

غذاهای معرفی شده استان چهار محال وبختیاری در جشنواره منطقه ۷ سفره ایرانی فرهنگ گردشگری

۱-آش انار (Ash-Anar)

این آش از زمانهای قدیم در برخی از مناطق استان چهار محال وبختیاری از جمله دورک به واسطه بوستانهای انار موجود در منطقه و در دسترس بودن این میوه و محصولات جانبی این میوه مانند انار خشک شده و رب تهیه شده انار و به عنوان یکی از خاص ترین غذا های این استان مورد استفاده افراد محلی در روستای دورک قرار می گرفته است. این غذا دارای مزه ملس متمایل به ترش و دارای خواص فراوان و طرز تهیه این خوراک مختص این منطقه است.

مواد اولیه برای تهیه این غذا:

- برنج نیم دانه محلی ۱ پیمانه
- دانه انار چرخ شده ۱ پیمانه
- پیاز سرخ شده ۳ عدد متوسط
- سبزی معطر شامل تره کوهی، گشنیز، جعفری، ترخون، نعنا ۱ کیلو
- پر زردآلو و گردو از هر کدام ۱ پیمانه
- لپه پخته شده نیم کیلو
- نمک، فلفل، زرد چوبه و گلپر به مقدار لازم
- آب انار ۱ لیتر
- رب انار ۱ پیمانه

طرز تهیه: ابتدا سبزی و برنج را با هم داخل آب جوش ریخته تا پخته شود سپس انار و پر زردآلو و گردو خرد شده را اضافه کرده و لپه پخته شده را اضافه کرده و خوب هم می زنیم تا مواد با هم مخلوط شود وقتی کمی محتویات پخت، پیاز سرخ شده، ادویه، فلفل و گلپر را اضافه کرده و صبر می کنیم تا آب نداشته باشد. در پایان آب انار و رب را با هم مخلوط کرده و به آش اضافه می کنیم و مرتبا هم میزنیم تا آش انار قوام یابد.

فواید آتش انار و فلسفه پخت:

این آتش به دلیل ترکیبات استفاده شده در آن یکی از بهترین غذاها برای خون سازی و پاک کردن کبد است و رنگ رخسار را روشن و گلگون می‌کند. همچنین از فشار خون و غلظت خون جلوگیری می‌کند.

مناسبت پخت آتش:

پخت این آتش ریشه در آیین و سنن قدیمی این منطقه دارد و در شب یلدا و فصل برداشت انار و برای مادران باردار پخته می‌شود.

۲- آوریز: (o-Riz)

طرز تهیه:

گوشت را به قطعه های ریز خرد کرده و با مقداری پیاز خرد شده تفت می دهیم و کمی زرد چوبه به آن اضافه کرده و مقدار کمی آب به آن اضافه کرده و روی حرارت خیلی کم گذاشته و درب ظرف را محکم کرده تا بخار آن به غذا برگردد(دلیل نام گذاری این غذا این است که آب داخل غذا تبخیر شده و چون درب ظرف بسته است دوباره به داخل غذا بر می گردد) بعد از آن که گوشت خوب پخته شد آب ناردونی(دانه های انار خشک شده)که قبلا خیس خورده را به غذا اضافه کرده و دوباره با حرارت ملایم می یزیم تا جا بیفتد و مقداری از دانه های ناردون به غذا اضافه می کنیم این غذا هم با برنج یا به تنهایی با نان قابل استفاده است.

۳- او ترشی (o-torshi)

این غذا بیشتر در فصول گرم سال در میان عشایر بختیاری پخته می شود و از جمله غذاهایی است که به سرعت و سادگی تهیه و دارای مزه ملس مایل به ترش است.

مواد لازم:

- ناردون (انار خشک شده)
- مغز گردو
- مغز بادام
- آرد سبوس دار
- پر زرد آلو
- خرما هسته گیری شده
- پیاز
- فلفل، زردچوبه، نعناع خشک

طرز تهیه:

برای تهیه این غذا ابتدا مغز گردو، مغز بادام، پر زرد آلو را از قبل به صورت جدا گانه گذاشته تا خیس بخورد سپس ناردون را شسته و مقداری آب به آن اضافه کرده و به مدت ۱ ساعت خیس بخورد. سپس آن را روی حرارت گذاشته و به مدت ۲۰ دقیقه می جوشانیم. آرد سبوس دار را تفت داده تا کمی رنگ آن تغییر کند و آب ناردون را که از صافی رد شده به این آرد اضافه می کنیم و به آرامی حرارت می دهیم. پس از آن گردوی خرد شده و بادام پوست کنده و خرما و پر زرد آلو را به آن اضافه نموده و دوباره به مدت ۲۰ دقیقه حرارت داده و در همین حین پیاز خرد شده را با کمی روغن زرد چوبه و نعناع تفت داده و به غذا اضافه کرده تا غذا قوام یابد. در صورت ترشی زیاد می توان مقداری شیره انگور به غذا اضافه کرد. این غذا به لحاظ طعم و مزه از طرفداران زیادی در قوم

بختیاری برخوردار است و همچنین در مواردی که در حال کوچ و یا در دسترس نبودن امکانات مورد استفاده قرار

می گیرد

۴- کاجی شیر (kachi shir)

غذا های محلی استان چهار محال و بختیاری با توجه به محصولات تولیدی دامی و مقتضیات زندگی آنها تهیه و مورد استفاده قرار می گیرد از جمله این غذا ها می توان به کاجی شیر اشاره کرد که با آرد و شیر محلی تهیه می شود و خیلی سریع آماده می شود. از این غذا برای رفع گلو درد و سرما خوردگی و همچنین به عنوان غذا مورد استفاده قرار می گیرد. برای تهیه این غذا آرد گندم را کمی تفت داده و سپس شیر را به اندازه ای که آرد را رقیق کند به آن اضافه کرده و مرتبا به هم می زنیم تا آرد و شیر را کاملا با هم مخلوط و یک دست شود. بعد از سرد شدن این غذا آماده سرو است.

۵-گردو پلو (Gardu polo)

گردو پلو از جمله غذاهای مقوی و سالم است که در بخشهایی از استان چهارمحال و بختیاری از جمله سامان پخت می شود. شهرستان سامان به دلیل تولیدات باغی فراوان از جمله گردو و بادام شهرت در سطح کشور است و شاید به علت وفور این محصولات غذاهای این مناطق با استفاده از همین محصولات ویا ترکیبی از آنها پخته می شود گردو پلو از جمله این خوراکها است که در پخت آن از گردو استفاده شده است .

مواد لازم:

- برنج ۳ پیمانه
- گردوی خورده شده ۲ لیوان
- گوشت چرخ شده ۳۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- رب انار به میزان تمایل ۳ قاشق غذا خوری
- نمک ، فلفل، ادویه، روغن به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیاز خورده شده را با مقداری روغن که از قبل داغ شده است حرارت داده تا رنگ طلایی به خود بگیرد سپس گردوی آسیاب شده را اضافه کرده و به همراه نمک ، فلفل، و ادویه خوب تفت داده و مقداری آب اضافه میکنیم و اجازه می دهیم که غذا بجوشد و مقداری قوام یابد. سپس برنج را اضافه می کنیم وجوشیدن آن تا وقتی که آب برنج کاملاً گرفته شود ادامه پیدا می کند . در این فاصله گوشت چرخ شده را با پیاز رنده شده که آب آن گرفته شده ورز داده شده وبه آن نمک ، فلفل و ادویه می زنیم و به اندازه یگ دانه فندوق گرد کرده و در روغنی که از قبل در ماهی تابه داغ شده است سرخ می کنیم و در پایان بعد از دم کشیدن برنج از این گوشه‌های سرخ شده در تزئین این خوراک استفاده می شود.

۶-کشک و کدو (Kahk-Kedu)

این غذا از جمله خوراک هایی است که در استان چهار محال و بختیاری پخته و به علت تولید مواد اولیه آن در مناطق مختلف استان به عنوان یک غذای بومی استان شناخته شده است. این غذا از طعم خاص رنگ و بو خواص فراوانی برخوردار و مانند دیگر خوراکیها استان چهار محال و بختیاری با توجه به تولیدات کشاورزی منطقه تهیه می شود.

مواد اولیه:

- برنج نیم دانه خیس خورده ۲لیوان
- لپه یک دوم پیمانه
- گوشت با استخوان ۴۰۰ گرم
- کشک ۲لیوان
- گردو یک دوم پیمانه
- پیاز ۲ عدد متوسط
- کدو تنبل سفید ۴۰۰ گرم
- نعنا خشک ۴ قاشق غذا خوری
- ادویه، جوز هندی، دارچین، زنجبیل و نمک به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا گوشت با استخوان را به یک عدد پیاز خورد شده به همراه کمی روغن تفت داده شده سپس ادویه و فلفل را اضافه کرده و با مقداری آب روی حرارت گذاشته تا کاملا پخته شود. در ظرفی دیگر برنج به همراه لپه خیس خورده و کدو تیل برش خورده را با مقداری آب روی حرارت گذاشته تا کاملا پخته شود. بعد از آن که آب برنج کاملا کشیده شد آب گوشت و گوشت کاملا پخته شده را به آن اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا آب برنج کم

شود سپس کشک را اضافه کرده و حرارت را ملایم می کنیم ..در ماهی تابه ای دیگر مقداری زرد چوبه را به همراه روغن تفت داده و به محتویات غذا اضافه کرده و سپس پیاز و نعنا داغ و گردو را برای تزئین این غذا استفاده می کنیم.

کباب بختیاری:

از فیله گوسفند، سینه مرغ، فلفل دلمه‌ای، پیاز متوسط، روغن زیتون، پودر سیر و زعفران تهیه می‌شود. گوشت مرغ و گوسفند را با روغن زیتون و پیاز مخلوط می‌کنند، با زعفران آغشته نموده و سپس یک تکه فیله گوسفند، یک تکه فلفل، یک تکه مرغ و یک تکه پیاز را در سیخ می‌گذارند و روی آتش کباب می‌کنند. این غذا از خوشمزه‌ترین غذاهای استان چهارمحال و بختیاری بوده و از شهرت زیادی برخوردار است.

شله بریان

گوشت و برنج و کمی نخود و عدس را با هم داخل قابلمه ریخته و روی آتش می‌گذارند تا جوش بیاید سپس آنرا داخل آتش گذاشته و ۶ تا ۷ ساعت بعد آنرا از زیر آتش در آورده با گوشت کوب می‌کوبند تا له شود سپس به آن هل و زیره اضافه می‌کنند. این غذا را برای کسانی که سرماخوردگی دارند درست می‌کنند.

شورپای قیمه ریزه

گوشت را با گشنیز و جعفری داخل هاون سنگی ریخته و می‌کوبند تا نرم شود. سپس آنرا با برنج نیم پخته گلوله کرده در آب قرار می‌دهند و کمی برنج و سبزی در آن می‌ریزند و پس از جوش آمدن آنرا داخل آتش کرده و حرارت می‌دهند تا کاملاً پخته شود این غذا فرادی که که سرماخوردگی دارند مناسب است

گوشت گندم

گوشت و لوبیا سفید و نخود و پیاز را خرد کرده گندم پوست کنده را با چند لیوان آب داخل کماجدان ریخته می‌جوشانند تا پخته شود وقتی که پخته شد، سیب‌زمینی پوست گرفته و پخته و کمی رب و کمی نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنند و می‌کوبند و مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ماست میش و شکر

در تابستان که ماست میش (گوسفند ماده) فراوان است، خانواده‌ها ماست را در کاسه ریخته و شکر روی آن می‌ریزند و می‌خورند گاهی بجای شکر شیره ی انگور اضافه می‌کنند.

رکو (Recu)

رکو: برنج را خیسانده و گوشت را می‌پزند بعد برنج و گوشت و زیره و نمک را داخل کرده در آن آب می‌ریزند و روی آتش می‌گذارند تا جوش آید بعد از پختن در حالیکه کمی آب داشته باشد آنرا می‌کوبند و تقریباً مثل حلیم برنجی می‌شود.

أماج (سوپ کلی) (OMAJ)

آرد را الک می‌کنند کمی آب به آرد می‌زنند و می‌مالند تا دانه دانه شود. آب را جوش آورده نوعی سبزی کوهی بنام بوسور BOSOR یا لیز Lis که لعاب دارد و برای سرماخوردگی مفید است شسته به آب جوش می‌زنند و آرد را اضافه می‌کنند. چند جوش که زد پیاز را با فلفل به آن می‌زنند.

اشکنه:

سرکه شیره و روغن را بعد از داغ کردن با حلقه های پیاز و مقداری آرد مخلوط کرده و گرم نگه می دارند بعد چند دانه برگه های زردآلو، آلوچه و هلو را در آن می اندازند و بهم می زنند بعد از پختن برگه ها آنرا برمی دارند و مصرف می کنند.

عدسی:

عدس را تمیز کرده و با گوشت چرخ کرده با بدون گوشت می پزند پس از پخته شدن مقداری آویشن و سیر و فلفل و روغن به آن را طعم دار کرده و می کوبند و آب آنرا جدا کرده و با نان خشک می خورند و کوبیده آنرا با نان، معمولاً این غذا را برای صبح زمستان می پزند.

خوراک قارچ:

در فصل بهار که ایلات به بیلاق و سردسیر می رسند بیشتر خوراک آنها از قارچ هایی است که در کوهستان می روید آنها قارچ را کباب یا با روغن سرخ کرده با نان می خورند و گاهی قارچ خشک را به گرمسیربرده و از آن استفاده می کنند.

اوگندی (Ogandi)

زنان ایل از عدس، خوراکی را می پزند که آنرا اوگندی می گویند در لهجه بختیاری به معنای عدس و آب است که از عدس و روغن و ادویهبه همین نام تهیه می شود.

آب دیز:

گوشت خرد کرده با روغن سرخ می کنند و با آب می پزند و مقداری گیاهان کوهی نظیر آویشن و سیر و تره به آن می زنند و می خورند این غذا خوراک روزانه خانوار ایل است.

پیه به جگر (جیر):

برای تهیه غذا جگر را روی آتش کباب می کنند سپس آنرا خرد کرده داخل چربیهای گوسفندی می پیچند و دوباره کباب می کنند این غذا بسیار پر انرژی بوده و همچنین برای کم خونی مفید است اما افرادی که مبتلا به چربی خون هستند نباید از این غذا استفاده کنند.

نوجیزی (بورخر):

برای تهیه این نان مقداری آرد را داخل ظرف کرده به آن آب می دهند تا خمیر شود و بعد آنرا روی تابه که زیر آن آتش است پهن می کنند تا خوب برشته شود، سپس مقداری تره کوهی تر یا خشک در روغن می ریزند و بعد نان برشته شده را به آن اضافه می کنند و قند را الک کرده را به آن اضافه می نمایند بوی خوبی از آن به مشام می رسد یکی از غذاهای اصلی بختیارها است.

نان گرده:

خمیر نان را روی آتش می پزند سپس آنرا زیر خاکستر آتش می گذارند تا خوب پخته شود بعد کمی روغن به آن می زنند و می خورند.

نان چپه:

گودالی را حفر می کنند و سه سنگ صاف کنار آن قرار می دهند که آنرا کچک می گویند تابه را روی آن قرار داده خمیر آماده شده را با تیر چوبی صیقلی پهن می کنند روی تابه می اندازند تا رشته شود نانهای پخته شده را به شکل مثلث روی هم تا می کنند و در سفره می گذارند این نانها را چپه می گویند زن ایلی هر دو روز یکبار نان می پزد.

نان یوخا:

نان یوخا توسط زنان روستایی در منازل تهیه می شود شامل نان و شیره ای است که از شیره انگور، گردو، بادام روغن حیوانی تهیه و در اصل این نان از محصولات تهیه شده خود مردم تهیه می شود و در بین تمامی اهالی روستا توزیع می شود.

نان کاکولی:

کاکولی نوعی نان است که خمیرش از شیر، آرد و خشکبار (گردو، کشمش، بادام) تشکیل شده و برای پخت بر روی این نان زرده تخم مرغ، گلرنگ، زعفران، زیره و ... زده می شود و در تنور پخت می شود.

نان بلوط:

بختیاریهائی که در جنگلهای بلوط زندگی می کنند. بلوط را جمع آوری می کنند در آب شیرین می گذارند تا تلخی آن از بین برود بعد بلوط را می خشکانند و خرد کرده باز ۷ شبانه روز در آب شیرین می گذارند تا شیرین شود و بعد آنرا می کوبند تا آرد شود و خمیر کرده نان می پزند در بختیاری ها این نان را کلک می گویند.

پرورد دوغ :

این غذا شامل سبزی آش، برنج، دوغ، آرد و پیاز داغ است. سبزی آش را بعد از شستن و خرد کردن می پزند، سپس برنج و دوغ را به آن اضافه می کنند بعد که برنج پخته شد کمی آرد را در آب حل کرده و به آن می افزایند تا آب آش به صورت غلیظ درآید و پیاز داغ را هم اضافه می کنند.

اگر دگ: (AGERDAG)

این شیرینی همان مواد فتیر را دارد (فتیر نوعی شیرینی که در همه جا پخته می شود. مواد آن تخم مرغ، شیر، شکر، روغن، آرد، مواد معطر شیرینی است) با این تفاوت که کمی شیرین تر است. و بعد از ور آمدن خمیر آن را به اشکال دل خواه درآورده و در روغن سرخ می کنند که این شیرینی را در مناسبت های مختلف تهیه می کنند. مثلاً زمانی که طفلی دندان در می آورد یا بخواهند به جا خالی دختری بعد از ازدواج بروند.

کال جوش یا کله جوش:

غذایی است که برای پختن آن ابتدا کشک را می ساینند و در آب ریخته و حرارت می دهند. سپس در ظرف دیگری پیاز سرخ می کنند و سپس پیازهای خرد شده را با نعنای داغ درون کشک حرارت داده شده؛ ریخته و غذا را آماده می کنند. این غذا را میتوان بر حسب سلیقه و ذائقه با گردو و کشمش هم مصرف نمود .

آش شنگ و موچه (sheng – mocheh):

این غذا همانند دیگر آش های ایرانی پخت می شود به نحوی که به جای سبزیجات رایج آش ها، از شنگ، موچه (مچچه)، پاغلاغ و سیر صحرایی استفاده می شود غذاهایی دیگری هم از این گیاهان تهیه می شود که از مهمترین آن ها می توان به «علف پخته»، «علف ماستی» (مخلوط با ماست) و تلیکه نام برد.

انواع شربت های محلی:

شربت زعفران و نبات ، زعفران با عسل (عسل باید مرغوب و بدون افزودن شکر باشد)، شربت ، شربت بهار نارنج ، شربت نعناع، شربت عرق یونجه.

دم نوشها :.

نعنا فلفلی

تنظیم گوارش و عملکرد معده، ضد نفخ و باد بر، مفید برای لاغری. رفع اسپاسم دستگاه گوارش ، درمان بیماریهای مجاری صفراوی. ضد اسهال. ضد گلو درد و درمان سرماخوردگی ، بهبود دردهای عضلانی ، ضد عفونی کننده داخلی و دفع کننده اب مخاط دستگاه تنفسی. طبیعت این دمنوش گرم است

زنجبیل

درمان سرماخوردگی ، نشاط اور، ضد بلغم و صفرا، بالا برنده ی قوی فشار خون ، مقوی اعصاب. تقویت کننده حافظه ، تنظیم کننده ادرار، خون ساز. ضد درد مفاصل ، مقوی دستگاه گوارش ، مقوی اعصاب. ضد رطوبت مزاجی. حل کننده سنگهای صفراوی. طبیعت گرم است.

چای کوهی (چای پشمی)

ضد حساسیت ، انٹی بیوتیک ، آرامبخش و خواب اور، مقوی اعصاب. درمان آگزمای پوستی ، طبیعت گرم

دارچین

تنظیم فشار و قند خون، اشتها اور، نشاط اور، ضد درد معده ، خوشبو کننده دهان ، رفع تنگی نفس ، درمان میگرن و دردهای عصبی و دارای طبیعت گرم درجه ۲ است.

هل

بادشکن، مقوی قلب ، اشتها اور، رفع سنگ کلیه و کیسه صفرا، از بین. برنده بوی بد دهان و دارای "طبیعت گرم درجه ۱ و طبیعت خشک درجه ۲" است.

آویشن"

ضد عفونی کننده ، آنتی بیوتیک، شستشو. دهنده کلیه ها، خون ساز، بالا برنده ی فشار خون در حد کم، مقوی معده ، ضد تشنج، ضد نفخ ، درمان کننده سرفه و تنگی نفس ، درمان درد مفاصل و سیاتیک، ضد عفونی کننده مجاری تنفسی ، درمان گلو درد و سرماخوردگی، ضد ورم بینی و گلو ، رقیق کننده خون درای "طبیعت گرم درجه ۲ و طبیعت خشک درجه ۲" است.

اسطوخدوس

ضد میگرن، درمان دردهای عصبی. آرامبخش و خواب آور ملایم، کاهش دهنده ی سرفه، مدر، ضد تنگی نفس ، رفع درد مفاصل، تب بر ، ضد تشنج و صرع. درمان برونشیت مزمن و زکام ، و دارای " طبیعت گرم درجه ۳ و طبیعت خشک درجه ۳" است

گردآورنده : محمدرضا عباسی ، با همکاری مریمان آشیزی استان سرکار خانم بدری ریاحی و سرکار خانم نرگس کریمیان