

پرونده ویژه
غذاهای تابستانی
تهران



محصول می‌چرخد؛ محصولی مهم و استراتژیک که زیر کشت ۵ هزار و ۵۰۰ هکتار از باغات این خطه قرار دارد. طعم فوق‌العاده، روغن و سفیدی مغز و کیفیت عالی گردوی تویسرکان باعث شد سازمان مالکیت معنوی (WIPO) این محصول را در فهرست جهانی ثبت کرد. ثبت جهانی گردوی تویسرکان در حقیقت یک برندسازی بین‌المللی است که علاوه بر افزایش اعتبار گردوی تویسرکان زمینه‌ساز استفاده از مزایای ویژه برای بهره‌وری حداکثری اقتصادی از این محصول باغی می‌شود.

در کشور ما غذا و چاشنی‌های بسیاری وجود دارد که در عرصه بین‌المللی خوش درخشیده و به ثبت جهانی رسیده‌اند؛ خوراکی‌هایی که خاصیت، طعم دلپذیر و قدمت نوع ایرانی‌شان، آنها را نسبت به انواع مشابه در دیگر نقاط دنیا متفاوت کرده و باعث شده تا شهرت بگیرند و در جهان حرفی برای گفتن داشته باشند. درست مثل گردو که در بسیاری از شهرهای کشورمان تولید می‌شود، اما هیچ گردویی گردوی تویسرکان نمی‌شود. سال‌هاست چرخ زندگی مردم شهرستان تویسرکان با این



به تأکید سیاحان خارجی تهرانی‌ها از دیرباز به خوردن صبحانه اهمیت می‌دادند
صبحانه را مانند پادشاه بخورید

بریسانوری ✓ اگر چه این روزها زندگی ساکنان تهران و کلاشهرها روی دور تند قرار گرفته و در سبک زندگی جدید، آدابی مثل صبحانه خوردن کم‌رنگ یا حذف شده، اما از دیرباز صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی مردمان این دیار به‌شمار می‌رفت. در اهمیت این وعده غذایی همین بس که بدانیم این موضوع به کرات با آب و تاب در نوشته‌های جهانگردان و سیاحانی که گذرشان به این شهر افتاده، دیده می‌شود. با نگاهی به این سفرنامه‌ها عادت صبحانه خوردن تهرانی‌ها را از عصر صفوی تا پهلوی را مرور می‌کنیم.



مرباهای عالی

در همان دوره که شاردن در سفر به ایران مشغول خوردن نان و پنیر و چای صبحانه بود، طعم مرباهای ایرانی‌ها به قدری به دهان «پیتر دل‌واله» جهانگرد ایتالیایی مزه کرد که در سفرنامه‌اش درباره صبحانه از «مرباهای عالی» نام برد. در بخش دیگری از نوشته‌های این بازرگان ونیزی آمده: «این مرباهای عالی را در سفره صبحانه «مامقلی خان» از فرماندهان نظامی و سرداران گرجی تناول کردم.» مربا که قرن‌ها قبل، از یونان باستان تا سربازان ناپلئون، توسط جوامع ساخته و مصرف شده است، حالا پای ثابت خوردنی‌های صبحانه ما تهرانی‌ها و ایرانی‌هاست. البته نخستین دستور مکتوب مربا در جهان نیز در نخستین کتاب آشپزی هنر آشپزی De Re Coquinaria ثبت شده که آن را به مارکوس گایوس (احتمالاً نام مستعار است) نسبت می‌دهند.



چای و نان صفوی

لقمه نان و پنیر به همراه چای شیرین یکی از ارزان‌ترین و لذیذترین خوراکی‌هایی است که همه ما از کودکی تا حال بنا به عادت بارها و بارها به‌عنوان صبحانه خوردیم. این ترکیب خوشمزه که هنوز هم جزو جدایی‌ناپذیر سفره‌های صبحانه خیلی از خانوارهای تهرانی است، بنا بر سفرنامه «ژان شاردن» جهانگرد فرانسوی قدمتی طولانی دارد و ریشه‌اش به دوره صفویان می‌رسد. شاردن که در عصر صفوی به ایران آمده در کتاب ۱۰ جلدی سفرنامه‌های سرژان شاردن درباره صبحانه آورده: «صبحانه ایرانی‌ها معمولاً عبارت است از یک یا دو فنجان چای و یک تکه نان.» بنابراین براساس اظهارات شاردن به نظر می‌رسد ایرانیان عصر صفوی هم به خوردن نان و چای عادت داشتند. البته شاردن این صبحانه را غذای افراد متوسط جامعه معرفی کرده و در توصیف آن اینطور نوشته: «صبحانه اشخاص «اشخاص متوسط الحال» در دوره صفوی شامل یک نان است که در یک سینی چوبی رنگ‌زده براق قرار داده‌اند و با چای همراه است. البته گاهی مقداری پنیر، یک کاسه ماست یا یک کاسه دوغ و یک یا دو نوع میوه (غالباً خربزه) هم جزو صبحانه قرار می‌گیرد.» این جهانگرد فرانسوی در ادامه درباره عادت غذایی روزانه ما هم اینطور نوشته: «ایرانیان هر روز فقط دو بار غذایی می‌خورند، یک‌بار میان ساعت ده تا یازده صبح که غذایشان شامل میوه، لبنیات و مرباست و آن را حاضری می‌نامند، چون در مدت کوتاهی آماده می‌شود و به تغییر دیگر همه چیز آن آماده است. غذای دیگر را که نزدیک ساعت هفت بعد از ظهر می‌خورند و غذای اصلی محسوب می‌شود، گوشت دارد. اما در کل صبحانه ایرانی‌ها معمولاً از یک یا دو فنجان چای و یک تکه نان تشکیل می‌شود.»



سفره‌های رنگین

برای «آبراهام جکسن» جهانگرد آمریکایی که در عصر قاجار به تهران سفر کرده، نان‌های ایرانی جذاب‌ترین بخش سفره صبحانه بوده است. او در توصیف نان‌های تهران دوره قاجار اینطور نوشته است: «نان محصول خارق‌العاده‌ای که از ترکیب گندم ایران با تنورهای قدیمی ایران نتیجه می‌شود. این نان ایرانی را که به تفاوت لهجه «نان» یا «نون» می‌خوانند وقتی که در سفره می‌چینند، به‌طور کلی مرطوب و غالباً خمیر است. اما اگر بگذارند خشک و ترد شود مزه‌های عالی پیدا می‌کند، اگر چه گاهی برای هاضمه بسیار زیان‌بخش است.» جکسن که نان را قوت اصلی صبحانه می‌داند در کتاب «ایران در گذشته و حال» درباره صبحانه ایرانیان در دوران قاجار به نوشته: «چاشت ایرانیان معمولاً عبارت از تخم مرغ خام، چای بزرگی که نیمه‌اش شکر است و مقداری نان. گاهی هم ممکن است کباب بره یا جوجه کباب و چند شیرینی زنجبیلی برای رنگین‌تر کردن سفره همراه چاشت شود.»

صبحانه قجری

درست است که تهرانی‌ها این روزها کمتر به صبحانه خوردن بها می‌دهند و این وعده غذایی در چم و خم فشار و سرعت زندگی شهری کم‌رنگ شده، اما از حق نگذریم در روزهای تعطیل و فراغت، سفره صبحانه در بیشتر خانواده‌ها پرست و بنا به وسع خانوار گاهی با خوراکی‌هایی چون حلیم و آش شله قلمکار هم رنگین می‌شود. این عادت غذایی تهرانی‌ها یعنی خوردن حلیم و آش شله قلمکار از دوره قاجار به‌جا مانده است چنانچه جعفر شش‌پری در کتاب چند جلدی تهران قدیمش از جوانب مختلف زندگی تهرانیان را بررسی کرده در این باره نوشته: «آش شله قلمکار هم برای صبحانه و هم ناهار مصرف می‌شد. اعیان و خواص با توجه به جایگاه اجتماعی و تمکن‌شان خوراکی‌هایی مثل نان، کره، مربا، پنیر، شیر، تخم مرغ و حتی گاهی کباب و کله پاچه می‌خوردند. با توجه به فصل هم ممکن بود آش شله قلمکار، حلیم یا نیمرو و غذاهایی که از شنب باقی می‌ماند را مصرف کنند.» بنابراین، به‌نظر می‌رسد از نظر مواد خوراکی، تفاوت چندانی از دوران قاجار تا کنون اتفاق نیفتاده است.



سوغات فرنگ

سحر جعفریان ✓ در ایران بیش از یک قرن پیش، مردم برای اینکه گاه گذار گلوی خود را در گرمای داغ تابستان خنک کنند، افشیره آب انگور را روی مقداری برف تازه در کاسه‌های می‌ریختند و آن را به‌عنوان دسر، صرف می‌کردند؛ ترکیبی از برف و شکر انگور را برف تازه را هم یا از زیرزمین‌های سرد یخچالی بیرون می‌کشیدند یا از برف‌های باقیمانده روی کوه‌های اطراف برمی‌داشتند. اما بستنی با شکل و شمایل نزدیک به بستنی‌های امروزی تاریخی بلند از دوره قاجار دارد.

● **ممد ریش؛ بنیانگذار بستنی سنتی ایران**
ناصرالدین شاه قاجار در سفر خود به فرانسه، برای نخستین بار بستنی خورد و آن قدر از این ترکیب شیرینش لذت برد که دستور داد درباریان طرز تهیه بستنی را بیاموزند تا عطر و طعم این خوراکی نوبر در ایران هم بیچجد. بستنی با ناصرالدین شاه (سفر سوسوم) به ایران آمد اما در فراز و فرودهای اجتماعی و سیاسی آن دوره رو به فراموشی گذاشت. تا اینکه در دوره مظفرالدین شاه که او نیز مانند پدرش به فرنگ گردی علاقه داشت، دوباره بستنی به‌عنوان دسر درباری باب شد. آن زمان فردی به نام «ممد ریش» در آشپزخانه دربار کار می‌کرد که تهیه بستنی‌های ویژه شاه برعهده او بود. بستنی‌سازی و فالوده‌فروشی را «شربت‌آلات فروشی» می‌گفتند و عنوان آب‌بند هم به آن اطلاق می‌کردند. آب بندی شغلی بود که ماده اولیه آن را آب در بر می‌گرفت و در بستنی‌سازی در معنی سفت کردن آب بود.

● **وقتی بستنی، ساخت ایران شد**

ممد ریش چنان در تهیه بستنی و ترکیب آن با عصاره‌های ایرانی پسند تبحر یافت که بعد از پایان دوران حکومت قاجار و اخراج از ارگ همایونی، با مقدار پس‌اندازی که داشت، مغازه بستنی‌فروشی خود را حوالی شهری فعلی راه‌اندازی کرد. او را بنیانگذار بستنی‌های سنتی ایران می‌نامند که پایه مواد بستنی‌هایش هل، گلاب و زعفران بود. این بستنی با تیش (گیاهی که آرد بستنی را از آن درست می‌کنند) تهیه می‌شد. یخ و نمک را با شیر داخل بشکه می‌ریختند و با وسایل مخصوص و با حوصله زیاد تکان می‌دادند و بشکه را می‌چرخاندند تا از آن بستنی تهیه شود. تا مدت‌ها بستنی‌های خامه‌ای و زعفرانی ممد ریش در میان تهرانی‌ها طرفداران بسیار داشت. با حضور بستنی‌فروش‌های دوره گرد، بستنی‌های ممد ریش به محله‌های پایین و بالای دارالخلافه راه پیدا کرد.



سفره صبحانه

آنچه در گزارش جهانگردان بیش از سایر خوراکی‌ها دیده شده، مصرف چای، در روزگار قاجار و قهوه و خوراکی‌هایی چون نان، عدسی، تخم مرغ، خرما، کره و پنیر، کله پاچه، شیر و سرشیر، حلیم و مربا در وعده صبحانه است. فارغ از محتوای سفره‌های صبحانه تهران قدیم، اهمیت چیدن سفره صبحانه به قدری بوده که «فرد ریچارز» جهانگرد انگلیسی که در دوره پهلوی اول به ایران سفر کرد از مسافرتی یاد کرد که هنگام سفرشان زیر سایه درخت، قالیچه‌شان را پهن می‌کنند و با خیالی آسوده لب خندان صبحانه می‌خورند.