



غذاهای محلی در سفرهای تابستانی

مژده مظهري

محلی استان گیلان، اردبیل و کردستان پرداخته‌ایم تا اگر طی سفرهایتان به این مناطق رفتید خوردن این غذاهای محلی را تجربه کنید.

سفر انتخاب کنیم تا ضمن ثبت خاطرات خیلی خوب از آب و هوای بهاری آن مناطق نهایت لذت را ببریم. در این شماره از چاردهواری به طرز تهیه سه نوع غذای

با آغاز تابستان و تعطیلی مدارس سفرهای این فصل آغاز شده و در این ایام از سال با توجه به شرایط آب و هوایی باید مناطق خنک و کوهستانی را برای

خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



غوره: باعث هضم بهتر غذاهای چرب و سنگین شده و از تجمع کلسیم در عروق جلوگیری می‌کند. کرم‌های روده و معده را از بین می‌برد و باعث جذب آهن غذا می‌شود.



انبه: غنی از انواع ویتامین و مواد مغذی بوده و انرژی‌زاست. برای سلامت چشم مفید است و از زوال شبکیه جلوگیری می‌کند. با جذب بهتر کلسیم غذا باعث استحکام استخوان‌ها می‌شود.



جوانه گندم: فیبر موجود در آن به افزایش تحرک روده کمک کرده و ضد یبوست است. قدرت حافظه و یادگیری را بالا برده و ضد افسردگی است. سیستم ایمنی و قلب را تقویت می‌کند.



شیر سویا: سطح استروژن بدن را حفظ کرده و علائم یائسگی را کم می‌کند. از سرطان پستان و پروستات پیشگیری کرده و مانع پوکی استخوان می‌شود. کلسترول و فشار خون را کنترل می‌کند.

کولی غورابیج (گیلان)



مواد لازم:

ماهی کولی: نیم کیلو / **مغز گردو:** ۳۰۰ گرم / **سبزی (ریحان، مرزه و گشنیز):** نیم کیلو / **آب:** ۴ لیوان / **آبغوره:** یک قاشق غذاخوری / **نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم
گردو را آسیاب کرده و با چهار لیوان آب در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت کم می‌گذاریم تا بپزد و به روغن بیفتد.
پوست ماهی‌ها را گرفته و نمک و زردچوبه به آن زده و در کمی روغن سرخ می‌کنیم. سبزی‌ها را شسته، خرد کرده و در کمی روغن تفت می‌دهیم و به گردو اضافه کرده و خوب تفت می‌دهیم. سپس ماهی سرخ شده، نمک، زردچوبه و در نهایت آبغوره را به گردو اضافه کرده و مواد را خوب با هم مخلوط می‌کنیم. قابلمه را روی حرارت کم می‌گذاریم تا مواد پخته و غذا جاییفتد.
در آخرین مرحله این خورشت خوش طعم را در ظرف مناسبی ریخته و با برنج ایرانی معطر سرو می‌کنیم.

مواد لازم:

بلغور گندم (یارما): یک پیمانه / **گوشت چرخ‌کرده:** ۱۰۰ گرم / **هویج کوچک:** ۲ عدد / **سیب‌زمینی کوچک:** ۲ عدد / **پیاز متوسط:** یک عدد / **رب گوجه فرنگی:** یک قاشق غذاخوری / **آب:** ۲ تا ۳ پیمانه / **روغن، نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم

پیاز را پوست کنده، درشت خرد کرده و در قابلمه‌ای مناسب (ترجیحا تفلون و نجسب) ریخته و در کمی روغن تفت داده و سرخ می‌کنیم. بعد از طلایی شدن پیاز داغ، گوشت چرخ‌کرده، رب گوجه فرنگی و زردچوبه را به آن اضافه کرده و خوب تفت می‌دهیم. سپس هویج و سیب‌زمینی‌ها را شسته، نگینی خرد کرده و به گوشت اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن، حدوده دقیقه در قابلمه را می‌گذاریم تا مواد کمی پخته و از حالت خامی درآید. در این مرحله بلغور را شسته و همراه با آب و نمک به مواد اضافه کرده و کمی هم می‌زنیم. سپس حرارت را کم می‌کنیم تا آب غذا تمام شود بعد در قابلمه را دمکنی می‌گذاریم تا غذا دم بکشد. وقتی غذا آماده شد آن را قالبی در ظرف مناسبی برمی‌گردانیم و به دلخواه تزئین کرده و سرو می‌کنیم.

دمی یارما (اردبیل)



مواد لازم:

دوغ: ۳ لیوان / **آب:** یک لیوان / **سبزی آش (گزنه، پونه و کاکوتی):** نیم کیلو / **گندم:** ۱۰۰ گرم / **جو:** ۱۰۰ گرم / **پیاز درشت:** یک عدد / **سیر:** ۳ حبه / **نعنا خشک:** ۲ قاشق غذاخوری / **کشک برای تزئین:** به میزان لازم / **نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم

گندم و جورا چند ساعت قبل از پخت خیس کرده و سپس آب آن را خالی کرده و با سه لیوان دوغ و یک لیوان آب در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت کم می‌گذاریم تا خوب پخته شده و لعاب ببندازد.
سبزی‌های معطر گزنه، پونه و کاکوتی را خوب شسته، خرد کرده و به آش اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم سبزی‌ها خوب بپزد. پیاز و سیرها را پوست کنده، خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم. نعنا خشک را هم در قابلمه دیگری با کمی روغن سرخ کرده و کنار می‌گذاریم. حین پخت آش، نصف پیاز داغ، سیر داغ و نعنا داغ را به آن اضافه می‌کنیم.
بعد از آماده شدن آش، آن را در ظرف مناسبی ریخته و با باقی نعنا داغ، پیاز داغ، پیاز داغ و کشک تزئین کرده و سرو می‌کنیم.



آش گزنه (کردستان)