



مژده مظهری

غذاهای محلی با طعم‌های عالی

با این که این روزها ذائقه بیشتر مردم به سمت غذاهای فست فود و فرنگی رفته اما وقتی سخن از غذاهای ایرانی و محلی می‌شود کمتر کسی است که آنها را ترجیح ندهد چون این نوع غذاها با گوشت و خون مان پیوند خورده است. در این شماره طرز پخت سه نوع غذای محلی با طعم عالی را که حتما اسم آنها را شنیده‌اید به شما آموزش می‌دهیم که امیدواریم آنها را طبخ کرده و از مزه آنها لذت ببرید.

اصلی‌ترین سرمایه‌ای است که این گروه در اختیار دارند تا بتوانند از بخش گردشگری منافع قابل توجهی به دست آورند، چون سه ضلع اصلی در صنعت گردشگری اقامت، سوغات و خوراک است و هر سه این موارد در توانایی بانوان قرار دارد.

وی تصریح کرد: ایجاد انجمن‌های مختلف برای بانوان در یک روستا مثلاً در بخش‌های اقامتی، سوغاتی و صنایع دستی یا تهیه خوراک‌های محلی امکاناتی را فراهم می‌کند که بانوان در این مناطق با به کارگیری توانمندی دیگران قدرت رقابت بالایی برای توسعه کسب و کارشان داشته باشند.

دگرگونی اقتصاد روستاها

از سوی دیگر دکتر رحیم یعقوب‌زاده، مدرس اقتصاد گردشگری نیز در این زمینه به چارویاری گفت: اصولاً بانوان می‌توانند نقش آفرینی بالایی در صنعت و اقتصاد گردشگری داشته باشند، ولی دربارہ کارآفرینی بانوان روستایی شرایط و اهمیت ویژه‌ای وجود دارد که باید به آن دقت نظر داشته باشیم، به این دلیل که اکنون معیشت روستاییان به واسطه تغییرات اقلیمی تحت تأثیر قرار گرفته و همین نکته عاملی در مهاجرت گسترده و خالی شدن روستاها شده است.

وی تصریح کرد: در برخی مناطق کمبود آب باعث کاهش تولید محصولات کشاورزی شده و همین نکته عامل بروز چالش‌های اقتصادی خانواده‌های روستایی است، در حالی که همین میزان آب محدود می‌تواند علاوه بر سبزی نگه داشتن بخش قاب توجهی از مزارع، مشاغل مربوط به صادرات نامریی را نیز سیراب کند.

این مدرس دانشگاه معتقد است، ایجاد تعاونی‌های تولید صنایع دستی، ایجاد اقامتگاه‌های بومگردی، ایجاد کارگاه‌های تولید خوراکی‌های محلی و عرضه آنها در کلانشهرها می‌تواند امتیازی برای زنده نگه داشتن روستاها باشد تا این که به دلیل بحران کم‌آبی روستاها خالی از سکنه نشود و حاشیه‌نشینی در شهرها با مشکلات عمده‌ای که به همراه دارد روند افزایشی به خود بگیرد.

نام افتتاح می‌کنم و در هر یک از این واحدها برای سه نفر به صورت مستقیم اشتغال پایدار ایجاد خواهد شد و به صورت غیرمستقیم در بخش‌های مختلف ایجاد شغل می‌شود. کوهستانی با اشاره به سختی‌های ورود بانوان به چنین شغل‌های سختی افزود: اداره واحدهای بومگردی به خاطر انرژی زیادی که باید به آن اختصاص داد و همین‌طور دوندگی‌های فراوان که برای احداث و تجهیز و بهره‌برداری آن لازم است، برای خانم‌ها کمی دشوار است، اما با برنامه‌ریزی و شکست دادن مشکلات پیش‌رو می‌توان آینده امیدوارکننده‌ای برای مشاغل وابسته به گردشگری متصور بود. کوهستانی با اشاره به نقش تبلیغات و نیاز به اختصاص تسهیلات مناسب به واحدهای بومگردی، گفت: رایزنی و تبلیغات برای جذب گردشگر مهم‌ترین اصل برای احداث اقامتگاه بومگردی است و متأسفانه تاکنون تبلیغات منسجمی در این خصوص انجام نشده و واحدها به صورت پراکنده شاید اقدامات انفرادی انجام داده‌اند که با استفاده مناسب از فضای مجازی می‌توان به این هدف دست یافت.

بزقرمه (کرمان)



مواد لازم:

گوشت بدون استخوان: نیم کیلو / **نخود:** یک پیمانه / **پیاز:** نیم کیلو / **سیر:** ۵ حبه / **گردو:** ۱۰۰ گرم / **آب گوشت:** ۲ لیوان / **نعناداغ:** به میزان لازم / **کشک، نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم
پیازها را پوست کنده و در کمی روغن سرخ می‌کنیم. نصف پیازداغ را جدا کرده و سیر خرد شده را به باقی پیازداغ اضافه کرده و سرخ می‌کنیم. سپس زردچوبه و فلفل را اضافه کرده و تفت می‌دهیم.
نخود را هم چند ساعت قبل از پخت خیس کرده، چندبار آبش را عوض می‌کنیم و خوب می‌پزیم. گوشت را هم خرد کرده و با یک پیاز و آب می‌پزیم به طوری که وقتی پخت دو لیوان آب داشته باشد.
همه مواد را با هم مخلوط کرده و خوب له می‌کنیم. کشک و زعفران را اضافه کرده و قابلمه را روی حرارت کم می‌گذاریم تا غذا جابجفتد. در آخرین مرحله نمک غذا را اندازه می‌کنیم. بزقرمه را در ظرف مناسبی ریخته و با کشک، پیازداغ، گردوی خرد شده و نعناداغ تزیین و سرو می‌کنیم.

بریونی (اصفهان)



مواد لازم:

گوشت گردن گوسفند: نیم کیلو / **جگر سفید گوسفند:** ۲۵۰ گرم / **پیاز متوسط:** ۲ عدد / **نعنا خشک، پودر دارچین، زعفران دمکرده، زردچوبه، ادویه، نمک و فلفل:** به میزان لازم / **روغن:** به میزان لازم / **گردوی خرد شده، خلال پسته و بادام:** به میزان لازم
جگر سفید را خرد کرده و با یک پیاز خرد شده، چند قاشق روغن، نمک، فلفل و کمی آب می‌پزیم به طوری که وقتی پخت آب نداشته باشد. وقتی کمی خنک شد آن را چرخ کرده و کنار می‌گذاریم. گوشت را با یک پیاز و ادویه، چند قاشق روغن و دو لیوان آب می‌پزیم. وقتی گوشت کامل پخت آب گوشت را جدا کرده و گوشت را با نعنا خشک، فلفل، نمک و زعفران دمکرده خوب مخلوط کرده و چرخ می‌کنیم. سپس مواد بریونی را با دست مانند همبرگر شکل داده و روی آن کمی پودر دارچین می‌ریزیم و در قابلمه که کمی چرب کرده‌ایم می‌گذاریم. وقتی یک طرف آن سرخ شد طرف دیگرش را هم سرخ می‌کنیم. این کباب خوشمزه معمولاً با نان سنگک خورده می‌شود. کمی آب گوشت روی نان ریخته، بریانی را روی آن قرار داده و با جگر سفید چرخ شده و سبزی تازه تزیین و سرو می‌کنیم.

واویشکا (گیلان)



مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: نیم کیلو / **گوچه فرنگی متوسط:** ۳ عدد / **رب گوچه:** ۲ قاشق غذاخوری / **پیاز بزرگ:** یک عدد / **سیر:** ۲ حبه / **آب:** نصف لیوان / **تخم مرغ:** ۲ عدد / **گرد غوره:** یک قاشق غذاخوری / **زردچوبه، نمک و فلفل:** به میزان لازم
سیر و پیاز را خرد کرده و در کمی روغن تفت می‌دهیم. سپس گوشت را همراه رب گوچه و زردچوبه به سیر و پیاز اضافه کرده و تفت می‌دهیم تا گوشت سرخ شود. بعد گوچه فرنگی‌ها را خرد کرده و با نصف لیوان آب، فلفل، نمک و گردغوره به گوشت اضافه می‌کنیم. در ظرف را گذاشته و حرارت را کم می‌کنیم تا آب گوشت تمام شود.
در این مرحله تخم مرغ‌ها را روی گوشت ریخته و در ظرف را می‌گذاریم تا بپزد. برای پخت این خورش خوشمزه شمالی به جای گوشت می‌توانیم از جگر سیاه و سفید و دل گوسفند هم استفاده کنیم. خورش که آماده شد و جافتاد آن را با برنج سرو می‌کنیم.