



داستان‌های فرشت و عدن کیلان

۳۶



تبلیغ
www.tabarestan.info

فرهنگ خوراک مردم گیلان

مسعود پورهادی



مسعود پورهادی در سال ۱۲۳۲ در بخش خمام از توابع رشت به دنیا آمد. تحصیلات ابتدایی را در زادگاهش و تحصیلات متوسطه را در رشت و اندیل به پایان دستاد.

پس از جندي به کشور آلسن رفت و نزدیک به دو دهه از زندگي خود را در آنجا گذراند و در سال ۱۲۸۰ به ایران بازگشت و بهطور جدي در حوزه‌ی زبان و فلسفه گيلاني به پژوهش پرداخته مجموعهٔ پژوهش‌های ببروسی و بوگن ساختار زمان گيلاني تجویش داشت (۱۲۸۳)، کاهشماری گيلاني (۱۲۸۵)، زمان گيلاني (۱۲۸۷) و دفترهای تصریح گيلاني باهذا دورشين باورها (۱۲۸۵) و رحم هوكوده اسپهان پاخصه‌ی کنی بال داشتند (۱۲۸۹)، فر وی منتشر شده است.

فر مسعود پورهادی شعرها و ناستان‌های متعدد گيلانی در نشریات گيلان به چاپ رسیده است.

بسم الله الرحمن الرحيم



فرهنگ خوراک مردم گیلان

مددکار
استادی کیلان
ساخت برنامه‌ریزی



- سرشناسه : پورهادی، مسعود، ۱۳۳۲ -
عنوان و پدیدآور : فرهنگ خوارک مردم گیلان / مسعود پورهادی.
مشخصات نشر : رشت: فرهنگ ایلیا، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهري : ۱۴۸ ص.
فروست : دانشنامه‌ی فرهنگ و تمدن گیلان: ۳۶.
شابک : ۹۷۸_۹۸۴_۱۹۰_۱۷۶_۱
موضوع : آشپزی ایرانی — گیلان.
موضوع : آشپزی ایرانی — سبک‌های محلی.
رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۹: ۹ ب ۹ ۷۲۵_۷X
رده‌بندی دیوبی : ۶۴۱ / ۵۹۵۲۳
شماره کتابخانه ملی: ۲۱۵۸۵۲۵



دانشناسی هنرگرد و تمدن گیلان

تبرستان

www.tabarestan.info

فرهنگ خوراک مردم گیلان

مسعود پورهادی

دانشنامه‌ی فرهنگ و تمدن گیلان - ۳۶

تبرستان
www.tabarestan.info



فرهنگ خوراک مردم گیلان
مسعود پورهادی

سریرست مجموعه: فرامرز طالبی
ویراستار: علی نصرتی سیاهمرگی

آماده‌سازی و نسخه‌پردازی: کارگاه نشر فرهنگ ایلیا

چاپ نخست: ۱۳۸۹ شمارگان: ۲۰۰ - ۲۱۰ نسخه شماره نشر: ۳۲۲

لیتوگرافی: همراهان چاپ و صحافی: کتبیه گیل

استفاده‌ی پژوهشی از این اثر با ذکر مأخذ آزاد است.

هرگونه استفاده‌ی تجاری از این اثر، به هر شکل، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر، ممنوع است.

نشانی: رشت. خ آزادگان. جنب دبیرستان بهشتی (خ صفائی). خ حاتم. شماره‌ی ۴۹

تلفن: ۳۲۴۴۷۲۳ - ۳۲۴۴۷۲۲ .۱۲۱ دورنگار: ۳۲۲۱۸۲۸

E.mail: nashreilia @ yahoo.com

سایت‌های اطلاع‌رسانی: www.nashreilia.com و www.artguilan.ir

یادداشت شورای پژوهشی دانشنامه

ایران زمین، پهنه‌ی گستردہ‌ای است با اقلیم‌ها، فرهنگ‌ها و خرده‌فرهنگ‌های گوناگون. شناخت و معرفی این اقلیم‌ها، نقشی بسزا در شکل‌گیری فرهنگ ملی دارد.

دانشنامه‌ی فرهنگ و تمدن گیلان بر آن است تا با معرفی ویژگی‌های فرهنگی و طبیعی این بخش از سرزمین ایران، گامی کوچک در شناخت فرهنگ بومی و ملی بردارد.

این مجموعه با همراهی و همدلی گروهی از پژوهشگران فرهیخته‌ی دیارمان و با همت معاونت محترم برنامه‌ریزی استانداری گیلان، حوزه‌ی هنری گیلان و دوستانمان در انتشارات فرهنگ‌ایلیا به سرانجام رسیده است. تلاش همه‌ی آنان را ارج می‌نمیم.

فرامرز طالبی مسعود پورهادی
هادی میرزانزاد موحد

تبرستان

www.tabarestan.info

یادداشت حوزه‌ی هنری

تبرستان

www.tabarestan.info

گیلان بسی هیچ گزافه و گمان، یکی از کهن‌سال‌ترین ریستگاه‌ها و خاستگاه‌های فرزندان ایران زمین است. این سرزمین سحرانگیز و خرم چون رشك بهشت، فراخنای تاریخ ایران و فرازگاه تاریخ تشیع ایران است. گیلان از دیرین روزگاران، پناهگاه گریزندگان از ستم خلفاً بوده و چه بسیار از دین‌داران و پناه‌آورانی که در این دیار بالیدند و با یاری مردمان آن، حکام جور و ستم را از تخت فروکشیدند.

این دیار همان دیاری است که علویان را از تیغ ستم خلفای اموی و عباسی پاس داشت، همان دیاری است که بیگانگان یونانی، عرب و ترک هرگز توانستند بر آن دست یازند و از آن باج ستانند.

ولی امروز از گیلان بزرگ چه مانده است جز نشانه‌هایی در دل کتاب‌های تاریخ و بنایایی که رو به ویرانی اند و یادها و نواهایی در باورها و آیین‌ها و آواهایی که بر زبان مردان و زنان این دیار به زیبایی نشسته‌اند و بر شیوه‌های زیست مردم این سامان دلالت دارند.

برای شناخت آنچه از این میراث بزرگ مانده است، باید گام‌های استوار برداشت و دستاورد پژوهش‌ها و تحقیقات اندیشمندان را گرد آورد و به نسل جوان و نسلی که فردای این دیار از آن اوست، سپرد.

شناخت و بازکاوی این زوایای آشکار و پنهان از سال‌ها پیش اساسی‌ترین دغدغه‌ی فکری و فرهنگی ما بود و امروز دانشنامه‌ی فرهنگ و تمدن گیلان گامی کوچک ولی محکم در راستای رسیدن به این هدف است.

این مجموعه حاصل تحقیقات و پژوهش‌های ^{تجمیعی} از گیلان‌شناسان زبده است. پُر بی‌راه نیست که برنامه‌ریزان بتوانند از نتایج این مطالعات و پژوهش‌ها در روند توسعه‌ی فرهنگی، اجتماعی و حتی اقتصادی برای ترسیم چشم‌انداز آینده‌ی استان سود ببرند.

بر خود فرض می‌دانم از تمامی کوشندگان این کار سترگ، به ویژه محققان و پژوهندگان، ناشر گرامی و شورای محترم پژوهشی دانشنامه‌ی فرهنگ و تمدن گیلان تقدیر نمایم و سپاس‌گزار معاون محترم برنامه‌ریزی استانداری گیلان باشم که مشوق ما برای ادامه‌ی این راه هستند.

غلام‌رضا قاسمی

فهرست

۱۱	پیش‌گفتار
۱۵	نگاهی به پیشینه‌ی باستانی خوراک در گیلان
۱۸	برنج
۲۳	فراورده‌های طبیعی خوراک در گیلان
۲۵	ماهی
۲۹	گیاهان و رُستنی‌ها
۳۴	شیوه‌های نگهداری آذوقه
۳۶	خوراک و خواص دارویی آن
۳۸	خوراک در مناسبات‌های آیینی
۴۳	آداب میهمان
۴۵	شیوه‌ی غذا خوردن و آداب سفره
۴۷	وعده‌های غذا
۴۸	آشپزی گیلان
۵۲	غذاها و شیوه‌ی پخت آن‌ها
۵۸	خورش‌ها و شیوه‌ی پخت آن‌ها
۵۸	خورش‌های گیاهی
۶۵	خورش‌های گوشتی
۸۱	کوکو و شامی
۸۷	اش
۹۰	کباب

۹۱	خوردنی‌های دیگر
۹۴	غذاهای کناری
۹۷	ترشی
۹۸	مریا
۱۰۲	نان و انواع آن
۱۰۶	لبنیات
۱۱۰	تنقلات
۱۱۴	حلواها
۱۱۸	ظروف و وسایل آشپزی
۱۲۳	فهرست غذاهای گیلان
۱۲۴	پلوها
۱۲۴	آش‌ها
۱۲۴	کوکوها
۱۲۴	مزه‌ها
۱۲۴	شربت‌ها و مریاها
۱۲۵	رُب‌ها
۱۲۵	ترشی‌ها
۱۲۵	نان‌ها
۱۲۵	شیرینی‌ها و حلواها
۱۲۶	تنقلات
۱۲۷	پی‌نوشت
۱۳۲	کتابنامه
۱۳۵	چکیده انگلیسی

پیش‌گفتار

از هنگامی که نیاکان ما به غیر از گرم‌آوری مواد تجوerdنی، شکار و صید حیوانات، به پرورش دام و کاشتن بذر پرداخته‌اند، خوراک را به مثابه‌ی فعالیتی فرهنگی و متمایزکننده بنا نهادند. این تمایز، هزار آغاز بین رفتار غریزی و فعالیت آگاهانه بود، اما رفته‌رفته به تمایز قومی، ملی، طبقاتی، جنسیتی و سنی منجر شد. مورخان و اندیشمندان، از قدیمی‌ترین دوران، در توصیف تمایزات و تفاوت‌های قومی ملل مختلف، همواره نقش خوراک و تفاوت‌های آن در فرهنگ بشری را موضوعی تمایزدهنده دانسته‌اند.

سرزمین ایران از اقوام گوناگونی تشکیل شده است و با برخورداری از موهاب طبیعی و تنوع تولیدات دامی و کشاورزی، در طول تاریخ پرنشیب و فراز خود فرهنگی غذایی را بنا نهاد که در میان ملل مختلف جایگاه ویژه‌ای دارد. فرهنگ غذایی ایرانی در ساخت فرهنگ غذایی مردمان شبه قاره‌ی هند، عرب، ترک‌های عثمانی و از طریق این ملل در فرهنگ خوراک انگلیسی، ایتالیایی، یونانی، اروپایی شرقی و اسپانیایی تأثیرگذار بوده است.

فرهنگ خوراک ایرانی، هویتی رنگین‌کمانی است که از هویت‌های قومی تشکیل شده است. یکی از طیف‌های این رنگین‌کمان مردمان گیلان‌اند که در حاشیه‌ی غربی دریای کاسپین زندگی می‌کنند. غذاهای مردم این سرزمین، در میان سایر ایرانیان شهرهای خاص و عام است. شهرت و محبوبیت این غذاها به گونه‌ای بوده است که حتی به دربار

شاهان ایران، از جمله شاهان صفوی و قاجار راه یافت.^۱

در این اثر، کوشش بر این است که فرهنگ خوراک این مردمان، که نزد برخی از تهرانی‌ها ملقب به کله‌ماهی خورند، از منظر مطالعات مردم‌شناسختی بررسی شود. تأکید، بیشتر بر نشانه‌های فرهنگی مربوط به غذا و خوراکی‌های است، اگرچه در خلاصه موضع‌علت، نمونه‌هایی از شیوه‌ی طبخ و ترکیب مواد در غذاهای گیلانی داده می‌شود.

در ارتباط با شیوه‌ی طبخ غذاهای گیلانی، تاکنون چندین کتاب نشر یافته است. قدیمی‌ترین آن‌ها نوشه‌ی فروغ‌نیا با همکاری فهیمه اکبر است که در سال ۱۳۱۵ با عنوان طباخی گیلان منتشر شد. زری خاور (مرعشی) کتاب هنر آشپزی در گیلان را تدوین نمود و در سال ۱۳۷۱ به دریافت لوح تقدیر و جایزه سرافراز گردید. ریابه کاتبینی (سمیع‌زاده) در سال ۱۳۸۰ کتاب سفره گیلان را به چاپ رساند. در آثار خانم رزا مستظری و آقای نجف دریابندری نیز از شیوه‌ی پخت برخی از غذاهای گیلانی نمونه‌هایی آورده شده است. از کرستیان برومبرژه، پژوهشگر فرانسوی نیز مقاله‌ای عالمانه درباره آشپزی در گیلان، از فرانسه به فارسی ترجمه شده است. احتمالاً در کتاب‌های آشپزی دیگر نیز مطالبی در این خصوص آمده است.

در فرهنگ‌های گیلکی به فارسی، و فارسی به گیلکی ستوده، مرعشی، نوزاد و پاینده، در ذیل برخی عنوان‌ها و نام‌ها، نسخه‌هایی از شیوه‌ی پخت داده شده است. آقای میرفخرایی در کتاب گیلان در گذرگاه تاریخ، اشاراتی به برخی از غذه‌ای گیلانی دارد و نشیبه‌ی گیله‌وا مطالب فراوانی در این حوزه چاپ کرده است.

این اثر وامدار این نام‌ها و نشانی‌ها و بیش از همه وامدار زنده‌یاد محمود پاینده لنگرودی است.

فرهنگ خوراک مردم گیلان / ۱۳

از همهی کوشندگان که نام و نشانی اثرشان در کتاب‌نامه آمده است، سپاس فراوان دارم، همچنین از همراهانم در دانشنامه‌ی فرهنگ و تمدن گیلان؛ آقایان فرامرز طالبی، غلامرضا قاسمی، و خانم شادی پیروزی. سپاسگزار زحمت دیگر همراهانم نیز هستم؛ هادی میرزا تزاد موحد برای بازخوانی متن نهایی اثر، آقای علی نصرتی برای ویرایش نوشه‌ها و خانم متین باقری که با حوصله‌ی فراوان آماده سازی متن را به عهده گرفت.

مهد پورهادی خمامی
بهمن ۱۳۸۸ - رشت

تبرستان
www.tabarestan.info

نگاهی به پیشینه‌ی باستانی خوراک در گیلان

در سال ۱۳۳۰ ش، در کاوش‌های باستان‌شناسی به ریاست دکتر کارلتون استانلی کون، استاد دانشگاه پنسلوانیا، در جوالی به شهر بقایای اولین اجتماعات انسانی در حوضه‌ی دریای کاسپین متعلق به دوره‌های میان‌سنگی و نوسنگی کشف شد. قدمت این آثار به ۹۵۶۰ و ۵۳۳۰ قم می‌رسد.

دمورگان، کاوشگر فرانسوی، در سال‌های آخر قرن ۱۹ م، در منطقه‌ی تالش آثار زیادی از ظروف سفالین، سنگی، مفرغی و اسباب خانه مربوط به دوران برنز؛ ۲۱۰۰ سال قم کشف نمود.

در آثار کشف شده‌ی مارلیک روبار، دیگ دسته‌دار مفرغی بزرگ با دو دسته‌ی پیچ شده و چمچه‌ی بلند مفرغی، هاون و دسته‌هاون سنگی، گواهان با تیغه‌ای که قابل تنظیم برای شیار سطحی یا عمقی است دیده می‌شود که به هزاره‌ی اول پیش از میلاد تعلق دارد.

«در کاوش‌های باستان‌شناسی مارلیک، نمونه‌هایی از یک اجاق ساده در کنار یک آرامگاه یافت شد و در آن بقایای خاکستر و زغال سنگ وجود داشت»
(نگهبان: ص ۹۵).

«گورستان‌های نواحی کوهستانی املش و نقاط هم‌جوار آن اکثراً متعلق به اوخر هزاره‌ی دوم و اوایل هزاره‌ی اول تا دوران اسلامی‌اند. در بسیاری از گورهای کاوش شده در این منطقه، انواع ظروف سفالینی کشف شده که هر یک بر طرف‌کننده‌ی نیازی خاص است. این ظروف برای نگهداری غذا و مایعات کاربرد داشته و هر یک شکل و فرم ویژه‌ای دارد» (جهانی: ۱۳۸۷، ص ۲۵۶).

کوزه‌ها و بشقاب‌های سفالی، جام‌های زرین و سیمین و پیاله‌های شیشه‌ای کشف شده در این مناطق که آثار آن متعلق به هزاره‌های اول و دوم پیش از میلاد است، نشان‌دهنده‌ی سطح پیشرفت‌های از تمدن اواخر نوسنگی در مناطق کوهستانی گیلان‌اند و به ما این امکان را می‌دهند تا تصویری از جریان زندگی و وضعیت معيشیت مردمان این مناطق در آن دوران به دست دهیم.

در آثار کشف شده از مارلیک و دیلمان، «مجسمه‌های متعددی از گاو به دست آمده و این مسأله نشان‌دهنده‌ی این است که در زندگی مردمان این ناحیه، گاو اهمیتی بسیار داشته، نباید فراموش کنیم که استفاده از گوشت گاو^۱ در گیلان رایج تراز هر جایی بود» (عظیمی: ش، ۸۳، ص ۱۳).

الکساندر خودزکو که در سال ۱۸۳۰ م، در دوره‌ی سلطنت محمد شاه قاجار کنسول روسیه در رشت بود، در کتاب سرزمین گیلان می‌نویسد: «در سراسر زمین ایران، تنها در اینجا [گیلان] است که از گوشت گاو استفاده می‌شود و آن را در بازارها می‌فروشنند» (ص ۸۸).

علاوه بر پرورش دام و طیور برای تغذیه، شکار چهارپایان وحشی، پرندگان مهاجر و بومی، و صید ماهی نیز اهمیت داشت. سفیدرود ماهی فراوانی در دسترس قرار می‌داد. رابینو، کنسول یار سفارت انگلیس در گیلان، در سال‌های ۱۹۰۹ - ۱۹۱۲ در این باره می‌نویسد: «با نزدیک شدن زمستان و هنگامی که ماهی‌ها در میان خلیج‌ها در جستجوی پناهگاهی هستند، یا برای تخم‌گذاری در رودخانه‌ها می‌توان آن‌ها را با پارو یا دست گرفت. هر روز تقریباً ۳۰ هزار ماهی صید می‌شود. از این ماهی‌ها تعداد زیادی را ذخیره می‌کنند و طبقات فقیر آن‌ها را به عنوان غذایی ارزان مصرف می‌کنند» (ص ۴۱، ۴۰).

«صید ماهی به دلیل آسانی و همیشه در دسترس بودن، زندگی در اطراف رودخانه‌ها را برای ساکنان آن مطمئن‌تر می‌نمود. تله، که احتمالاً اولین ماشین خودکاری بود که انسان به اختراع آن دست یازید، نقش مهمی در شکار در این دوره ایفا کرد. پیدا شدن سه گاوآهن به سبک و سیاق امروزی در حفاری‌های مارلیک نشان می‌دهد که مردم این ناحیه، زمین را با گاوکشیت می‌کردند. البته ما نمی‌دانیم آن‌ها چه می‌کاشتند، آیا با کشت غلات به عویشه گندم و جو آشنا بودند» (عظیمی: ش ۸۳، ص ۱۳). اگرچه چند دانه گندم در حفاری‌های غارهای بهشهر کشف شد و در همسایگی رودبار «در حفاری یکی از تپه‌های باستانی دشت قزوین به نام تپه زاغه تعدادی دانه گندم سوخته و زغال شده به دست آمد که متعلق به ۸۵۰۰ سال قبل است» (همان: ش ۷۶، صص ۱۱، ۱۲)، ولی به علت کوهستانی و جنگلی بودن منطقه، کشت برنج در این نواحی امکان‌پذیر نبود، همان‌گونه که اکنون هم نیست. احتمالاً اندکی غله‌ی دیم کاشت می‌شد. پس مواد اصلی تغذیه‌ی مردم تمدن‌های اولیه در گیلان تا هنگام رواج کشت برنج در ناحیه‌ی جلگه و اسکان جمعیت در جلگه، دام، مرغ و ماکیان، گوشت جانوران وحشی و پرندگان، ماهی، میوه‌ها و روییدنی‌های خودرو و نیز کمی محصولات تولیدی کشاورزی بود.^۳ شیوه‌ای که تا چند دهه‌ی پیش در بسیاری از آبادی‌های کوهستانی گیلان ادامه داشت.

کشاورزی به عنوان شیوه‌ی مکمل زندگی شبانی، در ناحیه‌ی تمدنی مارلیک و دیلمان، به دلیل ویژگی‌های اقلیمی و جغرافیایی، از جمله دسترسی به دشت‌های هموار، خاک مناسب، هوای معتدل‌تر، دسترسی به آب بیشتر، خصوصاً در محدوده‌ی سپیدرود، نسبت به ناحیه‌ی تمدنی تالش پراهمیت‌تر و پیشرفته‌تر بود (همان: ش ۸۳، ص ۱۳).

برنج

گیلان و مازندران از مهم‌ترین خاستگاه‌های کشت برنج در ایران است.^۴

از زمان آشنایی گیلانیان با کشت و تولید برنج هیچ مدرکی در دست نیست. می‌گویند در زمان انوشیروان، پادشاه ساسانی، بروزیه طبیب برنج را از هندوستان با خود به ایران آورده است. اکرم کشاورز می‌نویسد: «از اواخر ساسانیان برنج در گیلان متداول بود و قوت غالب مردم آنجا را تشکیل می‌داد» (کشاورز: ۱۳۴۷، ص ۹۷؛ به نقل از عظیمی: ش ۸۹).

از دوره‌ی سلوکیان، به ویژه اشکانیان در محدوده‌ای که امروز جلگه‌ی گیلان نامیده می‌شود، به ویژه در شرق سفیدرود، استقرار انسانی به صورت جنینی پاگرفت و در اواخر دوره‌ی ساسانی منجر به استقرار یک نظام اقتصادی کارآمدتر، یعنی تولید کشاورزی (کشت برنج) شد. شیوه‌ی زندگی گیلانیان تا اواخر دوره‌ی ساسانی مبتنی بر پرورش دام، شکار و جمع آوری محصولات جنگلی بود. رواج کشت برنج در گیلان پایه‌ی گسترش تمدن در ناحیه‌ی جلگه‌ای شد. زیرا تنها از طریق کشت تنها غله‌ی قابل کشت در این ناحیه، جنگل‌های انبوه جلگه‌ای صاف شد و غله برای زندگی و شرایط سکونت دائمی در مقیاس وسیع فراهم آمد (عظیمی: ش ۸۹، ص ۲۰). قدیمی‌ترین سندی که از وجود برنج، در شمال ایران و مازندران خبر می‌دهد از طبیب طبرستانی، علی بن سهل بن الطبری است. وی زمانی دیر مازیار بن قارن، اسپهبد طبرستان بود و سپس به خدمت معتصم بالله، خلیفه‌ی عباسی و متوكل درآمد. او در کتاب فردوس الحکمه که در سال ۲۳۶ هـ نوشته شده، پس از ذکر قوه‌ی تغذیه‌ی برنج مطلبی ذکر می‌کند که شایان توجه است: «فقد رایت من الارز بطبرستان ما ماقداتی له اربعون سنه»؟ دیدم

در طبرستان برنجی که چهل سال بر آن گذشته بود (عظیمی: ش ۸۹، ص ۱۹). در اوایل قرن چهارم، در حوادث مربوط به حاکمیت آل زیار، از برنج کاری در گیلان نشانه‌ای به دست داده شده است. ابن اثیر در حوادث سال ۳۲۰ هق می‌نویسد که «مرداویج در سال ۳۲۰ قاصدی به نام ابن الجعد را نزد برادرش، وشمگیر، که در بلاد گیلان بود فرستاد و او را نزد خود فراخواند» (همانجا). قاصد هنگامی او را یافت که همراه جمعی دیگر با لباس‌هایی مندرس و وضعی رقت‌بار سرگرم برنج کاری بود. اگر این خبر صحیح باشد، در این زمان کشت برنج در گیلان رواج یافته بود.

از نیمه‌ی قرن چهارم نیز اخبار زیادی از کشت برنج در گیلان هست. اصطخری در سال ۳۴۰ هق می‌نویسد: «بیشتر طعام ایشان [مردم طبرستان] نان برنج و ماهی و سیر بسیار خورند» (همانجا). ابن حوقل در سال ۳۶۷ هق در صورة‌الارض تأکید می‌کند: «خوراک آنان [مردم طبرستان] نان برنج و ماهی و سیر است و همچنین است دیلم و گیلان» (همانجا). در نیمه‌ی دوم قرن چهارم ابوالقاسم بن احمد جیهانی در کتاب اشکال‌العالیم گفته‌ی اصطخری را به این صورت نقل می‌کند: «بیشتر طعام ایشان [مردم طبرستان] نان برنج است و ماهی فراوان باشد و سیر بسیار خورند» (همانجا). نویسنده‌ی گمنام حدود‌العالم در مورد طبرستان می‌نویسد: «طعامشان بیشترین نان برنج است» (همانجا) و در مورد گیلان می‌گوید: «طعام همه این ناحیت، لیتر [؟] ست و برنج و ماهی» (همانجا). مقدّسی که جغرافی‌دان دقیقی است و نوشه‌های او اغلب حاصل مشاهدات اوست در سال ۳۷۵ هق می‌نویسد: «در طبرستان بیشتر ناشان از برنج است». وی گیلان را جزو سرزمین دیلم به حساب آورده و نوشته: «[در سرزمین دیلم] برنج فراوان است» (همانجا).

در قرن هفتم به‌طور کامل با کشت برنج در گیلان رو به رو هستیم.

خواجه رشیدالدین فضل‌اله همدانی در کتاب آثار و احیاء، ضمن آنکه می‌گوید در زمان او این ایده رایج بود که برنج را بروزیه طبیب از هند به همراه کتاب کلیله و دمنه به ایران آورده، چگونگی کشت برنج را به تفصیل باز گفته است و تأکید کرده که ارزش کیفی برنج گیلان در همان زمان نیز نسبت به جاهای دیگر بهتر بوده است: «در ولایت گیلان و مازندران چون بکارند دیگر باره با دست یکی یک بازشانند. آن نیکوتر و برنج آن به قوت‌تر باشد و بهتر و بیشتر حاصل شود... و در گیلان در اکثر موارض هر یک جهت خود اصطخرخی ساخته باشند که آب در آن گیرند و از آنجا به برنج دهند و آن [نه تنها] به جهت آن باشد که آب در آنجا گرم شود، بلکه به جهت آن بود که وقت تابستان رودخانه‌ها آب کم شود و چنانکه به همه زراعت وفا نکند... در مازندران و گیلان خرمن‌های ایشان در صحراء نهاده باشد به وجہی بنهند که چون باران بسیار آید در آن نفوذ نکند و به هر وقت احتیاج داشته باشند بعضی بکویند و بردارند و باقی به قرار در خرمن ایشان در صحراء نهاده باشد. برنج گیلان بهترین دیگر موضع است و بعد از گیلان، مازندران» (همان‌جا).

در اواخر قرن نهم، ظهیرالدین مرعشی در کتاب تاریخ طبرستان و رویان نوشت: «پلا و ماهی اطعمه مردم گیلان است». او مکرر از کشت برنج سخن گفته به طوری که معلوم است که در این زمان برنج به قوت غالب مردم تبدیل شده بود (همان‌جا).

ارقام برنج گیلانی حدود صد گونه است و آن‌ها را بر حسب بلندی و کوتاهی به سه دسته طبقه‌بندی می‌کنند:

۱. گروه دانه‌بلند که عمدتاً معروف به صدری‌اند؛
۲. گروه دانه‌متوسط که به بنام معروف‌اند؛
۳. گروه دانه کوتاه که از گونه‌ی چمپا هستند.

در طی قرون، ارقام برنج دچار تغییر و تحول شد. از میان گونه‌های باقی مانده، دقیقاً نمی‌توان گفت کدام یک، ارقام اولیه هستند. روند این تغییرات از دهه‌ی ۴۰ تاکنون شتاب بیشتری گرفت. امروزه، کاشت اکثر ارقام بومی که در گذشته از سطح زیرکشت بالایی برخوردار بودند، کم شده و تعدادی نیز از جرگه‌ی زراعت گیلانی‌ها حذف شده و از بین رفته است.

زمانی مردم گیلان، بهویژه ساکنان جلگه، روزانه سه نوبت برنج می‌خوردند، حتی در ایام کار در مزرعه، بهار و تابستان، دونوبت چاشت و عصرانه را نیز برنج می‌خوردند. اگر نانی پخته می‌شد، از آرد برنج بود، می‌گویند: با خوردن نان فقط می‌شود تا آستانه‌ی در خانه رفت ولی با خوردن پلو تا خراسان (خاستگاه آفتاب) می‌توان رفت:

نان بخور بوشو تا در آستان پلا بخور بوشو تا خورآستان
تا چهار پنج دهه‌ی پیش در پاره‌ای از شهرهای کوچک و روستاهای خوردن نان نشانه‌ی تنگ‌دستی بود. اصطلاح نان‌خور در این خطه ناسزا و توهین محسوب می‌شد و به عنوان نفرین به کار می‌رفت:

بوشو نان بخور بیمیر؛ برو نان بخور بیمیر.

برنج در نزد گیلانیان ارزش بسیار دارد و در فرهنگ مردم گیلان باورها، ضرب المثل‌ها و حکایت‌های فراوانی درباره‌ی آن وجود دارد. امروزه در ایران ۴۰ گونه پلو و چلو، ۱۸ گونه آش و سوپ، ۲۲ گونه خوراک، ۹ گونه دیسر و ۱ نوع سالاد از برنج ساخته می‌شود (پرتو: ص ۲۹). از مشتقات برنج استفاده‌های گوناگونی می‌شود:

پوست زیر برنج (فل آف) را با گل رُس قاطی می‌کنند و آن را در گل مالی ساختمان به کار می‌برند؛ دم کرده‌ی آن را برای درمان ریزش مو تجویز می‌کنند؛ برای دودی و خشک کردن برنج و ماهی، آتشش می‌زنند؛ برکف

۲۲ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

طوبیله می‌ریزند؛ در خاک گلدان و باعچه‌ها می‌ریزند تا گل و گیاه از یورش حلزون در امان بمانند؛ با سوزاندن فل حشره‌ها را در شب از خانه می‌رانند. پوست نرم برنج (کبک kabək) را به دام‌های لاغر می‌دهند تا قوی شوند؛ و داخل اتاق‌ها را با آن گل‌اندود می‌کنند.

با ساقه‌ی برنج (کولوش) شیر و اقی خانه، انبار و طوبیله را می‌پوشانند؛ از آن رسман (وِرْسَمَان)، آویزه (جبد jəbəd) و زیر دیگی (گرک gərək) می‌بافند. از جبد برای نگهداری ظروف غذا، هندوانه و کدو استفاده می‌شود و گرک را زیر ظرف برنج و خورش داغ می‌گذارند؛ زنان روستایی از ساقه‌ی برنج حصیر، سبد، کلاه، بادبزن، جارو و ابزار تزیینی می‌بافنند. دانه‌های شکسته‌ی برنج را آرد می‌کنند، با آرد چند گونه نان برنجی، فرنی، حلوا و شیرینی درست می‌کنند. دانه‌های خُردتر برنج درجه‌ی دورا خوراک طیور و ماکیان می‌کنند. با سرخ کردن و تفت دادن برنج در روغن برنج بوداده (وایشته بچ) درست می‌کنند که آجیل کودکان است و آن را با شیره یا دوشاب قاطی می‌کنند و نوعی شیرینی می‌سازند.

در خانه‌سازی روستایی فراورده‌های برنج نقش بسیاری دارد. دیوارهای خانه‌ی زگالی (zəgâli) از گل است، گل را با ساقه، پوسته‌ی زبر و پوسته‌ی نازک برنج (سبوب sub) قاطی می‌کنند و دیوارها را با آن می‌سازند. به گدا برنج می‌دهند، به مُلَانیز، برای فطریه و نذری.

برنج در مراسم و آیین‌ها، بیشترین نقش را دارد: اولین خوشی برنج بریده شده را بر در و دیوار انبار (تلنبار telənbar) به بیت افرایش برکت می‌آویزند؛ آخرین مشت ساقه‌ی برنج (ورزا موشه mustə vərzâ) را به نشانه‌ی تیمن و تبرک نگه می‌دارند و در روز آغاز کشت سال دیگر به گاو نر (ورزا vərzâ) می‌دهند؛

هنجامی که عروس پا به خانه‌ی داماد می‌گذارد، روی سر شدانه‌ی برنج می‌ریزند، به بیمار آش برنج می‌دهند.

در گذشته برنج واحد پرداخت‌ها بود و اغلب به جای پول آن را ملاک قرار می‌دادند. سهم مال‌الاجاره مالک را با برنج پرداخت می‌کردند و مزد کارگران مزرعه، نجار، سلمانی، آهنگر و... را با برنج می‌دادند.

برنج و برنج کاری در گیلان مبتنی بر آداب، آئین‌ها و ادبیات ویژه‌ای است که پرداختن به آن‌ها خود می‌تواند موضوع پژوهشی بسیار داشت. مردم گیلان با کشت برنج و درآمیختن آن با فراورده‌های طبیعی، الگویی غذایی را در طی سالیان دراز سامان دادند که به لحاظ تنوع و طعم، ویژگی‌های منحصر به فردی در میان غذاهای ایرانی دارد.

فراورده‌های طبیعی خوراک در گیلان

تنوع آب و هوا بی و رطوبت کافی، خاک حاصل‌خیز، درهم آمیختگی طبیعی کوه، جنگل، جلگه، دریا و رودخانه‌های فراوان و پرآب، فراورده‌های طبیعی فراوانی در اختیار مردم گیلان قرار داد.

در آبادی‌های کوهستانی و جلگه‌ای، تا پیش از دهه‌ی چهل شمسی فرنگ گردآوری مواد غذایی، شکار و صید در کنار تولید مواد غذایی دامی و گیاهی وجود داشت. رویدنی‌های خودرو در دشت و جنگل (قارچ‌ها و سبزی‌های خورشتی)، میوه‌های درختان جنگلی (گردو، انجیر، انار،^۵ انگور،^۶ مركبات^۷ و زیتون^۸)، عسل طبیعی، پرندگان بومی و مهاجر و ماهی رودخانه‌ها، بخشی از مواد غذایی مردم این مناطق را تشکیل می‌دادند بدون اینکه برای تولید و پرورش آن‌ها نیروی چندانی به کار گرفته شود، یا بهایی پرداخت گردد.

مضمون و درونمایه‌ی بسیاری از افسانه‌ها و حکایت‌های گیلکی و تالشی مبتنی بر فراورده‌های طبیعی است. حکایت انار و کولی از آن جمله است (نک. پوراحمد جكتاجی: صص ۲۱، ۲۲).

تالاب‌های گیلان از دیرباز مطلوب‌ترین شرایط را برای جذب و جلب پرنده‌گان مهاجر داشته است. بسیاری از این پرنده‌گان حدود شش ماه از زندگی خود را در حواشی سواحل دریا و اراضی بست هم‌جوار آن، که مناسب‌ترین محل برای زاد ولد و تهیه‌ی غذاست، می‌گذرانند. در گذشته، این پرنده‌گان نقش مهمی از نظر معیشتی برای گیلانیان داشتند. با شکار پرنده‌گان به روش‌های سنتی نظیر تشت زنی، سو اندختن، کومه، نما و... امرار معاش عده‌ی زیادی در منطقه فراهم می‌گردید.

شاید مردم هیچ نقطه‌ای از جهان به اندازه‌ی ساکنان جنوبی دریای کاسپین از جویبار و رودخانه بهره‌مند نباشند. تنها بیش از ۴۵ رودخانه به مرداب انزلی می‌ریزد. مهم‌ترین رودخانه‌ی گیلان، سفیدرود، دنباله‌ی قزل‌اوزن یا ماردوس است. سفیدرود از سفیدخاله در جنوب امامزاده هاشم تا دریا در سطح زمین جریان دارد. تعداد زیادی رودخانه از آن جدا می‌شوند که آب آن‌ها منابعی برای آبیاری مزارع رشت و لاهیجان است. در میان این رودخانه‌ها، خمامرود به مرداب انزلی و نورود به دریا می‌ریزد (راینو: ص ۴۲).

در دهانه‌ی رودخانه‌های عمده، مخصوصاً سفیدرود و مرداب، انواع مختلف ماهی شبیه دستجات انبوه مورچگان در حرکت است (همان: ص ۳۷). در دریای مازندران ۷۵ گونه و ۱۷ زیرگونه از ۱۵ تیره ماهی زندگی می‌کنند (مرعشی: ص ۳۶۹).

ماهی

به روایت متون تاریخی و یادداشت ایران‌گردان، ماهی تا چند دهه‌ی پیش، پس از برنج، از اصلی‌ترین مواد خوراکی گیلانی‌ها بوده است. در حدودالعالم، درباره‌ی غذای گیلانیان آمده است: «طعام این ناحیت

لیتر [!] سنت و برنج و ماهی» (به نقل از عظیمی‌نش، ۸۹، ص ۱۹).
ظهیرالدین مرعشی در کتاب تاریخ طبرستان و لرستان می‌نویسد: «پلا و ماهی اطعمه مردم گیلان است» (همانجا).

مصطفی‌الدین شاه در سال ۱۳۱۷ هـ در سفرنامه‌اش درباره‌ی انزلی می‌نویسد: «آمدیم توی مرداب، ماهیگیرها ماهی می‌گرفتند، یک کشته هم پر از ماهی بود. جایی که ماهی می‌گرفتند، در آنجا سه عدد سگ ماهی بود که طول هر کدام یک ذرع بلکه متتجاوز بود... شکم ماهی را پاره کرده به قدر دو من تخم ماهی بیرون آوردند که از آن تخم‌ها خاویار درست می‌کنند، بعد از کمر ماهی پی بیرون آوردند به اندازه‌ی دو ذرع بود که از آن نان خشک درست می‌نمایند و پرده نازکی هم از شکم ماهی در آوردنده که سریشم درست می‌کنند» (عباسی: ص ۱۱).

در گیلان ماهی آنقدر فراوان بود که «در رودخانه‌های کم عمق با پشت داس به ماهی ضربه می‌زنند و اورا می‌گیرند» (پاینده: ۱۳۷۵، ص ۶۸۳) و مردم آن را خورش پلو به حساب نمی‌آورند.

در دریای کاسپین بیش از ۷۸ گونه ماهی زندگی می‌کنند، برخی از گونه‌های معروف آن بدین قرارند:

ماهی‌سفید: از لذیذترین ماهی‌های دریای کاسپین و مورد استقبال عموم مردم است. جنسیت آن را از سرش تشخیص می‌دهند. اگر روی سر دانه‌های ریز و سفید باشد نر، اگر صاف و ساده باشد، ماده است.

ماهی سفید را شور یا دودی می‌کنند، خاویار (ashbel asbəl) آن را به صورت شور یا تازه به مصرف می‌رسانند.

در گیلان ماهی سفید را بُرش (خاله خاله؛ واپین واپین) می‌دهند، در روغن سرخ می‌کنند، به آن آب نارنج می‌زنند و همراه پلو می‌خورند، یا به صورت مالتا mäləta و فیوچ fivij - توضیح آن بعداً خواهد آمد - مصرف می‌کنند. در نزد گیلانیان ماهی سفید آب‌های آستارا خوش خوراک‌تر، ماهی سفید رودخانه‌ای از همه بهتر، و ماهی سفید سردابی که در پاییز و زمستان صید می‌شود، مطبوع‌تر است.

نوع دیگر ماهی سفید خومسه (در لنگرود) نام دارد که ختنی و کمی چاق‌تر از ماهی سفید معمولی است.

اوزونبرون: از ماهیان غضروفی، خاویاری، پوزه‌دار و بینی بلند است. در آب شور زندگی می‌کند، اما برای تخم‌ربزی به رودخانه می‌آید و دوران جوانی را در همان جا می‌گذراند. عالی‌ترین گونه‌ی خاویار که به مرور اید سیاه معروف است از تخم این ماهی به دست می‌آید. گوشت اوزونبرون بسیار لذیذ است.

آزاد: از ماهی سفید بزرگ‌تر است، در بازار ماهی فروشان آن را قطعه قطعه می‌کنند و می‌فروشنند.

قزلآلآ: از ماهیان رودخانه‌ای است، از ماهی آزاد کوچک‌تر و خوش خطوط‌خال‌تر است. نوع پرورشی آن هم در بازار موجود است. قزلآلآ در آب رودخانه‌های شیب پر زندگی و تخم‌افشانی می‌کند و برخلاف جریان آب می‌پرد.

کوپور: ماهی دریابی و رودخانه‌ای است. پخته‌ی آن را به بیماران کبدی توصیه می‌کنند. به کسانی که یرقان دارند کوپور و کولی زنده می‌خورانند.

نوع متوسط آن، کوپور چکه *xəkə* و نوع مردابی آن گیله کوپور *kupur* نامیده می‌شود.

کولی: کولی نام عمومی تیره‌ای از ماهیان کوچک‌اندام است که به ریزه کولی، شاکولی، سفیده کولی، سیاکولی و کاس کولی (کولی زاغ) معروف‌اند.

به جز سورخه کولی که ماهی حوض است، آن را فقط در تابه (کولی آنها را روی آتش کز می‌دهند، پوست می‌کنند و سپس در تابه سرخ می‌کنند و با انواع پلو خوش و کته و کره می‌خورند. در میان رودخانه‌های گیلان، کولی رودخانه‌ی پسیخان در سر راه رشت به فومن از شهرت خاصی برخوردار است.

کولی از ماهی‌های بسیار خوش‌خوارک است، آن را فقط در تابه (کولی بیج؛ خکاره *xəkârə*) با روغن پرشته می‌کنند. کولی ریز را با پوست و کله، سیاکولی و شاکولی، که دراز، باریک و کشیده است را بدون امعا و احشا با قسمتی از کله در تابه سرخ می‌کنند. پلو، کولی، ماست و سیرتازه غذای دلخواه گیلانی‌هاست.

کولی بر حسب زمان تخم‌ریزی در آب شیرین نام‌های گوناگونی دارد: به گول کولی؛ زمانی که درخت به گل می‌دهد.

کچ تاب کولی؛ زمانی که پیله‌ی ابریشم آماده می‌شود.

اشکل کولی؛ زمانی که برنج درو می‌شود و در مزرعه فقط ساقه‌ی برنج (اشکل) باقی می‌ماند.

سیم: این ماهی که از مهره‌داران مهم دریایی کاسپین است، قوز دارد و گوشتشش گرد است. شکمش از ماهی کولمه پهن تراست.

ماهیگیران گیلان این ماهی را به دلیل زود فاسد شدن، نمک سود

(اور) می‌کنند. اوره‌سیم در گذشته جزیی از خوراک‌های بومی، به‌ویژه همراه با باقلاقاتوق بود. چون در فصل باقلای تازه به بازار می‌آید به آن باقلاسیم نیز می‌گویند. به نوع کوچک‌تر آن سیم پرک sim pərək و به نوع چاق آن چاپاچ سیم sim cāpāqə می‌گویند. در سال‌های اخیر این ماهی کمیاب شده است.

شاماھی: نوعی ماهی سفید است. معروف است ^{که اگر آن را صید کنند،} ماهی‌های سفید به دنبال آن هجوم می‌آورند و صیادان ماهی فراوانی صید می‌کنند.

پس از صید، شاماھی را در ظرف پر از آب و یا در جوی آبی که از دو طرف مسدود شده است، نگه می‌دارند.

در باورداشت‌های ماهیگیران گیلانی، هر تیره از ماهی‌ها یک شاه (رئیس گله) دارد. شاه‌ماھی معمولاً جلوی گله حرکت می‌کند. به همین خاطر ماهیگیران شمال، صید شاه‌ماھی را شانس بزرگ تلقی می‌کنند. ماهیگران شمال کشتن یا خوردن شاه‌ماھی را شوم و گناه می‌دانند. آنان یک اشرفی طلا در دهان و یا گوشواره‌ای در گوش او می‌گذارند و او را دوباره به آب دریا می‌اندازند. صیادان می‌گویند شاه‌ماھی علایمی دارد که فقط آن‌ها می‌شناسند.

کولمه (kulmə): نظری باقلاسیم است با شکم کوچک‌تر.

سردآبی ماهی: ماهی سفید صید شده از مهر تا اسفند را ماهی سرد آبی می‌گویند. شور و اشبل این ماهی مرغوب‌تر است، گیلانی‌ها ماهی‌های این ایام را شیرین‌گوشت‌تر و خوش‌خوراک‌تر می‌دانند.

گرم‌آبی ماهی: ماهی صید شده پس از خرداد تا انتهای تابستان را گرم آبی می‌نامند. ماهی گرم‌آبی را کمتر می‌خورند، حتی شور آن را، زیرا گوشتِ

۲۹ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

ماهی شور صید شده در زمستان - مخصوصاً اسفند ماه - به شکل لاشه (شیوه عضله) جدا می شود ولی ماهی شور صید شده در تابستان صید شده بعد از پختن پودر می شود.

گیاهان و رُستنی‌ها

گیلان باستانی طبیعی از گونه‌های مختلف درختان میوه، سبزیجات وحشی و خودرو است که نوع اهلی آن‌ها در میان حصارهای روستایی پرورش داده می‌شود. این میوه‌ها و سبزیجات را خام و کال می‌خورند و یا از آن‌ها خورش، مریبا، شربت و گرشی تهیه می‌کنند.

انواع سبزی‌ها و صیفی‌ها از جمله مواد لازم در دستور تهیه‌ی بسیاری از غذاها هستند و به آشپزی محلی این منطقه رنگ گیاهی می‌دهند و آن را متمایز می‌کنند (برومند: صص ۱۰۵، ۱۰۹).

قارچ: یکی از رُستنی‌های خودرو در همه‌ی فصل‌ها انواع قارچ است که بر حسب گونه‌های مختلف در نقاط مرطوب و تاریک و در میان علف‌ها، بدنه‌ی چاهها، تنه‌ی درختان و در جنگل می‌رویند. به قارچ، شال کولا *sâlə*، لنتی کولا *kulâ*، *lenti*، شال خومه *xumâ*، *sâlə* میش *mis* و قاج *qâc* می‌گویند.

مردم جلگه قارچ نمی‌خورند، قارچ جلگه سالم و خوش مزه نیست. مردم کوهستان قارچ سمی و غیرسمی را خوب می‌شناسند و با قارچ انواع خوردنی درست می‌کنند.

قارچ‌های روی تنه‌ی درختان به ترتیب مرغوبیت عبارت‌اند از: شاغوز *qaj* *qâc*، قارچ تنه‌ی درخت گل ابریشم؛ راش میش *râs* *mis*، قارچ تنه‌ی درخت راش که در پاییز می‌روید؛ پلت قاج *qâc* *pelat*، قارچ تنه‌ی

درخت افرا که در زمستان می‌روید.

شاغوز قاج را روی آتش کباب می‌کنند، راش میش و پلت قاج را با خامه (خُمته *xomtə*) قاطی و از آن خورش درست می‌کنند.

از میان قارچ‌هایی که در چمنزار و زمین‌های مرطوب جنگل می‌روید قارچ گیل گوستند *gusənd* (*gilə*) (گوسفند خاکی) معروف‌تر است. هنگام رویش آن آغاز فصل بهار است. این قارچ پس از رعد و برق و رگبار در سایه‌سار، در زیر درخت آزاد می‌روید. رنگ آن سفید است، مردم جنگل نشین آن را بسیار دوست دارند و مزه‌ی آن را به اندازه‌ی گوشت گوسفند لذیذ می‌دانند. آن را روی آتش کباب می‌کنند و می‌خورند.

از قارچ‌های معروف دیگر کرک لنگ *kərkə ləngə* (پای مرغ) است که آن را نیز به صورت کباب می‌خورند. غاز لنگ یا باز لنگ مانند پای غاز و یا پای باز است و در فصل پاییز در سایه‌سار می‌روید، دارای چتر سیاه و ساقه‌ی سفید است و یک بند هم در کمر دارد. این قارچ را روی آتش کباب می‌کنند.

اربا میش (قارچ درخت خرمالوی وحشی) به خاطر شباهتش به قلیان، قلن میش *qalən* *mis* نیز نامیده می‌شود. فصل رویش آن پاییز است و در میان چمن‌ها، رنگش عسلی است، با خامه به صورت خورش درست می‌شود.

کاله‌خور *kâləxor* در پاییز در سایه‌سار یا زیر درخت خرمالو می‌روید، رنگش زرد است. پخته یا به صورت کباب خورده می‌شود. فصل رویش کوچاج *kuqâc* (قارچ کوهی) بهار است. در میان سبزه و چمن می‌روید. چتر و ساقه‌ی سفید، و درونی قرمز دارد. در کوهستان‌ها فراوان‌تر از جلگه است، پس از رعد و برق و باران می‌روید و کباب می‌شود.

گرزنه میش mis (قارچ گزنه)، در پاییز در سایه سار جلگه می روید، رنگ آن سفید است. چون در درون آن مایع سفید رنگی وجود دارد برای کباب کردن باید زیادتر روی آتش بماند تا هنگام خوردن نگرد (نک. عباسی گُملی: ص ۴۷).

قارچ‌ها بعد از چیده شدن باید زود خورده شوند، چون سریع فاسد می شوند.

گیلک‌ها به رویدنی‌های بدلی و جعلی شئال ^{شغال}šəál (شغال) می‌گویند، قارچ‌های شئال کولا و شئال خومه خوردنی نیستند. در میان رویدنی‌های دیگر نیز شئال جعفری (جعفری بدلی) بدل سبزی جعفری است و خوردنی نیست.

سبزی‌ها: یکی از عناصر مهم خوراکی گیلان سبزی‌های خوردنی است، رویدنی‌هایی که از لحاظ عطر و طعم بی‌مانند و متنوع‌اند. در ادامه به توصیف چند نمونه‌ی معروف و بومی آن می‌پردازم:
گیلانی‌ها گیاهان خودرو و بی‌نام را واش (علف) می‌نامند، برخی از آن‌ها خوردنی‌اند، مانند خال‌واش، تورش واش و برخی غیرخوردنی‌اند مانند: سگه واش səgə vāsh.

خال‌واش یا کوتکوتو: از تیره‌ی نعناع، دارای ساقه‌ی چهارگوش و برگ‌های ساده، لطیف و معطر است. رنگ گل‌هایش، گلی روشن یا مایل به بنفش است که به صورت دسته‌هایی در طول ساقه در کناره‌ی برگ‌ها ظاهر می‌شوند.

خال‌واش بادشکن، محلل و صفراء بر است. از برگ و ساقه‌ی آن عصاره و عرق می‌گیرند و برای درمان مصرف می‌کنند. در لاهیجان به آن کوتکوتی می‌گویند. در انواع خورش‌های بومی مانند مورغ تورش، انار

بیج، تورش تره و نیز در دلار به کار می‌آید. به آن نعناع فلفلی نیز می‌گویند.
چوواش *cuvâș*: در شرق گیلان به آن اشکنه *eskene* می‌گویند. سبزی
 صحرایی و خودرو و از انواع تاج خروس‌ها است. آن را می‌کویند،
 می‌پزند، در روغن سرخ می‌کنند و چند تخم مرغ به آن می‌افزایند. این غذا
 به چوواش تره *cuvâș tere* یا اشکنه *cuvâș* یا اشکنه تره معروف است و از غذاهای مورد
 علاقه‌ی گیلک‌هاست.

تورش واش *vâș*: گیاهی است خودرو با برگ‌های ریز سه‌پر، شبیه
 برگ یونجه اما سرخوش، با گل طلایی رنگ. این گیاه از تیره‌ی ترشکیان
 شبدری است. در مزرعه‌ها، سراه‌ها و پای دیوارها می‌روید و در تمام
 تابستان گل می‌دهد. بسیاری از گونه‌های آن زیستی و گلداری هستند، از
 برگ آن برای خورش آبکی استفاده می‌شود.

خرش *xerș* / **خنش** *xenș*: گیاهی از تیره‌ی نعناع، دارای ساقه‌ی
 چهارگوش و برگ‌هایی به رنگ سبز تیره است. گل‌های آن در انتهای ساقه
 به صورت مدور ظاهر می‌شود. خواص آن مشابه خواص خال‌واش است.
 سبزی خوردنی است، پخته‌ی آن را با تخم مرغ مخلوط می‌کنند و روی
 دُمل چرکی می‌گذارند تا سر واکند.

بادرنکبو / **وارانبو** *bâdorângbu*: گیاهی بسیار معطر از تیره‌ی
 نعناعیان است که در برخی از غذاهای گیلانی به کار می‌آید. شکم ماهی به
 هنگام گرده بیج *gordă bij* - توضیح آن خواهد آمد - با این سبزی پُر
 می‌شود. وارانبو رنگی سبز دارد که گاه به بنفس می‌زنند و بر سطح آن
 پُر زهای لطیف رُسته است. برگ‌هایش دارای عطری مطبوع و لبه‌ای
 دندانه‌دار است. آن را با جعفری و تره قاطی می‌کنند و کوکو سبزی
 می‌پزند.

خورفه / خلفه xorfə: از گیاهان خودروی زمین‌های ماسه‌ای و جزو گیاهان دارویی است. در گذشته برای تسکین سردرد، ناراحتی اعصاب و بند آوردن خون استعمال می‌شد. از آب آن برای غرغره کردن و علاج ورم لثه استفاده می‌شد. گیاهی است با ساقه‌های سرخ و شاخه‌های گستردگی سفید برگ با گل‌های زرد، ساقه گوشت‌دار و دانه‌های ریز و سیاه. آن را آرد می‌کنند و در داخل نوعی نان محلی به نام نان خورفه / خلفه می‌ریزند. برگ آن را از ساقه جدا می‌کنند و با آن خلفه تره می‌پزند.

تورنگ زبانی turəng zəbâney: در لاهیجان به آن تورنگ واش vâs می‌گویند. گیاهی شبیه قرقاوی، خودرو و برگ آن شبیه برگ اسفناج است. با دیگر تره‌ها از آن خورش تره می‌پزند.

هیل / خیل (گشنیز): گیاهی خوشبو و مشهور است شبیه جعفری. در تابستان کاشته می‌شود و برگش بوی مخصوص می‌دهد. از گیاهان یک ساله است. رنگ دانه‌ی گشنیز (هیل دانه) مایل به زرد و بوی تازه‌ی آن شبیه بوی ساس است ولی به تدریج بوی بد از بین می‌رود و مطبوع می‌گردد. گل آن کوچک و به رنگ سفید یا صورتی است. دانه هیل دارای خواص دارویی است و آن را مقوی معده، بادشکن و هضم‌کننده‌ی غذا می‌دانند. با آب برگ هیل به مداوای جوش زبان نوزادان می‌پردازند. هیل در خورش‌های بومی گیلان مصرف می‌شود.

چوچاق cueâq: گونه‌ای گیاه خاردار از تیره‌ی چتریان است. برگ‌های معطری دارد و از آن برای خوشبو کردن اغذیه به مقدار انداخته استفاده می‌کنند. گل آن سفید آبی رنگ است. این گیاه در مزارع و کنار رودها می‌روید و از مواد اصلی دلار dəlâr (سبزی ساییده در نمک و چاشنی غذا)، ترشی بادمجان، خورش آبکی و انار بیج است.

گینچ واش vâš ginjə: از سبزی‌های صحرایی است، عطر مخصوصی دارد، با آن سبزی پلو و کوکو سبزی تهیه می‌کنند.

شیوه‌های نگهداری آذوقه

در گیلان در گذشته انبار کردن آذوقه دست‌کم برای شش ماه از سال یعنی پاییز و زمستان مرسوم بود. مردم بسیاری از مواد مورد نیاز را خود تولید می‌کردند: مثلاً از انگور و خرمالوی جنگلی دوشاب درست می‌کردند؛ از انگور و انجیر خمس *xeməs* می‌گرفتند؛ از بادرنگ، آبالو، انجیر و پوست پرتقال و نارنج و دیگر مرکبات مربا می‌پختند؛ از گوجه فرنگی (پامادور)، گوجه سبز درختی (آلوجه و هلی) و انار ترش و نارنج رُب می‌پختند؛ آب غوره، آب انار و آب نارنج را می‌گرفتند؛ و از سیب و کشمش سرکه به دست می‌آورند. پیداست که تهیه‌ی این‌ها در هر موقع از سال ممکن نبود. دوری بازار، دشواری حمل در هوای بارانی و راه‌های پر گل و لای باعث می‌شد که آذوقه‌ی روزهای سخت سال را از پیش تهیه و در خانه انبار کنند.

یکی از وسائل نگهداری آذوقه استفاده از پوست بز یا گوسفند است. پوست بز یا گوسفند را غلفتی (گرده پوس *pus gərdə*) می‌کنند و دباغی می‌گذارند، بریدگی‌های دست، پا و مخرج را با ظرافت می‌بندند و از راه گلو در آن پنیر، آرد و روغن می‌ریزند و نگه می‌دارند. این اینان چرمی را در لنگرود و دیلمان هَبوم *habom* و در لاهیجان هَپومی *hapomey* می‌نامند. خمنه *xamnə*: نوعی اینان چرمی از پوست گوسفند است که در آن برنج، حبوبات و چیزهایی از این دست می‌ریزند. در نوعی دیگر پنیر و سوره (سوره) نگهداری می‌کنند. آن را پوست یا خیک نیز می‌نامند.

قُرمه: کوهنشینان گیلان گوشت و چربی گوسفت را با هم سرخ می‌کنند، در کوزه‌ای می‌ریزند و در زمستان به عنوان خورش از آن استفاده کنند.

برای خشک کردن باقلایی برگ انار را همراه باقلای در آب جوش می‌ریزند، پس از چند بار به هم زدن، آب را خالی و باقلای را در آفتاب پهن می‌کنند تا برای مصرف زمستانی خشک شود. برگ انار را برای این همراه باقلای جوشانند تا هنگام خشک کردن دچار آفتاب مگس نشود.

باقلای مازندرانی خشک را در آب می‌خیسانند و همراه اشبل می‌خورند یا آن را می‌بزنند و در عصرانه می‌کنند.

برخی از غذاها، به ویژه صیفی جات را در هوای آزاد نگه می‌داشتند. ظروف غذا، گمج ماست، ماهی دودی و شور، هندوانه، خربزه و کدو را در آویزه‌ی جاداری که آن را از کاه برنج یا لی می‌بافتند و بر تیرهای چوبی ایوان خانه‌ی روستایی آویزن بود، نگه‌داری می‌کردند.

برای نگه‌داری برنج و ماهی آن را دودی می‌کردند. ماهی و خاویار ماهی را در نمک و روناس شور می‌کردند.

برنج دودی: برنجی است که شلتوك آن را با دود آتش هیزم یا سوزاندن پوست شلتوك در انبار (کوروج kuruj) خشک می‌کنند.

ماهی دودی: ماهی را در خم پر از نمک (اژدم) و روناس می‌اندازند، تا ۱۵ روز اژدم به جانش می‌نشینند، سپس آن را از تیرهای انبار آویزان می‌کنند و در گوشه‌ای از کف انبار با سبوس برنج، آتش دودزایی فراهم می‌آورند تا ماهی با گرما، دود و آتش خشک شود.

ماهی دودی را برای خوردن، از عرض (توقه toqqa / ویبن vebin) در چند قسمت برش می‌دهند. هر از گاه یک توقه از آن را در کاسه‌ی کوچکی می‌گذارند، هنگامی که پلو می‌کشد (آب پلو خشک می‌شود)،

روی پلو، داخل دیگ می‌نهند تا با بخار پلو بپزد. ماهی دودی را به عنوان چاشنی با غذا می‌خورند. به ماهی دودی لوایی مایی *ləvâyi mai* یا دس *dəs bij* می‌گویند. خوشکه مایی غازیان از نظر مرغوبیت مشهور است.

ماهی‌شور: ماهی را در آب نمک (اژدم آب *âb azdəm*) و روناس در داخل خُم می‌خوابانند تا خوب نمک‌گیر شود. برای خوردن آن را به قطعاتی تقسیم می‌کنند، یک یا دو قطعه را در روی یک ورق حلبی یا تابه سرخ می‌کنند و همراه کته و خورش میل می‌کنند.

شوره اشبل *asbəl surə*: اشبل را مانند ماهی در خُم با همان مواد شور می‌کنند. اشبل را همراه کته‌ی سرد، مغزگردو و باقلایی خیس خورده یا مازندرانی تازه و پیاز برای عصرانه یا قیله ناهار می‌خورند. از غذاهای دیگری که در این سال‌ها شهرت بهم زده است، پلاکباب است؛ کته‌ی داغ و کباب چنجه‌ی گوشت‌گاو، همراه اشبل و مغزگردو و باقلایی مازندرانی خیس خورده.

خوراک و خواص دارویی آن

خوراک با ذهنیت تندرنستی عجین است. تقریباً همه‌ی جوامع بشری تا حدودی خواص دارویی معجزه‌آسایی به خوردنی‌ها نسبت می‌دهند. آن‌ها بر این باورند که به جسم و روح باید خوراک‌هایی رساند که هم از نظر مادی و هم از حیث معنوی مناسب‌ترین باشد، خوراک‌هایی که بدان‌ها معرفت و آگاهی تجربی همراه معرفت باورداشتی وجود داشته باشد. در غرب گرایش مردم پیروی از طب جالینوسی است که طبق آن غذاهای بلع شده به اخلاقی تبدیل می‌شود که سلامت فرد به رابطه‌ی

متعادل آن‌ها بستگی دارد. در شرق تطابق جسم و روح فوق العاده پیچیده است و در انتخاب غذا هم عناصر اساسی کیهان و هم موضوعات عارضی چون زمان و مکان، فصل و خصوصیات ویژه‌ی هر فرد مد نظر قرار می‌گیرد. در گیلان رعایت تعادل بین خوراک و تندرستی مبتنی بر اعتقاد به خاصیت سردی و گرمی غذاهاست. گیلانیان به اقتضای آب و هوای مرطوب، سیر و غذاهای سیردار فراوان می‌خورند. سیر را دافع رطوبت و بیماری‌هایی نظیر رماتیسم و... می‌دانند. سیر در نزد گیلانیان گیاهی گرم است. نیز معتقدند آب و هوای مرطوب ترشح صفرا را زیاد می‌کند، پس چیزهای گُرش مثل آب‌غوره زیاد می‌خورند. آب‌غوره را با آب و یخ و دلار قاطی می‌کنند و به هنگام گرمای خورند، آن را صفرابر و نافع می‌دانند و می‌گویند زرده آب سوچان (زرد آب سوزان) است.

گیلانیان هنگام کار در گل‌ولای مزارع برنج، غذای گرم مانند دوشاب، یا اشبل ماهی، معزگرد، تخم مرغ پخته و چیزهایی این‌گونه می‌خورندند. آنان بر اساس تجربه دریافتند که همه‌ساله در بهار، هنگام فراوانی باقلی مازندرانی تازه و گوجه‌سبز، کودکان بر اثر خوردن آن‌ها دچار لاغری، رنگ‌پریدگی، بی‌اشتهاایی و زردی می‌شوند و یا بزرگ‌ترها دچار رخوت، سستی و پرخوابی می‌گردند. آنان این عوارض را ناشی از زیاد شدن صفرا و بلغم می‌دانستند، از این رو با خوردن دوشاب به مقابله با این بیماری‌ها می‌رفتند. تحقیقات پزشکی تأیید کرد که دوشاب در پیشگیری بیماری فاویسم و جلوگیری از بروز حملات حاد آن مؤثر است (نک. تائب: ص ۲۶). استفاده از خواص دارویی گیاهان در طب سنتی از قدیم‌ترین ادوار تاریخی وجود داشته است و گزارش‌های باستان‌شناسی، به وضوح بیانگر این مسئله است. گیلانیان از دیرباز با خواص گیاهان آشنایی داشتند و به

هنگام بروز بیماری به نیروی شفابخش آن‌ها (گیل‌تجربه) متولّ می‌شدند. مثلاً برگ کیش (شمشاد) برای دفع کرم کدو تجویز می‌شد. جوانه‌ی کیش را می‌ساییدند و آبش را می‌گرفتند و در حدود یک استکان به بیمار می‌دادند. سبل طیب را با دیگر گیاهان طبی می‌جوشاندند و برای بهبود سرماخوردگی می‌خوردن. برای بهبود زخم‌های ناشی از جَرَب و رفع خارش، آب نارنج به بدن می‌مالیدند. سرخ کرده‌ی پنج انگشتی و گنده‌واش را برای جلوگیری از خونریزی به زن آبستن می‌دادند. دم کرده‌ی پرسیاوشن را برای گرمی مزاج نافع می‌دانستند. عرق کوتکوت را می‌گرفتند و برای دفع سردی مزاج، درد شکم و دلپیچه استفاده می‌کردند و.... .

خوراک در مناسبت‌های آیینی

انسان پیش از آنکه بتواند خوراک خود را تولید کند، وابسته به طبیعت بود و پیوسته بدان به دیده‌ی احترام می‌نگریست. با خوراک‌های طبیعی چون هدیه‌ی الهی رفتار می‌کرد و طبیعت را که از گرما به سرما دایره‌وار می‌چرخید و تکرار می‌شد، به خاطر هدایای فصلی اش به ستایش و نیایش می‌نشست. انسان با یادآوری سالانه‌ی هدايا، الگویی آیینی را مبتنی بر عادات غذایی پایه‌گذاری کرد که بیانگر یگانه‌شدنی با الگوی آرمانی بود. این یگانگی در طول زمان دستخوش تغییرات فراوانی گردید و بخشی از آن‌ها تا امروز باقی مانده است.

این آیین‌ها و مراسم همراه خوراکی‌های خاصی هستند؛ حوردن دانه‌های بوداده در آیین تیرماه سینزه و شب چله، خوردن حلوا در اعياد، آش در عزا، رشته‌خوشکار و فرنی در ماه رمضان، قیقناق در شب

عروسوی، قیماق پس از زایمان و... .

«همراه خوراک همواره نوعی تاریخ پنهان، معرفت و آگاهی پنهان با خاطرات و تواردهای ذهنی موجود است. مانند یک حادثه دینی یا فرهنگی که با مراسم، آیین‌ها و خوراکی‌های خاص همراه می‌شود» (حسن‌زاده: ص ۸۶).

«در بطن آیین‌های شکرگزاری همواره سپاس از برکت و نمادهای خوراکی آن و مصرف عام آن‌ها دیده می‌شود. خوردن این خوراکی‌ها نه تنها باعث سیری در ماندگان و گرسنگان، که موجب خلسه و جان‌فزاگی وجود مادی و روحی فرد می‌شود. پختن حلواجی که میان زندگان تقسیم می‌گردد [رقابی حلوا] سیر ساختن ارواح تلقی می‌گردد» (همان: ص ۱۸۴).

در گیلان، در اولین شب جمعه ماه ربیع، مردم برای مردگان خود، حلوا، برنج، نان و خرما خیرات می‌کنند و به قبرستان می‌روند و معتقدند که در این شب، مردگان چشم به راه هستند و باید برای آنان خیرات کرد.

در روستاهای سیاهکل، شالی‌کاران در اولین روز پخت محصول تازه‌ی برنج‌شان، عده‌ای از اقوام، آشنايان و همسایگان را به صرف شام دعوت می‌کنند. وقتی سفره غذا را پهن می‌کنند، پس از خواندن سوره‌ای از قرآن مجید و فرستادن صلووات، صاحب‌خانه لقمه‌ای بزرگ از غذای سر سفره را در زیر سقف بیرونی خانه قرار می‌دهد، این لقمه برای پرنده‌گان است تا آن‌ها هم از خوان پروردگار سهمی ببرند. این لقمه همچنین سهم مردگان و اموات است. به باور آن‌ها ارواح مردگان در تمام مراحل زندگی، مراسم و اعیاد حضور دارند. برای شام چنین شبی، با برنج تازه، پلوی کته می‌پختند، با مرغ محلی، خورش فستجان یا با گوشت، تاس‌کباب درست می‌کردند و بر سفره، سیر، ژرب و سبزی می‌گذاشتند (دلیلی: ص ۳۹).

در همین منطقه، شالی کاران پس از اولین فروش برنج تازه به نیت افزون شدن خیر و برکت محصول کمی نمک و ماهی می خرند. خرید نمک علاوه بر برکت خواهی برای نمک‌گیر شدن در برابر ذات الهی است تا هرگز او را فراموش نکند و همیشه سپاس‌گزارش باشد (همان‌جا).

در منطقه‌ی کوهستانی دیلمان، گندم محصول عمده‌ی کشاورزی است. پس از درو و خرم‌گندم، آن را با آسیاب دستی (دستاس dəstâs)، آرد می‌کنند. در اولین روزی که با آرد خرم‌تازه نان درست می‌کنند، عده‌ای از اقوام و آشنايان را به ناهار یا شام دعوت می‌کنند، پذیرایی از مهمانان با نان، پنیر و آبگوشت، به همراه تُرب و سیر است (همان‌جا).

در مناطق بیلاقی کوهستان‌های شرق گیلان، مردم، پس از برداشت محصول در یک روز جمعه، در اواسط تابستان، در میدان یکی از اماکن متبرکه جمع می‌شوند و مراسم علم و اچینی می‌پردازند. در روز علم و اچینی کوهنشینان اطراف هر زیارتگاه موظف‌اند غذای خود و میهمانانی را که از آبادی‌های دوردست‌تر می‌آیند، تهیه کنند.

در این روز، انواع خورش‌های گوشتی را در خانه می‌پزند و برنج را در حیاط زیارتگاه بار می‌گذارند. خوردن گوشت در این روز به معنای تأمین سلامتی و تندرستی در طول سال است.

کوهنشینان دامدار، گیاهانی را از راه تبرک به علم مراسم می‌مالند و به گاو و گوسفندان خود می‌خورانند تا دچار مرگ و میر نشوند.

به هنگام خشکسالی، بیماری و به شکرانه‌ی سلامتی و پیروزی در حیاط امامزاده‌ای غذا می‌پختند (شیلانکشی) و همه‌ی اهل آبادی از آن می‌خوردند. غذاهای شیلانکشی را اگر حاکم یا خان نمی‌داد، نان و کشک و دوغ، نان و پنیر و پیاز، نان و پنیر و مغزگرد و یا پلو و گوشت بود.

در سیزدهم تیرماه، ماه چهارم گاهشماری گیلانی که معادل ۲۷ آبان ماه خورشیدی است، به مناسبت اनطباق تمام روز با نام ماه، جشن تیرما سینزه برگزار می‌کنند. در این شب سیزده نوع خوردنی می‌خورند.

سفره‌ی شب چله: در این شب هندوانه محوری ترین خوردنی است و با پوست آن فال می‌گیرند. معتقدند که هر کس در شب چله هندوانه بخورد، در تابستان احساس تشنگی نمی‌کند. گالش‌ها معتقدند در این شب ۴۰ نوع خوراکی باید خورد. یکی دیگر از خوردنی‌های شب چله، اوکونوس (آب از گیل) است. وایشته بج *bâbistə* (برنج بوداده) و دیگر دانه‌های بو داده که به بیچ آبیجی *bijâbij* معروف‌اند، از دیگر خوراکی‌های این شب است. در برخی نواحی مرکبات، خوج (گلابی محلی) و انار را نیز بر سفره‌ی شب چله می‌چینند.

سفره‌ی چهارشنبه‌سوری: در شرق گیلان، برای شام چهارشنبه‌سوری، تره می‌پزند. تره به دو روش تهیه می‌شود: از سبزی کوییده به اضافه‌ی تخم مرغ که در تابه سرخ می‌کنند و نیز؛ اسفناج، شوید، تره، نعناع، سیر و گزنه را می‌پزند.

انواع ماهی؛ دودی، شور و سفید را در سفره حاضر می‌کنند.

تالشان غرب گیلان، معمولاً برای شب چهارشنبه‌سوری دو سفره تدارک می‌بینند؛ سفره‌ی عام و سفره‌ی خاص.

سفره‌ی عام را برای مهمانان می‌گسترند و در آن هفت نوع غله‌ی بوداده (دونه *duna* مانند گندم، برنج، عدس، ذرت، تخم کدو، نخود و سویا می‌چینند. هنگام بودادن غلات، برای میمنت، کسی نباید از محتوای نخستین تابه چیزی بردارد و بخورد و یا آن را به دیگری بدهد.

سفره‌ی خصوصی برای اهل خانه است و در آن پلو، به اضافه‌ی ۷ نوع

خورش می‌چینند. یکی از خورش‌ها حتماً باید از هفت سبزی و حشی و بوستانی پخته شود. کدبانوی خانه از هر نوع خوراکی سفره‌ی چهارشنبه‌سوری، مقداری برمنی دارد و با آن‌ها سفره‌ی هفت قلم جدآگاه‌ای درست می‌کند که آن را سفره‌ی چهارشنبه‌خاتون می‌نامند. این سفره‌ی ویژه را در گوشه‌ای از خانه ~~می‌گذارند و تا صبح روز بعد~~ کسی باید به آن نزدیک شود. تالش‌ها عقیده دارند که ~~در~~ شب چهارشنبه‌سوری پس از آنکه اهل خانه به خواب می‌روند، فرشته‌ی چهارشنبه‌سوری؛ چهارشنبه‌خاتون به آنجا سر می‌زند و اگر در خانه‌ای سفره‌ی ویژه با هفت نوع خورش را نبیند مُکدر و آزرده می‌شود (عبدلی: ۱۳۶۹، صص ۸۳، ۸۴).

سفره‌ی شب سال نو: شب سال نو، خورش تره درست می‌کنند. در این شب به خورش تره برگ گزنه نیز می‌افزایند و باور دارند که آفتاب تابستان کسی را که از این خورش بخورد، نمی‌سوزاند. ماهی نیز از غذاهای اصلی این شب است.

سفره‌ی ماه رمضان: در افطار، نخست با نمک، چای یا آب داغ، روزه‌ی خود را می‌شکنند. بعد نان و پنیر و سبزی، شامی، یا آش و فرنی می‌خورند. سپس نوبت پلو و خورش است و کمی دیرتر زولیبا، بامیه و رشته خوشکار.

در سحر پلوی اضافه‌ی افطاری را در تابه گرم می‌کنند، روغن و تخم مرغ به آن می‌افزایند و با انواع خورش می‌خورند. چای زیاد می‌نوشند تا رفع تشنگی روزانه باشد. در پاییز و زمستان کمتر ماهی می‌خورند. هنگام سحر تخم مرغ را در روغن نیمرو می‌کنند. ادویه و شکر را به آن می‌افزایند و با پلو می‌خورند، این غذا را قیقنا *qayqanâ* نامند.

سفره‌ی ماه محرم: حداقل هفت شب غذا به تکیه و مسجد محل می‌دهند و

به آن پلادهی، خرج‌کشی یا موجمادهی می‌گویند. از شب پنجم تا دوازدهم محرم در خانه‌ی خود پلو می‌پزند و همراه با خورش آلو، قیسی، و مرغ یا فستجان و قیمه در موجما (mujmâ) به بقעה، تکیه یا مسجد محله می‌دهند.

غذای شب‌های سوگواری محرم در لاهیجان، خوراکی‌های شیرین چون قوام پلو، شیرین پلو و موتنجان است؛ قوام پلو آمیزه‌ای از مغزگرد، کره، شکر و رُب گوجه‌سبز است، این‌ها را بیان برنج قاطی می‌کنند و می‌پزند. موتنجن خورشتی است آمیخته از پیاز سرخ کره، آلو، قیسی، کشمش سرخ شده و مرغ.

در شب عاشورا، زنان دیگ و قاشق چوبی برمی‌دارند، روی خود را کاملاً می‌پوشانند، نیت می‌کنند و بی هیچ سخنی به هفت خانه می‌روند، با قاشق به ته دیگ می‌کوبند و از صاحب‌خانه کمی پلو می‌گیرند. به این پلو لال پلو می‌گویند و معتقدند که خوردن آن نیت حاجتمند را برآورده می‌کند و بیمار را شفا می‌دهد.

صبح روز یازدهم (روز بعد از قتل و شام غربیان)، هفتادو دو برگ نان لواش می‌گیرند و در هر نان کمی خرما یا حلوا می‌گذارند، لوله می‌کنند و دور آن را با ساقه‌ی برنج می‌پیچند و به فقراء می‌دهند.

آداب میهمان

کاووس وشمگیر، از فرمانروایان رویان و طبرستان، در قرن پنجم هق درباره‌ی آداب میهمانی گیلانیان در کتاب قابوس‌نامه چنین می‌نویسد: «ما را به گیلان رسمی است خوب؛ چون مهمانی را خوان برند، کوزه‌های آب [و] خوردنی در میان خوان بنهند و میهمان‌خدای [میزان] و پیوستگان او از آنجا بروند، مگر یک کس از دور بیاید بهر کاسه نهادن را، تا میهمان چنان که خواهند

نان بخورند...» (به نقل از دریابنده: ص ۷۱).

ابن اسفندیار، در تاریخ طبرستان می‌نویسد: «رسم دیلمان این بود که سه روز از میهمان، بدون این که از کار و حال و روز او بپرسند، پذیرایی می‌کردند» (به نقل از پاینده: ۱۳۷۷، ص ۱۰۹).

در بعضی از آبادی‌های دیلمان، خانه‌ی چند خان، به مهمنان ناشناس اختصاص داشت و هر کوهنشین موظف بود هر کس را که جا و مکان خواب نداشت به آن خانه راهنمایی کند. درهای این خانه‌ها به روی همه کس باز بود و میهمان تا هر وقت که مایل بود می‌توانست در آنجا زندگی کند. از دین و مذهب و کار و زندگی و چند و چونی سفرش، هیچ نمی‌پرسیدند (همان‌جا).

در بعضی جاها که چنین امکانی وجود نداشت، یکی از روستاییان میهمان را به خانه‌ی خود می‌برد و از او پذیرایی می‌کرد. ای بسا از سر میهمان‌نوازی تنها مرغ خانه را سرمی‌برید و سر سفره می‌نهاد. آنان باور داشتند که میهمان خیر و برکت به خانه می‌آورد و بلا را از خانه دور می‌گرداند.

اگر صاحب خانه به هنگام رسیدن میهمان چیزی نداشت، روغن یا کره را در تابه می‌ریخت و پنیر را در آن خرد می‌کرد و چند تخم مرغ می‌شکست و از میهمان پذیرایی می‌کرد (پنیر بورشته).

در کوهستان‌های شرق گیلان، اگر میهمان قصد رفتن داشت، قاطر و اسب در اختیارش می‌گذاشتند و غذای روزانه را هم ترک قاطرش می‌بستند.

اگر میهمان نمازخوان بود، آفتابه را پرآب می‌کردند و می‌گذاشتند تا میهمان وضو بگیرد، سجاده می‌آوردن. هنگام غذا خوردن برای این که

میهمان دست‌های خود را بشوید، پسر یا دختر کوچک میزبان آبدس لگن را به حضور میهمان می‌آورد، میهمان دست خود را با آب می‌شست و با دستمال خشک می‌کرد. بعد از خوردن غذا، باز هم آبدس لگن می‌آوردند، لگن را با یک دست نگه می‌داشتند و با دست دیگر با آفتابه آب را روی دست میهمان می‌ریختند.

رختخواب میهمان را در جای مناسب می‌گردند و او را تنها می‌گذاشتند.

به مهمانی که در رفتن عجله می‌کرد، می‌گفتند: اتش به بومای: *atesâbe*; برای آتش آمدی؟ *bumây*^۹

در فرهنگ عامیانه‌ی گیلان روایت‌های فراوانی درباره‌ی مهمان هست: از مهمانی که در جواب تعارف برای صرف غذا می‌گوید نمی‌خورم باید ترسید؛ از آسمان سرخ پاییزی و از میهمان چانه گشاد باید ترسید؛ اگر لقمه‌ی پلو هنگام خوردن از دست بیفتند، باید در انتظار میهمان بود؛ وقتی میهمان مدت زیادی در خانه‌ی میزبان بماند، باید دور از چشم او مقداری نمک یا فلفل در پا ابزارش ریخت تا بار سفر بینند.

رسم بود که همسایه هر غذای بوداری که می‌پخت کمی از آن را به نشانه‌ی احترام و دوستی به همسایه‌ی دیوار به دیوار خود می‌داد و همسایه، متقابلاً همین کار را می‌کرد.

شیوه‌ی غذا خوردن و آداب سفره

«شیوه‌ی غذا خوردن گیلانی با اعتدال فراوان همراه است. او جز آب نمی‌آشامد، آبی که گاهی با اندکی از شیره‌ی انگور شیرین شده است» (خودزکو: ص ۸۸). گیلانیان غذا را در سکوت صرف می‌کردند، با دست غذا

می خوردند. از قاشق چوبی فقط برای برداشتن خورش و ماست استفاده می شد. دست را قبل و پس از خوردن می شستند. گالش‌ها (دامداران کوهنشین)، پلو و شیر گرم را در لاوک چوبی می ریختند و هر کس از جیش قاشق خوش تراشی از چوب شمشاد یا گلابی بیرون می آورد و دسته جمعی شیرپلا می خوردند.

روستایی جلگنه‌شین با دست کته را به آنلایزه‌ی یک لقمه در مشت می گرداند و آن را به صورت کوفته در می آورد و در ذهان می گذشت. به این لقمه، پلاموشته *pəlâ mustə* می گفتند. درباره‌ی پلاموشته داستانی خواندنی تعریف می کنند.^{۱۰}

در گیلان، سفره تا چندی پیش از ساقه‌ی لی^{۱۱} باfte می شد و در شهر برای میهمانان سفره‌ی چرمی می انداختند. «در وسط اتاق سفره چرمی‌ی که روی آن را روپوش پارچه‌ای می پوشاند، انداخته بودند و طرف‌ها و ماست را روی آن چیده بودند، جای نشستن هر مهمانی در مقابل یک تکه نان لواش از پیش مشخص شده بود» (کارلاسرنا: ص ۳۰۸).

عادت داشتن سفره را هنگامی پهن کنند که همه‌ی اعضای خانوارده حاضر باشند، پدر و مادر کنار هم می نشستند و بچه‌ها در اطراف آن‌ها.

گیلانیان، عموماً سریک سفره با هم غذا می خورند، سلسله مراتبی بر سفره‌شان حاکم نیست، فضای جداگانه‌ی مردانه و زنانه برای خوردن غذا، آن گونه که در سایر مناطق ایران وجود دارد، در این سرزمین دیده نمی شود، برابری زن و مرد در آداب سفره‌ی گیلان ریشه‌ای قدیمی و تاریخی دارد. ادبیات شفاهی گیلان مملو از این گونه یادآوری‌های است، در یکی از حکایت‌های عامیانه به نام یکی مال من، یکی مال تو، مجازات نپذیرفتن حق برابر زن از طرف مرد مرگ است (نک. حسن‌زاده: صص ۳۶۵، ۳۶۶).

هنجام پهن بودن سفره، اگر کسی را دعوت به خوردن کنند و او نپذیرد،
به منزله‌ی پشت کردن به سفره و گناه است.

اگر پس از خوردن غذا در جمع آوری سفره درنگ شود، بزرگ‌تر
خانواده به شوخی و طنز می‌گوید: قدم به خیر! بیه ایشون فیچین؛ ای پری
نیک‌رفتار! بیا و این‌ها را جمع کن. در سیاه‌مزگی می‌گویند: ابوالفضل چه قدر
روی یک پای خود باشد.

تا پیش از جنگ جهانی دوم، خاک زغال درخت گل ابریشم
(شب‌خوس یا شاغوز) را با نمک می‌آمیختند و با آن دندان را می‌شستند
(پاینده: ۱۳۶۶، ص ۶۲۹).

از درختچه‌ی ختمی چوبی در حدود ده سانتی‌متر می‌بریدند و آن را
در سجاده می‌گذاشتند و دندان و لثه‌ها را با آن تمیز می‌کردند و می‌گفتند
ثواب دارد.

وعده‌های غذا

«در کشورهای غربی هر وعده‌ی غذایی به بخش‌هایی مختلف تقسیم
می‌شود و طبق الگویی، زنجیره‌ها بر پایه‌ی همنشینی تنظیم می‌گردد، به طوری
که غذاها با طعم‌های مختلف یکی پس از دیگری صرف می‌شوند. اما در گیلان،
و به طور کلی در ایران، غذاها طبق الگویی بر مبنای جانشینی صرف می‌شوند.
همه‌ی غذاها، با طعم‌های مشخص و تمایز؛ ترش، شور، شند و شیرین، یکجا
سر سفره گذاشته با هم خورده می‌شوند. صورت غذاها بر حسب موقع روز و
سال و بر حسب زمان آیین‌ها و رسم تنظیم می‌شود و فصول زندگی را مشخص
می‌کند» (برومبرژه: ص ۱۲۶).

در گذشته، وعده‌های غذایی اکثر گیلانی‌ها، پنج‌گانه بوده است. علاوه

بر صبحانه، ناهار و شام، دو وعده‌ی غذایی دیگر صرف می‌شد. یکی بین صبحانه و ناهار که به آن ورناهار یا قیله ناهار می‌گفتند و در حوالی ساعت ده صبح می‌خوردند، و دیگری بین ناهار و شام که به ورقاشت معروف بود و معمولاً ساعت چهار تا پنج بعدازظهر می‌خوردند.

رابینو در ولایات دارالمرز گیلان می‌نویسد: «گیلانیان برای صبحانه سابقاً به کدوی آب پزاکتفا می‌کردند، امروز [۱۹۱۲ - ۱۹۱۵] چای شیرین مصرف می‌کنند» (ص. ۱۶).

آشپزی گیلان

تا پیش از رایج شدن غذاهای حاضری، مردم گیلان در چارچوب فرهنگ خوراک خود که بازمانده از نسل‌های پیش بود، مناسبت‌هایی را رعایت می‌کردند؛ امکانات فصلی، نیازمندی‌های بدن (برحسب دوران کار، بارداری و...)، مناسبت‌های سنی، آیینی و مناسبت‌های عجین شده با ذهنیت تندرنستی (گیله‌تجربه). در همه‌ی این مناسبت‌ها، برنج ماده‌ی اصلی خوراک گیلانی‌ها بود. آرد آن برای نان (کشتا، خلفه، لاکو)، حلوا (دنکوه)، شیرینی (کاکا) و برخی از آش‌ها به کار می‌آمد. برنج پرشته، شب‌چره و دهن چیلکای برخی از آیین‌ها بود.

برنج در گذشته به صورت کته پخته می‌شد و چلو برای مراسم مهمانی و جشن‌ها بود. اضافه کردن شوید یا باقلی و چیزهای دیگر به پلو از سنت‌های اخیر آشپزی گیلان است.

خودزکو در کتاب سرزمین گیلان می‌نویسد: «خوراک اساسی او [گیلانی] برنج است، طبخ شده به صورت کته همراه با ماهی‌شور. ماهی‌شور را بیشتر به عنوان چاشنی به کار می‌برند، تا اینکه به عنوان یک رکن اساسی غذا. در سراسر

سرزمین ایران تنها در اینجاست که از گوشت گاو استفاده می‌شود و آن را در بازارها می‌فروشنند. طبیور همه جا فراوان است...» (ص ۷). رابینو می‌نویسد: «نجابای گیلان علاقه‌ای خاص به طبخ خوب نشان می‌دهند. ارباب گیلانی در چهار دیواری حرم خود مانند رعیت می‌اندیشد و مانند او غذا می‌خورد. غذاهایی که از آشپزخانه یک بورژوازی گیلانی خارج می‌شود در گردابی از روغن غوطه می‌خورد، به علاوه در این شیوه از طبخ، ادویه به فراوانی به کار می‌رود، سرکه و عصاره لیمو و رُب انار و فلفل و دیگر مواد تُریش و یا تند به عنوان چاشنی به خوردگوشت و سبزی داده می‌شود» (ص ۸۷ - ۸۹).

سبزی‌ها و صیفی‌ها از مواد بسیاری از غذاها هستند و به آشپزی محلی گیلان رنگی گیاهی و سبز می‌دهند و آن را متمایز می‌کنند. تخم مرغ نقشی اساسی در خوراک گیلان دارد. تخم مرغ همه جا هست؛ در بازی، مراسم مذهبی و نذورات و در طب سنتی. بی‌اعراق می‌توان گیلان را تمدن تخم مرغ نامید^{۱۲} (نک. برومیرژه؛ صص ۱۰۴، ۱۱۰).

آشپزی در گیلان طولانی و پیچیده است. شست و شوی مواد مرحله‌ی اول کار است که وقت زیادی می‌طلبد، ساطوری کردن و آسیاب کردن سبزی و مغزگرد و بخش دیگر کار است. اغلب خورش‌ها از چند ماده درست می‌شوند که برخی از آن‌ها باید جداگانه پخته یا سرخ شوند. تا پیش از رواج چراغ‌های خوراک پزی نفتی و بعدها اجاق‌های گازی و برقی، گیلانیان غذا را روی اجاق‌های هیز می‌یازگالی درست می‌کردند. گیراندن هیزم و زغال و آماده شدن آن نیز نیازمند زمان بود. «گیراندن و کم و زیاد کردن آتش آسان نیست؛ وقتی اجاق یا تنور برای پخت و پز آماده شد، حرارت ملايم و کمابيش يك نواخت تا چند ساعت برقرار می‌ماند و اين آن چيزی است که چلو و پلو و خورش و بسیاری دیگر از غذاهای ایرانی لازم دارند تا به

اصطلاح آشپزها دم بکشند و جا بیفتند و عطر و طعم واقعی خود را ظاهر کنند»
(دریاباندی: ص ۷۰).

از ویژگی‌های آشپزی بومی گیلان استفاده از سبزی‌های محلی معطر؛ گونه‌های مختلف نعناع نظری بینه، چوچاق و...، سیر و برگ سیراست، مزه‌ی ژرش، مزه‌ی بسیاری از خورش‌های گیلانی است. هم‌چون ژرش تره، آلوچه موسمان، رشتی فوسونج‌چون، بششاندار و تورش آش. به همین دلیل استفاده از آب و رُب میوه‌های ژرش مانند انار، آلوچه، نارنج و غوره در گیلان فراوان است.

در این فرهنگ غذایی، مواد حیوانی نیز جایگاه خود را دارند. گیلانی‌ها به وفور از گوشت ماکیان و تخم آن‌ها، مرغابی‌های مهاجر و پرندگان بومی، ماهی، گوشت گاو و گوسفند استفاده می‌کنند.^{۱۳}

«برِشته کردن (واویش vâvis، واویج vâbij، واویج جایگاه ویژه‌ای در روش طبخ غذا دارد. این کلمه در نام بسیاری از وسایل آشپزی و غذاها وارد شده است: کولوویج kolovic همان تابه است؛ سیراییج sirâbij غذایی است از برگ سیر که با تخم مرغ برِشته می‌شود؛ واویشکا vâviskâ غذایی بسیار محبوب است و عنوان پرطمطران حسرت‌الملوک دارد، مخلوطی است از گوشت و پیاز و گوجه برِشته شده؛ و خمس آبیج xemâsâbij که انگور پخته برِشته شده است که با نیمرو صرف می‌شود.

پخت غذا در آب و بر شعله ملایم نیز روشی بسیار رایج است، چه برای آش و برنج، چه برای گوشت و مرغ. در بیشتر دستورهای غذایی، این دو نوع روش طبخ با هم اعمال می‌شود. اغلب به آش‌ها موادی افزوده می‌شود که قبلاً برِشته شده‌اند، مثلًاً آش قلیه. در مورد خورش‌ها هم بیشتر به همین ترتیب عمل می‌کنند، مثلًاً در ژرش تره مخلوط سیرداغ و تخم مرغ سرخ شده به سبزی‌ها که

در گمچ آب پَز شده‌اند اضافه می‌شود. روش طبخ در فضای بسته و خشک برای کوکوها به کار می‌رود، اما بیشتر مواد آن‌ها در روغن داغ پُرشته می‌شود؛ روی دِ ظرف زغال گداخته می‌گذارند تا روی کوکو مثل زیر آن یک نواخت پخته شود. روش کباب کردن مثل کباب بادمجان برای کله کباب و میرزا قاسمی از استثنایها است.

گیلانیان فرنگ طبخ در فر [به غیر از یک مورد] ماهی فیسبیج در تنور نانوایی] و بریان کردن ندارند، بلکه نظرشان معطوف به پرشته، آب پَز و مرتبط کردن است» (برومبرژه: صص ۱۱۶، ۱۱۷).

گیلانیان اصولاً برگ سیر، سیر خام و سیر گرشی فراوان می‌خورند. اصطخری در سال ۳۴۰ هق درباره‌ی گیلانیان می‌نویسد: «برنج و ماهی و سیر بسیار خورند. این حوقل در صوره‌الارض در سال ۳۶۷ هق تأکید می‌کند که: خوراک آنان [مردم طبرستان] نان و برنج و ماهی و سیر است و همچنین دیلم و گیلان».

فروغ‌نیا در سال ۱۳۱۵ ش می‌نویسد: «در گیلان به واسطه آب و هوای کنار دریا و رطوبت شدید، انواع ادویه و سیر خیلی زیاد مصرف می‌کنند که غذا را خوش‌مزه می‌کند و طباخی با صرف روغن فراوان انجام می‌گیرد» (ص ۳). در آشپزی گیلانی برای تغییر رنگ برخی از خوراک‌ها از آهن و براده‌ی آهن استفاده می‌کنند. مثلاً برای قهوه‌ای خوش‌رنگ شدن فسنچان نعل اسب و یا کفگیر آهنه را داغ می‌کنند و در دیگ خورش می‌گذارند یا یک نوع زیتون را در براده‌ی آهن می‌خوابانند تا به رنگ سیاه درآید. به این زیتون تلحه زیتون می‌گویند.

برای کم کردن گرشی میوه‌ها هنگام تهیه‌ی مریا، به آن‌ها خاکستر یا آهک می‌افزایند.

گیلانیان کوهستان نشین؛ تالش‌ها و گالش‌ها دامداراند و کشاورزی‌شان مبتنی بر کاشت جو و گندم است، از این رو تفاوت‌هایی در رژیم غذایی با ساکنان جلگه دارند. از جمله نان ماده‌ی اصلی غذایی آن‌هاست. نان تا چندی پیش جایگاهی نزد جلگه‌نشینان نداشت. در جلگه به طور سنتی تنها نان‌های درست شده از آرد برنج مصرف می‌شدند.

مردم کوهستان از آرد گندم و جو نان درست می‌کنند و آن را در تنوری در گوشه‌ی خانه می‌پزند. در نواحی کوهستانی لبیات، آبگوشت (یخنی) و پخت خورش با سبزی‌های تازه و خشک و قارچ، اساس فرهنگ غذایی را شکل می‌دهد که از تنوع و پیچیدگی کمتری نسبت به فرهنگ غذایی جلگه بروخوردار است.

تفاوت رژیم غذایی در گیلان فقط منحصر به کوهستان و جلگه نیست، بلکه بین گیلک و تالش؛ دو قوم تاریخی ساکن گیلان، دریاکناری و جلگه‌نشینی، و بیهقی و بیهقی وجود دارد.

غذاها و شیوه‌ی پخت آن‌ها

پلا (pəla): تا چندی پیش، بیشتر مردم گیلان کته‌پلو (دمی‌پلو) می‌خوردند، اخیراً خیلی‌ها برنج را آبکش می‌کنند و به آن روغن و زعفران نیز می‌زنند.

در گذشته، زنان خانه‌دار با آفتاب وقت شناسی می‌کردند و در می‌یافتدند وقت پختن پلو است. کار پختن پلو، کاری زنانه محسوب می‌شد، از این رو مردان به زنان خود پلا پچ pəlā pue یا پلا پچ pəlā xor (پزنده‌ی پلو) و به اعضای خانواده پلا خور pəlā xali یا هچی پلا haei pəlā بدون خورش خالی پلا xali یا هچی پلا haei

می‌گویند. این اصطلاح در ضرب المثلی نیز آمده است؛
هچی پلخوره، گورش قیمه زنه.

haei pəlā xure, gorəsə qəymâ zəne.

پلوی خالی می‌خورد، آروغ قیمه می‌زند

برنج را چند بار با آب سرد می‌شستند، به آب اول، فشکل آب fəskəl âb می‌گفتند. در کوهستان فشکل آب را به سگ، گاو تازه‌را و گوساله می‌دادند، در جلگه آن را برای درمان کچلی به کار می‌بردند.

پس از شستن برنج، آن را در دیگ مسی سفید شده می‌ریختند، آب باید به اندازه‌ی یک بند انگشت روی برنج را می‌پوشاند، یک قاشق نمک به آن می‌زدند و دیگ را روی احاق می‌گذاشتند. برای اطمینان از دم کشیدن پلو، به پشت دیگ آب دهن می‌زدند و با چلز و ولز دیگ می‌فهمیدند پلو دم آمده است یا نه، اگر آب پلو در حین پختن سریز می‌کرد، کمی آب به آن می‌افزویند و با دسته‌ی قاشق چوبی پلو را سوراخ سوراخ می‌کردنند تا تمام قسمت‌های برنج در دیگ یکسان پخته شود.

اگر پلو خوب پخته نمی‌شد و دانه‌های برنج نیم‌پیز باقی می‌ماند به آن واک می‌گفتند. در رشت به آن کاله پچ، در رودسر کرک توک پلا (پلوی باب نُکِ مرغ خانگی) می‌گفتند. گالش‌ها به آن کین دفیس آبئون می‌گویند. معمولاً برای مغزپخت شدن برنج، ۱ تا ۱/۵ ساعت وقت لازم است و در این شرایط ته دیگ قهوه‌ای (پلا سوخته pəlā soxtə) نیز به دست می‌آید. بعد از پخته و کمی سرد شدن برنج، با کفگیر یا کارد، پلورا از اطراف دیگ جدا می‌کنند و آن را در ظرف مناسبی بر می‌گردانند. در گیلان به جای پارچه‌ی دمکنی از نوعی درپوش گلی (نوخون nuxun) استفاده می‌کنند. نوخون، بخار برنج را هنگام پختن به خود جذب می‌کند. اگر بخواهند، بعد

از جوش آمدن آب، دو سه قاشق روغن به کته اضافه می‌کنند و آن را هم می‌زنند و می‌گذارند تا کاملاً دم بکشد.

در گذشته پلوی شب مانده را با چند تخم مرغ در تابه سرخ می‌کردند و به عنوان عصرانه می‌خوردند. به پلوی مانده سرده پلا *pərdə plâ* می‌گویند. کته‌ی مانده را رستاییان در دستمال می‌بینند و هنگام رفتن به شهر غذای سفرشان بود. به هنگام کار در مزرعه، فاصله‌ی بین صباحانه و ناهار (قیله ناهار) آن را با مغزگرد، دسانه باقلای^{۱۴}، اشبل و پیاز می‌خوردند.

کته‌ی سرد را در گیلان، بهویژه در روستا به جای نان با پنیر و چای صباحانه می‌خوردند. کته‌ی سرد با دوشاب و شیر و شکر نیز از خوراک‌های محبوب بومی گیلان بود. در این باره گفته‌اند: دو نفر به هم رسیدند، یکی پرسید: گول برار، ای گول برار، تو اگر شاه شوی چه می‌خوری؟ دیگری جواب داد: سرده پلا و پیاز و دوشاب. سپس خود پرسید: تو اگر شاه شوی چه می‌خوری؟ گفت: من درد پدرت را می‌خورم، تو که همه‌ی چیزهای خوب ولذیذ را خوردی!

در باره‌ی برنج بی نمک نیز می‌گویند:

سس پچ کدبانوی، شورپچا مرد وا؛ دختری که بی نمک می‌پزد
کدبانوست، دختری که پلو را پرنمک و شور پزد شوهر می‌خواهد.
ته‌دیگ، مورد علاقه‌ی گیلانیان است. برای شوخی به جوان‌های مجرد سفارش می‌شود ته‌دیگ نخورند، چون روز عروسی شان باران خواهد بارید. تمایل سنتی گیلانی‌ها، طبخ پلو به صورت کته و بدون روغن است، ندرتاً آن را با چیزهای دیگر مانند شیر (شیر پلا)، کدو (کوبی پلا) و یا شوید، باقلای، مرغ، گوشت و... قاطی می‌کنند. در میان انواع پلوهای

آمیخته با مواد دیگر چند نوع زیر ویژه‌اند:

تیبا سترما *sətərmâ* (مرغابی پلو): تیبا سترما، از پلوهای مخصوص
اهالی آستان است.

مواد لازم: برنج، مرغابی یا غاز، گردوی ساییده، پیاز، رُب ازگیل و آلوچه،
زردچوبه، فلفل، دارچین و نمک.

طرز تهیه: مرغابی یا غاز را کاملاً تمیز می‌کنیم. پیاز را بینده، گردو، پیاز و دو
نوع رُب و ادویه را مخلوط می‌کنیم. سینه‌ی مرغابی یا غاز را پیاز و خالی و
تمیز می‌کنیم، مخلوط را داخل شکم مرغابی می‌ریزیم، مقداری از مایع
مخلوط را به سطح خارجی بدن مرغابی می‌مالیم. برنج را آبکش می‌کنیم،
آن را کمی خام از اجاجق بر می‌داریم. کمی آب و روغن و نیمی از برنج را در
قابلمه‌ای می‌ریزیم، مرغابی را روی برنج می‌نهیم و بقیه‌ی برنج را روی آن
می‌ریزیم. برنج باید با حرارت خیلی ملایم و زمان طولانی دم بکشد.
با قاشق، دو سه جای برنج را سوراخ می‌کنیم تا بخار پلو بالا بیاید. این
برنج روغن لازم ندارد چون مرغابی خودش آب و روغن پس می‌دهد.

وره پلا *pəlâ* (بره پلو): وره پلا، از خوراک‌های اعیانی تالشی است که
معمولًاً در جشن‌ها و مهمانی‌ها پخته می‌شود.

مواد لازم: برنج صدری، لشه‌ی بره یا گوشت بره، کره، روغن دامی و
سبزیجات معطر.

طرز تهیه: برنج را پس از پاک کردن و شستن در دیگ مسی (پاتله *pâtla*)
می‌جوشانیم، لشه‌ی بره را در ظرف دیگر با مقداری آب، نمک،
زردچوبه و فلفل می‌پزیم. در یک دیگ بزرگ مسی (غَزون) که ته آن با
روغن چرب شده، برنج نیم پز آبکشیده را همراه گوشت برهی پخته شده و

سبزیجات معطر خرد شده، لایه لایه می‌ریزیم. روی آن یک چمچه روغن دامی مایع می‌ریزیم و ظرف را روی اجاق می‌گذاریم. به روی دیگ یک روپوش تخت، مانند سینی مسی می‌گذاریم و روی آن آتش زغال می‌ریزیم تا مواد داخل دیگ از دو طرف حرارت بخورد و دم بکشد. وره پلا را با زیتون پرورده و ماست می‌خوریم.
تبرستان

خرشه پلا pəlā eṣəx: از پلوهای ویژه‌ی مناطق شرق گیلان است؛ آرد برنج، شیر، شکر و زردچوبه را می‌جوشانند و با پلو قاطی می‌کنند و می‌پزند، به آن تخم حُلفه نیز می‌افزایند.

کویی پلا pəlā kuyi (پلوی کدوحلوایی): از غذاهای مجلسی گیلان است. مواد لازم: برنج، کدوحلوایی، کره، شکر، زعفران و خلال پسته. طرز تهیه: کدو را پوست می‌گیریم و به قطعات کوچک می‌بریم، مقداری آب و نمک را جوش می‌آوریم، کدوها را در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم فقط یک جوش بزند، بعد آن را در صافی می‌ریزیم و آب آن را کاملاً می‌گیریم. در یک تابه مقداری کره و یکی دو قاشق شکر می‌ریزیم، کدو را در تاوه می‌گذاریم و با حرارت ملایم تفت می‌دهیم. چند تکه از کدو را برای ته دیگ کنار می‌گذاریم. برنج را آبکش می‌کنیم، در ته قابلمه کمی کره و زعفران می‌ریزیم، ورقه‌های کدو را در کنار هم می‌چینیم و روی آن یک قاشق شکر می‌ریزیم بعد یک لایه برنج، یک لایه کدو می‌ریزیم تا تمام شوند، روی برنج کمی آب روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم تا دم بکشد. وقتی حاضر شد، برنج را در دیس می‌کشیم، روی پلو زعفران فراوان و کره‌ی آب شده می‌ریزیم و روی آن و برای تزیین خلال پسته می‌پاشیم. این پلو با

ماهی دودی و مرغ پخته خورده می‌شود.

شیرین پلو: یکی از پلوهای معروف سنتی گیلان است که در عروسی‌ها پخت می‌شود.

مواد لازم: برنج، خلال نارنج یا پرتقال (یا مخلوطی از هر دو)، خلال بادام،

خلال پسته، شکر، کره، زعفران و مرغ.
طرز تهیه: خلال نارنج و یا پرتقال را یک روز آب سرد می‌خیسانیم و چند بار آب آن را عوض می‌کنیم. سپس آب را جوش می‌آوریم، خلال نارنج را در آن می‌ریزیم. پس از چند جوش، آب را عوض می‌کنیم، دست کم دوبار خلال را می‌جوشانیم تا تلخی آن گرفته شود. خلال بادام و پسته را یک ساعت در آب سرد می‌خیسانیم و بعد هر یک را جداگانه در کمی کره تفت می‌دهیم. مقداری شکر را با آب می‌جوشانیم تا به غلظت سکنجین درآید. خلال نارنج را به آن اضافه می‌کنیم و کمی می‌جوشانیم تا مغز خلال شیرین شود، نباید شیره زیاد غلیظ باشد. مرغ را درسته با چند حلقه پیاز و کمی آب می‌گذاریم بپزد تا آبش تمام شود، بعد مرغ را تکه‌تکه واستخوان‌هایش را جدا می‌کنیم. بقیه‌ی مرغ را با کمی زعفران و دو یا سه قاشق شیره‌ی شکر در یک قابلمه می‌ریزیم. برنج را آبکش می‌کنیم، کمی دان‌تر بر می‌داریم. ته دیگ کمی آب و کره آب می‌کنیم و زعفران می‌ریزیم، سپس برنج را داخل دیگ می‌ریزیم. وقتی بخار برنج بالا آمد، باز مقداری آب را با کره‌ی مایع مخلوط می‌کنیم و روی سطح برنج می‌ریزیم و دم می‌کنیم تا کاملاً مغز پخت شود.

نیم کیلو شکر را با یک لیوان آب می‌جوشانیم تا خیلی رقیق قوام آید و بعد چند قاشق کره به آن می‌افزاییم. نیمی از برنج را در دیس خالی می‌کنیم، چند کفگیر خلال نارنج را از شیره در می‌آوریم روی پلو

می‌پاشیم، تکه‌های مرغ را روی آن قرار می‌دهیم و بقیه‌ی پلو را روی آن می‌ریزیم. آن‌گاه مخلوط شیره و کره را روی تمام سطح برنج می‌ریزیم. چند کفگیر از برنج را بر می‌داریم و با زعفران مخلوط می‌کنیم. سپس بقیه خلال نارنج را از شیره درمی‌آوریم و در وسط روی پلوی می‌ریزیم و در دو طرف آن پلو زعفرانی و خلال پسته و بادام می‌پاشیم.
تبرستان

خورش‌ها و شیوه‌ی پخت آن‌ها

۱. خورش‌های گیاهی

تورش تره *tərə* (تره‌ی ترش): مواد لازم: ۱ کیلو سبزی؛ اسفناج، جعفری، گشنیز، شوید، تره، خال واش، نعناع، یک بوته سیر، نصف فنجان برنج یا یک قاشق آرد برنج، ۴ عدد تخم مرغ، یک فنجان آب غوره یا نارنج، روغن، زرد چوبه، نمک و فلفل.

طرز تهیه: سبزی را خوب ریز و خرد می‌کنیم، با یک قاشق آرد برنج یا برنج شسته و دو سه لیوان آب می‌گذاریم بجوشید. سیر را با نمک کوییده در روغن و زرد چوبه سرخ می‌کنیم، وقتی سبزی پخت، نیمی از سیر سرخ شده را به آن اضافه می‌کنیم، تخم مرغ‌ها را در بقیه‌ی سیر می‌شکنیم و سرخ می‌کنیم. ادویه، آب غوره یا نارنج به سبزی می‌افزاییم، بعد از چندبار جوش خوردن و جا افتادن ظرف را بر می‌داریم. آب این خورش نباید زیاد باشد. آن را معمولاً باکته، گردنی، گلاب و ماهی شور یا دودی می‌خورند.

باقلاقاتوق (خورش باقلی): باقلاقاتوق مشهورترین غذای گیلانی است و آن را با پاچ باقلای^{۱۵} درست می‌کنند. پاچ باقلای دو پوسته است و باید هر دو پوست آن گرفته شود.

فرهنگ خوراک مردم گیلان / ۵۹

مواد لازم برای ۵ تا ۶ نفر: ۲ کیلو باقلای تازه و یا ۵۰۰ گرم باقلای خشک، یک دسته شوید تازه، ۴ عدد تخم مرغ، ۱ بُته سیر رشتی، زردچوبه، فلفل و نمک، ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم روغن یا کره (کره بهتر است).

طرز تهیه: پس از درآوردن دو پوست باقلای سبز آن را تمیز می‌شویم. سیر را ریز می‌کنیم و همراه باقلا، زردچوبه، شوید خرد شده و کره در گمج می‌ریزیم. آن‌ها را در حرارت ملایم کمی سرخ می‌کنیم، سپس آن قدر آب می‌ریزیم که روی باقلا را بپوشاند. خورش باید آهسته بجوشد تا بپزد. باید مواطن بود که باقلاله نشود، پنج دقیقه مانده به پختن، تخم مرغ‌ها را یک‌یک در آن می‌شکنیم و در ظرف (نوخون) را می‌گذاریم تا تخم مرغ بسته شود. سپس نمک و فلفل می‌زنیم و ظرف را بر می‌داریم. این خورش باکته و اووه‌سیم، یا کولی و ماهی سور، زیتون پرورده یا ماست و گُرب سفید، سیر گُرشی یا هفت‌بجار صرف می‌شود.

مرجو قلیه marju qalya (قرمه‌ی عدس): خوراک بدون گوشت تالشی است؛ عدس را پاک می‌کنیم، می‌شویم و می‌گذاریم تا آب بپز شود. سپس آن را در هاون له می‌کنیم، مقداری مغزگرد (حدود یک چهارم عدس) را با چند بُته سیر می‌کوییم با کمی گُرشی سیاه و سبزی خوش‌عطر خردشده و مقداری آب می‌گذاریم روی آتش تا بپزد.

خوشکابیج xuskâ bij: به آن باقلاله و اویچ و نیز گول در چمن نیز می‌گویند. طرز تهیه: باقلاله مازندرانی تازه را از دو پوست جدا می‌کنیم، با چاقو از طول آن را به دو قسمت می‌بریم و به همراه شوید خردشده و سیر ریز ریز شده با روغن، کره، زردچوبه، نمک و فلفل در تاوه سرخ می‌کنیم. باید

۶۰ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

دقت کرد که زیاد سرخ نشود چون خشک می‌شود. سپس تخم مرغ‌ها را در آن می‌شکنیم به طوری که تخم مرغ‌ها باقلی را در خودش بگیرد و به صورت گل درآید و با شوید داخل باقلی که سبز است به صورت چمن درآید. به همین خاطر به آن گول در چمن^{۱۶} می‌گویند. در گذشته آن را روی کته می‌گذاشتند تا با بخار کته پخته شود، سپس آن را در تابه می‌ریختند و سرخ می‌کردند. این خورش را با کته و ماست و یا ماهی شور صرف می‌کنند.

میرزا قاسمی: متداول‌ترین غذای شهر و روستای گیلان و در شهرت همانند باقلاقاتوق، و مانند آن خوش‌مزه و لذیذ است. گیلانی‌ها آن را با بادمجان قلمی بومی می‌پسندند. بادمجانی که فروشنده‌گان دوره‌گرد بدان مرغ سیاه بی نفس می‌گویند.

مواد لازم: ۱۰ عدد بادمجان قلمی، ۳ تا ۴ عدد تخم مرغ، ۱ بُنه سیر، روغن، مقداری زردچوبه، نمک و فلفل.

طرز تهیه: بادمجان‌ها را پس از شستن با نوک کارد از وسط چاک می‌دهیم، روی آتش زغال یا فر کباب می‌کنیم تا کاملاً نرم و پخته شود. پوست و سر بادمجان^{۱۷} را می‌گیریم، سپس با نوک قاشق آن را تکه‌تکه و با گوشت کوب له می‌کنیم. سیرها را پوست می‌کنیم با کمی نمک با گوشت کوب یا پشت قاشق می‌کوییم و با روغن و کمی زردچوبه سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. سپس بادمجان را با سیر مخلوط می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا ته نگیرد. در صورت تمایل چند گوجه‌فرنگی پوست می‌کنیم، قاج قاج کرده و به آن‌ها اضافه می‌کنیم، کمی تفت می‌دهیم تا به روغن بیفتد. سپس بادمجان‌ها را کنار می‌زنیم، در وسط تاوه یک قاشق کره می‌ریزیم و

تخم مرغ‌ها را در آن می‌شکنیم. وقتی تخم مرغ‌ها بسته شد، آن را با بادمجان مخلوط می‌کنیم، فلفل و نمک را اضافه کرده، بر می‌داریم. میرزا قاسمی را اکثراً با کته و ماهی‌شور یا ماهی‌دودی و ژرشی هفت‌بخار می‌خورند.

سیرابیج sirâbij: مواد لازم: برگ سیر، تخم مرغ، فلفل، نمک، زردچوبه. طرز تهیه: برگ سیر تازه را خوب می‌شوییم و با کار دخیرد می‌کنیم، در ماهیتابه روغن می‌ریزیم، برگ سیر را در آن سرخ می‌کنیم، تخم مرغ‌ها را در کاسه‌ای می‌شکنیم و آن را به برگ سیر اضافه می‌کنیم. نمک، فلفل و زردچوبه می‌زنیم، یک تفت دیگر می‌دهیم و بر می‌داریم. این غذارا با ماست و ماهی‌دودی می‌خورند.

چوواش تره tərə: چوواش از سبزی‌های محلی خودروست که در بهار می‌روید.

مواد لازم: نیم کیلو چوواش، ۲۰۰ گرم گوجه‌سبز ژرش، یک فاشق برنج، ۶ پر سیر، ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ، نصف لیوان آب غوره، روغن، نمک، فلفل و زردچوبه.

طرز تهیه: چوواش را پس از تمیز کردن و جدا کردن برگ‌ها، می‌شوییم و می‌کوییم و با گوجه‌سبز و برنج و مقداری آب، روی آتش ملايم می‌گذاریم تا بپزد و آب آن خشک شود. سیر را می‌کوییم و با نمک و زردچوبه و روغن کمی سرخ می‌کنیم، سپس سبزی پخته، برنج و گوجه را به آن اضافه می‌کنیم، هم می‌زنیم و بعد کمی آب غوره و نمک در آن می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا سیر و سبزی به خورد هم بروند و به روغن بیفتد.

تخم مرغ‌ها را در کاسه‌ای می‌شکنیم، هم می‌زنیم و در خورش می‌ریزیم، فلفل به آن می‌زنیم، پس از سفت شدن تخم مرغ آن را بر می‌داریم. در برخی جاهای به آن سبزی گوچه نیز می‌افزایند. به جای گوجه‌سبز می‌توان به آن آب نارنج یا آب غوره زد. این خورش را با کته و ماهی شور یا کولی سرخ شده می‌خورند.

تبرستان

واویشته‌تره: سبزی‌ها و همه‌ی موادی که در این خورش به کار می‌رود مانند تورش تره است، فقط نعناع و خال واش ندارد. در این خورش می‌توان ۲۰ تا ۲۵ عدد گوجه‌سبز گوشش ریخت. در این صورت باید گوجه‌سبز را با سبزی و برنج یک جا بپزیم و به آب غوره یا آب نارنج کمتری نیاز داریم. هسته‌ی گوجه را پس از پختن در می‌آوریم.

شیرین‌قره: سبزی‌های این خورش مانند سبزی‌های واویشته‌تره است ولی گوجه‌سبز و گوششی ندارد. وقتی سبزی‌ها پخت، آن را در تابه‌ای سرخ می‌کنیم و پس از این که به روغن افتاد، تخم مرغ، نمک و فلفل می‌زنیم و برداریم.

شیش‌انداز: شیش‌انداز، فسنجان بدون گوشت است. مواد لازم: مغزگرد، بادمجان، پیاز، رُب انار یا آبِ انار، روغن، نمک، فلفل، گلپیر و دارچین.

طرز تهیه: مغزگرد را کاملاً می‌ساییم، دو لیوان آب، زردچوبه، نمک، فلفل و رُب انار در ظرف می‌ریزیم، می‌گذاریم مثل فسنجان به روغن بیفتد. بعد بادمجان‌ها را پوست می‌کنیم و به صورت قطعات کوچک، چهارگوش

می بُریم و در روغن سرخ می کنیم، سپس آن را با پیاز داغ به معزگردوی در حال پخت اضافه می کنیم، ادویه می زنیم و می گذایم تا چند جوش بخورد و بر می داریم. این خورش را با کدو و خیار هم درست می کنند. در برخی از نقاط گیلان ۱ تا ۲ تخم مرغ الک کرده و در پایان به خورش اضافه می کنند.

بادمجان و اییجکا: به آن بادمجان تره و یتیمچه نیز می گویند؛
پیاز خرد شده را سرخ می کنیم، به بادمجان کال پلوست کنده و شیشه حبه فند خرد شده نمک می زنیم و می فشاریم تا تلخی آن گرفته شود، بعد آن را سرخ می کنیم. گوجه فرنگی را ریز ریز می کنیم و در تابه می ریزیم، فلفل، نمک، زرد چوبه به آن اضافه می کنیم و پس از پختن، تخم مرغ را در آن می شکنیم.

خلی فوتوكه: گوجه سبز (خلی) را می پزیم تا شیره اش کشیده شود، یک قاشق آرد در آب حل می کنیم با یک قاشق سبزی (گشنیز، برگ چغندر، سیر یا تکوتلو) سرخ می کنیم و در آن می ریزیم، شکر، زرد چوبه، فلفل و نمک به آن می افزاییم و همه را در گمج یا دیگ می جوشانیم، سپس چند تخم مرغ در آن می شکنیم.

پلاسری: مواد لازم: روغن واش،^{۱۸} اسفناج، برگ سیر، گشنیز، کمی شوید، تخم مرغ، گوجه فرنگی، آب غوره و یا آب نارنج، زرد چوبه، نمک و فلفل.

طرز تهیه: سبزی را ساطوری می کنیم و همراه گوجه فرنگی ریز شده، نمک، فلفل، زرد چوبه، مقداری روغن و آب غوره با حرارت ملایم

می‌بزیم تا خورش به روغن بیفتند. تخم مرغ را در کاسه‌ای می‌شکینیم و هم می‌زنیم و روی خورش می‌ریزیم. پس از پختن تخم مرغ‌ها غذا را از روی آتش بر می‌داریم. این خورش را با ماهی شور و کته می‌خورند.

بادمجان کباب: مواد لازم؛ بادمجان قلمی، مغزگردی ساییده و نرم شده، رُبّ انار گُرش، دارچین، نمک، فلفل، سبزی؛ جعفری، چوچاق، نعناع.
طرز تهیه؛ بادمجان را پوست می‌کنیم و از پهلو چاک می‌دهیم، طوری که از همدیگر جدا نشوند. مغزگردی را با رُبّ انار و سبزی ریزشده قاطعی می‌کنیم و به آن دارچین، فلفل و نمک می‌زنیم و مقداری از آن را با فاشق داخل چاک بادمجان‌ها می‌ریزیم و قاچ‌ها را به هم می‌آوریم. آن‌گاه در ته گمچ چند سیخ از چوب انار به طور ضربدر و شبکه‌ای روى هم می‌چینیم و بادمجان‌ها را در یک ردیف روی سیخ‌ها می‌چینیم، یک لیوان آب در ته گمچ می‌ریزیم و گمچ را روی شعله‌ی ملايم قرار می‌دهیم تا بادمجان‌ها با بخار پخته و نرم شوند. پس از نرم شدن اطراف آن‌ها را در یک ماهیتابه با روغن سرخ می‌کنیم و با پلو می‌خوریم.

کال کباب: کال کباب با پلو و ماهی شور به تنها بی مصرف می‌شود اما با خورش‌های شیرین مثل قیمه غذای جانبی است.
مواد لازم؛ بادمجان درشت به تعداد نفرات، آب انار گُرش یا آب غوره یا دانه انار گُرش، سبزی؛ نعناع، خال‌واش و چوچاق تازه یا خشک، سیر، نمک، فلفل، مغزگردی ساییده شده.

طرز تهیه؛ بادمجان‌ها را از پهلو چاک می‌دهیم و روی آتش کباب می‌کنیم، با پشت و رو کردن، آن‌ها را از هر طرف پخته و نرم می‌کنیم. پس از

کبابی شدن، پوست آنها را می‌گیریم. تخم بادمجان‌ها را جدا می‌کنیم. گوشت شان را با قاشق یا کوشت‌کوب له می‌کنیم. سیر را می‌کوییم، سبزی را می‌شوییم، آنها را خرد می‌کنیم، سپس بادمجان، سبزی، سیر، نمک، فلفل، مغزگردو و گرشی (آب‌غوره یا دانه انار گرش) را با هم مخلوط می‌کنیم و به صورت خمیر درمی‌آوریم. برای مصرف آن را در ظرف مناسب می‌ریزیم.

تنوع خورش‌های گیاهی گیلان فراوان است، برای آگاهی بیشتر کتاب‌های هنر آشپزی و سفره گیلانی را مطالعه فرمایید.

۲. خورش‌های گوشتی

الف. با گوشت سفید

مالا^{۱۹} و ابیج: مواد لازم: مرغابی ۱ عدد، پیاز سرخ کرده ۳ قاشق، آب انار گرش و شیرین ۱ فنجان، رُب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق، نمک، فلفل و ادویه. طرز تهیه: مرغابی را بعد از شستن قطعه قطعه و سرخ می‌کنیم تا نارنجی رنگ شود. آن را با پیاز سرخ شده، آب انار، رُب گوجه، نمک، فلفل و ادویه و دو لیوان آب در گمج می‌ریزیم، می‌گذاریم در حرارت ملايم تا سه ساعت بیزد.

تله کوته غوره آب / آبکی talə kutə qurəâb / abəki مواد لازم: ۲ عدد جوجهی کبابی، ۴ عدد تخم مرغ، ۱ عدد پیاز، ۱ کیلو سبزی؛ اسفناج، برگ چغندر، کمی نعناع و گشنیز، سیر و تورش واش، ۱ فنجان آب‌غوره، نمک، فلفل و روغن.

طرز تهیه: سبزی تمیز شده و پیاز پوست کنده را خوب ساطوری و با روغن سرخ می‌کنیم، جوجه‌ها را در گمج می‌گذاریم و سبزی را روی آن

۶۶ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

می‌ریزیم، نمک، فلفل، آب‌غوره و ۳ لیوان آب به آن اضافه می‌کنیم، می‌گذاریم بجوشد تا بپزد، به اندازه‌ی نفرات، تخم مرغ در خورش در حال جوش می‌شکنیم و در آن را می‌بنديم. این خورش باید رقیق و آبکی باشد. چاشنی این خورش، ماهی شور و گوشت سفید است.

سیرقلیه یا سیر چخترمه: خورش سیرقلیه را یا قرقاول، مرغابی یا مرغ درست می‌کنند. در این خورش از برگ سیر تازه استفاده می‌شود.^{۲۰} مواد لازم: قرقاول، مرغابی یا اردک ۱ عدد، برگ سیر ۶ دسته، تخم مرغ ۳ عدد، لپه ۲ قاشق، روغن، نمک، فلفل و آب‌نارنج یا آب‌غوره. طرز تهیه: قرقاول را با لپه‌ی شسته شده و چند لیوان آب می‌گذاریم نیم بیز شود، برگ سیر را ریز و در تابه با روغن سرخ می‌کنیم، سپس آن را به قرقاول اضافه می‌نماییم و می‌گذاریم آهسته بجوشد و بپزد. وقتی قرقاول کاملاً پخته شد و خورش جا افتاد، گوشت را می‌ریزیم، تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و هم می‌زنیم تا مخلوط شود و آهسته به خورش اضافه می‌کنیم. وقتی تخم مرغ بسته شد غذا را برمی‌داریم. برخی این خورش را بدون گوشت و برخی بدون لپه درست می‌کنند و به آن سیر چخترمه می‌گویند.

موتنجن mutənjen: این خورش مانند فسنجان است و معمولاً از مرغابی، خوتکا یا اردک تهیه می‌شود.
مواد لازم: ۱ عدد مرغابی یا چند عدد خوتکا، ۲۰۰ گرم کشمش، ۴۰۰ گرم قیسی، ۲۰۰ گرم رُب انار، ۵۰۰ گرم مغزگرد، ۲ قاشق شکر، دارچین، نمک و فلفل.

طرز تهیه: مرغابی را با رُب انار و دو لیوان آب می‌گذاریم پخته شود، بعد گردو را نرم می‌کوییم و بر آن می‌افزاییم، کشمش را تمیز می‌کنیم و قیسی را از هسته جدا و کمی سرخ می‌کنیم، پس از پختن مرغابی و پس دادن روغن گردو، قیسی و کشمش را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم نیم ساعت روی آتش بماند. اگر خیلی غلیظ شد مقداری آب به آن اضافه می‌کنیم. ادویه را باید به اندازه ریخت، اگر ترشی آن فزیاد باشد باید یکی دو قاشق شکر ریخت. این خورش تقریباً شیرین، کم آب و به غلظت فستجان است.

مورغ تورش: مواد لازم: مرغ ۱ عدد، سبزی؛ تره، جعفری، گشتیز، نعناع، چند پر شوید و خال واش ۱ کیلو، تخم مرغ ۲ عدد، سیر تازه ۱ دسته یا ۳ پر سیر خشک، لپه ۲ قاشق، پیاز متوسط ۱ عدد، نمک، فلفل، زردچوبه و آب غوره یا آب نارنج.

طرز تهیه: مرغ را با دو لیوان آب و لپه در دیگ می‌ریزیم و می‌گذاریم بپزد، سبزی تمیز شده را ریز می‌کوییم و در ماهیتابه سرخ می‌کنیم، آن‌گاه آن را به مرغ اضافه می‌نماییم تا در حرارت ملایم بجوشد و به روغن بیفتد. وقتی خورش کاملاً جا افتاد، ترشی را اضافه می‌کنیم، تخم مرغها را در ظرفی می‌شکنیم، مخلوط می‌کنیم و همراه ادویه کم کم داخل خورش می‌ریزیم، خورش را هم می‌زنیم و می‌گذاریم یک جوش دیگر بزنند.

غوره مسقا: مواد لازم: جوجهی کبابی^{۲۱}، غوره، آب غوره، پیاز، بادمجان قلمی، نمک، فلفل و دارچین.

طرز تهیه: مرغ سرخ شده را با یک لیوان آب و آب غوره می‌گذاریم بپزد، پیاز را در ماهیتابه با روغن و زردچوبه سرخ می‌کنیم، پنج دقیقه مانده به

سرخ شدن کامل، غوره را دانه و به آن اضافه می‌کنیم، بعد آن‌ها را در ظرف مرغ می‌ریزیم و می‌گذاریم تا یک ساعت دیگر بجوشید، سپس بادمجان را پوست می‌کنیم، سرخ می‌کنیم و روی مرغ می‌چینیم. نمک، فلفل و دارچین را به اندازه می‌زنیم و بعد از یک جوش برمی‌داریم.

مرغ لونگی: مواد لازم: مرغ ۱ عدد، مغزگرد ۲۰۰ گرم، سبزی ساطوری شده؛ نعناع، خال واش، گشنیز، ۲ قاشق، رُب انار یا ازگیل ۲ قاشق، نمک، فلفل و دارچین، پیاز ۲ تا ۳ عدد.

طرز تهیه: مرغ را می‌شویم و پوست آن را در می‌آوریم. مقداری رُب آلوچه یا ازگیل به آن می‌مالیم. پیاز را رنده می‌کنیم و با آب روی آتش ملایم می‌گذاریم تا آبش خشک شود، سپس مغزگردی سایده را به آن اضافه می‌کنیم و چند تاب می‌دهیم، باقی مانده‌ی رُب آلوچه یا ازگیل را با سبزی و گردو قاطی می‌کنیم تا به صورت خمیر درآید. با این مخلوط شکم مرغ را پر می‌کنیم و با نخ و سوزن چاک شکم مرغ را می‌دوزیم، آن‌گاه کمی کره، روغن، زعفران و رُب را با هم مخلوط می‌کنیم و به روی مرغ می‌ریزیم. ته سینی فر را کمی چرب می‌کنیم، مرغ را در آن قرار می‌دهیم و در حرارت بالا می‌پزیم. کمی از سُس زعفران را با هر بار چرخاندن مرغ به روی آن می‌پاشیم. لونگی از غذاهای محلی آستانه و تالش است.

شیرین قورمه: مواد لازم: ۱ عدد مرغابی، ۲۰۰ گرم قیسی، پیاز، نمک و فلفل.

طرز تهیه: مرغابی را خوب سرخ می‌کنیم و با دو لیوان آب در ظرف می‌گذاریم تا پخته شود، پیاز را خُرد و در ماهیتابه سرخ می‌کنیم، قیسی را از هسته جدا و به پیاز اضافه می‌کنیم. بعد از پختن مرغابی، پیاز و قیسی

سرخ شده را به آن اضافه می‌کنیم. یک ساعت روی آتش می‌گذاریم، نمک و فلفل می‌زنیم و بر می‌داریم.

انارداشه مسقماً: مواد لازم: مرغ ۱ عدد، پیاز ۴۰۰ گرم، انار ملس ۴ عدد.
طرز تهیه: مرغ را خوب سرخ می‌کنیم، با یک و نیم لیوان آب در دیگ می‌ریزیم، پیاز را در ماهیتابه سرخ می‌کنیم، انار را آهنه و قدری با پیاز سرخ می‌کنیم، بعد پیاز و انار سرخ شده را به مرغ اضافه می‌کنیم و همی‌گذاریم نیم ساعت بجوشد. نمک، فلفل می‌زنیم و از روی آتش بر می‌داریم.

چخترمه *چخترمه*: مواد لازم: مرغ ۱ عدد، تخم مرغ ۸ عدد، پیازداغ ۲ قاشق، زعفران، نمک، فلفل، دارچین و آب نارنج.
طرز تهیه: مرغ را چند قطعه می‌کنیم با کمی آب و نمک و فلفل می‌ریزیم، تخم مرغ را در ظرفی می‌شکنیم، هم می‌زنیم تا باز شود، کمی نمک، فلفل، زعفران، دارچین و پیازداغ به آن اضافه می‌کنیم، در تابه‌ی با حرارت ملايم می‌ریزیم، چند دقیقه صبر می‌کنیم تا خودش را بگیرد، بعد آهسته آن را هم می‌زنیم تا تخم مرغ سرخ شود، سپس آن را به مرغ پخته اضافه می‌کنیم، کمی آب نارنج می‌ریزیم و می‌گذاریم چند جوش بخورد و جاییفت. این خورش نباید زیاد آب داشته باشد.

فوسنجان رشتی: این خورش، یکی از خورش‌های مجلسی، معروف و متداول گیلان است.

مواد لازم: مرغابی یا خوتکا یا مرغ، مغزگرد، رُب انار گرش، نمک، فلفل و در صورت تمایل کمی گلپر.

۷۰ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

طرز تهیه: مغزگردوی ساییده شده را با سه یا چهار لیوان آب و ترشی انار در گمج می‌گذاریم تا با حرارت ملایم، دو تا سه ساعت آهسته بجوشد. باید آن را هم زد تا نگیرد و بوی خامی گردو از بین برود و خورش به روغن بیفتد. سپس مرغ را همراه نمک و فلفل می‌گذاریم تا کاملاً بپزد، آب آن کم شود و خورش جا بیفتد.

در گیلان معمولاً در میهمانی‌ها فستجان را با مرغابی تهیه می‌کنند. در این صورت مرغابی را تمیز می‌کنیم، کُرک و پر آن را روی شعله‌ی آتش کِز می‌دهیم و پاک می‌کنیم. گردو و مرغابی را با هم بار می‌گذاریم. پس از نیم‌پز شدن مرغابی رُب انار می‌ریزیم. گیلانی‌ها فستجان را گُرش و سیاه رنگ می‌پسندند، اگر رنگ خورش به قدر کافی سیاه نباشد، یک تکه آهن، یک نعل اسب یا کفگیر آهنی را روی آتش داغ می‌کنند و در خورش می‌گذارند و پس از سیاه شدن خورش آن را بر می‌دارند. برخی در آن بادمجان سرخ کرده نیز می‌ریزند.

فستجان را با کته و ماهی شور یا ماهی دودی می‌خورند، گُرب سفید و باقلی مازندرانی تازه یا خیس‌کرده از چاشنی‌های دیگر این خورش است.

ب. با گوشت قرمز

آنار بیج: تهیه‌ی آنار بیج وقت زیادی می‌گیرد، به همین دلیل آن را درازه قاتوق هم می‌نامند. این خورش از معروف‌ترین و متداول‌ترین خورش‌های بومی گیلان است. پخت این خورش در خارج از گیلان به علت در دستر س نبودن سبزی‌های معطر بومی نظیر خال‌واش و چوواش کمی مشکل است. این خورش با کوفته قلی قلی بسیار ریز که شیشه سنگریزه است، درست می‌شود، و به همین خاطر به آن سنگه خورش نیز می‌گویند.

مواد لازم: ۳۵۰ گرم مغزگرد، ۱ کیلو سبزی؛ تره، جعفری، گشنیز، نعناع، ۱ دسته‌ی کوچک خال واش و چوچاق، نیم کیلو گوشت چرخ کرده‌ی گوساله، ۱ بُته پیاز متوسط، رُب انار گرش و آب غوره، نمک، فلفل و زردچوبه.

طرز تهیه: گردوی ساییده را مانند دستور پخت فسنجهان باز می‌گذاریم تا پیزد و به روغن بیفتد. سبزی‌ها را می‌شویم و با پیله خرد شده در روغن سرخ می‌کنیم. سپس آن را به گردوی پخته شده اضافه می‌کنیم، پیاز رنده‌شده را با نمک، فلفل و گوشت قاطی می‌کنیم و آن را به صورت کوفته در می‌آوریم. کوفته‌ها را یک به یک داخل خورش می‌ریزیم، البته برخی کوفته‌ها را سرخ می‌کنند. سپس به آن گرشی اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا کوفته‌ها پخته شود و خورش جا بیفتد. این خورش مانند فسنجهان باید کم آب و غلیظ باشد. آن را با کته یا پلوی آبکش و ماهی شور یا دودی می‌خورند.

قیمه‌ی رشتی: مواد لازم: گوشت مغز ران گوسفتند یا گوساله، لپه، سیب‌زمینی، پیاز، گوجه‌فرنگی خیلی ریز، زردچوبه، نمک، فلفل و دارچین. طرز تهیه: گوشت را در تکه‌های درشت با یک لیوان آب می‌پزیم، سپس آن را از دیگ بیرون می‌آوریم و ساطوری می‌کنیم تا خوب ریز شود. پیاز را هم خوب ریز می‌کنیم، گوشت و پیاز را در ماهیتابه می‌ریزیم و با روغن سرخ می‌کنیم، لپه را - که قبلًا در آب خیسانده‌ایم - پنج دقیقه پیش از سرخ شدن گوشت، به آن اضافه می‌کنیم. آن‌ها را در ظرفی که گوشت در آن پخته شده می‌ریزیم، اگر آب آن کم است، نصف لیوان آب به آن اضافه می‌کنیم. لیمو یا لیمو عمانی را می‌شکنیم و در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم تا

بجوشد. گوجه‌فرنگی را در روغن سرخ می‌کنیم و آن‌ها را روی گوشت می‌ریزیم تا با بخار آن پخته شود. سپس سبزه‌مینی را به شکل بامیه خرد، سرخ و به گوشت اضافه می‌کنیم. نمک، فلفل و دارچین می‌زنیم و بعد از ده دقیقه از روی آتش بر می‌داریم.

تبرستان

نازخاتون: مواد لازم: گوشت مغز ران گوساله، سبزی؛ نعناع و جعفری، بادمجان قلمی، آب‌غوره، نمک و فلفل.

طرز تهیه: گوشت را قطعه قطعه می‌کنیم و با دولیوان آب می‌گذاریم تا بپزد، سپس سبزی تمیز شده را خوب ریز، و آن را در ماهیتابه سرخ، و همراه آب‌غوره به گوشت اضافه می‌کنیم تا بجوشد. بادمجان را پوست می‌کنیم، کمی در نمک می‌خوابانیم، بعد در ماهیتابه خوب سرخ می‌کنیم. بعد از پختن گوشت، بادمجان‌ها را روی گوشت می‌چینیم. بعد از نیم ساعت که خورش جا افتاد، به آن ادویه می‌زنیم و از روی آتش بر می‌داریم.

آلوجه مسقا: مواد لازم: گوشت مغز ران گوساله، آلوجه گرش، سبزی؛ خال‌واش و نعناع، پیاز، کمی شکر، ادویه و روغن.

طرز تهیه: گوشت را قطعه قطعه می‌کنیم و با یک لیوان آب می‌گذاریم بپزد، سبزی را هم خوب می‌کوییم تا ریز شود، پیاز را خلال می‌کنیم و در ماهیتابه می‌ریزیم و با روغن سرخ می‌کنیم، آلوجه را با چاقو از هسته جدا می‌کنیم و با سبزی و پیاز قدری سرخ می‌کنیم، بعد سبزی، پیاز و آلوجه را داخل ظرف گوشت می‌ریزیم و تا یک ساعت روی آتش می‌گذاریم. بعد یک قاشق شکر، نمک و فلفل می‌زنیم و دیگ را بر می‌داریم. اگر سبزی خشک باشد، آن را بدون سرخ کردن با آلوجه و پیاز داخل ظرف گوشت

قرار می‌دهیم. معمولاً این خورش را در فصل بهار که گوجه‌سبز به بازار می‌آید درست می‌کنند. این خورش را با مرغ هم می‌پزند.

بولبه بره: bolbə bərd مواد لازم: گوشتِ مغز ران گوساله، سبزی؛ تره، جعفری، خال‌واش، نعناع و چوچاق، تخم مرغ، آب غوره، نمک، فلفل و سیر. طرز تهیه: گوشت را قطعه قطعه می‌کنیم و با دویله سه لیوان آب می‌گذاریم بپزد. گوشت پخته را در تابه سرخ می‌کنیم. بعد سبزی‌های شسته را خرد، در روغن سرخ و به گوشت اضافه می‌کنیم تا بجوشد. آن گاه تخم مرغ‌ها را با خورش مخلوط می‌کنیم. وقتی خورش جا افتاد نمک و فلفل می‌زنیم و از روی آتش بر می‌داریم.

واویشکا: مواد لازم: دل، جگر و قلوه، پیاز، گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل، دارچین، زردچوبه و روغن حیوانی.

طرز تهیه: دل و جگر سیاه و قلوه‌ی گوسفند را تمیز می‌شوییم، پوست نازک قلوه را جدا و آن‌ها را خرد می‌کنیم. پیاز را خلال و با کمی زردچوبه و روغن در تابه تفت می‌دهیم، قبل از سرخ شدن پیاز، دل، جگر و قلوه‌ی ریزشده را در آن می‌ریزیم، هم می‌زنیم تا سرخ شوند، بعد گوجه‌فرنگی را خرد می‌کنیم و به آن‌ها می‌افزاییم. نمک، فلفل و دارچین را در آخر کار می‌ریزیم و غذا را بر می‌داریم. گاهی دو سه قاشق دانه‌انار گرش را هم به آن اضافه می‌کنیم. واویشکا با کته صرف می‌شود. اسم‌های دیگر آن حسرت الملوك و جغور بغير است.

واویشکا را با تکه‌های گوشت، با خوتکا و گوشت چرخ کرده نیز درست می‌کنند.

گمج کباب kəbâb: مواد لازم: گوشت کبابی، پیاز، جعفری خرد شده، آب انانار ترش.

طرز تهیه: گوشت را خرد می‌کنیم، پیاز رنده شده و جعفری ساطوری را با یک لیوان آب انانار ترش، نمک و فلفل با گوشت قاطی می‌کنیم و چند ساعتی می‌گذاریم. سپس آن را در داخل گمج می‌ریزیم و روی آتش ملايم چراغ می‌پزیم. دو سه تکه دنبه، یا کره به آن اضافه می‌کنیم. این خورش با کته مصرف می‌شود.

به قورمه: مواد لازم: گوشت گوساله، به، پیاز.
طرز تهیه: گوشت را قطعه قطعه در روغن سرخ می‌کنیم، سپس با دو لیوان آب می‌پزیم. پیاز را خرد و سرخ می‌کنیم. به پوست کنده را مربایی قاج می‌کنیم و آن را قبل از سرخ شدن پیاز، در داخل تابه می‌ریزیم تا سرخ شود. بعد از پختن گوشت، پیاز و به را داخل آن می‌گذاریم و نزدیک یک ساعت می‌جوشانیم. اگر به ترش باشد دو قاشق شکر و اگر شیرین باشد، یک فنجان آب غوره اضافه می‌کنیم. به غذا نمک و فلفل می‌زنیم و بر می‌داریم.

تازه کباب / تاس کباب: تاس کباب از غذاهای بومی شده‌ی گیلان است و به روش‌های مختلف پخته می‌شود. گونه‌ی دمی آن به صورت زبر تهیه می‌شود. مواد لازم: گوشت، پیاز، سیب‌زمینی، بادمجان، گوجه‌فرنگی، سماق، نمک، فلفل و دارچین.

طرز تهیه: ته دیگ یک ردیف چربی یا دنبه می‌چینیم و روی آن یک طبقه پیاز خام ورقه شده و روی آن بادمجان و گوجه‌فرنگی ورق شده. برخی

برای ترش مزه شدن، لیمو عمانی دو نیم شده و آلو روی آنها می‌گذارند. به روی هر طبقه قدری سُماق که با اندکی فلفل، نمک و دارچین مخلوط گردیده می‌پاشیم. مقداری آب غوره با آب که بتواند با تبخیر خود مواد چیزه شده را بپزند، در دیگ می‌ریزیم. آن‌گاه در دیگ را محکم می‌بندیم و روی آتش ملايم می‌گذاریم تا چند ساعت بماند و کاملاً پخته گردد. مواد درون دیگ را می‌توان به تعداد نفرات به هر نفر بجزیری که لازم باشد تکرار کرد.

ج. با ماهی

یکی از مواد اصلی تغذیه گیلانیان، از دیرباز ماهی بوده است. ماهی پس از صید زود فاسد می‌شود و مسمومیت با ماهی بسیار خطرناک است.^{۲۲} گیلانی‌ها نوع سرخ‌کرده‌ی خوراک ماهی (خکاره دیسیج dibij) را بیشتر می‌پسندند، برای این کار، فلس ماهی را تاحدامکان با چاقوی تیز پاک می‌کنند. شکم ماهی را پاره، و محتویات آن را خارج می‌کنند. آن را می‌شویند و به قطعات کوچک می‌برند. استخوان پشت مهره (دله خاش xâs dâl) را بیرون می‌آورند تا ماهی دو تکه شود. بدان نمک و فلفل می‌زنند و آن را در روغن داغ تابه سرخ می‌کنند. معمولاً کولی و کولمه، دو نوع دیگر از ماهیان ریز را قبل از سرخ کردن روی آتش زغال کیز می‌دهند تا پوست شان حرارت ببیند و سپس پوست آن را جدا می‌کنند و دور می‌اندازند، آنها را سرخ می‌کنند باکته و لوله‌پیاز (شیشه پیازچه) می‌خورند.

کولی غورابیج : مواد لازم: کولی ۸ عدد، سبزی؛ نعناع، خال واش، چوچاق و گشنیز نیم کیلو، آب غوره، آب انار یا آب نارنج ۱/۵ فنجان، شکر ۱ قاشق،

مغزگردو ۲۵۰ گرم، نمک و فلفل.

طرز تهیه: مغزگردو را مانند خورش فسنچان با سه چهار لیوان آب حرارت ملایم می‌جوشانیم، کولی را به همان شیوه‌ای که پیشتر گفتیم پوست می‌گیریم، بدان نمک و فلفل می‌زنیم و دو طرفش را در روغن سرخ می‌کنیم. سبزی ساطوری را با روغن سرخ می‌کنیم ^{کولی}، سبزی و ٹرشی را در مغزگردوی پخته شده می‌ریزیم و روی ^{ملایم} دم می‌کنیم، بعد از یک ساعت که آهسته جوشید، شکر، نمک و فلفل ^{اضفه} می‌کنیم و دیگ را بر می‌داریم.

مایی (ماهی) سیره‌داغ: در گیلان ماهی سفید را سرخ کرده، بخاریز (فیوج) یا فیبیج یا پرسته‌ی تنوری (مالتا) یا دودی و شور مصرف می‌کنند. تنها خورش‌هایی که با ماهی پخته می‌شود مایی سیره داغ و مایی فسنچان است. مواد لازم: ماهی، آرد گندم، آب نارنج، نمک، فلفل و زردچوبه.

طرز تهیه: فلس‌های ماهی را می‌گیریم، شکم ماهی را باز و محتویات آن را خارج می‌کنیم، ماهی را تمیز می‌شویم. سیر را ریز و با روغن در ماهیتابه سرخ می‌کنیم و زردچوبه به آن می‌زنیم تا طلایی رنگ شود. چند لیوان آب در گمج می‌ریزیم، آن را روی آتش می‌گذاریم تا به جوش آید. آرد مخلوط با آب نارنج را در ظرف آب جوش می‌ریزیم، هم می‌زنیم تا آرد خوب باز شود. سیرداغ را به آن اضافه می‌کنیم و در قابلمه را می‌گذاریم تا نیم ساعت در حرارت ملایم بجوشد. ماهی را سرخ می‌کنیم و آن را در مایه‌ی سیرداغ می‌چینیم. سر دیگ را بر می‌داریم و آن را یک ربع تانیم ساعت، در حرارت ملایم می‌پزیم. سپس نمک و فلفل می‌زنیم و دیگ را بر می‌داریم. ماهی سیرداغ را باکته می‌خورند.

ماهی فسنجان: طرز تهیه‌ی آن شبیه خورش فسنجان است. پس از این که مغزگردو جا افتاد و بوی خامی آن از بین رفت، ماهی را پس از تمیز و قطعه قطعه کردن، در تابه‌ی روغن سرخ می‌کنیم و آن را به ظرف گرد و اضافه می‌کنیم، رُب انار، نمک و فلفل می‌زنیم، پس از چند جوش دیگ را بر می‌داریم.

تبرستان
www.tbarestan.info

ماهی فیبیج ساده: شکم ماهی تمیز شده را باز می‌کنیم، محتویات آن را بیرون می‌کشیم، اگر اشیل داشته باشد، آن را هم تمیز می‌کنیم و دوباره در شکم ماهی می‌گذاریم، به آن نمک، فلفل و گلپر می‌زنیم، سپس ماهی را طوری در گمج می‌گذاریم که دُم آن به سرش وصل شود. ظرف را روی حرارت خیلی ملايم قرار می‌دهیم، روی دَر ظرف نیز آتش می‌ریزیم تا با بخار پخته شود. امروزه می‌توان این خوراک را در فر با ۳۵۰ درجه حرارت در یک ساعت و نیم تهیه کرد. به موادی که در شکم ماهی ریخته می‌شود مایی شکم اسباب می‌گویند.

مایی شکم اسباب، روش اول: مواد لازم: ماهی سفید، سبزی؛ خرش، نعناع، خال واش، کمی چوچاق، آبِ انار یا دانه‌ی انارِ گرش، مغزگردو، فلفل، نمک و گلپر.

طرز تهیه: مغزگردو را با سبزی و دانه‌های انار نرم می‌ساییم، مواد ساییده شده را با گلپر، نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم. آن‌گاه فلس ماهی را می‌گیریم، باله‌های ماهی را قیچی می‌کنیم، داخل گوش‌های ماهی و محتویات شکم ماهی را خالی می‌کنیم، ماهی را می‌شویم، در صافی می‌گذاریم تا آبش برود، داخل شکم را از مایه‌ای که حاضر کرده‌ایم پر

می‌کنیم، دو لبه‌ی شکم را جفت می‌کنیم، سپس سر و دُم ماهی را به هم می‌آوریم و گرد در گمج می‌گذاریم.

مایی شکم اسباب، روش دوم: مواد لازم: ماهی سفید، سبزی؛ خوش به مقدار کم، گشنیز، نعناع، خال‌واش و چوچاق، زرشک، کشمش پلویی، مغزگرد و نیم کوب، برگ سیر، رُب انار ملس، کمی کره، نمک، فلفل و گلپر.

طرز تهیه: سبزی شسته شده را خرد و با کره کمی سرخ می‌کنیم، سبزی سرخ شده را با گردوبنیم کوب، کشمش، زرشک، چند پر سیر له شده، گلپر، نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم. بعد ماهی را مثل دستور قبل آماده می‌کنیم، مخلوط را در شکم ماهی می‌ریزیم و لبه‌های آن را روی هم می‌آوریم و در ظرف را می‌گذاریم.

ماهی مالاتا: مواد لازم: ماهی سفید، سُماق، نمک و فلفل.

طرز تهیه: ماهی را بر اساس روش‌های پیشین تمیز، شکم آن را خالی و روی یک سینی فلزی پهن می‌کنیم. ماهی باید از شکم برش بخورد تا کاملاً پهن شود، سُماق و نمک و فلفل مخلوط را به طور یک‌نواخت روی سطح ماهی می‌ریزیم. سینی ماهی را به نانوایی سنگکی می‌دهیم تا درون تنور بگذارد. این ماهی را می‌توان در فر با حرارت ۳۵۰ درجه به مدت یک ساعت پرداخته کرد.

روش دوم: ماهی را از کله تا دُم شکاف طولی دهیم، به صورت دو ورقه‌ی طولی بر محور مهره‌ها، و آن را با مالاته سخ (سیخ مالاته) مهار می‌کنیم. مالاته سخ شبیه انبر است که به فاصله‌ی چند سانتی‌متر، میله‌هایی افقی به طول ۱۵ - ۲۰ سانتی‌متر به آن وصل است و نوک آن با حلقه‌ای شبیه انبر

بسته می شود. ماهی دو پاره شده را لای انبر می گذاریم و روی آتش سرخ می کنیم و به آن گُرشی می زنیم.

ماهی افلاطونی: روش طبخ این ماهی مخصوص اهالی شهر سلمان لرگرد است.

مواد لازم: ماهی سفید، آب انار ترش، آب غوره، آب نارنج، آب لیمو و رُب گوجه فرنگی، میخک، جوز کوبیده، دارچین، نمک و فلفل طرز تهیه: شکم ماهی تمیز شده را خالی می کنیم، دور روی آن را کمی در آرد می مالیم و در تابه با کره سرخ می کنیم، گُرشی ها، رُب گوجه، میخک، جوز، دارچین، نمک و فلفل را در ظرفی دیگر یک جوش می دهیم و آن را روی ماهی می ریزیم. در ماهیتاوه را می گذاریم و ماهی را روی آتش ملايم در سُس می بزیم تا تمام سُس به خورد ماهی برود. ماهی را به آهستگی با دو کفگیر در می آوریم و در دیس قرار می دهیم.

افلاطونی به شیوه زیر هم پخته می شود:

مقداری زغال اخته، آلبالو و قیسی (از هر کدام تقریباً ۲۰۰ گرم) را با کمی شکر می بزیم و یک سُس رقیق تهیه می کنیم. کمی زعفران در سُس می ریزیم و آن گاه مطابق روش اول، ماهی را با سُس می بزیم، وقتی خوراک حاضر شد، آن را در دیس می گذاریم و سُس باقی مانده را روی آن می ریزیم.

دیگر: خوراک دیگر از روده ماهی تهیه می شود. روده ماهی را می توان از ماهی فروشی های بازار، به طور جداگانه خردباری کرد. بهترین فصل برای تهیه روده ماهی اوایل زمستان و اوایل نوروز است که

ماهیان به اندازه‌ی کافی رشد کرده و روده‌های آن‌ها نیز گوشته‌اند. روده‌ی ماهی دو قسمت شیرین و تلخ (زرخ) دارد. روده‌ی تلخ نازک‌تر و تیره‌تر است. باید محتویات درونی آن را با فشار انگشت کاملاً خالی کنیم تا از خرده گوش‌ماهی و شن پاک شود، سپس آن‌ها را می‌شویم و در آبکش قرار می‌دهیم تا آب آن‌ها کاملاً برود. در یک تاوه روغن می‌ریزیم، وقتی روغن داغ شد، روده‌ها را در آن می‌چینیم تا با حرارت ملايم سرخ شوند. برخی برگ سیر تازه نیز اضافه می‌کنند تا همراه روده‌ها سرخ شود. پس از برشته شدن نمک، فلفل و آب نارنج می‌زنیم. دیسیجا از خوراکی‌های لذیذ و محبوب گیلانی‌است.

روده‌ی شیرین را می‌توان مثل کوکو هم سرخ کرد؛ روی دَر تاوه مقداری آتش می‌ریزیم تا زیر و روی روده به طور هم‌زمان برشته شود. طریقه‌ی دیگر طبخ آن است که روده‌ی سفید را در آرد می‌زنیم و در روغن می‌اندازیم، وقتی هر دو طرف سرخ شد در دیس می‌ریزیم و مقداری نمک، فلفل و آب نارنج روی آن می‌ریزیم. دیسیجا را با کته و انواع خورش و یا به تنها یی می‌خورند.

اشبل وابیج: مواد لازم: اشبل ماهی سفید، پیاز، دانه‌های انار گُرش یا رُب انار، نمک و فلفل.

طرز تهیه: پوست نازک روی اشبل تازه‌ی ماهی سفید را می‌گیریم و با چنگال دانه‌های اشبل را از هم باز می‌کنیم، اشبل را در تاوه و با کره کمی تفت می‌دهیم. قبل از این که کاملاً سرخ شود، دانه‌های انار گُرش و پیاز به آن اضافه می‌کنیم، آن‌ها را با هم سرخ می‌کنیم و بعد نمک و فلفل می‌زنیم.

فطیری: این غذا مخصوص اهالی شرق گیلان است.

مواد لازم: اشبل ماهی سفید، شوید تازه، برگ سیر ریز شده، خنث ریز شده، گشنیز، آب نارنج، نمک، فلفل و زرد چوبه.

طرز تهیه: پوست نازک اشبل را در می آوریم. آن را همراه سبزی های ریز شده، نمک و فلفل داخل روغن داغ تاوه می ریزیم تا با شعله مایم بپزد. وقتی خورش به روغن افتاد، مقداری آب نارنج به آن اضافه می کنیم و آن را از روی شعله بر می داریم.

لونگی: از غذاهای محلی مردم آستانه و تالش است.

مواد لازم: ماهی سفید، مغز گردو، پیاز، نمک، فلفل، دارچین، رُب ازگیل و گوجه فرنگی.

طرز تهیه: فلس ماهی را می گیریم، شکم ماهی را خالی می کنیم، رُب ازگیل به آن می مالیم و پنج تا شش ساعت می گذاریم بماند. سپس مایه لونگی (برای طرز تهیه نک. لونگی مرغ) را درون شکم جا می دهیم و آن را می دوزیم و در فر می گذاریم تا آماده شود.

۳. کوکو و شامی

ورقه: کوکوی بادمجان است.

مواد لازم: بادمجان، تخم مرغ، روغن، نمک، فلفل، زرد چوبه و دارچین.

طرز تهیه: بادمجانها را پوست می گیریم و حلقه حلقه می کنیم، روی حلقه های بادمجان کمی نمک می ریزیم و در صافی می گذاریم تا آب و تلخی اش برود. بادمجانها را در تاوهی روغن داغ طلایی سرخ می کنیم. سپس آنها را در یک یا دو ردیف روی هم می چینیم. به تاوه کمی روغن

اضافه می‌کنیم، تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم، به آن ادویه می‌زنیم. با چنگال مخلوط را هم می‌زنیم تا کف کند، سپس آن را روی بادمجان‌ها می‌ریزیم، به طوری که تمام سطح آن‌ها را پوشاند. وقتی یک طرف سرخ شد، چهار قاچ می‌بریم و بر می‌گردانیم تا طرف دیگر هم پرشته شود و به رنگ طلایی خوش‌رنگ درآید. ورقه را با کته روندن دار یا کته و کره می‌خورند.

اشبل کوکو: مواد لازم: اشبل ماهی سفید، تخم مرغ، پیاز، برگ جعفری ریزشده، نمک و فلفل.

طرز تهیه: اشبل را می‌شویم، پوست نازکش را می‌گیریم، پیاز را خرد و با جعفری قاطی می‌کنیم و تخم مرغ‌ها را در آن می‌شکنیم و هم می‌زنیم. اشبل را به آن اضافه می‌کنیم، و نمک و فلفل می‌زنیم و آن را در روغن داغ تاوه می‌ریزیم و مثل ورقه آن را می‌بریم. طرف دیگر شر را هم سرخ می‌کنیم. برخی به جای جعفری برگ سیر تازه می‌ریزند، این غذا نیز با کته خورده می‌شود.

کوکوی چفترمه‌ی بادکوبه‌ای: چفترمه‌ی بادکوبه‌ای نوعی کوکوی مرغ است. این خوراک تحت تأثیر ارتباط گیلانی‌ها با مردم قفقاز وارد فرهنگ غذایی مردم گیلان شده است.

مواد لازم: مرغ، تخم مرغ، پیاز داغ، جوش شیرین، زعفران، آب لیمو، نمک، فلفل و دارچین.

طرز تهیه: مرغ را با یک قاشق پیاز داغ می‌پزیم. پس از سرد شدن، پوست و استخوان آن را جدا و گوشت مرغ را تکه‌تکه می‌کنیم. تخم مرغ‌ها را در

ظرفی می‌شکنیم و خوب مخلوط می‌کنیم تا کف کند. زعفران را در کمی آب جوش و جوش شیرین را در آب سرد حل می‌کنیم، آنگاه نمک، فلفل و دارچین و پیاز داغ و آب‌لیمو را با جوش شیرین و زعفران در مایه‌ی تخم مرغ می‌ریزیم و آن را خوب هم می‌زنیم، سپس تکه‌های مرغ را در مایه می‌ریزیم و هم می‌زنیم. مایه‌ی کوکو را در تاوه‌ی روغن داغ می‌ریزیم و با پشت قاشق روی آن را صاف می‌کنیم. در تاوه‌ی می‌گذاریم و روی آن آتش می‌گذاریم تا زیر و روی کوکو به رنگ طلایی درآید و مغز پخت شود، بعد بدون این که آن را ببریم در دیس برمی‌گردانیم و سرسفره می‌گذاریم.

سبزی کوکوی قفقازی: مواد لازم: سبزی؛ تره، جعفری و گشنیز، مغزگردو، پیاز، تخم مرغ، زرشک، نمک و فلفل.

طرز تهیه: سبزی‌های را ساطوری، پیاز را رنده می‌کنیم. سبزی، پیاز، زرشک و گردو را با هم مخلوط می‌کنیم و به آن نمک و فلفل می‌زنیم، سپس تخم مرغ‌ها را در آن می‌شکنیم، هم می‌زنیم و بعد مانند سایر کوکوها آن را می‌پزیم.

شاکوکو: شاکوکو از غذاهای مجلسی مردم انزلی و آبکنار است. مواد لازم: مغزگردو، تخم مرغ، رُب آلوجه یا انار، روغن، شکر، نمک، فلفل و ادویه.

طرز تهیه: مغزگردوی ساییده شده را با مقداری آب، رُب انار، شکر و ادویه آنقدر می‌جوشانیم تا کاملاً غلیظ شود. در یک تاوه‌ی نچسب و ته‌صف روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن خوب داغ شود. تخم مرغ‌ها را

می‌شکنیم و هم می‌زنیم. مقداری از آن را به صورت ورقه‌ی نازکی در تابه پهنه می‌کنیم، هنگامی که سرخ شد، آن را در طول، به قطعاتی می‌بریم و مخلوط آماده را در وسط قطعات می‌ریزیم، تخم مرغ را دور آن می‌پیچیم و با پایین کشیدن شعله‌ی آتش این کار را تمام شدن مخلوط و پیچیدن تخم مرغ‌ها ادامه می‌دهیم، سپس آن را در بشقاب ^{نمی‌چینیم} چینیم و با نان یا برنج می‌خوریم.

شامی کباب ماسوله‌ای: مواد لازم: گوشت چرخ کرده بدن چربی، پیاز، تخم مرغ، گوجه‌فرنگی، دارچین، زردچوبه، نمک و فلفل.

طرز تهیه: پیاز رنده شده را با گوشت چرخ کرده، مخلوط می‌کنیم. تخم مرغ‌ها و ادویه را به گوشت اضافه می‌کنیم و کاملاً هم می‌زنیم. سپس یک قاشق بزرگ از مخلوط را بر می‌داریم و داخل تاوه‌ی روغن داغ می‌ریزیم دور آن را گرد می‌کنیم. وقتی یک طرف آن سرخ شد، شامی‌ها را بر می‌گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود. گوجه‌ها را نصف می‌کنیم و در تاوه، دور شامی‌ها می‌چینیم تا در حرارت ملايم سرخ شود و به آب بیفتد. این شامی با کته خورده می‌شود.

تورش شامی: به آن خورش ته کبابی نیز می‌گویند.

مواد لازم: گوشت ران بره یا گوساله، پیاز، تخم مرغ، سیب زمینی، رُب گوجه‌فرنگی، آب غوره یا آب نارنج، نمک و فلفل.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده، تخم مرغ، نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و آن را مثل کوفته مالش می‌دهیم. سپس از آن، لقمه‌هایی به یک اندازه بر می‌داریم، در کف دست مثل شامی گرد و پهن می‌کنیم و در

روغن داغ تاوه با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم.
در ظرفی یک لیوان آب می‌ریزیم، رُب‌گوجه و گرشی را در آن مخلوط
می‌کنیم و می‌گذاریم تا جوش کند، سپس شامی‌های سرخ شده را در آن
می‌چینیم و می‌گذاریم کمی دم بکشد. سبب زمینی پوست‌کده و ورقه‌ورقه
شده را در روغن داغ سرخ می‌کنیم و روی گوشت می‌ریزیم. این خورش با
کته صرف می‌شود و باید خیلی کم آب باشد.

شامی رشتی: مواد لازم: گوشتِ مغزِ رانِ بدون چربی گوساله یا گوسفند،
لپه، پیاز، تخم مرغ، زردچوبه، نمک و فلفل.

طرز تهیه: گوشت تکه شده و پیاز خردشده و لپه را همراه زردچوبه با
چهار تا پنج لیوان آب می‌پزیم. هنگامی که گوشت و لپه کاملاً پخت، در
ظرف را بر می‌داریم و مرتب هم می‌زنیم تا آب آن تمام شود و ته بگیرد،
سپس آنها را در نمکیار می‌ساییم و به صورت گوشتِ کوییده‌ی نرم که
حالت کش دارد، در می‌آوریم. آن‌گاه آن را با تخم مرغ مخلوط می‌کنیم تا
مايه تقریباً شُل شود. به آن نمک و فلفل می‌زنیم و مانند سایر شامی‌ها در
تابه سرخ می‌کنیم.

شامی رودباری: مواد لازم: گوشت چرخ کرده نیم کیلو، پیاز رنده شده یا
چرخ شده ۳ عدد متوسط، روغن زیتون نصف لیوان، نعناع و گلپر،
سبزی‌های معطر مانند پلنگ مشک، شبیلیه و ریحان.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را در ظرفی می‌ریزیم. پیاز رنده شده، نعناع،
گلپر و سبزی‌های معطر را به آن اضافه می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم تا
زمانی که گوشت دیگر سفت نباشد. سپس روغن زیتون را در تابه

می‌ریزیم و می‌گذاریم کمی گرم شود، نباید خیلی داغ شود، سپس مقداری گوشت بر می‌داریم و به اندازه‌ی کف دست به شکل دایره در می‌آوریم و در ماهیتابه می‌اندازیم. پس از این که هر دو طرف گوشت سرخ شد، دو قاشق غذاخوری رُب گوجه‌فرنگی را در کاسه‌ای می‌ریزیم و با مقداری آب مخلوط می‌کنیم، خوب به هم می‌زنیم و روی لقمه‌ها می‌ریزیم. در ماهیتابه را می‌بندیم تا شامی‌ها باید حرارت کم بپزند. حدوداً پس از بیست دقیقه شامی‌ها پخته می‌شوند.

کال شامی: مواد لازم: گوشت چرخ‌کرده‌ی گوساله یا گوسفتند، تخم مرغ، سیب‌زمینی، پیاز، آرد، نمک و فلفل.

طرز تهیه: سیب‌زمینی خام را پوست می‌گیریم و رنده می‌کنیم، آن را با پیاز رنده‌شده، گوشت چرخ‌کرده، تخم مرغ، آرد و ادویه مخلوط می‌کنیم و با دست خوب ورز می‌دهیم تا به صورت خمیر کش دار درآید، آن را در روغن تاوه می‌ریزیم و دو طرف آن را برشته می‌کنیم و با سیب‌زمینی خلال و سرخ شده در دیس می‌چینیم و سر سفره می‌آوریم.

سبز شامی: مواد لازم: گوشت چرخ‌کرده، سبزی خردشده؛ تره، جعفری، تخم مرغ، پیاز، سیب‌زمینی، نمک و فلفل.

طرز تهیه: گوشت، سبزی، نمک، فلفل، تخم مرغ و پیاز رنده‌شده را مخلوط می‌کنیم و خوب خمیر می‌گیریم. لقمه‌هایی از آن را به صورت شامی در تابه سرخ می‌کنیم. در خمیر این شامی می‌توان دانه‌های انار گریش ساییده شده ریخت و سرخ کرد. به آن خمس سبز شامی نیز گویند.

۴. آش

در ترکیب انواع آش‌ها برنج یا آرد برنج، سبزی و به طور محدود غلات دیده می‌شود. آش را در مناسب‌های مختلف می‌پزند.

به علت شرایط آب و هوایی گیلان وجود سبزی‌های گوناگون آش‌های سفره‌ی گیلانی از گستردگی و تنوع فراوانی برخوردارند که در اینجا فقط به پاره‌ای از آن‌ها می‌پردازم.

در منطقه‌ی تالش به علت ویژگی معیشتی مردم که عمدتاً مبتنی بر پرورش دام است، بسیاری از آش‌ها متأثر از فراورده‌های دامی است. یکی از این آش‌ها آی ران (آش دوغ) است که با شیر، دوغ، برنج، لوبیا، نعناع، ریحان، تره، جعفری و پونه‌ی کوهی تهیه می‌شود.

سوت داش (شیربرنج): مقداری برنج داخل شیر جوشیده می‌ریزند، بعد از کمی حرارت دادن شکر و کشمش به آن اضافه می‌کنند و پس از پختن، مقداری زردچوبه به آن می‌افزایند و می‌گذارند تا خوب بپزد.

از آش‌های دیگر منطقه‌ی تالش گیل دیگ آش است. دانه‌ی گیاه گیل دیک^{۲۳} کوهی را می‌جوشانند، سپس با پارچه توری تفاله‌ی آن را می‌گیرند و داخل محلول آن مقداری برنج، گردو، پیاز، نخود و لوبیا اضافه می‌کنند و می‌جوشانند.

آش دوشواره: دوشواره غذای قفقازی است و به علت ارتباط و رفت و آمد گیلانی‌ها به قفقاز در شمار غذاهای محلی گیلان درآمده است. این آش را بیشتر در بندرانزلی درست می‌کنند و طرفداران زیادی دارد.

مواد لازم: گوشت چرخ‌کرده‌ی چرب، آرد گندم، پیاز، تخم مرغ،

۸۸ / فرنگ خوراک مردم گیلان

نعماع خشک، سرکه، نمک و فلفل.

طرز تهیه: آرد را با یک تخم مرغ و مقداری آب و نمک مخلوط می‌کنیم تا خمیر شود، به طوری که به دست نچسبد و زیاد سفت نشود. روی خمیر را می‌پوشانیم تا یکی دو ساعت بماند و خمیر وریاید. آنگاه یک گلوله از خمیر را بر می‌داریم، آن را با نورد به نازکی لواش باز می‌کنیم. چهارگوش به طول و عرض سه سانتی متر می‌بریم. گوشت چرخ کرده و یک پیاز رنده شده در آن را با نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم. از این گوشت، یک گلوله‌ی کوچک به اندازه‌ی نصف فندق وسط نان‌های چهارگوش می‌گذاریم و نان را دولا می‌کنیم، با دست اطراف خمیر را کمی فشار می‌دهیم تا به هم بچسبد. دو گوشه‌ی بالای خمیر را با دو دست می‌گیریم و روی هم قرار می‌دهیم، کمی فشار می‌دهیم به طوری که باز نشود. نان‌های چهارگوش حالا تقریباً به صورت سه گوش درآمده‌اند. این‌الایی‌ها با همین مواد و به همین صورت چندین نوع پاستا درست می‌کنند - همه‌ی خمیر را به این طریق حاضر می‌کنیم، آنگاه در یک دیگ یا قابلمه‌ای مناسب، شش یا هفت لیوان آب می‌ریزیم. آب را جوش می‌اوریم. اگر آب قلم استفاده شود، بهتر است، خمیرهای آماده شده با گوشت را در آن می‌ریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا چند جوش بزند و خمیر پخته شود. دیگ را از روی آتش بر می‌داریم، دوشواره را در ظرف سوب خوری می‌کشیم و روی آن کمی نعماع خشک می‌ریزیم.

این خوراک با سیر خام، سرکه و رُب گوجه فرنگی خورده می‌شود. در کنار این غذا، همواره کمی سیر کوییده، سرکه، رُب گوجه فرنگی، نعماع خشک و گشنیز ریز شده قرار می‌دهیم تا در صورت تمایل از هر کدام به دلخواه استفاده شود.

کویی آش (آش کدو): این آش مورد علاقه‌ی مردم مناطق شرق گیلان است.

مواد لازم: کدو حلوایی، برنج، شیر، نمک، شکر، دارچین و کره.

طرز تهیه: برنج را می‌شویم، کدو حلوایی را قطعه قطعه می‌کنیم، پوست قطعه‌ها را می‌کنیم، تخم و ریشه‌ی داخل کدو را می‌گیریم، برنج، کدو و کره را با پنج لیوان آب می‌پزیم، آش را گاهی هم می‌زفیم و شیر و نمک را اضافه می‌کنیم. برای جا افتادن آش، شعله‌ی آش را ملايم می‌کنیم. آش را پس از پختن، در ظرف می‌ریزیم و روی آن را با دارچین و شکر می‌آراییم. به جای شیر می‌توان مغزگردی ساییده شده به آش اضافه کرد و آن را بعد از چند جوش برداشت.

تورش آش: مواد لازم: گوشت، نخود، لوبيا، باقلی مازندرانی یا پاج باقلاء، سبزی؛ تره، جعفری، گشنیز، اسفناج، نعناع و خال واش، برنج، گوجه سبز ریز خیلی ترش و سیر برای سیر داغ روی آش.

طرز تهیه: گوشت را تکه تکه می‌کنیم و همراه نخود و لوبيا می‌گذاریم تا کاملاً بپزد. باقلاء را از پوست اول درمی‌آوریم و با پوست دوم با کمی آب می‌پزیم. سبزی را ریز خرد می‌کنیم و می‌گذاریم بپزد. سپس برنج را به آن اضافه می‌کنیم. وقتی که کاملاً پخت، همه‌ی مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. گوجه سبز ترش را به آن اضافه می‌کنیم، می‌گذاریم با هم در حرارت ملايم بجوشد تا آش کاملاً بپزد و جا بیفتد. سپس به آن نمک و فلفل می‌زنیم و بر می‌داریم. روی آن قدری نعناع داغ و سیر داغ می‌ریزیم.

این آش را به عنوان عصرانه با برگ ژرب و ماهی شور می‌خورند و معمولاً مورد علاقه‌ی خانم‌های باردار است.

۹۰ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

خالو^{۲۴} آبه: مواد لازم: گوجه سبز، آرد برج، سبزی؛ نعناع، خال و اش، گشنیز، چوچاق، شکر و تخم مرغ.

طرز تهیه: گوجه سبزها را با چهار لیوان آب آنقدر می‌پزیم تا له شود. هسته و پوست آن را می‌گیریم، آرد برج را در دو لیوان آب حل و به گوجه اضافه می‌کنیم، در حرارت ملایم می‌جوشانیم تا بوی خاص آرد برود. سپس سبزی را می‌ساییم و در آن می‌ریزیم، یکی دو جوش که زد، شکر را اضافه می‌کنیم و بعد تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکتیم و هم می‌زنیم و داخل ظرف آش می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا تخم مرغ بسته شود. بعد آن را بر می‌داریم.

خالو آبه را سرد و گرم می‌خورند. در تابستان برای عصرانه بسیار لذیذ است. گاهی آن را با کته می‌خورند.

۵. کباب

در تالش برای پروراندن گوشت کباب، گوشت گاو را پس از خرد کردن مدتی در آب انار یا آب گوجه ترش می‌خوابانند و سپس آن را به سیخ می‌کشند و روی آتش کباب می‌کنند. کباب را معمولاً با کته سرد، اشبل، مفرگردو، دسانه باقلاء و پیاز می‌خورند.

خوتکا کباب: طرز تهیه: خوتکا را می‌شویم، پرهای ریز آن را روی آتش کز می‌دهیم، آن را تکه تکه می‌کنیم و مدتی در آب لیمو می‌خوابانیم، تا بوی بد آن برود، سپس به آن نمک و فلفل می‌زنیم و به سیخ می‌کشیم. آن را روی آتش زغال کباب می‌کنیم و روی آن آب انار می‌ریزیم و می‌خوریم.

کباب تُرش: مواد لازم: گوشت فیله یا راسته، پیاز، جعفری، مغزگردو و انار تُرش.

طرز تهیه: گوشت فیله یا راسته را مانند گوشت چنجه آماده می‌کیم، سپس پیاز را رنده و جعفری را خرد می‌کنیم. گردوی ساییده را با رُب انار تُرش مخلوط و به گوشت اضافه می‌کنیم و بیست و چهار ساعت در یخچال می‌خوابانیم. سپس به آن نمک و فلفل می‌زنیم و به سیخ می‌کشیم. آن را با پشت کارد یا یفتک کوب، کمی می‌کوبیم و کباب می‌کنیم. این کباب را بدون گردوی ساییده نیز درست می‌کنند.

کباب اوzonبرون: اوzonبرون یکی از انواع ماهی‌های خاویاردار دریای کاسپین است. این ماهی استخوان ندارد، گوشت آن را تکه‌تکه می‌کنیم و در پیاز رنده شده، آب‌لیمو یا آب نارنج، نمک و فلفل می‌خوابانیم و به مدت بیست و چهار ساعت در یخچال می‌گذاریم. سپس آن را به سیخ می‌کشیم و روی آتش ملايم کباب می‌کنیم.

کباب ماهی کفال: پوست ماهی کفال را می‌کنیم، آن را از استخوان جدا می‌کنیم و به قطعات کوچک می‌بریم و در ظرف می‌ریزیم. پیاز رنده شده را با روغن زیتون، آب انار، نمک و فلفل مخلوط می‌نمایم و تکه‌های ماهی را در آن یک دو ساعت می‌خوابانیم، بعد در می‌آوریم، به سیخ می‌کشیم و روی آتش زغال می‌گذاریم تا کاملاً برشته شود.

خوردنه‌های دیگر

جوکولکوی koy jukul: یکی از غذاهای صبحانه‌ی روستاییان بود. کته‌ای است که از خُرده برنج، مغزگردوی ساییده و زیره تهیه می‌شود.

۹۲ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

مواد لازم: برنج نیم دانه ۱ کیلو، مغزگردو ۲۰۰ گرم، کره محلی، زیره به مقدار کم.

طرز تهیه: برنج را دم پخت می‌کنیم و قبل از این‌که کاملاً پخته شود، آن را از روی اجاق بر می‌داریم و در تابه می‌ریزیم و با شعله‌ی ملایم می‌گذاریم تا کمی خشک شود، پس از آن مغزگردی سایده شده را به برنج اضافه می‌کنیم و ده دقیقه‌ی دیگر به هم زدن برنج دو روی آتش ملایم ادامه می‌دهیم. در پایان کره را تکه‌تکه در تابه می‌ریزیم تا قاطعی برنج شود. به این ترتیب غذا آماده است، مقدار کمی زیره به روی آن می‌ریزیم و می‌خوریم. این غذا بسیار مقوی است. آن را در صبحانه با اشبل، باقلی مازندرانی، ماست و پیاز می‌خوردند و راهی کار می‌شوند، و یا پس از صبحانه‌ای مختصر در قلیه ناهار.

شکرلوله: نیشکر را می‌بریدند و پس از شستن در نُب یا ناو می‌ریختند، و با چوبی مثل دسته‌ی هاون آن را می‌کوییدند و شیره‌اش را می‌گرفتند. حاصل آن شکر سیاه بود که در قالب‌های کوچک و بزرگ به بازار عرضه می‌شد. روستاییان شکر سیاه را با نان یا کته در قلیه ناهار می‌خوردند. کته‌ی از شب مانده محبوب‌ترین غذای صبحانه گیلک‌هاست، آن را با دوشاب، شکر سرخ، شیر گرم، خمس، مرنا و تخم مرغ زیر خاکستر اجاق می‌پختند. چند دهه‌ای است که نان و چای شیرین جای پلو و چیزهای دیگر را گرفته است و صبحانه‌ی گیلانی‌ها شبیه صبحانه‌ی مردمان سایر مناطق ایران شده است.

کدبانوهای گیلانی می‌کوشیدند تعادلی در برنامه‌ی غذایی، با توجه به گرمی و سردی غذاها و مناسبت‌های فصلی، سن و موقعیت افراد خانواده

و میهمان‌ها برقرار کنند. به همین دلیل در بهار و تابستان، غذاهای گیاهی نظریر باقلاقاتوق، تورش‌تره، میرزا قاسمی، سیرابیج و... بسیار مورد توجه بود. در پاییز و زمستان، غذاهایی که با ماهی، مرغ، ماکیان و گوشت درست می‌شد مورد توجه بود. در این فصول گراش سنتی گیلانی‌ها به غذاهای چرب، گرم و گوشتی است. فستیوال‌ها و مسمّاها غذای اصلی پاییزی و زمستانی است.

علاوه بر تناسب‌های فصلی، کدبانوهای گیلانی در وعده‌های غذایی پسران و دختران نکات بسیاری را رعایت می‌کردند؛ برای دوران بلوغ غذاهای سرد و برای شب عروسی غذای گرم تدارک می‌دیدند.

آونخوت، یخنی و آوجوجه: آب‌نخود آب‌گوشت بدون گوشت است. هنوز هم در برخی از بازارها آن را می‌فروشنند.

یخنی لوبیا، نخود، سیب‌زمینی و گوشت یا همان آونخوت با گوشت است. یخنی و آونخوت را نمی‌کویند، آن را با نان یا برنج می‌خورند. آوجوجه مواد آونخود است به اضافه‌ی جوجه. جوجه را می‌پختند و روی اجاق گرم نگه می‌داشتند و در پیاله‌های کوچک به مردم می‌فروختند.

قَيْقَنَا: تخم مرغ را در روغن نیمرو می‌کنیم و ادویه و شکر می‌زنیم. این غذا را بیشتر هنگام سحر در ماه رمضان می‌خورند.

مرغ لاکو: مرغ را می‌پختند و با آن نوعی فستیوال سفت و سخت درست می‌کردند، آن را لای نان برنجی (لاکو) می‌گذاشتند و به نشانه‌ی احترام به ارباب و یا شریک شهری هدیه می‌دادند. این رسم اینک منسخ شده است.

غذاهای کناری

یکی از سنت‌های سفره‌ی گیلانی توجه به خوراک غیراصلی و کناری است که سنتی ایرانی و قدیمی است. قول یونانیان است و همه‌ی آثار مکتوب ایرانی نیز تأیید می‌کنند که سنت ایرانی به تهیه‌ی این گونه خوردنی توجه ویژه داشته است. احتمالاً واژه‌ی **خوردی** یعنی «خوردنی کناری و خوراک‌های کنار بشقاب و کناری و پیروامون سفره، بر این قبیل خوردنی‌ها اطلاق شده است» (مزادپور: ص ۵۲).

گیلانی‌ها به چاشنی غذا و غذای کناری دوجاو (dujâv) می‌گویند. چاشنی‌ها متناسب با فصل و امکانات عبارت‌اند از: **گُرب**، خیار، خربزه، هندوانه، **گُرشی**، زیتون، زیتون پرورده، ماست، ماست بورانی، پیاز، سیر، ماهی شور، ماهی دودی، اشبل، مغزگرد، باقلی مازندرانی خیس‌کرده یا تازه و سبزی خوردن.

در سفره‌ی گیلانی‌ها در بیشتر مواقع حدائق یک نوع ماهی؛ دودی یا شور و یا اشبل ماهی دیده می‌شود.

در فصل باقلای رشتی، خورش باقلای لذیذترین و متداول‌ترین خوراک گیلانیان است. باقلای‌آنوق باکته، سیر تازه، ماهی سیم، ماست، کره و **گُرب** بسیار لذیذ است.

غذاهای کناری پلوکباب رشتی، اشبل، مغزگرد، باقلی مازندرانی خیس خورده یا تازه، زیتون، کره و پیاز است.

در گیلان خیار یا خربزه با غذا خورده می‌شود و در فصل آن بر سر اغلب سفره‌ها پیدا می‌شود. خربزه‌های گیلان به شکل و رنگ‌های خاص است و بسیار شیرین. تا چند سال پیش، انواع خربزه‌ی گیلان به بازار عرضه می‌شد. خربزه‌های آبادی‌های لنگرود و چمخاله در شرق و کسما و آباتر در غرب گیلان از معروفیت خاصی برخوردار بودند.

زیتون: زیتون انواع مختلف دارد، بهترین نوع خوراکی آن زیتون ماری است که سبز متمایل به خاکستری و کشیده است، انواع دیگر آن تقریباً گوشتالودند.

زیتون پرورده: یکی از چاشنی های سفره‌ی گیلانی است.
مواد لازم: ۱ کیلو زیتون، ۲۰۰ گرم مغزگرد، ۱ لیوان آب
انار گرش یا انار گرش دانه کرده، ۲۵۰ گرم سبزی تازه؛ نعناع، خال واش،
چوچاق، گلپر و فلفل.

طرز تهیه: گردو را می ساییم، آنگاه سیر و دانه‌ی انار گرش را با سبزی‌ها در نمکیار (ظرف سفالی مدور) می ساییم به گونه‌ای که استخوان دانه‌های انار آرد شود و زیر داندان نماند. آنگاه هسته‌ی زیتون را جدا می کنیم و آن را با مغزگردی ساییده شده و بقیه‌ی مخلفات در یک ظرف گود می ریزیم.
فلفل و گلپر به آن می زنیم و با قاشق قاطی می کنیم.

صرف زیتون پرورده پس از تهیه مانع ندارد، ولی بهتر است دو ساعتی بماند تا کاملاً جایتفتد و قوام بیاید. زیتون پرورده مانند گرشی با انواع غذاهایی که با ماهی درست می شود و یا خورش‌هایی مانند باقلافاتوق و میزاقاسمی مصرف می شود.

دار درار / دلار dələr: چاشنی معطر و معروف گیلان که مخلوطی از سبزی‌های خوش بو، با مقداری نمک است. در گیلان آن را به جای نمک با خیار و گوجه سبز (آلوجه) و دیگر میوه‌های لب گرش مانند سیب و پرتقال می خورند. همچنین مخلوطی از آن با سکنجیین و سرکه یا با شکر و سرکه با کاهو خورده می شود (کاهو سکنجیین).

گاهی گوجه سبز ٹرش را در نمکیار له می کنند و با دلار مخلوط می نمایند و به عنوان تنقلات می خورند، آن را آلوچه فشکن *âluefeskən* می نامند. آلوچه فشکن بسیار خوش مزه است و در نزد خانم های باردار طرف داران زیادی دارد.

مواد لازم: ۱/۵ کیلو سبزی؛ هیل (گیشنین)، بینه (نعماع)، خال واش و کمی چوچاق و نمک.

طرز تهیه: سبزی ها را پس از پاک کردن و شستن در نمکیار چنان لطیف می ساییم که صورت سرمه یا حنا پیدا کند. آنگاه نمک را در حین ساییدن به آن می افزاییم. بعضی ها یکی دو برگ تازه هی مو و جوانه هی نارنج یا علفی به نام پنج انگوشه را نیز همراه سبزی ها می سایند. این مواد را می توان در چرخ گوشت یا میکسر بر قی هم عمل آورد. به مواد کمی گلپر هم می توان زد. بعد از ساییده شدن آن را در ظرف دردار می ریزیم تا مدت ها سبز باقی بماند.

ماست بورانی: در گیلان آن را با مواد گونا گونی مانند اسفناج، کدو حلوایی، لبو و بادمجان درست می کنند.

طرز تهیه: ماست مخلوط بورانی معمولاً چکیده است. سیر را له می کنیم، لبو و اسفناج و کدو حلوایی را می پزیم، سپس له یا ریز ریز می کنیم. بادمجان را روی آتش کبابی، و پوست آن را جدا می کنیم و گوشت ش را له می کنیم. اسفناج و بادمجان را می توان پس از پخته شدن کمی با روغن تفت داد و با ماست چکیده و سیر کوییده قاطی کرد و به آن نمک و فلفل و دارچین زد و روی آن مقداری سبزی خشک معطر ریخت و میل کرد.

ترشی

گیلانی‌ها با انواع سبزیجات، سیر، بادمجان، فلفل، گوجه و پیاز ترشی‌های گوناگونی درست می‌کنند که از میان آن‌ها سیر ترشی، هفت‌تابجار و بادمجان ترشی از همه معروف‌ترند.

سیر ترشی: طرز تهیه: برای سیر ترشی بُته‌های کافل سیر را انتخاب می‌کنیم، برای خوش‌رنگ شدن سیر، در وسط هر بُته سیر با قاشق چای خوری چند دانه زرشک می‌ریزیم و سیرها را در یک شیشه‌ی دهن گشاد روی هم به ترتیب می‌چینیم تا ظرف پر شود. بعد سرکه را روی سیرها می‌ریزیم به طوری که روی سیرها را کاملاً پوشاند، روی آن کمی نمک می‌پاشیم. در شیشه را محکم می‌بندیم و در جای خنک نگهداری می‌کنیم. سیر ترشی معمولاً دیرتر از ترشی‌های دیگر برای مصرف آماده می‌شود. باید حداقل یک سال در ظرف بماند، سیر ترشی هفت‌ساله از محبویت برخوردار است. برخی به جای زرشک کمی دوشاب رقیق در ظرف می‌ریزند تا هم رنگ سرکه عوض شود و هم سیر مزه‌ی مَلس بدهد.

بادمجان ترشی: مواد لازم: ۲۰ عدد بادمجان قلمی ریز، ۲۵۰ گرم سبزی خشک؛ خال‌واش، نعناع و چوچاق، نیم کیلو سبزی تازه، ۳ بُته سیر ترشی و نمک.

بادمجان را از پهلو، یک چاک کوچک می‌دهیم، اگر تخم داشته باشد آن را می‌گیریم، دُم بادمجان را می‌بریم، پس از شستن آن‌ها را در دیگ می‌ریزیم و روی آن‌ها کمی سرکه می‌ریزیم، می‌گذاریم روی اجاجق تا چند جوش بخورد و در سرکه بپزند و نرم شوند. بعد آن‌ها را از دیگ بیرون می‌آوریم و می‌گذاریم چند روز در هوای آزاد بماند تا کمی خشک شوند.

۹۸ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

سیر و سبزی تازه را ساطوری و با مقداری نمک مخلوط می‌کنیم. آن‌ها را داخل شکم بادمجان‌ها می‌ریزیم، دو لبه‌ی طرف چاک را به هم جفت می‌کنیم و در شیشه‌ی دهن گشادی کنار یکدیگر می‌چینیم. کمی جای خالی می‌گذاریم که بادمجان‌ها بتوانند جا باز کنند. روی آن‌ها به طور کامل سرکه می‌ریزیم و در شیشه را محکم می‌بندیم. اگردن طی چند روز سرکه به خورد بادمجان‌ها رفت، دوباره سرکه اضافه می‌کنیم، شیشه را در جای خنک می‌گذاریم و پس از دو ماه برای خوردن به سراغش می‌رویم.

هفتابجار: مواد لازم: بادمجان ۵ عدد، گوجه‌فرنگی کال و سبز ۴ عدد، فلفل ریز سبز ۲۵۰ گرم، پیاز ۲ بُته، سیر ۳ بُته، سبزی؛ نعناع، خال‌واش، چوچاق و گشنیز ۱ کیلو، گلپر ۱ قاشق و نمک.

طرز تهیه: دُم بادمجان و فلفل را می‌گیریم و به همراه گوجه‌فرنگی و سبزی‌های دیگر می‌شویم. پس از این‌که آب‌شان گرفته شد، آن‌ها را به اضافه‌ی پیاز و سیر ساطوری می‌کنیم. آن‌گاه تمام مواد را در ظرفی با هم مخلوط می‌کنیم و به آن نمک و گلپر می‌زنیم و در یک ظرف شیشه‌ای دهن گشاد می‌ریزیم، شیشه را با سرکه‌ی اعلاً می‌کنیم و در شیشه را محکم می‌بندیم. گوشی هفتابجار پس از چند ساعت قابل مصرف است.

مربا

در گذشته زنان خانه‌دار گیلانی از میوه‌های مختلف؛ گرش و شیرین، نیز از جوانه‌ی درختان مرکبات و گل محمدی مربا می‌ساختند. تنوع مربا در گیلان زیاد است، ما به چند نمونه‌ی آن اشاره می‌کنیم.

مربای بهارنارنج: مواد لازم: ۱ کیلو بهارنارنج تازه چیده، ۱ کیلو شکر، ۲

قاشق آب لیمو، نصف لیوان آهک.

طرز تهیه: شکوفه‌ی بهار نارنج را بعد از چیدن، بلا فاصله برای طبخ آماده می‌کنیم و آن را یک روز در آب سرد می‌گذاریم و چند بار آب آن را عوض می‌کنیم. آهک را در ظرفی می‌ریزیم و سه تا چهار لیوان آب روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم تا تهشین شود. آب زلال آهک را روی بهار نارنج می‌ریزیم و می‌گذاریم نیم ساعت در آب آهک بماند. سپس آن را از صافی عبور می‌دهیم و چند بار با آب سرد می‌شویم، سپس بهار نارنج را در ظرف آب جوش می‌ریزیم و می‌گذاریم یک ربع ساعت بجوشد. آب ظرف را چند بار عوض می‌کنیم. دوباره بهار نارنج را در ظرف آب سرد قرار می‌دهیم و آب آن را در طی یک روز چند بار عوض می‌کنیم تا تلخی آن گرفته شود. آن‌گاه شکر را با آب می‌جوشانیم تا قوام بیابد، کف روی آب شکر را می‌گیریم، بهار نارنج را از آب سرد خارج می‌کنیم و آن را با شکر قوام یافته مخلوط می‌کنیم تا با هم بخوشنند، بعد آب لیمو به آن اضافه می‌کنیم. موقعی که مربا غلیظ شد، از روی اجاق بر می‌داریم و می‌گذاریم تا سرد شود، سپس آن را در ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم و در ظرف را می‌بندیم تا عطر بهار نارنج در آن باقی بماند. شیشه‌ی مربا و قاشقی که برداشتن مربا استفاده می‌شود باید با آب جوش خوب شسته شوند.

مربا و لش (تمشک): مواد لازم: ۱ کیلو لش، ۱ کیلو شکر، به اندازه‌ی ۱ نخود جوهر لیمو، ۲ قاشق گلاب.

طرز تهیه: لش تازه و رسیده را در صافی می‌شویم، سپس آن را در ظرف لعابی می‌ریزیم و شکر را لابه‌لای آن‌ها می‌ریزیم و می‌گذاریم تا چند ساعت بماند. بعد ظرف را روی آتش تنند قرار می‌دهیم تا نیم ساعت

۱۰۰ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

بجوشد. آنگاه جوهر لیمو و گلاب را به آن اضافه می‌کنیم و پس از یک جوش بر می‌داریم و می‌گذاریم تا سرد شود. مربا را در شیشه می‌ریزیم و در جای خنک نگه داری می‌کنیم.

مرباتی گل محمدی: مواد لازم: پر گل محمدی گیلان ۱ کیلو، شکر ۱ کیلو، خلال پسته سبز ۱۵۰ گرم.

طرز تهیه: پرهای گل محمدی را تمیز می‌کنیم و در صافی با کمی آب می‌شویم، آن را آنقدر در صافی نگه می‌داریم تا پر گل‌ها خشک شوند، آنگاه بریگ‌ها را در تاوه‌ی مسی می‌ریزیم و روی آتش ملايم قدری تفت می‌دهیم. شکر را با آب می‌جوشانیم تا قوام بیايد، سپس برگ‌های گل را در آن می‌ریزیم و آن را از روی آتش بر می‌داریم، با قاشق هم می‌زنیم و خلال پسته به آن اضافه می‌کنیم. پس از سرد شدن آن را در شیشه‌ی داردار می‌ریزیم.

خمس ^{۲۵} انجیر: خمس انجیر از انجیر بومی گیلان تهیه می‌شود. درخت انجیر در تمام نقاط گیلان به طور وحشی و اهلی فراوان یافت می‌شود. انجیر اگر آفتاب ببیند شیرین، خوش طعم ولذیذ می‌شود. بعضی از انواع آن بسیار درشت است که به انجیر سه و قته معروف است. نوع دیگر آن ریز و سیاه متمایل به بنفش است، بدان سیا انجیر می‌گویند.

مواد لازم: ۱/۵ کیلو انجیر، ۱ کیلو شکر، یک قاشق مربا خوری مغز هل کوییده.

طرز تهیه: انجیرها را می‌شویم. دم انجیرها را با قیچی می‌گیریم، آن‌ها را در ظرفی می‌ریزیم و می‌گذاریم روی آتش ملايم بیزد. با کفگیر چوبی مرتب

آن را هم می‌زنیم تا خوب له شود. شکر را با کمی آب در ظرفی دیگر قوام می‌آوریم، موقع خشک شدن آب انجیر، شکر قوام آمده را به آن اضافه می‌کنیم و باز هم می‌زنیم تا خوب سفت شود. باید مواطن بود که ته نگیرد و نسوزد که تلخ می‌شود. پس از این که خوب سفت شد، آن را از آتش بر می‌داریم و مغز هل را روی آن می‌ریزیم.

تبرستان

خمس انگور: خمس انگور را مانند دوشاب انگور از انگورهای هسته‌داری که به طور وحشی در گیلان می‌رویند و به سگ انگور^{۲۶} معروف‌اند تهیه می‌کنند. از این انگور برای گرفتن آب غوره و تهیه‌ی دوشاب استفاده می‌کنند.

مواد لازم: ۲۰ کیلو انگور، ۱ لیوان خاکستر الک شده.
طرز تهیه: انگور را می‌شویم و دانه می‌کنیم و در دیگ لعابی یا مسی می‌ریزیم. دیگ را روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید و به آب بیفتد. خاکستر اجاق را در ظرفی می‌ریزیم و مقداری آب انگور به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و می‌گذاریم تا خاکستر تهنشین شود. آب زلال ظرف خاکستر را در دیگ انگور می‌ریزیم و با کفگیر چوبی مرتب هم می‌زنیم تا انگور له شود. آنگاه حرارت را ملایم می‌کنیم و می‌گذاریم چند ساعت بجوشد تا آب انگور تبخیر و سفت شود، در این صورت خمس آماده است، آن را از روی آتش بر می‌داریم. می‌توان به آن یک قاشق مرباخوری مغز هل اضافه کرد.

آربا دوشاب (شیره خرمالوی وحشی): خرمالوی رسیده را پس از گرفتن زواید و شستن در نوب^{۲۷} می‌ریزیم و با بوکو (چوبی شبیه دسته‌ی هاون)

می‌کوییم. برای از میان بردن گسی خرمالو، مقداری خاکستر آتش هیزم را الک می‌کنیم و روی خرمالوهای له شده می‌ریزیم. پس از دوباره کوبی و به منظور شیره پس دادن، آن را یک شب به حال خود می‌گذاریم و به روی آن پارچه‌ی ململی می‌اندازیم. صبح، شیره‌ی مانده در بالای ظرف را جداگانه می‌گیریم و می‌جوشانیم، بقیه را بعد از دور ریختن تفاله در دیگ می‌ریزیم و می‌جوشانیم. پس از غلیظ شدن، ظرف را می‌روی آتش برمی‌داریم. دوشاب نباید زیاد غلیظ شود، چون بعد از مدتی سفت می‌شود.

نان و انواع آن

غذای اصلی اهالی روستاهای کوهپایه‌ای گیلان نان است. در فرهنگ سنتی تغذیه‌ی مردمان این مناطق، نان تهیه شده از آرد گندم یا جو همان نقشی را دارد که برنج در مناطق جلگه‌ای گیلان.

در این مناطق، در هر روستا چند تنور (tandur) و محل پخت نان (تندورسون tandurson) ساخته شده و اهالی روستا، در روزهای معین، برای یک هفته یا بیشتر، نان خانواده‌ی خود را در آنجا می‌پزند. هیزم تندورسون را با هم گرد می‌آورند.

بنابر رسم، خوردن نان در تندورسون رایگان است. این نان را گرم نان می‌نامند. می‌گویند: گرم نان قرضی نان حیساب نبون؛ نان گرم نان قرضی به حساب نمی‌آید. برخی از انواع نان در گیلان به قرار زیرند:

کماج kəmâj: از نان‌های لذیذ و دوست‌داشتنی کوهنشینان است، کماج زود خشک و خراب نمی‌شود. کماج را با شیر، زردچوبه، ماست و آرد گندم درست می‌کنند. آن را به شکل گرد یا چهارگوش به روی نان چوب پهن می‌کنند و به روی آن ماست و زردچوبه می‌مالند و در درون تنور

می‌چسبانند. این نان را بیشتر به جای شیرینی در مهمانی‌ها پخت می‌کنند.

کلن *kəlan*: گرد، ضخیم و شبیه نان شیرمال تهران است. آرد گندم را با آب یا شیر و کمی روغن و شکر حل می‌گیرند، خمیر را با دست پهن می‌کنند، گاهی لای این خمیر پنیر خیکی می‌گذارند، در مناطقی ^{برستان} علاوه بر پنیر، پیاز خرد شده و تره نیز به آن اضافه می‌کنند.

لمب: رایج‌ترین نان خانگی منطقه‌ی تالش است. خمیر لمب را از آرد گندم و جو یا ذرت تهیه می‌کنند. شکل دایره‌ای دارد و حجمی است. آن را در سنگ اجاق (کله گاسنگ *kəlagâsəng*) و گاه در تنور ^{۲۸} می‌پزند. خمیر را با مخلوطی از شیر، آب و یا شیر خالص تهیه و در مواردی به آن مقداری روغن حیوانی اضافه می‌کنند. به روی خمیر مقداری ماست یا زرده‌ی تخم مرغ می‌مالند که خوش‌رنگ شود. نوع دیگر آن را که به خاکه خس داغ اجاق می‌کنند و مقداری گل آتش به رویش می‌ریزند تا بیزد. این نان مخصوصاً چوپانانی است که همراه رمه و دور از خانواده زندگی می‌کنند.

زَرِین: از نان‌های سوغاتی منطقه‌ی تالش و دو نوع است: دایره‌ای شکل، که در نیمه‌ی جنوبی تالش رواج دارد؛ و نیم دایره‌ای که ویژه‌ی نیمه‌ی شمالی آن منطقه است. نان زَرِین مانند نان لمب است اما با کیفیت‌تر و ویژگی‌های بهتر و بارزتر. آرد این نان از گندم مرغوب است. در دل خمیر این نان مخلوطی از مغزگردوی آرد شده، شکر، زرد چوبه و اندکی دارچین می‌گذارند، یا ترکیبی از آرد برج بوداده، شکر یا عسل و ادویه. لبه‌های

خمیر را روی هم قرار می‌دهند که ماده‌ی مذکور نریزد.

نان‌های خانگی جلگه‌ای، عموماً با آرد برنج است، معروف‌ترین آن‌ها

عبارة اند از:

نان تُمیجان؛ نان لاکو: این نان از آرد برنج و به شکل ورق نازک بیضی شکل تهیه می‌شود. گویند به این نان به سبب لطافت و لذت تو می‌جان (تو جان من) گفته‌اند و کم‌کم به تُمیجان مشهور گشت.

نان خولفه: در خانه و بازار تهیه می‌شود. خمیر آرد برنج را در لاك (لاوك) می‌گذاریم و قسمتی از آن را چانه می‌کنیم و روی تابه‌ی سفالینی که وارونه روی اجاق کار گذاشته‌ایم، می‌پزیم. چانه را ابتدا با کف دو دست روی تخته‌ای شبیه ساطور تخته (طبقچه)، و با وردنه پهن می‌کنیم و به روی ته گمج می‌گذاریم تا بپزد.

در شرق گیلان تا چند دهه‌ی پیش، مردم، صبحانه نان خولفه و ماهی گرد بیج سرد می‌خوردند، و در هر شهر چندین دکان نان خلفه‌ای بود که متأسفانه امروز اثری از آن‌ها نیست.

کویی کشتا kuyi kəstâ: کدو حلوایی را بعد از قاچ کردن می‌پزیم، بعد پوست کدو را می‌گیریم، گوشت پخته‌ی کدو را همراه آب، آرد برنج، خُرفه و تخم شنبیله‌ی ساییده شده مخلوط می‌کنیم. آنقدر هم می‌زنیم تا خمیر شود و وربیاید. سپس خمیر را با دست و فردنه در درون طبقچه پهن می‌کنیم و پشت گمج روی تنور می‌گذاریم تا بپزد.

کشتا kəstâ؛ نان گندمی: یکی از نان‌های بسیار معروف و سنتی مناطق جلگه‌ای گیلان است که زن‌های گیلانی در جشن‌ها و اعياد، مخصوصاً ایام نوروز می‌پزند، ترکیبی از آرد برنج و گندم است. از این نان برای مرغ کباب استفاده می‌کنند و در ایام عید به همراه حلوا به صورت ساندویچی می‌پیچند و به بازدیدکنندگان عید هدیه می‌دهند.

تبرستان

مواد لازم: آرد برنج و گندم.

طرز تهیه: آرد برنج خیلی نرم ساییده شده را با کمی نمک در یک ظرف گود نمک می‌ریزیم. روی آرد کم کم آب جوش اضافه می‌کنیم و آن را مالش می‌دهیم تا خمیر تقریباً سُلی به دست آید. این خمیر را که به آن لاسومی گویند، به شکل گلوله (به اندازه‌ی پرقال) در می‌آوریم، میان دست می‌گذاریم و فشار می‌دهیم تا به قطر ده سانت شود. گلوله‌ها را در دیگ آب جوش می‌ریزیم تا چند جوش بزند. بعد با کفگیر آن را در در می‌آوریم و در کناری می‌گذاریم تا ولرم شود. برای مغزپخت شدن، بهتر است وسط آن را با انگشت سوراخ کنیم. پس از این‌که لقمه‌ها سرد شد، هر لقمه را با یکی دو قاشق آرد گندم مخلوط می‌کنیم و مالش می‌دهیم تا دوباره خمیر شود. خمیرها را در ظرفی می‌چینیم و روی آن‌ها را با یک پارچه‌ی تمیز می‌پوشانیم و می‌گذاریم چند ساعت بماند تا خمیر وریاید. سپس به اندازه‌ی یک نارنگی کوچک از آن بر می‌داریم، گرد می‌کنیم و با دست و وردنه آن را پهن می‌کنیم، برای آن‌که چونه به نورد نچسبد، کف ظرف و چوب نورد را مرتب به روغن آغشته و خمیر را به نازکی لواش باز می‌کنیم و روی پشت گمج داغ می‌اندازیم، یک طرف که پخته شد به طرف دیگر بر می‌گردانیم تا پخته شود.

۱۰۶ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

نان برنجی: نان برنجی کوچصفهان از معروف‌ترین و خوش‌مزه‌ترین نان‌های محلی گیلان است و اگر از برنج ممتاز پخته شود، طعمش عالی خواهد شد. طریقه‌ی تهیه‌اش مانند نان گندمی است، تنها تفاوتش این است که به خمیر مقداری زردچوبه اضافه، و آن را نازک‌تر پهن می‌کنند و به شکل بیضی در می‌آورند. در ضمن تول لاکوبزی با گمج فرق دارد. برای این‌که نان لاکو یا برنجی خشک نشود، بعد از برداشتن از روی تور، کمی آب به آن می‌زنند و دور از هوا زیر پارچه‌ای آن را نگه می‌دارند.

کرچه لاکو *koreə lâku*: نوع دیگری از نان برنجی که لول کرده است و به نان شَخْشَخی معروف است، چون موقع خوردن به علت خشکی تق‌تق صدا می‌کند. این نان در میان بچه‌ها طرف‌داران بسیاری داشت. نان لاکو را پس از پخته شدن روی تور، لول می‌کنند و روی ساج می‌گذارند تا خشک شود. از نان‌هایی که در گذشته در قنادی‌ها تهیه می‌شد، نان خشک بود. این نان مشبک و خشک بود و بیشتر برای ییمانان تجویز می‌شد.
قلاج *qâlâj*; بولکی *buləki*: از انواع نان سفید بیضی شکل، کلفت و راهراه شبیه نان بربی؛ پیربو، نوعی نان گرد و ضخیم، از انواع نان‌هایی‌اند که در نانوایی‌های گیلان پخت می‌شوند.

لبنیات

نقش مواد لبنی در فرهنگ غذایی دامداران گیلان، که عمده‌تاً ساکنان مناطق کوهستانی‌اند، همانند نقش خورش در میان مردم مناطق جلگه‌ای است. بخشی از این فراورده‌ها در شهرها و روستاهای جلگه از محبوبیت خاصی برخوردار است، نظیر پنیر خیکی یا پنیر سیاه‌مزرگی که همراه پلو

خورده می شود و به عنوان غذای کناری و غذای صبحانه مورد استفاده قرار می گیرد.

در کوهستان‌ها از شیر فراورده‌های گوناگونی به دست می آورند. گوسفت را در دو وعده، پیش و بعد از ظهر می دوشند. برای از بین بردن ضایعات شیر، به هنگام دوشیدن آن را از ~~میزانه‌های~~ ششماد (کیش)، پارچه و یا گون عبور می دهند.

شیر را در قَرْتون (پاتیل بزرگ مسی) می جوشانند. شیرگرام و جوشیده را در کوزه و یا دیگر ظروف می ریزند، قدری مایه‌ی ماست به آن می افزایند و به هم می زند و می گذارند تا بگیرد و به ماست تبدیل شود.

ماست چکیده: ماست را در کیسه‌ی چلوار (پارچه‌ی پنبه‌ای سفید) می ریزند و می آویزند تا آب (زکنه آو *zəkenə  aw*) آن برود. اگر ماست زیاد باشد آن را در دوشان یا نرخه *nərxə* (خمره‌ی سفالی دسته‌دار) می ریزند و دو قطعه چوب ۱۵ - ۲۰ سانتی‌متری به نام دوشان‌جو در آن می اندازند و به جلو و عقب تکان می دهند. کره به دوشان‌جو می چسبد، کره را می گیرند و دوغ را در کیسه‌ای می آویزند و آب (کیال آو) آن را می گیرند و می پزند، بدین ترتیب از آن کشک به دست می آید. این ماده‌ی پخته و سفت را قطعه قطعه روی لَت (تخته‌ی تبرتراش) می ریزند و خشک می کنند. از کیال آو، قره قورت (سرج *sərj*) می گیرند. می گویند اگر کیال آو را به تن بیماران زردی گرفته بمالند، یا تن بیمار را با آن بشویند، دافع است.

طرز تهیه‌ی پنیر: مایه‌ی پنیر را از کیسه‌ی داخل شکم بره‌ی تازه‌زا می گیرند و به آن فرشه پیله *farsəpilə* گویند.

در رحیم آباد این ماده را از شکم گاو نر می‌گیرند و به آن روشه rusə می‌گویند. برای تهیه‌ی پنیر، شیر را در قزغان می‌ریزند و نیم‌گرم می‌کنند، و بعد به آن پنیر مایه می‌زنند و در حدود نیم ساعت، به روی اجاق‌گرم می‌گذارند. وقتی که پنیر می‌بندد، قزغان را بر زمین می‌گذارند و مایع خمیر مانند را کم کم به یک طرف می‌آورند و جمع می‌کنند و در چَلَک (سبد چوبی) می‌ریزند. برای این که مدت طولانی سالم باقی بماند به آن نمک می‌زنند.

لور: وقتی خمیر پنیر داخل قزغان را در چَلَک ریختند، دوباره قزغان را روی آتش اجاق می‌گذارند تا باقی آب پنیر داخل قزغان حرارت ببیند. مایه‌ی داخل قزغان کم کم می‌بندد. این ماده را لور گویند. بعد از گرفتن لور، پس‌مانده‌ی داخل قزغان (لور آو) را برای سگ می‌ریزند. سگ با خوردن لوره‌آو احساس رخوت می‌کند و می‌خوابد. از این رو به سگ بی‌حال می‌گویند که لوره‌آو خورده است.

خامه: شب، شیر دوشیده و نجوشیده را در جایی می‌گذارند، صبح چربی روی آن را می‌گیرند. به آن خومتو یا خومه‌ته می‌گویند.
 شیر روز اول بعد از زایمان گاو و گوسفند را نمی‌خورند و به آن کاله kâlə یعنی ریختنی می‌گویند. رسم است که کاله را روی علوفه‌ی همان حیوان می‌ریزند تا بخورد و شیرش زیاد شود. شیر روزهای دوم و سوم zîyə یا زایه شیر sir نام دارد و از آن غذایی به نام شیر خرشه sîr می‌پزند. شیر خرشه ترکیبی از آرد برنج، شیر، شکر و زردچوبی است که به آن دارچین و خولفه هم می‌افزایند. این غذا بیشتر در

موقع زایش گوسفندان در هنگام بهار مصرف می‌شود. در این باره می‌گویند: بهار آمد و دامدار کوه نشین (گالش). به یاد شیر خوش افتاد. پنیر خیکی یا پنیر جلدی: به آن موتال پنیر نیز می‌گویند. پنیر را با دست یا با چرخ آرد می‌کنند و کمی نمک به آن می‌زنند و در پوست بز یا گوسفند که به صورت کيسه‌ای کنده شده، می‌ریزند. این پنیر درون خیک باید مدتها بماند تا قوام بیاید. برای مردم گیلان این پنیر بسیار دوست داشتنی و لذیذ است.

با فراورده‌های لبنی غذاهای مختلفی درست می‌کنند:

پنیر آبیج: مقداری پنیر خیکی یا موتاله را خرد می‌کنیم، با چند تخم مرغ، مقداری شوید خشک و زرد چوبه قاطی می‌کنیم، آن‌گاه آن را در کره‌ی داغ و جوشان تابه می‌ریزیم و حرارت را کاملاً کم می‌کنیم تا تخم مرغ مخلوط شده نسوزد و با مخلوط درون تابه کاملاً پرشته شود. بعضی‌ها تخم مرغ را بدون زدن در داخل پنیر می‌شکنند. می‌توان آن را به صورت کوکو هم درآورد.

پنیر بورشته: ساده‌ترین نان خورش لذیذ گیلانیان است. برای تهیه‌ی آن بعد از داغ شدن روغن در تابه، قطعات پنیر را در آن سرخ می‌کنیم. به این غذا شوید و گاه تخم مرغ هم اضافه می‌کنند. پنیر بورشته را با ماست و پلو می‌خورند. اگر پنیر گاوی باشد، هر قاشق پنیر برشته گرم و تازه را که از تابه بردارند، صدھا رشته‌ی سفید، شبیه نخ سفید خیاطی ظاهر می‌شود، پنیر گوسفندی رشته نمی‌دهد و از این جا می‌توان پنیر گاوی را از گوسفندی تشخیص داد.

کله‌جوش: کله به معنای اجاق است. برای تهیه‌ی کله‌جوش کشک را خیس

می‌کنیم و می‌ساییم، پیاز خرد شده را سرخ می‌کنیم و کمی مغزگردی ساییده و کشک به پیاز می‌افزاییم و می‌جوشانیم.

سرج آو awe / ۀل ب قاتوق: مغزگردی، پیاز، کمی برنج خیس شده را می‌ساییم و با کمی سرج (قره قورت) در دیگ می‌ریزیم و کم کم مواد را هم می‌زنیم. پس از جوشیدن، چند تخم مرغ در آن می‌شکینیم.

تنقلات

در زبان پهلوی به آجیل‌ها دانینه می‌گفتند (مزدآپور: ص ۵۲). در گیلکی به آن دانه یا دونه don می‌گویند. دانه‌های برنج، جو، گندم، عدس، باقلی مازندرانی خشک، سویا (پشم باقلâ pəsm bâqelâ)، تخم هندوانه، خربزه، کدو، آفتاب‌گردان (سیمیچکا)، نخود و... جزء تنقلات‌اند. در گذشته به جای انواع آجیل، شکلات و دیگر خوردنی‌های کارخانه‌ای، در شب‌نشینی‌ها و جشن‌ها از شب‌چره‌هایی با توجه به شرایط بومی استفاده می‌کردند.

دانه‌های بوداده: برای تهیه این دانه‌ها برنج، گندم و شاهدانه، عدس، سویا، گندم و باقلی خشک را به مدت یک شب می‌خیسانند. روز بعد هر یک از این دانه‌ها را در ظرف سفالین (تابه گلی) روی آتش بِرِشته می‌کردند. به آن بیج آبیجی می‌گفتند.

وابیشته بیج: برنج را می‌شویم و می‌پزیم. دم نکشیده، آن را از اجاق می‌گیریم و روی حصیر یا کاغذ پهن می‌کنیم و زیر آفتاب می‌گذاریم تا خشک شود. بعد از خشک شدن آن را در روغن داغ می‌ریزیم و بو

می دهیم. برنج باد می کند و شبیه پفك می شود.

غیر از دانه های بوداده، در فرهنگ خوراک گیلانی ها، خوردنی های دیگری نیز دیده می شد که پاره ای از آنها بدین قرارند: آب کونوس: آب کونوس (ازگیل) از شبجهرهای زمستانی گیلانیان است و از مخلفات شب یلدای برای تهیه ای آب کونوس ازگیل درشت، رسیده و سفت را پس از شستن و تمیز کردن در خُم یا نقلدان شیشه ای می ریزیم و به اندازه ای کافی آب و نمک اضافه می کنیم. پس از این که آب روی ازگیل را پوشاند، سر خُم یا نقلدان را محکم می بندیم. ازگیل در طی یک ماه آب پز می شود و تا چند ماه همان طور تر و تازه باقی می ماند. آن را با گلپر و نمک می خورند. به همین طریق خوج (گلابی وحشی) را برای شب های زمستان نگه می دارند.

اخته خمس: زغال اخته خشک را غروب می شویم، یک شب آن را در آب می خیسانیم و صبح با گوشت کوب آن را کوییده و له می کنیم، سپس نمک و فلفل و گلپر به آن می زنیم. اخته خمس، دهن چیلکا^{۲۹} خانم هاست.

ورف دوشاب: از خوردنی های تفنتی زمستانی است. برای تهیه ای آن دوشاب و برف شکرک زده و ایاز خوردهی تمیز را با هم مخلوط می کردند و می خوردند.

در تابستان برف^{۳۰} کوییده را در کاسه می ریختند و روی آن دوشاب می پاشیدند و می خوردند (نوعی پالوده)، در همین ایام یخ را می کوییدند و با سکنجیین قاطی می کردند و می خوردند (نوعی یخ دربهشت).

نصیر خانی: چوی بو داده که بعد از تفت کافی و لازم، کاملاً شکفته و باز شود، با شیرهای نه چندان غلیظ و سفت مخلوط می‌شود و با افزودن هل به گونه‌ی گُروی به اندازه‌ی یک توپ کوچک درآورده می‌شود. این خوراکی یکی از تنقلات عصرانه‌ی کوکان بود و امروز به ندرت تهیه می‌شود (نوزاد: ص ۴۰۵).
www.tabarestan.info

افلاطونی: وجه تسمیه‌اش معلوم نیست، تا چند دهه پیش در رشت متداول بود. یک سرگرمی پسرانه و نوعی بخت‌آزمایی خوراکی است. آن را در کوچه و خیابان می‌فروختند. بساط افلاطونی یک طبق مدور، یک چهارپایه بلند، یک سطل آب، یک دخل و ده پانزده عدد میخ کلفت به بلندی بیست سانتی‌متر بود. طبق به شکل لانه زنبوری خانه‌بندی می‌شد و حدود بیست تا سی خانه‌ی لوزی شکل داشت. هر خانه را با یک نوع مریای کشی سفت پر می‌کردند. مریاها عبارت بودند از: آلبالو، اخته، هویج، توت‌فرنگی، گل قند، زنجیل، دارچین، زرشک، شفاقل، به، نارگیل، پرتقال، نارنج، شیر مرغ (شیر و شکر توأم)، برگه‌ی زرد آلو و خرما. خلال پسته، خلال بادام، هل، گلاب و مغزگرد و جزو مخلفات مریاها بودند.

مریاها را برای سفت و کشی کردن به شرح زیر به عمل می‌آورند: شکر را مات می‌کرند و تا مرحله‌ی قوام آمدن و سیال شدن می‌جوشانند، شکر آب کرده و سفت را در خانه‌های طبق می‌ریختند و محتوای هر خانه را با نوعی مریا می‌آمیختند و می‌گذاشتند تا خود به خود سرد شود و قالب بگیرد. خانه‌ها از محور قالب طبق سه ردیفه بودند، افلاطونی دخل را وسط طبق و سطل محتوای آب سرد و میخ را وسط

چهارپایه روی زمین می‌گذاشت. ته میخ پهنه بود. ظاهرًاً افلاطونی میخ‌ها را نزد آهنگر می‌برد و آهنگر ته آن‌ها را مانند سر پیچ گوشتی پهنه می‌کرد. علی‌الرسم، مشتری یکی از میخ‌ها را بر می‌داشت، ته میخ را روی مربای دلخواه قرار می‌داد و از افلاطونی می‌پرسید: یعنی بروم؟ افلاطونی با توجه به موقعیت میخ تعین قیمت می‌کرد، فرضًاً می‌گفت: دو عباسی بوشو. مشتری اگر با نرخ موافقت می‌کرد میخ را از همان نقطه تا انتهای خانه‌ی پر از مربا فرو می‌کرد، میخ را بیرون می‌کشید و مربای چسیده به میخ را می‌خورد و ته میخ را می‌لیسید و میخ را دوباره در سطل آب می‌انداخت، اگر روی قیمت توافق نمی‌شد، مشتری و افلاطونی بر سر قیمت چانه می‌زدند، یعنی موقعیت جغرافیایی میخ، به روی مربا آن‌قدر جایه‌جا می‌شد تا بالاخره توافق به عمل می‌آمد. بسیار اتفاق می‌افتاد که میخ حتی سر سوزنی مربا برنمی‌داشت. در این صورت مشتری بازنده اعلام می‌شد و پول را می‌پرداخت. افلاطونی‌ها اوایل، آب سرد در سطل می‌ریختند اما چون این کار بهداشتی نبود و میخ در آب سرد خوب تمیز نمی‌شد کم کم بهداشتی‌تر شد. یک سماور حلبی کوچک را جایگزین سطل کردند. بدنه‌ی سماور متخلخل بود و در هر سوراخ بدنه‌ی یک میخ جا می‌گرفت. در میان افلاطونی‌های رشت، محمد افلاطونی از بقیه معروف‌تر بود (مرعشی: صص ۶۴، ۶۵).

دوشاب بچ (دوشاب برقج): از تنقلات فصل زمستان است که با برنج و شیره‌ی انگور تهیه می‌شود. برای تهیه‌ی دوشاب انگور، دانه‌های انگور را در یک دیگ بزرگ می‌ریزیم و می‌پزیم. پوست و هسته‌ی انگور را با صافی جدا می‌کیم. آب انگور را می‌جوشانیم تا قوام بیاید و غلیظ گردد.

مواد لازم برای دوشاب بچ: برنج، دوشاب، مغزگردی نیم کوب، مغز هل کوییده، گلاب و مغز پسته‌ی چرخ کرده.

طرز تهیه: برنج را می‌شوییم و بدون نمک می‌گذاریم یک شب در آب سرد بماند تا خیس بخورد. بعد تابه را داغ می‌کنیم و مقداری برنج را از آب بیرون می‌آوریم و در تابه می‌ریزیم و آن را کمی بوهی دهیم. باید دقت شود که نسوزد. به هر مقداری که برنج آب گرفتاریم، به دفعات، همه را بمویی دهیم، آن‌گاه دوشاب را با گلاب در ظرف دیگر می‌ریزیم و روی چراغ می‌گذاریم تا کمی بجوشد و غلیظ شود. برنج بو داده با مغزگرد و هل را به آن اضافه می‌کنیم و با قاشق آن‌ها را خوب مخلوط می‌کنیم و بعد از چند دقیقه از روی آتش بر می‌داریم. سپس این مایه را در سینی چرب شده، می‌ریزیم و به قطر دو سانت با پشت قاشق چوبی آن را پهن و صاف می‌کنیم، مقداری مغزگرد و پسته‌ی خرد شده روی آن می‌ریزیم و سینی را در هوای آزاد و خنک می‌گذاریم تا کمی بیندد. آن‌گاه با چاقو آن را به شکل‌های مختلف می‌بریم و در یک ظرف دردار می‌چینیم.

حلواها

پخت حلوا و شیرینی سنت دیرینه‌ی ایرانی برای مناسبت‌های فصلی و آیینی است. ماده‌ی اصلی حلوا ایرانی آرد سرخ شده (بو داده) است. این سنت در گذشته، در گیلان به طور گسترده رایج بود. کدبانوهای گیلانی از آرد برنج، حلوا و شیرینی‌های خانگی گوناگونی می‌پزند. هر آبادی گیلان، تقریباً حلوا و شیرینی ویژه‌ی خود را دارد. مثلاً در منطقه‌ی ماسوله آگردک یا آگرده درست می‌کنند، اهالی بندرانزلی حلوایی به نام دورنگی دارند، حلوای دنده کو را ضیابری‌ها خوب به عمل می‌آورند،

تالش‌ها حلوای لابه‌لا دارند. در شرق گیلان مغزه‌حلوا و گچیلی حلوا می‌سازند. اهالی آستارا، با خرما حلوا‌ای محلی درست می‌کنند که ویژه‌ی کدبانوهای همان منطقه است.

مناسبت‌های پخت حلوا نیز گوناگون است. مثلاً به مناسبت ماه رجب رغایب حلوا، در ایام رمضان رشته خوشکان، ترک حلوا و فرنی، برای شب عروسی قیامق، برای پس از زایمان کاچی حلوا، بیوای فصل بهار گل‌پالوده و برای فصل زمستان دوشاب بچ می‌پزند.

عید نوروز از مهم‌ترین مناسبت‌های آیینی است. بیشتر حلواها و رنگارنگ‌ترین شیرینی‌ها در این ایام پخته می‌شود. در این ایام کدبانوی گیلانی پلادانه حلوا، عسلی حلوا، خرسن حلو، پادرازی، سنگاسین، خاتون پنجره را همراه با نان برنجی و تنقلات دیگر از جمله زغال اخته، آلو و آلبالوی خیس‌کرده مخلوط با گلبر و نمک در منزل فراهم می‌نماید و روی سفره می‌چیند و به استقبال سال نو می‌روند.

کاکا: کاکا از شیرینی‌های مورد علاقه‌ی گیلانی‌ها است که علاوه بر سفره در حکایت‌های آنان نیز حضور دارد.^{۲۱}

مواد لازم: آرد برج، تخم مرغ، ماست شیرین، شکر، مغزگرد، روغن، زعفران، هل، زیره، جوز و میخک.

طرز تهیه: آرد، تخم مرغ و ماست را با هم حل می‌کنیم و شکر و مغزگردی کوییده را با تمام چاشنی‌های معطر به آن می‌افزاییم، آن‌گاه ماده‌ی حاصله را در روغن داغ و جوشان ماهیتابه می‌ریزیم و بر آتش می‌نهیم تا هر دو روی آن برشته شود.

۱۱۶ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

خکاره دبیج: نوعی از کاکا است که از آرد برنج بوداده در تابه‌ی مسین درست می‌شود. جرم روغن را، که پس از جوشیدن به دست می‌آید، با آرد و شکر و مغزگردی سایده و اندکی زعفران قاطی می‌کنیم و خمیر می‌سازیم. خمیر را در تابه‌ی مسین پهن می‌کنیم بر آتش می‌نهیم، روی تابه سرپوش مسطح و بر روی آن گل‌های آتش می‌گذاریم که از دو سو حرارت بینند، پس از اندکی آماده می‌گردد.

رشته خوشکار: از تنفلات شب‌های ماه رمضان گیلانی‌هاست. رشته خوشکار را معمولاً از بیرون می‌گیرند و در خانه حاضر می‌کنند. از خمیر آرد برنج ورقه‌ی مشبک نازکی به شکل پارچه‌ی تاشده می‌سازیم و داخل آن را پر از سایده‌ی مغزگردی، شکر و ادویه می‌کنیم و می‌پیچیم. آن را در روغن داغ تاوه برشته می‌کنیم و در پایان شکر و آب را می‌جوشانیم و هل و گلاب به آن افزاییم. آن را به روی خوشکار می‌پاشیم و می‌خوریم.

مغزه حلوه: پخته‌ای از شیره‌ی انگور است به ضخامت یک تا شش سانتی‌متر، گرد به قطر سی سانتی‌متر که بر روی آن تخم گنجد نیز می‌ریزند. مغز حلواً مانند سوهان شکننده است.

کُجیلی حلوه: پخته‌ای از شیره‌ی انگور به ضخامت تقریبی نیم سانتی‌متر، گرد به قطر سی سانتی‌متر، به هر دو روی آن تخم گنجد (کُجیلی) می‌ریزند.

گُول پالوده: پالوده‌ی گل را از گل محمدی تهیه می‌کنند. به اندازه‌ی یک

لیوان برنج بدون نمک از شب قبل خیسانده را نرم می‌ساییم تا حالت خمیری پیدا کند. به خمیر سه لیوان آب اضافه می‌کنیم و آن را روی شعله می‌گذاریم، آنقدر هم می‌زنیم تا بوی خامی برنج برطرف شود. هشت لیوان شیر به ظرف اضافه می‌کنیم و آن را دوباره روی آتش ملايم قرار می‌دهیم. برای جلوگیری از سفت شدن خمیر، گه^{گله} آن را هم می‌زنیم. آنگاه نزدیک به نیم کیلو پِر گل محمدی را بعد از شستن و بیزرسیز کردن با ۵۰ گرم کره در تابه تفت می‌دهیم تا طلایی رنگ شود. پِر گل اگر زیادتر از این اندازه سرخ شود، تلغخ خواهد شد. پِر گل سرخ شده را همراه سه لیوان شکر به ظرف اضافه می‌کنیم، نیم ساعت دیگر آن را به گونه‌ای می‌جوشانیم که مثل جوشش فرنی شود. گل پالوده‌ی آماده شده را در ظرف‌های کوچک و بزرگ می‌ریزیم و می‌گذاریم تا سرد شود.

ظروف و وسائل آشپزی

آبخوری: لیوان.

آبدس لگن *âbdəs*: آفتایی ظریف، دارای قرم و منقش (مسی، برنجی و...)، لگن سرپوش دار و مشبک برای شست و شوی دست میهمان و بزرگ خانواده.

آب دلی *dəli* (میان آب): قاشق بزرگ مخصوص به هم زدن.
آب شاله *âfsârə* / آفساره *âfsalə*: کفگیر مشبک.

آشخوری: کاسه‌ی کوچک.

اسوم / آسون: کفگیر آهنه.

بادیه *bâdiyə*: کاسه و ظرف دهن‌گشادگی.

برکر: دیگ بزرگ مسی برای شیر.

بلوط *bulut*: دیس گلی یا فلزی بیضی شکل.

بوزخایه شیشه *buzxâyə sisə*: شیشه‌ای گرد و شبیه خربره است. آن را در چنبره‌ی از کاه بافته (گرک) می‌آویختند و در آن سرکه یا نفت می‌ریختند.

بوستی: کوزه‌ی بلند و کشیده با یک دسته.

پاتیل: ظرف مسی نیم بیضی، مخصوص تهیه‌ی نبات و کارهای قنادی.

پرویزن: صافی. از این صافی بیشتر برای تفاله‌ی غوره و رُب گوجه‌فرنگی و گرفتن آب‌پلوی عروسی و غذای نذری ماه محرم استفاده می‌کنند. نوع بافته و سبدی آن را چَلَک می‌نامند و در دامداری برای شیر و پنیر استفاده می‌شود.

تال: (دوشان)، خُم بزرگ دو دسته.

تبجه təbəjə / (چوپاره) cupâra : (طبق چوبی)، سینی گرد چوبی مخصوص پاک کردن برج. لبه ندارد، دایره‌ای شکل و به قطر ۸۰ - ۷۰ سانتی‌متر است، از مقطع درختان کهن سال آن را می‌تراشند.

تنچه tane : مخفف تیان‌چه (دیگ کوچک).
تبرستان

تونگی: ظرف بلوری مخصوص دوغ و شربت.
تییان: دیگ بزرگ برای پختن غذای مهمانی و عزا.

چهارگوش، چارپر: ظرفی برای اندازه‌گیری ویژه‌ی مبادله‌ی سرکه.
چیری: (شیردوش مسی)، دسته‌دار با دهانه‌ی گشاد مخصوص دوشیدن شیر گاو و گوسفند.

خکاره xəkâra : تابه‌ی سفالین کمی محدب، برای بودادن دانه‌ها، به آن کولی‌بیج نیز می‌گویند.

خوم: ظرف شکم دار سفالین، خُم.
دستاسی آسیاب: آسیاب دستی.

دوری dowri: بشقاب بزرگ و تخت و گرد. در آن پلو می‌ریختند و روی سفره جلوی میهمان می‌نهادند.

دوشوگوله dusow gule : کوزه‌ی دوشاب.
ساج jâz : تابه‌ای از جنس چدن.

ساطور تخته sâtur taxtə : تخته‌ی محکمی از چوب جنگلی تراش خورده یا خراطی شده به شکل دایره یا مستطیل که در یک سو و از حد وسط عرضی، به دسته‌ای چوبین متنه‌ی می‌گردد.

سمایلان səmâ pəlân : آبکش، ظرف مسی مشبک برای کشیدن آب چلو.
ظرف: در گیلکی جا نامیده می‌شود، مانند آبه‌جا (ظرف آب).

۱۲۰ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

قابدان qâbdân: ظرفی از روی و حلب، دسته‌دار شبیه قهوه‌جوش و کتری. برای جوش آوردن آب از آن استفاده می‌کنند، این ظرف لوله‌ای منحنی و متناسب با اندازه حجم و دسته دارد.

قاشق: قاشق معمولی. پلاخوری قاشق، تا چند دهه‌ی پیش، بیشتر مردم گیلان غیر از گالش‌ها با دست‌غذا می‌خوردند و از قاشق‌های خوش‌تراش و ظریف چوبی برداشته‌اند. خورش استفاده می‌کردند. فقط در خانه‌های اعیان، قاشق نقره‌ای یا آلیازی شبیه آن برای غذاخوری استفاده می‌شد.

قزغان qəzqân: دیگ بزرگ مسی، ته‌گشاد و دهان تنگ که برای جوشانیدن شیر و آشپزی به کار می‌رود.

قداره qədârə: کاسه‌ی چینی یا گلین، کاسه‌ای که در آن آب نوشند یا ماست بندند و خورش‌های دیگر ریزند.

قند لاک lâk: لاوک چوبی با برجستگی گرد در داخل آن، قند را بر روی برجستگی می‌گذارند و با چکش می‌شکنند.

کاتیج: گونه‌ی ظرف سفالین که از آن بیشتر برای پختن خورش استفاده می‌کنند.

کاسه kâsə: به انواع لعابی گلدار، نشکن، کاسه‌ی چینی، گلی و مسی می‌گویند. در گیلان به بشقاب کاسه می‌گویند. کاسه‌ی ماست خوری و نوع بزرگ آن را پیاله گویند.

کتله katərə: کفگیر چوبی، وسیله‌ای برای کشیدن پلو.

کچه kæcə: گونه‌ای کفگیر مسی که دایره‌ای شکل است و با آن غذای برشته شده در تابه را بر می‌گرداند.

کچه لیس kâcə lis: قاشق بزرگ چوبی.

گمج *gəməj*: ظرفی سفالی ته گود، از جنس خاک رُس. مردم گیلان علاقه‌ی زیادی به غذایی که در این ظرف درست می‌شود، دارند، خصوصاً فستجان و باقلاء قاتوق. برخی از نان‌های خانگی؛ نان لاكو، کشتا و گندمی را روی گمج می‌پزند. دهانه‌ی گمج را به طرف آتش می‌گذارند و از ته آن برای پختن نان استفاده می‌کنند. ته آن ناصاف است، آن را روی وسیله‌ای می‌گذارند که از کاه برنج بافته می‌شود و به آن گمج دانه می‌گویند. به درِ گمج که از جنس خاک رُس است، نوخون می‌گویند.

گمج یکی از وسایلی است که در مراسم چهارشنبه‌سوری برای میمنت می‌خرند. در فرهنگ عامه‌ی مردم گیلان گمج و نوخون در کنایه‌ها و ضربالمثل‌ها بسامد قابل توجه‌ای دارد. گیلانی‌ها به آدم‌های دست و پا چلفتی گمج می‌گویند، به کسی که ندانسته شعار می‌دهد می‌گویند: بی‌نوخون خو گمجا پیدا گوده؛ (کُند هم جنس با هم جنس پرواز). برای خاتمه دادن به پُرگویی می‌گویند: امی سر بوبوسته آستانه گمج؛ (سرمان مانند گمج شهر آستانه‌ی اشرفیه، که معروف است، باد کرد).

لاک؛ لاوک: طبقجه‌ی چوبی لبه‌دار شبیه تشت. برای پنیر و مالش برگ چای تازه استفاده می‌شود.

لبی *labi*: دیگ بزرگ مخصوص کار دامداران.
لیلون گوله *lilon gulə*: آفابه‌ی سفالینی که به آن *lilengul*, *lulain* نیز می‌گویند (کوزه‌ی لوله‌دار).
ماس‌خوری: پیاله‌ی کوچک که به آن پیالکه *peyâlkə* و پیاله زنگی می‌گویند.

موجوماً *mujumâ*: سینی بزرگ کنگره‌دار مسین، انواع غذا را در بشقاب می‌ریختند و بشقاب‌ها را در موجوما می‌نهادند و به حضور میهمان می‌بردند یا برای مسجد و تکیه می‌فرستادند.

موشورفه *musurfə*: (مشربه)، کوزه‌ی مسی با یک دسته که برای کشیدن آب از چاه استفاده می‌شد.

ناو *nâw/nob*: برای گرفتن شیره‌ی نیشکر، آژره (خرمالوی وحشی) و کوییدن برنج استفاده می‌شد. از نوع بزرگ‌تر آن به عنوان قایق استفاده می‌کردند.

نرخه *nærxa*: خم سفالین دو دسته، خُم مخصوص دوغزنی. به آن انار تال نیز می‌گویند. دوشون نرخه *duson nærxa* خُم سفالینی با قامت کشیده‌تر است که در آن خمس (انار پوته)، شیر و ماست می‌ریزند.

نمکار / نمکیار / نمکای: ظرف سفالین دایره‌ای شکل لبه‌داری است که نیم متر قطر دارد و در آن به کمک یک سنگ کوچک که بدان سنگ موشه مسی‌گویند، مغزگردو، گوشت شامی، انارترش و چیزهای دیگر می‌سایند.

نوقولدان: ظرف شیشه‌ای استوانه‌ای دهنگشاد برای نگهداری تنقلات و ترشی.

ویدیره *vidirə*: بدراه، سطل.

هفتایی *haftâi*: (هفت لیتری)، شیشه‌ی استوانه‌ای بزرگ با گردن باریک که در آن سرکه و آب غوره می‌ریزند.

فهرست غذاهای گیلان

آبدار چخترمه / آغوز کباب / آغوز کوکو / آلو مسما / آلو مسما / اُردک
فسنجان / اسفناج قلیه / اشبل کوکو / اشبل واویشکا / اشکن تره / اناریج /
انار مسما / انگور مسما (غوره مسما) / بادمجان قلیه / بادمجان کباب /
بادمجان کوکو / بادمجان مسما / بادمجان واویشکا / باقلال پخته / باقلال
فسنجان / باقلال قاتوق / بوله بره / به قورمه / بینه قورمه / پامادور چخترمه /
پنیر بورشه / تازه کباب / تورش شامی (ته کبابی) / تورش کوکو / تورشه آب
/ تورشه تره / تورشه کباب / تورنگ زبانی تره / ته بوریان / جافری قورمه /
جوکل که / چخترمه / چخترمه ماسوله / چوواش تره / چی چی نی کباب /
چی چی نی کوکو / خشکاییج / خلفه تره / خلی آبه / خمس آویج / خوتکا
فسنجان / خوتکا کباب / خورش آبکی / دبیجا / دختر لوس / دروغو /
رشتی فسنجان / زال تراق / سبز فسنجان / سبزی قورمه (چشم بلبلی با آب
غوره یا نارنج) / سیر آبه / سیر قلیه / سیر قلیه / سیر و اویج / شامی چوچاق /
شامی رشتی / شامی روبار / شامی فسنجان / شامی ماسوله / شش انداز /
شوید قورمه / شیرین قاتوق / شیرین قورمه / شیرین قورمه / شیفید قورمه /
عدس فنجان / غوره مسما / فسنجان لاکو / فسنجان ماسوله / قالیه / قیقا /
قیمه رشتی (قیمه ساطوری) / کپور کله آب / که ماهی (با کیلکا، اوzon برون،
کپور) / کدو مسما / کله آبه / کوئی تره / کوئی میرزا قاسمی / کوکو خرما /
کولی غوراییج / کنه لحاف / گزر قورمه / گل در چمن / گمج کباب / لوپیا و
کباب / ماهی افلاطونی / ماهی سرخ کرده (به چند روش) / ماهی سوف /
ماهی سیرداغ / ماهی شکم اسباب (به دو روش) / ماهی شکم پر (فیسبیج) /
ماهی فسنجان / ماهی مالتا / مرغ ترش / مرغ لونگی / مش پیاز آب / موتینجن
/ مورغانه قوری بیج / میرزا قاسمی / نازخاتون / نخدود آب / واویشته تره /
واویشکا دل و جگر / واویشکا مرغابی / ورقه / یتیمچه (بادمجان تره)

۱۲۴ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

پنوهای

کتنه ساده / اشبل پلا / باقلالا پلا / ماهی پلا / شوید پلا / کونی پلا / شیرپلا
/ شکر پلا / خرمای پلا / مرغ یا مرغابی پلا

آش‌ها

چغندر آش / آش فاطمه زهرا / آش تورشی / آش گشکن / آش آلو / آش
کونی / آش رشته بادکوبه / آش قلیه / دوشواره

کوکوها

سیر کوکو / کوفته آلو / کوفته برنج / کوکو سبزی / باقلالا کوکو

مزه‌ها

کال کباب / بورانی / بورانی بادمجان / زیتون پرورده / زیتون رُبی / درار
(دلار) / شوره ماهی / شوره کولمه / کولپر ژرشی / ماهی دودی

شربت‌ها و مرباتها

آب شوله (شربت) / بیخ در بهشت / زاماگوده / مرباتی بهار نارنج / مرباتی
بادرنگ / مرباتی آلبالو (شربت آلبالو) / مرباتی ولش (شربت ولش) /
مرباتی به (شربت به) / مرباتی خلال پوست پرتغال / مرباتی توت فرنگی
(شربت توت فرنگی) / مرباتی زغال اخته (شربت زغال اخته) / مرباتی گل
محمدی / مرباتی بالنگ / خمس انگور / خمس انجیر / خمس اخته /
دوشاب انگور / ارباه دوشاب

رُب‌ها

رُب پامادور / رُب آلوچه / رُب انار / رُب آب غوره / رُب نارنج (شرق
گیلان) / رُب سیب ترش

ترشی‌ها

فلفل گرشی / هفت‌بخار / سیر گرشی / بادمجان شکم پر / بارالماسی /
سلغم گرشی / بو گرشی / خنث گرشی / کولپر گرشی

نان‌ها

باریکی نان / بولکی / پربو / خلفانان / کتونان / کله جیری / کماج نان /
کولاں نان / نان توئه سری / برنجی نان / تغ‌تختی (کوچه لاکو) / کشتاهای
نان (نان خرفه) / کماج نان / کولبیچ نان / لاکو (تمیجون) / نان توئه سری /
نان لاسو

شیرینی‌ها و حلواها

آب دندون / آرده گوده / افلاطونی / اگرده / به حلوا / پلادانه حلوا /
پیچانه / ترک / چوای (شکربورا، قطباب، سلم پوسته) / حلوا ارده
(شکری حلوا) / حلوا با خرما / حلوا دنده کو / حلوا دو رنگ / حلواهای
مارون / خاتون پنجره / خاکاره (دیبیچ کاکا) / خوش‌حلوا / راحت‌حلقوم
/ رشتہ خشکار / رقایب حلوا / سنگاسین حلوا / شیربرنج / شیرینی
عروس / طبجه حلوا / عسلی حلوا / غصه آقا / فرنی / قیماق / کوئی کاکا
/ گول پالوده / گول قند / ماملکه / مسقٹی / باتی / نصیرخانی

تنقلات

آب کونوس / آب خوج / آلوچه‌شکن / اخته‌خمسم / برفه دوشاب /
جوکول کوبه / دوشاب بچ / بیجا بیچ

پی‌نوشت

۱. نک. آشپزی دوره صفوی، به کوشش ایرج افشار، انتشارات سروش، تهران، ۱۳۶۰. در رساله نورالله آشپز دستگاه صفوی مکرراً از شوهی خاص گیلانی‌ها در طبخ غذا سخن می‌رود. همین شهرت و حیثیت خاص سبب شد که در عهد فتحعلی‌شاه هم یک رساله درباره‌ی مطبوعات گیلان تهیه شود و به همراه عده‌ای آشپز زن به دربار خاقان چین گسیل گردد. (گیله‌وا: ش ۴۶، ص ۴۲)
۲. محمود پاینده در فرهنگ گیل و دیلم زیر عنوان گیاو آورده است: در کوهستان‌های شرق گیلان گیاو را به ۱۶ قسمت می‌کردند و رسم بود که ^{لائش} گیاو را در تکه‌های ^۱ بفروشنده، یعنی به هر کس یک چیک معادل یک شانزدهم و با دو شانزدهم. ^{۱۶} میلید تقسیم گل لاشه به ۱۶ قسمت بود که می‌تواند ارتباطی با آبین‌های میترائیستی و گاهشماری ^{یونانی} یعنی ۱۶ مهرماه خورشیدی ایرانی و هشت هشت امیرماه گاهشماری گیلانی داشته باشد.
۳. در مناطق کوهستانی شرق گیلان به خانواده‌های کشاورز کلایی و به خانواده‌های دامدار گالش می‌گویند.
۴. در گیلکی به برنج برنج *zərənət* بج *zəbət* بیج *bij* و بوج *buj* می‌گویند. نام علمی برنج *oryza sativa* است. هندی‌ها به برنج *arisi* می‌گویند. برنج به یونانی *rice* نامیده می‌شود. در گیلکی به ساقی آبستن برنج اورزا *urzə* و به طناب بافته شده از کاه برنج «*veris*» می‌گویند.
- در افسانه‌ای تالشی درباره‌ی پدایش برنج آمده است: گندم، برنج و عدس برادر بودند. روزی بر سر تقسیم یک دانه گردو با هم اختلاف پیدا کردند و به جان هم افتدند. گندم که برادر بزرگ‌تر بود شکمش پاره شد، برنج برادر میانی بود و سرش شکست، برادر کوچک یعنی عدس زیر دست و پا ماند و له شد. این سه برادر در لحظه‌ی مرگ از کرده پشیمان شدند، برادر بزرگ از خداوند تقاضا کرد که آن‌ها را بیختند و به صورتی درآورد که وجودشان به حال انسان‌ها مفید باشد و در بودنشان مردم هرگز به خاطر یک گردو به جان هم نیفتند (عبدی: ۹۳، ۱۳۶۸).
۵. آدام اوکلاریوس، سفیر پادشاه آلمان در دربار شاه صفوی در سال ۱۶۳۸ م، هنگام عبور از گیلان در خاطرات خود می‌نویسد: اثار، بادام و انجیر در پاره‌ای از نقاط، مخصوصاً جنگل‌های بومی گیلان و مناطق کوهستانی، به طور وحشی عمل می‌آید، اثارهای وحشی تخلیی تُرش مزه بود و آن‌ها را کار رودخانه‌ها و نهرها زیاد می‌توان دید. این اثارها را دانه می‌کنند و دانه‌های آن را در آفتاب خشک می‌نمایند و به نام ناردادان (اثار دانه) به فروش می‌رسانند. ناردادان را غالباً به غذاها می‌زنند که رنگ آن‌ها را قرمز و تیره و مزه‌ی آن‌ها را تُرش می‌کند. این دانه‌های خشک را گاهی در آب می‌رینند و می‌جوشانند و بعد آب غلظی آن را به برنج می‌زنند.

که پلو را خوش مزه می کند (نیکوییه: ص ۱۷).

۶. درخت تاک به صورت نامتنظر نیرومند است؛ در هر قدم رشته های به هم تابیده ای آن به دور درختان، چون طناب های کشته، سیاه و قطور، از درختی به درخت دیگر بالا رفته اند... انگوری که از این درختان به دست می آید سیاه و ریز ولی با طعم دلپذیر و میخوش است... این انگورها را به مصرف تهیه سرکه و دوشاب می رسانند که میان شریعت فروشان گیلان مشتریانی همیشگی دارد (خودزکو: صص ۵۳-۵۴).

۷. انواع مرکبات از نارنج گرفته تا لیمو، بادرنگ (که از دو نوع بُرش و شیرین است و از آن مربا می سازند. بادرنگ پخته شده در شکر در غذای یک کبدانوی باسلیقه‌ی گیلانی همواره محل خاص خود را دارد)، بالنگ (گوشت این میوه را می خورند و از پوست معطرش در تهیه مربا استفاده می کنند) و سایر تیره های این خانواده در باستان های گیلان و در سواحل دریا، در هوای آزاد می روید (همان: ص ۷۵-۷۷).

۸. درخت زیتون تنها در ملتقاتی دو رودخانه شاهروود و قزل اوزن بر دو جانب سفیدرود، از منجیل تا کاروانسرای رحمت آباد می روید. درختان زیتون در روبار عموماً سه تیره اند: زیتون زرد که تنها به مصرف خوراک می رسد و دو تیره که منحصر از آن ها روغن می گیرند.

۹. در قدیم آتش را از همسایه قرض می گرفتند و گاهی یادشان می رفت که خاک انداز با خود بیاورند، در کف دست مقداری خاکستر می ریختند و یک گل آتش روی آن می گذاشتند و با شتاب به خانه بازمی گشتند (پاینده: ۱۳۷۵، ص ۱۴). البته دلیل دیگر شتاب آتش برند، ترس از خاموش شدن آن بوده است (ویراستار).

۱۰. هنگام غروب روستایی ای به ملاقات ملارجبلی می رود (پیری که در مسجد پیرسرای رشت مدفنون است و مردم او را صاحب کرامات می دانند) ملارجبلی تعارف می کند تا میهمان شب را در منزل او بد بگذراند. دهاتی عندر می آورد که اگر نرود، خوک های وحشی مزرعه‌ی برنجش را تابود خواهند کرد. ملارجبلی وعده می دهد، که در صورت قبول دعوتش، هیچ اتفاق بدی برای شالیزار او نمی افتد. میهمان به ماندن راضی می شود. موقع شام که سفره پهن می کنند، ملارجبلی از بشتاب خود یک پلاموشته برمی دارد و آن را به سمت روستای مرد دهاتی پرتاب می کند. فردا که دهاتی به سراغ مزرعه‌ی خود رفت، وسط مزرعه جنازه‌ی خوکی بر زمین دید. او فهمید که ملارجبلی تنها با حواله کردن پلاموشته از راه دور خوک وحشی را از پای درآورده است (خاور: ص ۲۰).

۱۱. لی / گالی؛ گیاهی شبیه سیخ کباب با گل های زرد، در مردانهای می روید، با نوعی از آن حصیر، سفره، کلاه، زنیل و سبد می بافند و از نوع دیگر برای پوشش بام خانه ها استفاده می کند.

۱۲. در مناطق مختلف گیلان آداب و اعتقاداتی خاص نسبت به تخم مرغ وجود دارد؛ در مراسم عید نوروز زنگ کردن تخم مرغ و هدیه دادن آن، آن قدر اهمیت دارد که آین نمایشی را بچره را

تحت تأثیر خود قرار داده است، به هی نمایش که نماد بهار است، به عنوان مزد از صاحب خانه تخم مرغ می خواهد و گرداننده نمایش آن را در قالب شعر بیان می کند: می آهو مورغانه خوره / صد تا به کمتر نخوره.

در فرهنگ عامه‌ی گیلان ده‌ها ضرب المثل، کنایه و چیستان برای تخم مرغ وجود داد از جمله: باقلا قاتنق بی مورغانه / هفتا اولاغ تی مهمانه.

۱۳. گوشت گوسفند هرگز جز در پاییز یعنی فصلی که شهرنشینان عادت به مصرف آن دارند پیدا نمی شود (راپینو: ص. ۲۰).

۱۴. باقلی خشک مازندرانی را در ظرف آب می گذارند تا خوبی خود را پنهان کنند، پس از آن که خوب خوب خوب خورد، آن را به عنوان چاشنی پلو می خورند یا آن را می پزند و به عنوان عصرانه می خورند، پیله باقلا pile baqala

۱۵. پاج در گیلکی به معنای کوته و کوچک است. پاج باقلا نوعی لوبیای بومی گیلان، شبیه لوبیای سبز و دو نوع است: پاج باقلای رسمی (بومی) و پاج باقلای کشاورزی. پاج باقلای کشاورزی زودپیز است ولی گیلانی‌ها مزه‌ی باقلای رسمی را که در بهار و پاییز عمل می‌آید بیشتر می‌پسندند. برای مصرف این باقلای در دیگر فصل‌ها، پوست اول آن را در می‌آورند و آن را خشک می‌کنند. باقلای خشک را یک شب در آب و لرم می‌خیسانند تا به آسانی قابل پوست کنند شود.

از انواع دیگر باقلاهای گیلان: داره باقلا (لوبیا سفید)، بوته‌ی این لوبیا را به شاخه‌های خشکیده و فرو کرده در زمین می‌آویزند، به همین خاطر به داره باقلا معروف است:

پشم باقلای همان سویا (دانه‌ی روغنی) است. گرک یا پشم لطفی روی پوست آن را گرفته، به همین دلیل به پشم باقلای معروف است. آن را سرخ می‌کنند و شب چره می‌خورند؛ لوبیا چیتی، در شرق گیلان بدان مجله مرغونه mələjə morqona (تخم گنجشک) می‌گویند، صورتی رنگ است. پخته‌ی آن از غذاهای معروف عصرانه‌ی گیلانیان است و در برخی از غذاها نیز به کار می‌رود؛

چشم بلبلی، در گیلکی به آن سیه چومه siya چومه می‌گویند. برای خورشت قورمه سبزی به جای لوبیای قرمز به کار می‌رود.

نوع دیگر باقلای معروف به باقلای مازندرانی است و در گیلکی به آن پیله باقلا یا پهنه باقلای (باقلای بزرگ یا باقلای پهن) می‌گویند. وقتی که در فصل بهار به بازار می‌آید در سفره‌ی هر گیلانی دیده می‌شود، آن را خام به صورت چاشنی غذا می‌خورند. پخته‌ی آن را در کنار خیابان می‌فروشنند. خشک آن پس از خیساندن در آب، چاشنی خورش فسنچان و کباب، همراه اشبل و مغزگردو است. باور دارند که شوری اشبل را می‌گیرد. از تازه‌ی آن خورش معروفی به نام خوشکاییج درست می‌کنند.

فرهنگ خوراک مردم گیلان / ۱۲۹

۱۶. برخو، گوشت قبلاً پخته شده را به خورش در حین پختن می‌افزایند.
۱۷. خوردن گوشت باقی مانده در سر بادمجان لذت فراوانی، خصوصاً برای کودکان دارد. به آن نمک می‌زنند و می‌خورند.
۱۸. روغن واشن نوعی سبزی محلی که برگ‌هایش گوشتی و براق است و در مناطق شرق گیلان می‌روید.
۱۹. مala به معنی ماهیگیر است.
۲۰. برگ سیر سیر قلیه، سیر چخرتمه، سیراییج و خورشی‌های دیگر در اوایل پاییز به بازار می‌آید و تا ماه‌های اول و دوم بهار به فروش می‌رسد.
۲۱. مرغ جوان نزدیک به تخم‌گذاری.
۲۲. شناسایی ماهی تازه چند راه دارد: گوشت ماهی تازه سفت است، هنگامی که کمر آن را می‌گیرید و بلند می‌کنید، سر و دم آن انحنای کمی پیدا می‌کند؛ اگر با انگشت روی گوشت آن نشار دهید، اثر انگشت زود از بین می‌رود؛ پوست و چشم ماهی تازه شفاف است؛ بُزنش‌های ماهی تازه، رنگ قرمز تنیدی به صورت خون‌مدادگی دارد.
۲۳. گیل دیگ نوعی گیاه وحشی همانند گل رُز است. میوه‌های گیل دیگ قرمز است.
۲۴. خالو به معنای گوجه‌سبز است.
۲۵. خمس نوعی مربا است که از انگیر و انگور درست می‌کنند. این مربا را هم با نان می‌خورند و هم آن را با پلو قاطنی و خوراکی به نام خمس واپیج درست می‌کنند.
۲۶. در گیلان انگور بر شاخساران درختان کهن سال و مقاوم می‌بیچد و بار می‌دهد. میوه‌چینان، یک رشته طناب از بالای درخت می‌آویزند و آن را شبیه تاب (هلاچین) می‌سازند و بر روی آن می‌نشینند و با شل و سفت کردن تاب و تاب خوردن از لای شاخساران، خود را به سرشاخه می‌رسانند و انگور را می‌چینند و به پایین درخت می‌فرستند. درخت مو اگر بر درختان استوار تکیه نکند می‌پرسد و بار نمی‌دهد.
۲۷. nob شبیه قایق‌های یک نفره است و از تنهٔ درخت ساخته می‌شود. داخل تنهٔ درخت را خالی می‌کنند، به طوری که از چهار طرف محصور باشد. نوعی از آن که سر و ته آن باز است به کار آب رسانی کرت‌های شالیزار می‌آید. آن را بین دو کرت می‌گذارند که آب کرت به کرت دیگر سازیز شود.
۲۸. تنور در منطقه‌ی تالش دو گونه است؛ ایستاده و دفن شده. جلگه‌نشینان از تنور دفن شده استفاده می‌کنند و به آن کله گاه kəlagā می‌گویند. سنگ اجاق مخصوص دامداران کوچ‌نشینین است. در هر سیاه چادر و یا خانه‌ی کوهنشینان اجاقی وجود دارد و بر پیشانی آن تخته سنگی به صورت عمود تعییه شده که از آن برای پختن نوع خاصی نان استفاده می‌کنند (عبدلی: ص ۲۰).
۲۹. به هر گونه خوردنی که به هنگام بیکاری هوس خوردنی دست دهد، دهن چیلکا

۱۳۰ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

می‌گویند. به دانه‌های بوداده، بیکاره‌دانه نیز می‌گویند.

۳. در گذشته برف را در ورف جا *vərfə tâ* (چاه برف) جمع می‌کردند. برای این کار گودالی بزرگ در مکانی مناسب در نظر می‌گرفتند، وقتی که برف زمین را می‌پوشاند گلوهای کوچکی از برف را از راه دور می‌غلتاندند و در نزدیکی چاه به توده‌ای از برف تبدیل می‌کردند و در چاه می‌ریختند و لایه لایه آن را با تخاماق یا کوماق (کلوخ کوب) می‌کوییدند تا فشرده شود. بعد روی آن را با گیاه سرخس (کرف *kəref*) می‌پوشاندند و در شب‌های سرد به چاه آب می‌بستند تا برف پخته بینند و تا تابستان باقی بماند.

۴. می‌گویند روزی مادر سید شرفشاه تالشدو لایب مشغول پختن کاکا بود. برادر شرفشاه برای تحصیل در نجف به سر می‌برد. مادر با حسرت گفت: آخ سید شیف، ای کاش برادرت اینجا بود و از این کاکای تازه می‌خورد. سید گفت: کاکا را بده به من، مادر این گفت: دستت خواهد سوخت. سید گوشه پراهنش را گرفت و مادر هم کاکا را در آنجا گذاشت و سید شرفشاه تکانی به خود داد و گفت: بگیر. سال بعد که برادر برای دیدار خانواده به گیلان برگشت، ضمن تعریف خاطرات خود گفت: نمی‌دانم از کجا کاکای داغی به روی دستم انداختند که دستم به شدت سوخت و هنوز اثرش باقی است و دست سوخته‌اش را نشان داد (خاور: ص ۲۱).

كتاب‌نامه

۱. برومبرزه، کریستین؛ آشپزی در گیلان، ترجمه آزیتا همپارسیان، در فرهنگ خوراک، به کوشش علیرضا حسن‌زاده، تهران: نشر مهرنامک، پژوهشکده مردم‌شناسی، ۱۳۸۴.
۲. پاینده لنگرودی، محمود؛ آبین‌ها و باورداشت‌های گیل و دیلم، تهران: پژوهشکده علوم انسانی، ۱۳۷۷.
۳. پاینده لنگرودی، محمود؛ فرهنگ گیل و دیلم، تهران: امیرکبیر، ۱۳۶۶.
۴. پرتو، افшиن؛ «برنج و کاربرد آن پس از درو»، گیله‌وا، شن ۲۶، سوسم، آبان ۱۳۷۳.
۵. پوراحمد جكتاجی، محمد تقی؛ افسانه‌های گیلان، تهران: انتشارات سازمان میراث فرهنگی کشور، ۱۳۸۰.
۶. تائب، سید حسن؛ «مقدمه‌ای بر طب سنتی گیلان، گیل تجربه»، گیلان‌نامه، ج ۱، به کوشش پوراحمد جكتاجی، رشت: طاعتی، ۱۳۷۴.
۷. تائب، سید حسن؛ واژه‌نامه‌ی طب سنتی گیلان (گیل تجربه)، رشت: فرهنگ ایلیا، ۱۳۸۸.
۸. جهانی، ولی؛ باستان‌شناسی املش، رشت: فرهنگ ایلیا، ۱۳۸۷.
۹. حسن‌زاده، علیرضا؛ افسانه زندگان، تهران: انتشارات بقعه، ۱۳۸۰.
۱۰. حسن‌زاده، علیرضا؛ «خوراک و رشد اندیشه انسانی»، در فرهنگ خوراک، تهران: نشر مهرنامک، پژوهشکده مردم‌شناسی، ۱۳۸۴.
۱۱. خاور، زری (مرعشی)؛ هنر آشپزی در گیلان، تهران: عطایی - آشیانه کتاب، ۱۳۸۲.
۱۲. خودزکو، الکساندر؛ سرزمین گیلان، ترجمه سیروس سهامی، رشت: نشر فرهنگ ایلیا، ۱۳۸۵.
۱۳. دریابندری، نجف؛ کتاب مستطاب آشپزی، تهران: کارنامه، ۱۳۸۴.
۱۴. دلیلی، بهروز؛ آبین‌های کشاورزی، گیله‌وا، شن ۸۸، اردی‌بهشت و خرداد ۱۳۸۵.
۱۵. رابینو، هل؛ ولایات دارالمرز ایران، ترجمه جعفر خمامی‌زاده، رشت: طاعتی، ۱۳۶۶.

۱۳۲ / فرهنگ خوراک مردم گیلان

۱۶. ستوده، منوچهر؛ فرهنگی گیلانکی، تهران: نشریه ای انجمن ایرانشناسی، ج ۱، ۱۳۳۲.
۱۷. سرتیپ پور، جهانگیر؛ نشانی هایی از گذشته دور گیلان و مازندران، تهران: ناشر نویسنده، ۱۳۵۶.
۱۸. سرتیپ پور، جهانگیر؛ ویژگی های دستوری و فرهنگ واژه های گیلانکی، رشت: نشر گیلانکان، ۱۳۶۹.
۱۹. سرنا، کارلا؛ آدم ها و آینین ها در ایران، ترجمه ای علی اصغر سعیدی، تهران: زوار، ۱۳۶۲.
۲۰. طاهری، طاهر؛ «روایتی از هویت فرهنگی یک روستای زلزله زده رو در بار»، گیلان نامه، ج چهارم، به کوشش پوراحمد جکتابجی، رشت: طاعتنی، ۱۳۴۷.
۲۱. عباسی گملی، بیژن؛ «اول گیله گوستنده می شینه»، گیله وا، ش ۲ ع ۲ س ۹م، خرداد و تیر ۱۳۸۰.
۲۲. عباسی، هوشنگ؛ گیلان در سفرنامه های سیاحان ایرانی، دانشنامه فرهنگ و تمدن گیلان، ش ۸، رشت: فرهنگ ایلیا، ۱۳۸۶.
۲۳. عبدالی، علی؛ تاتها و تالشان، با همکاری انتشارات ققنوس، تهران: ۱۳۶۹.
۲۴. عبدالی، علی؛ «ترانه های شالیزار»، صدای شالیزار، به کوشش رحیم چراگی، رشت: گیلانکان، ۱۳۶۸.
۲۵. عبدالی، علی؛ خوراک های تالش، جامعه نگر با همکاری مؤسسه تالش شناسی، تهران: ۱۳۸۶.
۲۶. عظیمی دوبخشی؛ ناصر، «گیلان، ریشه ها»، گیله وا، ش ۷۶، ۸۰، ۸۳ و ۸۹ و ۱۳۸۲ تا ۱۳۸۵.
۲۷. فروغ نیا؛ طباخی گیلان، رشت: جمعیت فرهنگ، ۱۳۱۵.
۲۸. کاتبینی، ریابه (سبیعزاده)؛ سفر گیلان، رشت: طاعتنی، ۱۳۸۰.
۲۹. کتابی، احمد؛ «برنج و برنج کاری در فرهنگ عامه»، صدای شالیزار، به کوشش رحیم چراگی، رشت: گیلانکان، ۱۳۶۸.

فرهنگ خوراک مردم گیلان / ۱۳۳

- .۳۰. کتابی، احمد؛ «پژوهش در اسامی برنج»، گیلهوا، ش ۲۶، س ۴، آبان ۱۳۷۳.
- .۳۱. کشاورز، کریم؛ گیلان (کتاب جوانان)، تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۴۷.
- .۳۲. مرعشی، احمد؛ واژه‌نامه گویش گیلکی، رشت: طاعتی، ۱۳۶۳.
- .۳۳. مزادپور، کایون؛ «نگاهی به خورد و خوراک در ایران باستان»، فرهنگ خوراک، به کوشش علیرضا حسن‌زاده، تهران: نشر مهر نامک، پژوهشکده مردم‌شناسی، ۱۳۸۴.
- .۳۴. نگهبان، عزت‌الله؛ حفاری‌های مارلیک، سازمان اسنایرث فرهنگی، تهران: ۱۳۷۸.
- .۳۵. نوزاد، فریدون؛ گیله‌گب، رشت: دانشگاه گیلان، ۱۳۸۱.
- .۳۶. نیکویه، محمود؛ گیلان در سفرنامه‌های سیاحان خارجی، دانشنامه‌ی فرهنگ و تمدن گیلان؛ ش ۱۱، رشت: فرهنگ ایلیا، ۱۳۸۶.

نمايه

نکته: از نمایه‌سازی ادویه‌ها مانند: نمک، فلفل و... و وجوده مشترک غذاها
مانند: روغن و آب، به دلیل فراوانی تکرار پرهیز شده است.

آرد ذرت ^۳	۱
آرد سرخ شده ^{۱۱۴}	آب انار، ۳۴، ۵۶، ۶۵، ۷۹، ۷۰، ۷۹، ۷۷، ۷۵، ۷۴
آرد گندم ^{۱۰۵، ۱۰۳، ۱۰۲}	۴۵
آزاد (ماهی) ^{۵۲، ۷۶، ۷۲، ۸۷}	آب غوره، ۳۴، ۳۷، ۵۸، ۵۱، ۶۱، ۵۵
آستارا ^{۱۱۵، ۸۱}	۷۱، ۶۷، ۵۷، ۲۱
آسیاب دستی → دستاس ^{۵۵}	۸۴، ۷۹
آش ^{۸۷، ۵۰، ۴۸، ۴۲، ۳۸}	آبکنار، ۸۳
آش دوشواره ^{۸۷}	۱۱۱
آش دوغ (آی ران) ^{۸۷}	آبکی (تنه کوته غوره آب) (غذا)
آش قلیه ^{۵۰}	۶۵، ۳۳، ۳۲
آش کدو → کوبی آش ^{۷۹، ۳۴}	آب گوجه‌فرنگی، ۹۰
آبالو ^{۷۹، ۳۴}	آبگوشت → یخنی
آبالوی خیس کرده ^{۱۱۵}	آب لیمو، ۷۹
آل زیار ^{۱۹}	آب نارنج، ۲۶
آلوجه ^{۳۴}	۹۱، ۸۴، ۸۱ - ۷۹، ۷۶
آلوجه ترش ^{۷۲}	آبنمک، ۳۵
آلوجه فشکن ^{۹۶}	آثار و احیا (کتاب)، ۲۰
آلوجه مسمما (غذا) ^{۷۲، ۵۰}	آجیل، ۲۲
آلوي خیس کرده ^{۱۱۵}	آداب سفره، ۴۵
آوجوجه → یخنی ^{۱۱۵، ۳۴، ۴۰}	آداب مهمان، ۴۳
آوکونوس ^{۴۱}	آرد، ۳۴
آنخوت → یخنی ^{۵۱}	آرد برقج، ۲۱، ۵۲، ۵۶، ۵۸، ۵۷، ۱۰۴، ۹۰
آهن ^{۵۱}	۱۱۴، ۱۰۵
	آرد برقج بوداده، ۱۱۶
	آرد جو، ۱۰۳، ۱۰۲

- آی ران ← آش دوغ
ابن اثیر ۱۹
ابن اسفندیار ۴۴
ابن الجعد ۱۹
ابن حوقل ۵۱، ۱۹
ابوالقاسم بن احمد جیمانی ۱۹
اجاق ۴۹، ۱۵
اخته خمس ۱۱۱
ادویه ۵۱، ۴۹
آریا دوشاب (شیره‌ی خرمaloی وحشی) ۱۰۱
اریامیش (قارچ درخت خرمalo) ۳۰
أُردك ۶۶
ازگیل ۱۱۱
ازدم آب ۳۵
استانلى کون، کارتون ۱۵
اسفناج ۹۶، ۸۹، ۶۳، ۵۸
اشبل ۲۵، ۲۶، ۳۷ - ۸۰، ۵۴ - ۸۲ ۹۰
اشبل کوکو (غذا) ۸۲
اشبل واپیچ (غذا) ۸۰
اشکانیان ۱۸
اشکل کولی (ماهی) ۲۷
اشکنه تره (غذا) ۳۲
افطاری ۴۲
افلاطونی ۱۱۲
اکبر، فهیمde ۱۲
اگرده ۱۱۴
املش ۱۵
اموات ۳۹
- اشار ۶۹، ۴۱
اشار بیچ (درازه قاتوق) (غذا) ۷۰، ۳۳، ۳۱
اشار ۹۵، ۹۱، ۶۴، ۳۴
اشار دانه مسما (غذا) ۶۹
انجیر ۱۰۰، ۳۴، ۲۳
انجیر سه و قته ۱۰۰
انگور ۱۰۱، ۵۰، ۳۴؛ ۲۳
انوشهروان ۱۸
اوآخر هزاره‌ی دوم ۱۵
اوایل هزاره‌ی اول ۱۵
اوره‌سیم (ماهی) ۵۹، ۲۸
اوزون برون (ماهی) ۲۶
- ب**
- بادرنگ ۳۴
بادرنگبو (وارانبو) ۳۳
بادشکن ۳۳، ۳۱
بادمجان ۵۱، ۵۰، ۶۲، ۶۴ - ۶۷، ۷۲، ۷۴
باقلا ۳۶، ۳۵
باقلا سیم (ماهی) ۲۸
باقلاقاتوق (غذا) ۹۵، ۵۸، ۲۸
باقلی مازندرانی ۹۲، ۸۹، ۵۹، ۳۶، ۳۵
باقلی مازندرانی خشک ۱۱۰

باقلى مازندرانى خيس کرده	۹۴، ۷۰
باميه	۴۲
بخارپز ← فيبيج	
براده‌ي آهن	۵۱
برزویه طبیب	۲۰، ۱۸
برگ انار	۳۵
برگ چندر	۶۵
برگ سیر	۵۰
برگ شمشاد (برگ کيش)	۲۸
برگ گزنه	۴۲
برگ کيش ← برگ شمشاد	
برنج	۱۷
برنج برشته ← واييشه بج	
برنج بوداده ← واييشه بج	
برومبرژوه، كريستيان	۱۲
نشتات، نفالى	۱۶
پل ب قاتوق ← سرج آو	
پندآوردن خون	۳۳
پندرانزلى	۱۱۴
بولبه بره	۷۳
بولکى	۱۰۶
په	۷۴
پهارنارنج	۹۸
به قورمه (غذا)	۷۴
به گول کولى (ماهى)	۲۷
بيج آبيجي	۱۱۰، ۴۱
بي نام (برنج)	۲۰
بینه ← نعناع	
پ	
پاتيل بزرگ مسى ← قرتون	
پاج باقلاء	۸۹
پادرازى (حلو)	۱۱۵
پاستا	۸۹
پامادور ← گوجه فرنگى	
پاینده لنگرودى، محمود	۱۲
پرتقال	۹۵، ۳۴
پرسياوشان	۳۸
پرندگان	۳۹، ۲۴، ۲۳، ۱۷، ۱۶
پشم باقلاء ← سويا	
پلا ← پلو	
پلادانه حلو	۱۱۵
پلاده‌ي	۴۳
پلاسرى (غذا)	۶۳
پلاکاب	۳۶
پلاموشته	۴۶
پلت قاج	۳۰، ۲۹
پلنگ مشك (سبزى)	۸۵
پلو ← در بيش تر صفحه‌ها	
پنج انگشتى	۳۸
پنير	۴۰، ۴۲، ۴۴، ۴۲
پنير آبيج	۱۰۹
پنير بورشته	۱۰۹
پنير جلدی ← پنير خيکى	
پنير خيکى (پنير جلدی، موتال پنير)	۱۰۳
	۱۰۹، ۱۰۶

تَرَك حلوا	۱۱۵	پنیر سیاهمرگی	۱۰۶
تره (سبزی) ۴۱، ۵۸، ۶۷، ۷۱، ۸۳، ۸۳، ۸۶	۷۲	پوست بزرگ	۳۴
تره (غذا) ۴۲، ۴۳	۸۷	پوست گوسفند	۳۴
تشت زنی (روش شکار) ۲۴		پونه	۸۷
تکوتبو (سبزی) ۴۳		پیاز ۵۲، ۵۵، ۴۱، ۷۱، ۷۴	۵۹
تلخه ریقون ۵۱		۵۷، ۹۰، ۸۷، ۸۰	۹۲، ۹۴، ۹۷، ۹۸، ۱۰۳
تله کوته غوره اب آبکی			۱۱۰
تندور ← تنور		پیاله‌ی شیشه‌ای	۱۶
تندورسون ۱۰۲			
تنقلات ۱۱۰، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۲		تازه کباب ← تاس کباب	
تنور (تندور) ۱۰۲، ۱۰۳		تاس کباب (تازه کباب) (غذا)	۳۹، ۷۴
تورش آش ۵۰، ۸۹		تالش ۴۱، ۱۵، ۱۷، ۴۲، ۵۲، ۵۵، ۵۸، ۸۱	۸۷
تورش تره (غذا) ۳۲، ۵۰	۵۸		۱۰۳، ۱۱۵
تورش شامی (غذا) ۸۴		تخم آفتاب‌گردان (سیمیچکا)	۱۱۰
تورش واش (سبزی) ۳۱، ۳۲	۶۵	تخم خربزه	۱۱۰
تورنگ زبانی (سبزی) ۳۳		تخم خلفه	۵۶
تورنگ واش (سبزی) ۳۳		تخم کدو	۴۱
ته دیگ ۵۴		تخم کنجد	۱۱۶
ته کبابی ← تورش شامی		تخم مرغ ۴۲، ۴۹، ۴۴، ۵۰، ۵۴، ۵۸، ۵۶، ۵۳	
تیبا سترما (مرغابی پلو) ۵۵		تخم مرغ پخته ۴۱، ۳۷	
		تخم نخود ۱۱۰	
		تخم هندوانه ۱۱۰	
		ژرب ۳۸	۹۴، ۸۹، ۷۰، ۵۸، ۴۰
جشن‌ها و اعیاد ۱۰۵، ۱۱۰		ژرب سفید ۶۶	۵۹
جهفری ۵۸	۶۴، ۷۱	ژرشی ۹۷، ۹۴	
	۷۲	ژرشی با مجان ۳۳	
	۸۳، ۸۲		
	۸۶		
	۹۱، ۸۹		
	۸۷		

ج

جام‌های زرین ۱۶

جام‌های سیمین ۱۶

ژرب ۳۸

چشنهای اعیاد ۱۰۵، ۱۱۰

چهارمیان ۵۸

چهارمیان ۹۱

چهارمیان ۸۷

چهارمیان ۸۶

چهارمیان ۸۳

چهارمیان ۸۲

چهارمیان ۷۲

چهارمیان ۶۴

چهارمیان ۵۸

چهارمیان ۴۱

چهارمیان ۳۸

چهارمیان ۲۱

چهارمیان ۱۰

چهارمیان ۷۱

چهارمیان ۵۱

چهارمیان ۳۱

چهارمیان ۲۱

چهارمیان ۱۰

چهارمیان ۷

چهارمیان ۴

چهارمیان ۲

چهارمیان ۱

چهارمیان ۰

چهارمیان ۰</p

حلوای دنده کو	۱۱۴	جنور بغور ← واویشکا
حلوای دورنگی	۱۱۴	چگر
حلوای لابه لا	۱۱۵	جو
		جوچه
		جوچه‌ی کبابی
	۶۷	جوز
	۷۹	جوش زبان
	۳۳	جوش شیرین
	۸۲	جوکول کوی
	۹۱	جوهر لیمو
	۹۹	جوی بوداده
	۱۱۲	
خ		
خاتون پنجره	۱۵	خانم‌های باردار (زن آبستن)
خارش	۸	۹۶، ۸۹، ۳۸
خاکستر	۱۵، ۱۰۲، ۱۰۱، ۹۷، ۵۱	- ۲۱، ۶۷، ۶۴، ۵۸، ۳۱
خالو آبه	۹۰	خالوش (سبزی)
	۹۸، ۹۶، ۹۵، ۹۰، ۸۹، ۷۸، ۷۷، ۷۵، ۷۳	
خامه	۱۰۸، ۳۰	
خانم‌های باردار (زن آبستن)		
خاویار	← اشبل	
خربزه	۹۴، ۳۵	
خربزه‌ی آباتر	۹۴	
خربزه‌ی چمخاله	۹۴	
خربزه‌ی کسما	۹۴	
خربزه‌ی لنگرود	۹۴	
خرج کشی	۴۳	
خرده برنج	۹۱	
خرش حلوا	۱۱۵	
خرش (خشن) (سبزی)	۸۱، ۷۸، ۷۷، ۳۲	
خرشه پلا	۵۶	
خرما	۳۹	
خرمالو	۱۰۱، ۳۰	
خرمالوی جنگلی	۳۴	
خکاره دیج (غذا)	۱۱۶، ۷۵	
خلال بادام	۱۱۲، ۵۷	
چ		
چای	۴۸، ۴۲	
چخرتمه (غذا)	۶۹	
چربی	۷۴	
چلو ← در بیش تر صفحه‌ها		
چمپا (برنج)	۲۰	
چمچه‌ی مفرغی	۱۵	
چوچاق (سبزی)	۷۵، ۷۳، ۷۱	۶۴، ۵۰، ۳۳
چوچاش تره (غذا)	۹۸، ۹۶، ۹۵، ۹۰	۷۸، ۷۷
چوچاش (سبزی)	۶۱، ۳۲	
ح		
حبوبات	۳۴	
حضرت الملوك ← واویشکا		
حکایت انار و کولی	۲۴	
حلوا	۱۱۴، ۳۹، ۳۸، ۲۲	

خومه	۲۶	خلال پرتقال	۵۷
خیار	۹۵، ۹۴	خلال پسته	۵۶، ۵۷، ۱۰۰، ۱۱۲
خیک	۱۰۹	خلال نارنج	۵۷
خیل ← گشنیز		خُلفه تره (غذا)	۳۳
دام	۱۷، ۱۸	خُلفه (خورقه)	۳۳
دانه‌های بوداده	۱۱۰	خُلی فوتوكه (غذا)	۶۳
دانه‌ی انار ترش	۷۷، ۸۰	خُم	۳۵
درار ← دلار		خامار رود	۲۴
درازه قاتوق ← انار بیج		خُمته	۳۰
درمان کچلی	۵۳	خُمس	۹۲، ۳۴
درباندیری، نجف	۱۲	خُمس آبیج	۵۰
دریای کاسپین	۲۵	خُمس انجیر	۱۰۰
دسانه باقلا		خُمس انگور	۱۰۱
دس بیج (ماهی)	۳۶	خُمس سبز شامی	۸۶
دستاس (آسیاب دستی)	۴۰	خُمنه	۳۴
دیسر	۲۱	خشش ← خرش	
دل	۷۳	خوتکا	۶۹، ۷۳، ۹۰
دلار (دلار)	۹۶، ۹۵، ۳۷، ۳۳	خوتکا کباب	۹۰
دل پیچه	۳۸	خوج (گلابی محلی)	۴۱
دله خاش	۷۵	خودزکو، الکساندر	۴۸، ۱۶
دنبه	۷۴	خورش آلو	۴۳
دنکوه (حلوا)	۴۸	خورش قیسی	۴۳
دوخار	۹۴	خورش مرغ	۴۳
دودی (برنج)	۳۵	خورش‌های گیاهی	۵۸
دوران اسلامی	۱۵	خورش‌های مجلسی	۶۹
دوران برنتز	۱۵	خورقه ← خُلفه	
دوره‌ی میان‌سنگی	۱۵	خوشکاییج (باقلاء و ابیج، گول در چمن) (غذا)	
		خوشکه مایی غازیان	۳۶

تبرستان
www.tabarestan.info

رخيم آباد	۱۰۸	دوره‌ي نوسنگي	۱۵، ۱۴۶
رشت	۱۶، ۲۴، ۵۳، ۲۷، ۱۱۲، ۱۱۳	دوشاب	۲۲، ۳۷، ۵۴، ۹۲، ۹۷، ۱۱۱، ۱۱۴
رشته خوشكار	۳۸، ۴۲، ۱۱۵، ۱۱۶	دوشاب انگور	۱۰۱
رشتي فوسونجون ← فوستجان رشتی		دوشاب بچ (دوشاب برنج)	۱۱۳، ۱۱۵
رغایب حلوا	۱۱۵	دوشاب برنج ← دوشاب بچ	
رماتیسم	۳۷	دوغ	۴۱، ۸۷
رودبار	۱۷	دونه ← دانه	
رودخانه‌ي پسیخان	۲۷	دهن چیلکا	۱۱۱
روفسر	۵۳	دیسجا (غذا)	۷۹
روده‌ي ماهی	۷۹، ۸۰	دیگ مفرغی	۱۵
روشه	۱۰۸	دیلمان ← دیلم	
روغن دامی	۵۵	دیلم (دیلمان، دیلمی)	۳۴، ۴۰، ۱۶، ۱۹، ۱۷
روغن زیتون	۸۵، ۹۱	دیلمی ← دیلم	
روغن واش (سبزی)	۶۳	ذ	
رُوناس	۳۵	ذرت	۴۱
ریحان	۸۵، ۸۷		
ریزه کولی (ماهی)	۲۷		

ز	ر
زایمان	۱۱۵
زرده آب سوجان	۳۷
زرشک	۹۷، ۲۸
زرین	۱۰۳
زغفران	۵۷، ۵۶، ۸۲
زغال اخنه	۱۱۵، ۱۱۱، ۷۹
زن آبستن ← خانمه‌ای باردار	
زولبیا	۴۲
زیتون	۹۵، ۹۴، ۵۱، ۲۳
زیتون پرورده	۹۵، ۹۴، ۵۹
رُب غوره	۵۰
رُب گوجه‌فرنگی	۷۹، ۶۵، ۸۴، ۸۸
رُب نارنج	۵۰

زيتون ماري	۹۵
زيره	۹۱
س	
ساسانيان	۱۸
سالاد	۲۱
سبز شامي (غذا)	۸۶
سبزی	۵۲، ۵۰، ۳۲، ۳۰، ۴۹، ۴۲
سبزی پلو	۳۴
سبزی خوردن	۹۴
سبزی کوکوی قفقازی (غذا)	۸۳
سبزی معطر	۸۵، ۵۵
سحری	۹۳، ۴۲
سرج او (بل ب قاتوق)	۱۱۰
سرج ← قره قورت	
سردابی ماهی	۲۸
سردرد	۳۳
سرده پلا	۵۴
سردی مزاج	۳۸
سرکه	۹۵، ۸۸، ۴۹، ۳۴
سرماخوردگی	۳۸
سریشم	۲۵
سفره‌ی تیرماسینه	۴۱
سفره‌ی چهارشنبه خاتون	۴۲
سفره‌ی چهارشنبه سوری	۴۲، ۴۱
سفره‌ی شب چله	۴۱
سفره‌ی شب سال نو	۴۲
سفره‌ی ماه رمضان	۴۲
سفره‌ی ماه محرم	۴۲
سفیدرود	۲۴، ۱۸، ۱۷، ۱۶
سفید (ماهی)	۸۱، ۷۹، ۷۶، ۲۶، ۲۵
سفیده کولی (ماهی)	۲۷
سکنجبین	۱۱۱، ۹۵
سگ	۱۰۸
سگ ماهی	۲۵
سلکه واش (سبزی)	۳۳
سلوکیان	۹۸
سماق	۷۸، ۷۴
سنبل الطيب	۳۸
سنگ اجاجق ← کله سنگ	
سنگاسین (حلوا)	۱۱۵
سوانداختن (روش شکار)	۲۴
سوب (پوسته‌ی نازک برنج)	۲۲
سوب	۲۱
سوت داش (شیر برنج)	۸۷
سورخه کولی (ماهی)	۲۷
سویا (پشم باقلاء)	۱۱۰، ۴۱
سیا انجیر	۱۰۰
سیا کولی (ماهی)	۲۷
سیاهکل	۳۹
سیب	۹۵، ۳۴
سیب زمینی	۹۳، ۸۶، ۸۴، ۷۴، ۷۱
سیر	۱۹، ۵۱، ۵۰، ۴۰، ۳۷، ۲۷، ۲۶
سیرابیچ (غذا)	۶۱، ۵۰
سیر ترشی	۵۹
سیر چخترتمه ← سیر قلیه	
سیردادغ	۵۰

شکار	۲۴، ۲۳، ۱۸	سیر قلیه (سیر جختر تمه) (غذا)	۶۶
شکر	۵۴، ۵۷، ۵۶، ۵۳، ۵۷، ۵۶، ۵۴، ۷۴، ۷۲، ۷۵، ۷۶، ۷۷	سیم پرک (ماهی)	۲۸
	۹۰ - ۹۸، ۹۵، ۹۳، ۹۰، ۸۹، ۸۳، ۷۹	سیم چاپاقد (ماهی)	۲۸
	۱۱۷، ۱۱۵، ۱۱۲، ۱۰۳	سیم (ماهی)	۹۴، ۲۷
شکر سرخ	۹۲	سیمیجکا → تخم آفتاب‌گردان	
شکر لوله	۹۲		
شمامی انگروز	۷۹		
شببیله	۸۵		
شوره اشبل	۳۶		
شوره (سور)	۳۴		
شوید	۱۰۹، ۶۷، ۶۳، ۵۹		
شیر	۴۶، ۵۸، ۵۶، ۵۴، ۵۶		
	۱۰۸، ۱۰۲، ۹۲، ۸۹، ۸۷		
	۱۱۷		
شیر برنج → سوت داش			
شیرپلا	۵۴، ۴۶		
شیره	۲۲		
شیره‌ی انگور	۱۱۶، ۱۱۳		
شیره‌ی خرمالوی وحشی → آربا دوشاب			
شیرین پلو	۵۷، ۴۳		
شیرین تره (غذا)	۶۲		
شیرین قورمه (غذا)	۶۸		
شیرینی	۱۱۴، ۱۰۳، ۲۲		
شیش‌انداز (غذا)	۶۲		
شیلان‌کشی	۴۰		
ص			
صبحانه	۵۴، ۵۱، ۴۹، ۹۲، ۱۰۴، ۱۰۷		
صدری (برنج)	۲۰		
صفراپر	۳۷، ۳۱		
شرق گیلان	۳۲، ۴۰، ۴۱، ۴۴، ۵۶، ۸۱، ۸۹		
شش‌انداز (غذا)	۵۰		
ش			
شناال جعفری (جعفری بدی) (سبزی)	۳۱		
شناال خومه (قارچ)	۳۱		
شناال (شغال)	۳۱		
شناال کولا (قارچ)	۳۰، ۲۹		
شاغوز‌قاج (قارچ)			
شاکوکو (غذا)	۸۳		
شاکولی (ماهی)	۲۷		
شال خومه (قارچ)	۲۹		
شالی‌کولی (قارچ)	۲۹		
شاماهی	۲۸		
شامی رشتی (غذا)	۸۵		
شامی رودباری (غذا)	۸۵		
شامی (غذا)	۸۱، ۴۲		
شامی کباب ماسوله‌ای (غذا)	۸۴		
شاهدانه	۱۱۰		
شب چره	۱۱۱، ۱۱۰		
شب چله (شب یلدای)	۱۱۱، ۴۱		
شب نشینی	۱۱۰		
شب یلدای → شب چله			
شرق گیلان	۳۲، ۴۰، ۴۱، ۴۴، ۵۶، ۸۱، ۸۹		
	۱۱۵، ۱۰۴		

<p>ف</p> <p>فأویسم ۳۷</p> <p>فرشته‌ی چهارشنبه سوری ۴۱</p> <p>فرسه پله ۱۰۷</p> <p>فرنی ۲۲</p> <p>فروغ‌نیا ۱۲</p> <p>فرهنگ خوراک اروپای شرقی ۱۱</p> <p>فرهنگ خوراک اسپانیایی ۱۱</p> <p>فرهنگ خوراک انگلیسی ۱۱</p> <p>فرهنگ خوراک ایتالیایی ۱۱</p> <p>فرهنگ خوراک یونانی ۱۱</p> <p>فرهنگ غذایی ایرانی ۱۱</p> <p>فرهنگ غذایی ترک‌های عثمانی ۱۱</p> <p>فرهنگ غذایی شبه قاره‌ی هند ۱۱</p> <p>فرهنگ غذایی عرب ۱۱</p> <p>فسنجان ۵۱</p> <p>فطريه ۲۲</p> <p>فطيري (غذا) ۸۱</p> <p>فل (پوست زبر برنج) ۲۲، ۲۱</p> <p>فلفل ریز سبز ۹۸</p> <p>فوسنجان رشتی (غذا) ۵۰، ۶۹</p> <p>فیبیج (فیوچ، بخارپز) ۳۶، ۷۶</p> <p>فیوچ ← فیبیج</p> <p>ق</p> <p>قاچار ۱۲</p>	<p>غوره ۶۷</p> <p>غوره مسما (غذا) ۶۷</p> <p>ض</p> <p>ضیابر ۱۱۴</p> <p>ط</p> <p>طب جالینوسی ۳۶</p> <p>طببرستان ۱۹</p> <p>طب سنتی ۳۷</p> <p>ظ</p> <p>ظروف سفالین ۱۵</p> <p>ظروف سنگی ۱۵</p> <p>ظروف غذا ۳۵</p> <p>ظروف مفرغی ۱۵</p> <p>ع</p> <p>عدس ۱۱۰، ۵۹، ۴۱</p> <p>عرق کوتکوت ۳۸</p> <p>عسل ۱۰۳، ۲۳</p> <p>علی حلو ۱۱۵</p> <p>عصاره‌ی لیمو ۴۹</p> <p>عصرانه ۱۱۲، ۹۰، ۸۹، ۳۶</p> <p>غ</p> <p>غاز ۵۵</p> <p>غذاهای مجلسی ۸۳، ۵۶</p> <p>غذای قفقازی ۸۷</p> <p>غرغره کردن ۳۳</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

کاله پچ	۵۳	قاج (قارچ)	۲۹
کاله خور (قارچ)	۳۰	قارچ	۵۲، ۳۰، ۲۹، ۲۳
کاووس بن وشمگیر	۴۳	فاشق چوبی	۵۳، ۴۶
کاهو	۹۵	قرآن مجید	۳۹
کاهو سکنجبین	۹۵	قرقاول	۶۶
کتاب	۹۰	فرمده	۳۵
کتاب اوزون برون	۹۱	قره قورت (سرج)	۱۰۷
کتاب ترش	۳۱	قزتون (پاتیل بزرگ مسی)	۱۰۷
کتاب چنجه	۳۶	قزل آلا (ماهی)	۲۶
کتاب ماهی کفال	۹۱	قفقاز	۸۲
کته	۴۸	قلاج	۱۰۶
۷۴، ۷۱، ۷۰	۵۲، ۵۴	قلن میش (قارچ)	۳۰
۵۲	۵۸	قلوه	۷۳
۹۴، ۹۲	۹۰	قلیله ناهار	۹۲، ۴۸، ۳۶
۹۵	۸۵	قوام پلو	۴۳
کچ تاب کولی (ماهی)	۲۷	قیسی	۷۹
کُجیلی حلو	۱۱۵	قیقنا	۹۳، ۴۲
کدو	۲۲	قیقناق	۲۸
کدو حلوا بی	۱۰۴، ۹۶	قیمامق	۳۹
کدوی سبز	۴۸	قیمه (غذا)	۴۳
کرک توک پلا	۵۳	قیمه‌ی رشتی (غذا)	۷۱
کرک لنگه (قارچ)	۳۰	ک	
کره	۵۷	کاتبینی (سمیع زاده)، ربایه	۱۲
کشاورز، کریم	۱۸	کاسپین	۲۷
کشک	۱۰۹، ۴۱	کاس کولی (ماهی)	۲۷
کشمش	۷۸، ۶۶، ۳۳	کاکا (شیرینی)	۱۱۶، ۱۱۵، ۴۸
کفال (ماهی)	۹۱	کال شامی (غذا)	۸۶
کفگیر آهنه	۵۱	کال کباب (غذا)	۶۴
کلن	۱۰۳		
کله جوش	۱۰۹		
کله سنگ (سنگ اجاجق)	۱۰۳		
کله کباب (غذا)	۵۱		

- گلاب ۹۹، ۱۱۶، ۱۱۴، ۱۱۲ ۲۲، ۲۶
 گل پالوده → گول پالوده ۳۱
 گل محمدی ۱۰۰ ۱۰۶
 گنج ۵۱، ۵۹، ۶۳، ۶۵، ۷۰، ۷۴، ۷۸، ۷۸ ۱۰۴
 گنج کباب (غذا) ۷۴ ۳۰
 گنج هاست ۲۵ ۳۳، ۳۲
 گندم ۱۷، ۳۵، ۴۳، ۴۱ ۱۱۰، ۱۰۳
 گندوهواش (سبزی) ۴۸ ۸۱
 گوجه ۹۷ ۸۱
 گوجه سبز ۶۱، ۳۷، ۳۴ ۹۵، ۹۰، ۸۹
 گوجه فرنگی (پامادور) ۳۴ ۷۴، ۷۳، ۷۱
 گوچه ۸۱
 گوچه فرنگی کال ۹۸
 گوشت ۷۳، ۹۱، ۹۳، ۷۴ ۷۳، ۸۷
 گوشت چرخ کرده ۷۱، ۷۳ ۸۴
 گوشت ران بره ۸۴
 گوشت ران گوساله ۸۴
 گوشت سفید ۶۵
 گوشت قرمز ۷۰
 گوشت کبابی ۷۴
 گوشت گاو ۵۰، ۵۰، ۴۹، ۱۶ ۹۰
 گوشت گوساله ۷۴
 گوشت گوسفند ۵۰، ۳۵ ۵۰
 گوشت مغز ران گوساله ۷۱، ۷۳ ۸۵، ۷۳
 گوشت مغز ران گوسفند ۷۱، ۸۵
 گول پالوده (گل پالوده) ۱۱۵، ۱۱۶
 گول در چمن → خوشکابیج ۲۸
 گیل تجربه ۲۸
 کوپور (ماهی) ۲۲، ۲۶
 کوت کوتو (سبزی) ۳۱
 کوچصفهان ۱۰۶
 کوزه ۱۶
 کوقاچ (قارچ کوهی) ۳۰
 کوکو سبزی ۳۳، ۳۲
 کوکو (غذا) ۸۱، ۵۱
 کوکوی بادمجان (غذا) ۸۱
 کوکوی چترتمه‌ی بادکوبه‌ای (غذا) ۸۲
 کولمه (ماهی) ۷۵، ۲۸
 کولوش (ساقه برنج) ۲۲
 کولوویچ ۵۰
 کولی غورابیچ (غذا) ۷۵
 کولی (ماهی) ۷۵، ۵۲، ۵۹، ۲۷، ۲۶
 کوبی آش (آش کدو) ۸۹
 کوبی پلا (پلوی کدو حلوایی) ۵۶، ۵۴
 کیال آو ۱۰۷
 گ
 گالش ۴۱، ۴۶، ۵۳
 گاو ۱۶
 گردبیچ (ماهی) ۱۰۴
 گردو ۲۳
 گرده بیچ ۳۲
 گرزنه میش (قارچ) ۳۱
 گرم‌آبی ماهی ۲۸
 گزنه (قارچ) ۳۱
 گشنبیز (هیل، خیل) ۳۳، ۵۸، ۶۵، ۶۳، ۶۷ ۶۸
 ۹۰، ۸۸، ۸۳، ۸۱، ۷۸، ۷۵، ۷۱ ۹۸، ۹۶، ۹۰

مالتای (مالاتا، ماهی برشته‌ی تنوری) (غذا)	۲۶	گیل گویسفند (قارچ)	۳۰
مالا و ابیج (غذا)	۶۵	گیله کوپور (ماهی)	۲۲
مالت	۵۰	گینچ واش (سبزی)	۳۴
ماکیان	۱۷		
ماه رمضان	۱۱۶، ۱۱۵، ۹۳	L	
ماهی افلاطونی (غذا)	۷۹	لاشه‌ی برده	۵۵
ماهی ابرشتی تنوری ← مالتا	۷۸، ۷۶	لاکو ← نان برنجی	
ماهی بی	۲۵	لال پلو	۴۳
ماهی دودی	۵۸، ۳۶، ۳۵	لاهیجان	۴۳، ۴۴، ۳۳، ۳۱
ماهی شکم اسباب (غذا)	۷۸، ۷۷	لبنیات	۱۰۶
ماهی شور	۵۲	لبو	۹۶
ماهی فیبیج (غذا)	۷۷، ۷۶	لپه	۸۵، ۷۱
ماهیگیران	۲۸، ۲۷	لوب	۷۶
ماهی مالتا (غذا) ← مالتای	۷۶	لنب	۱۰۳
ماهی سیره داغ (غذا)	۷۶	لنتی کولا (قارچ)	۲۹
ماهی فسنخان (غذا)	۷۷	لنگرود	۳۴، ۲۶
مراسم عروسی	۱۱۵، ۵۷	لوایی مایی	۳۵
مراسم علم و اچینی	۴۰	لوبیا	۸۹
مریا	۱۱۲، ۹۸، ۹۲	لور	۱۰۸
مریای آبلالو	۵۱	لوله پیاز	۷۵
مریای اخته	۱۱۲	لونگی (غذا)	۸۱
مریای برگه‌ی زردآلو	۱۱۲	M	
مریای به	۱۱۲	مارلیک رودبار	۱۵ - ۱۷
مریای بهارنازج	۹۸	مازیار بن قارن	۱۸
		ماست	۱۰۷، ۱۰۲، ۹۴، ۹۲
		ماست	۵۶، ۵۹ - ۵۹
		ماست بورانی	۹۶، ۹۴
		ماست چکیده	۱۰۷
		ماسوله	۱۱۴

ن	ناراحتی اعصاب ۳۳ نارنج ۳۴ ناز خاتون (غذا) ۷۲ نان ۱۰۲، ۹۲، ۵۲، ۴۲، ۳۹ نان برنجی (نان لاکو، نان ژمیجان) ۴۸، ۲۲، ۱۱۵، ۱۰۶، ۱۰۴، ۹۳ نان تَخْ تَخِی → نان کرچه لاکو نان ژمیجان → نان برنجی نان خُلفه (نان خورفه، نان خولفه) ۴۸، ۳۳ نان خورفه → نان خُلفه
	مریای پرتقال ۱۱۲ مریای تمشک → مریای ولش ۱۱۲ مریای توتفونگی ۱۱۲ مریای خرما ۱۱۲ مریای دارچین ۱۱۲ مریای زرشک ۱۱۲ مریای زنجبل ۱۱۲ مریای شقال ۱۱۲ مریای شیر مرغ (شیر و شکر توأم) ۱۱۲ مریای شیر و شکر توأم → مریای شیر مرغ ۱۱۲ مریای گل قند ۱۱۲ مریای گل محمدی ۱۰۰ مریای نارگیل ۱۱۲ مریای نارنج ۱۱۲ مریای ولش (مریای تمشک) ۹۹ مریای هویج ۱۱۲ مرجو قلیه (قرمه‌ی عدس) (غذا) ۵۹ مردآویج ۱۹ مرداب انزل ۲۴ مردگان ۳۹ مرغ ۸۲، ۵۹، ۵۷، ۱۷ مرغابی ۶۹، ۶۸، ۶۷، ۵۵ مرغ لاکو ۹۳ مرغ لونگی (غذا) → لونگی ۴۱، ۲۳ مرگرات ۱۱۴ مغز پسته ۱۱۶ مغز خلوه ۱۱۶ مغز گرد و ۵۶، ۵۵، ۵۴، ۴۹، ۴۱، ۳۷، ۳۶ مغز ۸۳، ۸۱، ۷۸، ۷۶، ۷۴ مغز ۸۶، ۸۸، ۸۷، ۸۹ مغز ۹۲، ۹۳، ۹۵، ۹۴ مغز ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲

ورچاشت	۴۸	نان خولقه سے نان خُلفہ
ورف دوشاب	۱۱۱	نان کرچہ لاکو (نان تَحْ تَخِی)
ورقه (غذا)	۸۱	نان کشتا (نان گندمی)
ورم لثہ	۳۳	نان کوبی کشتا
ورناہار سے قلیہ ناہار		نان گندمی سے نان کشتا
ورہ پلا (بیرہ پلو)	۵۵	نان لواش
وشمگیر	۱۹	نخود
ولش	۹۹	نذری
	۵	نصیرخانی
هاون سنگی	۱۵	نعل اسپ
هَبوم	۲۴	نعماع (بینه)
هَپوی	۳۴	۵۰، ۵۸، ۶۴، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۱
هزارهی اول پیش از میلاد	۱۶، ۱۵	۷۲
هزارهی دوم پیش از میلاد	۱۶	۷۲، ۷۷، ۷۸، ۷۵، ۷۲
هفتادجار	۹۸، ۹۷، ۶۱، ۵۹	۹۵، ۹۰، ۸۹، ۸۷، ۸۵
هل	۱۱۲	نعماع خشک
هلى	۳۴	نعماع فلفلی (سبزی)
همدانی، رشیدالدین فضل الله	۲۰	نمک سود
هند	۲۰	نمکیار
هندوانہ	۹۴، ۳۵، ۲۲	نوخون (درپوش گلی)
هیل	۶	نورود
هیل سُنْسِنْز		نوروز
		نیشکر
		نیم دانه (برنج)
		نیمرو

ک

یتیمچہ سے بادمجان وابیچکا		و
یخ	۱۱۱	وایشته بچ (برنج برشه، برنج بوداده)
یخ در پهشت	۱۱۱	۲۲، ۱۱۰، ۴۱
یخنی (آبگوشت، آونخوت، اوچوچه)	۹۳، ۵۲	واش (سبزی)
یونانیان	۹۴	۶۲، واویشته تره (غذا)
		۷۳، ۵۰، واویشکا (حضرت الملوك، جفور بغور)

The Food Culture of Gilaks

Due to the variety of ethnic groups, natural endowments, and livestock or agricultural products, Iran has had a very distinctive food culture during the courses of history, and among different nations.

Iranian food culture is a rainbow, and each ethnic group is one of the distinctive colors with its distinctive identity. Gilaks are one among these ethnic groups. They live in the western seashore of the Caspian Sea but their foods are even popular among other nations in Iran.

These foods were so much famous and popular that, they've been even cooked in royal kitchens, such as Safavids and Qajar's.

The present book tries to introduce the anthropological food culture of Gilaks. Though there are some cooking methods, recipes and native cooking materials mentioned, the cultural characteristics of foods and various comestibles are mostly focused in this book.

از مجموعه کتاب‌های دانشنامه‌ی فرهنگ و تمدن گیلان

● منتشر شد

- ولی جهانی
سعود پورهادی
دکتر ناصر عظیمی دویخشri
محمد بشرا / طاهر طاهri
فرامرز طالبی
بهروز همنگ
فریدون شایسته
هوشنج عباسی
مزگان خاکپور
دکتر محمر رضابیتی
محمود نیکویه
سید رضا فندرسکی
ولی جهانی
قاسم غلامی
محمد بشرا / طاهر طاهri
سعود پورهادی
قریان فاخته
قریان فاخته
م. پ. جكتاجی
قاسم غلامی
شهرام امیراتخابی
هومن یوسف‌دهی
محمد بشرا / طاهر طاهri
فاطمه تهی‌دست
احمد محمودی‌نژاد
محمد تقی میرابو القاسمی
۱. قلعه‌های گیلان (چاپ دوم)
۲. گاهشماری گیلانی (چاپ دوم)
۳. جغرافیای طبیعی گیلان (چاپ دوم)
۴. جشن‌ها و آیین‌های مردم گیلان (۱) (چاپ دوم)
۵. تاریخ ارمنیان گیلان
۶. تمدن مارلیک
۷. نهضت جنگل (از آغاز تا فرجام)
۸. گیلان در سفرنامه‌های سیاحان ایرانی
۹. معماری خانه‌های گیلان
۱۰. زبان تالشی (توصیف گویش مرکزی)
۱۱. گیلان در سفرنامه‌های سیاحان خارجی
۱۲. دیلمیان
۱۳. جاذبه‌های تاریخی گیلان
۱۴. زیارتگاه‌های گیلان
۱۵. باورهای عامیانه‌ی مردم گیلان
۱۶. زبان گیلکی
۱۷. تاریخ گیلان (پیش از اسلام)
۱۸. تاریخ گیلان (پس از اسلام)
۱۹. فرهنگ عامیانه‌ی زیارتگاه‌های گیلان
۲۰. امامزاده‌های گیلان
۲۱. جغرافیای تاریخی گیلان
۲۲. انجمن‌های گیلان در عصر مشروطه
۲۳. جشن‌ها و آیین‌های مردم گیلان (۲)
۲۴. صنایع دستی گیلان
۲۵. نقاشی‌های دیواری بقعه‌های گیلان
۲۶. سیر تحولات تاریخی اسلام در گیلان

- دکتر ناصر عظیمی دوبخشی
فرامرز طالبی
فرامرز طالبی
هوشمنگ عباسی
دکتر جهاندوست سبزعلیپور
بهرستان م. پ. جکتاجی
محمدلاشیرا / طاهر طاهری
بهنجهز همنگ
سعود پورهادی
۲۷. جغرافیای انسانی و اقتصادی گیلان
۲۸. تئاتر گیلان (۱)
۲۹. تئاتر گیلان (۲)
۳۰. درآمدی بر تاریخ ادبیات گیلکی
۳۱. زبان تاتی (توصیف گویش تاتی رودبار)
۳۲. طب سنتی گیلان (گیله تجربه)
۳۳. سوغات گیلان
۳۴. آیین‌های گذر در گیلان (از تولد تا مرگ)
۳۵. راه‌های تاریخی گیلان
۳۶. فرهنگ خوراک در گیلان

● منتشر می‌شود

- دکتر نیکروز شفیعی مبرهن
کریم کوچکزاد
فرامرز طالبی
هادی میرزا زاده موحد
ولی جهانی
نگین امین افشار
هون من یوسف‌دهی
افشین پرتو
کفایت آرایی فر
دکتر علی تسلیمی
دکتر علی تسلیمی
دکتر عباس پناهی
دکتر عباس پناهی
اباذر غلامی
اباذر غلامی
غلامرضا مرادی
- خانه‌های تاریخی گیلان
- سینمای گیلان
- ادبیات نمایشی گیلان
- باغ‌های گیلان
- تمدن املش
- جاذبه‌های طبیعی گیلان
- گیلان در عصر مشروطه
- تاریخچه شیلات در گیلان
- تاریخچه عکاسی در گیلان
- طبقه‌بندی و بررسی افسانه‌های مردم گیلان (۱)
- طبقه‌بندی و بررسی افسانه‌های مردم گیلان (۲)
- سیری در مذهب مردم گیلان
- عرفان و تصوف در گیلان
- بازی‌های محلی مردم گیلان (۱)
- بازی‌های محلی مردم گیلان (۲)
- ادبیات داستانی گیلان

تبرستان
www.tabarestan.info

The Food Culture of Gilaks

Masoud Pourhadi

First edition 2010
Nashr-e Farhang-e Ilia
Masoud Pourhadi 2010
Rasht P.O. Box 1357
www.nashreilia.com
E.mail: nashreilia@yahoo.com
Printed in Iran

سرزمین ایران از قوام گوناگونی تشکیل شده است و با برخورداری از موهب طبیعی و تنوع تولیدات خاص و کشاورزی، در طول تاریخ پرنسپ و فراز خود فرهنگی خذایی را بنا نهاد که در میان ملل مختلف جایگاه ویژه‌ای دارد.

فرهنگ خوراک ایرانی، هویتی دنگین کعلان است که از هویت‌های قوم تشکیل شده استند یکی از طبقه‌های این دنگین‌کمان، مردمان گیلان اند که در حاشیه‌ی غربی دریای کاسپین زندگی می‌کنند. عذایهای مردم این سرزمین، در میان سایر ایرانیان شهرهای خاص و عالم استند شهرت و محبویت این غذاها به گونه‌ای بوده است که حتی به دریار شاهان ایران، از جمله شاهان صفوی و قاجار راه یافته.

در این قر، کوشش بر این است که فرهنگ خوراک این مردمان از منظر مطالعات مردم‌شناسی، بررسی شود تاکید، بیشتر بر نشانه‌های فرهنگی عرب‌بوط به غذا و خوراکی‌های است، اگرچه در خلال طرح موضوعات، نمونه‌هایی از نسیمه‌ی طبیع و ترکیب مواد در غذای گیلانی داده می‌شود.



The Encyclopedia of Guilan
Culture and Civilization

36

تبرستان
www.tabarestan.info

The Food Culture of Gilaks

Masoud Pourhadi



دستگاه اسناد ایران



دستگاه اسناد ایران
دستگاه اسناد ایران
دستگاه اسناد ایران