

آشی دیگر از شهرهای ترک زبان

سوغان سو

جغرافیا: سوغان سو از غذاهایی است که در اردبیل طبخ می‌شود؛ اما زادگاه این غذا آذربایجان شرقی است.

مواد لازم: اگر می‌خواهید سوغان سو خوش طعمی بپزید باید دقیقاً به مقادیر مشخص شده مواد را استفاده کنید.

پیاز متوسط یک عدد/ روغن مایع: یک استکان رشته: ۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم/ تخم‌مرغ: ۲ عدد/ آب: یک لیتر

طرز تهیه سوغان سو

ابتدا پیاز خرد شده را در روغن سرخ کنید، بعد از آن، آب را به پیاز اضافه کنید. وقتی آب به جوش آمد، رشته‌ها را به آن اضافه کنید. بعد از پنج دقیقه تخم‌مرغ‌ها را داخل آبی که در حال جوشیدن است، به طوری بشکنید که سفیده از زرده جدا نشود. پنج دقیقه بعد، غذا آماده است.

نکات آشپزی

♦ سوغان سو، درواقع یک نوع آبگوشت است، که به جای گوشت، در آن رشته و تخم‌مرغ وجود دارد.

♦ این غذا را مانند آبگوشت اول به صورت ترید می‌کنند و بعد تخم‌مرغ را جداگانه با نان می‌خورند.

♦ طبخ سوغان سو، چند دقیقه‌ای بیشتر زمان نمی‌برد و بنابراین بهترین گزینه غذا، برای زنان شاغلی است که با خستگی از محل کار به خانه بازگشته‌اند و زمان کافی هم برای طبخ یک غذا ندارند.



می‌توان در درمان انقباض غیرارادی ماهیچه‌های معده، بیماری‌های ناشی از التهاب و ورم کلیه‌ها و دردهای ناشی از پیدایش سنگ کلیه استفاده کرد.

♦ گیلدیگ یا نسترن کوهی از تیره گل سرخ است. این آش ترش مزه است و به خاطر آلوچه و نسترن کوهی که در آن استفاده می‌شود، قهوه‌ای رنگ است و همین ترکیب رنگی و طعمی می‌تواند به یکی از تنوع‌های غذایی شما تبدیل شود.

♦ آش گیلدیگ، آش زمستان است و به خاطر ویتامین C بالایی که در گل نسترن و میوه‌های خشک شده دارد، بهترین گزینه برای درمان سرماخوردگی است.

* ینملی به ترکی یعنی خوشمزه



آش‌های شهرهای ترک زبان زبازند خاص و عام‌اند

آش ینملی*

لیلا شوقی

خبرنگار

حرف از غذای ترک‌زبان‌ها که به میان می‌آید، همه یاد عطر و بویش می‌افتند. عطر و طعم غذا یک طرف و شکل خارق‌العاده آن طرف دیگر، باعث می‌شود که غذاهای استان‌های شمال غرب کشور، مانند اردبیل، آذربایجان شرقی و غربی، خاص و خواستنی باشند. آش‌ها و آبگوشت‌ها در شهرهای ترک‌زبان خیلی معروفند. در ادامه آش‌هایی خاص از دیار شمال غرب را معرفی می‌کنیم.

آش گیلدیگ

جغرافیا: در اردبیل و ارسباران، آش خوشمزه‌ای به نام آش گیلدیگ طبخ می‌شود. آشی که طعمی خلاف آش‌های شهرهای دیگر کشور مانند آش رشته، آش سبزی یا حتی آش دوغ ترک‌زبانان دارد.

واژه‌شناسی: گیلدیگ به زبان ترکی به معنی گل نسترن است و نام این آش هم به خاطر همین، گیلدیگ است. آشی که گل نسترن کوهی در آن یکی از مهم‌ترین مواد تشکیل‌دهنده‌اش است.

مواد لازم: گیلدیگ (نسترن کوهی): ۵۰۰ گرم/ سبزی آش: یک کیلو/ گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم/ برنج: یک پیمانه/ لوبیا چیتی و نخود: یک دوم پیمانه/ برگه زردآلو: یک پیمانه/ مغز گردو: یک پیمانه/ آلوچه

بدون هسته: یک پیمانه/ پیاز رنده شده و آب گرفته شده: ۴۰ تا ۵۰ گرم/ فلفل، زردچوبه و نمک: به میزان کافی/ عصاره مرغ: در صورت دلخواه/ نعناع داغ و پیاز داغ: مقداری برای تزیین

طرز تهیه: برای تهیه آش گیلدیگ ابتدا باید به مدت سه روز نسترن کوهی خشک یا تازه را درون آب بخیسانید. بعد برای استفاده در آش، آن را از صافی رد کنید. از شب قبل نخود و لوبیا چیتی را با آب سرد خیس کرده و تا روز بعد چند مرتبه آب آن را عوض کنید، تا نفخ حبوبات به طور کامل گرفته شود. داخل یک کاسه، گوشت چرخ کرده را با زردچوبه، نمک و پیاز رنده شده مخلوط کنید، بعد از آن، مواد را به شکل کوفته قلقلی درست کنید. در مرحله بعدی، آلوچه‌ها و

برگه زردآلو را به مدت چند ساعت در آب بخیسانید تا نرم شوند. علاوه بر آن، برنج را هم یکی دو ساعت قبل از تهیه آش خیس کنید. برنج را همراه مقداری آب داخل قابلمه بریزید. آن را روی حرارت قرار دهید تا بپزد. این کار را تا زمانی انجام دهید که برنج کاملاً باز شود. بعد نخود و لوبیاچیتی پخته شده را به برنج اضافه کنید. سپس نوبت اضافه کردن عصاره مرغ و سبزی آش است. زمانی که سبزی آش تقریباً نیم‌پز شد، گوشت چرخ کرده‌ای که از قبل، کوفته قلقلی شده را به آن اضافه کنید. مغز گردو، برگه زردآلو، آلوچه و نسترن کوهی را هم در آخر به آش اضافه کنید. پس از پخت کامل مواد و جا افتادن آش، آش گیلدیگ آماده سرو کردن است، که با مقداری نعناع داغ یا پیاز داغ می‌توانید آن را تزیین کنید.

نکات آشپزی

♦ به جای لوبیا چیتی می‌توانید از لوبیا چشم‌بلبلی نیز استفاده کنید.

♦ عصاره مرغ جزو مواد اصلی آش نبوده و در صورتی که شما دوست داشته باشید، می‌توانید از آن استفاده کنید.

♦ از نظر طب سنتی، گل نسترن دارای طبعی گرم و خشک و سرشار از ویتامین C است. از این گل

