‌سبزی‌دوست‌ندارم.مستقل‌هم‌شدم‌وپا‌به‌آشپزخانه‌نگذاشتم.آشپزی‌به‌نظرم‌وقت‌تلف‌کردن‌بود.غذای‌دانشگاه‌و‌دست‌پخت‌هم‌اتاقی‌به‌نظرم‌خیلی‌هم‌خوب‌بود.تا‌اینکه‌کتاب‌مستطاب‌آشپزی‌از‌دوستی‌به‌دستم‌رسید‌وورقی‌زدم‌ومثل‌یک‌رمان‌شروع‌کردم‌به‌خواندن.فصل‌اولش‌راکه‌درباره‌مقدمات‌وتاریخچه‌هاست،‌خواندم‌و‌چقدر‌جذاب‌بود.دستورهای‌غذا‌را‌جسته‌و‌گریخته‌خواندم‌و‌جذب‌آنها‌شدم؛‌وصف‌خوراک‌ها‌مثل‌توصیف‌یک‌آثر‌هنری‌بود‌و‌دستور‌پخت‌ها‌مثل‌یک‌روایت.

آشپزی‌برای‌نخستین‌بار‌به‌نظرم‌دوست‌داشتنی‌رسید.فکر‌کردم‌باید‌امتحان‌ش‌کنم.‌با‌قورمه‌سبزی‌شروع‌کردم‌و‌پختنش‌را‌حالا‌بیشتر‌از‌خوردنش‌دوست‌دارم.‌برای‌آن‌کل‌کل‌تاریخی‌با‌مادرم‌هم‌که‌شده‌با‌غذاهای‌چالشی‌شروع‌کردم؛‌مثل‌فستجان‌که‌پخته‌بودم‌و‌به‌در‌ودیوار‌تیر‌می‌انداخت‌و‌من‌ذوق‌می‌کردم.‌هیچ‌وقت‌از‌هیچ‌آشپز‌کاربلدی‌نکنه‌ای‌نپرسیدم‌و‌وردست‌هیچ‌کس‌نایستادم‌مگر‌کتاب‌مستطاب‌آشپزی‌که‌حالا‌در‌قفسه‌آشپزخانه‌جاخوش‌کرده‌بود.بعدها‌دوستی‌هم‌پیدا‌کردم‌که‌بازارمنظمی‌آشپزی‌وشیرینی‌پزی‌یاد‌گرفته‌بود‌و‌چه‌خوب‌هم‌می‌پخت.‌گاهی‌نکنه‌هایی‌از‌دوست‌و‌آشنا‌شنیدم‌که‌مثلاً‌در‌روغن‌برای‌آشپزی‌روزانه‌خسیس‌باش‌ولی‌برای‌میهمانی‌دریغ‌نکن‌یا‌مثلاً‌توی‌مرغ‌پرتقالی‌به‌جای‌پودر‌دارچین‌چوب‌دارچین‌بینداز.‌نمی‌گویم‌که‌نصیحت‌آشپزهای‌زنده‌هیچ‌وقت‌به‌کار‌نمی‌آید‌ولی‌آشپزی‌نیازی‌به‌وردست‌ایستادن‌ندارد.مثل‌شناختن‌کهن‌توانیدارزوی‌راهنمای‌آموزشی‌فرا‌بگیرید.کتاب‌آشپزی‌همیشه‌کارگشاست‌و‌اگر‌ذوق‌و‌عشق‌چاشنی‌اش‌باشد،‌می‌تواند‌از‌شما‌آشپز‌بیسازد. □

فرهنگ غذا

ته‌چین سنتی گرمسار



سفره گرمساری‌ها با ته‌چین هویت دیگری می‌گیرد. یک نوع ته‌چین مخصوص که هم درباره دستور پخت آن باید سریع خودگرمساری‌ها رفت و هم برای خوردن اصیل‌ترین شکل آن در خانه‌هایشان را

زد. ته‌چین گرمساری مرغ عزا و عروسی‌شان است و از مراسم عروسی گرفته تا شب‌های محرم این ترکیب پرچرب و پرمات در کنار گرمساری‌هاست. معروف است که گرمساری‌ها در محرم در خانه‌هایشان را باز می‌گذارند تا هر کسی که می‌خواهد از ته‌چینی که به این مناسبت پخته‌اند، بخورد و ببرد. یک لیست بلندبالا از مواد مورد نیاز مثل گوشت، برنج، کشمش، خلال پسته و بادام و ادویه‌های مختلف لازم است تا جلوه‌گوشت مخصوص این منطقه آماده شود و نام ته‌چین گرمساری بگیرد. البته ته‌چین در همه استان‌های شمالی پرطرفداری است. هر کدام از شهرها هم شکلی از این غذا را با کم و زیاد کردن بعضی از مواد می‌پزند و با افتخار نام شهرشان را به انتهای آن اضافه می‌کنند. اقلیم کوبری سمنان همه غذاهای این منطقه را پرازد ادویه‌های گرم و تند کرده و روغن‌های حیوانی و سبزی‌های محلی طرفدار زیادی دارد. همین مواد غذایی است که به رژیم غذایی آنها ارزش غذایی بالایی می‌دهد. آنها همچنین دوست دارند غذاهایشان در دیگ‌های مسی پخته شود تا رنگ و بویی هم از گذشته داشته باشد. □



مه‌

نگاهی تاریخی به جریان شکل‌گیری و تدوین کتاب‌های آشپزی

پایان انحصار دربار در آشپزی نویسی

با نظر و سلیقه آنها تهیه شود. از این رو متون آشپزی کهنی که در اختیار ماست اغلب مطابق سلیقه پادشاهان و سلاطین است و براساس مواد اولیه‌ای که در آشپزخانه دربارها پیدا می‌شده، تدوین شده است. در آن سال‌ها البته کسی هم به دنبال کسب درآمد از کتاب‌های آشپزی نبود و این کتاب‌ها اغلب درباره فرهنگ غذایی دربارها و همچنین ابزاری برای به رخ کشیدن میزان جلال و جبروت آنها بودند. از سوی دیگر از آنجا که آشپزهای دربار و دستگاه‌های قدرت اغلب از میان مردان بودند بنابراین اثری از زنان در تدوین این کتاب‌ها به چشم نمی‌خورد و اغلب حاصل کار مردان آشپز دربارهاست. در ایران همچنین است و آنچه از میان ثبت و ضبط آثار تاریخی درباره آشپزی به دست ما رسیده اغلب حاصل آن چیزی است که در دربار تهیه می‌شده و رابطه چندانی با فرهنگ غذایی طبقه فرودست نداشته است. در مجموعه نوشته‌های آشپزی که اکنون در اختیار ماست آثاری که به نظام تغذیه و انواع خوراک و روش‌های آشپزی در میان مردم عشایری و روستایی و قشرهای مختلف پایین اجتماع شهری این سرزمین پرداخته باشند، هنوز بسیار اندک و انگشت‌شمارند.

آنچه موجب تغییر جامعه هدف کتاب‌های آشپزی از درباریان به عامه مردم جامعه شد، توسعه فناوری بود. ورود و گسترش چاپ مدرن در قرن پانزدهم میلادی سرانجام موجب شد تا هم نویسندگان کتاب‌های آشپزی از انحصار درباریان بیرون بیایند و هم اینکه سمت و سوی این نوشته‌ها و دستور پخت‌های این کتاب‌ها به سمت غذاهای طبقه فرودست جامعه حرکت کند.

ورود زنان نویسنده به آشپزی نویسی ایرانی

از سال‌های نیمه نخست قرن چهاردهم شمسی به این سو، بنا بر نیاز خانواده‌های ایرانی به آموزش آشپزی از راه نوشته‌های مکتوب، نهضت آشپزی‌نامه‌نویسی در ایران آغاز شد. در ۵۰ سال اخیر ده‌ها اثر بزرگ و کوچک درباره آشپزی به قلم نویسندگان زن و مرد ایرانی، در ایران و خارج از کشور نوشته شد. در این میان نقش پررنگ زنان و نوشتن رساله‌های آشپزی و حضورشان در این بازار انکارناپذیر است. نخستین زنی که ظاهراً در ایران به نوشتن کتاب آشپزی پرداخت، یک فرانسوی‌تبار ایرانی به نام ژوزفین ریشار ملقب به «نشاط‌الدوله» بود. دختر یوسف‌خان مودب‌الملک که سال‌ها پس از پدرش کتاب آشپزی خود را با بهره‌گیری از مطالب کتاب او و تحت تأثیر سنت‌های نوین اروپایی و با اختصاص دادن فصلی مستقل از کتاب «غذاهای فرانسوی برای بانوی ایرانی» نوشت و با عنوان «طباخی نشاط» در حدود سال ۱۹۲۰ میلادی (۱۳۳۹ قمری) منتشر کرد. ورود او تحولی در بازار نگارش آشپزی‌نامه ایجاد کرد و بعد از آن زنان دیگری هم جرأت پیدا کرده و دست به کار نوشتن کتاب‌های آشپزی و دستورهای مختلف غذاها شدند. سوال مهم اما اینجاست که در جریان این سیر تاریخی از زمانی که زنان هاتنها در آشپزخانه‌ها مشغول به آشپزی شدند تا زمانی که به آنها فرصت بروز و ظهور اجتماعی داده شد، چه میزان از دستور پخت‌ها در کنج آشپزخانه‌ها ماند و در مضمول گذر زمان و تغییر ذائقه‌ها شد و از بین رفت. □

سامان موحیدی‌راد | اگر چه در یک سیر تاریخی در بیشتر جوامع آشپزی مسأله‌ای زنانه تلقی می‌شد و امور مطبخ به زنان واگذار شده بود اما به طرز جالبی زنان قرن‌های متمادی در تدوین کتاب‌های آشپزی نقشی نداشتند و امور تدوین کتاب‌های آشپزی به مردان واگذار شده بود. زنان اگر چه در طول تاریخ فنون آشپزی را ابداع کردند و روش‌های مختلف نگهداری و ذخیره‌سازی مواد غذایی را پدید آوردند؛ اما این هنرشان تنها در مطبخ خانه‌ها دیده شد و راهی برای بروز و ظهور اجتماعی آن دیده نشد. اولین رید در کتاب «تحول زنان» درباره نقش زنان در پدید آمدن فنون آشپزی می‌نویسد: «این زنان بودند که فنون عمده آشپزی را در فرآیند تحول و پیشرفت فرهنگ آشپزی در جوامع توسعه دادند و راه‌های ذخیره و حفظ مواد فاسدشدنی مانند سبزی، ماهی و مواد گوشتی و فرآورده‌های حیوانی را برای استفاده در آینده یافتند. همچنین این زنان بودند که از آتش در ساختن اسباب و ظروف آشپزی و نگاه‌داشتن و انبار کردن مواد غذایی بهره بردند.» او همچنین یکی از چشمگیرترین رهیافت‌های زنان را دستیابی آنها به ساختن اسباب چوبی ضد نشت و ضد آتش برای پخت و پز دانسته است.

با این حال و با اینکه مردان طی سطرهای تاریخی آشپزی را صفت زنان قرار داده بودند، اما اندک فرصت‌های بروز و ظهور اجتماعی را به آنها برای نمایش این هنر خود قائل نبودند. عموم آشپزان معروف دربار و مراکز وابسته به قدرت مردان بودند و همین مردان بودند که سال‌ها کتاب‌های آشپزی را می‌نوشتند. علی‌بلوک‌باشی در کتاب «آشپز و آشپزخانه: پژوهشی انسان‌شناختی در تاریخ اجتماعی هنر آشپزی» می‌نویسد: «تا آنجا که می‌دانیم آشپزی در قدیم بنا بر سنت ایرانی، عمدتاً از وظایف خانه‌داری زنان بوده و فنون آن به‌طور شفاهی از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شده است. با وجود این در تاریخ آشپزی ایران، از آغاز دوره اسلامی تا حدود اواخر دوره قاجار، در ادبیات مکتوب آشپزی نامی از بانوان ایرانی در میان نویسندگان آثار مربوط به آشپزی دیده نمی‌شود. از اواخر دوره قاجار رفته رفته سنت آشپزی نویسی از انحصار مردان بیرون آمد و آرام آرام نام نویسندگان زن بر روی کتاب‌های آشپزی نمایان شد

نمایش شکاف طبقاتی در آشپزی نویسی‌ها

رساله «خسرو ریگ» کهن‌ترین اثری است که درباره برخی خوراکی‌های ایران و تهیه آنها به صورت مناظره میان «خسرو» و «خوش‌آرزو» از درباریان با طبقه بالای جامعه به میان آمده است. این کتاب و بسیاری دیگر از متون کهن در ایران و خارج از ایران رساله‌هایی بودند که به ثبت و ضبط شیوه پخت خوراک‌ها مطابق سلیقه دربار می‌پرداختند. در واقع سیر تاریخی نگارش کتاب‌های آشپزی سرشار از به نمایش گذاشتن شکاف طبقاتی هم هست؛ چرا که در گذشته کتاب‌های آشپزی مطابق طبع و سلیقه و مزاج پادشاهان نوشته می‌شدند. از آنجا که در قرن‌های پیش نوشتن کتاب و چاپ آن کار آسانی نبود و به دلیل توسعه نیافتگی فناوری تنها در اختیار دستگاه قدرت بود، بنابراین چاره‌ای هم نبود جز اینکه هر چیزی