

مستندات تاریخی درباره زعفران بیانگر این واقعیت است که ایرانیان از روزگاران کهن به زر و زعفران علاقه و توجهی زیاد داشته‌اند، به طوری که 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.

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 شده بود. این شیوه غذای حتی در خوردن شیرینی و شربت‌ها هم رعایت می‌شد. «محمد رحمتی» کارشناسی که بیش از ۲۲ سال سابقه مربیگری در زمینه دسرو شیرینی و مشاور تغذیه برخی از شرکتهای شناخته شده را دارد، در برای ما در این‌باره 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 این‌باره تأکید می‌کند: بیشتر دسرها ی خنکی را بانوان معمولاً از داشته‌های خود تهیه می‌کردند. مثلاً اگر فردی باغ آلبالو داشت با ژلاتین و شکر مانند الان زله درست می‌کرد.

● **یخ در بهشت قدیمی‌ها**
دسرها شامل میوه‌هایی شد. مثلاً دسری به‌عنوان «یخ در بهشت» وجود داشت. یخ در بهشت برخلاف امروز که ترکیب یخ و آبمیوه است، در گذشته نوعی پس‌غذا به‌شمار می‌آمد.
رحمتی در توضیحات بیشتر می‌گوید: «از ترکیب آرد برنج، شیر، شکر، گلاب، هل و آب، یخ در بهشت درست می‌شد. این ترکیب هم ریشه سنتی داشت. چون گرچه هل طبیعت 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 یخ می‌گذاشتند. البته گاهی نیم‌را یا زعفران و نیم‌دیگرش را می‌کردند.

● **هل و گلاب در اولویت**
به گفته این مربی دسرو شیرینی، استفاده از ترکیب هل، آب، شکر و گلاب در بیشتر تفننی‌های تهران بود. چون در «لرزانک» از نشاسته، شکر، گلاب، زعفران، هل و آب استفاده می‌شد. یا «رویی» از ترکیب آرد برنج، شیر، نشاسته، 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 ۱۰دقیقه 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 تهران قدیم غذاهای اعیانی و مربوط به طبقات بالا محسوب می‌شد و طبقات دیگر جامعه سالی یک‌بار یا چندبار می‌توانستند از این غذاها میل کنند.

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 پلو را برای او آماده می‌کرد.

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.

آبدوغ و 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 شمیران و غرب پایتخت آن را می‌پختند. تهران قدیم مملو از درختان شاه‌توت و طبع این غذا در فصل‌های بهار و تابستان معمول بود.

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



تاریخچه زنبورداری در ایران یک قدمت بسیار کهن دارد و آثاری که از ۸۰۰سال قبل از میلاد در استان لرستان کشف شده نشان می‌دهد قدمت استفاده از این دانش در کشورمان فوق‌العاده طولانی است. اما در حال حاضر استان اردبیل یکی از قطب‌های مهم تولید عسل در کشور است و عسل تولید شده در این استان به‌علت کوچ زنبورداران به مناطق و بیلاق‌های پرگل کشور و نیز تهیه عسل در مراتع غنی کوهستان‌ها به‌ویژه در دامنه‌های سیلان مرغوبیت

۱۰ مدل مربا یا 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

۹ مدل غذای حاضری از ترکیب نان و محصولات لبنی برای تابستان تهیه می‌شد که حتی در لیست غذایی افراد متمول هم بود. این ترکیب‌ها شامل نان با ماست یا ماست و خیار، گسک، کره، آب دوغ خیاربه همراه تره و ریحان و نعناع و... بود.

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



خاکشیر فروش

خاکشیر ریخمال دارم
خنک و باحال دارم
قل و واقول می‌خوره
هر دو تا خوشمزه هستند
آی پخور خوشمزه هستند
آب آلبالو ریفقان
هرچی می‌خواهی ببر
بدوبود خاکشیر دارم

از راه رسیده بیابین
رطب چنگآلی خورشید
چنگ 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

خیار فروش

گل به سر دارم خیار
خیار دولا ب رایبین

آورد هم من این چنین
نیرس کیلویی چند

گل به سر دارم خیار
کاکل به سر دارم خیار

بخر برای آبدوغ خیار
ببر توی زنبیل بزار

۷ مدل شربت خاص در تهران قدیم درست می‌کردند که از این تعداد همدلش ویژه تابستان بود. این شربت‌ها شامل نوع ساده (ترکیب آب، شکر، ویک 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 یا همان آب زرشک در تابستان های داغ است. هنوز در برخی از محله‌های تهران مثل باب‌معاون، چرخی‌ها و سدقروش‌ها آب زرشک و آب آلبالو می‌فروشند.

شربت آبغوره

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

مسقطی

تابستان قدیم تهران با مسقطی همراه بود. مسقطی تهرانی خنک 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 نشاسته، 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 سنتی 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.

آش زردآلو

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

آش آلو

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

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 در دنیا رتبه سوم را دارد و عسل سیلان نه‌تنها کام تمام ایرانیان را شیرین می‌کند، بلکه حلاوت و شیرینی آن نیز به مردم دیگر کشورهای دنیا هم رسیده است.

کام شیرین با عسل سبلان

نوشیدنی‌های اقلیم تهران

برای مهمانی در روزهای داغ

افشره‌های 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.
پهن رحیمی، پژوهشگر فعال در زمینه مردم‌شناسی، گردشگری و فرهنگ، زیست‌بوم و توضیحات بیشتری در این‌باره می‌دهد.

شربتی با خاصیت دارویی

به گفته رحیمی، نوشیدنی‌های رایج در تهران، ابتدا آب و غیر از آن ترکیبی از آب و شهدی بود که از مرباها و شکرهای 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: «شربت در تهران قدیم با عنوان «افشره» هم یادمی‌کردند 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.

● **چای، نوشیدنی برطرف‌دار**
به اعتقاد این پژوهشگر، رایج‌ترین و برطرف‌دارترین نوشیدنی در گذشته و حتی در شرایط کنونی چای 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 به‌علت فراوانی میوه‌هایی مانند آلبالو، گیلاس و انگور در اقلیم تهران از عصاره‌اش به‌عنوان نوشیدنی استفاده می‌کردند. مثل انگور که از شیرین‌اش، هم به‌عنوان 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.

● **یخ در بهشت با یخ 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 یخ در بهشت هم نوعی نوشیدنی بود که به این‌دلیلی «هم می‌گفتند و ترکیبی از نشاسته، شکر، هل و گلاب بود که باید روی یخ نگهداری می‌شد. یخ 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 یخ بزند، هر روز روی آن محل آب می‌پاشیدند تا قطر یخ زیاد شود؛ سپس یخ‌ها را به قطعات کوچک تقسیم می‌کردند، تخت‌های روی پله‌های یخچال می‌گذاشتند و توسط آن یخ‌ها را به داخل یخچال سُری دادند. در یخچال را با گل و خشت می‌پسندتد و در ابتدای فصل تابستان آن را بازمی‌کردند.