



على
مائدة البلدان



المطبخ الإيراني

تعادل التذوق وفأل النظافة

وطبخه، وفي الشمال يقل استهلاك اللحوم الحمراء لحدود النذرة، ويكثر تناول الأسماك والطيور. ورغم هذا التباين الذي يفرضه الطقس على المائدة الإيرانية إلا أنها تتفق وترتبط بأكثر من أمر.

فالإيرانيون شغوفون بالزعفران، وهو يضاف إلى أكثر أطباقهم المشهورة، وهم لا يميلون لاستخدام البهارات في طعامهم؛ لأن من الأمور التي توارثوها أن فن إعداد الأطباق يكمن في إبراز نكهة الطعام الحقيقية لا تغطيتها بالبهارات الحارة، وهذا ما يعطي انطباعاً عند من تذوق الأطباق الإيرانية بأنه تناول لذة ما ناقها من قبل. وهذا لا يعني أنهم قد يضطرون أحياناً إلى إضافة شيء من الهيل، أو القرفة، أو الفلفل الأسود لبعض المأكولات دون مبالغة. وإن لم ينته بك العجب من المطبخ الإيراني لهذه الحدود فلك أن تعجب بتفرد آخر لهذا المطبخ وهذا التفرد هو ارتباط المأكولات بحكمة فلاسفة وأطباء

تطبخ. وإن كانت إيران دولة ذات طقس متباين فلا عجب أن يؤثر هذا على نوع الغذاء الذي يتناوله كل إقليم فيها. فمن الجنوب حيث خوزستان تجد الطبق المميز هناك هو العدس بلوا (أي أرز بالعدس) وإن اتجهت شرقاً حيث بلوشستان تجد طعام الصحراء قليل اللحم كثير التوابل (لتأثرهم بباكستان)، أو ارتفعت منها شمالاً حيث نيسابور وأعلاها خراسان فتتخذ بكل فاكهة صيفية، أو توسطت شمال البلاد حيث جورجاني (جنوب بحر قزوين) ذات الأمطار الدائمة وأجواء الغابات الجميلة فلا تتردد في القول بأن هؤلاء القوم أكثر أقوام الأرض قاطبة حبا للحم، فهم يأكلونه نيئاً ومطبوخاً بل ويخل، وربما يضاف لأي أكل بارد. ويمتاز شمال إيران عموماً بكثرة الفواكه والخضار وبخاصة الفول الأخضر الذي يتفرد بأكثر من فن وطريقة في إعداده

أرأيت لو سئلت أي امرأة في العالم عن أنظف بقعة في منزلها فما عساها أن تقول؟ إن الإجابة عن مثل هذه المباغته في السؤال ستولد عندها حيرة وتردداً ولو للحظات...! إلا في إيران، فالمرأة الإيرانية لن تتردد وما أسرع أن تجيب... إنه المطبخ. فهي شغوفة منذ نعومة أظفارها بتنظيف المطبخ وتطهيره وتلميعه لحدود المبالغة.

إن مفهوم النظافة في المطبخ الإيراني وحين إعداد الطعام يرتبط في حس المرأة الإيرانية بطقوس خاصة وماجس جميل وهو تفرد فيه غرابة لمن يراه لأول مرة. فلا تبدأ عملية الطبخ، والإعداد له إلا بعد تكتيس المطبخ وتبخيره.. ومن المطبخ تدور المرأة بالمبخررة إلى بقية أرجاء المنزل وغرفته، وإذا ما تم ذلك عادت إلى المطبخ وشرعت في الطبخ. والإيرانية لا تمل إعادة هذا الأمر وتكراره مرات ومرات مادامت



العدد ٧ - يناير ١٩٩٩

■ المرأة الإيرانية شغوفة بتنظيف المطبخ وتبخيره بطقوس خاصة

■ الإيرانيون لا يفضلون استخدام البهارات في غذائهم إلا الزعفران

■ فهم يضيفونه إلى معظم أطباقهم التقليدي

المطعم. إنها قناعة عند المطعم بأنك لن تشعر بثقل طعامه ولن تشتهي حموضة أو عسر هضم، فهو قد عادل طعامك. فهل صدق؟

وخروجاً من هذه الفلسفة (التي تقطع بصحتها أو رفضها التجريبية) يمكن الإشارة هنا إلى أن المائدة الإيرانية تشتهر بالمشويات التي تتميز بإعداد خاص بها، المضاف إليه الزعفران وزيت الزيتون والليمون الطازج وشيء من الملح، أما إعداد هذه المشويات فهو قد يكون بصورة قطع من لحم الضأن (فيليه) أو على هيئة كباب الكوبيدة (الكفتة).

ولتجربة الأطباق الإيرانية نأخذ القراء الأعزاء إلى جدة وفي شارع الأندلس، حيث نختر لهم من **مطعم جهان** للمأكولات الإيرانية هذه المجموعة من الأطباق.

الطبع) عند إعداد طبق الفسنجان. وبما أن الفول الأخضر يعتبر بارد الطبع فإنه يضاف الشبث (حار الطبع) إلى الأرز المزوج بالفول الأخضر عند إعداد طبق (باقلي پلو). ومن ذلك أيضاً إضافة النعناع الجاف حار الطبع إلى لبن الزبادي والخيار (باردي الطبع) ليصبح المزيج متعادلاً. إن هذا الحس أصبح سلوكاً غذائياً لدى الإيراني.

فإذا ما أحببت خوض تجربة أخذ أسرتك لمطعم إيراني ووقع خياركم على طبق من السمك المشوي وطلبت معه حساء العدس، فلا تظن أن «الجرسون» فيه «لقافه» وتدخل في شؤونك إذا ما اقترح عليك استبدال شوربة الدجاج بشوربة العدس، فهو إن شئت أن تسميه مبرمجاً على أن السمك والعدس باردي الطبع. والدجاج حار الطبع. وفي حالة عدم اقتناعك باقتراحه فلا تعجب إن أحضر لك قطعاً من الحلوى «مجاناً» قبل مغادرتك

المشرق القديمة، والتي كان أول ظهورها من بلاد فارس. وفحوى هذه الحكمة أن ما يأكله الإنسان يصنف إلى نوعين: مأكولات ذات طابع سوداوي أو حار، وأخرى ذات طابع بارد. وتقول الحكمة إن راحة المعدة تكون في توازن الطابعين. وعلى فلسفة هذه الحكمة يتم تعامل الإيراني مع طعامه. وتعلم أجيال البنات والنساء الإيرانيات فحوى هذه الفلسفة منذ تعليمهن فنون الطبخ وتحمل مسؤولية الأسرة، ويغرس في نفس البنات هذا الغال والوسطية الجميلة.

وإن كان هذا هو الأمر فلا تظن أن ما يقدم على المائدة الإيرانية من أصناف الطعام أمراً عشوائياً أو ارتجالاً لحظياً. وإن كانت الأمور تتضح بالأمثلة فإن إضافة ملح الطعام إلى الباذنجان الذي يصنف بأنه ذو طابع سوداوي، ثم إضافة لبن الزبادي ذي الطابع البارد لأول الأمثلة على ذلك.

ومن الأمثلة الأخرى إضافة الجزر (حار الطبع) إلى الخس والخيار والطماطم (باردة الطباع) عند إعداد السلطة الخضراء، أو إضافة عصير الرمان (بارد الطبع) إلى الجوز وبقيّة المكسرات، واللحم (حارة



الطبق الأول

عدس بلو

وجبة غذائية تكفي لعائلة بها أكثر من ستة أشخاص.

المقادير:

أرز كيلو جرام.
عدس أسمر (أبوجبة) ٧٥٠ جراماً.
موزات لحم ضاني ١,٥ كيلو جرام
أو ٦ موزات.
زبيب أحمر ٢٥٠ جراماً.
تمر ٢٠٠ جرام.

الطعام.

-يسلق العدس جيداً بعد أن يتم تنقيعه لمدة ٦ ساعات.
-تقطع بصلة واحدة «٢٥٠ جراماً» إلى قطع صغيرة، ثم نحمصها بالزيت حتى تصبح ذهبية اللون.

- نحمص الموزات مع البصل المحمص لمدة ٥ دقائق، ثم نسكب عليها ماء ساخناً وقليلاً من الملح والفلفل

بصل ٥٠٠ جرام أو ٢ رأس بصل.
مسحوق الزعفران ١ ملعقة شاهی.
زيت الذرة.
سمن أو زبدة.

ملح طعام، فلفل، هيل، قرفة (حسب الرغبة).

الطريقة:

- ينظف الأرز ويغسل، ثم ينقع في إناء كبير لمدة ١٢ ساعة بعد إضافة ملح