

## چند نکته که باید درباره این خورش خوشرنگ بدانید پیش‌غذای قدیمی

- ♦ پخت این خورش حدود دو ساعت و نیم زمان می‌برد.
- ♦ در گذشته، این خورش را به عنوان پیش‌غذا استفاده می‌کردند، ولی می‌توان آن را به عنوان ناهار یا شام هم سرو کرد.
- ♦ درست است که ساک یک نوع خورش است، ولی حتما نباید با برنج سرو شود، می‌توانید آن را با نان هم میل کنید.
- ♦ خورش ساک یک غذای مناسبی است و در تمام مراسم مذهبی و سنتی طبخ می‌شود.
- ♦ در گذشته این غذا در مراسم عروسی سرو می‌شد. حالا اما این رسم قدیمی از یادها رفته است.
- ♦ یکی از استفاده‌های خورش ساک، در ماه رمضان است. گلستانی‌ها این خورش را به خاطر مقوی بودن، در زمان سحری و افطار مصرف می‌کنند.
- ♦ در روزهای محرم، در تمام تکیه‌های گرگان، خورش ساک سرو می‌شود. در واقع این خورش، خورش محرمی گلستانی‌ها و گرگانی‌ها هم است.



- ♦ گلستانی‌ها عادت دارند در مراسم سنتی و اعیاد، خورش ساک را با برنج سرو کنند.
- ♦ گوشت نکته مهم غذا نیست، بدون گوشت هم می‌توان خورش ساک پخت و به جای آن می‌توان از آب قلمه استفاده کرد.

آهن، اسیدفولیک، اسیدسیتریک، قند ساکاروز، گلوکز و فراکتوز است و همه اینها نشان می‌دهد با یک کاسه از این آش، یک وعده کامل میل کرده‌اید.

- هلی آش مناسب سالمندان، زنان باردار، کودکان و ورزشکاران است و بسیاری از پزشکان هم آن را به این گروه‌ها توصیه می‌کنند.
- این آش البته در گیلان هم طبخ می‌شود، ولی هلی آش گیلانی‌ها کاملاً با هلی آش گلستانی‌ها متفاوت است؛ مثلاً گیلانی‌ها در هلی آش‌شان، لپه، آلوچه و گوشت می‌ریزند.
- اگر فصل گوجه سبز نیست و شما دوست دارید هلی آش بپزید، می‌توانید از گوجه سبز فریزری یا خشک شده استفاده کنید.



استان گلستان، هم در سنت، قومیت و هم در غذای تنوع زیادی دارد

## غذاهای رنگی از یک استان رنگارنگ

### لیلا شوقی

خبرنگار

استان گلستان از آن استان‌هایی است که تنوع قومیتی زیادی دارد. همین تنوع در قومیت، باعث شده است غذاهای رنگارنگ و متنوعی هم داشته باشد. گلستانی‌ها از هر قومی که باشند، برای مهمانان سفره‌های رنگارنگ می‌چینند. یکی از ویژگی‌های گلستانی‌ها به جز تنوع در قومیت، مهمان‌نوازی هم است. حالا فرقی ندارد، با خورش ساک یا هلی آش، برای مهمانانشان سنگ تمام می‌گذارند.

### خورش متفاوت

رنگ‌بو و عطرش هوش از سر همه می‌برد. این خورش از غذاهای محلی استان گلستان است و اغلب در مراسم و اعیاد طبخ می‌شود.

**جغرافیا:** درست است که خورش ساک در شهرهای استان طبخ و مصرف می‌شود، ولی روستای کردلوه، این خورش را از آن خودشان می‌داند.

**طرز تهیه:** مواد لازم: نخود خام / فلفل، زردچوبه و نمک / گوشت با چربی / آرد / اسفناج / روغن / سیر / پیاز / نعنا

**طرز تهیه:** نخود را در آب جوش بریزید و وقتی نخود در حال جوشیدن است به آن مقدار کمی جوش شیرین اضافه کنید تا پوستش راحت‌تر گرفته شود. گلستانی‌ها به این روش، خام جوش می‌گویند. بعد از این که نخودها پخت، پوستش را جدا کنید و با گوشت بپزید. بعد از آن، اسفناج‌های خرد شده را

همراه پیاز به داخل قابلمه گوشت بریزید تا همراه گوشت پخته شوند. سپس آرد را با کمی آب مخلوط کنید، هم بزنید و داخل خورش بریزید تا لعابدار شود. سیر را هم در مقداری روغن تفت دهید و مقداری زرد چوبه داخل آن بریزید تا ترکیب خوشرنگ و خوش‌بویی بسازید. نعنا خشک را هم در مقداری روغن بریزید و نعنا داغ درست کنید. بعد از آن تمام این ترکیبات را داخل خورش بریزید و بعد از چند بار به اصطلاح جوش زدن، نمک و فلفل را با توجه به ذائقه‌تان به آن اضافه کنید. بعد از آن خورش ساک آماده است. حالا می‌توانید با کمی نعنا داغ و سیر داغ خورش را تزئین کنید.

### هلی آش

هلی آش یا آش گوجه سبز، همه اینها اسم دیگر هلی آش هستند؛ غذایی که جزو غذاهای سنتی استان

