



## امسال افطاری را میهمان اقلیم های مختلف ایران باشید

# افطاری دعوتید

سمیه میرحسینی  
نویسنده



عادات و سنت های غذایی در جای جای ایران بزرگ، اشتراک ها و تفاوت هایی با هم دارد، خصوصاً در ایام خاص چون ماه رمضان، که استفاده از بعضی از غذاها بیشتر می شود، مثل انواع آش ها. حتی بعضی از غذاها را تنها در این ماه می توان چشید، چون انگار طبع شان با این ماه عجین شده است. میهمان «ایران جمعه» باشید به صرف افطاری و سحری های خوشمزه با چاشنی سلیقه زانه ای که براحتی می تواند مانع از اسراف شود.

### دویماج یا دویماج

دویماج یا دویماج، خوراکی است ویژه افطار. این غذا حاصل مخلوط کردن خرده نان، خرده پنیر، خرده گردو و تورناست. تورنا ته دیگ روغن حیوانی است. این غذا در واقع افطار شهرهایی از آذربایجان و تبریز است. اینطور که دوست تهریزی می گوید: «تورنا را این روزها خیلی ها ندارند و پنیر، گردو و سبزی و نان خشک که ترجیحاً محلی است را ریزری می کنند و با دست فشار می دهند و در افطار میل می کنند.

### کوکوشیرین

کوکوها هم یکی از غذاهای ساده و خوشمزه ای است که کدبانوهای ایرانی در پخت انواع و اقسام آن تبحر دارند. کوکوشیرین هم یکی از همان انواع مختلف است که در ماه مبارک رمضان تکمیل کننده خوبی برای سفره های روزه داران است. این نوع از کوکو را یکی از دوستان مشهدی برایم گفته است که برای تهیه کوکوشیرین کافی است این مواد را داشته باشید:

سیب زمینی آبپز، تخم مرغ، زعفران دم کرده به دلخواه، شکر و آب و گلاب، هل، بکینگ پودر، وانیل، خلال پسته، خلال بادام و کمی زرشک. برای شروع کار کافی است سیب زمینی های آبپز شده را با رنده ریز، رنده کنید. بعد سفیده و زرده تخم مرغ را از هم جدا کرده و سیب زمینی ها را با زرده مخلوط کنید. سفیده ها را هم با هم زن بزنید تا جایی که کاملاً سفید شود. حالا سفیده زده شده را به ظرف سیب زمینی ها اضافه کنید. هل، بکینگ پودر و وانیل را هم در همین مرحله اضافه کنید. حالا مواد بالا را در تابه متوسطی که تا نیمه از روغن پر شده است، بریزید. اجازه دهید تا یک طرف کوکو شما کاملاً طلایی رنگ شود. برای تهیه شیر کوکو، باید شکر را در آب جوش بریزیم و اجازه دهیم تا در آن کاملاً حل شود و شربت مانند شود. زعفران آماده شده را هم به شیر اضافه کنید. زمانی که یک طرف کوکو، طلایی رنگ شد و روغن درون تابه به جسم آن رفت، آن را برش بزنید. شیر را اضافه کنید و اجازه دهید با همان شعله ملایم قبلی بجوشد. وقتی شیر نیز کاملاً به خورد کوکو رفت، زرشک، مغز بادام و مغز پسته را روی کوکوها بپاشید و شعله گاز را خاموش کنید. اجازه دهید تا کوکوها سرد شوند. تا زمانی که شما نیم جزیی از قرآن روزانه تان را بخوانید، کوکو شما به دمایی رسیده است که بتوان آن را در ظرف چید و به سر سفره افطار برد.

### مرغ سحری

این غذا را یک مادر تهرانی گفته است که به مناسب برای اعضای خانواده ای است که به

هیچ وجه لب به مرغ نمی زنند و او برای اینکه افطاری کالری داری را سر سفره بیاورد، از این غذا خیلی استفاده می کند. اگر دور و بر شما هم کسی هست که لب به مرغ نمی زند، یا اگر از پخت مرغ به روش یکنواخت خسته شده اید و دلتان یک غذا پرکالری و لذیذ و سریع برای سحری می خواهد! با ما همراه شوید: یک سیب زمینی متوسط، یک قاشق غذاخوری سس مایونز و ۴ قاشق آبلیمو و البته کمی روغن و نمک و فلفل و ادویه جات. مرغ را به نمک و زردچوبه آغشته کنید و با یک استکان آب و دو تا برگ بو بگذارید بپزد. برگ بو در تمام عطاری ها هست و بوی خوشی به مرغ می دهد. شعله زیرش را کم کنید تا خودش هم آب و روغن بیندازد. آب را آنقدر کم بریزید که سر یک ساعت ته بکشد و مرغ هم کمی توی روغن خودش برشته شود. وقتی پخت، مرغ را تکه تکه کنید.

هویج را نگینی کنید و با نخود فرنگی و ذرت و یک استکان آب بگذارید بپزد. به جایش می توانید از کنسرو سبزیجات استفاده کنید که همه اینها را با هم دارد، منتها من کنسرو را با آن همه مواد نگه دارنده پیشنهاد نمی کنم. وقتی پخت، آبکش کنید تا آبش گرفته شود. قارچ را هم اسلایس کنید. پیاز را رشته رشته کنید و تفت دهید. کمی که عسلی شد مواد رنگین کمانی تان را به آن اضافه کنید و دوتا چرخ دهید تا آبش کشیده شود. سس مایونز و آبلیمو را با هم مخلوط کنید و آخر سر به مواد اضافه کنید و درش را بگذارید تا چند دقیقه ای مواد به خورد هم برود؛ می ماند سه تا سیب زمینی که آنها را هم خلالی سرخ کنید و موقع سرو روی غذا بریزید. من راه سریع تری برای سیب زمینی ها دارم. در یک نایلون یک قاشق روغن بریزید و با کمی نمک و زردچوبه و اویشن و پودر سیر، سیب زمینی های خلالی شده را هم بریزید در نایلون و همان جا خوب مخلوطش کنید تا روغن به تمام خلالی ها برسد. بعد خلالی ها را خالی کنید توی سینی ماکروفر و بگذارید تا برشته شود. توی فر هم می شود منتها زمان بیشتری می برد. این غذا لذیذ را با نان باگت و سالاد فصل سرو کنید. ساده و سریع و شدیداً خوشمزه برای سحری.

### آش و شامی رضوانی و خشکه بیچار

دوست دیگرم گفته که به نظرم غذاهای رضوانی استان گیلان به رمضان اختصاص ندارند؛ یعنی تقریباً همه آنها را می توانید در ماه های دیگر هم از جاهای خاصی که در طبع آن خوردنی های به خصوص، تخصص دارند پیدا کنید. با این حال در ماه رمضان خرید و فروش این خوردنی ها چندین برابر می شود. اگر در بقیه ماه های سال، آش شله قلمکار را فقط در یکی دو مغازه می توانید پیدا کنید، رمضان در هر خیابان چندین آش فروشی می بینید. اما این غذاها کدام اند؟ مهم ترین آنها آش، شامی و خشکه بیچار هستند. آش و شامی را تقریباً هر کدام از شهرهای گیلان به یک شیوه مخصوص می پزند. در شرقی ترین شهرهای گیلان (و همین طور در غربی ترین شهرهای مازندران که از نظر زبان و فرهنگ، گیلک محسوب می شوند) آش رضوانی و آش

ترش است. مواد این آش ترش مزه چنان در هم حل می شوند که جدا جدا به چشم نمی آیند. شامی رضوانی این شهرها هم شامی ترش است که با گوشت، لپه، رب انار و سبزی جات معطر درست می شود. اگر کمی در نوار ساحلی از شرق به سمت غرب حرکت کنید، آش ترش جای خودش را به آش رشته می دهد که مثل آش رشته بقیه شهرهای ایران است با کمی تفاوت جزئی که به سلیقه مردم هر شهر برمی گردد. مثلاً رودسری ها که در پایین دست بیلاقات اشکور زندگی می کنند، به آش شان سبزی های معطر کوهی اضافه می کنند که در بقیه شهرها پیدا نمی شود. در غرب گیلان، برای رمضان آش قلمکار می پزند که بافتی مشابه آش ترش شرق گیلانی ها دارد با مزه ای متفاوت. شامی ترش هم جایش را با شامی رشتی عوض می کند که ترکیبی است از گوشت و نخود. رودباری ها هم شامی مخصوصی دارند که در روغن زیتون سرخ می کنند.

برعکس آش و شامی، رشته خشکار در همه جای گیلان یک شکل است. خمیر نازک و توری شکلی از آرد برنج است که داخلش شکر و پودر گردو می ریزند و به شکل لقمه های متوسط می پیچند و چند دقیقه مانده به افطار در روغن سرخ می کنند. بافتی ترد و طعمی شیرین دارد. به طور کلی گیلانی ها دوست دارند برای افطار چیزهای شیرین بخورند بنابراین بازار شیرینی های محلی در رمضان داغ می شود. مثلاً قطاب رشتی که با قطاب های دیگر از نظر شکل و مزه تفاوت دارد و کلوچه های گردویی - کشمشی.

به مناسبت رمضان بعضی از غذاهایی که قبلاً برای صبحانه یا میان وعده خورده می شدند بعد از افطار فروخته می شوند؛ مثلاً تا نزدیکی های سحر می توانید به کله پزی ها سر بزنید یا از واویشکا فروشی ها، واویشکا تازه بخرید. واویشکا گوشت یا جگر گاو و گوسفند است که در روغن حیوانی سرخ می کنند و در ماه های دیگر سال به عنوان میان وعده می خورند. از

دیگر غذاهایی که نیمه شب های رمضان سرو می شود، صبحانه رشتی است. این صبحانه سنگین عبارت است از لوبیا پخته، یکی دو سیخ کباب چنجه و تخم مرغ نیمرو و در حالت عادی آن را تا حدود ساعت ده صبح می خورند.

### شول

دوست یزدی ام می گوید که یزدی ها غذای خاصی برای ماه رمضان ندارند. ولی یک روز قبل از آغاز ماه مراسم جالبی را برگزار می کنند که به آن «کلوخ اندازون» می گویند. به این صورت که در روز آخر شعبان به دامن کوه می روند، مثل روز طبیعت و از طبیعت استفاده می کنند. غذا خاص یزدی ها «شول» نام دارد که در روز «کلوخ اندازون» هم استفاده می شود.

### شله مشهدی و دیگر

دوست دیگرم می گوید که در مشهد، «شله مشهدی» و «دیگچه» بسیار معروف است. در جایی خواندم که صف طولانی مشهدی ها هنگام افطار برای خرید «شله مشهدی» دیدنی است. شله مشهدی از ترکیب حبوبات و گوشت و ادویه پخته می شود و روی آن را قیقه می ریزند، جالب است بدانید که مشهدی ها حتی روی حلیم هم قیقه می ریزند و اکثراً حلیم را با نمک می خورند. دیگچه هم چیزی شبیه به شیر برنج است که با برنج، شیر و زعفران و هل درست می شود.

### آش کلم یا آش سوئیل طبخ

آذری ها هم رسمی دارند که در افطار چهاردهم و میلاد امام حسن (ع)، آش کلم یا آش سوئیل طبخ می کنند.

### خورشت هلی قرو

خودم هم که مازندرانی هستم، می توانم بگویم که ما نوعی خورششت داریم که با آب آلوچه طبخ می شود و به خاطر طبع خنکش و جلوگیری از

تشنگی در ماه رمضان طرفداران زیادی دارد و صد البته قرنی که پای ثابت سفره های افطاری ما مازندرانی ها است.

### کوفته سبزی یا آش آرمه داری

معروف ترین غذای خاص شیرازی ها، طبق صحبتی با دوست شیرازی، کلم پلو شیرازی است که بسیار از آن گفته شده و تقریباً اغلب خانم ها با دستور پخت آن آشنا هستند. «ترحلو» هم نوعی حلواست که از روز اول ماه رمضان سرو کله اش پیدا می شود و تا روز آخر سفره افطار را ترک نمی کند. در این میان آش ها هم طرفداران خاص خودشان را دارند. در اینجا به دستور پخت یک نوع آش که به «کوفته سبزی» یا «آش آرمه داری» معروف است می پردازیم. وجه تسمیه «آرمه داری» برای غذای این است که این آش را برای خانم های باردار می پزند. فامیل در زمان بارداری این آش را درست کرده و برای زن باردار می برند. اولین کسی که در این مسیر پیشقدم می شود مادر شخص است و بعد از او، بقیه اقوام. اما فارغ از شرایط تان شما می توانید این آش خوشمزه را برای وعده افطاری درست کرده و میل کنید. برنج نیم دانه و لپه، سبزی آش: تره، جعفری، شوید، ریحان، ترخون و کمی گوشت گوسفند. دو سوم موادی که گفته شد برای «کوفته آش» استفاده می شود. بنابراین دو سوم از برنج، لپه، سبزی و گوشت را با هم چرخ کنید، دو بار چرخ کنید تا نرم شود و حالت خمیری پیدا کند. خمیرها را به شکل کوفته های بزرگ درآورده و میان آن را با کشمش و گردو پر کنید. بقیه مواد (برنج، لپه، سبزی، گوشت، نمک و فلفل و زردچوبه) را با آب کافی بگذارید کاملاً بپزد. آنقدر که مواد به شکل جداگانه مشخص نباشد و به قول شیرازی ها کاملاً دست به دست هم داده باشند. در این زمان، کوفته ها را اضافه کنید و دوباره به مدت یکی دو ساعت با شعله متوسط، آن را بپزید. بعد از آن با پیاز داغ آش را تزئین کنید.



تنوع فرهنگی ایران و تنوع غذایی آن در ماه رمضان جلوه جذاب تری به خود می گیرد و دیدنی تر می شود. برخی غذاها در شهرهای مختلف ایران با رمضان گره خورده اند و فقط در این ماه طبخ می شوند و اگر در ماه های دیگر پخته شوند هم عطر افطار و سحری با خود می آورند

