

## طارمی، «دایی» می‌شود یا «کریمی»؟

**سید مصطفی صابری-** در بین فوتبالیست های ایرانی، از حرفه‌ای ترین ها که لیگ برتر و تیم ملی بازی می کنند تا آماتور ترین ها که در کوچکس کوهچها مشغول بازی اند، یک رسمی وجود دارد که وقتی توپی را خراب می کنند یا موقعیت پاس به هم تیمی را دارند و پاس را نمی‌رسانند، حتما دستشان را به علامت عذر خواهی بالا می برند تا هم تیمی، رفیق، هم محله‌ای، هوادار، کادرفنی و خلاصه هر کسی که در حال نمایش بازی است بدانند طرف همعیده اشتباه کرده! چند روز قبل در بازی پرسپولیس و سپاه جامگان، «مهدی طارمی» بهترین بازیکن دو سال اخیر لیگ برتر فوتبال کشورمان، موقعیت دو به یک را به جای پاس دادن به «گادوین منشا»، به سینه درواز بان حریف کوبید و خیلی راحت برگشت به بازی و در ادامه هم چند بار که پشت سر منشا، برای سرزنی بلند شد و منشا قبل از او ضربه را زد، شاکی‌بازی درآورد که چرا جلوی دست و پایش را گرفته؟! اصلاً منشا چرا باید ضربه بزند؟ انگار همه موقعیت ها و گل ها، سهم آقای گل محبوب سرخ‌هاست! در این که طارمی، بازیکن توانمندی است شکی نیست، درباره این که خیلی از حاشیه‌های بقیه بازیکنان را هم ندارد مطمئنیم، اما به نظر می‌رسد طارمی دارد رفتاری از خودش در مستطیل سبز و بیرون از آن بروز می‌دهد که مسیر خوبی برای یک بازیکن محبوب نیست. طارمی به هر ترتیبی می‌خواهد توی چشم باشد. همه تیم، همه پاس ها و همه بازی به او ختم شود و تماشاگر هم هیچ اعتراضی به این ماجرا نداشته باشد. «علی دایی»، هم کمابیش همچین بازیکنی بود. سر هم تیمی ها فریاد می کشید که چرا به او پاس ندادند و در موقعیت مشابه، خودش کمتر حاضر به فداکاری بود. در نهایت دایی به لطف تلاش زیاد و شکست ناپذیری اش، ر کوردشکنی های بزرگی کرد اما چندان بین هم تیمی ها و هواداران محبوب نبود. لاقابل به اندازه‌ای که تلاش کرد و گل زد و رکوردشکست، محبوب نبود. دایی با این حجم از موفقیت‌ها باید محبوب تر از علی کریمی، خداداد عزیزی، احمد عابدزاده، کریم باقری، فرهاد مجیدی و... می‌شد اما به نظر می‌رسد نشد. چون هوادار درست یا غلط، احساس می‌کرد دایی خودش را به تیم ملی و پرسپولیس تحمیل می‌کند و بابت خودش را دارد. در عوض یک نفر مثل «علی کریمی»، به طور معمول محبوب سرمربی ما نبود، مدبران و قدراسیونی ها هم لحن و رفتار او را دوست نداشتند اما همیشه بین هواداران محبوب بود چون به زور در تیم ملی و پرسپولیس بازی نکرد و همیشه در کنار مردم بود. هر چند شاید آن احساسی که نسبت به دایی وجود داشت، درست نبوده باشد و این روزها هم درباره طارمی اشتباه کنیم. اما وقتی طارمی با یک انتقاد هوادار ناراحت می‌شود، یعنی فراموش کرده هوادار قبل از او پرسپولیسی بوده و بعد از او هم پرسپولیسی می‌ماند. هوادار ستاره ای را دوست دارد که خودش را بالاتر از تیم و مصالحش نداند. اصلاً کل زندگی، همین است. به قول بزرگی: «ادمی که موفقیت را فقط برای خودش می‌خواهد، کابیایی را در حد یک پیترافرض کرده که اگر دیگران یک قاق از آن بخورند کم می‌شود و به بقیه نمی‌رسد.» در حالی که ما در موفقیت ادم های پیرامون مان سهم داریم و شادی آن ها، شادی ما هم هست. آقای طارمی! مسیر محبوب ماندن فقط گلزنی و آقای کلی نیست، فداکاری و کار تیمی هم مهم است.



نگاهی به محبوب‌ترین غذاها بین ایرانی‌ها و نکاتی جالب درباره هر کدام

## خوشمزه‌های ایرانی!

**مانده کاشیان-الهام یوسفی/** همه غذاهای ایرانی خوشمزه‌اند و این را نه فقط ایرانی‌ها، که غیرایرانی‌ها هم قبول دارند. اما برخی غذاها، در سفره ایرانی و بین هموطنان مان از کودک و پیر و جوان، محبوب ترند و کم پیش می‌آید کسی را پیدا کنید که آن غذا را دوست نداشته باشد. غذاهایی که حتی مرورشان، شیرین و اشتهابرانگیز است. پرورده امروز «زندگی سلام» به مرور نکات جالبی درباره همین غذاها اختصاص دارد. غذاهای سالم و مفید و مقوی و خوشمزه‌ای که صبح و شب، در مهمانی و پیک‌نیک، در جمع‌های خانوادگی یا دورهمی‌های دوستانه، همیشه بر طر فرارند.

### کله‌پاچه؛ رفیق روزهای خوب

هستند بعضی‌ها که وقتی نام «کله‌پاچه» را می‌شنوند، صدای آه‌شان عالم را بر می‌دارد. با احترام به نظر و ذائقه این عده باید یادآوری کنیم چه بخواهند و چه نخواهند، این غذا نزد ایرانیان از قدیم الایام محبوب بوده و هست. اگر باور ندارید بروید سری به کله‌پزی های شهر بزنید تا ببینید کله سحر، چطور این خوراکی به نظر شما بدبو و بدقیافه خیلی‌ها را اوسوسه می‌کند و از رختخواب گرم‌ونرم‌شان بیرون می‌کشد. در روزگاران قدیم، کله‌پاچه‌خوری آداب خاص خودش را داشته. مثلاً آب کله را یگان بوده و برخی از درویشان و نیازمندان، همیشه فقط نان را در آب کله تلیت می‌کردند و می‌خوردند یا رسم بر این بوده که به نسبت صاحب منصب و نامدار بودن کسی که به کله‌پزی می‌آمده، برایش روغن و مغز بیشتری می‌ریختند و موقع سرو غذا هم، اوستای کله پز حواسش بوده که به جای پاچه یا پای گوسفند، برایش دست بگذارد توی کاسه. یکی دیگر از رسوم بازه گذشته این بوده که معمولاً مشتری، نان مورد علاقه‌اش را می‌خرید و با خودش می‌آورده به کله‌پزی. از آن زمان تا امروز، خرید و خوردن کله‌پاچه هم مثل هر چیز دیگری دستخوش تغییر شده و این سال‌ها کله‌پزی‌های اینترنتی راه افتاده که این غذا را در بسته‌بندی‌های بازه و خلاقانه مثل: بسته انرژی‌زا (یک مغز، یک زبان، یک بناگوش، مخلوط آب گوشت و قلم، قیمت ۳۱ هزار تومان)، بسته سخن‌وری (یک مغز، یک زبان، مخلوط آب گوشت و قلم، قیمت ۲۵ هزار تومان) یا بسته حکمت (یک مغز، یک بناگوش، مخلوط آب گوشت و قلم، قیمت ۲۴ هزار تومان) به همراه آن‌ها سنگ و لی‌موت‌ش تازه، برای مشتری پیک می‌کنند!



### آش رشته؛ پای ثابت دورهمی‌های خانوادگی

از بین تقریباً ۴۰ نوع آش که نامشان در کتاب های آشپزی ایرانی قدیم و جدید آمده، «آش رشته» یکی از محبوب‌ترین و معروف‌ترین آش هایی است که با وجود این که غذای ارزان قیمتی است، آن قدر محبوب است که از صد و چند سال پیش تا همین امروز بین همه ایرانی‌ها، از ثروتمندان گرفته تا مردم عادی، جایگاه خاصی دارد و در جشن و مهمانی و مراسم مذهبی و دورهمی‌های خانوادگی، سر و کله‌اش پیدا می‌شود. البته ایرانی‌ها در کنار آش رشته، برای آش «شله‌قلمکار» هم احترام خاصی قائل‌اند. هر چند آش‌ها در نیمه دوم سال که هوا سرد می‌شود، پرطرفدارترند اما مگر همین یکی دو ماه قبل و در روزهای گرم ماه مبارک رمضان، آش رشته پای ثابت سفره های افطارمان نبود؟ لذت آش خوردن دسته جمعی و دورهمی، به خصوص در فضای باز و طبیعت، یکی از علت های مهم محبوبیت اش بین ما ایرانی‌هاست. جالب است بدانید زمانی که استفاده از قاشق برای خوردن غذا چندان رایج نبود، ایرانی‌ها برای خوردن آش به جای قاشق از نان استفاده می‌کردند و در واقع آش را لقمه می‌کردند! آش رشته، بسته به ذائقه هر خانواده، به عنوان پیش‌غذا یا غذای اصلی خورده می‌شود. همه مامان‌ها و مامان‌برزگ‌ها، فوت و فن‌هایی تجربی برای پختن و جانداختن آش رشته دارند؛ مثل این که قابلمه، بزرگ و جادار باشد تا رشته‌ها به هم نجسید یا زمان جانفادن آش، وقتی است که یک لعاب رقیق، روی آش را بپوشاند. معمولاً آش رشته با کشک و پیازداغ و نعنای داغ سرو می‌شود.



### کباب؛ محبوب‌ترین شکل غذا

همه ایرانی‌های اصیل، عاشق کباب هستند. حالا ممکن است یک نفر کباب را با نان بخورد و یک نفر دیگر با چلو و پلو؛ اما اصل علاقه به کباب، به‌خصوص از نوع «کوبیده» بین ایرانی‌ها به‌قوت خود باقی است! ترکیب گوشت و آتش، یکی از محبوب‌ترین و قدیمی‌ترین شکل‌های غذا در جهان است که نمی‌توان در برابر آن مقاومت کرد. ولی در مورد منبع کباب در ایران و این که دعایش را باید به جان چه کسی بکنیم، نظرات متفاوتی وجود دارد. «محمدعلی باورچی بغدادی» آشپز دربار شاه اسماعیل صفوی، بیش از پانصد سال پیش در کتاب «کارنامه» که در مورد آشپزی و طبایخی در دوره صفوی است، از غذایی به اسم «کوفته کباب» حرف می‌زند و توضیح می‌دهد که گوشت را با ادویه، نمک و پیاز می‌کوبند و بعد از مدتی، آن را به سیخ آهنی می‌کشند و در آتش می‌پزند؛ روی همین حساب می‌توان گفت عمر کباب در ایران به دوره صفویه می‌رسد. علاوه بر این، جهانگردانی هم که در آن دوره به ایران سفر کرده‌اند از خوردن پلو و چلو با گوشت بریان شده نوشته‌اند. بعد از صفویان، چلوکباب به شکل امروزی‌اش از زمان ناصرالدین شاه، که علاقه و ارادت خاصی به این غذا داشته، به سفره ایرانی‌ها راه پیدا می‌کند. در کنار کباب برگ و چنجه که طبع‌شان راحت است، درست کردن کباب کوبیده، کار چندان آسانی نیست اما با کمی تمرین و یادگرفتن فوت و فن هایش می‌توانید یک کباب‌پز موفق شوید. مثلاً حتماً از ترکیب گوشت گوسفند و گوساله استفاده کنید یا حتماً آب پیاز رنده‌شده را که می‌خواهید در گوشت بریزید، بگیری‌د تا کباب از سیخ جدا نشود و تریزد. حضور سماق هم کنار کباب بی‌حکمت نیست و برای جذب کمتر چربی گوشت، از آن غافل نشوید.



### قرمه‌سبزی؛ غذای ظهرهای تعطیل جمعه

چه کسی است که ایرانی باشد و قرمه‌سبزی دوست نداشته باشد؟ کدام مرد ایرانی است که خسته و کلافه از سر کار برگردد و با حس کردن رایحه قرمه‌سبزی در راه‌پله خانه، هوش و حواسش لبریز و خوشحال و سرزنده نشود؟ قرمه‌سبزی، اولین و مهم‌ترین غذایی است که دختران جوان ایرانی پختن را یاد می‌گیرند. غذایی که همه گردشگران خارجی، سعی می‌کنند در ایران بچشند و بخورند و معمولاً هم می‌پسندند. متخصصان آشپزی می‌گویند قرمه‌سبزی در دسته خورش‌های سبز قرار دارد، چون پای ثابت آن انواع سبزی است. تره، جعفری، نعنای و گشنیز چهار سبزی اصلی قرمه‌سبزی یا خورش سبزی است. اما در نقاط مختلف ایران، خانم‌های کدبانو از سبزی های بومی مناطق خود هم در پختن این خورش استفاده می‌کنند. دیده‌شده حتی سبزی کوهی و اسفناج هم در قرمه‌سبزی ریخته شده و چیز نابی از کار در آمده. چاشنی قرمه‌سبزی از قدیم آب غوره، لیمو عمانی، آب نارنج و آب لیمو بوده که این سال‌ها، جوک‌های تلگرامی بازه ای هم درباره اشتباهی خوردن لیموعمانی به جای گوشت این خورش، ساخته شده. تهرانی‌ها قرمه سبزی را با لوبیا چیتی، خورستانی‌ها با لوبیا چشم بلبلی و شیرازی‌ها، قرمه سبزی را با مکعب‌های درشت سیب‌زمینی می‌پزند. پخت یک قرمه‌سبزی خوشمزه هم مثل هر غذای دیگری، لم دارد؛ از استفاده از سبزی تازه و چگونگی خرد کردن سبزی و چگونه تفت دادنش بگیر تا صبر و حوصله برای جانفاداش. پادش به‌خیر! قدیم‌ها که جمع خانواده‌ها جمع بود، چلو و خورش سبزی، غذای ظهرهای تعطیل جمعه بود.



### کنتل؛ غذایی برای همه‌جا و همه سلیقه‌ها

کنتل هم جزو غذاهای پرطرفدار و محبوب بین ایرانی‌هاست. کنتل، نامی فرانسوی است که در ایران، روی غذایی که «شامی» هم خوانده می‌شود، گذاشته شده. هرچند شامی، برعکس ظاهرش، اسمی عربی و سوری نیست و خود شامی‌ها، به این مدل غذا «قُبه» می‌گویند! روزگاری که هنوز برگ و پیترزا و کنتاکتی رایج نبود، کنتل به همراه الویه، پای ثابت مهمانی‌های جوانانه و جشن تولدها بود. یک غذای خوشمزه و ساده و سبک که خوردنش، سر پایبی و راحت بود و همین باعث می‌شد محبوب باشد. کنتل مرغ، کنتل سیب‌زمینی، کنتل کلم و حتی کنتل ماهی، انواع کنتل در ایران است که معمولاً با نان ساندویچی و گوجه‌فرنگی و سبزی‌خوردن سرو می‌شود. یک غذای دوست‌داشتنی و خاطره‌انگیز که عطر و طعمش، یادآور تمام شب‌های تابستانی کودکی است که فامیل، روی چمن‌های پارک زیرانداز پهن می‌کردند و بساط چای و میوه و آجیل به راه بود و ما بچه‌ها، لقمه کنتل به دست، بی‌خیال و رها می‌دویدیم و بازی می‌کردیم.



در تهیه این پرورده از منابع زیر کمک گرفته شده: «وب سایت برترین‌ها» «وب سایت همشهری آنلاین» «کتاب مستطیل آشپزی» «کتاب سفره‌اطعمه» «مجله گرگدن»

### ماکارونی؛ یک سوغاتی بومی شده

ماکارونی! این غذای نه چندان ایرانی محبوب همه بچه‌ها، نوجوانان و جوانان ایرانی است. در واقع ماکارونی یکی از انواع «پاستاست» که به ایتالیایی، یعنی خمیر و در فارسی به معنی رشته است. اگر چه اصل ماکارونی به شکل امروزی ایرانی نیست اما شایع است توسط مارکوپولو از چین به ایتالیا رفته و به این شکل درآمده. فارغ از درستی یا نادرستی این داستان، در رساله‌های دوره صفوی آمده که آن زمان ایرانی‌ها غذایی می‌پختند و می‌خوردند که با نام بازه «بند قبا» صدايش می‌زدند و با توصیفاتی که از آن شده، شبیه لازانیا بوده و البته غذایی هم داشتند به اسم «کلاف» که بسیار شبیه ماکارونی امروزی بوده است. در ایتالیا، خوردن ماکارونی آداب دارد؛ وقتی بدون سس باشد، پیش غذا محسوب می‌شود و وقتی با سس و پنیر سرو شود، غذای اصلی است. اما ماجرای ماکارونی در ایران، متفاوت است. تقریباً همه مان، خاطرات پرنرنگی از شب‌هایی داریم که مامان‌ها، با صرف یک ربع وقت در آشپزخانه، با یک دیس ماکارونی نازنجی چرب و چیلی و ته‌دیگ برشته سیب‌زمینی برمی‌گشتند و شادترین و هیجان‌انگیزترین شام خانوادگی، رقم می‌خورد. هر چند بزرگ شدیم و حالا خودمان پدر یا مادریم، اما انگار ماکارونی همچنان خاصیت شگفت‌انگیز خودش را از دست نداده و نسل به نسل، محبوبیتش را حفظ کرده و حالا بچه‌هایمان عاشقش هستند!



### کوفته؛ این قلقلی پر رمز و راز

شک‌کننده که کوفته از ابداعات آشپزی ایرانی است. آن قدر ایرانی که وقتی به هند و قفقاز و آسیای صغیر و شرق و شمال اروپا رفت، اسمش تغییر نکرد و با کمی تغییر «گفته»، «کنته» و «کتی» صدايش می‌زدند. ایرانی‌های قدیم معتقد بودند خانمی که بلد است کوفته‌بپزد و کوفته‌اش باز نشود، در آشپزی و کدبانوکاری اش حرفی نیست. قدیمی‌ها برای این که کوفته‌شان باز نشود، مایه آن را در هاون با دسته‌هاون‌های بزرگ چوبی می‌کوبیدند. این کوبیدن باعث می‌شده عناصر کوفته کاملاً به هم بچسبد و موقع پخت، از هم جدا نشود؛ اما این‌روزها بیشتر خانم‌ها مواد را می‌ریزند در دستگاه‌های برقی مخلوط‌کننده؛ البته اهل فن برای این روش هم توصیه می‌کنند اگر می‌خواهید کوفته‌تان باز نشود، نه‌یک بار بلکه چند بار آن را چرخ کنید و ورز دهید. درست کردن کوفته، صبر و حوصله می‌خواهد؛ یک قلقلی که داخلش پر از خبرهای خوشمزه است. در نوع تریزی کوفته که خیلی هم مشهور و محبوب است، خانم‌های آذری کوفته را به اندازه یک پرتقال درست می‌کنند؛ یک کوفته درشت، متشکل از برنج، گوشت، لپه و سبزی‌های معطر با مغزی از آلوچخرا و پخته‌شده در سس از پیازداغ و ادویه و رب گوجه‌فرنگی که با سبزی خورند و تریچه نقلی سرو می‌شود. در شیراز هم «کوفته سبزی» یک غذای پرطرفدار است؛ یک قلقلی بزرگ خوشمزه با مغزی از پیازداغ و گردو و کشمش که غذای مهمانی‌های خاص مثل جشن وبار خانم‌های باردار به حساب می‌آید.



### آبگوشت؛ صد در صد ایرانی

نمی‌دانم چه رازی در آبگوشت نهفته که نمی‌شود آن را تنها پخت و تنها خورد. انگار خوردن آبگوشت فقط وقتی لذت دارد که همه اعضای خانواده ظهر یک روز تعطیل، مهمان سفره مادر یا مادر بزرگ شوند و این غذا را دور هم بپزند و با ترشی و سبزی‌خوردن و نان‌سنگ بخورند. از توصیفات فصل «نخودآب» در کتاب «کارنامه»، به قلم آشپز شاه اسماعیل صفوی هم می‌توان فهمید قدمت آبگوشت، درست مانند کباب به دوران صفویه می‌رسد؛ این کتاب قدیمی‌ترین سندی است که در آن اسمی از آبگوشت آمده. آشپز حرفه‌ای ناصرالدین شاه هم ۱۴ نوع آبگوشت می‌پخته و زمانی که با شاه و اهالی دربار به ییلاق سفر می‌کردند، همیشه آبگوشت با گوشت گوسفند و سبزیجات معطر درست می‌کرده و به آبگوشت ییلاقی معروف بوده. در زمان‌های قدیم مانند حالانلود که آبگوشت غذای گران‌قیمتی به حساب بیاید و در بعضی خانه‌ها، فقط هر از گاهی که گوشت ندری می‌رسد، بوی آبگوشت بپیچد! این‌روزها آبگوشت غذایی بود که هم سر سفره شاه دیده می‌شد، هم سر سفره مردم عادی. آبگوشت مانند قرمه سبزی نیست که اگر دوباره گرم شود خوشمزه تر باشد، پس بهتر است که آن را تازه بخورید، اما گوشت کوبیده‌اش را می‌شود در یخچال گذاشت و صبح‌روز بعد به عنوان یک صبحانه ویژه، میل کرد. آبگوشت غذایی است که با اطمینان می‌توان ادعا کرد از بیخ و بن ایرانی است منتها در طول زمان کمی تغییر کرده؛ مثلاً سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی بعدها به آن اضافه شده است.

