

خوشمزه ترین شهر ایران!

حالا که رشت به خاطر غذا به عنوان یکی از شهر های خلاق جهان توسط یونسکو معرفی شده، با خور دنی های این شهر بیشتر آشنا خواهیم شد

راضیه حسینی | خبرنگار

پرونده

اگر در فامیل تان، تنها یک خانم رشتی داشته باشید، دیگر نیازی به تعریف درباره غذاهای خوشمزه این دیار برای شما نیست! حتی اگر در عمرتان به رشت آمده و سری به رستوران‌های محلی‌اش زده باشید، باز هم کارمارااحت کرده‌اید و لازم نیست درباره این بنویسم که چرا در زمان نوش جان کردن غذاهای اصیل رشتی باید مراقب انگشتان دست‌تان باشید! به تازگی سخنگوی وزارت خارجه با این مقدمه که چهار شهر ایران به شبکه شهرهای خلاق جهان توسط یونسکو پیوسته‌اند، گفته: «شهرهای سندرچ (در موسیقی)، بندرعباس (در صنایع دستی و هنرهای مردمی)، رشت (در غذا) و اصفهان (در صنایع دستی) به شبکه شهرهای خلاق جهان توسط یونسکو پیوسته‌اند؛ مجالی تازه برای شهرهای ایران تا از تجربه‌های جهانی استفاده داشته‌های خود را بیشتر و بهتر به جهانیان معرفی کنند.» (عصر ایران). در پرونده خوشمزه امروزمان، با انواع غذاهای اصیل رشتی، چاشنی‌ها، شیرینی‌ها و نان‌های این خطه را کشورمان آشنا خواهید شد و اطلاعات جالبی درباره‌شان به دست خواهید آورد.



شهری با ۲۲۰ نوع خوراک محلی متفاوت!

اولین سوالی که برای هر کدام از مامکن است به وجودبیاید، این است که چرا رشت؟! به نظر می‌رسد دلیل نام گذاری رشت به عنوان شهر خلاق در حوزه غذا، وجود ۲۲۰ نوع خوراک محلی متفاوت و بسیار خوشمزه است. در ضمن نوع اقلیم محلی و طبیعت خاص گیلان که دارای مناطق جلگه‌ای، کوهستانی و دریایی است باعث رشد گیاهان محلی و خاص در این استان شده است. این تنوع، محلی مناسب را برای زندگی حیوانات مختلف به‌وجود آورده که خود عاملی برای تنوع غذایی در رشت و استان گیلان شده است. حیوانات مختلف دریایی و انواع ماهی‌ها از جمله ماهی سفید، کولی، کیلکاو... همچنین پرندگانی مثل خوتکا (نوعی مرغابی وحشی)، ترنگ (قرقاول)، اردک و غاز در گیلان وجود دارند. تنوع اقلیم و محیط باعث شده غذاها، چاشنی‌ها، نان‌ها و شیرینی‌های متنوع محلی در قسمت‌های مختلف گیلان پخته‌شود. از شرق تا غرب و از جنوب تا شمال این استان، غذاهای مخصوص به خودشان را دارند که بیشتر برپایه سبزی‌های مخصوص آن منطقه پخته می‌شوند.

توجه ویژه رشتی‌ها

به طبع گرم و سرد غذاها

جالب است بدانید مردم گیلان با داشتن این همه تنوع غذایی به طبع گرم و سرد غذاها، اهمیت زیادی می‌دهند و هر چند در قدیم بیشتر به این موارد توجه می‌کردند اما این روزها هم به این مسئله بی‌توجه نیستند. به‌عنوان مثال، غذایی به نام «مرغ‌ترش» را که با لپه، مرغ و سبزی‌های محلی می‌پزند، در فصل بهار و تابستان به خاطر طبع سرد سبزی‌های به کاررفته در آن، استفاده می‌کنند و خورش دیگری به نام «سیرقلیه» را که با برگ سیر تازه، مرغ، تخم‌مرغ و گاهی لپه تهیه می‌شود، در فصل پاییز و مستان به خاطر طبع گرم برگ سیر می‌پزند. دانستن این نکته از این منظر اهمیت دارد که بدانید هر غذایی را در هر فصلی، نمی‌توانید در رشت پیدا کنید.

رشت نه، تمام استان گیلان را دریابید!

اگر به استان گیلان سفر کردید، بدانید که تمام شهرهای این استان غذاهای محلی و خوشمزه‌ای دارند که حتما ارزش یک بار چشیدن و امتحان را دارد. جالب است بدانید هر منطقه از استان گیلان به خاطر اقلیم متفاوت، غذاهایی مخصوص به خود دارد. مثلاً در شرق گیلان «ته بریان» که از نوعی سبزی محلی خاص به نام ترش واش

غذاهای اصیل رشتی دو نوع هستند: غذاهای گیاهی و گوشتی. جالب است بدانید که بیشتر غذاهای رشتی به صورت کاملاً گیاهی تهیه می‌شوند و مردم گیلان از سال‌های دور به گیاه‌خواری اهمیت ویژه‌ای می‌دادند. با این حال، غذاهای گوشتی هم با دستور پخت‌های متفاوت نسبت به بقیه شهرهای کشور، علاقه‌مندان زیادی در بین مردم رشت و گردشگرهایش دارد.

معروف‌ترین غذاهای گیاهی رشتی

باقلاقاق: باقالی خورشت با همان باقلاقاق معروف، غذایی بسیار لذیذ است که با باقلا، شوید، سیر و تخم‌مرغ درست می‌شود. برای پخت آن، پیاز را سرخ و بعد فلفل سبز اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. سپس باقالا و در ادامه شوید را به همین صورت تفت می‌دهیم. مقدار کافی ادویه ریخته و بعد آب اضافه می‌کنیم تا باقالا پخته‌شود. باید دقت کنیم باقالا له نشود. در نهایت تخم‌مرغ را بدون این که هم‌بز نیم‌اضافه می‌کنیم و چند دقیقه‌ای در ظرف آرامی پندیم.



میرزا قاسمی: یکی از پرطرفدارترین غذاهای رشتی، میرزا قاسمی است که با یادمجان کبابی، گوجه و تخم‌مرغ درست می‌شود. برای پخت این خوردنی خوشمزه، بادمجان‌ها را کباب می‌کنیم. پوست‌شان را کنده و ساطوری می‌کنیم. گوجه‌ها را در آب جوش ریخته و پوست می‌کنیم. سیر را کوبیده و سرخ می‌کنیم. بادمجان و گوجه را مخلوط می‌کنیم و با سیر تفت می‌دهیم. تخم‌مرغ را مخلوط می‌کنیم، هم می‌زنیم و به گوجه و بادمجان اضافه می‌کنیم.

ترش‌تره: این غذا با انواع سبزی‌های محلی و رب‌های ترش پخته و چاشنی‌های ترش مزه به آن اضافه می‌شود. بنابراین در ابتدا سیراله و سرخ می‌کنیم. تخم‌مرغ را هم زده و اضافه می‌کنیم. برنج را در آب خیس‌انده و می‌پزیم. سبزی‌ها را ریزو به برنج اضافه می‌کنیم. آرد را آرام آرام اضافه می‌کنیم. بعد از چند دقیقه آب نارنج و تخم‌مرغ را می‌افزاییم.

خورش سیرابیج: خورش سیرابیج یا سیرابیج با برگ سیر خردشده، تخم‌مرغ و نمک، فلفل و ادویه در سرت می‌شود و طرز تهیه بسیار راحتی هم دارد و مراحل آماده‌سازی آن حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه است. برای پخت آن برگ سیرها خردو تفت داده می‌شوند. زردچوبه، نمک، فلفل و سپس تخم‌مرغ اضافه و هم زده می‌شود. تخم‌مرغ نباید بپزد. وقتی تخم‌مرغ به خورد سیر رفت، خورش آماده است.

از ترش‌تره و سیرابیج تا فسنجان رشتی!

با انواع غذاهای گیاهی، گوشتی، کوکوها، چاشنی‌ها و... رشتی آشنا شوید

معروف‌ترین غذاهای گوشتی رشتی

فسنجان رشتی: تفاوت این خورش در گیلان با سایر شهرها در رب‌انار ترشی است که از انارهای ترش گیلان تهیه می‌شود و مزه‌ای خاص و بسیار لذیذ به این غذا می‌دهد. همچنین برای گوشت به کار رفته در آن معمولاً از پرندگان محلی مثل اردک، غاز و در برخی مناطق خوتکا استفاده می‌شود. فسنجان رشتی جزو غذاهایی است که معمولاً برای مجالس و مهمانی‌ها اولین گزینه رشتی‌هاست. فسنجان برای به اصطلاح جاقندان باید حتماً در دیگ سفالی مخصوصی به نام «گمچ» درست‌شود. گمچ در قدیم استفاده بیشتری داشت و تقریباً تمامی خورش‌های رشتی و شمالی را در آن می‌پختند اما امروزه کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. یک نکته جالب دیگر هم این که فسنجان را به خصوص در قدیم بدون گوشت می‌پختند و در مایع فسنجان، باقالا می‌ریختند و به آن باقالا فسنجان می‌گفتند. باعدهس، «مرغ‌قلیه» نام‌می‌گرفت و وقتی بادمجان در مواد فسنجان ریخته می‌شد، «شیش انداز» آماده سرو بود! این را هم بدانید آستانه شهری است که معروف‌ترین گمچ‌های گیلان را در آن می‌توانید پیدا کنید. در بازار سنتی مرکزی این شهر که قدم بزید، علاوه بر بادام خوشمزه مخصوص این شهر، گمچ‌های متنوع و رنگارنگی را می‌بینید که در مغازه‌ها چیده شده‌اند.

پلو کباب: محال است منوی رستورانی را در کل استان گیلان پیدا کنید که پلو کباب محلی در آن نباشد! این غذا به خاطر برنج محلی و چاشنی‌ها و مخلفات کنارش به یکی از محبوب‌ترین غذاهای اصیل گیلانی تبدیل شده است. پلو کباب رشتی در کنار خود اشپل، گردو، باقالا، کال کباب (یک نوع چاشنی که با بادمجان کبابی، گردو و آب انار تهیه می‌شود) و زیتون پرورده را دارد.

معروف‌ترین کوکوهای رشتی کوکوها جزو خوردنی‌های خوشمزه در رشت هستند که در ادامه با چند تا از آن‌ها آشنا می‌شوید.

شامی رشتی: از ترکیب لپه، گوشت و تخم‌مرغ تهیه می‌شود و پای ثابت سفره‌های ماهر مضان رشتی‌هاست.

شامی رودباری: از ترکیب گوشت گوسفند و یک نوع سبزی محلی به نام پلنگ‌مشک که در ارتفاعات رودبار وجود دارد، تهیه می‌شود.

اشپل کوکو: نوعی غذای دریایی است که با اشپل ماهی، برگ سیر و تخم‌مرغ تهیه می‌شود.

معروف‌ترین نان‌های محلی رشتی



نان خلفه، نان کشتا، نان لاکو (مربوط به شرق گیلان)، نان برنجی و نان گندمین از انواع نان‌هایی هستند که در گیلان تهیه می‌شوند. در این بین، از همه خوشمزه‌تر و معروف‌تر نان کشتاست که خمیر آن از کدوی پخته شده و آرد تهیه می‌شود. این نان به دو صورت توپر و ساده تهیه می‌شود. داخل نان لایه‌ای نازک از گردوی خردشده و شکر می‌ریزند، بعد از پخت نان مایه وسط حالت شیره پیدا می‌کند و مزه‌ای عالی به نان می‌دهد. از همین خمیر، شیرینی میان‌پر هم درست می‌کنند که داخلش گردو، هل و شکر می‌ریزند و سرخ می‌کنند.

معروف‌ترین شیرینی‌های رشتی

یکی از معروف‌ترین شیرینی‌های رشتی که طرفداران زیادی در شهرهای دیگر هم دارد، رشته خشکار است. این شیرینی لذیذ و خوشمزه که بیشتر در ایام ماه مبارک رمضان تهیه می‌شود، بر پایه برنج در سرت می‌شود. رشته تو خالی است و خشکار از گردو پرس شده است. این شیرینی را ابتدا سرخ می‌کنند و بعد در شیره‌ای که از قیل با آب و شکر آماده کرده‌اند، برای چند ثانیه می‌گذارند و سرو می‌کنند. البته خشکار را بدون شیره و فقط سرخ‌شده هم سرو می‌کنند. در ضمن، «کاکا» هم یکی از محبوب‌ترین شیرینی‌های رشتی است که از کدو حلواپی تهیه می‌شود. کدوی پخته‌شده را با آرد، شیر، شکر و تخم‌مرغ مخلوط و در اندازه‌های دلخواه سرخ می‌کنند.

معروف‌ترین چاشنی‌های رشتی

زیتون پرورده اصل که از ترکیب زیتون، رب یا آب انار محلی و سبزی‌های محلی مخصوص تهیه می‌شود، از بی نظیرترین چاشنی‌های رشتی است. کال کباب، اشپل شور، ماهی و کولی شور، ماهی و کولی دودی، ترشی هفت بیجار و... از انواع چاشنی‌های گیلانی هستند که حتی بعضی‌هایشان صادر شده و مشتری‌های خارجی پروپا قرصی دارند.

است. ماسوله‌ای‌ها غذایی به نام «خرما خرو گوشت» دارند. خرما خرو در گویش تالشی به معنی آلوجه یا همان گوجه‌سبز است. این غذا از ترکیب آلوجه، خرما و گوشت گوسفند درست می‌شود. از دیگر غذاهای ماسوله‌ای می‌توان به «تابه بریون» (گوشت گوسفند، رب انار، گلپر) و «شامی ماسوله‌ای» (گوشت گوسفند، گلپر و پیاز) اشاره کرد. بنابراین اگر به هوای رشت به این استان سفر کردید، از دیگر شهرهای آن غافل نشوید!

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه • آذر ۱۳۹۸
۲۵ ربیع الاول ۱۴۴۱ • ۲۲ نوامبر ۲۰۱۹
شماره ۲۰۲۴۸

۱۴۶۹

آنگ چه دروژنگی سلام امروز می‌خوانید

خواص شگفت‌انگیز پوست انار

در طب سنتی از پوست انار به عنوان داروی ضد انگل، ضد اسهال، تقویت کننده قلب و زخم‌معدده استفاده می‌شود

بعد از ۸/۸/۹۸ نوبت به

داشتن شناسنامه تهرانی رسید!

آیا اساسا جامعه شناسان ما «توان» ریشه یابی این نوع رخ داده‌ها را دارند؟

آموزش بازی «قالیچه هوش

و حواس» برای کودکان

تنوع طعم و رنگ غذاهای رشتی

بی‌نظیر است

یک سرآشپز جوان گیلانی که در چند جشنواره غذا برنده شده، از غذاهای رشتی برای مان می‌گوید

«سیدحامد شفيعی»، یک سرآشپز جوان گیلانی است که در چند جشنواره داخلی و خارجی، برنده جایزه شده و درباره تنوع غذاهای گیلانی می‌گوید: «بیش از ۲۲۰ نوع غذا و چاشنی در گیلان داریم که بسیار کم‌سابقه است و این به دلیل طبیعت بی نظیر گیلان است. حالا هم یونسکو امتیاز شهر خلاق خوراک در دنیا را به رشت داده تا از آن استفاده کند و بتواند در زمینه جذب گردشگر فعالیت کند.»

خارجی‌ها هم عاشق غذای رشتی می‌شوند

وی درباره واکنش خارجی‌ها بعد از امتحان کردن غذاهای رشتی می‌گوید: «من سال ۹۴ که رشت به عنوان شهر خلاق خوراک شناسی کشور انتخاب‌شد، در نمایشگاهی با همین عنوان که در کاخ نیاوران با حضور سفیران کشورهای خارجی از جمله مالزی، چین، اندونزی، کشوری از آفریقا و... مقامات کنسولگری‌ها برگزار شده بود، شرکت کردم. از نکات جالب این نمایشگاه توجه ویژه سفیران کشور‌های خارجی به غذاهای گیاهی رشت و استان گیلان بود. سفیر یک کشور بود که اسمش الان یادم نیست اما می‌گفت گیاه‌خوار است و تمایلی به خوردن غذاهای شمالی ندار دام! بادیدن ترکیبات کاملاً گیاهی بعضی از غذاها، از آن‌ها امتحان کرد و بسیار لذت برد. درباره سرو غذاهای گیلانی در این نمایشگاه هم‌گویم که تمام غذاها را در «مجمعه» (سینی بزرگ مسی که در قدیم برای سرو غذا از آن استفاده می‌کردند و در مجالس مهم برای نشان دادن میزان احترام به مهمان ظرف‌های غذا و مخلفات را در آن می‌چیدند و جلوی مهمان می‌گذاشتند) می‌گذاشتیم و برای مهمانان سرو می‌کردیم تا علاوه بر آشنایی با تنوع غذایی گیلان، قسمتی از فرهنگ و آداب و رسوم خود را هم بتوانیم نشان دهیم.»

مردم با غذای رشتی عکس می‌گیرند!

نکته جالب دیگری که «شفيعی» در باره خوراک رشتی به آن اشاره می‌کند، تنوع طعم و رنگ غذاهای گیلانی است. او در این باره می‌گوید: «تنوع طعم و رنگ غذاهای رشتی بی‌نظیر است. تنوعی که باعث می‌شود سفره‌ای رنگین و شاد داشته باشید و همین موضوع باعث جذب افراد زیادی در نمایشگاه‌های غذای سراسر کشور برای گرفتن عکس با یک سفره اصیل رشتی می‌شود. افرادی که شاید حتی نام غذاهای گیلان و رشت را تا پیش از این نشنیده باشند ولی بادیدن غذاها و سفره‌رنگین گیلانی خاطره‌ای شیرین و خوشمزه از رشت برای‌شان به یادگار می‌ماند.»

