

آشپزی با خلیل عقاب

خوراک لوبیا چیتی

یکی از غذاهای بسیار خوشمزه‌ای که مهجور مانده «خوراک لوبیا چیتی» است. به نظر می‌کند از دلایل بسیار مهم نادیده گرفتن این غذا در فهرست خوراکی‌های خانواده‌ها نحوه پخت آن است، البته نفع حاصل از مصرف لوبیا هم در انتخاب نشدن آن بی‌تأثیر نیست. اما آبگوشت چه دارد که خوراک لوبیا ندارد! خوراک لوبیا هم می‌تواند یکی از گزینه‌های تیلیت ناهار روز جمعه خانواده‌ها باشد. البته خوراک لوبیا جای خود را در سفره افطار بسیاری از خانواده‌ها پیدا کرده، ولی نه به عنوان غذای اصلی که به عنوان پیش غذا. در ادامه روشی برای پختن خوراک لوبیا معرفی می‌کنم که توصیه می‌شود حتماً امتحان کنید. مقدار مواد اولیه به ذائقه شما بستگی دارد. خیلی درگیر گرم و پیمانه نباشید. در مورد دستور و شیرینی معمولاً باید مقدار رعایت شود، ولی در پخت غذا چه اهمیتی دارد دوحیه سیرا استفاده کنید یا پنج حبه به اندازه‌ای سیرا استفاده کنید که دوست دارید.

خوراک لوبیا چیتی با گوشت چرخ کرده

مواد لازم:

- لوبیا چیتی
- پیاز
- سیر
- گوشت چرخ کرده
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و آویشن
- آرد
- رب گوجه فرنگی
- سیب زمینی
- قارچ
- روغن
- آب

ابتدا لوبیا را که از شب قبل خیس شده‌اند، در قابلمه به همراه کمی آب بپزید. بهتر است لوبیا را جدا بپزید چون لوبیا در مناطق مختلف زمان پخت متفاوتی دارد. بهتر است لوبیا نیم پز شود که بعد از پخته شدن با بقیه مواد له نشود. اگر دسترسی به حبوبات خشک ندارید، می‌توانید از کنسرو لوبیا نیز استفاده کنید. یک پیاز را نگینی خرد کنید و به همراه کمی سیر له شده به مدت دو دقیقه در روغن تفت دهید. سپس فلفل سیاه و زردچوبه را به آن اضافه کنید. گوشت چرخ کرده را که به اندازه بسته گرد کرده‌اید، به مخلوط اضافه کنید. در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید گوشت بپزد. این غذا را می‌توانید با گوشت گوسفند و گاو چرخ نشده نیز تهیه کنید. در این صورت مدت زمان پخت گوشت تغییر می‌کند.

سپس سیب زمینی را نگینی خرد و در مقداری روغن با نمک، فلفل سیاه و زردچوبه کمی سرخ کنید. سیب زمینی را زیاد سرخ نکنید. در انتها کمی آویشن به مخلوط اضافه کنید. سیب زمینی را به قابلمه حاوی گوشت اضافه کنید و با قارچی که از قبل خرد کرده‌اید به مدت دو تا سه دقیقه تفت دهید.

حالا لوبیا را به همراه کمی آب اضافه کنید. مقدار آب این غذا بسته به ذائقه شما متفاوت است. می‌توانید خوراک آنگی تر یا غلیظ‌تری داشته باشید. مقداری رب گوجه فرنگی را در کمی روغن به مدت دو تا سه دقیقه تفت دهید و به قابلمه اضافه کنید. پس از به جوش آمدن غذا، یک پیاز و چند حبه سیر را خرد کنید و در مقداری روغن به همراه نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و دوقاشق آرد تفت دهید و به غذا اضافه کنید. با این روش، آردی که برای لعاب به غذا اضافه می‌کنیم، گلوله نخواهد شد. اگر دوست داشته باشید می‌توانید مقدار کمی آغوره یا بالبو هم به خوراک لوبیا اضافه کنید. در انتها غذا را بجوشید و نمک آن را تنظیم کنید. □

فرهنگ غذا

مُشْتِک

مُشْتِک یا مِشْک میان وعده یا پیش غذایی یزیدی است که در شهر یزد قدمتی چند ساله دارد. از قدیم سختکوشی و قناعت از ویژگی‌های برجسته مردم یزد بوده است و این ویژگی باعث شده مردمانش کمتر اسراف کنند. یکی از غذاهایی که از قدیم برای جلوگیری از اسراف تهیه می‌کردند مُشْتِک یا مچک بوده است. مُشْتِک برای جلوگیری از اسراف نان‌های سرسفره که سالم اما خشک شده بود، تهیه می‌شد. این خُرد نان‌ها را در هاون سنگی می‌کوبیدند و آلتک می‌کردند تا به خُرد نان تبدیل شود. در زمان‌های قدیم، همسایه‌ها دور هم جمع می‌شدند و با هم این میان وعده خوشمزه را درست می‌کردند. مُشْتِک از آن زمان‌هایی خانواده‌های یزیدی مرسوم شده است.

مواد لازم برای تهیه مُشْتِک یا مچک

نان خشک پودر شده: ۳ پیمانه

پیاز رنده شده: ۲/۲ پیمانه

گردوی پودر شده: یک پیمانه

پنیر له شده: یک پیمانه

زیره سیاه: یک قاشق چای خوری (ساییده شده)

سبزی خوردن ساطوری خرد شده: به دلخواه

آب: به میزان لازم

طرز تهیه:

نان خشک را در آسیاب برقی پودر کنید.

گردو را هم پودر کنید.

پیاز رنده ریز کنید.

پنیر را له پشته چنگال له کنید.

همه مواد را با هم مخلوط کنید. اگر مواد سفت است، کمی آب به آن اضافه کنید تا شکل خمیری بگیرد. به اندازه یک گردواز مواد درآید. داخل مشت خود بگذارید و با فشار مُشْت، حالت منسجمی به خمیر بدهید. همه مُشْت‌ها را در ظرف در بسته بگذارید و یک ساعت در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد و بعد بنوش جان کنید. می‌توانید از پنیر سفید یا یقوان یا هر پنیر دیگری بر حسب ذائقه خود استفاده کنید. ولی دقت کنید پنیر نباید خیلی شور باشد. آب را با قاشق سوپ خوری به مواد اضافه کنید تا شکل خمیری پیدا کند. بعضی از یزیدی‌ها مُشْت‌ها را با نان خشک تنوری و بعضی هم هنوز مانند زمان‌های قدیم با همان خُرد نان‌های سفره‌شان درست می‌کنند. بعضی از یزیدی‌ها سبزی خوردن ساطوری به مواد خمیری اضافه و مُشْت‌ها درست می‌کنند. اضافه کردن سبزی ساطوری کاملاً سلیقه‌ای است. برای تهیه این غذای سنتی همه مواد را باید در مشت فشار دهید تا به هم بچسبند و شکل بگیرد. بنابراین مُشْت‌ها نام گذاری شده است. یزیدی‌ها مُشْت‌ها را برای سفره هفت سین و سفره هفتم آیین درست می‌کنند، چون معتقدند نان در سفره نشانه برکت و روزی است. در صورت دسترسی نداشتن به نان خشک تنوری، با نان تافتون خشک یا نان‌های خشک صنعتی می‌توانید مُشْت‌ها درست کنید. از خاطر نبرید که هر «گرم از این غذا» ۲۰ کیلو کالری انرژی دارد. □



روایت لرها از غذاهایی که با رسوم خاص آماده می‌شود

قوت ایل

شاید روزی در خانه‌ای، در شهری، در یکی از استان‌های لر نشین کشور میهمان شوید. سفره میزبان شرم و حیای مألوف موقع میهمانی‌ها را کنار بگذارید. کم خوردن شما میزبان به این فکر فرومی‌برد که انگار هنوز میهمان آن قدر که باید و شاید راحت نیست یا من میزبان خوبی نبودم. این امکان هم وجود دارد که به شوخی بگوید: «تو که گوشت ما را حرام کردی.» به دل نگریید اما بدانید که اصلی‌ترین عنصر فرهنگ غذایی لرستان گوشت است. کافی است یک لر مقداری از گوشتی را مزه مزه کنند تا بگوید گوشت میش پیر است یا بزغاله ماده. جست و جوی کوچکی در تاریخ و فرهنگ قوم لر نشان می‌دهد که طبع غذاهای پرگوشت در لرستان ریشه در زندگی ایللیاتی دامداران زاگرس دارد. دامدارانی که در هر فصل به نقطه‌ای کوچ می‌کردند و به جز زمین‌های دیمی عمده‌ترین منبع تولید غذایشان دام بود. سکندر امان‌اللهی بهاروند، پژوهشگر منطقه لرستان و انسان‌شناس در این باره معتقد است: «۱۱ هزار سال پیش مردمان ساکن در منطقه‌ای که امروز لرستان نامیده می‌شود، به اهلی کردن حیواناتی نظیر بز و میش و کشت گندم و جو پرداخته‌اند.» به گفته همین پژوهشگر از حدود ۵ هزار و ۵۰۰ سال پیش شهرها در منطقه لرستان شکل گرفته‌اند. شهرهایی که می‌توان آنها را اقلیم نیکان مردمان خرم‌آباد، البتر، بروجرد، کوهدشت درود و... نامید.

غذاهای پر گوشت

در یک دسته بندی تاریخی قوم لر به دو دسته تقسیم می‌شوند. لر بزرگ و لر کوچک. لر بزرگ لرها استان‌های چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویر احمد و لرها می‌سند. لرها کوچک هم خود به لر پشت کوهی و لر پیشکوهی یعنی به لرها ساکن استان‌های ایلام و استان لرستان امروز شناخته می‌شوند. داداوه لر پیشکوهی و از ایل بیژانوند است و حالا ساکن خرم‌آباد. مجال صحبت از غذاهای لرستان که برسد، هزار و یک قصه و روایت دارد: «عید باشد یا عروسی یا مراسم دیگری، هر کس که بخواهد برای میهمانش عزت بگذارد، آش گوشتی می‌پزد.»

آش‌های لری

اسم آش که بیاید ذهن هر کس به سوی غذایی آیکی می‌رود اما آش گوشت خرم‌آباد با هر تصویری از آش فرق دارد. در مراسم عروسی یا حتی عزامیان اقوام مجمر یا همان سینی‌های بزرگی دست به دست می‌شود. سینی‌هایی پر از پلو که روی آن هم چند تکه نان محلی است. در واقع آش گوشت نوعی پلو و گوشت است که در سینی‌های روحی کشیده می‌شود. «پای اول مجمر سه نفر می‌شیند به غذا خوردن. کشیدن غذا هم آداب خودش را دارد. اول قدری پلومی می‌ریزند و بعد روی پلو را پر از گوشت می‌کنند. مجمر که حسابی از گوشت پر شد، دوباره روی آن برنج و زعفران و زرشک می‌ریزند و برای اینکه غذا سرد نشود، رویش چند تکه نان هم می‌گذارند.»

آش گوشت نه قاشقی می‌خواهد و نه دست‌افزار دیگری. «پلو را با دست می‌خورند یا پلو و گوشت را لای نان می‌گذارند.»

آش گوشت که همان غذای پلوخوری لرستان است اما تنها غذایی نیست که به ذائقه لرها خوش می‌آید. خورش سیب‌غذای دیگری است که آن هم مایه قوت بدن است. بدنی که روزان و شبانش را میان کوه‌ها و مراتع به دنبال گله می‌دود. مش فاطمه خود اهل کوهدشت است و هر وقت که دست‌دهد برای نوه‌هایش خورش سیب درست می‌کند. «خورش سیب که بگوییم همه خورش قیمه‌تهرانی‌ها یا دشان می‌آید ولی خورش نه لپه دار و نه سیب زمینی. شیره انکور را با پیاده‌ها سیب و گوشت پخته کنی و جلوم میمانت بگذاری.» خورش قلیه یا کلیه ترش، خورش دیگر لر هاست. اگر خواستید در روستاهای لرستان غذایی محلی بخورید، بدون شک میزبان شما خورش کلیه ترش را ترجیح می‌دهد. خورشی که طعم ترش رب انار را به بافت گوشت می‌خوراند.

لابد این مثل معروف را شنیده‌اید که هیچ اندامی از گوسفند نیست که دور یختنی باشد. سیرابی هم یکی از همین اندام‌هاست که لرها آن را به دو شیوه می‌پزند. یکی دل‌مه سیرابی است که به آن سغدو می‌گویند. سغدو را با آلوی بخارا و برنج در تغار می‌پزند و دیگری آش سیرابی یا همان آش ترخینه است. چه به کهگیلویه بروید و چه به الیکودرز یا زنا آش ترخینه

گیرتان می‌آید. آشی که ترکیب شده از ترخینه یا همان گلوله‌های ذرت و گندم، پس از خوردن آش هم نوبت قسمت کردن سیرابی است.

اما آش‌های لرستان به همین یکی ختم نمی‌شود. قیماقینه آش لری دیگری است که داداوه از آن می‌گوید. «قیماقینه را با آرد گندم می‌پزیم. آرد را در قوری پیاز سرخ شده و رویش هم آب می‌ریزیم. بعد که جوش آمد، زردچوبه می‌ریزیم تا حاضر شود.» سر سفره هر کس که بخواهد می‌تواند آش را با قره قروت ترکیب و بعد هم روی آن نان خُرد کند. «قیماقینه غذای صبح است. کسی ناهار و شام قیماقینه نمی‌خورد و معمولاً صبح هر کس قبل از اینکه دنبال گله‌ها برود، کاسه‌ای می‌خورد تا تنش قوت بگیرد.»

لرها هم آبگوشت دارند، اما با آبگوشت مألوف شباهتی ندارد. آبگوشت کَشک لری یا همان آبگوشت دوگله دودار (دوغ دار) ترکیب حبوبات، گوشت، بادمجان و کَشک است. محمد اهل بروجرد است. هر چند این سال‌ها به تهران آمده اما هنوز هم پا به بروجرد که بگذارد، مادرش آبگوشت محلی را بار می‌گذارد. «آبگوشت کَشک، آبگوشت فصل سرماست، یعنی کمتر کسی پیدا می‌شود که تابستان بخواهد آبگوشت لری بخورد. برای بدن‌های نحیف هم پر از قوت است ولی چون کَشک و بادمجان دارد، آدم سردی را ببرد.» معمولاً رسم است بعد از آبگوشت، جای و نبات بخورند تا سردی را ببرد. □

تحفه بلوط برای زاگرسیان

نانی از بلوط تهیه می‌شود به نام نان گلک که از میوه درخت بلوط است. نان گلک را در ماست خُرد می‌کنند یا به عنوان عصرانه بی هیچ چیز دیگر سق می‌زنند. حامد اهل دهدشت است. «آن روزها که دانشگاه می‌رفتم، غذای حسابی که نمی‌شد بخوریم و از تن ماهی و کنسرو هم بدم می‌آمد. مادرم همیشه یک کیسه بزرگ گلک می‌داد. گلک را به ماست می‌زدم و دیگر هیچ غذایی نمی‌خواستم.» راضیه که اهل خرم‌آباد است از رسم درست کردن گلک چنین می‌گوید: «اول پیاز ریز و ستاییان و مردم ایللیاتی به صورت جمعی برای چیدن بلوط به کوه می‌روند. قبل از اینکه بخواهیم پوست بلوط را بکنیم «گلیت» درست می‌کنیم که یک اتاقک با دیوارهای سنگ چینی شده است که رویش را با چوب‌های ترمی پوشانند. بلوط‌های پوست‌کننده روی این سازوکار ریخته می‌شود و زیرش را مانند کوره روشن می‌کنند تا پوست تلخ و داخلی که «خفت» نامیده می‌شود نیزی یا گرمای آتش از مغز میوه جدا شود. بلوط را زرد می‌کنیم و خمیرش را می‌پزیم.» گلک سیاه است، اما اگر کسی نان سپید بخواهد مقداری آرد گندم هم به آن اضافه می‌کند.

شیر وره؛ سنت شیردوش لرستان

میان روستاهای لر نشین رسمی است به نام هُم وره یا شیر وره. شیر وره در هر روستا از چند گروه پنج تا هشت نفری که اغلب خویشاوند یا دوست و همسایه باشند به نوبت شکل می‌گیرد. داداوه از روزهای قدیم می‌گوید که شیر وره بیشتر میان روستاییان رواج داشت. «سرخیز، بزرگ زرک طایفه آشی می‌پخت و تمام هم و ره‌ها یعنی کسانی که با هم شیر دوشیده بودند دور هم می‌نشستند به قصه کردن و مثل گفتن.» سرخیز شیرهایشان را پیمانه می‌زد و یک دسته شبد را گیه سبز دیکری داخل گادوشه یا همان دوگول می‌انخت. «آن علف که از دست سرخیز می‌گرفتم و می‌انداختم جلوی حیوان، شیرگوارا زیاد می‌کرد.» پس از این مدت شیر وره اصلی شروع می‌شد و عصر زنان روستا شیرهایشان را مثلثاً تا مدت «روز به صاحب‌وره تحویل می‌دادند تا زمانی که نوبت به شخص دیگری بیفتد. هر نفر مدت واژه را نسبت به تعداد دام و مقدار شیری که تحویل می‌داد، نگهداری می‌کرد. «اگر دختری از طایفه تازه زاییده بود، هر روز یک کاسه بزرگ شیر داشت. اگر خودش هم شیر داشت باید شیر هم وره را می‌خورد چون برکت می‌آورد.» هم وره‌ها روزانه از کسی که مشک می‌زد، دوغ و ماست قرض می‌کردند. صاحبان دوغ و ماست نیز هر دفعه به نام هر نفر روی دیوار خانه یک خط می‌کشیدند تا حساب و کتاب معلوم باشد. وقتی شیر وره به خانه دیگری می‌افتاد، صاحب مشک اول یک ظرف پر از دوغ همراه دو سه قطعه کره برای اومی برد. این کار امانی بردن و کره‌ها را چراغ مایه گویند: «همین ادامه پیدا می‌کرد تا او ریزد که نوبت و ره به خانواده دیگری می‌افتاد.» □