

آشپزی با خلیل عقاب

فسنجان

خورش فسنجان یکی از پرطرفدارترین خورش‌های سنتی ایرانی است. شهرت این غذایه حدی است که اگر از یک غیرایرانی علاقه‌مند به ایران در مورد غذاهای ایرانی بپرسید، خورش فسنجان حتماً یکی از غذاهای لیستش خواهد بود.

دستور پخت اصلی خورش فسنجان ترش است یا شیرین؟

این سوال همیشه منشأد عوهای طولانی در شبکه‌های اجتماعی علی‌الخصوص توئیتر بوده، هست و خواهد بود. ترش یا شیرین بودن فسنجان نه تنها به استان، شهرستان، منطقه و محله زندگی شما بستگی دارد بلکه حتی به ذائقه فردی که در خانه شما فسنجان می‌پزد نیز بستگی دارد؛ یعنی ممکن است شما از ابتدا فسنجان ترش خورده باشید و فکر کنید کلاً فسنجان شیرین وجود ندارد یا بالعکس. تعداد افرادی که به یکی از این دو طعم عادت کرده باشند و در بزرگسالی طعم دیگر فسنجان را امتحان کنند و بپذیرند که فسنجان با طعم دیگر هم وجود دارد بسیار کم است. ضمن اینکه تفاوت این دو طعم تنها در نوع رب انار استفاده شده است و نه چیز دیگر. دعوای بی‌پایان ترش و شیرین بودن فسنجان راه‌کاردهومی آموزشیم چطور یک خورش فسنجان میهمان پسندیدیم.

طرز تهیه خورش فسنجان با مرغ

مواد لازم: مرغ - پیاز - گردو - رب انار ترش یا شیرین - نمک، فلفل و زردچوبه - دارچین (دلخواه) - زعفران - روغن - آب

تهیه خورش فسنجان بسیار آسان ولی طولانی است و بین ۴ تا ۷ ساعت زمان نیاز است تا یک خورش فسنجان جا افتاده و خوش رنگ به دست بیاید.

ابتدا گردوها را خرد کنید؛ توجه داشته باشید که گردوها نباید خیلی آسیاب شود و نباید خیلی درشت باشد. می‌توانید آنها را با استفاده از همزن برقی به اندازه لپه خرد کنید. چرخ کردن گردوها را برای کسانی که دوست دارند گردو را هنگام خوردن زیر دندان حس کنند، توصیه نمی‌کنم. حال یک پیاز را به اندازه نخود خرد کرده و به همراه زردچوبه در مقداری روغن به اندازه ۵ تا ۶ دقیقه تفت دهید، سپس گردوها را اضافه کرده و ۲ تا ۳ دقیقه دیگر این مخلوط را تفت دهید. حال آب را اضافه کنید؛ مقدار آب به خودتان بستگی دارد و در حین پخت می‌توانید آب اضافه کنید یا اگر می‌خواهید خورش کمی آب از دست بدهد می‌توانید در قابلمه را باز بگذارید و اجازه دهید آب بخار شود. حال شعله را زیاد و بعد از به جوش آمدن شعله را کم کنید و اجازه دهید گردوها یک و نیم تا دو ساعت روی حرارت کم بپزد. حالا وقت تصمیم‌گیری است؛ آیا می‌خواهید فسنجان ترش داشته باشید یا شیرین؟ رب انار (ترش یا شیرین) را اضافه کنید. مقدار رب انار بسته به غلظت آن می‌تواند ۵ تا ۶ قاشق باشد. در این مرحله با چشیدن نمی‌توانید مزه را باب طبع کنید پس رب انار را مرحله به مرحله اضافه کنید؛ اجازه دهید کمی بجوشد، سپس بچشید و اگر رب انار نیاز داشت باز هم اضافه کنید.

بعد از یک ساعت خورش‌تی به رنگ قهوه‌ای خواهد داشت. حالا مرغ‌هایی را که به همراه پیاز خرد شده، نمک و فلفل و زردچوبه و کمی زعفران برای مدتی در یخچال گذاشته‌اید، مقداری در روغن سرخ کنید و به خورش اضافه کنید. از نظر نویسنده بالای آن مرغ بهترین قسمت برای تهیه خورش فسنجان است. اضافه کردن مرغ از ابتدا باعث از هم باز شدن گوشت مرغ می‌شود. توصیه می‌کنم در همین زمان مرغ را اضافه کنید. حالا کمی زعفران و در صورت تمایل یک قاشق دارچین به خورش اضافه کنید در این مرحله اگر دوست دارید خورش شیرین‌تری داشته باشید می‌توانید ۲ تا ۳ قاشق شکر هم اضافه کنید. در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به اصطلاح گردوها روغن بیندازد و خورش جا بیفتد. در حین درست کردن خورش می‌توانید هر نیم ساعت تا ۳۰ تا ۴۰ قالب کوچک یخ نیز در قابلمه بندازید تا گردوها روغن بیشتری پس بدهند. خورش فسنجان را می‌توانید با استفاده از گوشت گاو و گوسفند یا گوشت چرخ‌کرده و اردک نیز تهیه کنید. □

آشپزی اقوام

نان جزغاله

فرهنگ غذا: در روزگاران گذشته که روغن‌های نباتی و کارخانه‌ای وجود نداشت بسیاری از مردم در شهر و روستاها از روغن زرد حیوانی و دنبه برای پخت‌وپز استفاده می‌کردند. معمولاً قشر متوسط بیشتر از روغن دنبه آب‌کرده به علت ارزان بودن استفاده می‌کردند. ماحصل آب کردن چربی گوسفندی یا دنبه تقاله‌ای است که به آن جزغاله می‌گویند. از جزغاله در پخت برخی غذاها و البته نان‌ها بسیار استفاده می‌شده است. مردم قبل از رواج نانواهایی خودشان نان جزغاله‌ای طبع می‌کردند که معمولاً از خمیر فطیر برای این کار استفاده می‌شده ولی اندکی بعد از گسترش نانوايي جزغاله را به نانوايي می‌سپردند تا نان جزغاله بپزد. نان جزغاله بیشتر در خراسان، سمنان، ترکمن صحرا، استان مرکزی و لرستان تهیه می‌شده است. اما هنوز خیلی از افراد نان جزغاله را به عنوان نان خراسانی می‌شناسند. نان جزغاله براساس مواد مخلوط نان و البته نوع خمیر و محل تهیه آن اسامی مختلفی دارد.

انواع نان جزغاله در نواحی مختلف ایران

نان سبزموکی: سرموکی گیاهی شبیه سبزی تره است که در بیشتر مناطق ایران می‌روید اما بیشتر در گناباد خراسان رشد می‌کند. از سرموکی به همراه گوشت قلیه‌شده و جزغاله نان خوشمزه‌ای به نام نان سبزموکی تهیه می‌کنند.

نان سبزی‌دار شاندیزی: در شاندیز از توابع مشهد در خراسان انواع نان سبزی‌دار همانند نان سورون، نان سرشک، نان دردی و نان ملر تهیه می‌شود که گاهی اوقات به مواد سبزی آن جزغاله نیز اضافه می‌کنند.

قاورت مچلی چورک: یک نوع نان محلی ترکمنی است که با جزغاله به همراه پیاز خرد شده و ادویه‌جات تهیه می‌شود. معمولاً برای تهیه این نان از خمیر فطیر استفاده می‌کنند و مواد جزغاله‌ای را لای نان ریخته و خمیر را به صورت مارپیچ می‌پیچند و صاف می‌کنند.

چسکین فطیره: در برخی نواحی سمنان به تقاله دنبه یا همان جزغاله چسکی یا چسکین می‌گویند و از آن نوعی فطیر با نام چسکین فطیره تهیه می‌کنند. این فطیر معمولاً با آخرین خمیر ته پاتیل که نزدیک ترش شدن است، پخته می‌شود. **لامین لاوو:** لامین لاوو به معنای لا به لا است. در مهدیشهر یا سنگسر سمنان دو نوع نان با جزغاله تهیه می‌شود. بانوان سنگسری از قدیم به مهارت در پخت نان بسیار شهرت داشتند. لامین لاوو نوعی نان جزغاله است که مواد جزغاله‌ای به همراه آرشه (پنیر تفت داده شده سنگسری) را لای خمیر می‌ریزند و به صورت لوله‌ای می‌پیچند و دوباره از کنار آن کنار می‌گیرند. نان پیازی نیز نوعی نان جزغاله‌ای است که در تهیه آن از جزغاله و پیاز و آرشه استفاده می‌کنند. □



نگاهی به اهمیت نان در تاریخ

نان گونه را سرخ نگه می‌دارد

هم صبح و هم عصر پای تنورهای خانگی نان روزانه خانواده را تأمین می‌کردند. با این حال در میان بیشتر اقوام پختن نان‌هایی که بتوان بیشتر از یک روز هم آن را نگه داشت، به دلیل مسائل غیرمترقبه آن زمان، بسیار رایج بود. به هر دلیل ممکن بود شرایط بحرانی پیش بیاید که خانواده‌ها از تأمین گندم یا غله مورد نیاز بازمانند و بهترین چیز در این مواقع نان‌هایی هستند که برای استفاده چند روزه تهیه می‌شد. از این رو لازم بود خمیر فطیر یا بی‌مایه باشد؛ زیرا نان پخته شده با این خمیر را می‌توانستند برای مدت طولانی نگه دارند و در زمان طولانی‌تری از آن استفاده کنند.

انواع نان در ایران

یکی از جذاب‌ترین بخش‌های مطالعه درباره نان در ایران مطالعه تنوع و گوناگونی آن است. این تنوع بسته به مواد اولیه مورد نیاز، سبک زندگی پزندگان نان و مورد استفاده آن متفاوت است. گاهی نیاز بود نان سریع و زود مصرف شود به همین علت نان‌های تخت و سبک پخته می‌شد و گاهی قرار بود نان‌ها زمان بیشتری بمانند یا قدرت سیرکنندگی بالایی داشته باشند که باید حجم‌تر تهیه می‌شد. برای مثال اقوام بختیاری در هنگام کوچ از نوعی نان بلوط استفاده می‌کردند. آنان به دلیل موقعیت جغرافیایی شان و زندگی در بلوطستان‌های گسترده زاگرس دسترسی مناسبی به میوه بلوط داشتند و در زمان کوچ هم نمی‌توانستند هر جایی آتش روشن کنند یا هر روز این کار را انجام دهند؛ برای همین به نان‌هایی داشتند که به اندازه کافی مغذی باشد که کار سنگین کوچ را به پشتوانه آن بتوانند انجام دهند و هم اینکه احتیاج به پخت‌وپز هر روزه نداشته باشند. این نان‌ها که از بلوط تهیه می‌شدند خیلی دیرحضم و همچنین مغذی بودند و به این ترتیب کار را برای عشایر در زمان کوچ راحت‌تر می‌کرد. شکل و اندازه نان به محل پخت آن بستگی داشت و بر این اساس در هر منطقه تعداد زیادی از نام‌ها برای نان رایج بود. از این رو امکان طبقه‌بندی نان براساس انواع آن فراهم شد؛ مانند نان‌های پهن در مقابل نان‌های غیرپهن یا گرد در برابر بیضی.

از نان گندم تا نان ماهی

اینکه نان‌ها از چه چیزی تهیه می‌شدند هم بخش مهمی از فرهنگ پختن نان در ایران و سایر نقاط جهان بود. بهترین نانی که در ایران و سایر نقاط جهان تهیه می‌شد از گندم بود. در بیشتر موارد برای پخت نان از آرد گندم بدون اختلاط با سایر آردها استفاده می‌شد ولی بسته به سطح اقتصادی خانواده‌ها پخت انواع دیگری از نان‌ها هم با غلات دیگر در ایران رایج بود.

مهم‌ترین نانی که بعد از گندم در ایران پخته می‌شود نان جو است. در ایران کشت دو گونه جو رایج بود که «جو شیرین» اغلب برای مصرف انسان و تهیه نان بود. اما همان‌طور که گفته شد استفاده از نان جو اغلب نشانه فقر و تهیدستی بود. ارز از دیگر رستنی‌هایی بود که در ایران از آرد آن برای پخت نان استفاده می‌شد.

گیاه ارزن در ایران فراوان کاشته می‌شد و اغلب فقرا با آن نان می‌پختند. آنچنان که از نوشته‌های تاریخی برمی‌آید پخت نان با ارزن در بخش‌های شرقی ایران بیشتر رایج بود و هنوز هم در مناطقی از افغانستان پخت نان با ارزن رایج است. ذرت و برنج دیگر محصولاتی هستند که در ایران با آنها نان پخته می‌شد. اما غیر از این موارد بلوط، میوه‌های خشک و نخود هم در برخی موارد در فرهنگ‌های مختلف ماده اولیه پخت نان بودند. در نواحی جنوبی ایران اما پختن نان با پودر ماهی یکی از جذاب‌ترین تجربه‌های غذایی است. ویلم فلور در کتاب تاریخ نان در ایران می‌نویسد: «هنگامی که نیرکوس دریا سالار اسکندر به ساحل مکران رسید، مردم مقداری بلغور پودری شکل که از ماهی خشک فراهم شده بود و با مقدار کمی گندم یا جو مخلوط کرده بودند به آنها نشان دادند. زیرا از پودر ماهی خشک برای پختن نان استفاده می‌کردند که با گوشت بخورند.» □

[سامان موحدی‌راد] در میان فرهنگ‌ها و مکاتب مختلف آشپزی دنیا شاید کمتر غذایی پیدا شود که هم از نظر ریشه تاریخی و هم از نظر جایگاه محل اشتراک قرار گیرد و نان یکی از آن معدود موارد است. قوت غالب بشر که هم‌زمان با متمدن شدن بشر اختراع شد و ارزش افزوده کشاورزی بشر بوده و هنوز هم بعد از گذشت قرن‌ها جایگاه ثابتش را در میان فرهنگ‌های غذایی مختلف به خوبی حفظ کرده است. از افسانه‌ها و آیین‌ها گرفته تا باورها و ضرب‌المثل‌ها نان یکی از مهم‌ترین خوردنی‌هایی بوده که نقش پررنگی در فرهنگ‌های مختلف در طول تاریخ داشته است. در ایران نان باعث بلوایی در میانه دهه بیست شمس در کشور شده است؛ ناپلئون علت اصلی شکست خودش را در جنگ نرسیدن نان به سربازهایش می‌دانست و می‌گفت که در جنگ‌ها حرف اول را اسلحه می‌زند و حرف آخر را نان. آلمانی‌ها ضرب‌المثلی دارند که می‌گوید «نان گونه را سرخ نگه می‌دارد». در ایران هم نان هم تنوع بالایی دارد و هم با فرهنگ‌های مختلفی آمیخته است. اگر چه شاید الان در روند تولید صنعتی نان تنوع نان‌های محبوب عامه به چند گزینه خاص محدود شود اما در بافت روستایی و فرهنگ اقوام ایران با تنوع بی‌نظیری از نان مواجه هستیم.

تنوع نان‌ها مثل تنوع اقوام

تنوع پخت نان در ایران تابعی از تنوع قومی، جغرافیایی و سبک زندگی بود؛ برای مثال عشایر بختیاری در ایران هنگام کوچ از نان ویژه‌ای استفاده می‌کردند که در روزهای دیگر سال شاید کمتر آن را عمل می‌آوردند. حتی اینکه پخت نان فرآیندی هر روزه باشد یا هفتگی هم بسته به فرهنگ بومی و قومی مناطق مختلف در ایران متفاوت بود. یول بنجامین میرزا، مسیونر نسطوری ایرانی-آمریکایی که در ارومیه زندگی می‌کرد در کتاب خاطراتش می‌نویسد: «در تابستان به دلیل گرمای زیاد هوا بعضی اوقات نان می‌پزند. بعضی از خانواده‌ها در یک روز خنک به اندازه مصرف چندین هفته نان تهیه می‌کنند. برای جلوگیری از کپک‌زدگی نان آنها را خشک کرده و در انبار نگه می‌دارند.» در میان اقوام لر ایرانی اما پختن نان فرآیندی روزانه بود و زنان باید هر روز نان به اندازه مصرف همان روز می‌پختند. این مساله حتی در میان زنان بلوچ و ترکمن به دو وعده پختن نان در روز هم می‌رسید و آنها

ن

تنوع پخت نان در ایران تابعی از تنوع قومی، جغرافیایی و سبک زندگی بود؛ برای مثال عشایر بختیاری در ایران هنگام کوچ از نان ویژه‌ای استفاده می‌کردند که در روزهای دیگر سال شاید کمتر آن را عمل می‌آوردند. حتی اینکه پخت نان فرآیندی هر روزه باشد یا هفتگی هم بسته به فرهنگ بومی و قومی مناطق مختلف در ایران متفاوت بود

نانوايي بالسر در سال ۱۳۳۸ □

