



یکی از چاشنی‌های گیاهی که از دیرباز در ارتفاعات شمیرانات برداشت می‌شود، سماق است. سماق یک ادویه شناخته شده است که بیشتر در خاورمیانه و مدیترانه رشد می‌کند و در آشپزی استفاده زیادی دارد. زمان برداشت این محصول در ارتفاعات شمیران معمولاً از اواخر مردادماه و ابتدای شهریورماه است که در سال‌های گذشته اعتراض‌هایی از طرف مردم محلی و حامیان محیط‌زیست در این زمینه مطرح شد و آنها معتقدند افراد ناآگاه با برداشت غیراصولی سماق باعث

آسیب‌رساندن به درختچه‌ها می‌شوند و این روند به مرور باعث کاهش رشد سماق در شمیرانات می‌شود. این ادویه به دلیل داشتن خواص ضد میکروبی، به ادویه مناسب در فصل تابستان معروف است. در مرحله کشت، سماق به‌عنوان یکی از گونه‌های گیاهی جنگلی خودرو جای می‌گیرد که دست بشر در گسترش آن کمتر دخالت داشته، به شکل درختچه کوهستانی است که میوه‌های خوشه‌ای دارد، رنگ میوه آن قرمز و قهوه‌ای و طعم آن گس است ولی پس از رسیدن ترش می‌شود.

سماق، ادویه پرخاصیت شمیران

هلمشهری تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۰ تیر ۱۴۰۲ + شماره ۴۵ + دوره جدید

خوراکی‌های تابستانی متنوعی در روستاهای تهران تهیه می‌شد که همچنان طرفدار دارد

شیش‌انداز، والک‌پلو و خوردنی‌های لذیذ

✓ نیلوفر ذوالفقاری

بعضی شهرها و روستاهای کشورهای کشاورزان غذاهای محلی شناخته شده‌ای دارند مثلاً نام بسیاری از غذاهای محلی گیلان یا شیراز به گوش همه ما آشناست. اما وقتی صحبت از پایتخت می‌شود، خیلی از ما خبر نداریم که تهران قدیم خاستگاه چه غذاهایی بوده و در روستاهای اطرافش، کدام خوراکی‌ها محبوبیت داشته‌اند. از توت سفید کن گرفته تا گیلانی لوانسان و سبزی‌هایی مثل والک که در زمین‌های شمیران کشت می‌شود، بسیاری از محصولات روستاهای تهران پایه اصلی تهیه خوراک در این روستاها بوده‌اند. بعضی از این خوراکی‌ها و غذاها در فهرست آثار ملی پایتخت ثبت شده‌اند اما چندان شناخته شده نیستند؛ خوراکی‌هایی که متناسب با هر فصل متفاوت بود و برخی از آنها همچنان در آن حوالی تهیه می‌شود.



دمی بلغور جو

به غله‌ای که آن را در آسیاب خرد می‌کنند و می‌شکنند اما آرد نمی‌شود بلغور می‌گویند که عمدتاً از گندم و جو تهیه می‌شود. از آنجا که در لوانسان و روستاهای شمال غرب پایتخت گندمزارهای گسترده‌ای وجود داشت، یکی از غذاهای خوشمزه و محلی آنها در تابستان دمی بلغور جو بود که ماده اصلی آن را بلغور جو تشکیل می‌دهد. این غذای خوشمزه و پرکالری سرشار از پروتئین و فیبر همچنان طرفدار دارد و می‌تواند یک غذای بسیار مقوی برای ورزشکارانی باشد که محلی‌ها دستور تهیه این غذا را به این ترتیب شرح داده‌اند: بلغور جو، لوبیا قرمز، لوبیاجینی و نخود را از شب قبل و برنج را حدود ۲ ساعت خیس کنید. قبل از پخت آب بلغور و حبوباتی را دور و آنها را با مقداری آب داخل قابلمه بریزید و روی حرارت کم قرار بدهید. در قابلمه را نیمه بگذارید و اجازه بدهید حبوبات برای یک ساعت بپزند. بعد از گذشت یک ساعت سبزی و عدس را داخل قابلمه بریزید و ادویه بزئید و نعنای داغ و پیاز داغ را به مواد داخل قابلمه اضافه کنید. وقتی که آب غذا گرفته شد برنج خیس خورده را اضافه کنید. اجازه بدهید دمی بلغور برای یک ساعت دم بکشد.



آبگوشت باغی

آبگوشت باغی یکی از غذاهای ثابت فصل‌های بهار و تابستان مردم روستای کن بود. در آبگوشت باغی تنها گوشت و نخود و لوبیا ترکیب ثابت بود اما با تغییر فصل‌ها، طعم این غذا هم عوض می‌شد. یعنی بهار که فصل سبزی کاری و محصولات جالیزی بود، بادمجان، لوبیا سبز، سیر، فلفل، هویج و گوجه‌فرنگی به آن اضافه می‌کردند. معمولاً هم گردو در انبار باغ‌ها و خانه‌های اهالی کن وجود داشت و به‌عنوان چاشنی و مزه به آبگوشت افزوده می‌شد که طعم بسیار جالبی پیدا می‌کرد. در تابستان به این ترکیب گیلان، شاه‌توت و انواع محصولات باغی هم اضافه می‌شد. این آبگوشت را در خانه و در باغ هم درست می‌کردند، اما به دلیل اینکه برای کارگران باغ، آبگوشت را از صبح روی اجاق بار می‌گذاشتند و هر محصولی را که دم دست‌شان بود به همراه گوشت داخل دیزی می‌ریختند، به آبگوشت باغی معروف شده است.

والک‌پلو سنگان و شمیران



معمولاً در هر یک از فصل‌ها، روستاییان از گیاهان و سبزی‌هایی برای پخت غذاهای محلی استفاده می‌کردند که بیشتر در همان محدوده می‌روید. از این رو در تابستان هم به دلیل اینکه یکی از خاستگاه‌های اصلی رشد گیاه والک دامنه‌های البرز و شمیرانات بود، والک‌پلو جزو غذاهای سنتی روستاهای شمال غرب (سنگان، زندان، سولقان، کشار،

وردیج و واریش) و شمیرانات تهران محسوب می‌شد که همچنان هم مورد توجه مردم این محدوده است. والک سرشار از کلسیم و انواع ویتامین‌های نافع بدن است و می‌توان تازه یا خشک‌شده آن را که در دامنه‌های شنزار کوه‌های شمالی سبزی می‌شود و چیدنشان خیلی سخت است، همراه با برنج به صورت والک‌پلو پخت یا همراه حبوبات آش و سوپش را درست کرد. برای پخت غذا با آن، برگ والک را به برنجی که درون قابلمه به همراه آب نیم‌پز شده اضافه و بعد از حدود ۲ دقیقه مخلوط برنج والک را آبکش کرده و سپس دم می‌کنند والک‌پلو را به تنهایی می‌توان همراه ماست و ترشی میل کرد. علاوه بر این در دل روستاهای کوهستانی شمیران سبزی‌های کوهی مثل سیرک، پیازک، زرده مرغک و... رشد می‌کند که خمیرمایه بسیاری از غذاهای شمیرانی با آن فراهم می‌شد.



شیش‌انداز آلوی کن

در میان ۱۰ خوراکی ثبت ملی شده پایتخت، نام شیش‌انداز آلوی روستای کن هم دیده می‌شود. از آنجا که تابستان، فصل میوه‌های رنگارنگ در این روستاست، غذاهایی که در دستور تهیه آنها از میوه استفاده می‌شود، در این فصل رونق خاصی داشت و هنوز هم بومی‌های اصل محدوده به آن پایبند هستند. آلوهای ترش و آبدار کن، محصول محبوب این روستاست و محلی‌ها با آنها، علاوه بر انواع لواشک، غذاهای متنوع هم می‌پزند. شیش‌انداز آلوی یکی از این غذاهای محلی تابستانی اهالی محدوده کن و سولقان است. این غذا را می‌توان بر حسب سلیقه با نان یا برنج خورد و معمولاً بدون گوشت پخته می‌شود. انواع مختلفی دارد و در شهرهای کشور مان با دستورهای متفاوتی پخته می‌شود. از آلوی کن به‌عنوان طعم‌دهنده اصلی خورش شیش‌انداز استفاده می‌شود و برای این کار، آلوهار را چند ساعت در آب می‌گذارند تا طعم ترشی آنها بتواند جایگزین سرکه و ترشی غذا شود.

شیره توت

درختان پر تعداد توت، حال و هوای تابستان‌های کن را شیرین کرده‌اند. سال‌هاست که از توت باغ‌های کن برای تهیه خوراکی‌های محلی استفاده می‌شود. شیره توت سفید که یکی از مقوی‌ترین مواد غذایی است، محصول محبوب و معروف تابستان‌های کنی‌هاست. یکی از ساده‌ترین خوراکی‌ها که در گذشته به‌عنوان یک وعده غذایی نیز در روستای کن استفاده می‌شد، نانی به نام توتک بود که هنوز گاهی مادر بزرگ‌های خوش سلیقه محله برای نوه‌ها و فرزندان‌شان می‌پزند. پس از آماده کردن خمیر، برای طعم‌دار کردن نان، مقداری گردو یا تنقلات مانند توت خشک را آرد می‌کردند و روی نان می‌پاشیدند. برای خوشترنگ و خوشمزه شدن نیز شیر و تخم‌مرغ را مخلوط می‌کردند و به روی آن می‌مالیدند تا نان رنگ و عطر بهتری بگیرد. این نان هم به‌عنوان میان‌وعده و هم در صبحانه خورده می‌شد و بسیار طعم خوب و دلپذیری داشت. این میوه لذیذ را در روستای کن به صورت خشک کردن و پختن شیره توت برای فصل‌های دیگر فراوری می‌کنند.



به شیرینی شربت شاه‌توت

کن در شمال غرب تهران از جمله خوش آب و هوای مناطق بیلاقی محسوب می‌شود که رد پای یافت معماری قدیمی با کوچه‌های خشت و گلی آن، چشم را می‌نوازد. توتستان‌های کهن این محدوده به‌ویژه در شب‌های تابستان، جاذبه اصلی گشت و گذار در این محدوده و لذت بردن از میوه تازه توت و شاه‌توت و البته نوشیدن شربت شیرین و خنک شاه‌توت کن است.



توتستان‌های کهن

تماشای شاه‌توت‌های سرخ و سیاه اویزان از درختان، لذت گردش در طبیعت تابستانی را به شهروندان و گردشگران تهرانی هدیه می‌دهد. حدود ۲۲۰ توتستان در کن وجود دارد که مساحت آن در مجموع ۳۰۰ هکتار است. براساس آخرین آمارها، حدود ۱۴ هزار اصله درخت توت بالای ۷۰ سال و هزار اصله درخت بالای ۱۵۰ سال در این توتستان‌ها وجود دارد که عمر بعضی از این درختان به ۳۰۰ سال هم می‌رسد. به این ترتیب عجیب نیست اگر کن را به توت و شاه‌توت بشناسند و تابستان که می‌شود، شربت شاه‌توت تازه پر طرفدار شود. جشنواره توت کن چند سالی است که هر سال تابستان برگزار می‌شود تا شهروندان پایتخت از وجود توتستان‌های پر محصول در همین حوالی شهر باخبر شوند.

روش تهیه شربت شاه‌توت

هر چند اصل شربت شاه‌توت با میوه تازه و محلی در کن تهیه می‌شود اما خودتان هم می‌توانید شربت شاه‌توت یا همان توت سیاه و مربای شاه‌توت را به صورت خانگی درست کنید تا در همه فصل‌های سال بتوانید این شربت خوشمزه را بنوشید. از فواید این میوه تابستانی بهره‌مند شوید. برای درست کردن این شربت ابتدا آب و شکر را باهم مخلوط کنید و روی حرارت زیاد بگذارید تا آب بجوشد. سپس حرارت را کم کنید و شاه‌توت‌ها را داخل کیسه توری قرار دهید، بعد این کیسه را داخل قابلمه آب و شکر بگذارید و هر چند دقیقه، کیسه را فشار دهید تا شیره شاه‌توت‌ها خارج شود. شربت شاه‌توت نباید خیلی سفت یا شل باشد. هر وقت شربت به غلظت مناسب رسید و تا حد ممکن عصاره شاه‌توت‌ها وارد شربت شد، کیسه توری را از داخل شربت خارج کنید. یک روش دیگر برای درست کردن شربت شاه‌توت وجود دارد و آن هم این است که ابتدا شاه‌توت‌ها را با آب و شکر بپزید. بعد مربای درست شده را از صافی رد کنید و شیره را روی حرارت ملایم بگذارید تا غلظت شود.