



۸ غذای پایتخت نشینان
 جزو میراث ناملموس این شهر هزاران ساله است

بفرمایید غذای طهر و نی!

ثبت غذاهای تهرانی به عنوان میراث ناملموس، از چند سال قبل رواج یافته است. در این میان محله تاریخی کن پیشتاز بوده و ۸ غذای این محله ثبت ملی شده است. ثبت غذاهای قدیمی محله‌های تهرمان بهانه خوبی برای حفظ این میراث معنوی است؛ میراثی که هویت و تاریخ یک محله را در خود دارد و می‌تواند نگاهبان آداب و رسوم و عادات مردمان این شهر هزاران ساله باشد.

انار در مطبخ

انار که به میوه تهران شهرت داشته و دارد در بسیاری از غذاهای پایتخت نشینان به عنوان چاشنی استفاده می‌شود.



قیمه ناری

مواد اصلی: گوشت، لیه، انار، برنج
 تهران در گذشته انارستان‌های زیادی با انارهای ابدار و ترش و شیرین داشته که در غذاهای مختلف استفاده می‌شده است. قیمه ناری یا قیمه پلو مهدی خان غذایی اصیل متعلق به بومیان تهران است. برای پخت این غذا ابتدا لیه را خیس کنید و ۱۲ ساعت کنار بگذارید. پیاز را خرد کنید و آن را تفت دهید. گوشت گوسفندی را به صورت قیمه ای خرد و لیه را آبکش کنید و همه مواد را به مدت ۵ دقیقه تفت بدهید. در ادامه آب انار را داخل قابلمه بریزید و برنج را که ۲ ساعت قبل خیس کرده‌اید به مواد اضافه کنید و هم بزیند تا مواد با هم مخلوط شود. اجازه بدهید آب غذا کشیده شود، سپس بگذارید تا برنج به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد.



مرغ ناری

مواد اصلی: مرغ، رب انار
 پایه اصلی این خورش خوشرنگ و لذیذ رب انار و آب انار یا دانه‌های انار است که خواص فراوانی دارد و طعم بی نظیری به این خورش می‌دهد. ابتدا باید تکه‌های مرغ را مزه‌دار کنید و به مدت یک ساعت داخل یخچال استراحت بدهید و بعد مرغ را کمی تفت داده، سپس یک لیوان آب روی آن بریزید تا با حرارت کم یک ساعت بپزد. پیاز خرد شده را بگذارید تا نرم و سبک شود، سپس سیر رنده شده را به پیاز اضافه کنید و یک دقیقه بعد مقداری ادویه بریزید. حالا ۲ قاشق رب انار و یک قاشق رب گوجه فرنگی و مقداری زعفران دم کرده به آن اضافه کنید. در مرحله بعد سس آماده را به قابلمه مرغ که کاملاً پخته است، بیفزایید. اجازه بدهید خورش به مدت نیم ساعت بجوشد سپس آلوخورش را که از قبل خیس کرده‌اید همراه با آب انار داخل قابلمه بریزید تا ۴۵ دقیقه دیگر بجوشد و به غلظت برسد.



گل درچمن

مواد اصلی: شوید، باقالا، تخم مرغ
 اینکه چرا برای این غذا نام گل درچمن را انتخاب کرده‌اند مشخص نیست. شاید استفاده از سبزی‌ها و عطر آن باعث شده تا مثال گل را برای آن انتخاب کنند. عنبر اکرم پور از بانوان محله کن درباره طبخ این غذا می‌گوید: «گل درچمن برای جوان‌ترها نامی غریبه است. این غذا از جمله غذاهایی است که به فراموشی سپرده شده و کمتر در مطبخ‌ها پخته می‌شود. بیشتر غذاهایی که در کن طبخ می‌شد ریشه در غذاهای شمالی دارد و غذای گل درچمن هم چیزی شبیه باقاله قاقق گیلانی است.» برای آماده کردن غذای گل درچمن شوید تازه را خرد می‌کنند و با روغن یا ترجیحا کره تفت می‌داند. درون قابلمه آب ریخته تا پخته شود بعد باقالای تازه را پوست گرفته و به آن اضافه می‌کنند. مقدار باقالا نباید افزون تر از سبزی شوید باشد. وقتی به اندازه کافی پخت، تخم مرغ به آن اضافه می‌کنیم. برای این قسمت از تخم انواع ماکیان می‌شود استفاده کرد. در پایان با چلو می‌خورند.



شاتوت پلو

مواد اصلی: شاتوت، برنج
 شاتوت به عنوان شاه میوه‌های تابستان در روستاهای کوهستانی تهران طرفدارهای زیادی داشت. تهیه مرهای شاتوت و شربت شاتوت بسیار رایج بود. اما در این بین شاتوت پلو غذایی دل انگیز و خوش رنگ با عطری خاص بود که در روستای کن، سولقان و درکه طبخ می‌شد. از طرفی شاتوت پلو را غذایی درباری می‌نامیدند. چون به دلیل خاصیت شاتوت و زیبایی و طعمش در سفره اعیان و اشراف جایگاه ویژه‌ای داشت. زهرا خلیلی از اهالی درکه درباره طبخ این پلو می‌گوید: «انتخاب شاتوت مرغوب که نه درشت باشد و نه کوچک بسیار در طبخ شاتوت پلو اهمیت دارد. این غذا بستگی به مزاج اهالی خانه، ترش یا شیرین آماده می‌شد. از آنجا که شاتوت طعمی ترش و شیرین دارد و ترشی غالب است در نتیجه برای شیرین شدن به آن شکر اضافه می‌کنیم. این پلو با گوشت قلقلی یا مرغ ریش ریش شده خورده می‌شود.»



آبگوشت باغی

مواد اصلی: نخود و لوبیا، به، گردو، گوجه فرنگی
 پای ثابت مطبخ خانه‌های کن بوده غذایی که همچنان پرطرفدار است. در آبگوشت باغی تنها گوشت و نخود لوبیا ترکیب ثابت بود، اما به فراخور فصل طعم این غذا هم عوض می‌شد؛ یعنی بهار که فصل سبزی کاری و محصولات جالیزی بود بادمجان، لوبیا سبز، سیر، فلفل، هویج و گوجه فرنگی به آن اضافه می‌شد. معمولاً هم گردو در انبار باغات و خانه‌ها وجود داشت و به عنوان چاشنی و مزه به آبگوشت افزوده می‌شد که طعم بسیار جالبی به غذا می‌داد. در تابستان به این ترکیب گیلاس، شاتوت و انواع محصولات باغی دیگر اضافه می‌شد. اما مزه آبگوشت باغی پاییز بسیار متفاوت و خاص بود. چون پاییز فصل به، سیب، انار، گردو، آگیز و چند میوه دیگر بود که به این ترکیب افزوده می‌شد و آبگوشت رنگ تیره و مزه فوق العاده‌ای پیدا می‌کرد.



کوفته دست به گردن

مواد اصلی: برنج، گوشت گوساله یا گوسفندی، سبزی مخصوص کوفته
 کوفته معروف محله کن که ماه آذر سال گذشته همراه با جشنواره خرمالوی این محله ثبت ملی شده از جمله غذاهایی است که همچنان طبخ می‌شود. البته جوان‌ترها این غذا را به نام قدیمی‌اش یعنی کوفته دست به گردن نمی‌شناسند. روش پخت کوفته دست به گردن با سایر کوفته‌ها تفاوت چندانی ندارد. اما امکان استفاده از سبزی پلو و سبزی کوکو نیز در آن وجود دارد. سبزی‌هایی که طعم این کوفته را خاص می‌کنند تره، جعفری، کمی شوید، ترخون و مرزه است. گوشت را با سبزی خرد شده، برنج پخته، نمک و فلفل، پودر تخم گشنیز و یک عدد تخم مرغ مخلوط می‌کنند و ورز می‌دهند. بعد از آنکه آب، پیاز داغ و رب به جوش آمد از مایع به اندازه یک نارنگی برداشته و در دست گرد کرده و در آب جوشان می‌اندازند. در باور عامه سرعت طبخ این کوفته زیاد بود و تا دست به گردن رقیقت بیندازی آماده می‌شد.



آش انار و گردو

مواد اصلی: انار، گردو، حیوانات
 آش تهران است؛ آشی با ترکیبی خوش طعم و لذیذ. اما این آش در روستاهای غرب تهران با گردو پخته می‌شد که طعم ویژه‌ای دارد و ترکیببات آن را زنان قدیمی به خوبی می‌شناسند. آش انار تهران با آش ترش ملازندان تفاوت دارد. در این آش علاوه بر حبوبات و سبزی‌های معمول از بلغور جو و کمی برنج نیز استفاده می‌شود. گردو را هم درسته در آش می‌انداختند.

والک پلو

مواد اصلی: برنج، سبزی الوک
 «والک» به عنوان خوش طعم‌ترین سبزی کوه‌های شمال پایتخت در آشپزی تهرانی‌ها جایگاه ویژه‌ای داشت؛ سبزی‌ای کوهی با عطر و طعمی بی نظیر که تهرانی‌های قدیم آن را به خوبی می‌شناسند. از شمیران تا بخش کن این گیاه در مراتع و کوه‌ها همچنان قابل دسترس است. گیاه والک گیاهی به‌تای است و معمولاً اواسط بهار برای مصارف خوراکی رشد مناسبی پیدا می‌کند. با برگ والک غذاهای متعددی می‌توان درست کرد که رایج‌ترین و پرطرفدارترین آن «والک پلو» است. برای تهیه والک پلو پس از آنکه برگ‌های والک را پاک، شسته و خرد کردیم آن را به برنجی که درون قابلمه نیم‌پز شده است، اضافه می‌کنیم. پس از حدود ۲ دقیقه، مخلوط برنج و والک را آبکش و سپس دم می‌کنیم. والک طعم و عطر تندى دارد، بنابراین نباید در ریختن والک در پلو افراط کرد.

«به» بخور تابه شوی!

آب و هوای تهران اوضاع مناسبی برای کاشت و پرورش برخی درختان میوه داشت. بانوان خوش ذوق و کدبانوی تهرانی هم از این میوه‌ها در یخت انواع خورش‌ها و مربسا و تهیه تنقلات و دمنوش نهایت استفاده را می‌بردند. یکی از درختان شمر در تهران درخت «به» بود. این میوه زمستانه خواص بی‌شماری دارد. دارای مقدار بز زیادی فیبر، بتاسیم، قند و ویتامین ث است و به خصوص جوشانده هسته آن برای درمان گلودرد و سرماخوردگی مناسب است. به، پای خود را به ضرب المثل‌های تهرانی هم باز کرده و می‌گفتند: «به بخور تا به شوی!» اینجا چند نوع خوراکی تهرانی‌ها از این میوه خوشمزه و مغذی را معرفی می‌کنیم.



خورش به

مواد اصلی: گوشت و به
 پیاز و گوشت قیمه شده پسای ثابت اغلب خورش‌هاست. وقتی پیاز و گوشت تفت خورد و با ادویه و کمی رب گوجه مزه‌دار شد به آن فرصت دهیم تا گوشت بپزد. در این فاصله میوه به را پوست بگیرد. هسته‌های آن را دور نریزید و در ظرفی تمیز قرار دهید. به را به قطعه‌های کوچک برش بزنید و در کمی روغن تفت دهید تا هنگام ریختن در خورش بافت آن از هم پاشیده نشود. ۴۰ دقیقه آخر به را به خورش اضافه کرده اجازه دهید تا به اصطلاح خورش شما جا بیفتد. در صورت تمایل می‌توانید چند آلو هم به خورش اضافه کنید. چاشنی این خورش آلبیمو یا کمی شکر است.

دمی به

مواد اصلی: برنج و به
 دمی‌ها از غذاهای فوری و مورد علاقه تهرانی‌هاست که در اغلب آنها از گوجه رنده شده استفاده می‌شود. اما مواد لازم برای تهیه دمی به، برنج، به و زعفران است. توجه کنید که دمی نیازی به سببزمینی و گوجه ندارد. برنج را شسته و بعد از یک ساعت خیس خوردن روی شعله قرار می‌دهیم. وقتی کمی آب برنج بخار شد به را به برنج اضافه کنید. برنج را با تکه‌های به، دم و برای عطر و طعم بیشتر به آن زعفران اضافه کنید.

فستجان به

مواد اصلی: گردو، گوشت و به
 مواد اولیه و اصلی خورش فستجان گردو و رب انار است. بنا به سلیقه خود می‌توانید از گوشت مرغ یا گوشت قل قلی استفاده کنید. گوشت مورد نظر را با پیاز تفت دهید و گردوی خرد شده و رب انار به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید. حدود یک ساعت بعد می‌توانید تکه‌های به نگینی شده یا رنده شده را به خورش فستجان اضافه کنید.