

آش‌های نیشابوری، برای فصل سرد، مهم‌ترین گزینه هستند

## آش گرم کن زمستانه

### لیلا شوقی

خبرنگار

زمستان که می‌شود، سرما که می‌دود توی خیابان‌ها و کوچه‌های شهر و شلاق خشک و خشن‌اش را می‌کوبد به بدن یخ‌زده عابران، این آش‌های گرم و داغ است که می‌توانند خستگی از تن در کنند و سرما را فراری دهد و گرما را بنشانند جایش. به خاطر همین زمستان که می‌شود، همه دیگ آش روی اجاق می‌گذارند و آش طبخ می‌کنند تا گرما دوباره مهمان تن‌های سرمازده شود. بهترین کار در سرمای زمستانی، همین آش بار گذاشتن است؛ آش‌هایی که در شهر فیروزه، نیشابور، طبخ می‌شود.

### داستان بی‌بی سه‌شنبه

پشت هر غذایی یک داستان با یک شعر وجود دارد. در پشت این آش هم با این اسم نامتعارف، داستان جالبی وجود دارد. داستان، ماجرای زندگی دختری است که با نامادری خود زندگی می‌کرده و نامادری با دختر رفتارهای خوبی نداشته و او را مجبور به انجام کارهای سخت می‌کرده است. یک روز که دختر خیلی ناراحت و غمگین بوده، سطلی را برمی‌دارد تا از چاهی که از خانه آنها دور بوده، آب بیاورد و هنگامی که از چاه آب برمی‌داشته آبی می‌کشد. ناگهان فرشته‌ای از چاه بیرون می‌آید و با دختر شروع به صحبت می‌کند و دختر از او می‌خواهد تا او را از این زندگی سخت نجات دهد. فرشته که همان خانم بی‌بی سه‌شنبه بوده، درخواست او را می‌پذیرد، اما برای او یک شرط می‌گذارد که در روز سه‌شنبه یک سفره به نام سفره بی‌بی سه‌شنبه پهن کند و موارد لازم را هم رعایت کند.

### آش بی‌بی سه‌شنبه

آش بی‌بی سه‌شنبه، فقط آش بومی نیشابوری‌ها نیست. اراکی‌ها هم بی‌بی سه‌شنبه بار می‌گذارند. آشی که البته جنبه نذری هم دارد.

### مواد لازم برای آش بی‌بی سه‌شنبه

سبزی آش: یک کیلوگرم  
عدس: یک پیمانه  
نخود: نصف پیمانه  
لوبیا چشم‌بلبل: نصف پیمانه  
رشته آش: ۲۰۰ گرم  
پیازداغ: ۲ قاشق سوپخوری  
سیرداغ: یک قاشق سوپخوری  
نناداغ: برای تزئین  
نمک و فلفل و ادویه: به مقدار لازم  
کشک: یک پیمانه  
کوفته‌ریزه: ۲۰۰ گرم

### طرز تهیه:

ابتدا حبوبات را از چند ساعت قبل به صورت جداگانه خیس دهید و طی آن آب آن را چند بار عوض کنید، بعد نخود و لوبیا را با هم با مقداری نمک بپزید. وقتی حبوبات، نیم‌پز شدند عدس را هم به آنها اضافه کنید تا همه حبوبات با هم بپزند. در مرحله بعد کوفته‌ریزه‌ها را آماده کنید. گوشت چرخ‌کرده و پیازی که رنده کرده‌اید و آش را گرفته‌اید با کمی نمک و فلفل، خوب با هم ورز دهید و بعد به شکل گوشت‌های قلقلی کوچک درست کنید. بعد از پخت



حبوبات، سبزی آش خرد شده را به آن اضافه کنید تا بپزد. نیم ساعت بعد، پیازداغ را همراه ادویه‌ها و فلفل به آش اضافه کنید. بعد از جوش، کوفته‌ریزه‌های آماده شده را داخل آش بریزید و منتظر بمانید تا آش لعاب بیندازد. بعد از غلیظ شدن آش، در یک ربع آخر پخت آش، رشته را اضافه کنید و بعد آش را از روی حرارت بردارید و در ظرف مورد نظر تان بکشید و با مقداری کشک و نناداغ تزئین کنید.

### نکات تکمیلی:

♦ حدود سه ساعت برای طبخ این غذا زمان لازم است.  
♦ آش بی‌بی سه‌شنبه به عنوان نذری طبخ می‌شود و بسیاری از زنان بر این باورند که این آش، گره‌گشاست.  
♦ بی‌بی سه‌شنبه به جز این که برای زمستان مناسب است، می‌تواند برای ماه رمضان، برای زمان سحر و افطار هم مناسب باشد.

## آش آماج



این آش، از غذاهای محلی نیشابور است که به اسم آش بی‌بی هم شناخته می‌شود.

### مواد لازم:

نخود: یک چهارم پیمانه  
لوبیا چیتی: یک چهارم پیمانه  
عدس: یک چهارم پیمانه  
باقالی: یک دوم پیمانه  
بادمجان: ۲ عدد متوسط  
گوچه فرنگی: ۳ عدد  
سبزی آش: ۱۵۰ گرم  
پیاز: یک عدد بزرگ  
رب: یک قاشق غذاخوری  
آماج: ۲ پیمانه

### روش تهیه آماج:

نصف پیمانه آب را با یک چهارم پیمانه روغن و زردچوبه، نمک و فلفل مخلوط کنید و آن را کم‌کم به آرد گندم اضافه کنید و هم بزنید. تا زمانی که مایع دیگر آرد جذب نکند و از ظرف جدا شود، به مخلوط آرد اضافه کنید. خمیر به دست آمده را به صورت گلوله‌های کوچک درست کرده و با رنده درشت رنده کنید.

آماج رنده شده را داخل سینی پهن کنید و بین آنها مقداری آرد بپاشید تا به هم نچسبند. آماج را می‌توان به صورت نیمه خشک یا کاملاً خشک به آش اضافه کنید. آماج کاملاً خشک شده را می‌توانید برای آش‌های بعدی هم نگهدارید.

**طرز تهیه:**  
حبوبات را از شب قبل خیس کنید. آب آن را یکی دو بار عوض کنید. روز بعد حبوبات خیس خورده را همراه مقداری آب بپزید. حبوبات نیم‌پز شده و باقالی که غلاف آن جدا نشده را به حبوبات اضافه کنید. بادمجان‌ها را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. روی بادمجان‌ها نمک بپاشید تا تلخی آن خارج شود. بادمجان‌ها را بشویید و خشک کرده و بعد داخل روغن سرخ کنید. با پیاز، زردچوبه و فلفل سیاه، پیازداغ درست کنید. گوچه‌فرنگی خرد شده و رب البته اگر دوست دارید رب را به مواد اضافه کنید و کمی تفت دهید تا بوی خامی گوچه‌فرنگی گرفته شود. سبزی و بادمجان‌های سرخ شده را اضافه کنید و همه مواد را با حبوبات نیم‌پز مخلوط کنید تا کمی با هم بپزند. در آخرین مرحله آماج را اضافه کنید و به هم بزنید تا به هم نچسبند، حرارت را کم کنید، در ظرف قابلمه را بگذارید تا آش به خوبی جا بیفتد.