

علم

آردتوت؛ خوراکی ویژه شمرونی‌ها

اگرچه مراسم شب یلدا در دیگر نقاط تهران و ایران شام خاص و ویژه‌ای ندارد، اما شب یلدا برای اهالی قدیمی شمیران یادآور عطر فسنجان و گردوهای ناب این گستره از پایتخت است.سید مهدی اعرابی، شمیران پژوه در این باره می‌گوید: «شمیران را بود از باغ‌های گردو یا به قول خودشمیرانی‌ها باغ جوز، در روز گاری که خبری از دستگاه‌های برقی نبود، شمیرانی‌ها گردو یا همان جوز را در هاون می‌کوبیدند. این کار توسط بانوان انجام می‌شد. شب یلدا که فرامی‌رسید آنها گردوهای خردشده را همراه با روغن طبیعی گسردو برای طبخ خورش فسنجان یا همان خورش جوز آماده می‌کردند. به همین دلیل فسنجان، شام رایج شب یلدا در ایادی‌های شمیران بود.»

پذیرایی بعداز شام شب یلدامطول‌ترین بخش این مراسم بود.از آنجا‌که شمیران را بود از باغ‌های میوهو کشتزارهای محصولات کشاورزی،بنابراین شمیرانی‌ها سعی می‌کردند از محصولات اراضی خودبرای برگزاری این مراسم و پذیرایی از مهمان‌ها استفاده کنند.اعرابی به یکی از خوراکی‌های ویژه شب یلدا به نام «آردتوت» که تنها در شمیران رایج بود، اشاره می‌کند. «آردتوت همان توت آرد شده بود که شمیرانی‌هان از طرف درمی‌یخندند و پاک قاشق مقلبل مهمان‌ها روی سرفه یلدای گذاشتند اما از آنجا که شمیران باغ‌های توت و گردوی فراوان داشت،شمیرانی‌هابا ترکیب گردووتوت یک‌خوراک منحصرنفرد دیگر به مهمان‌ها می‌دادند.نام این خوراک که در شمیران هواخواه بسیار داشت، مغز کفک بود.روش میاگردن این خوراکی هم به این صورت بود که ابتداآسوت را در هاون می‌کوبیدندو پس از مخلوط کردن آن با گردوی کوبیده‌شده،این ترکیب جادویی را در ظرف می‌ریختند.طرف‌های حاوی آردتوت و مغز کفک هم به تعداد مهمان‌ها روی کرسی قرار می‌گرفت تا پس از صرف‌شام میان گفت‌وگوها،خاطره‌گویی‌هاوشعرخوانی‌هامصرف شود.» شمیرانی‌ها روی سرفه شب یلدا نان هم داشتند.اعرابی درباره‌نحوه‌یخت‌نان توتک که علاوه بر شب یلدا در دیگر مراسم خاص سال هم توسط شمیرانی‌هاطبخ می‌شد می‌گوید: «نان توتک یکی از رکن‌های سرفه شب یلدا در شمیران بود.توتک، نای کوچک بود که باشیر،آردزعفران،شکر و طبخ می‌شد.این نان در سینی‌های مسی چیده می‌شدو به‌عنوان یابلیت‌سرفه شب یلدایشمیرانی‌ها روی کرسی قرار می‌گرفت.»



دعوتید به صرف غذاها و شیرینی‌های متنوع با طعم‌های لذیذ و خوشمزه در سرفه طولانی‌ترین شب سال

ضیافت یلدا در طهران

شب یلدای خاطره‌انگیز با همه آداب و رسوم و خوراکی‌ها و تنقلاتش معنی پیدا می‌کند. بساط یلدای تهرانی‌ها از گذشته تا امروز تصویری رنگارنگ از طعمی است که برای یک مهمانی باصالت و ارز شمند آماده می‌شود؛ سرفه‌ای با هنر نمایی بانوی خانه و غذاهایی که سقمونی طعم‌ها را رقم می‌زنند. انواع آش‌ها، پلوه‌ها و دم‌پختک‌ها، شیرینی‌ها و نان‌های شیرین، تخمه‌ها و خشکباری که اغلب محصول باغ‌ها و زمین‌های کشاورزی تهرانی‌ها بود. خوش‌نامی این جشن به این بود که فقیر و غنی نداشت. سرفه‌ها در خانه اعیان و رعیت چیده می‌شد و هر کسی به آنچه داشت قانع و شاکر بود.

پلوه‌های ترکیبی تهران



شام یلدا برای تهرانی‌ها مهم بود. بیشتر شام را در کنار هم و در مهمانسی می‌خوردند. زری میوه‌چی از بانوان تهرانی قدیمی بچه گل‌بندک درباره شام یلدا می‌گوید: «رشته‌پلو و شیرین‌پلو از پلوه‌های مرسوم یلدا بود. در گذشته به این غذاها

رشته‌پلاو و شیرین‌پلاو می‌گفتند. شیرین‌پلو را با هویج یا پوست برتقالی که از قبل جوشانده بودند ترکیب می‌کردند. طبخ این غذاها واقعا سخت بود. یعنی تهیه مواداولیه به راحتی نبود. مجبور بودیم بعضی از مواد را از قبل خشک کنیم. علاوه بر انواع سبزی‌ها، لوبیابها را هم خشک می‌کردیم. یخچال نبود و از طرفی مواد غذایی کم بود و در همه فصول پیدا نمی‌شد. علاوه بر این پلوه‌ها، یک پلو قاطی مثلا عدس پلو یا پلوی ترکیبی با لوبیا چشم‌بلبلی هم درست می‌کردیم. تهرانی‌ها به لوبیا چشم‌بلبلی علاقه داشتند و غذاهای زیادی با آن طبخ می‌کردند.»

حلوای کنجد؛ یادزهرسراما

حلوای کنجد یکی دیگر از شیرینی‌های مخصوص شب یلدا در تهران قدیم بوده که البته در سراسر سال مورد استفاده مردم قرار می‌گرفت. حلوای کنجد همانطور که از نامش پیداست با دانه‌های کنجد پخته می‌شد.

به‌عبارتی، یک لیوان کنجد آسیاب‌شده را با یک لیوان آرد گندم مخلوط می‌کردند و بعد از تفت‌دادن در ظروف مسی به آن کره یا روغن حیوانی اضافه می‌کردند. البته عدای برای اطعم‌هم به حلوای کنجد مقداری زعفران و گلاب هم اضافه می‌کردند.

حلوای ماما جیم جیم؛ باب‌میل بچه‌ها



حلوای «ماما جیم جیم» هم نوعی شیرینی شب یلدایی بوده و برای پخت آن، ذائقه کودکان را در نظر می‌گرفتند. طرز تهیه این نوع شیرینی شباهت زیادی با سوهان قم داشته و با آرد، شیره انگور یا شیره خرما و شکر پخته می‌شد. قنادها یا به‌عبارتی آشین‌ها مواد لازم را در پاتیل‌های بزرگ می‌ریختند و آندر هم می‌زدند تا قوام پیدا کند. بعد هم شیرینی داغ را روی سینی یا مجمعه‌های بزرگ می‌ریختند تا خشک و خنک شود. پخت ماما جیم جیم در دوره قاجار روی پلاد کرد.

آش‌های تهرانی‌پسند

آش جایگاه خاصی در سرفه پایتخت‌نشینان داشت و همچنان پرتعداد است. به‌خصوص با آغاز فصل سرد، خوردن یک پیاله از آش داغ و لذیذ غنیمت است. محمود منیعی، تهران‌شناس، در نوزدهمین نشست مرکز تهران‌شناسی همشهری که در آستانه شب یلدا با عنوان غذاهای تهرانی برگزار شد از آش به‌عنوان غذای اصلی و خاص سرفه شام یلدا نام می‌برد؛ آش‌هایی که هر کدام با دستور غذایی خاص و طعم متفاوت آماده می‌شدند. او به کتاب معروف نادر میرزا تحت عنوان «خوراک‌های ایرانی» اشاره می‌کند و می‌گوید: «نادر میرزا قاجار در کتاب خود بخش مهمی را به انواع آش‌ها اختصاص داده است. آش، غذایی باب طبخ بود چون گلچینی از انواع خوراک همچون سبزی‌ها، غلات، حبوبات، پروتئین و اغلب اوقات لبنیات را در خود داشت. پس بپزاه نیست که آن را از غذاهای دست‌اول سرفه شام یلدا بدانیم.»

آش انار، آش رشته، آش لیو، آش شله‌قلمکار، آش کدو، آش الو و آش گشیز از آش‌های موردعلاقه تهرانی‌ها بود که برای غذای یلداینا به علاقه و طبع مزاجی خانواده پخته می‌شد. بیشتر مواد این آش‌ها از باغ‌های خود تهرانی‌ها تهیه می‌شد. مثلاً آش انار که هنوز هم در محله کن یخت می‌شود و بسیار پرتعداد است از محصول انار باغ‌ها و رب اناری بود که از آن تهیه می‌شد. برای اینکه سردری از آش انار کم کنند، حتماً گردو در آن می‌ریختند. انار‌ها باغ‌های تهران شیرین و ترش بود برای همین رب‌انار‌های مرغوبی داشت. ترکیب انار و گردو و سبزی‌ها

از پلوی سرخ چه می‌دانید؟



از خوشمزه‌ترین غذاهایی که در یلدا در تهران قدیم پخته می‌شد لیو پلسو یا همان لیسو پلاو بود. حمید شاهین پور، پژوهشگر غذای دوره قاجار در این باره

می‌گوید: «گر از غذاهای یلدای تهرانی‌ها صحبت می‌کنیم باید حتماً از لیو پلاو نام ببریم. غذایی

که به‌واسطه سرخی لیو و رنگی که به برنج می‌داد بسیار باب طبخ و رایج بود. لیو را رنده کرده و به برنج در حال جوش اضافه می‌کردند، آب قرمز رنگ لیو را هم در مراحل آخر اضافه می‌کردند. برای ته‌دیگ از چیزی استفاده نمی‌کردند؛ روغن دنبه یا کره را کف قابلمه ریخته و اجازه می‌دادند از همان برنج قرمز ته‌دیگی خوش‌رنگ حاصل شود. گوشت را کوبیده و ریز می‌کردند و با پیاز رنده شده در روغن دنبه یا کره تفت می‌دادند و در انتهای غذا روی آن می‌ریختند.» لیو پلاو از غذاهای رایج یلدای تهرانی‌ها بود که سابقه آن به دوران صفویه می‌رسد.



به همراه لیو و حبوبات طعم این آش

را بسیار لذیذ کرده است. در سرفه یلدا

کاسه‌های مسی با آش‌های داغ پر و خالی می‌شد

تا طعم‌های واقعی مهربانی در شب‌نشینی‌ها ماندگار شود.

داریوش شهبازی، تهران پژوه، نیز درباره آش تهرانی‌ها می‌گوید: «غذاهایی که در تهران می‌پختند ترکیبی از سنت‌ها و عادت‌های اقوام مختلفی بود که در تهران زندگی می‌کردند. دو آش در تهران خیلی مشهور بوده که در بازار پخته و عرضه می‌شد و به گمان من این آش‌ها باید تهرانی باشند. درجایی نشنیدیم و در کتابی هم نخواندم که این

شگفتی جقرتمه کبک و فسنجان به



خورشید بساط سرفه رنگین شام یلدای بانوی تهرانی آماده بود. اگر چه در دستور غذای ایرانی‌ها بیشتر از ۱۲ نوع فسنجان نام برده شده است که هر کدام با ترکیب و طعم و رنگ خاصی تهیه می‌شدند ولی فسنجان تهرانی‌ها خاص بود. فسنجانی که با میوه به آماده می‌شد و عطر و طعم متفاوت و خوبی داشت. این فسنجان بیشتر فسنجان زمستانی بود و از جمله خورش‌های شام یلدا محسوب می‌شد.

برای پخت فسنجان همه مراحل از آماده‌سازی گردو یا بادام را انجام می‌دادند و در انتها میوه به که در روغن دنبه یا کره تفت دادند، در کف قابلمه ریخته و مابقی مواد را به آن اضافه می‌کردند.

پادرازی‌های معروف قنادی پاچنار



تهرانی‌ها به شیرینی علاقه زیادی داشتند. زری میوه‌چی از بانوان قدیمی تهران از مرحوم حاج‌محمد فرحبخش یاد و او را نخستین فردی معرفی می‌کند که در تهران شیرینی پادرازی درست کرد؛ خوراکی خوشمزه‌ای که به همراه شیرینی کشمش‌ی از شیرینی‌های معروف سرفه یلدای تهرانی‌ها بود. بانو میوه‌چی می‌گوید: «مرحوم حاج محمد فرحبخش که دایم او بود ۱۷ سال بیشتر نداشت که شیرینی‌پزی را شروع کرد. بسیار در

این کار متبحر شد. او نخستین شیرینی‌پزی پاچنار را هم حدود ۸۰ سال پیش در تهران راه‌اندازی کرد. شیرینی پادرازی که بسیار پرتعداد بود، از روغن تازه و آرد مرغوب آماده می‌شد. بعد از او شیرینی‌فروشی‌ای در خیابان بهار هم شیرینی پادرازی پخت. مرحوم دایم‌ام که ۱۰ سال پیش فوت کرد مردم دوست و معتمد بازار بود. یادم می‌آید همه اقوام و همسایه‌ها و به‌خصوص بازار‌ها شیرینی‌های شب یلدا و نوروز را به او سفارش می‌دادند چون باور داشتند که حاج‌آقا فرحبخش مرد باانصاف و قابل‌اعتمادی است. بعدها که نان بولکی هم وارد کشور شد دایم‌ام نخستین بار این نان را در قنادی‌اش پخت که هنوز هم نان بولکی‌های فرحبخش معروف است. بعد از مرگ دایم‌ام و تغییراتی که در محله پاچنار ایجاد شد قنادی او به خیابان ۱۵ خرداد منتقل شد.»

مسقطی معروف آب‌اناری



خوردن پیش‌غذا و خوردن انواع مخلقاتی که از سبزی‌ها و میوه‌ها تهیه می‌شد در کنار غذای اصلی عادت تهرانی‌ها بود. برای همین بانوی خانه برای زمستان و صلابته غذای بلندترین شب سال وسایل موردنیاز را از قبل آماده می‌کرد. پخت انواع مر باهسا به‌خصوص

مر باهایی که با میوه‌های تابستانی آماده‌شده بود و ترشیجات بسیار مرسوم بود. اما اواخر حکومت قاجار یعنی دوران کوتاه سلطنت احمدشاه، تهرانی‌ها یک دسر خاص با انار درست می‌کردند؛ دسری که به «کیسل انار» معروف بود و تهرانی‌ها به آن «مسقطی انار» هم می‌گفتند. نشاسته ذرت را با آب انار خیلی سرد خیس کرده و کاملاً هم می‌زدند و از صافی رد می‌کردند و بعد آرام‌آرام روی حرارت به آن شکر اضافه می‌شد. گاهی دانه انار هم‌روی آن می‌ریختند. حمید شاهین پور، پژوهشگر غذای دوران قاجار در این باره می‌گوید: «شاستگاه این دسر او‌کران است و از طریق روس‌ها وارد تهران شد و تهرانی‌ها بنا به طبع خود آن را تهیه می‌کردند.»

حلوای تفلیسی؛ رهاورد سفر به روسیه



اوایل دوره پهلوی اول نوعی شیرینی تحت عنوان حلوای تفلیسی در تهران پخته می‌شد و آرام‌آرام به سرفه‌های شب یلدای تهرانی‌ها راه پیدا کرد. ایرانی‌هایی که برای کار به روسیه رفته بودند با وقوع انقلاب سال ۱۹۱۷ در این کشور به تهران برگشتند و برای نخستین بار حلوای تفلیسی را در پایتخت پختند. از حاج مصیبر درخشانی به‌عنوان نخستین کسی که در قنادی‌اش حلوای تفلیسی پخت، نام برده‌اند.

لرزونک در غیاب راحت‌الحلقوم



این هم یکی دیگر از تنقلات پرتعداد تهران‌نشین‌های قدیم در دوره قاجار و پهلوی اول بوده است. این نوع شیرینی چیزی بین راحت‌الحلقوم و مسقطی بود با این تفاوت که بسیار شل پخته می‌شد. لرزونک یکی از معدود تنقلات مختص تهرانی‌ها بود که به‌خاطر شل‌بودنش می‌لرزید و به همین دلیل به آن لرزونک می‌گفتند. شبیه‌ترین شیرینی به لرزونک که تهرانی‌ها سرفه‌پیشان را با آن تزئین می‌کنند زله است. اما در تهران قدیم فقط در سرفه شب یلدا مورد استفاده قرار می‌گرفت.

شب هندوانه شریف‌آباد و انگور مهدی‌خانی

پهن کردن سرفه یلدا و فراهم کردن میوه و تنقلات برای دورهم‌نشینی در بلندترین شب سال در تهران قدیم برای خودش روایتی خواندنی دارد؛ آنچه امروز متداول و عادی به‌نظر می‌رسد تا حدود ۴ دهه قبل به این سهل و آسانی نبود و نمی‌شد به‌سادگی انواع میوه‌ها را از میوه‌فروشی محل تهیه کرد و سر سرفه چید. تنوع و فراوانی این میوه‌ها، محدود و تهیه آنها دشوار بود، چرا که در آن دوران درختان میوه اندکی در تهران کاشته می‌شد و همه نوع میوه‌ای وجود نداشت. برخی میوه‌ها نیز از اطراف تهران به پایتخت می‌آمد و هندوانسه و خربزه از این دست میوه‌ها بودند. نصرالله حدادی، تهران‌شناس، درباره میوه‌های شب یلدا می‌گوید: «اغلب خانم‌های خانه، قبل از شروع پاییز میوه‌های مختلف مانند توت‌انجیر، سیب و آلو را خشک می‌کردند تا برای این شب با آنها از مهمانان خود پذیرایی کنند. همچنین برخی از میوه‌های بهاری مانند زردآلو یا آلبالو را به شکل مربا و نقل درست می‌کردند. برای این کار آلبالوها را داخل کیسه‌ای از شکر می‌ریختند. کم‌کم آلبالو شکر را به‌خودش جذب می‌کرد و به شکل نقل در می‌آمد و آن را برای شب یلدا نگه می‌داشتند. این تنقلات مخصوص تهرانی‌هایی بود که توان مالی مناسبی داشتند و به قولی، دستشان به دهانشان می‌رسید. برخی میوه‌ها هم مانند هندوانسه و خربزه که تازه در این شب مصرف می‌شد، از اطراف تهران و جاهایی مثل شریف‌آباد و ساوه به تهران می‌آمد و به همین خاطر به هندوانه شرف‌آبادی و خربزه کدخدا حسینی معروف بود.»

اسلوب نگهداری از هندوانه و خربزه برای رساندن آنها به سرفه شب یلدا هم از زمان حدادی‌شدنی است: «برای اینکه هندوانه و خربزه تا شب چله باقی بمانند آنها را از تابستان لابه‌لای کاه و پوشال می‌گذاشتند. کاه مانع پوسیدگی هندوانه و خربزه می‌شد و در اواسط آذرماه آنها را با چایار و احشام و بعدها با کامیون روانه بازار می‌کردند. البته این خربزه پوست زبر، سبزرنگ و ضخیمی داشت و تا بعد از این‌اام هم سالم می‌ماند. همچنین تهرانی‌ها انگوری مخصوص و معروف به اسم «انگور مهدی‌خانی» داشتند که در مهرماه چیده می‌شد. به همین خاطر می‌توانستند آن را تا شب یلدا نگه دارند و این میوه مزین‌کننده سرفه دورهمی آنها بود.»

