

غذاهای فصل هزار رنگ تهران

از دیروز تا امروز

لبوداغ و شلغم تازه، بزنی که سرما نخوری!

پروانه بهرام نژاد

ناگفته پیداست که ورود به هر فصلی با تغییرات آب و هوایی همراه است؛ برای همین در پاییز هم سرما خوردگی و آنفلوآنزا بیشتر شیوع پیدا می کند، اما از قدیم راهکارهایی برای جلوگیری از بروز بیماری ها وجود داشته که یکی از آنها انتخاب غذاها و خوراکی های مناسب هر فصل است. در تهران قدیم هم این فصل غذاهایی حتی در معابر عرضه می شد که هنوز هم گاه در برخی محله ها می توان آنها را خرید و خورد.

سیب زمینی و تخم مرغ پخته

سیب زمینی و تخم مرغ پخته به جای سیب زمینی سرخ کرده یکی از غذاهای مناسب فصل پاییز است؛ برای همین یکی از خوشمزه ترین و مقوی ترین غذاهای خیابانی تهران محسوب می شود که همراه با نمک، فلفل، ادویه تند، گاهی گوجه، کره و خیار سرو می شد. فروشندگانش تخم مرغ و سیب زمینی ها را در قابلمه های بزرگ مسی مجزا نگه می داشتند و به مراکز پر ترددی مانند سینماها، پارک ها و پایانه های حمل و نقل می بردند.

باقالی پخته

باقالی های پخته داغ داغ در ظرف های بزرگ با ادویه های مخصوص مانند فلفل قرمز و گلپر از جمله خوراکی های خیابانی بود که آن زمان بسیار طرفدار داشت. اوج فروش باقالی فروش ها در فصل سرما بود و به نوعی یک روز مردم بدون خوراکی هایی از این دست سر نمی شد. به اعتقاد برخی از قدیمی ها، چرخ های باقالی فروش امروزی نماد و نشانی از حال و هوای آن سال هاست.

لبویا شلغم پخته

شلغم می تواند در روزهای پاییزی جانشین مناسبی برای ترنجبین و کلم باشد؛ به همین دلیل در تهران قدیم به محض سرد شدن هوا لبو فروش ها یا شلغم فروش ها با گاری های مخصوص خود به خیابان ها می آمدند. گاری لبو فروش ها طوری بسود که زیر مجمع آن را با زغال یا وسایل گرمایشی گرم نگه می داشت تا لبوها سرد نشوند و آرام آرام مغز پخت شوند.



آش

یکی از غذاهای مناسب فصل پاییز انواع سوپ و آش است که در کشور ما تنوع غذایی سوپ و آش کم نیست. در گذشته و در فصل سرما هم بسیاری از فروشندگان دوره گرد آش خانگی تهیه کرده و آنها را در دیگ های بزرگ حمل می کردند. این دیگ ها به گونه ای بود که آش سرد نشود. فروشندگانش در کنار کاسه های گود، در ظرف های جداگانه ای کشک، سیر داغ، پیاز داغ و نعناع داغ می ریخت.

مریم باقرپور

پاییز را فصل رنگ های دانند؛ فصلی که در آن می توان طبیعت رنگارنگ را دید، اما رنگ های زرد و نارنجی و آمیخته با سبز و صدای برگ های خشک همراه با سکوت روستا و دور از هیاهوی شهر می تواند آرامشی به روح و جان خسته این روزهای مایبخشد. تعداد روستاهای اطراف تهران برای پاییز گردی آنقدر زیاد هست که اگر هر آخر هفته به یک کدام سفر کنید، به زمستان می رسید؛ در اینجا نگاهی به مقاصد گردشگری ای انداخته ایم که حضور در آنها می تواند پناه خوبی در روزهایی باشد که چتر سیاه آلودگی هوا بر سر شهر گسترده می شود.



از بزرگراه شهید همت شرق به غرب، به سمت بزرگراه تهران شمال بروید. در این مسیر روستاهای زیادی مانند کشار، سولقان، تالون، زندان و... قرار دارند.

مناسب گردش: امکان عکاسی: دارد

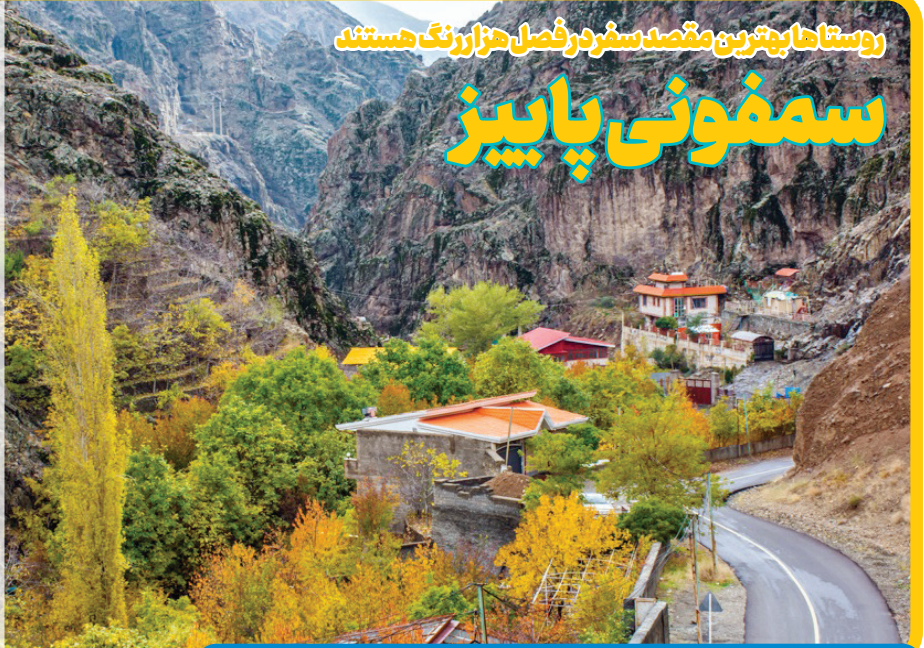
دوستانه و تنهایی: مناسب گردش: امکان عکاسی: دارد

جای پارک: دارد

امکانات رفاهی: دارد

روستاها بهترین مقصد سفر در فصل هزار رنگ هستند

سمفونی پاییز

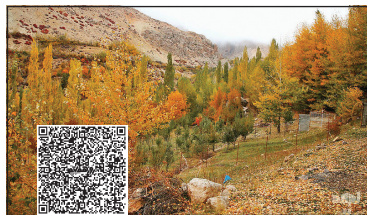


دهستان سولقان

معرفی: سنگان پایین، سنگان وسط، باغ دره، سنگان بالا، زندان، طالون، کیگا، امامزاده داود، کشار علیا، کشار سفلی، وردیج و واریش از جمله روستاهای دهستان سولقان هستند. در این روستاها ۵۵۰ هکتار باغ و درختانی مانند گردو، توت، خرما، سیب و... وجود دارد. همچنین کاشت و رویش چنار، سرو و صنوبر در کوچه باغ ها باعث شده تا گشت و گذار در روستاهای سولقان دیدنی باشد؛ به ویژه آنکه در برخی از روستاها پارک جنگلی، رود، آبشار دره و... هم در کنار درختان تنومند وجود دارد. همین موضوع باعث شده تا این روستاها به پاتوقی برای گردشگران در پاییز تبدیل شود؛ به طوری که روزهای پنجشنبه و جمعه در محدوده برخی روستاها مانند سولقان، سنگان و زندان محدودیت تردد ترافیکی ایجاد می شود.

چرا اینجا برویم: چون دهستان سولقان از ۲۰ روستا تشکیل شده که در هر یک کوچه باغ ها و باغ های زیادی در کنار رودها و آبشارها برای گشت و گذار وجود دارد.

دهستان فیروزکوه و پردیس



برای رفتن به روستاهای شرق و شمال شرق تهران بهترین مسیر حرکت در مسیر جاده تهران-دماوند و امتداد مسیر به سمت فیروزکوه است.

مناسب گردش: امکان عکاسی: دارد

مجردی و خانوادگی: مناسب گردش: امکان عکاسی: دارد

جای پارک: دارد

امکانات رفاهی: دارد

چرا اینجا برویم:

نزدیک تهران است و در کمتر از ۲ ساعت، طبیعت رنگارنگ میان باغ ها و پارک های جنگلی مانند تلو و وجود رودها و مجموعه های تاریخی مانند پل شاه عباسی جاجرو مقابل تان نمایان می شود.

معرفی: قزاقچای، دوبلوک، سله بن، گلخندان، کرکشت، شمس آباد، گیلوندو جابان و... شاید نام های آشنایی برای همه مردم پایتخت نباشند، اما این روستاها در شرق و شمال شرق تهران و جزو دهستان های فیروزکوه و پردیس استان تهران هستند که هر یک باغ ها و مراکز گردشگری متفاوتی دارند. البته روستاهای جاجرو و فیروزکوه هم هستند که هر یک در فصل برگریزان طبیعتی متفاوت پیدای می کنند؛ مثلاً در پارک جنگلی تلو می توان زیبایی های جاجرو و طبیعتش را مشاهده کرد یا در دهستان حبله رود که در مسیر رودخانه ای به همین نام قرار دارد به روستاهای زرین دشت، آتشان، مزداران، دهگردان، انزها، سیمین دشت، خمده، دریاک، محمودآباد و گذر خانی رسید که این روزها با بانوه درختان گردو، سیب، تیریزی و صنوبر جذابیت خاصی پیدا می کنند.

دهستان شمیرانات



در مسیر بزرگراه شهید بابایی شرق حرکت کنید و مسیر جاده لشکرک را در ریش بگردید. در این مسیر روستاهای مختلفی قرار گرفته اند.

مناسب گردش: امکان عکاسی: دارد

مجردی و خانوادگی: مناسب گردش: امکان عکاسی: دارد

جای پارک: دارد

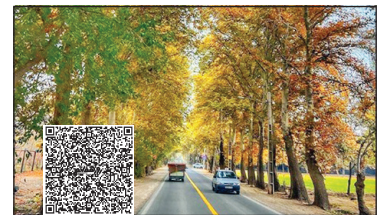
امکانات رفاهی: دارد

چرا اینجا برویم:

محدوده شمال تهران به شمیرانات معروف است که از ۳ دهستان لواسان کوچک، لواسان بزرگ و رودبار قصران تشکیل شده و هر کدام از این دهستان ها روستاهای پرکار و درخت و خوش آب و هوایی دارند.

معرفی: کمتر کسی است که نام فشم، میگون، لواسان، افجه و... را نشنیده باشد و گذری هم که شده، به این محدوده سر زده باشد. در این روستاها به جز درختان متنوع می توان طبیعت جذاب را دید؛ چون لواسان دره ای بیلاقی و خوش آب و هوا با چشم اندازی از رودخانه جاجرو و دریاچه دارک زون لواسان است و افجه روستایی بیلاقی در دامنه آقله بلند و مرتفع ریزان و آتشکوه است که رودها، آبشارها و جویبارهایی در کوچه هایش روان است. فشم هم با نام منطقه «اوشان-فشم-میگون» مشهور است و وجود باغ های میوه مانند گیلاس، آلبالو، زردآلو، سیب، توت، هلو و گردو و... باعث شده در فصل برگریزان این محدوده از شمال پایتخت مقصد متفاوتی برای گردشگران باشد.

دهستان اسلامشهر



از محدوده جنوب بزرگراه آزادگان و بلوار احمدآباد مستوفی می توان به مقاصد مختلف رسید.

مناسب گردش: امکان عکاسی: دارد

مجردی و خانوادگی: مناسب گردش: امکان عکاسی: دارد

جای پارک: دارد

امکانات رفاهی: دارد

چرا اینجا برویم:

برای اینکه در جنوب و جنوب شرق تهران و به ویژه حریم منطقه ۱۸ روستاهای زیادی وجود دارد که به جز باغ ها، مسیر رسیدن به این روستاها انتخاب خوبی برای گردش پاییزی است.

معرفی: فیروزپهرا، ترشینه، گلدسته، احمدآباد مستوفی و شمس آباد روستاهای شناخته شده ای در جنوب غرب تهران هستند که هر یک به تنهایی مقصد جذابی برای گردشگری پاییزی به شمار می آیند؛ برای مثال جهت رسیدن به روستای تاریخی فیروزپهرا، هنگام عبور از جاده احمدآباد مستوفی در دو طرف جاده باغ های زیادی با درختان برافراشته وجود دارد که در تابستان سایه ای برای حرکت خودروها می شوند و در پاییز برگ های درختان به رنگ های مختلف در می آیند. در برخی محدوده ها هم با توجه به بافت قدیمی باغ ها در یک سو دیوارهای کاهگلی و در سوی دیگر درختان دیده می شوند. وجود این فضاها باعث شده تا علاوه بر خانواده ها، از این روستاها به ویژه فیروزپهرا و احمدآباد مستوفی برای لوکیشن فیلمبرداری های پاییزی و عروسی استفاده شود.