

آشنایی با غذاهای محلی کردستان



گاهی به دلیل عادت ذائقه‌ای، برایمان سخت است که غذاهای محلی اقوام دیگر را امتحان کنیم، اما بد نیست که لیست متفاوتی از غذاها داشته باشیم تا گاهی تنوعی در رژیم غذایی‌مان ایجاد کنیم.

اغلب در سفرهای خانواده‌های ایرانی کمتر به غذاهای محلی توجه می‌شود. گاهی دلیل این موضوع عادت ذائقه‌ی ما است. غذاهای سنتی صرفاً در بردارنده‌ی چند ماده‌ی اولیه نیستند. اگر به ساختار ظاهری، نوع ادویه‌جات استفاده شده و حتی گاهی زمان پخت غذاهای سنتی استان‌ها دقت کنیم، از یک غذای سنتی خاص اطلاعات بسیاری از فرهنگ آن خطه نصیبمان می‌شود. کردستان یکی از استان‌های غربی کشور است که به دلیل شرایط کوهستانی، فرهنگ غذایی خاص خود را دارد. در این قسمت به معرفی غذاهای سنتی استان کردستان می‌پردازیم.

خورشت ریواس

طرفداران طعم ترش، خورشت ریواس کردستان را برای یکبار هم که شده امتحان کنید. با توجه به کوهستانی بودن کردستان و وجود گیاه ریواس این خورشت یکی از غذاهای معمول کردها به شمار می‌رود. برای تهیه‌ی این خورشت به ریواس، گوشت گوسفندی، پیاز، مقدار کمی نعناع و جعفری و نمک و فلفل نیاز دارید. خوردن ریواس به دلیل وجود ویتامین A برای تقویت بینایی چشم مفید است. از این گیاه برای رفع

بی‌خواهی، سستی و بی‌حالی بدن نیز استفاده می‌شود. یادتان باشد که در طبخ این غذا یا استفاده از ریواس به‌صورت خام حتماً پوست آن را بگیرید.



شلکینه

شلکینه، غذای محلی استان کردستان است که مخصوص مهمانی‌های دسته جمعی و اغلب در فصل بهار تهیه می‌شود. طبخ این غذا معمولاً بر روی وسیله‌ای به نام ساج (ساج وسیله‌ی نان پزی است، شبیه به تابه‌ای وارونه که روی گاز قرار می‌دهند) صورت می‌گیرد. مواد اولیه لازم برای تهیه‌ی این غذای خوشمزه آرد، شیر، تخم مرغ، بیکینگ پودر و نمک است. از ترکیب این مواد، مایه‌ای شبیه خمیر نانوايي حاصل می‌شود که به ۱-۲ ساعت زمان نیاز دارد تا به اصطلاح ور آید. شلکینه را بر طبق سنت مرسوم با کره حیوانی چرب کرده و می‌خورند. بر طبق ذائقه هنگام خوردن می‌توان به آن شکر اضافه نمود که این امر سلیقه‌ای است.



قایر مه

یکی دیگر از غذاهای محلی استان کردستان قایر مه است . قایر مه را با کنگر تهیه میکنند اما از آنجایی که کنگر گیاهی فصلی است و

معمولاً بعد از فروردین ماه کمتر می‌توان آن را تهیه کرد، کرفس را در فصول دیگر جایگزین آن می‌کنند. کنگر ضد عفونی‌کننده، اشتها آور، و هضم‌کننده غذاست و در ضمن، مصرف آن باعث تقویت دستگاه گوارش می‌شود. برای تهیه قایرمه علاوه بر کنگر یا کرفس به آرد، زیره، تخم مرغ، آب یا شیر، زعفران دم کرده، بیکینگ پودر، کره، نمک، فلفل سیاه و روغن سرخ کردنی نیاز است. این غذا را معمولاً با کته و ماست چکیده سرو می‌کنند.



آش عدس بلغور

معمولاً طرفداران آش آنقدر از خوردن آن لذت می‌برند که از آن به عنوان پیش غذا یاد نمی‌کنند. آش در برنامه غذایی این دسته از افراد، نقش غذای اصلی را ایفا می‌کند و حال اگر این وعده اصلی کالری مورد نیاز فرد را تأمین کند حتماً در برنامه رژیم غذایی جایگاه ویژه‌ای پیدا خواهد کرد. آش عدس بلغور، یکی از آش‌های پرطرفدار استان کردستان و مردم سنندج است. در تهیه این آش از عدس، بلغور گندم، سبزمینی و ادویه استفاده می‌کنند. بر روی آش آماده نعنا داغ می‌ریزند و با لیموترش تازه سرو می‌کنند.



خورشت تره کردی

به برکت وسعت و تنوع اقلیم در گوشه و کنار ایران گیاهان خوراکی مختلفی می‌روید که وقتی در کنار هنر و خلاقیت آشپزان ایرانی قرار می‌گیرد حاصل آن تنوع در خورشت‌های بی‌نظیر ایرانی است. خورشت تره کردی یکی از انواع این خورشت‌هاست. برای اکثر کسانی که این سبزی را می‌شناسند و اغلب آن را در آش و سبزی خوردن شنیده‌اند این ترکیب ناملموس خواهد بود. این خورشت بسیار لذیذ در هیچ کدام از رستوران‌های ایرانی سرو نمی‌شود. بنابراین به مهمانی کردها بروید یا اینکه خودتان دست بکار شوید. گوشت چرخ کرده، تره‌ی خورد شده، پیاز، رب گوجه فرنگی، زرشک، روغن مایع و ادویه (زردچوبه، نمک، فلفل سیاه، و پودر لیمو) مواد تشکیل دهنده‌ی خورشت «تره کردی» است. بهتر است دستور پخت این خورشت را به‌دقت بخوانید و تمام فوت‌وفن آن را یاد بگیرید تا بتوانید از طعم اصلی آن لذت ببرید.

آش دانه کولانه

آش دانه کولانه، یکی از آش‌ها مناسب‌ی استان کردستان است که هنگام اولین رویش دندان کودکان پخت و بین افراد فامیل پخش می‌شود. از آنجایی که فصل سرما، بهترین زمان برای خوردن آش است، گاهی هم بنا به ذائقه، این آش در خانه‌های مردم کردستان طبخ می‌شود. برای تهیه‌ی

این آش به گندم، عدس، لوبیا، نخود، مرزه خشک، پیاز، قلم گوسفندی و ادویه (فلفل قرمز، نمک و زردچوبه) نیاز است. به جای قلم گوسفندی می‌توانید وقتی غذا پخته شد از کوفته قلقلی‌های کوچک (گوشت چرخ کرده‌ی گرد شده) در آش استفاده کنید.



آش پرپوله

این آش مخصوص فصل‌های سرد است. عدس، پیاز، رشته‌ی آش، مرزه، نمک و فلفل قرمز مواد تشکیل دهنده‌ی این آش لذیذ کردی است. بخاطر داشته باشید که در مرحله آخر پخت آن، رشته را اضافه کنید تا نرم نشود.



که لانه

این غذا که در فصل بهار بر سر سفره‌ی مردمان کرد قرار می‌گیرد، اغلب به‌صورت خانگی طبخ می‌شود. «که لانه» را در مهمانی‌ها و با کمک وسیله‌ای به نام ساج مهیا می‌کنند. برای تهیه‌ی این غذای خوشمزه به پیچک یا پیازچه، آرد، نمک، روغن حیوانی یا کره و آب نیاز است. هرچند که طبخ این غذا بر روی ساج باعث می‌شود طعم اصلی خود را حفظ کند، اما برای تهیه‌ی «که لانه» از فر هم می‌توانید استفاده کنید. مردمان محلی معمولاً این غذا را با دوغ سرو می‌کنند.



برونشین

«برونشین» که از ترکیب لپه، روغن، پیاز، بلغور و ادویه (لفل - نمک- زرد چوبه) تهیه میشود، یکی دیگر از غذای محبوب کردها به شمار میرود. برونشین را با طعم ترش هم تهیه میکنند که در این صورت به ترکیب اصلی سرکه و زردآلو اضافه میشود.



آش سه نکه سیر

آش مخصوص «سه نکه سیر» در کردستان بسیار طبخ میشود. گوشت مرغ یا بوقلمون، برنج، عدس، کشک پاستوریزه، زردچوبه، فلفل سیاه و قرمز،

پیازداغ و نعناع داغ از مواد تشکیل دهنده‌ی این آش معروف و البته خوشمزه است. می‌توانید در این آش بعد از پختن گوشت، استخوان‌ها را جدا و گوشت را تکه تکه کرده و در آش بریزید.

