

چای نوشت

از چای سفید تا چای تخمیری



احتمالا تا به حال اسم چای سبز به گوش تان خورده است یا در مورد خواص آن شنیده‌اید. ولی چقدر در مورد آن موشکافی کرده‌اید؟ در مورد چای زرد چطوری؟ یا چای آبی؟

همه این چای‌های رنگارنگ از برگ‌های گیاه کاملیا سیننسیس به دست می‌آید که بومی چین است. عاملی که چای‌های زرد و سبز و ... را از همدیگر متمایز می‌کند فرآیندی است که روی برگ‌های سبز و تازه چیده شده گیاه صورت می‌گیرد و محصول نهایی را در یکی از ۶ دسته سبز، زرد، سفید، آبی (اولونگ)، سیاه و تخمیری (پوئر) قرار می‌دهد. این رده‌بندی براساس درجه اکسید شدن برگ چای در فرآیند تولید است؛ به طور خلاصه چای سبز و زرد اصلا اکسید نمی‌شوند. چای سفید مقداری کم اکسید می‌شود، چای سیاه حدودا ۹۰ درصد اکسید می‌شود. درجه اکسید شدن چای آبی هم بین چای سیاه و سبز قرار می‌گیرد. چای تخمیری هم که از اسمش مشخص است، تخمیر می‌شود، ولی می‌تواند قبل از تخمیر شدن مانند چای سبز اکسید نشده یا مانند چای سیاه اکسید شده باشد. ممکن است بپرسیم اکسید شدن به چه معناست؟ تصور کنید سبزی را با چاقو برش می‌دهید و آن را روی میز رها می‌کنید. بعد از مدت زمان کوتاهی خواهید دید که بافت داخل سیب تغییر رنگ می‌دهد و قهوه‌ای می‌شود. این تغییر رنگ در اثر واکنش شیمیایی آنزیم‌های داخل سلولی سبب با اکسیژن موجود در هواست که به علت شکسته شدن دیواره سلول در معرض اکسیژن هوا قرار گرفته. به این واکنش اکسید شدن یا اکسیداسیون می‌گوییم. همین فرآیند در مورد آهن هم اتفاق می‌افتد که آن را زنگ زدن آهن می‌نامیم. حالا مشابه همین فرآیند در چای صورت می‌گیرد و برگ‌های سبز چای در اثر اکسید شدن کلروفیل موجود در برگ (که رنگ سبز برگ را موجب می‌شود) تغییر رنگ می‌دهد. مثلا در چای سیاه که درجه اکسید شدن بالاست برگ‌ها تقریبا سیاه رنگ می‌شوند. علاوه بر این، اکسیداسیون روی بقیه ترکیبات شیمیایی برگ هم واکنش‌هایی صورت می‌دهد که رنگ و طعم چای را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به طور مثال رنگ چای سبز به هنگام دم کشیدن تقریبا سبز است، رنگ چای سیاه قرمز است که به همین دلیل چینی‌ها به طور سنتی آن را چای قرمز می‌نامند. غالب چایی که در ایران استفاده می‌شود چای سیاه است. اما جالب است بدانید چای سیاه در چین چندان پرطرفدار نیست. چینی‌ها بیشتر از همه چای سبز تولید و مصرف می‌کنند و انگیزه اصلی آنها از تولید چای سیاه، ماندگاری بیشتر آن در مسیرهای طولانی تجارت با کاروان بود. آنها اعتقاد داشتند که چای سیاه به زیان امروزی به کلاس‌شان نمی‌خورد و تنها در خور مردمان وحشی است. اگر در ذهن تان به این فکر می‌کنید که فایده دانستن این دسته‌بندی‌ها چیست، جواب ساده‌اش این است که هر کدام از این چای‌ها روش دم کردن مخصوص به خود دارند که اگر از آن آگاه نباشید مزه چایتان را خیلی خراب می‌کنید. به این نکته در یادداشت بعدی خواهیم پرداخت. □

آشپزی با خلیل عقاب

قابلی پلوی کابلی

«قابلی پلو» یا «کابلی پلو» یکی از غذاهای سنتی و محبوب کشور افغانستان است. شهرت این غذا به اندازه‌ای است که در وعده‌های غذایی کشورهای همسایه افغانستان و همچنین برخی مناطق استان‌های مرزی ایران نیز جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. از مواد اصلی در تهیه این غذای می‌توان به گوشت گوسفند، هویج، کشمش، برنج، شکر و ادویه پلویی اشاره کرد. ادویه پلویی یکی از مهم‌ترین ترکیبات این غذاست و طعم بی‌نظیری به آن می‌دهد. این ادویه شامل: زیره سیاه، هل، دارچین، تخم کشنیز، فلفل سیاه، جوز هندی و میخک است که همه باهم آسیاب می‌شوند.

طرز تهیه این غذا به شرح زیر است:

ابتدا برنج را در آب جوشانده و به آن نمک اضافه کنید. یک پیاز را به صورت نگینی خرد کرده و در مقداری روغن سرخ کنید. سپس گوشت گوسفند را به همراه کمی ادویه پلویی به آن اضافه کنید. پیشنهاد می‌کنم اندکی زردچوبه نیز اضافه کنید. پس از چند دقیقه به این مخلوط آب اضافه کنید. مقدار آب باید به اندازه‌ای باشد که تمام گوشت‌ها داخل آب قرار بگیرند. پس از یک ساعت کمی نمک اضافه کنید. پس از آنکه گوشت خوب نرم شد، آب گوشت را جدا کنید. دوقاشق غذاخوری شکر را در ظرفی حرارت دهید و زمانی که شکر به رنگ قهوه‌ای روشن متمایل شد، آب گوشت را به آن اضافه کنید. به این مخلوط رنگ پلو گفته می‌شود. پیشنهاد می‌کنم کمی زعفران دم‌کشیده نیز به این مخلوط اضافه کنید. عمل تغییر رنگ شکر ممکن است طولانی شود. صبور باشید و یک لیوان چای با الیومغمانی بنوشید. حالا هویج خلال شده را در کمی روغن و مقداری شکر به مدت ۱۰ دقیقه تفت دهید. اندکی هل و اگر تمایل داشتید در چین به این مخلوط اضافه کنید. خلال پیسته و خلال بادام نیز به صورت دلخواه در کنار این مخلوط قرار داده می‌شوند که نیازی نیست پخته شوند. من برای بهتر عمل آمدن خلال‌های بادام آهارانیم ساعت در یک قاشق غذاخوری گلاب می‌خیسانم.

کشمش را به صورت جداگانه و به مدت ۳۰ ثانیه در روغن تفت دهید. به ذائقه شما بستگی دارد می‌توانید همه این مواد را باهم مخلوط کنید. اگر به سلیقه من باشد کمی هم زرشک در مخلوط شکر و کره تفت می‌دهم و به این مخلوط اضافه می‌کنم. حالا برنج را با آب روی حرارت قرار دهید و بعد از آنکه جوش آمد، آبکش کرده و با آب سرد بشویید. در انتها مقداری روغن در یک قابلمه بریزید. برنج، ادویه پلویی و رنگ پلو را به آرامی در قابلمه مخلوط کنید. گوشت، هویج و کشمش را روی برنج قرار داده، کمی روغن داغ روی آن بریزید. می‌توانید گوشت و مواد دیگر را به صورت یک لایه بین برنج قرار دهید و پس از پخت با دقت از برنج جدا کنید. در قابلمه را ببندید و اجازه دهید به مدت چهل تا پنجاه دقیقه دم بکشد. آنچه به عنوان پیشنهادها من عنوان شد در دستور پخت «قابلی پلو» نیست و صرفا پیشنهاد من است. جسارت بنده را بپذیرید و پیشنهادهای داده شده را به معنی کامل نبودن دستور پخت سنتی این غذا در نظر بگیرید. □



میز غذاهای افغانستانی / ایرنا □

چرا مهاجران افغانستانی در ایران رستوران غذای بومی ندارند؟

منتو در قلب تهران

□ [سامان موحدی راد] چندسال پیش در سفر به افغانستان، سرانجام به مراد دلم رسیدم و چند روزی را به امتحان غذاهای افغانستانی سپری کردم. دوستانی هم که در افغانستان می‌زیان ما بودند، تلاش کردند تا در این چند روز بهترین‌های سفره‌های این همسایه شرقی را تجربه کنیم. اگرچه فکر می‌کردم مکتب آشپزی ایران و افغانستان بسیار شبیه به هم باشد، اما تفاوت‌های بزرگی در سبک آشپزی مان مشهود بود. تفاوت‌هایی که شاید بخشی از آن ناشی از تجاری شدن غذاهای ایرانی باشد که غذاهای افغانستانی چندان تحت تأثیر آن نبودند. در آن سفر برایم سوال بود که چرا باوجود حضور چند دهه‌ای افغانستانی‌ها در ایران و همچنین ترکیب بزرگ جمعیتی که این مهاجران در ایران دارند، هنوز رستوران غذاهای افغانستانی در ایران رواج پیدا نکرده است و جز یکی دو رستوران در محله‌هایی با تراکم بالای مهاجران جای دیگری خبری از آنها نیست. در حالی که اقوام و فرهنگ‌های دیگر در تهران رستوران‌ها و غذاهای بومی خود را دارند و با استقبال مردم هم همراه است، همچنین جماعت مهاجر افغانستانی در خارج از ایران و در کشورهای دیگر به وفور رستوران برای غذاهای افغانستانی دارند. با این حال و با وجود حضور چندین ساله افغانستانی‌ها در ایران فرهنگ غذایی آنها در میان ایرانی‌ها چندان رواجی پیدا نکرده است.

چند تجربه محدود در تهران و مشهد

در جست‌وجوی غذای افغانستانی در ایران به چند نتیجه محدود رسیدم. دوستان افغانستانی مقیم ایرانی که داشتم اغلب از رستوران‌های افغانستانی در ایران بی‌خبر بودند. با این حال، با راهنمایی یکی از دوستان افغانستانی ام رستورانی در شهریار پیدا کردم که در آن روزانه غذاهای افغانستانی سرو می‌شود. این رستوران بخشی از یک مجموعه پذیرایی است که به صورت تخصصی برای خدمات‌رسانی به افغانستانی‌ها ساخته شده است. جامعه افغانستانی‌های مقیم ایران اغلب در حاشیه شهرها ساکن هستند و از این جهت رستوران‌ها و غذاهای افغانستانی اگر هم وجود داشته باشند، در چنین مناطقی امکان حضور دارند. مانند آنچه در شهریار دیده می‌شود، در گلشهر مشهد هم که یک شهرک حاشیه‌ای برای افغانستانی‌های مهاجر ایران است، دیده می‌شود و چند رستوران غذای افغانستانی به چشم می‌خورد. مجموعه‌ای که در شهریار قرار دارد، در واقع برای برگزاری عروسی افغانستانی‌ها تدارک دیده و از چند تالار عروسی تشکیل شده است. در کنار تالارهای عروسی چند سرآشپز افغانستانی هم روزانه چند جور غذای افغانستانی تهیه و سرو می‌کنند. اما اگر از رستوران افغانستانی‌ها در شهریار چشم‌پوشی کنیم، در مرکز تهران دو مجموعه فعالیت می‌کنند که به مشتری‌ها غذای افغانستانی می‌دهند؛ اولی کافه‌ای تازه تأسیس در میدان فردوسی و ابتدای خیابان ایران‌شهر به نام «تلما» و دومی رستورانی در ضلع شمالی میدان امام حسین (ع) به اسم «محمدشاهی». این دو کافه و رستوران یکی با یک‌سال سابقه و دیگری با سه‌سال سابقه در طبع و سرو غذاهای افغانستانی تنها تجربه‌های ممکن در تهران برای خوردن غذاهای این کشور است. احتمالا کسب مجوز برای راه‌اندازی این رستوران‌ها از بزرگترین چالش‌ها در مسیر توسعه فرهنگ غذایی افغانستانی در ایران است، چراکه از همین دو رستوران در مرکز تهران هم یکی با مدیریت افغانستانی‌ها اداره می‌شود و دیگری با مدیریت ایرانی‌ها. فاطمه که مدیر کافه تلماست و در آن به‌تازگی تعداد محدودی غذای افغانستانی هم سرو می‌کند، از سختی‌های دریافت مجوز برای کافه‌اش بارها با رسانه‌ها حرف زده است. او به ما می‌گوید که بعد از راه‌اندازی کافه اجازه سرو غذای افغانستانی را نداشته و بعد از مدتی با تلاش‌های خودش و حامد، دیگر گرداننده کافه و همچنین حمایت کافه‌های اطراف توانسته تعدادی محدود از غذاهای افغانستانی را به منوی خودش اضافه کند. با این حال، رستوران محمدشاهی

در میدان امام حسین (ع) داستان دیگری دارد. این رستوران که ۳۸ سال سابقه دارد، در بنایی قدیمی قرار گرفته است. آقای محمدشاهی می‌گوید از سه‌سال پیش و بعد از آنکه تغییرات عمرانی در میدان امام حسین (ع) رخ داد، کسب‌وکار او هم تهدید شد و رو به ورشکستگی رفت. با این حال، او بعد از ۳۵ سال رستوران‌داری در میدان امام حسین (ع) تصمیم گرفت تا رستوران‌اش را به رستوران غذاهای افغانستانی تبدیل کند. به این ترتیب، رستوران محمدشاهی در شمال میدان امام حسین (ع) با ساختمانی قدیمی و تعمیرنشده این روزها پذیرای افغانستانی‌هایی است که در حوالی میدان امام حسین (ع) کار و زندگی می‌کنند. منوی رستوران محمدشاهی پروپیمان تر است و در آن علاوه بر قابلی پلو می‌توان دوپپاز، داشی، منتو، آشک، قروتی و چاینگی یافت. آقای محمدشاهی می‌گوید بیشتر مشتری‌هایش افغانستانی هستند و ایرانی‌های کمی به رستوران‌اش سر می‌زنند. او می‌گوید ایرانی‌ها گمان می‌کنند غذای افغانستانی، غذای مناسبی نیست یا با تصورات اشتباهی مانند آنچه درباره غذاهای چینی دارند، به این غذاها نگاه می‌کنند و برای همین چندان به آن سر نمی‌زنند. او می‌گوید معدود مشتری‌های ایرانی‌اش کسانی هستند که به خارج از کشور سفر کرده و در آنجا رستوران‌های شیک و مدرن افغانستانی را دیده‌اند و حالا در ایران هم اگر باشند در پی آن به رستوران او سر می‌زنند. با این حال، اوضاع استقبال ایرانی‌ها از غذاهای افغانستانی کافه تلماست متفاوت تر است. فاطمه می‌گوید ایرانی‌ها بخش قابل توجهی از مشتری‌هایشان را تشکیل می‌دهد. اگرچه اتفاقات اخیر در حوزه صنایع غذایی موجب شده تا مثلا قابلی پلوهایی را که در رستوران سرو می‌کرد، از قابلی پلو با گوشت گوسفند به قابلی پلو با گوشت مرغ تغییر کند، چراکه استقبال از یک بشقاب قابلی پلوی ۷۵ هزار تومانی در این روزها بسیار کم شده است.

نزدیکی سبک آشپزی و دلایل نژادی

مهاجران افغانستانی ساکن ایران دلایل شکل نگرفتن رستوران غذاهای افغانستانی را سه دلیل کلی می‌دانند. موضوع نخست نگاه نژادی به این مسأله است، به دلیل مسائل نژادی که میان ایرانی‌ها و افغانستانی‌ها وجود دارد، چندان فرصتی برای پاگرفتن رستوران‌های افغانستانی در ایران وجود ندارد. دوم مشکلات قانونی است که در آن کار برای افغانستانی‌ها در ایران جز در چند رشته مشخص تعریف نشده و دریافت مجوزهای قانونی کار بسیار سخت است و سومین مسأله که باوری عمومی میان برخی ایرانی‌هاست، نزدیکی سبک آشپزی ایرانی‌ها و افغانستانی‌هاست، به این معنی که افغانستانی‌های مهاجر در هند به دلیل کنار نیامدن با سبک غذای هندی بیشتر علاقه داشتند غذای افغانستانی بخورند تا مهاجران در ایران. عزیز یکی از مشتریان کافه تلماست. او از مهاجرانی است که از شش ماهگی از بامیان به ایران آمده است و روی مورد نخست و دوم صحنه می‌گذارد، ولی درخصوص نزدیکی سبک غذای ایرانی و افغانستانی نظری متفاوت دارد. او می‌گوید غذاهای افغانستانی از نظر حجم و چرب بودن و همچنین استفاده از گوشت با غذاهای ایرانی قابل مقایسه نیستند. او می‌گوید آنچه در رستوران‌های ایرانی به‌عنوان غذا سرو می‌شود، چندان مطلوب افغانستانی‌ها نیست، همچنین اکثر غذاهای افغانستانی با حجم زیادی گوشت و روغن‌های حیوانی تهیه می‌شوند که این موضوعات در جریان تجاری‌سازی غذاهای ایرانی از بین رفته‌اند. او همچنین می‌گوید اگرچه مثال رواج رستوران‌های افغانستانی در هند درست است، اما با مقایسه سایر کشورهای مانند ترکیه، امارات یا کشورهای اروپایی مانند آلمان به این نتیجه می‌رسیم که همه ماجرا فقط نزدیکی سبک آشپزی و کنار آمدن با غذاها نیست، بلکه بخش مهم‌تر این است که در ایران فرصت لازم به مهاجران برای عرضه فرهنگ خود داده نمی‌شود. □