



آش خیار چنبر چه ویژگی‌هایی دارد و چطور طبخ می‌شود؟

معجزه در آش غربی

لیلا شوقی

خبرگار

هر شهر و منطقه‌ای در کشور یک غذای سنتی دارد. غذاهایی که عموماً از مواد غذایی همان منطقه تولید می‌شود و با خلق و خوی مردم آن منطقه همخوانی دارد. موضوع غذاهای ایرانی این قدر جالب است که حتی درباره شهرهای مجاور هم طبخ غذاهای مشترک، متفاوت است. همین دنیای غذاهای سنتی ایرانی را جذاب‌تر هم می‌کند. غذای سنتی این هفته آش خیار چنبر است. آشی که مربوط به غرب ایران است.

آش و لبخند مادر بزرگ

می‌شدم. تند و سریع رکاب زدم. بوی آش هر لحظه بیشتر و بیشتر می‌شد. افتادم روی زمین و پایم خراش برداشت و آستین کتم پاره شد. خون از پایم آمد. بوی خوش آش خیار چنبر درد را از یادم برد. تمام کوچه پر از بوی آش شده بود. دوباره سوار دوچرخه شدم و راندم. بوی آش خیار از خانه مادر بزرگم می‌آمد. او یک کاسه پر از آش خیار چنبر برایم کشیده بود و منتظرم بود.

مهندسی آش خیار و بلغور

آش خیار چنبر بشدت به کسانی که رژیم دارند و به فکر کاهش وزن هستند و کسانی که بیماری قلبی دارند، توصیه می‌شود. آش خیار چنبر غذایی با مهندسی خاص است.

کشک: کشک یکی از فرآورده‌های فرعی شیر است. هر ۱۰۰ گرم کشک، ۱۰۵ تا ۱۲۰ کیلوکالری دارد. کشک سرشار از پروتئین و ویتامین است. به دلیل داشتن اسیدهای آلی، ضد عفونی کننده است و برای دستگاه‌های هاضمه (معده و روده) مناسب است. سرشار از کلسیم و فسفر است و مناسب پیشگیری از پوکی استخوان است.

بلغور: هر ۱۰۰ گرم بلغور، ۳۴۲ کیلوکالری

درست مانند بسیاری از غذاهای دیگر، آش خیار چنبر هم برای خود داستان دارد. در داستان‌های عامه و فولکلور فارسی غذاها پر از داستان و شعرند و آش خیار چنبر هم از این قاعده مستثنی نیست. برگردان داستان آش خیار چنبر از زبان لری را می‌خوانید. آفتاب تابستانی در نیمه آسمان بود و می‌تایید. هوا گرم و داغ بود. خروس بی‌محل کدخدا زده بود زیر آواز و قوقولی قوقول می‌کرد. من از گرما بی‌حال وسط اتاق دراز کشیده بودم و توی رختخوابم که هنوز جمع نشده بود خوابیده بودم. نگاهم را به سقف ترک خورده دوخته بودم که یکدفعه بوی کشک و خیار چنبر توی خانه پیچید. بوی کشک و خیار من را سرحال آورد، سریع از جایم بلند شدم و به آشپزخانه سر زدم. روی اجاق هیچ قابله‌ای نبود. اجاق خاموش بود. فکر کردم: «پس این بوی خوش آش خیار چنبر از کجاست؟» کت گشادم را به تن کردم و با دوچرخه راه افتادم توی ده. در هر خانه می‌ایستادم و بو می‌کردم. از آن خانه ولی بوی خوش کشک و خیار پخته نمی‌آمد. تک‌تک خانه‌ها را بو کردم. هر چه پیش رفتم بوی آش بیشتر شد. این یعنی به خانه‌ای که آش پخته بود، نزدیک و نزدیک‌تر



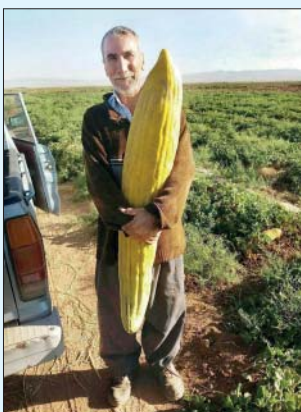
دارد. بلغور از خانواده کربوهیدرات‌هاست و بهترین منبع ویتامین‌ها، مواد معدنی، منگنز، آهن، منیزیم، فیبر و سرشار از پروتئین گیاهی است. بلغور مناسب برای سلامت قلب، گوارش، دیابت و چاقی است و ناراحتی‌های دستگاه گوارش و قلبی را درمان می‌کند.

نخود: هر ۱۰۰ گرم نخود، ۳۶۴ کیلوکالری دارد. این حبوبات برای سلامت پوست و مو مناسب است. برای درمان عفونت‌های قارچی مناسب و بهترین سم‌زداست و کبد را پاک‌سازی می‌کند. به خاطر فیبر بالا در مهار گرسنگی کمک کننده است. کاهنده کلسترول است.

خیار چنبر: چنبر برخلاف خیار که از خانواده کدو است، عضو خانواده هندوانه است ولی طعم و خواص خیار را دارد. کاهش قند خون، چربی، فشار خون از خواص دیگر خیار چنبر هستند. به دلیل دفع سموم بدن، مناسب درمان بیماری‌های کلیوی است.

چگونه يك آش خیار چنبر را می‌توان پخت؟

خیار چنبر با بلغور اضافه



وقتی قرار است از غذاهای سنتی غرب کشور بگوییم، ناخودآگاه یک فهرست بلندبالا از انواع آش‌ها به دست می‌آید. آش‌هایی که البته بلغور گندم (گندم پوست‌کنده، آسیاب‌شده) جزئی از مواد تشکیل‌دهنده همه‌شان است. درست شبیه به آش خیار چنبر یا چمبر که بجز خیار چنبر، بلغور مهم‌ترین رکن آن است. در ادامه طرز تهیه آش خیار چنبر برای چهار نفر توضیح داده شده است.

مواد لازم: خیار چنبر (یک کیلو) / بلغور گندم (۲۵۰ گرم) / نخود (۲۰۰ گرم) / کشک (یک کیلو) / پیاز داغ و نعنا داغ (برای تزئین) / فلفل سیاه، زردچوبه، نمک و زنجبیل (به میزان لازم)

طرز تهیه: نخود را جداگانه و در ظرف دیگری بپزید. آب را بجوشانید. بلغور را درون آب جوش بریزید تا بپزد. زیر شعله را کم کنید. تا زمانی که بلغور می‌پزد باید مراقب باشید بلغور ته نگیرد یا

سر نیاید. بعد از پخته شدن و ری کردن بلغورها، نخودهای پخته را به آن اضافه کنید. فلفل، نمک، زردچوبه و زنجبیل را در همین مرحله اضافه کنید. خیارهای چنبر را به اندازه بند انگشت خرد کنید. نیم ساعت قبل از این که آش آماده شود، خیارهای خرد شده را اضافه کنید. کشک نباید با غذا بجوشد. بعد از آماده شدن آش، آن را در کاسه ریخته و با نعنا داغ، پیازداغ و سیرداغ تزئین کنید. بعد از تزئین آش آماده سرو است.

زمان تهیه آش چنبر: ۵ ساعت.

نکته مهم در پخت آش: باید تخم‌های داخل خیار را خالی کنید. کشک را زمانی که زیر اجاق خاموش است، باید اضافه کنید. کشک نباید بجوشد؛ در غیر این صورت کشک می‌برد.

چند نکته در مورد آش جادویی

همه اسرار یک آش



درباره آش خیار چنبر، مسائل ریزی وجود دارد که شاید برای آشپزی این آش جالب باشد. در ادامه درباره آن صحبت شده است.

• اولین سوال بعد از شنیدن از نام آش خیار چنبر این است که مگر با خیار هم می‌شود آش درست کرد؟ خیار آش درواقع حکم سبزی را دارد. یکی از سبزیجاتی که آش را خوش رنگ و لعاب می‌کند، خیار است.

• در قدیم، فروشنده‌های دوره‌گرد آش خیار چنبر را با چرخ خود در خیابان‌ها می‌فروختند.

• در بعضی از روستاهای استان همدان و مرکزی در آش خیار چنبر عدس، لپه و گوشت هم می‌ریزند. طبق دستور اصلی هم لزومی ندارد از عدس یا گوشت استفاده شود، چرا که نخود سرشار از پروتئین است و حتی می‌شود بدون گوشت، عدس یا لپه هم آش خوشمزه‌ای پخت. در اراک، گوشت و عدس ریخته می‌شود و همدانی‌ها هم لپه می‌ریزند.

• ترکیب رنگی آش خیار چنبر شبیه تابلوی نقاشی است. آش به خاطر ادویه زردچوبه زردرنگ است و تکه‌های سبز مغزپسته‌ای خیار هم ترکیب زیبایی را در کاسه درست می‌کند. ترکیب رنگی جذابی که چشمان گرسنه‌ها را سیر نمی‌کند و برای بچه‌های بد غذا هم می‌تواند مناسب باشد.

• بلغور و خیار چنبر هر دو طبع سرد دارند. ریختن ادویه‌های گرم مثل زردچوبه، فلفل و زنجبیل و البته کشک که طبع گرمی هم دارند، آش خیار چنبر را تبدیل به طبعی متعادل کرده است.

• آش خیار چنبر شهر اسدآباد همدان، در سال ۹۵، ثبت ملی شد.