

# آبگوشت

## قهرمان لیگ غذای ایتالیا

درباره یکی از اصیل ترین غذاهای ایرانی  
به بهانه قهرمانی اش در مسابقات بین المللی ایتالیا



### پرونده

سه روز پیش، حساب توییتر سفارت ایتالیا در ایران خبر داد که یک سرآشپز ایرانی به نام «هومن سلطانی» در مسابقات قهرمانی آشپزی جهان، تحت عنوان «cuochi d'Italia» به معنی سرآشپزان ایتالیا، نفر اول شده است. سلطانی، آشپز ساکن ایتالیا، پنج مرحله این مسابقه را با قدرت بالای دستپخت اش و بدون مساوی کردن هیچ رقابتی، پشت سر می گذارد و در نهایت در مرحله فینال با تصمیم جسورانه اش یعنی پختن آبگوشت، مقام اول را به خودش اختصاص می دهد. این اتفاق جالب، باعث شد به ترکیب همیشه برنده آبگوشت، فکر کنیم؛ غذایی که همیشه پای ثابت سفره ایرانی بوده گرچه حالا مدتی است به دلایل مختلفی کم پیدا شده و جایش را به غذاهای دیگری داده است اما انگار بیرون از ایران، هنوز هم می تواند حرفی برای گفتن داشته باشد و پشت رقبای خوشمزه دیگرش را به خاک بمالد! در پرونده امروز زندگی سلام، درباره مسابقه قهرمانی آشپزی جهان و آقای سرآشپز با شما حرف خواهیم زد و کلی راجع به آبگوشت و آداب میل کردن آن که اصول و قواعد خاص خودش را دارد و بعضی اوقات، حواس مان به آن نیست صحبت می کنیم. با ما باشید.



نکات سلامت که باید برای پشت

میز نشینی رعایت کنید

۷ علامت غیرمعمول تر کووید ۱۹

چرا ۷۵ در صد مبتلایان  
به اختلالات روانی دنبال  
درمان نیستند؟

سالمندی هم بخشی از  
زندگی است

گفتوگو با خانم رابعه مدنی  
هنرمند پیشگسوت ۷۸ ساله  
و مهربان سینما درباره دنیای  
سالمندی



## ذوق و هویت ایرانی در آبگوشت

آبگوشت بخشی از هویت کشورمان محسوب می شود که ظرفیت های مردم شناسانه زیادی دارد

سید سورتا ساداتی

آبگوشت غذای سنتی ما ایرانی ها، بخشی از فرهنگ و هویت اجتماعی ماست. چرا؟ ترشی، ماست، سبزی تازه، نان سنگک، یک ظرف برای تردی، یک ظرف برای گوشت کوبیده، تازه خود دیزی سنگی هم هست، کدام غذایی این قدر دور چین دارد؟ کدام غذایی این قدر مقدمه و موخره دارد؟ طبخ طولانی، صرف ترد و تازه شروع کوبیدن گوشت و سیب زمینی و حبوبات، یک غذا که تک نفره طبخ نمی شود، تک نفره خوردنش هم لطفی ندارد. غذاها در طول زمان با کلی کم و زیاد، با کلی خلایق تبدیل به چیزی شده اند که امروز هستند؛ یک دستور طبخ که در گذر سالیان بازتابی شده از رفتار، باور و حتی اقتصاد جامعه. حالا آبگوشت با مزه ربوایی و اشتراک شگفت انگیز بین قومیت ها و استان های کشور می تواند هویت بخش باشد. آبگوشت اگر زبان باز کند برای خودش گفتنی ها دارد، از خوشمزگی، آداب طبخ، آداب خوردن و خواص، اصول تمام غذاها زبان دارند و بیشتر از آن که از خودشان بگویند از زمانه مردم می گویند. روزگاری اگر آبگوشت محبوب تر بوده دلایلی داشته و امروز اگر در دسترس یا محبوب نیست دلایلی. مردم شناسان هویت یک جامعه را به عنوان آدم هایی که گرده امده اند و با گذر زمان هنجارهای مشترک دارند یا چند شناسه مثل خوراک، پوشاک و زبان می سنجند. برای همین است که آبگوشت هم هویت ساز است و هم گویای خیلی چیزها. طبخ ساده اما با زمان طولانی این غذا نشان دهنده صبر و حوصله و اولویت داشتن اصالت

طعم و خاصیت در فرهنگ قدیم کشورمان بوده است. آبگوشت گویای وجوه دیگری از فرهنگ ایرانی هم است.

برای خانواده های پرجمعیت کشور که از قضا مهمان نواز هم بودند آبگوشت یک گزینه مهم بوده. بستر مشارکت مادر در فعالیت هایی مثل کشاورزی را فراهم می کرده. غذا را صبح روی چراغ بگذار و به کارها برس. بعد هم اگر مهمانی از راه رسید به آب

غذا اضافه کن. غذایی که خواص زیادی

دارد و ضمن طعم ویژه اش می شود با آن شکم خیلی ها را سیر کرد. ذوق ایرانی را هم می شود در آبگوشت دید، این که چیدمان سفره ای که آبگوشت در آن صرف می شود باید کامل باشد. این که حتی دیزی سفالی یا سنگی غذا باید طرح و نقش داشته باشد. حتی این که آبگوشت چیزی شبیه دوفیلیم با یک بلیت است. غیر از دور چین متنوع که هیچ وقت از آن سیر نمی شویم خود غذا یک غذای نیست، تردی یک طعم و حس دارد و گوشت کوبیده اش یک دنیای دیگر است. کدام غذا را سراغ دارید که در دل خودش تنوع این چنینی داشته باشد؟ همین است که آبگوشت در عزا و عروسی ایرانی ها حضوری پررنگ داشته حتی غذای اصلی عقیقه فرزندان بوده است. با آبگوشت می شود لحظه را حس کرد. آبگوشت غذایی نیست که بتوان آن را سریع خورد. باید از هر لقمه لذت برد. بخش دیگر کار کرد آبگوشت این است که غذای روزهای تعطیل محسوب می شود. وقتی که همه خانواده دور هم هستند. آبگوشت را مثل ساندویچ نباید تنهایی و در اتاق یا پشت میز خورد. باید سر سفره باشی. باید آدابش را رعایت کنی و چه آدابی مهم تر از این که کنار خانواده باشی. راستی اگر در این گرانی ها، آبگوشت درست کردید یک فیلم هم از مرحوم علی حاتمی بگذارید و تماشا کنید.

## هومن سلطانی کیست؟

آشنایی با سرآشپز ایرانی که در سومین دوره از مسابقات قهرمانی آشپزی جهان، نفر اول شد



اما بخوانید درباره سرآشپز برنده. سلطانی که صاحب یک رستوران ایرانی در ایتالیا است در صفحه اینستاگرامش، خودش را این طوری معرفی می کند: «من عاشق کار هستم و آشپزی با روحم بازی می کند. شعارم این است که من با دستانم آشپزی نمی کنم بلکه با قلبم این کار را انجام می دهم. هر غذایی را که برای مهمانانم می برم، بخشی از روحم در آن است. من ۱۵ سال است که به حرفه طراحی غذا «food design» مشغولم. از حدود هشت سال پیش به همراه همسر، مشخصا در زمینه فرهنگ خوراکی ها کار می کنیم. ما در این مدت روی غذاهای بومی ایران تحقیقات زیادی انجام دادیم و تلاش کردیم چاشنی های یادرفته را دوباره به بشقاب های ایرانی برگردانیم. همچنین سعی کردیم در کنار ارائه بشقاب های زیبایی از غذای ایرانی، جلوه ای از فرهنگ مان را هم نمایش بدهیم. در این مسابقه هم تلاشم در همین زمینه بود و به نظر می رسد موفق بودم چون یکی از داوران که آشپز معروفی در دنیاست، گفت که تو ما را به یک سفر خیلی قشنگ به ایران بردی». راستی برای تهیه این پرونده دوست داشتم با این آشپز عزیز صحبت کنیم که پیام های ما را سین کرد اما گویا فرصت پاسخ پیدا نکرد.

## در مسابقه سرآشپزان ایتالیا

### چه گذشت؟

گزارشی از سومین دوره یک رقابت پر هیجان و خوشمزه که به قهرمانی آبگوشت ختم شد

مسابقه سرآشپزان ایتالیا یک برنامه تلویزیونی است که از سال ۲۰۱۷ پخش می شود و برای ساعتی، مخاطبان زیادی را پای تلویزیون این کشور می کشاند. در دوره اول این مسابقات که سه سال پیش برگزار شد، آشپزی از سنگال، برنده این رقابت ها شد و جایزه سری دوم را یک ژاپنی از آن خود کرد. امسال این مسابقه با شرکت کنندگانی از آرژانتین، روسیه، تونس، اکوادور، مراکش و... برگزار شد و رقابت هایش بسیار نفس گیرتر نسبت به دوره قبلی بود. در وبسایت شبکه تلویزیونی TV8 که میزبان این مسابقه است، گزارشی از روند آن را می خوانید: «سومین دوره Cuochid'Italia مسابقات قهرمانی جهان با یک فینال واقعاً غافلگیر کننده به پایان می رسد که طعم های سرزمین های دور را با هم مقایسه می کند. دو نامزد نهایی، «هومن سلطانی» به نمایندگی از ایران و «آندرس سرانو» برای اکوادور، غذاهای سنتی کشور خود را روی میز می آورند. در اولین مرحله، ظرفی که شرکت کننده ایرانی ارائه کرده است، دیده می شود؛ مزه سنتی که شامل مجموعه ای از سبزیجات، سس ها و ماست و در سه فنجان مختلف ارائه شده است. رقیب اکوادوری با یک سوپ گوشت و سبزیجات بسیار خوشمزه، «سانکوچو» حریفش را به چالش می کشد. به نظر می رسد بشقاب آندرس که در سراسر فرهنگ آشپزی آمریکای جنوبی گسترده شده است، حاوی رنگ های تابستان سرزمین اش باشد. دور دوم نماینده ایران با آبگوشت، یک خورشت غنی از گوشت و حبوبات، حاضر می شود و شرکت کننده اکوادور با یک غذای گرم به نام «لانگوستا». پس از یک چالش هیجان انگیز در آشپزخانه، داوران سرانجام برنده را تعیین کردند. این دور قیاب با هدف مشترک نمایندگی کشورشان و کسب عنوان بهترین آشپز، بیشترین تلاش خود را کردند. در پایان و طبق اعلام نظر داوران، هومن سلطانی قهرمان سومین دوره Cuochid'Italia مسابقات قهرمانی جهان شد. باید به او بابت این افتخار و دستپخت خوشمزه اش تبریک گفت». امیدواریم این گزارش را با لحنی شبیه به گزارشگران فوتبال خوانده باشید؛ به هر حال وقتی پای آبگوشت در میان باشد، میزان هیجان چیزی از فوتبال کم ندارد.

## طعم متفاوت آبگوشت در گوشه و کنار کشور

درباره انواع شیوه های طبخ آبگوشت در شهرهای مختلف ایران که گاهی تفاوت های عجیب و غریبی با هم دارند

واشکنه کشک که با نعنای داغ و گل زرده سرو می شود و نوشیدنی همراهش شربت زعفران است.

آبگوشت قرمه سبزی همدان



آبگوشت و قرمه سبزی از پرطرفدارترین غذاهای ایرانی ها هستند و همدانی ها با ترکیب این دو غذا، آبگوشت قرمه می پزند. گوشت گوسفند، لوبیا و سیب زمینی، اشتراکات این غذا با آبگوشت معمولی است و آن چه متفاوتش می کند، سبزی قرمه است که به همراه لیمو عمانی ظاهر

منابع این بخش: همشهری، تابناک، ویکی کتاب

پایه آبگوشت و نحوه و مدت زمان طبخ آن کمابیش در همه شهرها یکسان است اما این غذا در هر منطقه ای بنا به اقلیم و مواد اولیه در دسترس، جزئیات متفاوت و رنگ و بوی منحصر به فردی پیدا می کند. در ادامه با چند آبگوشت محلی آشنا می شوید. عنوان شهرها جلوی هر غذا به این معنی نیست که این آبگوشت ها فقط مختص یک منطقه هستند.

آبگوشت قنبدی قم



آبگوشت قنبدی یا قنبدیت از غذاهای بومی و سنتی استان قم است و سابقه بسیار طولانی دارد. قدیمی ترین سندی که یافته و در آن به این غذا اشاره شده، مربوط به دوره قاجار است. اسم غذا در واقع

آبگوشت باغی کرمانشاه

آبگوشت باغی در کرمانشاه با انواع میوه ها تهیه می شود. اسم «باغی» هم از آن جا می آید که در گذشته این غذا را بیشتر باغدارها که میوه های اضافی داشتند، طبخ می کردند. میوه های مورد استفاده در این آبگوشت می تواند ترکیبی از زردآلو، گیلاس، آلبالو، سیب، هلو، آلو، کیوی و... باشد. میوه ها را به صورت درسته و کامل توی دیگ می ریزند. بعد از پخته شدن، آن ها را از آبگوشت در می آورند در ظرف جدا با گوشت کوب می کوبند. بعد هسته و پوست میوه ها را جدا و ترکیب به دست آمده را صاف می کنند و در نهایت به آبگوشت اضافه می کنند.