

مستندات تاریخی درباره زعفران بیانگر این واقعیت است که ایرانیان از روزگاران کهن به زر و زعفران علاقه و توجهی زیاد داشته‌اند، به‌طوری‌که در جشن‌ها و مجالسی مانند عروسی‌ها و اعیاد یا استقبال از بزرگان و زائران، زر و زعفران نثار قدم‌ها می‌کردند. باتوجه به تاریخچه ایران در کشت و تولید زعفران باعث شده تا این محصول به‌عنوان یکی از اصیل‌ترین تولیدات کشاورزی ایرانی در دنیا معروف باشد و بزرگ‌ترین تولیدکننده زعفران جهان محسوب شود.

پرونده ویژه غذاهای تابستانی تهران

اگرچه استان خراسان ۶۵درصد زعفران جهان را تولید می‌کند و شاید خیلی‌ها این محصول را محدود به خله خراسان بدانند اما شهرستان گناباد هم در تولید زعفران نقش پررنگی دارد و وسالیان دوری از آغاز کشت زعفران در این منطقه می‌گذرد. زعفران گنابادی هم آکنسون در زمرة زعفران‌های باکیفیت ایرانی قرار دارد و به‌دلیل همین کیفیت و عطر دلپذیرش در سال ۹۷ به ثبت جهانی رسید.



## تفنی‌های تابستانه تهرانی‌ها چه بود؟

«چه متمکن وجه فقیر، همگی بر این عقیده بودند که باید در زمستان هوای سرد خوراکشان جاندار و چرپ یا شیرین و در تابستان سبک و خنک بدون گوشت، چربی و شیرینی زیاد باشد.» این شیوه تغذیه مردم تهران قدیم بود که از طرف طبیبان زمان و طب قدیم به آنها منتقل نشده بود. این شیوه غذای حتی در خوردن شیرینی و شربت‌ها هم رعایت می‌شد. «محمد رحمتی» کارشناسی که بیش از ۲۲سال سابقه مربیگری در زمینه دسرو شیرینی و مشاور تغذیه برخی از شرکت‌های شناخته‌شده دارد، در این باره می‌گوید: «در این باره بیشتر توضیح می‌دهد.

### پس غذایی به جای دسر

در تهران قدیم از دسرها به‌عنوان «پس غذایی‌ها» و «تفنی‌ها» نام برده و بیشتر توسط بانوان خانه با محصولات باغی و کشت شده توسط خودشان تهیه می‌شد. رحمتی می‌گوید: دسرها با شکل و شمایل فعلی در تهران قدیم جایگاه زیادی نداشت و در نتیجه سفرهای افراد به کشورهای خارجی مواردی مانند زله، انواع شیرینی، کرم کامل و... به خانه‌های مردم راه پیدا کرد. البته مردم برای خود دسرهایی هم داشتند. به‌عنوان مثال مسقطی و رنگینک را می‌توانستید در بیشتر خانه‌ها و حتی شیرینی‌فروشی‌ها پیدا کنید.

### گرمی و شیرینی کمتر

بیشترین گرایش مردم برای خوردن پس غذایی‌ها و تفننی‌ها در تابستان هم خوردنی‌هایی بود که گرمی نداشتند باشد یا اگر هم طبع گرم داشت، آن را با چاشنی‌ای خنک می‌کردند. رحمتی در این باره تأکید می‌کند: بیشتر دسرها برای خانگی را بانوان معمولاً از داشته‌های خود تهیه می‌کردند. مثلاً اگر فردی باغ آلبالو داشت با ژلاتین و شکر مانند الان زله درست می‌کرد.

### بخ در بهشت قدیمی‌ها

دسرها شامل میوه‌هایی می‌شد. مثلاً دسری به‌عنوان «بخ در بهشت» وجود داشت. بخ در بهشت برخلاف امروز که ترکیب بخ و آب‌میوه است، در گذشته نوعی پس‌غذا به‌شمار می‌آمد. رحمتی در توضیحات بیشتر می‌گوید: «از ترکیب آرد برنج، شیر، شکر، گلاب، هل و آب، بخ در بهشت درست می‌شد. این ترکیب هم ریشه سنتی داشت. چون گربه‌ها طبعیت گرم داشت اما باعث هضم غذا و رفع بدبویی عرق شده و گلاب هم خواصی مانند ایجاد نشاط و شادایی دارد. بانوان این ترکیب را پس از آماده شدن در کاسه‌ای می‌ریختند و تا موقع چیدن سفره روی بخ می‌گذاشتند. البته گاهی نیم‌راه زعفران و نیم‌دیگرش را می‌کردند.

### هل و گلاب در اولویت

به‌گفته این مربی دسرو شیرینی، استفاده از ترکیب هل، آب، شکر و گلاب در بیشتر تفننی‌های تهران بود. چون در «لرزانک» از نداشت، شکر، گلاب، زعفران، هل و آب استفاده می‌شد. یا «رویی» از ترکیب آرد برنج، شیر، نداشت، هل، گلاب و شربت قند به‌دست می‌آمد و دسری به نام هل و گلاب هم مواد اولیه‌اش زلاتین، شکر، هل، گلاب و آب بود.

## غذاهای ساده و سریع

این غذاها در واقع قسمت فودهای قدیم بودند. البته بیشتر در این غذاها زمان مدنظر بود که نهایتاً در ۱۰ دقیقه آماده می‌شد.

## کشک و کدو

قوت غالب و از خوراکی‌های برطرف‌دار تهران قدیم کشک بوده است. کشک خشک به این خاطر که به آسانی نگهداری می‌شد و نیازی به یخچال و وسایل خنک‌کننده نداشت بسیار رواج داشت. کشک خشک در هر خانه‌ای یافت می‌شد. هنگام مصرف آن را می‌سایندند و با سبزی‌های مانند نعناع خشک و سیر داغ مزه‌دار می‌کردند. گاهی کشک با کدو مصرف می‌شد که کدو پخته به همراه کشک و سبزی معطر این خوراکی طبیعت بسیارخنکی دارد و دمای بدن را به تعادل می‌رساند.

## آلبالو

### پلو

آلبالو محصولی است که هنوز هم در لوسانات تهران بسیار برداشت می‌شود و با وجود این چون خانواده پلوه‌ها از غذای اعیانی محسوب می‌شد، آلبالو پلو هم از این قاعده مستثنی نبود.

## خوراکی‌های اعیانی

بسیاری، از غذاها و خوراکی‌های معمول این روزها در بهشت وجود داشت. بخ در بهشت برخلاف امروز که ترکیب بخ و آب‌میوه است، در گذشته نوعی پس‌غذا به‌شمار می‌آمد. رحمتی در توضیحات بیشتر می‌گوید: «از ترکیب آرد برنج، شیر، شکر، گلاب، هل و آب، بخ در بهشت درست می‌شد. این ترکیب هم ریشه سنتی داشت. چون گربه‌ها طبعیت گرم داشت اما باعث هضم غذا و رفع بدبویی عرق شده و گلاب هم خواصی مانند ایجاد نشاط و شادایی دارد. بانوان این ترکیب را پس از آماده شدن در کاسه‌ای می‌ریختند و تا موقع چیدن سفره روی بخ می‌گذاشتند. البته گاهی نیم‌راه زعفران و نیم‌دیگرش را می‌کردند.

## پلو

### هفت‌رنگ

همانطور که از نامش پیداست، خوراک بسیار تجمعاتی و خاص بوده است. در قدیم هر میزبانی که می‌خواست برای مهمانش سنگ تمام بگذارد این پلورا برای او آماده می‌کرد.

## آب‌دوغ

### خیار و سبزی

آب‌دوغ و خیار سریع و ساده‌ترین غذای تابستانی تهران قدیم و مردم ایران بود که همچنان هم طرف‌دار دارد. آب‌دوغ و خیار به سبک قدیم بسیار سریع و ساده آماده می‌شد و بیشتر ترکیبی از دوغ، خیار، سبزی و نان بود که البته امروزی‌ها به آن مواد دیگری مثل گردو و سیر هم اضافه می‌کنند.

## اشکنه

### تهرانی

اشکنه از غذاهای بسیار معروف و رایج در تهران قدیم است که این غذا بسیار ساده و مواد اولیه آن همیشه در دسترس است که همین ویژگی و به صرفه بودن آن به لحاظ اقتصادی باعث شد که در تهران قدیم مهمان همه سفره‌های تهرانی‌ها باشد.

## شاه‌توت

### پلو

شاه‌توت پلو هم یکی دیگر از غذاهای خوشمزه و اعیانی بود که اغلب در شیران و غرب پایتخت آن را می‌پختند. تهران قدیم مملو از درختان شاه‌توت و طبع این غذا در فصل‌های بهار و تابستان معمول بود.

## ۱۶

مدل غذای حاضری از ترکیب نان و پنیر در تابستان‌ها توسط تهرانی‌ها تهیه می‌شد. چون معتقد بودند که پنیر با طعم شورش اشتها را تحریک می‌کند و نان در کنارش غذای کاملی می‌شد. این غذا شامل نان و پنیر با سکنجبین یا گاه با سکنجبین و خیار هندوانه، انگور، سبزی، پیاز، گرمک و طالبی، خربزه، خیار یا حتی نان دویار تنور و پنیر بود.

## ۱۰

مدل مربا ا تهرانی‌ها پیش از همه آماده می‌کردند که از این تعداد مرباهای آلبالو، گیلاس، شاه‌توت و تمشک در تابستان تهیه می‌شد.

مریم باقرپور - محمدصادق خسروی علیا

روزهای گرم سال مردم تهران قدیم این غذاها، نوشیدنی‌ها و دسرها را سرو می‌کردند

# سفره خوشمزه طهران داغ

## شربت آلبالو

نوشیدن شربت آلبالو در تابستان بسیار معمول بوده است. البته این نوع نوشیدنی نه‌تنها در تهران که در بسیاری از شهرها از قدیم رایج بوده و همچنان هم ذائقه عمومی با آن سازگار است.

## نوشیدنی‌های تهران قدیم



## دسر پایتخت

دسر در گذشته مانند الان همچنان معمول نبوده است. تهرانی‌ها بیشتر از میوه‌ها به‌عنوان دسر استفاده می‌کردند و با وجود این چند دسر انگشت‌شمار و خاص در گذشته وجود داشت که برخی از آنها هنوز هم رایج است.



## بستنی سنتی

بستنی‌ها طعم‌های متنوعی در تهران قدیم داشت. بستنی زعفرانی که هنوز هم خوش‌خوراک است از معروف‌ترین دسرهاى تهران در فصل تابستان به‌حساب می‌آید. البته بستنی‌هایی با طعم عرق پیده‌مشک و آلبیمو هم رایج بود.

## آش سماق

سماق طبیعتی سرد و خشک دارد و حرارت بدن را کم می‌کند. این نوع آش بیشتر سمت تجریش و شمال شهر تهران پخته می‌شد و جزو غذاهای اعیانی بود.

## آش میوه

از خوراکی‌های برطرف‌دار و خوشمزه در میان ما ایرانیان است و در گذشته‌های پایتخت رد پای آش‌های مختلف و لذیذی دیده می‌شود. آن آش‌ها را بیشتر با میوه‌های تابستانی می‌پختند.



## خاکشیر فروش

خاکشیر ریخمال دارم خشک و باحال دارم قل و واقول می‌خورم هر دو تا خوشمزه هستند ای پخور خوشمزه هستند آب آلبالو رفیقان هرچی می‌خواهی بخر بدوبود خاکشیر دارم

از راه رسیده بیابین رطب چنگآلی خورشید جنگ چنگلی دارم تو خرما رطب و توت تراست

## توت فروش

رطب توت رسیده بیابین بیابین رطب حالا تمام شده بیابین توت قشنگی دارم تو خرما رطب و قند تراست این دونه‌ای هست پخت نیاز

## آش آلو

در گذشته تابستان که از راه می‌رسید به هر میوه‌ای به چشم یک غذای اصلی نگاه می‌کردند. مثلاً انواع الوها به آش تبدیل و سر سفره به‌عنوان غذای اصلی سرو می‌شد.

## آش زردآلو

قیسی‌های تهران هنوز هم بسیار معروف هستند. در گذشته زردآلوهایش از آنکه در سبد میوه بنشینند، وارد قایلمه می‌شد. این آش در میان کودکان به‌دلیل شیرینی‌اش، برخلاف دیگر آش‌های میوه بسیار برطرف‌دار بود.

## خیار فروش

گل به سر دارم خیار خیار دولااب را ببین آورده‌ام من این چنین نیرس کیلویی چنده کاکل به سر دارم خیار بخر برای آبدوغ خیار ببرتوی زنبیل بزار

بالایی دارد و عسل این محدوده از خواص منحصر به‌فردی برخوردار است. همین خواص هم اتفاقات خوبی برای عسل ایرانی رقم زده و باعث شده تا عسل سیلان در سال ۹۶ ثبت جهانی شود. این روزها ایران از نظر تولید عسل از دبیلب یکی از قطب‌های مهم تولید عسل در کشور است و عسل تولید شده در این استان به‌لغت کوچ‌زنبورداران به مناطق و بیلاق‌های پرگل کشور و نیز تهیه عسل در مراعات غنی کوهستان‌ها به‌ویژه در دامنه‌های سیلان مرغوبیت رسیده است.



## ۷

مدل شربت خاص در تهران قدیم درست می‌کردند که از این تعداد مدلش ویژه تابستان بود. این شربت‌ها شامل نوع ساده (ترکیب آب، شکر، ریک سفیده تخم مرغ به همراه زعفران، آلبیمو یا حتی تخم شربتی)، سکنجبین، آلبالو، گل سرخ و بهارنارنج بود.

## شربت زرشک

شاید یکی از معدود رسم‌های تهران قدیم که تا به حال ادامه پیدا کرده، نوشیدن شربت زرشک با همان آب‌زرشک در تابستان‌های داغ است. هنوز در برخی از محله‌های تهران، چرخی‌ها و دستفروش‌ها ب زرشک و آب آلبالو می‌فروشند.

## شربت آبخوره

اکنون از این نوشیدنی خوشمزه استقبال نمی‌شود اما شربت آبخوره از نوشیدنی بسیار برطرف‌داری بود که پایتخت‌نشینان در تابستان‌ها می‌نوشیدند. طرز تهیه آن هم اینطور بود که ابتدا آبخوره را می‌جوشاندند تا غلیظ شود و بعد شکر به آن اضافه می‌کردند.

## مسقطی

تابستان قدیم تهران با مسقطی همراه بود. مسقطی تهرانی خشک سرو می‌شد و الان هم استفاده از آن تا حدودی رایج است. این نوع مسقطی بسیار سریع و ساده آماده می‌شود و مواد اولیه آن نداشت، آب، شکر و گاهی زعفران است.

## پالوده پایتخت

دو نوع پالوده سبب و طالبی در گذشته تهران دیده می‌شد. از میان آنها پالوده طالبی همچنان درست می‌شود اما پالوده سبب بسیار کم مصرف می‌شود؛ پالوده‌های که در طب بستنی بسیار توصیه شده است.

## آش گوجه سبز

برغان و شهریار هنوز گوجه سبزهای معروفی دارند. روایت است که می‌گویند پخت آش گوجه سبز از برغان که آن زمان جز تهران بزرگ بود، رواج داشت و تهرانی‌های قدیم در تابستان بسیار از این نوع آش استفاده می‌کردند.

نوشیدنی‌های اقلیم تهران

برای مهمانی در روزهای داغ

## افشیره‌های تابستانه

در روزهای گرم تابستان، نوشیدنی‌های خنک می‌توانند باعث ایجاد حس سرحالی و شادابی در افراد شوند. نوشیدنی‌های تابستانی طیف گسترده‌ای از نوشیدنی‌ها را در بر می‌گیرند؛ از شربت‌های خنک گرفته تا مواردی که اغلب از میوه‌ها و سبزی‌های تازه تهیه می‌شوند. نوشیدنی‌ها در تهران قدیم هم به‌ویژه در فصل گرم، توسط بانوان با فروشندگان آماده می‌شد. بهمن رحیمی، پژوهشگر فعال در زمینه مردم‌شناسی، گردشگری فرهنگی، زیست‌بوم و توضیحات بیشتری در این باره می‌دهد.

### شربتی با خاصیت دارویی

به‌گفته رحیمی، نوشیدنی‌های رایج در تهران، ابتدا آب و غیر از آن ترکیبی از آب و شهددی بود که از مرابها و ششیر‌های میوه‌ها تولید می‌شد. البته برخی هم از دانه‌ها و تخمه‌ها با ترکیب آب و شکر یا شیره به نوعی شربت تبدیل می‌کردند که علاوه بر خواص دارویی، در ماه‌های گرم حکم شربت را هم برای افراد داشت. نمونه‌اش هم خاکشیر بود. او می‌گوید: «از شربت در تهران قدیم با عنوان «افشیره» هم یاد می‌کردند که با میوه و عصاره بعضی گیاهان و ادویه معطر می‌شد و آن را از توت فرنگی، تمشک، لیمو، دارچین، گل سرخ، یاسمن و غیره تهیه می‌کردند.

### جای در اولویت

به‌اعتقاد این پژوهشگر، رایج‌ترین و برطرف‌دارترین نوشیدنی در گذشته و حتی در شرایط کنونی جای است که معمولاً به‌صورت روزانه و در چند نوبت مصرف می‌شود. او می‌گوید: «علاوه بر چای، دوغ هم از نوشیدنی‌های سنتی است که همراه با غذا مصرف می‌شد. همچنین به‌لغت فراوانی میوه‌هایی مانند آلبالو، گیلاس و انگور در اقلیم تهران از عصاره‌اش به‌عنوان نوشیدنی استفاده می‌کردند. مثل انگور که از ششیر‌هاش، هم با عنوان شربت و هم خوردنی استفاده می‌شد. یا برای پذیرایی از مهمانان معمولاً از شربت آلبالو، شربت آلبیمو، شربت سکنجبین، شیر داغ و جای استفاده می‌کردند.

### بخ در بهشت با بخ خانگی

البته استفاده از این نوشیدنی‌ها در تهران قدیم هم با توجه به نوع مهمانی‌ها و فصل‌ها متفاوت بود. رحیمی می‌گوید: در فصل تابستان، با شربت از مهمانان پذیرایی می‌کردند. همچنین بخ در بهشت هم نوعی نوشیدنی بود که به این‌بخنی «هم می‌گفتند و ترکیبی از نداشت، شکر، هل و گلاب بود که باید روی بخ نگهداری می‌شد. بخ را هم معمولاً در خانه‌ها در دست می‌کردند. یعنی در فصل زمستان قسمتی را روی زمین در نظر گرفته و آن قسمت را آب می‌پسندت تا بخ برزد، هر روز روی آن محل آب می‌پاشیدند تا قطر بخ زیاد شود؛ سپس بخ‌ها را به قطعات کوچک تقسیم می‌کردند، نخ‌های روی پله‌های یخچال می‌گذاشتند و توسط آن بخ‌ها را به داخل یخچال سُ می‌دادند. در یخچال را با گل و خشت می‌پسندت و در ابتدای فصل تابستان آن را بازمی‌کردند.