

## آشپزی با خلیل عقاب

### چکدیرمه ترکمنی

قوم ترکمن در شمال کشور و در استان گلستان، عموماً در ترکمن صحرا و برخی شهرهای دیگر این استان از قبیل بندر ترکمن و گنبد کاووس ساکن هستند. صداقت، میهمان نوازی و خونگرمی از خصوصیات بارز مردم ترکمن صحراست. تنوع غذایی این منطقه بسیار بالاست و مردم برای هر مناسبتی غذاهای متفاوتی تهیه می کنند. ولی غذای ثابت مناسبت های سنتی مردم ترکمن چکدیرمه «چکدیرمه» یا به زبان محلی «چکدیرمه» است. اگر گذرتان به این منطقه افتاده باشد، بدون شک یک بار این غذا را امتحان کرده اید یا اگر هم امتحان نکرده اید، حتماً دل تان خواسته است که امتحان کنید. اگر هم دل تان نخواست، نمی دانستید که چه لذتی را از دست داده اید. اگر هم اصلاً گذرتان به منطقه ترکمن صحرا نیفتاده است، به شما پیشنهاد می کنم حتماً سفری به استان گلستان داشته باشید و در کنار لذت بردن از مناظر زیبای این استان، چکدیرمه را هم امتحان کنید. این غذا با گوشت گوسفندی درست می شود. ولی می توانید از گوشت گاو، گوساله، مرغ و حتی ماهی نیز برای تهیه چکدیرمه استفاده کنید. مردم محلی چکدیرمه را در یک چندی به نام قازان می پزند. این طرفه نوعی یکی از سوغاتی های استان گلستان محسوب می شود که بسیار کاربردی است و برای تهیه انواع غذای می توان از آن استفاده کنید.

#### مواد لازم:

گوشت گوسفندی ۲۰۰ گرم برای هر نفر  
برنج یک پیمانه برای هر نفر  
پیاز متوسط یک عدد برای هر نیم کیلو گوشت  
گوجه به تعداد دلخواه  
رب گوجه فرنگی (به دلخواه)  
نمک، فلفل سیاه، ادویه پلویی و زرد چوبه (به دلخواه) به مقدار لازم  
روغن

#### طرز تهیه چکدیرمه:

ابتدا پیازها را به صورت نگینی خرد کنید و در روغن مقداری تفت دهید. فلفل سیاه، ادویه پلویی و زرد چوبه را به پیاز اضافه کنید. وقتی پیازها کمی طلایی رنگ شد، گوشت را اضافه کنید و به مدت ۳ دقیقه تفت دهید. سپس گوجه را نگینی خرد و به این مخلوط اضافه کنید. اگر مقدار گوجه ای که استفاده می کنید زیاد نیست به این مخلوط کمی رب گوجه نیز اضافه کنید و پس از ۵ دقیقه آب اضافه کنید. به مقدار گوشت در آب قرار بگیرد، سپس با توجه به نوع گوشتی که استفاده می کنید، اجازه دهید گوشت به خوبی بپزد. معمولاً برای گوشت گوسفندی یک تا دو ساعت باید گوشت را بپزید. وقتی گوشت ها پخت به مخلوط گوشت نمک بریزید، سپس برنج را اضافه کنید. باید به اندازه نیم سانتی متر آب روی برنج بماند. حرارت را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید و سپس حرارت را کم کنید. در یک رابلیگناریدو اجازه دهید برنج دم بکشد. پس از ۴ تا ۴۵ دقیقه چکدیرمه شما آماده است. نوش جان. □

## فرهنگ غذایی

### قیمه یزدی

❏ [شیوا وفایی نیا] آیا به این سوال ساده فکر کردید که تفاوت نخود و لپه در چیست؟ نخود و لپه هر دو از خانواده حبوبات و از محصولات بسیار پر مصرف در ایران هستند. لپه فرآورده ای از نخود است، البته نمی توان هر نخودی را به لپه تبدیل کرد و این کار قواعد خاص خود را دارد. لپه، محصول فرآوری شده از نخود ریزی است که به آن نخود لپه می گویند. در کارخانه های لپه سازی، نخود به روش صنعتی و حتی سنتی به دو نیم تقسیم و لپه تبدیل می شود. حالا درک این تفاوت به شما بهتر کمک می کند تا فرق میان قیمه یزدی با قیمه معمولی را بفهمید. البته با خواندن دستور پخت این خورش اصل ایرانی متوجه خواهید شد که تفاوت های دیگری نیز وجود دارد که این خورش را با طعم و عطر خودش از قیمه ای که ما می شناسیم متمایز می کند.

نخود را گوشتی یک پیمانه (۲۰۰ گرم)

پیاز ریز خرد شده سه عدد متوسط (۳۵۰ گرم)

روغن مایع مخصوص سرخ کردن به مقدار لازم

مغز آن گوسفندی گوساله قیمه ای خرد شده ۵۰۰ گرم

پودر زرد چوبه سه قاشق چای خوری

زعفران ساییده وحل شده در آب جوش یک قاشق سوپ خوری

فلفل سیاه پودر شده به مقدار لازم

پودر دارچین یک قاشق سوپ خوری

سبب زمینی خالی خرد سوخ شده سه عدد متوسط

**طرز تهیه:** نخود را از ۲۴ ساعت قبل در مقداری آب خیس کنید. در مدت زمان خیس شدن، دو تاسه بار آب آن را عوض کنید و بعد از این مدت نخودها را داخل آبکش بریزید. پوست آن را بگیریید و دو لپه کنید (از وسط به نیم قسمت کنید). در قابلمه ای مناسب، پیاز را در روغن تفت دهید تا نرم و شفاف شود. گوشت را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید تا آب آن کشیده شود. سپس زرد چوبه و فلفل را به آن بیفزایید و کمی تفت دهید. پنج پیمانه آب به گوشت اضافه و حرارت را زیاد کنید. زمانی که آب جوش آمد، حرارت را ملایم کنید و در ظرف را بگذارید تا گوشت نیم پز شود. سپس نخودها را به گوشت و نمک را هم اضافه کنید و زمان بدهید تا گوشت و نخود کاملاً با هم پخته بشوند و خورش جا بیفتد. بعد از جا افتادن خورش حرارت را خاموش کنید و زعفران و پودر دارچین را به آن اضافه کنید و ۵ دقیقه به آن زمان بدهید که عطرش داخل قابلمه بیفتد، بعد هم زده و خورش را در ظرف مورد نظر بریزید و روی آن را با سبب زمینی سرخ کرده تزیین و به همراه چلو سرو کنید.

#### نکته

- اگر رژیم گیاه خواری دارید، می توانید به جای گوشت از قارچ های دکمه ای کوچک یا پنیر سویا برای این خورش استفاده کنید و باقی مراحل به همین صورت است.
- در شهر یزد این خورش قیمه، غذای کاملاً مجلسی است. این خورش خوشمزه هم گاهی یکی از دورچین های آش رشته در کنار سیر داغ و پیاز داغ قرار می گیرد و یک طعم خاص و خوشمزه ای به آن می دهد.
- اگر خواستید کمی ادویه خورش موقت تفت دادن گوشت و پیاز به آن اضافه کنید.
- برای تزیین این خورش می توانید از قاشق سوپ خوری پیاز داغ هم استفاده کنید.
- رنگ خوب این خورش به علت وجود زعفران و زرد چوبه است که عطری نظیری به آن می دهد.
- در بعضی از شهرها به قیمه یزدی رب یا لیمو عمانی اضافه می کنند که این روش درست کردن قیمه به سبک یزد نیست. تنها نقطه مشترک آن با قیمه یزدی اصل، استفاده از نخود است.
- کنار این غذا بهتر است از هر نوع ترشی دلخواه یا سالاد شیرازی با هر دو استفاده کنید.
- هر قاشق غذا خوری از خورش قیمه حدود ۴ کیلو کالری انرژی دارد. در صورتی که اگر سه قاشق از خورش را با ۱ قاشق غذا خوری برنج نوش جان کنید، حدود ۳۵۰ کیلو کالری دریافت کرده اید. □



## نگاهی به «آش» و جایگاه آن در آشپزی ایرانی

# بگشاده ای چوکاسه دهان در خیال آش

بلکه در بسیاری از موارد از آش برای درمان هم استفاده می کردند. آشپزها و اطباء قدیم به خوبی می دانستند که چه خوراکی برای چه مزاجی و چه فصلی مناسب است و همچنین در موارد ابتلا به بیماری از چه خوراکی ای برای آنها استفاده کنند. تمام آنچه درباره تأثیر آشپزی در سلامت و پیشگیری از بیماری گفته می شود، به خوبی در مکتب آشپزی ایرانی تبلور یافته است. نکته جالب درباره فرهنگ پخت آش در ایران هم این است که آش ها بر دو پایه آش با سرکه و آش بدون سرکه تقسیم بندی می شدند. به آش هایی که با سرکه تهیه می شده، به طور کلی سکیاج (سکبا) و آش هایی که بدون سرکه با همراه دوشاب تهیه می شده است، اسپیداج می گفتند. هم اکنون در برخی مناطق ایران آش رایج است که به آن «سکیاج» می گویند و خاصیت درمانی زیادی هم دارد. سکیاج را نوعی آش باقی مانده از دوران ساسانی می دانند. شوربای سکیاج که بیشتر به عنوان خوراک دارویی مصرف می شده و اطباء قدیم به عنوان علاج جوش صورت از آن یاد می کنند، تقریباً معروف ترین نوع آش است که با سرکه تهیه می شود. آش سکیاج در اصل از سرکه انگور، گوشت گوسفندی مرغ، پیاز، زردک (هویج ایرانی)، عسل یا نبات یا شکر سرخ و اسفناج تهیه می شود که گاهی به آن سبزی هایی همانند تره، نعناع، کرفس و زعفران اضافه می کنند.

### از آش خیاری ملایر تا لخشک گنابادی

اگرچه با تقریب بسیار خوبی می توان گفت که همه ایرانی ها حد اقل یکبار آش خورده اند و با مزه کردن آش های مختلف دریافته اند که ساختار کلی آش ها معمولاً یکسان است اما در فرهنگ غذایی مناطق مختلف، آش های متفاوتی هم دیده می شود که چندان فرصت بروز و ظهور گسترده پیدا نکرده اند ولی همین متفاوت بودن شان می تواند آنها را جالب توجه کند. چند سالی است که جشنواره های آش در برخی استان های ایران برگزار می شود که معروف ترینش جشنواره هایی است که در زنجان برپا می شود. این جشنواره ها نقش مهمی در معرفی آش های ناشناخته مناطق مختلف ایران و تلاش برای توجه عمومی به آن شدند. یکی از این آش ها که ترکیب متفاوتی از آش های معمول دارد، آش خیاری است که در ملایر با گوشت گوسفند و خیارچنبر پخته می شود. این آش از بلغور خام، دنده گوسفندی، خیارچنبر و کمی حبوبات و سبزیجات تهیه می شود و ترکیب آن طعمی متفاوت از همه آش های رایج را برای شما به همراه دارد. اگر از ملایر به شرق ایران برویم، در گناباد با آش آشنا می شویم که لخشک نام دارد. محبوبیت این آش به حدی است که در بیشتر شهرهای خراسان می توانید یک مغازه آش فروشی گنابادی پیدا کنید که انواع آش این منطقه را سرو می کند و مهم ترینش همین لخشک است. لخشک خمیر خشک شده ای است که فقط از حبث شکل با رشته تفاوت دارد و مانند رشته در آش ریخته می شود. اگرچه این روزها می توانید لخشک آماده را در خواربارفروشی ها هم تهیه کنید اما درست کردن آن در خانه هم بخشی از فرآیند پختن این آش است. اگر از گناباد به جنوب ایران برویم، می بینیم که در جنوب فارس و بوشهر نوعی شوربا با ماهی شور معمول است. «شله ماهی شور» غذایی است که در مناطق جنوبی استان فارس معمول است و برای پخت آن از ماهی شور، گندم، پیاز و حبوبات استفاده می کنند. پختن آش با ماهی اگرچه در شمال ایران به دلیل نزدیکی به دریای خزر رایج نیست ولی در جنوب ایران مواردی از پختن آش با ماهی دیده می شود. شوربای جوجه هم از دیگر آش هایی است که در برخی مناطق ایران خصوصاً برای استفاده از خاصیت درمانی آن پخته می شد. در گذشته این آش را با گوشت جوجه خروس تهیه می کردند ولی این روزها که پیدا کردن خروس و جوجه اش سخت است، آن را با جوجه و برنج و پیاز و هویج می پزند. □

❏ [سامان موحدی راد] چنانکه از کلمه «آشپزی» پیداست، آش در فرهنگ ما به معنای مطلق غذا بوده است. ولی باید توجه داشته باشیم که این آش مطلق همه آن چیزهایی که ما امروز پلو و چلو و کته می نامیم را در برمی گرفته است، و اینها هم همیشه با نوعی خورش همراه بوده اند. اما اگر شل درست می کردند و آن را شله یا «با» می نامیدند. چنانکه در ترکیب «آش شله قلمکار» و «شوربا» به جامانده است. شلی و سفتی اش بسته به مقدار آبی است که در آن می ریزیم. تنوع آش های ایرانی هم مانند خورش ایرانی بی پایان است. هر آشپزی هم می تواند با ذوق شخصی اش یا آش های دلخواه خود را اختراع کند. این بخشی از مقدمه هایی است که نجف ریابندری در کتاب مستطاب آشپزی و در ابتدای فصل «آش» نوشته است. همان طور که دریابندری هم اشاره می کند، آش در فرهنگ آشپزی ایرانی جایگاه مهمی دارد و تنوع پخت آن بسته به فرهنگ غذایی مناطق مختلف ایران بسیار زیاد است. آش یکی از اجزای ثابت سفره روز در آن هم به شمار می رود. در ماه رمضان فرصت مناسبی است که در این گزارش نگاهی بیندازیم به آش و فرهنگ غذایی آن در ایران.

### چراغ روشن دکان های آش فروشی

شهری از ایران نیست که به آن سفر کنید و فرهنگ پخت آش آن متفاوت از جاهای دیگر نباشد. تقریباً می توان گفت که هر نقطه ایران می تواند برای فرهنگ آشپزی متفاوتش از امضای نوع پخت آش اش استفاده کند. برخی شهرها مثل شیراز و آبادان و یزد و گناباد به آش شان هم معروفند و در سفر به آنها بخشی از برنامه خوراکی گردی را باید بر اساس آن بچینید.

با این حال، می توان با تقریب خوبی در بیشتر شهرهای ایران مغازه آش فروشی پیدا کرد. این نکته بسیاری مهمی است، چرا که تحت تأثیر گسترش یکسان رستوران های مختلف در ایران با یک الگو و روش، اغلب کسب و کارهای سنتی مرتبط با غذا به فراموشی سپرده شده یا زیر سایه گسترش رستوران های پرباز و رنگ آمیزی فرصتی برای عرض اندام پیدا نمی کنند. با وجود این تهدیدها، همچنان می بینیم که مغازه های آش فروشی چراغ شان همچنان روشن است و مشتری های پروپاقرص خودشان را دارند. نکته مهم درباره مغازه های آشپزی این است که در فرهنگ رستوران داری ایرانی جزو معدود شاخه هایی هستند که می توان به صورت تخصصی درباره نوع و کیفیت غذایی که آشپز آن می پزد، به نقش آشپز اشاره کرد. در واقع در فرهنگ رستوران داری ایرانی کمتر به نقش آشپز توجه شده و همان طور که می دانید، کمتر جایی است که اسم آشپز آن را بدانیم و سبکش را بشناسیم. همچنین اغلب درباره محصولی هم که در آن رستوران رایج می شود، نمی توان نظر درست و دقیقی داد؛ چرا که برای مثال در یک رستوران اگر شما همبرگر سفارش دهید، می دانید که آشپز نه در تهیه همبرگرش نقش داشته و نه نانش و تنها محصولات آماده را روی آش به عمل آورده و رویه روی شما نهاده است. اما آش فروشی ها از آن دست مغازه هایی هستند که هم به دلیل ساختار سنتی آن و هم به دلیل نحوه تهیه اش، شما می توانید درباره آن با دقت نظر دهید و آنها را بر اساس نقش آشپزهایش دسته بندی کنید. همچنین بیشتر آش فروشی های معروف به اسم آشپزهای شان شناخته می شوند.

### درمان با سکیاج

خیلی ها در این روزها آش را تنها غذایی برای روزهای بیماری می دانند و اگر در روزهای معمولی به آنها بگویند یکی از وعده های غذایی آش است، تعجب می کنند. این البته غیر از رایج شدن فرهنگ غذایی جدید در میان مردم از یک پیشینه تاریخی هم نشأت می گیرد؛ چرا که پختن آش در گذشته تنها یک فعالیت معمولی و روتین آشپزها نبود