



مهر

نگاهی به فالوده و فالوده خوری در فرهنگ غذایی ایرانی

این محبوب تابستانی

و کرمان با آبلیمو یا شربت آلبالو، هم اکنون فالوده شیرازی پرمصرف‌ترین نوع فالوده در کشور است، البته فالوده کرمانی و یزدی نیز طرفداران بسیاری دارد.

طرز تهیه

اگر روزگار کرونایی در پیش نبود، به شما توصیه می کردیم برای چشیدن هر کدام از این فالوده‌ها به یکی از این سه شهر زیبا سفر کنید، ولی شاید این روزها بهتر باشد اگر هوس فالوده کردیم، آن را در خانه تهیه کنیم. برای تهیه فالوده شیرازی ۲۵۰ گرم نشاسته، دو لیوان آب، یک سوم لیوان گلاب و کمی آبلیمو نیاز دارید. ابتدا آب و نشاسته را مخلوط کنید. مخلوط را داخل قابلمه نجسب بریزید. قابلمه را روی حرارت قرار دهید و با قاشق چوبی مرتب هم بزنید تا مایه فالوده بجوشد. حالا گلاب را اضافه کنید و آن را هم بزنید تا غلیظ، کشدار و سفت شود. این کار حداقل ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد. وقتی مایه به شکل توپ وسط قابلمه قرار گرفت، روی آن دمکنی قرار دهید و شعله را تا حد ممکن کم کنید تا خامی نشاسته گرفته شود. حالا در ظرف بزرگی، مقداری آب و یخ فراوان بریزید. ریزترین پنجره چرخ گوشت را به آن وصل کنید و مایه فالوده را داخل چرخ گوشت بریزید. طرف یخ را طوری قرار دهید که رشته‌های فالوده به محض بیرون آمدن از چرخ گوشت، داخل آن بریزد. دما د و به آرامی، رشته‌ها را با دست زیر و رو کنید. بهتر است برای این کار، از دستکش استفاده کنید تا دست‌تان یخ نکند. پس از پایان کار، مقداری یخ را خُرد و کمی گلاب و شربت آبلیمو به آن اضافه کنید. زمان سرو، کمی شربت آبلیمو روی فالوده بریزید و با حلقه لیمو ترش آن را تزئین کنید. فالوده شیرازی خانگی و سنتی شما آماده است. می‌توانید این فالوده را با شربت آلبالو هم سرو کنید.

برای تهیه فالوده کرمانی یک پیمانه نشاسته، پنج پیمانه آب، یک پیمانه عرق نعناع و یک پیمانه شربت قوام آمده نیاز دارید. برای تهیه فالوده کرمانی ابتدا باید نشاسته را آماده کنید. نشاسته را در یک پیمانه آب سرد حل کنید. آن را خوب هم بزنید تا مایه‌ای یکدست حاصل شود و گلوله گلوله نباشد. حالا چهار پیمانه آب را در ظرفی بریزید و روی اجاق بگذارید تا جوش بیاید. زمانی که آب جوش آمد، نشاسته‌ای که در آب سرد حل کرده‌اید، کم‌کم به آن اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا زمانی که نشاسته دیگر بوی خامی ندهد. حدود ۱۰ دقیقه باید مدام آن را در حرارت کم هم بزنید. اگر حرارت زیاد باشد نشاسته زود سفت می‌شود و شکل فالوده‌تان به هم می‌ریزد. در ظرفی سه پیمانه آب و یخ بریزید و روی ظرف صافی‌ای با سوراخ‌های ریز بگذارید. مواد را درون صافی بریزید و با پشت قاشق هم بزنید تا مواد کاملا از صافی بگذرد. پنج دقیقه صبر کنید تا نشاسته خود را بگیرد. حالا باید شربت فالوده را درست کنید. در ظرفی یک پیمانه شکر و یک پیمانه آب حل کنید و بگذارید روی حرارت کم قوام بیاید. حالا می‌توانید فالوده را با شربت و عرق نعناع میل کنید. اگر فالوده کرمانی را با بستنی امتحان کنید، هرگز طعم آن را فراموش نخواهید کرد. اما یزدی‌ها فالوده‌شان را با نشاسته، آب، شیر، گلاب، سیاهدانه و تخم شربتی درست می‌کنند. برای تهیه شربت‌روی فالوده هم نزدیک به دو پیمانه شکر، یک پیمانه آب و دو قاشق سوپ‌خوری گلاب نیاز است. هر یک کیلو نشاسته ۷۰۰ کیلو گرم آب می‌خواهد. با این فرآیند تولید، نشاسته هم نرم می‌شود، هم دیرتر فاسد. یک کیلو نشاسته را با ۴۰۰ گرم آب ولرم مخلوط کنید تا به‌صورت دوغ‌مانند دربیاید و باقی آب را که حدود ۲۰۰ گرم است، می‌جوشانیم. سپس ۱۵۰ گرم آب جوشیده داغ به مخلوط آب و نشاسته اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. علت اینکه از آب جوشیده داغ استفاده می‌کنیم این است که مواد دوغ (آب و نشاسته) به هم نجسبند. در مرحله بعد مواد مخلوط شده را داخل آب جوشیده می‌ریزیم، شعله گاز را کم و به‌مدت ۱۵ دقیقه صبر می‌کنیم. این زمان لازم است تا مایه از فرنی سفت‌تر شود. اگر روی نشاسته حباب‌های ریز نمایان شد، نشان‌دهنده این است که نشاسته آماده شده است. در این مرحله فالوده اولیه، که به‌صورت ماقوت یزدی است، آماده شده است. برای رشته رشته کردن نشاسته پخته (ماقوت یزدی) به آبکش و ظرفی بزرگ احتیاج دارید. آبکش را روی ظرف پراز آب سرد قرار دهید، سپس نشاسته آماده را داخل آبکش بریزید. با فشار دادن، نشاسته به‌صورت رشته رشته از منافذهای آبکش خارج می‌شود. در صورتی که فالوده رشته‌ای می‌خواهید، سطح آب ۱۰ سانتی‌متر باشد، ولی اگر می‌خواهید نشاسته به‌صورت مرواریدی دربیاید، باید حد فاصل آبکش و آب حدود ۶۰ سانتی‌متر باشد. اکنون دیگر فالوده حاضر شده و شما می‌توانید آن را با شیر، میل کنید.

برای تزئین از تخم خرفه استفاده و مقداری گلاب هم به آن اضافه کنید.
📌

فالوده را بیشتر با آبلیمو، عرق نسترن، شربت آلبالو و گلاب طعم‌دار می‌کنند. فالوده از خوراک‌های بسیار قدیمی ایرانی است که برخی پژوهشگران معتقدند ریشه آن به دوران پیش از اسلام بازمی‌گردد. فالوده در لغت دهخدا به معنای «شربتی که با برف یخ و رشته نشاسته یا سیب رنده‌شده درست می‌کنند» آمده است. فالوده هم که واژه‌ای کاملاً پارسی است به معنای پالایش و تصفیه‌شده است. از تاریخچه پیدایش فالوده اطلاعات کاملی در دست نیست، اما به‌طور کلی دو نظریه درباره فالوده مطرح شده است که آنها را توضیح می‌دهیم.

تعداد اندکی از پژوهشگران معتقدند فالوده ابتدا دسری شبیه حلوا بود که از پودر بادام، شکر، آرد و شربت نشاسته تهیه می‌شد. آنها اعتقاد دارند فالوده در دوران خلفای اسلامی به کشورهای عربی رفت و دسر «فالودج» عربی همان فالوده ایران باستان است. در بیشتر لغت‌نامه‌ها نیز فالودج را معرب واژه فالوده می‌دانند. چیزی که مسلم است فالودج امروزی، که بیشتر اعراب آن را تهیه می‌کنند، هیچ شباهتی به فالوده ایرانی ندارد. نظریه دوم که بیشتر افراد به آن معتقدند بر این پایه است که در قرن‌های گذشته صنعت نساجی در کشور و علی‌الخصوص استان‌های جنوبی بسیار رواج داشت. یکی از محصولات که در این صنعت استفاده می‌شد، نشاسته بود. در آن دوران صنعتگران نشاسته را در اختیار بافنده قرار می‌دادند که معمولاً مقداری از آن باقی می‌ماند. چون بافندگان می‌دانستند نشاسته از غلات تهیه می‌شود و دارای ارزش غذایی است، به این فکر افتادند که از آن استفاده کنند، بنابراین با پالایش و تصفیه نشاسته و اضافه کردن شربت قند یا گلاب توانستند نوعی دسر تهیه کنند و چون این دسر از عمل پالایش یا پالودن نشاسته به‌دست می‌آمد، آن را فالوده نامیدند. در نهایت باید گفت پالوده یا فالوده یکی از دسرهای خوشمزه یخی کاملاً ایرانی است که از دیرباز در انواع مختلفی تهیه می‌شده است و چون از عمل پالودن نشاسته به‌دست می‌آمده، آن را به همین نام می‌شناختند.

فالوده شیراز، کرمان یا یزد؟

اگرچه هر سه فالوده معروف ایرانی از نشاسته و آب تشکیل می‌شود، ولی تفاوت‌های اساسی در آنها موجب شده هر کدام طرفداران خاص خود را داشته باشد. اما نکته جالب توجه این است که به نسبت گرمی یا خنکی هوا، این محصول را یا کاملاً خایج یا نیمه‌مایع یا غلیظ و حتی جامد تهیه می‌کردند؛ مثلاً در استان‌های کرمان و یزد، پالوده بسیار پُر آب بود و برای رفع عطش مصرف می‌شد، ولی در شهرهای دیگر به نسبت خنکی هوا از آبکی بودن آن تدریجاً کاسته می‌شد، بدون آنکه مواد اولیه آن که همان نشاسته تصفیه‌شده و گلاب یا هل و قند باشد، تغییر کند. در شیراز آن را به صورت رشته‌های نشاسته‌ای همچون بستنی و با همین نام اما معرب‌شده آن، فالوده، می‌نامیدند. از دیگر تفاوت‌های فالوده شیراز، یزد و کرمان نحوه عمل آوردن نشاسته آن است. فالوده شیراز و یزد رشته رشته است و فالوده کرمانی تکه‌تکه. درواقع در تهیه فالوده شیرازی نشاسته پخته شده را چرخ می‌کنند تا رشته رشته شود و بعد فریز می‌کنند تا یخ بزند، اما در فالوده یزدی نشاسته را با آب مخلوط می‌کنند، سپس آن را می‌پزند و وقتی هنوز داغ است از آبکشی که زیرش ظرف یخ وجود دارد، رد می‌کنند تا رشته رشته شود. این عمل در فالوده کرمانی به این صورت است که نشاسته پخته شده را با فشار از صافی رد می‌کنند و به این ترتیب تکه‌تکه می‌شود. علاوه بر تفاوت روش عمل‌آوری نشاسته، در یزد این فالوده را با گلاب و سیاهدانه می‌خورند و در شیراز

آشپزی با خلیل عقاب

کشمش پلوی نذری شمال کشور



کشمش پلو غذای مخصوص نذری ایام مُحرم در شمال کشور است. این غذا در مناطق مختلف، نام‌ها و دستورهای پخت گوناگون و البته مواد اولیه مشترکی چون برنج، گوشت، کشمش و زیره به عنوان ادویه دارد. اسامی رایج این غذا عبارتند از: «ممیج پلا»، زیره پلو، طام پلا یا همان طعام پلا. این غذا را می‌توان با استفاده از هر نوع گوشتی تهیه کرد، البته با گوشت گوسفند، به دلیل چرب‌تر بودن، خوشمزه‌تر خواهد شد، اما از گوشت گاو و گوساله، مرغ و حتی گوشت چرخ‌کرده‌ای که به اندازه پسته گرد شده هم استفاده می‌شود.

طرز تهیه کشمش پلو

مواد لازم: برنج، گوشت گوسفند، کشمش، پیاز، زرشک، روغن یا کره محلی، زیره، زعفران، دارچین، رب نارنج (دلخواه)، نمک، فلفل و زردچوبه ابتدا پیاز را به‌صورت رشته‌ای خرد کنید و در مقداری روغن به همراه زردچوبه و فلفل سیاه کمی تفت دهید. وقتی کمی طلایی‌رنگ شد، گوشت را اضافه کنید. چند دقیقه گوشت را همراه پیاز سرخ کنید. مقداری آب به آن اضافه کنید. آب باید به اندازه‌ای باشد که کل گوشت داخل آن قرار بگیرد. در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید گوشت روی حرارت متوسط بپزد. با توجه به نوع گوشتی که استفاده می‌کنید، مدت زمان پخت آن نیز متفاوت است. ۱۰ دقیقه قبل از اینکه گوشت را از روی حرارت بردارید، مقداری زعفران دم‌کشیده به آن اضافه کنید. در انتها گوشت را آبکش کنید. آب گوشت را دور نریزید و در تهیه غذاهای دیگر از آن استفاده کنید.

حالا گوشت را به‌صورت رشته‌ای درآورید و در مقداری کره محلی (روغ) به مدت پنج دقیقه تفت دهید؛ سپس زرشک و کشمش را همراه مقدار کمی دارچین و زیره تفت دهید. در این مرحله اگر به رب نارنج دسترسی دارید، کمی به این ترکیب اضافه کنید. آب نارنج هم جایگزین خوبی است. حتی در برخی موارد از رب انار استفاده می‌شود؛ البته بدون رب هم نتیجه بسیار خوبی خواهید داشت. در انتها، برنج را آبکش کنید و به صورت لایه لایه در قابلمه قرار دهید. بین این لایه‌ها مقداری دارچین بپاشید و مقداری کره محلی روی آن بریزید. حالا به مدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه اجازه دهید دم بکشد. برنج را همراه ترکیب گوشت، زرشک و کشمش میل کنید.

این طرز تهیه سنتی کشمش پلوست. برای تنوع می‌توانید ترکیب گوشت، کشمش و زرشک را بین برنج بگذارید و اجازه دهید دم بکشد. پشیمان نخواهید شد.
📌

فرهنگ غذایی

خُورِش آلوچه یزدی

خورش آلوچه در شهر زیبای یزد به سبک متفاوتی طبخ می‌شود و یکی از غذاهای محبوب یزدی‌هاست.

مواد لازم:

نخود آجگوشتی: یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
پیاز ریز خردشده: سه عدد متوسط (۳۵۰ گرم)
روغن مایع مخصوص سرخ کردن: به مقدار لازم
مغزان گوسفندی یا گوساله (قیمه‌ای خردشده): ۵۰۰ گرم
پودر زردچوبه: سه قاشق چای‌خوری (۳۰ گرم)
محلول زعفران: یک قاشق سوپ‌خوری
فلفل و نمک: به مقدار لازم
آلوچه بدون هسته: ۷۰۰ گرم
آبلیموی تازه و شکر: به میزان لازم
طرز تهیه:

۱- نخود را از ۲۴ ساعت قبل در مقداری آب خیس کنید. (در مدت خیس‌اندن، دو تا سه بار آب آن را عوض کنید.) بعد از این مدت، آن را داخل آبکش بریزید، پوست آن را بگیرید و دو لپه کنید. (از وسط به دو نیم تقسیم کنید.)
۲- آلوچه‌ها را با چاقو به چهار قسمت تقسیم کنید یا به‌صورت ماریچی پوست بکنید یا با هر روشی که می‌توانید، هسته را از گوشت آلوچه جدا کنید.
۳- در قابلمه‌ای مناسب، پیاز را در روغن تفت دهید تا نرم و شفاف شود.
۴- گوشت را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید تا آب آن کشیده شود، سپس زردچوبه و فلفل به آن بیفزایید و کمی تفت دهید.
پنج پیمانه آب به گوشت اضافه و حرارت را زیاد کنید.
زمانی که جوش آمد، حرارت را ملایم کنید و در قابلمه را بگذارید تا گوشت نیم‌پز شود.

۵- سپس نخود را به گوشت و نمک را هم اضافه کنید. زمان بدهید تا گوشت و نخود کاملاً با هم پخته شود و نیم ساعت آخر، آلوچه‌ها و زعفران را به خورش اضافه کنید تا آلوچه پخته شود و خورش جا بیفتد. طعم این خورش ملمس است. اگر آلوچه استفاده شده در خورش تُرش باشد، شکر و اگر شیرین باشد، کمی آبلیموی تازه اضافه کنید تا طعم خورش ملمس شود.

نکته:

گیاه‌خواران می‌توانند به جای گوشت، از قارچ‌های دکمه‌ای کوچک یا توفو (پنیر سویا) برای این خورش استفاده کنند. تمام مراحل به همین صورت است.

در شهر یزد، چلو خورش آلوچه غذایی کاملاً مجلسی است. برای تزئین این خورش می‌توانید از دو قاشق سوپ‌خوری پیاز داغ استفاده کنید.

رنگ خوب این خورش به‌دلیل وجود زعفران و زردچوبه است که عطر بی‌نظیری به آن می‌دهد. ترشی و شیرینی این غذا به سلیقه شما و به ترشی و شیرینی آلوچه بستگی دارد، بنابراین میزانی برای آبلیمو و شکر داده نشده است.

هر قاشق غذاخوری خورش آلوچه حدود ۴۰ کیلوکالری انرژی دارد. اگر سه قاشق خورش را با ۱۰ قاشق غذاخوری برنج نوش جان کنید، حدود ۳۶۰ کیلوکالری دریافت کرده‌اید.
📌