در فصل بهار با گیاهان خودروی کوه‌ها می‌توان غذاهای خوش مزه‌ای درست کرد

طعم بهاری زاگرس

لیلا شوقی
روزنامه‌نگار

یکی از ویژگی‌های فصل بهار، رویش گیاهان خودرو در دشت و کوه‌هاست. ایران هم که به نوعی کشور کوه‌هاست، در فصل بهار پر از گیاهان دارویی و خوراکی می‌شود. گیاهانی که با بسیاری از آنها می‌توان غذا درست کرد. در محدوده رشته کوه‌های زاگرس با گیاه کاردین می‌توان آش خوش‌طعمی به نام آش کارده بر سر سفره‌ها گذاشت.

اغلب گیاهانی که در کوه‌ها به صورت خودرو رشد می‌کنند، از خانواده تره‌ها هستند. گیاه کاردین (Biarum bovei) اما خانواده گل شیپوریان است و در منطقه جنوب غرب زاگرس یعنی استان فارس، منطقه بختیاری و خوزستان رشد می‌کند و به همین دلیل هم مردم همین مناطق از گیاه گل شیپوری، آش درست می‌کنند.

مواد لازم:

آرد گندم: یک پیمانه
آبغوره: یک پیمانه
خرده برنج یا جو پرک شده: نصف پیمانه
پیاز ساطوری شده: یک عدد بزرگ
شنبلیله خشک: ۲ پیمانه
سبزی کارده خرد شده: نیم تا یک کیلوگرم
روغن و نمک: به میزان لازم

طرز تهیه:

✦ اگر از سبزی خشک شده استفاده می‌کنید: ابتدا کارده خشک را در ظرفی به همراه مقداری آب به مدت ۲ تا ۳ ساعت خیس کنید. پس از آن سبزی‌ها را از آب خارج کرده و در یک قابلمه بزرگ همراه با آرد گندم با گوشتکوب بکوبید. این کار را تا زمانی انجام دهید که آرد گندم کاملا به خرد کارده‌ها

برود. بعد از آن آبی را که در آن کارده را خیس کرده بودید، به مخلوط اضافه کنید تا جایی که به اندازه سه‌چهارم از قابلمه پر شود. قابلمه را روی شعله متوسط گاز بگذارید و دوغ یا ماست ترش شده را به آن اضافه کنید. پس از به جوش آمدن، آش را به هم بزنید تا ته نگیرد. بعد از گذشت حدود سه‌چهار ساعت که سبزی کارده کاملا پخته شد، برنج را به مواد اضافه کنید. اجازه دهید تا آش یک ساعت دیگر نیز بپزد. پیازداغ درست کنید. بعد از طلایی شدن پیازها، شنبلیله، زردچوبه و آرد گندم را به آن اضافه کنید و تفت دهید. مخلوط را داخل آش بریزید و ۱۵ دقیقه به آن زمان دهید تا لعاب بیندازد.

✦ از کارده تازه استفاده کنید: کارده‌های تازه، تیز و برنده هستند و همین باعث زخم شدن گلو و زبانتان خواهد شد. برای از بین بردن تیغ‌های این گیاه، بعد از کوبیدن این سبزی با آرد گندم، دوغ یا آبغوره را به آن اضافه کنید و حدود ۲۴ ساعت در فضایی سرپوشیده و گرم قرار دهید. سپس بقیه مراحل پخت را مانند روش اول ادامه دهید.

روش پخت کاردین یا حُره:

آش کاردین در خوزستان و سرزمین‌های بختیاری به شکل دیگری طبخ می‌شود. خوزستانی‌ها و بختیاری‌ها این آش را تقریبا به یک شکل درست می‌کنند. سبزی کاردین، برنج گرده (برنج آش) و جوی نیمکوب (یا گندم) را همراه با مقداری آب که روی تمامی این مخلوط را می‌پوشاند، درون قابلمه ریخته و بر روی آتش قرار دهید تا بجوشد. برای سنجش حرارت کافی است انگشتتان را درون آب قرار دهید. اگر توانستید حرارت را تحمل کنید که باید اجازه دهید آب به جوشیدن ادامه دهد و اگر نتوانستید قابلمه را از روی اجاق گاز بردارید. این روش کاربردی زنان آشپزی است که در این مناطق آش کاردین می‌پزند. اجازه دهید محتویات قابلمه ولرم شود. در مرحله بعدی، شما باید به آش، مخمر یا مایع خمیر اضافه کنید. مخمری مانند مخمر آبجو که به مخمر ویژه آش معروف است. پس از اضافه کردن مخمر آش، در ظرفی را که محتویات درون آن است ببندید تا گرما حفظ شود. ظرف را یک روز در این حالت قرار دهید. به آش سیر، نمک و آب اضافه کنید و همه را با هم بجوشانید. بعد از یک ساعت، آش شما آماده است.

آنچه آش کوه‌های زاگرس را خاص کرده، تفاوت در طبخ و نامگذاری در مناطق مختلف است.

رازهای یک آش

حُره یا کارده مسأله این است

آداب و رسوم و سبک زندگی، روی طبخ و نامگذاری آش محلی شهرهای حاشیه رشته‌کوه‌های زاگرس تأثیر زیادی گذاشته است. این آش در هر منطقه‌ای بسته به گویش و ذائقه غذایی، به یک صورت طبخ می‌شود.

✦ آنچه در طبخ این آش مشترک است، زمان نسبتا طولانی است که باید برای طبخ آن صرف شود. اتفاقی که شاید در سبک زندگی امروزی که فست فودها حرف اول را می‌زنند، عجیب به نظر برسد. هرچند امروز در شهرهای کوچک هم سبک زندگی سریع زندگی شهری حاکم شده اما هنوز هستند خانواده‌های حاشیه زاگرس‌نشینی که از گل سخت کوه‌های بلند، برای دورهمی‌هایشان آش درست می‌کنند.

✦ در جنوب و شهرهای بهبهان و هندیجان به گیاه کاردین حره می‌گویند و به آشی هم که با حره درست می‌شود، آش حره می‌گویند.

✦ آش کارده شیراز هر چه بیشتر بجوشد طعم ترش‌تری پیدا می‌کند.

✦ در منطقه بختیاری‌نشین زاگرس، این گیاه به دو صورت رویش می‌کند که به آن کاردین و کهلیر (KOHLIYER) می‌گویند. در مناطق چهارمحال و بختیاری، اصفهان و خوزستان این آش به نام آش کاردین یا کاردیم شناخته می‌شود.

✦ این گیاه مانند نامش هم آش کاردین، در مناطق مختلف روش‌های پخت متفاوتی دارد، در برخی مناطق مانند مناطق بختیاری از روش‌های تخمیری استفاده می‌کنند و در برخی دیگر مانند اقلید، این آش با گوشت طبخ می‌شود.

استخدام فوری
نیروی ساده آقا
جهت رستوران
حقوق بالا با جای خواب
صبحانه، ناهار، شام، بیمه
۰۹۱۲۳۶۸۰۲۴۰