

# لیست بلند بالای غذاهای محلی اردبیل؛ طعم شیرین رسته تا عطر آش دوغ؛ اردبیل دیار طعم‌های شگفتا نگیر



آردبیل- استان اردبیل برخوردار از لیست بلند بالایی از غذاهای سنتی و محلی است که ریشه در تاریخ و فرهنگ غنی آن دارد. غذاهایی که یکبار تجربه آن گردشگران را شگفتزده می‌سازد.

خبرگزاری مهر- گروه استان ها، ونوس بهنود: در گستره ۱۰ شهرستان اردبیل طعم‌های مختلفی در آشپزخانه‌های زنان اردبیلی شکل می‌گیرد. ثمره آمیختگی مطلوب مواد غذایی با طعم عشق و محبت غذاهایی است که هر مهمان اردبیلی را شیفته کدبانوگری بانوان اردبیلی ساخته است.

در بین تمامی اقوام ایرانی بانوان آذری به واسطه دقت نظر در طعم دهی غذا و ترکیب مناسب مواد غذایی لیست قابل توجهی از غذاهای محلی را در طول دهه‌ها به وجود آورده‌اند.

تا جایی که می‌توان انواع غذاها با طعم‌های ترش و شیرین و شور و ملس در غذاهای محلی اردبیل تجربه کرد.

رسته شکلات ۱۰۰ ساله اردبیل

یکی از غذاهای کمتر شناخته شده اما قدیمی اردبیل شکلات محلی به نام رسته است. رسته ترکیبی از شیر، شکر، گلوکز، کره طبیعی، خامه مخصوص سرشیر، مغز گردو و کاکائو است. شاید بتوان گفت جزو نادر شکلات‌هایی است که در تولید آن از آرد استفاده نمی‌شود.

موسی خدایی که به تنهایی نسبت به احیای این غذای سنتی اقدام کرده است در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: فرآیند پخت و تهیه این شکلات که نزدیک به ۲۴ ساعت زمان نیاز دارد و باید در هر لحظه از پخت حواس جمع باشی و از کار نرنی و گرنه چیزی که دستت را می‌گیرد رسته نیست.

وی افزود: در دیگ مسی شیر و شکر و گلوکز و خامه جوشانده می‌شود و به حدی که شیرینی پز تشخیص بدهد قوام آن در میانه راه امتحان خواهد شد. این امتحان با آب سرد و بر اساس تکنیک‌های خاصی است که فوت‌های کوزه‌گری این صنعت را تداعی می‌کند. بعد از جوشیدن به حد کفایت و تغییر رنگ به قهوه‌ای، مخلوط از روی حرارت برداشته شده و سرد می‌شود. اینجا مرحله اضافه کردن کره طبیعی، کاکائو و گردو است.



به گفته خدایی در نهایت بعد از اینکه مخلوط آماده در قالب‌های فلزی ریخته شد با دستگاه برش کاملاً سنتی برش خورده و آماده مصرف می‌شود.

این شکلات در کوچه عارف اردبیل به فروش می‌رسد و می‌توان گفت تنها و

اصلی‌ترین شکلات محلی اردبیل است.

## قره حالوا سوغاتی به یادماندنی اردبیل

غذای سنتی دیگر در اردبیل که بیش از سایر همتایان خود شناخته شده است، قره حالوا است. بطوریکه به لحاظ پیدایش و چه به لحاظ پخت منحصر به فرد بوده و در هیچ جای کشور پخت آن مرسوم نبوده و به عنوان غذای سنتی اردبیل آوازه جهانی دارد.

اسماعیل عزیزی که خود نسبت به تهیه و تولید این غذای سنتی اقدام می‌کند، با بیان اینکه این غذای محلی نزدیک به ۹۰ سال است در خانواده‌های اردبیلی پخت می‌شود، تصریح کرد: ترکیبات قره حالوا شامل آرد، جوانه گندم، آب، کره، ادویه‌جات و عصاره عسل طبیعی است.

وی افزود: در گذشته حلوای سیاه در کنار خیابان و صرفاً در میدان عالی‌قاپو و در خود اردبیل فروخته می‌شد به طوری که حتی شهرستان‌های دیگر استان اردبیل حلوای سیاه ندارند و مثلاً نمی‌توان در نمین یا مشگین شهر حلوای سیاه پیدا کرد.

یکی از کارشناسان تغذیه اردبیل نیز با تأکید به موادی که در ترکیب حلوای سیاه به کار می‌رود این غذا را حاوی ویژگی‌های درمانی بی‌نظیر به خصوص برای منطقه سردسیر و کوهستانی به مانند استان اردبیل دانست.



اکبر اصغری تصریح کرد: عسل با خاصیت انگل زدایی، کره با خاصیت انرژی‌زایی، جوانه گندم سرشار از ویتامین و املاح مختلف و آرد به عنوان یکی از مهم‌ترین گروه‌های غذایی در مجموع باعث می‌شود طبع حلوای سیاه گرم باشد و برای درمان سردی و بیماری‌های مرتبط با آن استفاده شود.

وی با تأکید به انتخاب هوشمندانه ترکیبات حلوای سیاه به خبرنگار مهر گفت: با توجه به اینکه آب‌وهوای این منطقه در اکثر ماه‌های سال سرد است استفاده از گروه‌های غذایی با طبع گرم می‌تواند در پیشگیری از امراض فصلی و آب‌وهوایی و درمان آن‌ها مؤثر باشد.

در میدان عالی‌قاپو اردبیل می‌توان به وفور حلوای سیاه را تهیه کرده و سوغات برد.

### **آش دوغ و وصف طعم‌های اردبیل**

دیگر غذای محلی اردبیل با طعمی متفاوت و به یاد ماندنی آش دوغ است. غذایی که بانوان کدبانوی سایر شهرها وقتی برای اولین بار طعم آن را تجربه می‌کنند به سرعت دستور پخت آن را درخواست می‌کنند.

در خیابان دانش اردبیل حسین صفیری عید یکی از آشپزهای به نام آش دوغ با رعایت دقت و مراقبت در پخت غذای سنتی اردبیل را پیشکش

مشتریان خود می‌کند.

وی در خصوص ترکیب این غذا به خبرنگار مهر گفت: ترکیب سبزی تازه، دوغ محلی، نخود، کوفته قلقلی، برنج، تخم‌مرغ و سیر در این آش استفاده می‌شود و بنده برای اینکه غذای مطلوبی مقابل مشتری بگذارم از مواد کسر نمی‌کنم و مواد با کیفیت استفاده می‌کنم.

آش دوغ خوب به عقیده این آشپز باید سفید باشد و غلظت مناسبی داشته باشد. آش دوغ عمو حسین غلظت تعریف شده دارد. نه سفت است نه شل. به حدی متعادل است که با لذت برای خوردن آن بنشیند.



شاید همین دقت در ظریف‌کاری‌ها موجب شده آوازهِ آش دوغ حسین به شهرهای دیگر و حتی کشورهای دیگر برسد. چرا که آش دوغ جزو ساده‌ترین آش‌های سنتی اردبیل است که به سادگی در عرض یک ساعت آماده شده و روی سفره جا خوش می‌کند. اما خیلی‌ها نمی‌توانند آش دوغ عمو حسین را بپزند آن‌ها به دلیل فوت‌های کوزه‌گری که در پخت آش به مواد اولیه اضافه می‌شود.

### **پیچاق قیمه و پذیرایی از مهمانان ویژه**

یکی از غذاهای ویژه مهمان در اردبیل پیچاق قیمه است که با مهارت خاصی توسط بانوان کدبانو پخته می‌شود. پیچاق قیمه خورشتی است که

همراه برنج دم کش شده مصرف می‌شود و به دلیل ترکیب منحصر به فرد آن طعم و عطر بی‌نظیری دارد.

یکی از بانوان اردبیلی در گفتگو با خبرنگار مهر ترکیب این خورشت را شامل گوشت بدون چربی، پیاز سرخ شده، بادام خلال شده، تخم‌مرغ، آبغوره و نمک و فلفل عنوان کرد.

ملاحت نورمحمدی با بیان اینکه پخت مطلوب پیچاق قیمه بسته به ترکیب مناسب این مواد دارد، تصریح کرد: درعین‌حال که پخت این خورشت ساده و در زمان کوتاهی انجام می‌شود اما لازم است با انتخاب ترکیب مناسبی اصول پخت آن رعایت شود.

پیچاق قیمه از جمله غذاهایی است که در اغلب رستوران‌های استان سرو می‌شود و به غذای مهمان در اردبیل شهرت دارد بطوریکه در اغلب موارد برای مهمانان ویژه پخت می‌شود.

### **سوتی پلو و طعم ماهی‌دودی**

یکی دیگر از غذاهای سنتی اردبیل سوتی پلو است که از جمله غذاهای محلی است که در ایام و مناسبت‌های خاصی از جمله شب عید پخته می‌شود.

سوتی پلو به تعبیر کدبانوی اردبیلی کته برنج با شیر و زعفران است که هر دو طعم مطلوبی به برنج می‌دهند.

نورمحمدی در این خصوص تصریح کرد: معمولاً سوتی پلو با ماهی‌دودی و ترکیب سرخ شده کشمش و خرما و قیصی مصرف می‌شود.



سوتی پلو به شکل گسترده در رستوران‌ها سرو نمی‌شود و با این‌وجود از جمله غذاهای محلی اردبیل است که در کتاب‌های تاریخی جا خوش کرده و از آن یاد می‌شود و هنوز که هنوز است یکی از غذاهای اصلی شب عید اغلب خانواده‌های اردبیلی محسوب می‌شود.

### تره ترکیب گیاهان وحشی و خودرو با خاصیت درمانی

از جمله غذاهای سنتی اردبیل ترکیب گیاهان خودرو با خاصیت درمانی است. که از آن جمله می‌توان به غذای بومی «تره» اشاره کرد که به دلیل خواص تغذیه‌ای در مقام یک داروی مقوی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

برگ‌های تازه چیده شده گیاهانی مانند ترشک (اولیک)، گاو زبان بدل (قازان دولدوران)، سلین (شیرین تره)، گاوزبان خار دار (قوزی قولاغی)، اسفناج وحشی (شومو تره سی)، گل گاو زبان وحشی (بوزو بورنی)، شمعدانی وحشی (قیر میزی شالوار یا چوبان اوخی)، شنگ (یملیک)، سلمک (یاغلیجا)، غاز ایاقی، گوش خرگوش (گویچه گئوزی) و بارهنگ (بزوشا) را پس از شستشو خرد کرده و در آب جوشانده تا آب آن بخار شود سپس مقدار کمی برنج و لپه پخته شده به آن اضافه می‌کنند.

خوردن این غذا در ابتدای فصل بهار که ترکیبی از چندین داروی

گیاهی است، علاوه بر طعم و عطر منحصر به فرد دارای خواص درمانی بسیاری است که فرد را در برابر بسیاری از بیماری‌ها به ویژه بیماری‌های فصلی مصون می‌دارد.

علاوه بر این کته در شمال شرق استان و ختاب در شمال غرب استان اردبیل نام غذای طبیعی است که عمدتاً در شمال آذربایجان و در فصل بهار در ماه‌های اردیبهشت و خرداد با استفاده از گیاهان دارویی و بومی منطقه پخته می‌شود.

شنبلیله (بوی اوتو)، شنگ (یملیک)، ترشک (اولیک)، غاز ایاقی، کیسه کشیش (قوش اپ بیی)، سلمک (سلمه تره، یا غلیجا) و پونه (یارپوز) را شسته و می‌جوشانند تا آب آن بخار شود سپس مقداری برنج و لپه پخته به آن اضافه کرده و با استفاده از آرد گندم خمیر صافی را تهیه کرده و با وردنه به شکل دایره درمی‌آورند.

در مرحله بعد ترکیبات پخته شده را در داخل خمیر ریخته و به شکل نیم‌دایره پر می‌کنند و بر روی تنور سنگی (ساج) می‌پزند. در حین مصرف این غذا با توجه به ذائقه افراد با ماست و کره میل می‌شود.

### یارما آشی درمان طبیعی بیماری‌های گوارشی

پتله یا آش بلغور یکی از آش‌های ایرانی سنتی است که در دسته غذاهای ترکی قرار دارد. این آش بسیار لذیذ به دلیل استفاده از نوعی گیاه دارویی به نام یملیک (شنگ) که دارای خاصیت درمانی بیماری‌هایی نظیر کم‌خونی، زخم معده، بیماری‌های کبدی و ناراحتی‌های پوستی است، در اواخر فصل بهار و تابستان یکی از پرطرفدارترین غذاهای طبی منطقه آذربایجان محسوب می‌شود.

ابتدا بلغور و لوبیا را چند ساعت قبل می‌خیسانیم، گوجه‌فرنگی خردشده، روغن نباتی و زردچوبه را تفت می‌دهیم و با بلغور و لوبیای قرمز را به آب‌گوشت اضافه می‌کنیم تا بجوشد و در نهایت سبزی آش شامل یملیک، اسفناج، تره، جعفری و گشنیز را همراه آبغوره به آن اضافه می‌کنیم. بر اساس ذائقه آش را می‌توان همراه با سیر و پودر نعناع میل نمود.





آش اوماج، آش شیر، بزباش، تاسکباب، کته کباب، تره، خورشت کنگر، کباب قارچ، ترحلوا، ترشی قرمه، چیغیرتما، حلوای زرد، حلوای زنجبیل، خشیل، خورش قاتق، ساج ایچی، سوغان سو، قرمه سبزی، قویماق، قیساوا، قیقاناق، کوفته، لونگی و هرا از جمله دیگر غذاهای بومی منطقه اردبیل است.

### آب نبات و تخمه اردبیل

در کنار غذاهای سنتی که می‌توان در آشپزخانه بانوان اردبیلی طعم آن را مزه کرد سوغاتی‌های مثال‌زدنی اردبیل آب نبات و تخمه است که در اغلب فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد.

یکی از تولیدکنندگان آب نبات اردبیل به خبرنگار مهر گفت: آب نبات‌ها در اردبیل به دلیل اینکه با استفاده از اصول و شیوه‌های خاصی تولید می‌شود طعم مجزایی دارد.

نادر احد زاده تصریح کرد: علاوه بر این به حدی انواع طعم‌ها در آب نبات‌ها گنجانده شده که می‌تواند نیاز تمامی ذائقه‌ها را تأمین کند.

علاوه بر این تخمه آفتاب‌گردان اردبیل نیز طعم به یاد ماندنی در کنار خود دارد. تا جایی که اغلب مسافران این استان از هر چه

بگذرند از تخمه آفتابگردان اردبیل نمی‌گذرند و برای خود و اقوام خود تهیه می‌کنند.

طعم غذاهای مختلف موجب شده اغلب گردشگران اردبیل را به غذاهای لذیذ آن بشناسند.