

چی بپزیم؟

ویسپویش،
سال ۱، شماره ۶

آرمان آرین

مقدمه:

وقتی که بچه بودم، اصلاً فسنجون دوست نداشتم. یعنی در کل از غذاهای شیرین بدم می‌آمد. راستش هرچه فکر می‌کنم دو علت بیشتر برای این بدسلیقگی پیدا نمی‌کنم: یکی اینکه مادرم هیچ‌وقت این غذا را درست نمی‌کرد و احتمالاً او هم یا دوست نداشتم یا بلد نبود. دوم هم آنکه خانواده پدری‌ام که مازندرانی‌اند، بیشتر به غذاهای تُرش متمایل بودند. خلاصه‌اش اینکه من هم تا بیست و چند سالگی یادم نمی‌آید فسنجان خورده



باشم. یعنی حتی در مهمانی‌ها و عروسی‌ها هم که شیرین‌پلو و فسنجان بود، من از شان فراری بودم. تا اینکه خلاصه یادم نیست کی و کجا، یک‌بار آن را امتحان کردم و شگفت‌زده شدم؛ هم از خوشمزگی ایشان و هم از بی‌سلیقگی خودم تا آن روز! [طبق شواهد، این تاریخ از ۲۵ سالگی بنده نمی‌تواند دیرتر باشد؛ حالا بعدش می‌گویم کدام شواهد و اسناد!]

بنابراین رفتم سراغ جناب «آشپزی مستطاب» از استاد دریابندری و نخستین‌بار خودم مطابق دستور دقیق آن، فسنجان پختم. البته کمی هم مایه‌ی آن را تُرش‌تر و تیره‌تر گرفتم که دیگر به ذائقه‌ی من بی‌نقص شد.

از آن به بعد بود که فسنجان یکی از خورش‌های موردعلاقه‌ی من شد طوری که در اغلب میهمانی‌هایی که داشتم، حاضر بود.

علاقه‌مندی من به این خورش ایرانی نازنین به جایی رسید که برایش در سه‌گانه‌ی اشوزدنگه، تاریخچه‌ای ساختم. یعنی آن ابرقهرمان شش‌هزار ساله را همان سرآشپزی کردم که هزاران سال پیشتر در عصر تمدن جیرفت در قلب ایران زمین، ترکیبات این خورش را کشف کرده و درهم آمیخته است. [شواهدی که بالاتر گفتم، همین ثبت در اشوزدنگه است که در ۲۵ سالگی (۱۳۸۵)، نوشتنش را شروع کردم!] پس هر بار که این خورش را می‌گذارند جلوی‌تان، یادتان نرود که آن را اشوزدنگه اختراع کرده و بنیان نهاده؛ پس با اشتهای ویژه‌ی حماسی و اساطیری، آن را میل بفرمایید:

«اشوزدنگه در دیگش را برداشت و آن را با لذت بویید و درونش را با ملاقه‌ای چوبین هم زد. ملکه فرینی پرسید: چه غذایی است؟! چقدر بوی خوش و عجیبی دارد! اشوزدنگه پیاله‌ای برداشت و ملاقه‌ای از محتوای قهوه‌ای خورشی که می‌پخت برای بانو ریخت. آن را روی میز گذاشت و با آب و تاب گفت: این دور و برها درختان گردو زیادند و من گاهی عصرها که برای پیاده‌روی به اطراف می‌روم، گردوهایی را که کلاغ‌ها ریخته‌اند جمع می‌کنم و یک روز دیدم که آنقدر گردو جمع شده که دیگر از پس‌شان برنخواهم آمد!

فرینی اندکی از پیاله چشید و چشم‌هایش از مزه‌ی خوشایند خورش، گرد شد و بی‌درنگ گفت: چنین چیزی تابحال نخورده بودم!

اشوزدنگه با خوشحالی از اینکه طعم غذایش را پسندیده‌اند، گفت: مطمئناً... چرا که این خورش را خودم اختراع کرده‌ام! ترکیبی است از گردو، ربّ انار و پاره‌هایی از مرغ ریزه‌کاری‌های دیگر!

گئوبروه و الوار هم چشیدند و تحسین کردند و فرینی پرسید: اسمش را چه گذاشته‌اید؟

اشوزدنگهه شانه بالا انداخت و با لبخند گفت: فعلاً هیچ! ولی شاید به افتخار گردوهایی که کلاغان اینجا برایم پائین ریخته‌اند، نام این خورش را بگذارم «فوسنچ‌نار» که به زبان محلی باغداران اینجا می‌شود «گردو انار»! پیاله‌ی خالی را برداشت و گفت: البته هنوز آنچنان به روغن نیفتاده... ولی تا ظهر، به اندازه‌ی کافی هیجان‌انگیز خواهد شد!»

(از کتاب اشوزدنگهه (۲): اهریمنان یگه‌تاز

فصل سیزدهم: درّه‌ی گرازها

نشر موج - چاپ نخست ۱۳۹۳

صفحه ۱۳۱)



سه‌گانه‌ی اشوزدنگهه - آ.آ -
نشر موج (۱۳۸۵ تا ۱۳۹۳)

خورشِ فِسنجان (فِسنجون) [به دو روش!]

یک. فسنجان با مرغ و گردو:

- مرغ (سینه و ران)، ۱۰ تکه متوسط بدون استخوان (برای چهار نفر)
- گردو پوست شده، ۲۵۰ گرم (دست کم)
- پیاز (متوسط)، ۲ عدد (بزرگ)
- رُب انار، یک کاسه یا بیشتر (بسته به غلظتش)
- شکر (ترجیحاً قهوه‌ای)، به ذائقه‌ی خانواده و به تناسبِ تُرشی رُب
- نمک، به ذائقه‌ی خانواده
- فلفل سیاه، نیم قاشق چایخوری (برای عطرش)
- زعفران، اندکی؛ به اختیار
- پودر عشق هر چه بیش باد!

همان‌طور که داریم آن‌طرف، برنج سفید زعفرانی را بار می‌گذاریم، قابلمه‌ی خورش را هم روی گاز قرار می‌دهیم. تکه‌های مرغ را حسابی تفت می‌دهیم تا طلایی شوند. تا مرغ‌ها آماده می‌شوند، پیازها را رنده‌ی ریز یا در خُردکُن، پوره می‌کنیم. مرغ‌ها را که از قابلمه جمع کردیم و در بشقاب‌ی گذاشتیم، پیازها را به‌جای‌شان در قابلمه می‌ریزیم تا طلایی شوند.

تا پیازها آماده می‌شوند، گردوها را به خُردکُن می‌ریزیم و ریز می‌کنیم. سایز خُردشدگی گردو به سلیقه شماست. من کمی درشت‌تر می‌پسندم و بعضی‌ها پوره‌اش می‌کنند.

در هر حال، پیازها که تفت خوردند، جمع‌شان می‌کنیم توی بشقاب کنار مرغ‌ها و بعد گردوی ریز شده را به قابلمه می‌ریزیم. اگر لازم است کمی روغن اضافه می‌کنیم. در این مرحله، جایی نباید برویم و چهارچشمی باید مراقب گردوها باشیم چون زود می‌سوزند.

بوی خامی‌شان که رفت و کمی طلایی شدند، هم می‌زنیم و زیر و روی‌شان می‌کنیم. حدّ سرخ‌شدگی گردوها، این است که نسوزند. وقتی عموماً به حدّ موردقبول ما رسیدند، پیازها و مرغ‌ها را به قابلمه برمی‌گردانیم و همه را با همدیگر مخلوط می‌کنیم. آن‌وقت مقداری آب روی آنها می‌ریزیم، طوری‌که تا سرِ موادّ توی قابلمه، توی آب قرار گیرد و نه بیشتر. بعد در قابلمه را می‌گذاریم تا خورش به جوش بیاید، سپس رُب انار را داخلش می‌ریزیم. همین‌جا یواشکی بگویم که من علاوه بر رُب انار،

اگر گیرم بیاید رُب اَزگیل و رب آلوچه هم در خورش می‌ریزم. برای من که ذائقه‌ی آلاشتی و سوادکوهی دارم و طعم آلوچه‌های وحشی دیار تبرستان را چشیده‌ام و به رُب‌های اعلا‌ی جنگلی دسترسی داشته‌ام، افزودنِ اندکی از هلی (رُب آلوچه) نیز نهایت خوشبختی است.

القصّه... پس از ریختن رُب(ها)، شعله‌ی زیر قابلمه را کم می‌کنیم تا آرام و متین برای خودش بپزد.

راستش فسنجان (مثل قورمه سبزی و اصولاً آشپزی ایرانی) از آن غذاهاست که به‌درد آشپزهای عجول و بی‌حوصله نمی‌خورد! یعنی اگر وقت کافی ندارید سراغ پختش نروید. اگر می‌روید، اجازه دهید که معجون‌تان کار خودش را بکند و کلامش مُنعقد شود!

خلاصه اینکه هر یک ربع یک‌دفعه بروید درِ دیگ را بردارید و خورش را آهسته زیر و رو کنید تا ته نگیرد و اگر حس کردید آبش کم شده، یک لیوان آبِ یخ به آن اضافه کنید. این کار باعث می‌شود که جانِ روغنِ گردو، بیرون کشیده شود و سرآخر، یک بندِ انگشت روغن جاافتاده روی خورش‌تان بایستد. نمک و فلفل و زعفران را هم لابلا و به اندازه دلخواه‌تان به خورش بیفزایید.

اما درباره شکر، کاملاً بستگی دارد به ذائقه‌ی خورندگان و اندازه‌ی ترشی و شیرینی رُب انارتان. ولی دست‌کم ۴ قاشق غذاخوری شکر لازم است به خورش‌تان بریزید تا طعم مَلّسی پیدا کند و اگر شیرین‌تر می‌خواهید بیشتر. من اگر شکر قهوه‌ای تیره داشته باشم، از آن بجای شکر سفید استفاده می‌کنم. هم سالم‌تر است و هم طعم خوشی را لابلا به خورش می‌افزاید.

نود دقیقه بعد، خورش جاافتاده‌تان آماده است که می‌توانید با برنج زعفرانی سفید میل بفرمایید.



دو. فِسِنجان با کوفته و کُنجد:

- گوشت چرخکرده، ۴۰۰ گرم (برای چهار نفر)
- کُنجد خام یا برشته، ۲۵۰ گرم (دست کم)
- پیاز، ۴ عدد (بزرگ) [۲ تا برای خورش و ۲ تا برای کوفته‌ها]
- کدو حلوایی، ۲ تکه (به اندازه‌ی دو کف دست)
- هویج، ۲ عدد متوسط
- رُب انار، یک کاسه یا بیشتر (بسته به غلظتش)
- شکر (ترجیحاً قهوه‌ای)، به ذائقه‌ی خانواده و به تناسبِ تُرشی رُب
- نمک، به ذائقه‌ی خانواده
- فلفل سیاه، نیم قاشق چایخوری (برای عطرش)
- زعفران، اندکی؛ به اختیار
- پودر عشق هر چه بیش باد!

اساس کار همان است که در نوع نخست، شرحش داده شد. فرقی فقط این است که بجای مرغ، باید کوفته درست کنیم و بریزیم و بجای گردو هم از مخلوط پوره‌ی کُنجد و کدو حلوایی و هویج استفاده کنیم. پس نخست، کدو حلوایی و هویج را در یک قابلمه با یک سوم آب، می‌ریزیم تا بپزند. این آب را دور نمی‌ریزیم و بعد، مایه‌ی خورش‌اش می‌کنیم. تا آنها می‌پزند، کُنجدها را (اگر برشته‌اند) در آسیاب می‌ریزیم و پوره‌شان را در کاسه‌ای می‌ریزیم. اگر هم خام‌اند، اول تفتی می‌دهیم و بعد آسیاب می‌کنیم. سپس پیازمان را در خُردکُن، پوره می‌کنیم؛ نیمی برای مایه‌ی خورش‌مان و نیمی برای مایه‌ی کوفته‌ها.

آنگاه نصف پوره‌ی پیاز خام را آبگیری می‌کنیم و در کاسه‌ی گوشت چرخکرده خام می‌ریزیم و خوب ورزشان می‌دهیم. کمی نمک و فلفل هم به مایه‌ی کوفته می‌زنیم و بعد می‌گذاریم تا مایه‌ی کوفته‌ها کمی برای خودش استراحت کند. سپس در یک ماهیتابه، نیمه دوم پوره‌ی پیاز را تفت می‌دهیم تا طلایی شود و بعد پوره کُنجد را به آن اضافه می‌کنیم و باز با شعله‌ی کم، تفت می‌دهیم تا خوب با هم مخلوط شوند و طلایی و قهوه‌ای شوند.

حالا دیگر کدو و هویج‌مان پخته است. آب قابلمه‌شان را دور نمی‌ریزیم تا برای آب خورش از آن استفاده کنیم.

کدو و هویج را در می‌آوریم و در خُردکُن پوره می‌کنیم. سپس خمیرِ هویج و کدو را بر

سر مخلوط پیاز و کنجد در ماهیتابه می‌ریزیم و تفت کوتاهی می‌دهیم. آنگاه مخلوط جامع کنجد و کدو و هویج و پیاز را داخل آب داغ قابلمه می‌ریزیم و زیر آن را دوباره روشن می‌کنیم. احتمالاً لازم است کمی آب به آن بیفزاییم و بعد، نمک و فلفل و شکر و زعفران و رُب انار را هم به حد نیاز و ذائقه‌مان در این مایه‌ی خورش می‌ریزیم. سپس در قابلمه را می‌بندیم تا نیم‌ساعت - چهل دقیقه‌ای برای خودش بجوشد و بپزد.

لابلا یکی دو بار، آن را هم می‌زنیم تا ته نگیرد و یک کاسه‌ی آب سرد هم به آن اضافه می‌کنیم تا روغن کنجدها درآید.

همزمان با اینکه مایه‌ی خورش درون قابلمه به‌حال آماده شدن است، می‌رویم سراغ کوفته‌پزی!

ماهیتابه قبلی را می‌شوئیم و دوباره می‌گذاریم روی گاز و روغن (نه کم و نه زیاد) در آن می‌ریزیم، شعله را هم نیمه می‌کنیم. بعد، کاسه‌ی مایه‌ی کوفته را می‌آوریم نزدیک‌تر، یک سرپنجه از آن برمی‌داریم و لای دو کف دست‌مان، گرد می‌کنیم. وقتی مثل یک توپ قلقلی به قطر حدوداً ۵ سانتی‌متر شد، سُرَش می‌دهیم به گوشه‌ی ماهیتابه.

با کل مایه‌ی کوفتی (ببخشید کوفته) همین کار را می‌کنیم! توجه شود با شعله‌ی نیمه‌ی متمایل به کم، و با روغن کافی آنها را سرخ کنید تا کوفته‌ها سیاه و سوخته نشوند؛ و باز حواس‌تان باشد که کوفته‌ها را پرت نکنید که یک‌وقت روغن بجهد به دست و چشم‌تان! نترسید، کوفته را آهسته تا درون ماهیتابه ببرید و یواش و سرپنجه ولشان کنید در جایی که سرنوشت ابدی آنهاست.

لابلا‌ی مراسم کوفته‌گذاری هم کوفته‌های درون ماهیتابه را برمی‌گردانیم و به محض اینکه چند ورشان طلایی و قهوه‌ای شد، یکی‌یکی برشان می‌داریم و توی یک کاسه جمع‌شان می‌کنیم.

کار سرخ کردن کوفته‌ها که تمام شد، لابد دیگر حدود چهل و پنج دقیقه از جوشیدن مایه‌ی خورش‌مان گذشته است. پس کوفته‌ها را همانطور گروهی به درون قابلمه‌ی فسنجان، قل می‌دهیم. باید حواسمان باشد که با کوفته‌ها با خشونت برخورد نکنیم، چه در موقع ریختن اولیه در خورش و چه در هم زدن‌های بعدی. چون آنها موجودات زودرنجی هستند و خیلی زود از هم می‌پاشند.

حالا نیم‌ساعتی را می‌گذاریم که کوفته‌ها برای خودش در قلب خورش شناور باشند و همه با هم جا بیفتند.

نیم ساعت بعد، خورش فسنجان از نوع دوم ما آماده است که با برنج سفید زعفرانی و همراه با خانواده یا دوستان نازنین‌مان تناول شود.



فسنجان نوع دوم؛ دست‌پخت نگارنده همین امروز ظهر

مؤخره:

دستورهای غذا در این بخش، از سرآشپز آ.آ. 😊 یا سرآشپزهای عزیز دیگری است که مخصوص دست‌وپنجول شما بچه‌های گل، نوشته، انتخاب یا تنظیم شده‌اند. پس لطفاً وقتِ درست کردن‌شان:

از فرطِ گُشنگی، هول نشوید. خودتان را نسوزانید، نبرید، زخمی نکنید و تاول نزنید. آشپزخانه را به گند نکشید؛ یعنی کابینت‌ها را بهم نریزید و جای چیزها را طوری عوض نکنید که بعدش دیگر پیدا نشوند! هر ظرفی را بعد از استفاده، در نخستین فرصت بشویید و خشک کنید و سرجایش بگذارید، طوری که سینک‌تان همیشه خالی و مرتب باشد.

کار را که کرد؟ آنکه تمام کرد! بنابراین یادتان باشد که: بعد از آشپزی، نباید ناله و نفرین اهل خانه، پشت‌سر آدم باشد! بعد از آشپزی باید نشست پای سفره و میز غذا، نه اینکه مشغول بانداپیچی و چسب‌کاری شد!

و بعد از خوردن دست‌پختِ خوب شما هم باید گفت:

«نوش‌جان عزیز دل، خدا قوت!»

یادتان نرود از غذاهایی که می‌پزید، برای «اینستاگرام ویسپویش»، فیلم و عکس بگیرید و تجربه‌های متنی‌تان را هم به بخش «پیام‌های شما» بفرستید.

خدانگهدار تا «چی بپزیم» بعد؛

آ.آ. و شرکای خوش‌خوراک

۱ آذر ۱۴۰۳