

طهرونی های خوش خوراک

تهرانی های قدیم در مناسبت ها و رسوم مختلف خود غذاهای منحصر به فرد می پختند؛ از انواع آش تا غذاهایی که با مواد اولیه ویژه اقلیم تهران طبخ می شد و سفره آنها را رنگین می کرد. با پایتخت شدن تهران و مهاجرت اقوام مختلف به این شهر در دوره قاجار، تنوع غذایی سفره تهرانی ها هم بیشتر شد و دستور پخت برخی از غذاهای اقوام نیز بر اساس مواد اولیه و ویژه اقلیم پایتخت تغییر کرد. در این پرونده به غذاهای محبوب تهرانی ها که ریشه در تاریخ و هویت پایتخت دارد پرداخته ایم. اطلاعاتی که در این پرونده می خوانید حاصل نوزدهمین نشست مرکز تهران شناسی همشهری «از مطبخ تا آشپزخانه» است که با حضور حمید شاهین پور (کارشناس آشپزی)، زری میوه چی (کارشناس آشپزی) و محمود منیعی (تهران پژوه) برگزار شد.



محمود منیعی
تهران پژوه



زری میوه چی
کارشناس آشپزی



حمید شاهین پور
کارشناس آشپزی



مواد اولیه پلاوهای تهرانی از باغ ها و زمین های کشاورزی این شهر تهیه می شد

پلاوها و چلاوهای لذیذ

به پلاوها و چلاوها در گویش برخی از مردم تهران قدیم «پلاوا» و «چلاوا» گفته می شد. چلاواها با خورش و کباب خورده می شد و ساده بود ولی پلاواها ترکیبی از مواد مختلف را شامل می شد. نادر میرزا، شاهزاده علاقه مند به آشپزی، برنج رایج در تهران را برنج آکوله معرفی می کند، البته بعد از آن برنج صدری به دستور صدراعظم میرزا آقاخان وارد تهران و میان درباریان و اشراف رایج شد.



رشته پلاو

مواد اصلی: رشته گندم، برنج

رشته پلاو را تهرانی ها بیشتر در فصول سرد سال می پختند. غذایی با ترکیب رشته گندم و برنج که خوشمزه و دلخواه بود. زری میوه چی که سال هاست تجربه آشپزی تهرانی قدیم را دارد می گوید: «رشته پلاو یک غذای تهرانی است و در شب پیدا یا شب عید طرفداران زیادی داشت.» جالب اینکه زنانی که تبحری در آشپزی داشتند سعی می کردند رشته ها را خودشان با آرد گندم، آب و نمک آماده کنند. عامه مردم تهران باور داشتند با خوردن رشته پلاو در شب عید تا پایان سال رشته کارها را می توانند در دست داشته باشند.



استانبولی پلاو

مواد اصلی: برنج، گوجه یارب گوجه و پیاز

استانبولی که برخی آن را دمی گوجه هم می نامند جزو غذاهای رنگی تهران محسوب می شد. اگر چه ریشه این پلاو تهرانی نیست ولی بسیار باب طبع پایتخت نشینان قرار گرفت. در زمان قاجار، فردی بنام مشیرالدوله سفیر ایران در استانبول بود. او بعد از مدتی به تهران فراخوانده شد. روزی مشیرالدوله پادشاه و برخی از درباریان را به خانه دعوت کرده و همسرش این غذای خوش رنگ را که از زنان یاد گرفته بود برایشان طبخ کرد. از آن زمان به بعد این پلاو به استانبولی پلاو معروف شد و به روش های مختلف مثل اضافه کردن سیب زمینی یا لوبیا سبز طبخ می شود.



چاپلیک پلاو

مواد اصلی: سبزی باغی چاپلیک، برنج و بلغور

«چاپلیک پلاو» از غذاهای معروف روستاهای غرب تهران با سبزی ای به همین نام آماده می شد. فاطمه میرزایی از بانوان قدیمی محله سرآسیاب می گوید: «چاپلیک، انجومک، پنیرک، رشته گگ، چورگ، پنجه گگ، سبزی ننه علی از سبزی های باغی معروفی بود که زنان روستای کن برای طبخ غذا آنها را می چیدند. این سبزی ها را معمولاً همراه با برنج دم می کردند که هر کدام طعم و عطر ویژه خود را داشتند. برای مثال، «چاپلیک پلاو» را با نوعی سبزی به همین نام، همراه برنج و بلغور درست می کردند. بسیار خوش طعم بود و خاصیت درمانی داشت.»



دم پختک بلغور

مواد اصلی: بلغور، برنج نیم دانه، پیاز داغ فراوان

دم پختک غذای محبوب تهرانی ها که بسیار پر کاربرد بود و در اغلب ایام هفته پخت می شد. برای پخت دم پختک از بلغور گندم و برنج نیم دانه استفاده می کردند. مثلاً دم پختک بلغور را با پیاز داغ فراوان، گردوی خرد شده و بلغور می پختند و با ترشی لیمو سسرو می کردند. برای طبخ دم پختک بلغور ابتدا بلغورهایی را که از قبل در آب خیسانده اند با روغن تفت داد. بعد پیاز را نگینی کرده و سرخ می کنند. در انتها مواد را به برنج خیس خورده اضافه می کنند تا به خوبی دم بکشد. بهتر است دم کنی گذاشته شود. اهالی روستاهای تهران در کنار این دم پختک دمی بلغور نیز می پختند. دمی بلغور ترکیبی از بلغور و گندم پوست کنده و پخته شده به همراه باقالی خشک است که همراه با ادویه، پیاز داغ و روغن محلی آماده می شود.



پاچه پلاو

مواد اصلی: برنج، پاچه گوسفند، سیر و پیاز برهه زردآلو

نادر میرزا قاجار در کتاب «خوراک های ایرانی» خاطره سفری نیمروزی به روستای دربند در شمیران را روایت می کند. او برای انجام کاری مسیری به این روستا می افتد و خسته و گرسنه مهمان خانگی از کشاورزان می شود. غذایی که می خورد آن قدر لذیذ بود که به مذاق شاهزاده قجری حساسی خوش آمد. این غذا پاچه پلاو نام داشت که ترکیبی از پلو و پاچه گوسفندی بود. برای خوش طعم شدن این غذا از پیاز و سیر فراوان استفاده می شود و برهه زردآلو نیز آن را لذیذتر می کند. پاچه گوسفندی را قبل از پخت آماده کرده و بعد از جوشاندن برنج و آبکش آن در قابلمه مناسب پاچه را لای پلو به همراه سیر و برهه زردآلو دم می کنند. چربی پاچه با برنج دمی آمیزد و مزه های متفاوت و خاص ایجاد می کند.



شیرین پلاو

مواد اصلی: برنج، هویج، خلال بادام، پسته و خلال پوست پرتقال

اگر چه شیرین پلاو تنها مختص به پایتخت نبود اما شیرین پلاوی تهرانی که با هویج و مغزها آماده می شد بسیار پرطرفدار بود. غذایی که همچنان پای ثابت سفره های تهرانی هاست. نرگس حاجی حسن از زنانی که خاطرات تهران قدیم را به خوبی به یاد دارد می گوید: «آن روزها مواد غذایی هر فصل مشخص بود و ما مثلاً برای اینکه هویج را همیشه در خانه داشته باشیم مثل بقیه سبزی های خشک می کردیم. حتی خلال پسته و بادام شیرین پلاو را هم از قبل خلال کرده و کنار می گذاشتیم. برای اینکه شیرینی غذا اذیت کننده نباشد، خلال پوست پرتقال یا نارنگی را خشک کرده و در مطبخ نگهداری و برای پختن غذا به خصوص شیرین پلو استفاده می کردیم.»

کوفته های بر طرفدار پایتخت

کوفته از غذاهای قدیمی و ابداعی ایرانی هاست که در میان اهالی پایتخت نشین حساسی محبوب بود. به همین دلیل اغلب سعی می کردند با اضافه کردن مواد مختلف در نحوه پخت و طعم آن تغییراتی ایجاد کنند. در این ستون دستور پخت چند کوفته بر طرفدار میان تهرانی ها را با ما مرور کنید.



کوفته برنجی

مواد اصلی: گوشت چرخ کرده، برنج خورده، سبزی، تخم مرغ



با خیساندن و جوشاندن لیه و برنج کار پخت کوفته شروع می شود. بعد از نرم شدن برنج و لیه نوبت مخلوط کردن مواد لازم با گوشت می رسد. برای اینکه این مواد اولیه بعد از ترکیب حساسی خودش را بگیرد، باید حساسی ورز داده شود تا مواد کاملاً با هم ترکیب شوند. مرحله بعد نوبت به آماده کردن آب کوفته با پیاز داغ و گوجه می رسد.

کوفته شبت باقالی

مواد اصلی: گوشت چرخ کرده، روغن، پیاز، شوید، باقالی سبز، برنج خرد



نیم پز و آبکش کردن باقالی ها و برنج خرد نخستین کار برای آماده کردن این کوفته خوشمزه است. فلفل، زردچوبه، تخم مرغ، باقالی، شبت (شوید)، برنج خرد و گوشت چرخ کرده را باید حساسی ورز داد. مرحله بعدی نوبت به آماده کردن سس کوفته با ترکیب رب گوجه فرنگی و مقداری نمک، فلفل، زردچوبه و روغن است. سپس مواد کوفته را به شکل توپ های کوچک در آورده و در سس پخته می شود.

نام غذا: کوفته کاشی

مواد اصلی: گوشت چرخ کرده، برنج خرد، آرد نخودچی



گوشت این کوفته به دلیل استفاده از آرد نخودچی اگر پرچرب باشد غذا خوشمزه تر می شود. با ترکیب ریحان سبز، برنج خرد و آرد نخودچی و سایر مخلفات با گوشت و در نهایت تخم مرغ نوبت به ورز دادن آن می رسد. در آخر هم با اضافه کردن پیاز داغ و کمی آب، نوبت به مرحله پخت می رسد.