

مدال طلا بر گردن غذاهای ایرانی

جوجه کباب ایرانی در صدر جدول بهترین خوراک مرغ جهان قرار گرفت
به این بهانه از دیگر غذاهای ایرانی محبوب و مطرح در جهان و حس و حال میل کردن شان گفتیم

پرونده

در فهرست ۱۰۰ غذای مرغ بار تبه برتر در جهان، جوجه کباب ایرانی اول شد. این اولین بار نیست که یک غذا یا خوراکی ایرانی، توجه مردم جهان را جلب می کند و در رقابت با غذاهای کشور های مختلف در رده های بالا قرار می گیرد. مثلا نیویورک تایمز تاکنون دستور پخت بیش از ۱۰ غذای ایرانی را به عنوان خوشمزه ترین خوردنی ها در جهان برای مخاطبانش منتشر کرده است. به بهانه اول شدن جوجه کباب ایرانی در جهان، از دیگر غذاهای مقام آور ایران در جهان گفتیم و این که در زمان خوردن این غذاها، چه حس و حالی در ما ایجاد می شود.

از جوجه کباب و قرمه سبزی تا زیتون پرورده و بستنی سنتی ایران

سایت مرجع و راهنمای غذاهای محلی جهان، غذاهای ایرانی را در رده ۲۴ خوشمزه ترین غذاهای جهان قرار داد

سایت TasteAtlas یا اطلس مزه ها، مرجع و راهنمای غذاهای محلی دنیاست. در توضیحات این سایت آمده که دایرةالمعارفی از طعم ها، اطلسی جهانی از غذاهای سنتی، مواد اولیه محلی و رستوران های معتبر است. در این سایت بیش از ۱۰ هزار غذا و نوشیدنی، فهرست بندی شده و ده ها هزار مورد هنوز برای تحقیق در صف بررسی هستند. محبوب ترین خوراکی ها و همچنین طعم ها و عطر های فراموش شده هر شهر، منطقه و روستای جهان در این سایت معرفی می شوند. شعار سایت این است: «سفر کنید، کاوش کنید، بخورید و بنوشید. غذاهای محلی را کشف و قدر دانی کنید، به افرادی که آن را درست می کنند احترام بگذارید.» در این سایت از بازدید کنندگان خواسته شده تا نظرات خود را با آن ها در میان بگذارند، دستور العمل های مادر بزرگ های خود را از فراموش شدن نجات دهند و غذاهای دوران کودکی خود را به نقشه لذیذ جهان اضافه کنند. بر اساس اعلام این سایت، رتبه بندی غذاها بر اساس امتیازدهی مخاطبان است که با برخی سازو کارها کاربران واقعی را تشخیص می دهد. رتبه بندی ها، روایات یا افراد محلی را نادیده می گیرد و به رتبه بندی کاربرانی که سیستم آن ها را می شناسد، ارزش بیشتری می دهد. این سایت به چند خوراکی محبوب ایرانی رتبه بالا داده که در ادامه خواهید خواند. در ضمن این سایت در یک نظر سنجی جدید اعلام کرده که غذاهای ایرانی در رتبه بیست و چهارم لذیذترین غذاهای دنیا قرار گرفته اند.

جوجه کباب، مرغ شکم پرو فسنجان بهترین غذاها بر پایه مرغ



بهترین غذایی که می شود با مرغ پخت، چیست؟ نظر سنجی سایت TasteAtlas می گوید، جوجه کباب

خوشمزه ترین غذاهای ایرانی به روایت نیویورک تایمز

نیویورک تایمز بارها به معرفی غذاهای معروف ایرانی پرداخته و دستور پخت آن ها را برای مخاطبانش در سراسر جهان، منتشر کرده است. این رسانه تا امروز چه غذاهایی را معرفی کرده و درباره آن ها چه نوشته است؟

باقلا قاتق خورش باقالی محبوب و

دوست داشتنی شمال ایران، سفیر محصولات اوایل بهار است. باقالی، شوید مطبوخ و مقدار زیادی سیر با تخم مرغ ترکیب می شوند تا یک وعده غذایی آرام بخش داشته باشند.

اشکنه یکی از قدیمی ترین غذاهای این کشور اشکنه است که ساده، خوش طعم، مقوی و دلچسب است. این غذا به حداقل مواد اولیه نیاز دارد و بیشتر در روزهای سرد زمستان طرفدار دارد. **آش رشته** این سوپ غلیظ ایرانی که معمولا پیشاپیش تعطیلات تهیه می شود، حاوی مقادیر وافر اسفناج، گشنیز، جعفری، شوید و پیازچه است، همراه با رشته هایی از جنس

نشاسته (نوعی نودل) و سه نوع از حبوبات. **سبزی پلو** مقادیر وافر جعفری، گشنیز و شوید که با برنج پخته می شود و سپس سبزیجات تازه بیشتری به صورت لایه لایه به آن افزوده می شود.

کوکو کوکوامی توان نوعی فریتاتای ایرانی دانست که البته در کوکو محتویات به واسطه

تخم مرغ کنار هم قرار می گیرند. این محتویات معطر گردو و پیاز زرد.

آب دوغ خیار آب دوغ خیار یا سوپ سرد ایرانی، در روزها و شب های گرم تابستان بسیار دلچسب و لذیذ است. این غذای سنتی

ایرانی، یک وعده غذایی سبک بوده که برای گرم ماندگی و رفع عطش خوب است.

ماهی یا سنن تهر هندی ماهی از غذاهای ثابت آیین نوروز در ایران است. برای تهیه

این غذا، فیله ماهی زیر لایه ای از پیاز کاراملی (برشته) شده، زرشک، بادام و البته سبزیجات تازه می پزد.

سالاد سبزیجات و ترپچه تقریبا تمام

ایرانی! این سایت بعد از قرار دادن این غذا در فهرست غذاهای بر پایه مرغ در توضیح جوجه کباب نوشت:

«این غذای ساده جزو غذاهای اصلی ایرانی است و دو نوع محبوب مرغ بدون استخوان و با استخوان دارد.» همچنین مرغ، زعفران، ماست، پیاز، لیمو، روغن زیتون و نمک به عنوان مواد لازم این غذا معرفی شده است. البته جوجه کباب در این فهرست تنها نیست و «مرغ شکم پرو در جایگاه چهاردهم و «فسنجان با گوشت مرغ» در رتبه هفدهم بهترین خوراک مرغ جهان قرار گرفته است.



بستنی سنتی ایرانی یک بستنی منحصر به فرد باز عفران است که چند دهه پیش توسط اکبر مشتی، اولین بستنی فروش در تهران اختراع شد. این خوراکی یخ زده با مخلوطی از شیر، خامه و پسته خرد شده در بست و با گلاب و زعفران طعم دار می شود. به گفته سایت اطلس مزه ها، رنگ زرد پر جنب و جوش و طعم های عجیب، بستنی را به یکی از شیرینی های مورد علاقه ایرانی و جهانی تبدیل کرده است. ایرانی ها ترجیح می دهند آن را در کاسه

بخورند یا بین دو ویفر ساده که به این ساندویچ، بستنی نونی می گویند. در این سایت چندتا از رتبه های بستنی سنتی این هاست: بهترین دسر یخ زده دنیا، چهارمین بستنی محبوب دنیا و هفتمین دستور ساخت محبوب بستنی در دنیا. در این نظر سنجی فالوده شیرازی در جایگاه نهم و آب هویج بستنی در جایگاه بیست و یکم محبوب ترین و خوشمزه ترین دسرهای سرد جهان قرار گرفته اند.

قرمه سبزی هشتمین غذای برتر دنیا

اسم غذای ایرانی وسط باشد و «قرمه سبزی» در کار نباشد؟ این غذای محبوب می تواند همه افراد خانواده را به سر سفره بکشاند، بوی آن می تواند یک محله را دیوانه کند و همه نوع آن حتی ماسیده و سرد شده اش طرفدار دارد. قرمه سبزی در دی ماه سال گذشته در



فهرست ۵۰ تایی بهترین غذاهای جهان در رتبه هشتم قرار گرفت. این فهرست توسط سایتی که در ابتدا از آن گفتیم و یکی از معتبر ترین سایت های صنعت غذاست، منتشر شده و حاصل ۱۰۰ هزار رای گیری از ۱۵ هزار غذا از کشور دنیاست. در این فهرست غذای «کاره» از کره جنوبی روی سکوی اول بهترین غذاهای جهان قرار گرفت.

کشک بادمجان و ماست و خیار برترین میان وعده جهان



اگر جزو عشق بادمجان ها باشید حتما «کشک بادمجان» یکی از غذاهای محبوب تان است. چندی پیش این غذا در فهرست ۵۰ تایی بهترین میان وعده های جهان در جایگاه هفتم قرار گرفت و در این سایت به عنوان یک پیش غذای خوش طعم ایرانی که ترکیبی از بادمجان های بوداده در فرو و کشک و مغز گردوست، معرفی شد. اما ترکیب طلایی ماست و خیار که الان به خصوص در فصل تابستان طرفدارهای خودش را دارد جایگاه ۳۷ را کسب کرد. «یک (دیپ) دسر ساده و باطراوت که با ماست و خیار خرد شده در ست می شود» تعریف سایت TasteAtlas از ماست و خیار است در حالی که ماست و خیار برای ما ایرانی ها چیزی بیشتر از یک میان وعده و غذاست و بیشتر ما را به یاد گذشته ها، خانه های حیاط دار و سفره پهن کردن در حیاط خانه مادر بزرگ و ناهارهای تابستان می اندازد.

چرا «رشت» شهر خلاق غذای جهان شد؟

سال ۲۰۱۹ میلادی در نشست یونسکو در پاریس، دبیر کل آن اعلام کرد که رشت به عنوان شهر خلاق غذا توسط یونسکو انتخاب شده است. اولین سوالی که برای هر کدام از ما ممکن است به وجود بیاید، این است که چرا رشت؟! به نظر می رسد 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 جلگه ای، کوهستانی و دریایی است باعث رشد گیاهان محلی و خاص در این استان شده است. این تنوع، محلی مناسب را 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 ماهی ها از جمله ماهی سفید، کولی، کپلکا و... همچنین پرندگان مثل

خوتکا (نوعی مرغابی وحشی)، تنگ (قرقاول)، اردک و غاز در گیلان وجود دارند. تنوع اقلیم و محیط باعث شده غذاها، چاشنی ها، نان ها و شیرینی های متنوع محلی در قسمت های مختلف گیلان پخته شود. غذاهای اصیل رشتی دو نوع هستند: غذاهای گیاهی و گوشتی. معروف ترین غذاهای گیاهی رشتی عبارتند از: باقلا قاتق، میرزا قاسمی، ترش تره و خورش سیرابیچ. معروف ترین غذاهای گوشتی رشتی شامل فسنجان رشتی و پلو کباب است. معروف ترین کوکوهای رشتی هم شامی رشتی، شامی رودباری و واشپل کوکوست.

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۶ تیر ۱۴۰۲
۸ دی الحجه ۱۴۴۴ • ۲۷ ژوئن ۲۰۲۲
شماره ۲۱۴۴۶

۲۴۶۶



جوجه همسفر شمال و بستنی

رفیق، پیاده روی در پارک

غذاها و دسرهای ایرانی که شهرت جهانی پیدا کردند فقط یک غذای ساده برای سیر کردن آدم ها نیستند، بلکه بخش مهمی از خاطرات ما محسوب می شوند

مدتی است شهرت چند غذا و دسر ایرانی جهانی شده و توجه همه را جلب کرده، از جوجه تا بستنی سنتی و البته قرمه سبزی. غذاها و خوراکی هایی که چنان برای ما جذاب هستند که صبر می کنیم برای روزهای خاصی مثل عروسی، سفر، روز جمعه... مروری بر جایگاه خاص این غذاها داشته باشیم.

قرمه سبزی و قتی عروس و دامادها جمع هستند

ظهر جمعه، روز مادر، روز پدر، تولد پدر بزرگ و... مناسبت هایی هستند که فرزندان یک خانواده به همراه عروس و داماد و نوه ها، منزل بزرگ تر خانواده جمع می شوند و بهترین انتخاب برای چنین روزی قرمه سبزی است. از همان قرمه سبزی ها که وقتی وارد خانه می شوید بویش بی رحمانه به مشام تان می خورد و ترجیح می دهید تا خوردن ناهار هیچ چیزی نخورید که این خورش بی نظیر را از دست ندهید. البته زرشک پلو با مرغ هم می تواند گزینه بعدی چنین روزی باشد. هیچ کدامش نشد حتما گزینه سوم مادر بزرگ برای پذیرایی از مهمانان استامبولی یا سالاد شیرازی است؛ سالادی که خودش شهرت جهانی دارد.

جوجه رفیق شفیق عروسی و سفر

شاید هیچ غذایی مثل جوجه کباب با ما رفیق نباشد؛ یک رفیق پایه برای سفر، برای پیک نیک و از همه مهم تر عروسی. البته جوجه بی استخوان مخصوص عروسی هاست اما بیابید کم کم فرهنگ سازی کنیم تا در عروسی ها هم شاهد سرو جوجه یا استخوان باشیم؛ خوشمزه، آب دار، کلاسیک و بدون این که از طعمش خسته شویم. در تاریخ ایران زمین بی سابقه است یک خانواده ایرانی چندروز برون باغ، بیرون شهری و سفر و در یکی از وعده ها جوجه یادزنند.

بستنی سنتی مودب باشید تا بستنی بخرم

روزهای گرم تابستان شرط مامان با ما این بود که بعد از ناهار کمی بخوابیم تا بعد از ظهر به خانه مامان بزرگ برویم. حدود ساعت ۶ که از گرمای هوا کم شده بود راهی می شدیم. حدود ۱۰ بهچ بین ۵ تا ۱۵ سال خانه را روی سر شام می گذاشتند، مادر بزرگ هم که زیر شمایی کابینت فلزی اش پول می گذاشت، دایی را صدا می زد و می گفت «اگه تا نیم ساعت دیگه آروم ننشستن بایکی شون برو برای همه بستنی بخر». ما نیم ساعت تحمل می کردیم و بعد بیشتر مان با دمی های پایره مثل جوجه اردک پشت سدایی راه می افتادیم برای خرید بستنی. هنوز هم «بستنی نونی» وقتی به پارک می رویم، بستنی قیفی و قتی سرگرم خرید هستیم و انواع دیگر بستنی در موقعیت های مختلف دلچسب هستند اما طعم بستنی سنتی مغز داری که در کودکی می خوردم بهترین است.

آبگوشت شاخصه مهم زندگی دیروز

هنوز در ده بندی های بین المللی اسم آبگوشت را ندیده ام. اما برای این که بدانیم آبگوشت چه جایگاهی دارد نیاز به هیچ فهرست جهانی نداریم؛ چون با غذایی طرفیم که طبخ و سرو آن چنان حوصله ای می خواهد که همه چیز رنگ و بوی زندگی پر حوصله و پر ظرافت دیروز را دارد. آبگوشت بر خلاف یک برگرگ خوشمزه که در چند دقیقه بلعیده می شود؛ باید خوب آماده شود؛ بعد از خوردن ترد، تازه و وقت

بگذاریم و گوشت، سیب زمینی و لوبیایش را خوب بکوبیم و همه این ها نشان می دهد خوردن آبگوشت دور هم چه فرصت خوبی برای گپ زدن و لذت بردن از گذر کنار خانواده را فراهم می کند. زود یک فهرست جهانی برای بهترین و خوشمزه ترین غذاها که باید با خانواده خورده شود، فراهم کنید و ببینید چطور آبگوشت قهرمان بلا منازعش می شود.

