

## برخی غذاهای محلی گیلان

### رضا قربانی ریک

#### فهرست انواع خورشت‌ها

#### مرغ فسنگان یا مرغ لاکو

مواد لازم: مرغابی یا اردک یا مرغ محلی - مغز گردو ساییده شده - ترشی (رب انار - رب گوجه فرنگی) - ادویه.

ابتدا گردو را در نیمیار و با استفاده از سنگ مشته می‌سابند تا کاملاً له شده و روغنش در بیاید، (امروزه از آسیابهای برقی استفاده می‌کنند) سپس گردو را با رب انار، زرد چوبه و مقدار کمی آب، بر روی حرارت ملایم قرار داده و هر از گاهی نیز مقداری آب سرد روی گردو می‌ریزید، تا روغن گردو در بیاید. معمولاً اگر از مرغابی یا مرغهای محلی استفاده کنند، آن را به همراه گردو می‌گذارند تا بپزد و اگر از مرغهای شهری استفاده شود، بعد از آب پز شدن و در انتها، مرغ را در ظرف گردو می‌ریزند. در پایان وقتی غذا به روغن فتاد، یک قاشق مرباخوری رب گوجه فرنگی در قابلمه می‌ریزند که این کار باعث رنگ خوش خورشت می‌شود. در بعضی از مواقع نیز چند عدد بادمجان را که به صورت ورقه ای نازک بریده شده، سرخ نموده و جهت تزیین استفاده می‌کنند. در سابق، در خورشت فسنگان همزمان با ریختن گردو، به عنوان ترشی مقدار قیسی و خرما نیز اضافه می‌کردند تا طعم غذا، اندکی ترش و شیرین شود.

#### میرزا قاسمی

مواد لازم: بادمجان، گوجه فرنگی، سیر، تخم مرغ، ادویه و رب گوجه فرنگی.

ابتدا بادمجانها را روی ذغال (در حال حاضر چراغ گاز) کباب می‌کنند، سپس پوست سوخته<sup>۲</sup> آن را جدا کرده، با گوشت کوب و یا ساطور تخته (در سابق استفاده می‌شد) می‌کوبند. آنگاه بادمجانها را با مقداری زرد چوبه در روغن تفت داده و سیر را نیز که قبلاً خرد و سرخ کرده اند، به بادمجانها اضافه می‌کنند. در فصول تابستان و بهار مقداری گوجه فرنگی راریز خرد کرده، به مخلوط سیر و بادمجان اضافه می‌کنند و در فصل زمستان از رب گوجه فرنگی استفاده می‌کنند. وقتی گوجه (رب) نیز تفت داده شد، تخم مرغ را اضافه می‌کنند.

#### باقلا قاتق (خورشت باقلی)

مواد لازم: لوبیای خورشتی (پاچ باقلا)، شوید (خشک یا تر)، سیر خام (برگ سیر)، تخم مرغ، ادویه، روغن.

ابتدا باقلی‌ها را پوست کنده (از غلات سبز و پوسته دوم جدا می‌کنند) و همراه با سیر خلال شده یا برگ سیر خرد شده، با مقداری روغن در قابلمه (یا گمچ که ظرفی گلی است و در گذشته کاربرد بیشتری داشته) کمی سرخ می‌کنند، سپس مقدار

کمی زردچوبه و شوید به باقلی اضافه نموده و تفت می‌دهند. در انتها، یک یا دو لیوان آب به مواد اضافه نموده و بر روی حرارت ملایم می‌گذارند، تا وقتی که روغن غذا در سطح قابلمه بالا بیاید، آنگاه تخم مرغ را اضافه می‌کنند. نکات تغذیه ای :

این غذا ، یکی از غذاهای محلی ، مخصوص نواحی شمال ایران است . بهتر است غیر از غذاهای روزمره و عادی در برنامه های غذایی امان ، با طرز پخت غذاهای محلی نواحی دیگر نیز آشنا شویم .  
این غذا ، یک غذای خوشمزه و لذیذ است . بهتر است شما هم آن را امتحان کنید .  
در تهیه این غذا از گوشت استفاده نشده است ، ولی نگران نباشید زیرا تخم مرغ یک جانشین مناسب برای گوشت است .  
انرژی حاصل از یک عدد تخم مرغ ۷۵ کالری است که معادل انرژی یک واحد ( ۳۰ گرم ) گوشت با چربی متوسط است .

لوبیای مخصوص باقلاقاتق نیز منبع پروتئین گیاهی خوبی است که همراه با تخم مرغ ، باعث افزایش کیفیت پروتئین غذا در حد پروتئین گوشت می شود . این غذا را هم می توان با پلو و هم با نان میل کرد . انرژی این غذا در کل ، ۲۷۲۸ کالری است که اگر توسط ۵ نفر میل شود سهم هر فرد از انرژی ۵۴۵/۵ کالری خواهد بود .

### ترش تره:

مواد اولیه: سبزی (جعفری، گشنیز، اسفناج، تره، چغندر)، برنج، سیرخام، ترشی (آب نارنج یا آب انار)، آلوچه سبز، تخم مرغ، ادویه.

ابتدا سبزیها را با ساطور، ریز خرد می کنند. سپس به اندازه یک لیوان آب و نصف لیوان برنج (برای یک کیلو سبزی خرد شده) که قبلاً خیسانده‌اند، در قابلمه می‌ریزند تا سبزی و برنج کاملاً پخته شود . سپس سیر را خرد کرده ، با زردچوبه و روغن سرخ می‌کنند و به مواد داخل قابلمه اضافه می‌کنند. سر آخر، در ترشی مورد علاقه، مقداری آرد برنج (گندم) حل کرده و به تدریج به خورش اضافه می‌کنند. این کار باعث لعابدار شدن خورش می‌شود. در پایان نیز تخم‌مرغها را اضافه نموده، میل می‌کنند.

### کویی خورش (خورشت کدو حلوایی)

مواد اولیه: کدو حلوایی، گردو، عدس، خرما.

ابتدا کدو را پوست گرفته، به قطعات ریز خرد نموده و با مقداری آب می‌پزند. عدس را نیز قبلاً آب پز کرده و به همراه کدوی پخته، با هاون یا گوشت کوب می‌کوبند تا کاملاً له شود. سپس گردوی سابیده شده را به همراه زردچوبه و روغن به مواد اضافه نموده و تفت می‌دهند و سر آخر نیز خرما را از هسته جدا کرده، به مواد ذکر شده اضافه می‌کنند.

### سیرقلیه

- نوع اول:

مواد اولیه: برگ سیر، سیر، شوید خشک، لپه، مرغ، تخم‌مرغ ، ترشی (آبغوره یا آب انار)، ادویه، روغن.

ابتدا برگ سیر را به همراه سیر رنده شده و شوید خشک ، در روغن تفت می‌دهند. لپه آب پز شده را به مرغ آب پز شده ، آب مرغ و ترشی مورد نظر اضافه کرده، به مدت نیم ساعت روی حرارت ملایم می‌جوشانند. بعد از جا افتادن خورشت، به تعداد مورد نظر تخم مرغ اضافه می‌کنند.

- نوع دوم:

مواد اولیه: برگ سیر، تخم مرغ، ترشی (آب لیمو)، مرغ یا مرغابی، ادویه.

ابتدا برگ سیر را خرد کرده، به همراه زردچوبه سرخ می‌کنند. سپس آب مرغ، ترشی و مرغ را به آن اضافه نموده و بعد از اینکه آب مرغ تبخیر شد، به تعداد مورد نیاز تخم مرغ اضافه می‌نمایند.

### آلو مسما:

مواد اولیه: گوشت مرغ یا مرغابی، پیاز سرخ شده، آلوی بخارایی، رب گوجه ترش (آب انار یا آب نارنج)، بادمجان، گوجه فرنگی، ادویه.

مرغ آب پز شده را به همراه پیاز سرخ شده ، رب و آلوی خیس داده شده ، در روغن و ادویه تفت می‌دهند. سپس ۲ لیوان آب مرغ، به مواد اضافه نموده و روی حرارت ملایم می‌گذارند تا به تدریج آب مرغ تبخیر شود . در پایان نیز غذا را با بادمجان و گوجه فرنگی سرخ شده، تزیین نموده و میل می‌کنند.

### نازخاتون (غذای مخصوص شمال کشور)

در صورت نبودن آب انار، می‌توان از ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری رب انار به اضافه ی مقداری شکر استفاده کرد.)

### طرز تهیه:

بادنجان ها را می‌توان کبابی کرد و یا در صورت دلخواه آنها را در فر به مدت نیم ساعت قرار داد تا نرم شوند. سپس پوست می‌کنیم و خوب ساطوری می‌کنیم.

در این زمان مقداری آبجوش روی گوجه فرنگی ها می‌ریزیم تا پوست آنها به راحتی کنده شود. سپس گوجه ها را خرد کرده و کنار می‌گذاریم.

آنگاه بادنجان ساطوری شده را همراه با آب انار و آب غوره می‌گذاریم تا آهسته بجوشد و غلیظ شود. پس از آن گل پر، نعنا و پیاز رنده شده را ریخته و از روی شعله بر می‌داریم و با گوجه فرنگی خرد شده مخلوط کرده و در ظرف می‌کشیم. سپس با مقداری گردوی خرد شده تزیین می‌کنیم.

### نکات تغذیه ای :

بادنجان دارای انرژی کمی است زیرا بیشتر حجم آن را آب تشکیل می دهد. ۹۲ درصد وزن بادنجان خام را آب تشکیل می دهد. نصف لیوان بادنجان پخته فقط ۱۴ کالری انرژی و کمتر از ۰/۵ گرم پروتئین و حدود ۳ گرم کربوهیدرات دارد. محتوای مواد مغذی آن کم است و کمتر از ۵ درصد نیاز روزانه به مواد مغذی را برآورده می سازد. مقداری فیبر، کلسیم، پتاسیم، اسید فولیک و سایر ویتامین ها و املاح را داراست، ولی قابل ملاحظه نیستند. به دلیل کالری پایین آن ، برای افرادی می خواهند انرژی دریافتی و وزن خود را کاهش دهند، مناسب است. استفاده از آبغوره و آب انار در این غذا، آن را خوش طعم و لذیذ کرده و نیز باعث افزایش اشتها می شود.

### مواد لازم:

۸ عدد

بادنجان قلمی

۵ عدد

گوجه فرنگی درشت

یک دوم لیوان

آب غوره

یک قاشق غذا خوری

نعنای خشک

۳ قاشق سوپ خوری

پیاز رنده شده

یک قاشق غذاخوری

گل پر

۲ لیوان

آب انار

### سایر غذاهای محلی

دیگر غذاهای محلی گیلان عبارتند از:

اناربیج: گوشت + گردو + پیاز + سبزی + آرد + آب انار + فلفل  
 شش‌انداز: بادمجان یا خیار یا کدو حلوایی + گردو + پیاز + رب انار  
 سیرابیج: برگ سبز سیر + تخم‌مرغ + زردچوبه  
 شیرین تره: اسفناج + تخم‌مرغ + سیر  
 خالو آبه: آرد برنج + گوجه سبز + انواع سبزی + شکر + تخم‌مرغ  
 چخرتمه: مرغ + پیاز + تخم‌مرغ + آب لیمو یا آب نارنج  
 نازخاتون: گوشت + سبزی (نعناء و جعفری) + بادمجان + آبغوره  
 موتن‌جن: مرغ یا مرغابی + کشمش یا قیسی + گردو + رب انار + شکر  
 لونگی: ماهی (معمولاً سفید) + مغز گردو + سبزی جعفری + سیرتر یا خشک + پیاز + خاویار ماهی  
 کولی غورابیج: کولی + سبزی معطر + ترشی (آب غوره یا آب نارنج یا انار ترش) + شکر + مغز گردو  
 ماهی فیبیج: ماهی + کشمش + نعناع + آب انار + رب انار + گلپر + فلفل  
 واویشکا: دل + جگر + قلوه + پیاز + گوجه‌فرنگی  
 ترش شامی: گوشت + پیاز + جعفری + تخم‌مرغ + سیب زمینی + آبغوره  
 شامی: گوشت + پیاز + تخم‌مرغ + زرد چوبه + فلفل. (مخصوص ایام ماه رمضان)  
 انواع کوکو: کوکوی اشبل، کوکوی گردو، شاه کوکو و کوکوی اوزون برون و ...  
 انواع آش: آش شلغم، آش شیر، آش خرشو (از شیر گاو تازه فارغ شده تهیه می‌شود)، آش ترش، آش قلمکار  
 آش فاطمه الزهرا، خولی آش یا خالی آش (برنج + لوبیا چیتی) و ...

انواع چاشنی: کال کباب، بورانی بادمجان، بورانی اسفناج، چغندر بورانی، زیتون پرورده، اشپل  
 (خاویار ماهی)، ماهی شور، ماهی دودی و ...

### شیرینی جات محلی گیلان

- فرنی، رشته و خشکار، گل پالوده و ... (عمولاً در ماه رمضان استفاده می‌شود)  
 - ترک حلوا، خاتون پنجره، خرش حلوا و سمنو و ... (مخصوص عید نوروز)  
 - حلوای رقایب (خیرات در روز عید مرده‌ها)  
 انواع کلوچه: کلوچه فومن - کلوچه لاهیجان و کاکا  
 انواع نان محلی: نان لاکو که از آرد برنج تهیه می‌شود، نان کشتا (آرد برنج + کدو حلوایی + دانه گیاه خرفه)  
 انواع ترشی: فلفل ترشی، سیرترشی، بادمجان ترشی، هفتابیجار، یارالماسی ترشی، پیاز ترشی و ...  
 انواع رب: رب سیب ترش، رب نارنج، رب انار و ...

انواع مربا: مربای بادرنگ، شقاقل، گل قند (گل محمدی)، بهار نارنج، کدو، زغال اخته، ولش (تمشک) و ...

همچنین درار (به فارسی میگویند نمک سبز) ، یکی از چاشنیهایی است که همراه برخی از میوه‌ها و ماست استفاده می‌شود و از سبزیهای معطر گوناگون + نمک تهیه می‌شود.

منبع: سایتها مختلف گیلان

برگرفته از: وبلاگ "فرهنگ تالش"