

«باقلا قاتق»؛

خوشمزه‌ای که جهانی شد

«نیویورک تایمز» در مطلبی به غذای محبوب گیلانی‌ها به عنوان یک وعده غذایی آرامش‌بخش پر داخته و آن را سفیر محصولات اوایل بهار معرفی کرده؛ از تار یخچه و نحوه طبخ آن گفتیم و با یک سرآشپز موفق گیلانی گفت‌وگو کردیم

مجید حسین‌زاده | روزنامه‌نگار

پرونده

یکی دیگر از غذاهای خوشمزه ایرانی در فهرست غذاهایی قرار گرفت که تحسین جهانی را برانگیخته است. به تازگی نیویورک تایمز، رسانه معتبر آمریکایی در مطلبی به معرفی غذای محبوب گیلانی‌ها پر داخته است. «باقلا قاتق» از جمله غذاهای خوشمزه شمالی است که اهالی گیلان در پخت آن تبحر دارند. یک خورش خوشمزه که با کمترین و ساده‌ترین مواد پخته می‌شود و بسیار مقوی و سیرکننده است. گفته می‌شود میل کردن غذاهایی مثل باقلا قاتق برای افطار یا سحر ماه مبارک رمضان به خاطر میزان فراوان فیبر و پروتئین، ساعات بیشتری شما را سیر و پر انرژی نگه می‌دارد. «نیویورک تایمز» در بخشی از مطلبی که به همراه طرز پخت این غذا منتشر کرده، نوشته است: «خورش باقالی محبوب و دوست‌داشتنی شمال ایران، سفیر محصولات اوایل بهار است. باقالی، شوید معطر و مقدار زیادی سیر با تخم‌مرغ ترکیب می‌شوند تا یک وعده غذایی آرام‌بخش داشته باشید. اگر چه پوست کندن باقالی‌ها یک کار وقت‌گیر است (اما اگر وقت دارید، آن را انجام دهید!) باقالی منجمد جایگزین مناسبی است اما اگر در دسترس نیست، می‌توانید از کنسرو باقالی استفاده کنید. فقط به اندازه کافی تخم‌مرغ استفاده کنید که به خورش قوام بدهد اما نباید طعم این خورش سرسبز را تحت تأثیر قرار دهد. تخم‌مرغ‌ها می‌توان به دو صورت ترکیب کرد: شکافتن و آب خوردن یا هم‌زدن برای جداسدن. باقلا قاتق معمولاً با برنج همراه با ماهی دودی و سیر ترشی یا نان سرو می‌شود.» به همین بهانه در پرونده امروز زندگی سلام درباره تار یخچه این غذا می‌گوییم، با نتایج یک نظرسنجی جهانی درباره لذیذترین غذاهای جهان آشنا می‌شویم و گفت‌وگویی با یک سرآشپز گیلانی درباره تنوع باورکردنی غذاهای گیلانی و نحوه پخت این غذا داریم.



«باقلا قاتق» کاملاً محلی استان گیلان است

یک سرآشپز موفق گیلانی از ترفندهای طبخ این غذا و علاقه زیاد خارجی‌ها به غذاهای رشتی می‌گوید

«استان گیلان با توجه به موقعیت جغرافیایی اش که هم کوه دارد و هم دشت، هم جلگه و دریا، تنوع گیاهی خیلی بالایی دارد. مایک سری گیاهان در کوهپایه داریم، یک سری گیاهان در جلگه و یک سری گیاهان در سواحل نزدیک دریا. به دلیل همین پوشش گیاهی متنوع، مردم گیلان غذاهای زیادی با آن‌ها درست می‌کنند. در گیلان بالغ بر ۲۷۰ نوع غذا و چاشنی وجود دارد که خیلی از این غذاها با گیاهان و سبزیجات درست می‌شود. فصل بهار که شروع می‌شود، سبزی‌های تازه رشد می‌کند و مردم از این سبزی‌ها خیلی استفاده می‌کنند.» «سیدحامد شفیعی»، سرآشپز جوان گیلانی که در چندین جشنواره داخلی و خارجی، برنده جایزه شده است، با این مقدمه می‌گوید: «یکی از غذاهایی که در فصل بهار در گیلان بسیار مرسوم است، همین باقلا قاتق است. باقلا قاتق از یک نوع لوبیا درخت می‌شود که در گیلان به آن پاچ باقلا می‌گویند، یعنی لوبیا کوتاه. ترکیب پاچ باقلا، سیر، شوید و... می‌شود باقلا قاتق. یک ظرفی هم مادریم به اسم «گنج» که از گل تهیه می‌شود. گلی که گنج از آن تهیه می‌شود از خاک خود استان گیلان است. این خورش را در این طرف درست می‌کنند بنابراین کاملاً محلی استان گیلان است و یک روستایی می‌تواند تمام مواد مورد نیاز آن را از حیاط باغچه‌اش تهیه کند. باقلا را که روستایی‌ها خودشان می‌کارند، مرغ‌ها را که هم‌نگهداری می‌کنند بنابراین تخم‌مرغ هم خودشان دارند، سیر را هم که در حیاط خانه‌شان می‌کارند و طرف گنج هم که از خاک خود استان گیلان است.»



طبخ این غذا سخت نیست
از او می‌پرسم که آیا طبخ این غذا سخت است یا نه؟ که این طور پاسخ می‌دهد: «نه، خیلی هم آسان است. شما اول باید این لوبیا را پاک کنید، چون دانه‌های است

باید پوست بزرگ آن را جدا کنید. سپس روغن را در قابلمه با حرارت ملایم، یک مقداری داغ می‌کنید. لوبیا را ۲ حبه سیر له شده و نصف قاشق غذاخوری شوید خشک یا تر با نمک و فلفل و زردچوبه، تفت می‌دهید. سپس یک لیوان آب سرد به آن اضافه می‌کنید. در ظرف را می‌بندید تا بپزد. بین ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت صبر کنید. در آخر هم دو تا تخم‌مرغ به آن اضافه کنید. باقلا قاتق را معمولاً با ترشی یا ماهی شور می‌خورند. همچنین این خورش با کته پلو سرو می‌شود و مخلفات آن می‌تواند شامل انواع مخلفات محلی اعم از زیتون پرورده، سیر ترشی، اشپل ماهی، ماهی شور و ترشی هفت بیجار باشد.

سفیر یک کشور عاشق غذاهای رشتی شد



او یک خاطره هم درباره واکنش خارجی‌ها بعد از امتحان کردن غذاهای رشتی دارد و می‌گوید: «من سال ۹۴ که رشت به عنوان شهر خلاق خوراکی‌شناسی کشور انتخاب شد، در نمایشگاهی با همین عنوان که در کاخ نیاوران با حضور سفیران کشورهای خارجی از جمله مالزی، چین، اندونزی، کشوری از آفریقا و... و مقامات کنسولگری 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 که اسمش الان بادم نیست می‌گفت گیاه خوار است و تمایلی به خوردن غذاهای شمالی ندارد اما با دیدن ترکیبات کاملاً گیاهی بعضی از غذاها، از آن‌ها امتحان کرد و بسیار لذت برد و عاشق آن‌ها شد.»

منابع بخش‌هایی از این پرونده: anytimes.com، اعتماد تأمین، مجله گردشگری شما لوزی، همشهری آنلاین و...

باقلا قاتق و خواص درمانی آن

باقلا قاتق یا همان باقلا خورش نوعی خورش و از قدیمی‌ترین غذاهای محلی گیلان است که در کلیه مناطق کشور ایران به ویژه در مناطق شمالی کشور و در استان گیلان طبخ می‌شود. این غذا از باقلا رشتی و به زبان گیلکی (پاچ باقلا، کلمه پاچ در گیلان به معنی کوتاه یا کوچک است)، شوید و تخم‌مرغ تهیه می‌شود و معمولاً با برنج که به صورت کته تهیه شده (برنج بیجار کله)، سیر تازه، ماهی و اشپل ماهی خورده می‌شود.

باقلا سرشار از کلسیم و پروتئین

گیاه باقلا سرشار از کلسیم، پروتئین، فیبر و پتاسیم است و در کنترل فشار خون افرادی که مبتلا به فشار بالا هستند، نقش بسزایی دارد. در باقلا خواص درمانی برای سنگ کلیه، روماتیسم، مثانه و نقرس موجود است اما در افرادی که مبتلا به فلوایسم هستند خوردن آن توصیه نمی‌شود. همچنین برای خانم‌های باردار تا کید شده است که تحت هیچ شرایطی در دوران بارداری خود با باقلا استفاده نکنند چرا که باعث آسیب‌های جبران‌ناپذیری به کودک می‌شود.



محبوب‌ترین غذاهای ایرانی بهر وایت نیویورک تایمز

نیویورک تایمز در صفحه پخت و پز بارها به معرفی غذاهای معروف ایرانی پرداخته و دستور پخت آن‌ها را برای مخاطبانش در سراسر جهان، منتشر کرده است. بنابراین باقلا قاتق، اولین پانته‌ای ایرانی نیست که این رسانه درباره آن مطلب نوشته باشد. اما «نیویورک تایمز» تا امروز چه غذاهایی را معرفی کرده و درباره آن‌ها چه نوشته است؟

اشکنه غذایی است بین سوپ و خورش. اشکنه به شکل‌های مختلف در سراسر ایران تهیه می‌شود. یکی از قدیمی‌ترین غذاهای این کشور اشکنه است که ساده، خوش طعم، مقوی و دلچسب است. این غذا به حادقل مواد اولیه نیاز دارد و بیشتر در روزهای سرد زمستان طر‌ف‌دار دارد.

آب دوغ خیار آب دوغ خیار یا سوپ سرد ایرانی، در روزها و شب‌های گرم تابستان بسیار دلچسب و لذیذ است. این غذای سنتی ایرانی، یک وعده غذایی سبک بوده که برای گرم‌زدگی و رفع عطش خوب است.

ماهی با سس تمبر هندی ماهی از غذاهای لایف‌ک آیین نوروز در ایران است. برای تهیه این غذا، فیله ماهی زیر لایه‌ای از پیاز کاراملی (برشته) شده، زرشک، بادام و البته سبزیجات تازه می‌پزد.

نیویورک تایمز در صفحه پخت و پز بارها به معرفی غذاهای معروف ایرانی پرداخته و دستور پخت آن‌ها را برای مخاطبانش در سراسر جهان، منتشر کرده است. بنابراین باقلا قاتق، اولین پانته‌ای ایرانی نیست که این رسانه درباره آن مطلب نوشته باشد. اما «نیویورک تایمز» تا امروز چه غذاهایی را معرفی کرده و درباره آن‌ها چه نوشته است؟

اشکنه غذایی است بین سوپ و خورش. اشکنه به شکل‌های مختلف در سراسر ایران تهیه می‌شود. یکی از قدیمی‌ترین غذاهای این کشور اشکنه است که ساده، خوش طعم، مقوی و دلچسب است. این غذا به حادقل مواد اولیه نیاز دارد و بیشتر در روزهای سرد زمستان طر‌ف‌دار دارد.

آش رشته این سوپ غلیظ ایرانی که معمولاً پیشاپیش تعطیلات تهیه می‌شود، حاوی مقادیر

رشت، شهر خلاق جهان

در حوزه غذا

اوایل سال ۲۰۱۹ میلادی بود که سخنگوی وقت وزارت خارجه کشورمان با این مقدمه که چهار شهر ایران به شبکه شهرهای خلاق جهان توسط یونسکو پیوسته‌اند، گفت: «شهرهای سندانج (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 و داشته‌های خود را بیشتر و بهتر به جهانیان معرفی کنند.» شاید بپرسید چرا رشت؟! دلیل نام‌گذاری رشت به عنوان شهر خلاق در حوزه غذا، وجود تنوع بسیار زیاد خوراک‌های 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 برای زندگی حیوانات مختلف به وجود 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، کیلکا و... و همچنین پرندگانی مثل خوتکا (نوعی مرغابی وحشی)، ترنگ (قرقاول)، اردک و غاز در گیلان وجود دارند. تنوع اقلیم و محیط باعث شده غذا، چاشنی‌ها، نان‌ها و شیرینی‌های متنوع محلی در قسمت‌های مختلف گیلان پخته شود. غذاهای اصیل رشتی دو نوع هستند: غذاهای گیاهی و گوشتی. معروف‌ترین غذاهای گیاهی رشتی عبارتند از: باقلا قاتق، میرزا قاسمی، ترش‌تره و خورش سیرابیچ. معروف‌ترین غذاهای گوشتی رشتی شامل فسنجان رشتی و پلوکیاب است. معروف‌ترین کوه‌های رشتی هم شامی رشتی، شامی رودباری و اشپل کوکوست.

رتبه‌بندی لذیذترین غذاهای جهان در ۲۰۲۳

پایگاه اطلاع‌رسانی Tasteatlas که در زمینه رتبه‌بندی غذاهای جهانی فعالیت می‌کند و یکی از سرشناس‌ترین‌های این حوزه به حساب می‌آید، به تازگی بهترین غذاهای جهانی را انتخاب و اعلام کرده است. طبق این رتبه‌بندی، غذاهای ایرانی در رتبه بیست و چهارم لذیذترین غذاهای دنیا قرار گرفتند. در این بین غذاهای مدیریت‌انه‌ای در صدر غذاهای جهانی قرار گرفتند و غذاهای ایتالیایی، یونانی و اسپانیایی رتبه‌های اول تا سوم را به خود اختصاص داده‌اند. به نوشته این وبسایت، ایتالیایی‌ها در پخت پاستا، پیتزا، اسپاگتی و لازانیا پیشتازی می‌کنند، در حالی که یونانی‌ها در پخت غذاهای دریایی همچون خرچنگ، میگو و انواع ماهی و صدف‌ها پیشتاز هستند. جالب این جاست که غذای مشهور و مورد توجه اسپانیایی به برنج زعفرانی اعلام شده است. در این بین قرمه‌سبزی به عنوان غذای شاخص ایرانی‌ها جزو بهترین غذاهای جهان قرار گرفته است.

