

با چند سر آشپز معروف ایران و جهان

و یک دستور پخت مشهور از هر کدام،

آشناشوید

هنرمندان دنیای خوراکی‌ها



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه روزنامه خراسان

پنجشنبه ۱۳۹۶

۴ ربیع الاول ۱۴۳۹ ۲۲ نوامبر ۲۰۱۷

۹۱۳



اکرم انتصاری-غذای مخصوص سرآشپز؛ واژه‌ای که وقتی سر و کله‌اش در منوی غذای رستوران‌ها پیدا می‌شود، مکت و تأمل بیشتری می‌طلبد و به این معناست که خانم یا آقای سرآشپز، همانی که در ذهن ما یک روپوش و کلاه سفید پوشیده، فوت آشپزی‌اش را روی آن غذا پیاده کرده و به همین دلیل، آن غذا امروز پیش نهاد اول و آخر رستوران است و البته گران قیمت‌تر از بقیه. در دنیای آشپزی، سرآشپزهایی موفق ترند که با فوت مخصوص به خودشان را داشته باشند یا غذای لذیذی به نام خودشان، ثبت کرده باشند. همین فوت کوزه‌گری و ثبت یک غذای منحصربه‌فرد به اسم خود است که آشپزی را در رده شغل‌های جذاب و اسرارآمیز جهان قرار داده‌است؛ جوری که توانایی آشپزها در ترکیب متناسب طعم‌ها، رنگ‌ها و بوها، باعث می‌شود آن‌ها را هم‌ردیف هنرمندان بدانیم؛ هنرمند دنیای خوراکی‌ها! در پرونده امروز زندگی سلام می‌خواهیم با چند سرآشپز مطرح دنیا آشنا شویم و با دستور پخت یک غذا از هر کدام‌شان، دل به دنیای پرهیجان آشپزی بزنیم، با این امید که غذاهایمان نه بسوزد، نه شور و بی‌نمک شود.



سامان گلریز؛ پرجنب و جوش و مدرن

بیشتر ایرانی‌ها، انواع پنیر پیتزا یا دستور پخت غذاهای مدرن را با «سامان گلریز» شناخته‌د؛ آن هم در برنامه‌های آشپزی تلویزیون. آشپزی برای سامان گلریز وقتی جدی شد که با خودش فکر کرد ممکن است در رشته تحصیلی‌اش یعنی عکاسی، فقط یک عکاس معمولی شود؛ یک عکاس شبیه بقیه عکاس‌ها اما در آشپزی، آن قدر مستعد و خلاق است که می‌تواند گل کند و بدرخشدو چیزی نمی‌گذرد که با تلاش، موفق به کسب مدرک آشپزی بین‌المللی از دانشگاه‌استار کلاید انگلستان می‌شود. این سرآشپز ۴۶ساله‌اهاوزی درباره انتخاب مسیرش می‌گوید: «برای سرآشپز شدن، به دانشگاه هتل‌داری رفتم و کنار دست آشپزهای مختلف کار یاد می‌گرفتم تا بالاخره دانش آموخته شدم. وقتی تصمیم گرفتم آشپزی را به عنوان یک شغل انتخاب کنم، به چندین رستوران رفتم و التماس کردم به من کار بدهند، می‌خواستم کنار دست سرآشپز بایستم و یاد بگیرم. کسی که می‌خواهد آشپز شود باید غرور و متینش را کنار بگذارد. از همان موقع تا الان، سفر کردن و شرکت در کلاس‌های آموزشی جزئی از زندگی من شده است و به هر جایی که خبری از آموزش آشپزی باشد، سرک می‌کنم.»
نخستین مهارت سامان گلریز در پخت غذاهای دریایی است و به همین دلیل از او، دستوریخت میگوی هرمزی را برایتان آماده کردیم.

خوراک میگوی هرمزی



مواد لازم: میگو ۴۰۰ گرم- گوجه ۵ عدد متوسط- پیاز خرد شده ۲ عدد بزرگ- عدد بزرگ- سبب زمینی کمکی خرد شده ۲ عدد بزرگ- رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری- تمر هندی صاف شده ۳ قاشق غذاخوری-

فلفل خشک جنوبی ۳ عدد-روغن به مقدار لازم.
دستور پخت: گوجه ۴۰۰ گرم- میگو ۵ عدد بزرگ- سبب زمینی کمکی خرد شده ۲ عدد بزرگ- رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری- تمر هندی صاف شده ۳ قاشق غذاخوری- فلفل خشک جنوبی ۳ عدد-روغن به مقدار لازم.
دستور پخت: پیاز خرد شده ۲ عدد بزرگ- پیازهای خرد شده و سبب میگوهای پاک و شسته شده را به آن اضافه کنید. به مقدار خیلی کم نمک به آن بیفزایید. در تابه را بگذارید تا میگو و پیاز ها با حرارت کم، با هم پخته شوند. میگوها را بعد از سرخ‌شدن به طرف دیگری انتقال بدهید و سبب زمینی را در همان تابه سرخ کنید. گوجه‌فرنگی‌ها را در تابه بریزید و کمی نمک به آن اضافه کنید. فلفل‌های خشک را یک بار بکوبید و به آن دست برود، تمر هندی‌های صاف‌شده و رب گوجه را به مخلوط تابه اضافه کنید و هم بزنید. منتظر شوید تا مخلوط داخل تابه به حباب زن بیفتد. مخلوط سبب زمینی و میگو و پیاز را که در طرف دیگری بودند به تابه اضافه کنید و آرام آن را به هم بزنید. بعد از چند دقیقه میگوی هرمزی آماده‌است، می‌توانید با نان داغ یا پلو با نوای یک موسیقی جنوبی، آن را میل و خودتان را کنار آبِ خلیج فارس تصور کنید، نوش جان.



نایجلا لاوسون، سر آشپز، خبر نگار و مجری

نایجلا ۵۷ساله، اهل انگلستان است. پدرش وزیر امور اقتصاد و دارایی سابق انگلیس بوده، اما این دلیل نمی‌شود نایجل به دنبال علاقه اش به آشپزی نرود. او بعد از دانش آموختگی از دانشگاه آکسفورد، در روزنامه «سان‌دی تایمز» مشغول به کار شد و نقد رستوران‌ها و غذاهایشان را به روزنامه‌ها کشاند و کتاب «چگونه باید غذا خورد» را منتشر کرد. کتابی که در سال ۱۹۹۸ میلادی، مقام پرفروش‌ترین کتاب سال را با تیراژ ۳۰۰٫۰۰۰ نسخه، به خود اختصاص داد. نایجل در کنار تست و نقد غذا، به آشپزی هم رو آورد و چیزی نگذشت که در این زمینه هم درخشید. زندگی نایجل دست‌خوش اتفاقات تلخی بوده و او مادر، خواهر و همسرش را به دلیل بیماری سرطان از دست داده است. با این همه، نایجل با روحیه‌ای مضاعف کارش را ادامه می‌دهد و در این راه، به موفقیت‌های زیادی هم رسیده است. نایجلا لاوسون، سببی «کوکوی کدو سبز» را که به شیوه خاص او طبخ می‌شود انتخاب کردیم. کدو سبز ارزش غذایی بالایی دارد و در پایین آوردن میزان چربی خون نقش مهمی ایفا می‌کند.

کوکوی کدوسبز



مواد لازم: کدو سبز خرد شده ۴ عدد- پیاز خرد شده و کوچک ۲ عدد- پنیر فتا ۲۵۰ گرم- جعفری و نعنای تازه خرد شده هر کدام ۱۰۰ گرم- نعنای خشک یک قاشق غذاخوری- پودر فلفل پاپریکا یک قاشق چای خوری- آرد ۱۴۰ گرم- تخم مرغ درشت ۲ عدد- نمک و فلفل به مقدار لازم-روغن زیتون به مقدار لازم

دستور پخت: کدوها را خرد کنید (به صورت حلقه ای یا ریز بسته به سلیقه خودتان) و روی دستمال آشپزخانه بگذارید تا عرق کند و بعد آن‌ها را خشک کنید. در یک کاسه بزرگ نعنای، جعفری، پنیر فتا، نعنای خشک، پیاز خرد شده، پودر پاپریکا، آرد، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و به آن تخم مرغ طعم های هم زده شده را اضافه کنید و خوب مواد را هم بزنید تا یک‌دست شود. کدوها را هم به مواد کوکو اضافه کنید در یک تابه کمی روغن زیتون بریزید وبعد همه مواد کوکو را اضافه و دو طرف آن را در روغن داغ سرخ کنید.



جیمی الیور؛ عاشق سینه سوخته میرزا قاسمی

۴۱ ساله و انگلیسی است. او را یک تهیه‌کننده تلویزیونی، هنگام کار در یک آشپزخانه‌دیدو کشف کرد و به شهرت رساند. جیمی بعد از تهیه مستندی درباره ناهار بچه‌های یک مدرسه، متوجه شد تغذیه دانش آموزان انگلیس نامناسب است و مسئولان کشورش را راضی کرد تا بودجه و ارزش غذایی تغذیه دانش آموزان را بالا ببرد؛ یک فعالیت مثبت اجتماعی که به محبوبیت او دامن زد. جیمی الیور از زمانی بیشتر دوست خواهید داشت که بداندید او از سال ۲۰۰۲ برنامه‌ای را دنبال می‌کند که طی آن، نوجوانانی را از طبقه بسیار محروم جامعه انتخاب کرده، به آن‌ها آشپزی می‌آموزد و طی دوره‌هایی و به مرور زمان، به سرآشپزهای حرفه‌ای تبدیلشان می‌کند. او در ساخت و اجرای برنامه‌های تلویزیونی آشپزی هم بسیار موفق بوده و تا به حال میلیون‌ها جلد از کتاب‌های آشپزی‌اش به فروش رسیده است. جالب این جاست که جیمی الیور، غذاهای ایرانی مثل میرزا قاسمی را بسیار دوست دارد و معتقد است برخی از آن‌ها تا ۱۰ سال آینده جهانی می‌شوند. دستور پخت «مرغ تنوری با سس پستو» از جیمی را که به ذائقه ایرانی‌ها نزدیک است برایتان پیدا کردیم تا با هم آن را بپزیم.

مرغ تنوری با سس پستو



مواد لازم برای سس پستو: سیر یک دوم پوته- ریحان ۲ دسته- بادام زمینی یک مشت -پنیر پارمزان رنده شده ریز ۵۰ گرم - لیموترش یک عدد کوچک- نمک- فلفل سیاه و روغن زیتون به مقدار لازم.
دستور سس پستو: سیر را با یک نوک انگشت نمک و برگ‌های ریحان در هاون بکوبید یا در غذاساز مخلوط کنید. بادام زمینی را به مواد بیفزایید و دوباره مخلوط کنید. ترکیب را به ظرفی انتقال دهید و به آن نیمی از پنیر پارمزان و مقداری روغن زیتون اضافه کنید. در این مرحله بیش از حد به سس، روغن زیتون اضافه نکنید (به‌آن نمک و فلفل سیاه بزنید و آن را بچشید. آرام آرام به سس، روغن زیتون و پنیر بیشتری اضافه کنید تا به طعم و غلظت مورد نظرتان برسید. در صورت تمایل می‌توانید به سس، کمی آب لیمو اضافه کنید.

مواد لازم مرغ تنوری برای ۶ نفر: مرغ ۱ عدد(حدود یک کیلو و ۸۰۰ گرم)- سیر یک دوم پوته- لیموترش یک عدد کوچک- آویشن چند شاخه- نمک، فلفل سیاه و روغن زیتون به مقدار لازم
دستور پخت: از قبل فر را با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. داخل مرغ را با حبه های سیر، برش‌های لیمو و برگ‌های آویشن پر کنید. روی سطح مرغ نمک و فلفل سیاه فراوان بمالید. سپس روی آن روغن زیتون بزنید و آن را برای یک ساعت ونیم در فر قرار دهید، تا مغزپخت شود. تکه‌های مرغ را گرم یا سرد با سس پستو، سبزیجات و برش‌های لیمو سرو کنید.



آینا کار تن؛ عجیب اما علاقه‌مند

زندگی این سرآشپز ۶۹ ساله آمریکایی، از آن مدل‌های کمی عجیب و غریب است. آن قدر که بعد از خواندنش از خودتان می‌پرسید حالا پدرش متخصص و جراح گوش و حلق و بینی بود به کنار، اما چطور می‌شود کسی با مدرک MBA از دانشگاه جورج واشنگتن و عنوان شغلی تحلیل‌گری بر نامه و بودجه کاخ سفید، به دنیای آشپزی رو بیارود؟ خودش که می‌گوید به خاطر فرار از فشار و استرس‌های کاری. او با سرمایه‌گذاری روی املاک توانست یک فروشگاه مواد غذایی با نام عجیب «کنس با برهنه» راه بیندازد و تعداد زیادی کتاب آشپزی با همین نام منتشر کند. آینا مدعی است هیچ جا دوره آشپزی ندیده و سرآشپزی‌اش را مدیون کتاب‌های آشپزی انگلیسی و فرانسوی است. از آن‌جا که این روزها سبب زمینی، قوت غالب خیلی‌ها شده، دستور پخت «فریتاتای سبب زمینی و ریحان» را که خوراکی محبوب آینا گارتن و بسیار آسان و کم هزینه‌است آماده کردیم. فریتاتا، یک غذای ایتالیایی است بر پایه تخم‌مرغ؛ یک جور املت خوشمزه که با طبع و ذائقه ایرانی‌ها، کاملاً جفت و جور است.

فریتاتای سیب‌زمینی و ریحان



مواد لازم: نبات یک پیمانه- آب ۳۷۵ میلی لیتر- زعفران ۴ قاشق سوپ خوری- پودر هل یک چهارم قاشق چای خوری- گلاب ۱۲۵ میلی لیتر-آرد گندم ۲۵۰ گرم- کره ۱۰۰ گرم- روغن ۲ قاشق سوپ خوری-خلال بادام به مقدار لازم.

دستور پخت: ابتدا در قابلمه‌ای کوچک، یک پیمانه نبات خرد شده و ۳۷۵ میلی لیتر آب بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا بجوشد. شربت آماده شده را از صافی رد کنید؛ زعفران، پودر هل و سبب گلاب اضافه کنید. آرد گندم را در قابلمه‌ای حاوی کره و روغن بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید و آن را با قاشق چوبی هم بزنید تا بوی خامی آن گرفته شود و تغییر رنگ دهد. شربت زعفرانی آماده‌شده را به قابلمه آرد اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا گلوله‌ای از آرد باقی نماند و کاجی به غلظت دلخواه برسد. در آخر، مقداری از خلال بادام را به قابلمه اضافه کنید، سپس آن را در ظرف مورد نظر بریزید و روی آن را با بقیه خلال بادام ترینین و سرو کنید.



ساناز میتایی، سرآشپز پیشرو

جالب است بدانید اولین برنامه آشپزی تلویزیون ایران، به همت و اجرای ساناز میتایی ساخته شد و به نمایش درآمد. نام ساناز میتایی برای کسانی که اهل مجله و کتاب آشپزی‌اند هم، آشناست. سرآشپز مشهور ایرانی که مؤسس اولین آموزشگاه رسمی آشپزی در سال ۱۳۶۲ در ایران است و دکترای مدیریت کسب و کار از دانشگاه لیبرتی آمریکا دارد. ساناز تا الان ۲۷ عنوان کتاب و ۳ دایره المعارف آشپزی منتشر کرده است. میتایی، شهرتش را در کنار مطرح کردن مهارت‌هایی مثل تزئین سبزیجات و میوه‌آرایی، سفرآرایی و دکور کیک برای اولین بار در ایران، مدیون طراحی و تدوین استاندارد آشپزی، شامل یک مجموعه ۱۴ بندی موسوم به «سرآشپز طلایی» در سال ۱۳۷۰ است. از او که یک سرآشپز موفق ایرانی است، دستور پخت «کاجی» که قلق خاص خودش را دارد برایتان انتخاب کردیم.

کاجی



مواد لازم: نبات یک پیمانه- آب ۳۷۵ میلی لیتر- زعفران ۴ قاشق سوپ خوری- پودر هل یک چهارم قاشق چای خوری- گلاب ۱۲۵ میلی لیتر-آرد گندم ۲۵۰ گرم- کره ۱۰۰ گرم- روغن ۲ قاشق سوپ خوری-خلال بادام به مقدار لازم.
دستور پخت: ابتدا در قابلمه‌ای کوچک، یک پیمانه نبات خرد شده و ۳۷۵ میلی لیتر آب بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا بجوشد. شربت آماده شده را از صافی رد کنید؛ زعفران، پودر هل و سبب گلاب اضافه کنید. آرد گندم را در قابلمه‌ای حاوی کره و روغن بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید و آن را با قاشق چوبی هم بزنید تا بوی خامی آن گرفته شود و تغییر رنگ دهد. شربت زعفرانی آماده‌شده را به قابلمه آرد اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا گلوله‌ای از آرد باقی نماند و کاجی به غلظت دلخواه برسد. در آخر، مقداری از خلال بادام را به قابلمه اضافه کنید، سپس آن را در ظرف مورد نظر بریزید و روی آن را با بقیه خلال بادام ترینین و سرو کنید.

دستور پخت: از قبل فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. نخودها را آب‌پز و آب‌کشی کنید. برای تهیه ادویه این دستور، چوب دارچین را به همراه یک حبه سیر، تخم گشنیز، تخم شنبلیله، تخم رازیانه و دانه خردل و زیره در ماهیتابه ای تمیز و خشک، روی حرارت متوسط بریزید و برای حدود یک دقیقه، تا عطر آن‌ها بلند شود، نفت دهید (مدام هم بزنید تا نسوزد). ادویه‌ها را از روی حرارت بردارید و فلفل پاپریکا را به آن‌ها اضافه کنید. آن‌ها را در مخلوط کن بریزید و بزنید تا کاملاً پودر شوند. در کاسه ای بزرگ، کدو حلوائی خرد شده، ۲ حبه سیر له شده و زنجبیل خرد شده را به همراه دو قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری از ترکیب ادویه را با هم ترکیب کنید. روی آن‌ها نمک و فلفل سیاه بپاشید و در سینی فر پخش کنید و به مدت ۲۰ دقیقه، تا زمانی که کدو حلوائی کاملاً نرم و مغز پخت شود، در فر بپزید. بعد از پخت، باز مواد داخل سینی را در مخلوط کن بریزید. ارده، نخود پخته، آب لیمو و دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را به آن‌ها اضافه کنید و مواد را بزنید تا یک‌دست شود. حمص را می‌توانید با نان پیتای گریل شده میل کنید.
* میشلین: معتبرترین سیستم ارزیابی رستوران‌ها و هتل‌ها در دنیا.
*شف: آشپز



گور دون رمزی، افسون‌گر آشپز خانه

یکی از ستاره‌های دنیای آشپزی امروز، «گوردون رمزی» است؛ ۵۰ ساله و اهل اسکاتلند، سرآشپز رستورانی با ۱۲ ستاره میشلین*. دوران نوجوانی گوردون با توپ فوتبال گذشته است. خودش می‌گوید که در آزمون تیم فوتبال «گلاسکونجرز»، تیم محبوب لیگ برتر اسکاتلند، پذیرفته‌شده، اما بعد از یک مصدومیت شدید، کفش‌هایش را آویخته است. سرنوشت، او را به سمت آشپزی هدایت کرده و حالا رستوران گوردون در لندن، یکی از ۱۰ رستوران برتر جهان است و برای این که بتوانید یک میز در آن رزرو کنید، باید خیلی خوش‌شانس باشید. آشپزی گوردون در رستورانش خلاصه نشده، او در انگلیس یک برنامه تلویزیونی با عنوان «مستر شف»* ساخته است و حدود ۲۰ جلد کتاب آشپزی دارد. گوردون رمزی در پخت چندین غذا، سرآمد است که «حمص کدو حلوائی» یکی از آن‌هاست. حمص، لغتی عربی به معنی نخود است و به ترکیب‌هایی با پایه نخود گفته می‌شود و خوراکی محبوب عربی-میدترانه ای است که بیشتر به عنوان پیش‌غذا سرو می‌شود.

حمص کدو حلوائی



مواد لازم برای هفت نفر: چوب دارچین یک عدد- سیر ۳ حبه- تخم گشنیز، تخم شنبلیله، تخم رازیانه و دانه خردل هر کدام یک قاشق غذاخوری- زیره یک دوم قاشق غذاخوری- فلفل پاپریکا یک قاشق چای خوری- زنجبیل یک تکه ۳ سانتی متری- کدو حلوائی ۸۵۰ گرم- ارده یک قاشق غذا خوری- نخود ۴۰۰ گرم- لیمو یک و نیم قاچ- نمک، فلفل سیاه، روغن زیتون به مقدار لازم.

دستور پخت: از قبل فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. نخودها را آب‌پز و آب‌کشی کنید. برای تهیه ادویه این دستور، چوب دارچین را به همراه یک حبه سیر، تخم گشنیز، تخم شنبلیله، تخم رازیانه، دانه خردل و زیره در ماهیتابه ای تمیز و خشک، روی حرارت متوسط بریزید و برای حدود یک دقیقه، تا عطر آن‌ها بلند شود، نفت دهید (مدام هم بزنید تا نسوزد). ادویه‌ها را از روی حرارت بردارید و فلفل پاپریکا را به آن‌ها اضافه کنید. آن‌ها را در مخلوط کن بریزید و بزنید تا کاملاً پودر شوند. در کاسه ای بزرگ، کدو حلوائی خرد شده، ۲ حبه سیر له شده و زنجبیل خرد شده را به همراه دو قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری از ترکیب ادویه را با هم ترکیب کنید. روی آن‌ها نمک و فلفل سیاه بپاشید و در سینی فر پخش کنید و به مدت ۲۰ دقیقه، تا زمانی که کدو حلوائی کاملاً نرم و مغز پخت شود، در فر بپزید. بعد از پخت، باز مواد داخل سینی را در مخلوط کن بریزید. ارده، نخود پخته، آب لیمو و دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را به آن‌ها اضافه کنید و مواد را بزنید تا یک‌دست شود. حمص را می‌توانید با نان پیتای گریل شده میل کنید.
* میشلین: معتبرترین سیستم ارزیابی رستوران‌ها و هتل‌ها در دنیا.
*شف: آشپز