



## پیشنهاد سر آشپز

سامان گلریز

حالا کاغذها باید بوی عید بدهند. شماره آخر ایران جمعه، ویژه نامه نیست اما ویژه عید است. در این حال و هوا، سر آشپز را هم گزیری از نوروز نبود. از سامان گلریز خواستیم تا دست یخت این هفته اش را برای عید آماده کند. این هم عیدی سامان گلریز برای شما

**آجیل مخلوط شیرین**  
شیرینی جات اشکال و اقسام مختلفی دارند. آجیل های شیرین در روزهای عید تأثیر مثبتی در ذهن ما می گذارد. تأثیرات مثبت در این ايام می تواند این یک لیخد دل ها را به هم نزدیک کند. می توانیم به جای خریدن آجیل شیرین آن را با قلب و دستان خود بسازیم. سال نو مبارک.

**مواد:**  
عسل، نصف یک استکان کره، ۵۰ گرم شکر، دو قاشق نمک، نصف یک قاشق چایخوری زنجبیل، نصف قاشق چایخوری بادام هندی، ۱۵۰ گرم بادام، ۱۵۰ گرم گردو، ۱۵۰ گرم پسته، ۱۵۰ گرم طرز تهیه  
ماهیانه بزرگی را داغ می کنیم. آجیل ها را درون آن می ریزیم، کره و عسل را اضافه کرده روی آن نمک می ریزیم، شکر و زنجبیل را هم میمنطور. آفتدر این مواد را مخلوط می کنیم و در تابه می گردانیم تا شهد بسیار غلیظ و سفتی به دست بیاید و به آجیل ها بچسبد. زیر تابه را خاموش کنید و تا سرد شدن آجیل ها صبر می کنید و آن وقت آنها را خرد کرده و در ظرف بریزید. یعنی در واقع آنها را جدا کنید. (شکر آفتدر باید با عسل سرخ شود تا کاملاً به دست آید)



**شیرینی گردویی ساده، اسان و سریع**  
پوست برتقال رنده شده، دو قاشق غذاخوری گردو آسیاب شده، نصف لیوان شکر، نصف لیوان آرد، ۵۰ گرم تخم مرغ، ۴ عدد عسل، دو قاشق غذاخوری شرب، یک استکان بیکینگ پودر، نصف قاشق مایه مخمر، وانیل، کمی طبع کنید

آرام آرد را اضافه می کنیم. این کار باید به نوبت انجام شود، آرد، گردو و ...

بعد از مخلوط شدن مایع، خمیر به هم چسبیده ای حاصل می شود، عسل و بیکینگ پودر را اضافه کنید. طرز تخم جیسمی را انتخاب کنید. فر را تا درجه ۱۶۰ سانتی گراد گرم کنید. با یک قاشق غذاخوری مایه شیرینی را کف سینی قرار بدهید. سینی را روی پنجره وسط می گذاریم. آن وقت بعد از پخته شدن اجازه سرد شدن به آنها داده و در ظرفی درب دار آنها را نگهداری کنید. فراموش نکنید که در این شیرینی باید ۲۰۰ گرم کره آب شده به مایه اضافه کنید. وقت اضافه کردن گردو و آرد، عسل خوب این شیرینی به لحاظ کره است.



## رستوران



## مهدا جهانگیر

جریان آب آفتدر ملایم است که انگار همه چیز را نوازش می کند. ساقه نعمتا با برگ های ریز، سرش را از میان این همه گشیز، شویب، شمیلیه و برگ سیر می آورد بیرون. «چطور اینجا رفتی؟ نمی توانی توی سبزی ماهی باشی. غذای عید که تلخ نمی شود!»

سبزی ها که خرد می شوند، بوی بهار می بیجد توی خانه. نعمتا پزیرده می شود که نشانه بهار نیست.

«اسال سبزی ها جور نبودند. اما ماهی ها از سبزی ها تازه ترند.»  
یکی از ماهی های زیر جاقو می جنب، هنوز زنده است. آشپز خانه بوی خاویار می دهد، بوی زایش، بوی باروری، «فصل صید هم تمام شد، فصل تخم ریزی ماهی هاست.»  
چیزی نمانده به تحویل سال نو. برنج آبکش شده، با بهار، با سبزی خرد شده مخلوط می شود و می ماند سرخ کردن ماهی ها: «انگار زندگی را و بگذاری توی ماهی تابه و سرخ کنی! میمانم دارند. هیچ کس نمی پرسد غذای شام چیست. بوی بهار می بیجد توی خانه.»

توی دهشتن آریایی های باستان، می آیند و می روند و سبزی خرد می کنند: «اوستا که از نوروز نگفته، از غذاهای شب عید هم، هر چه هست از شرق مانده، از آریایی ها، از زندگی دوباره زمین های کشاورزی، از آب، از ماهی، از سبزی، از نشانه های حیات.»

هر چه مانده از سفره های خالی قفرا مانده، از غذای ایمنی ثروتمندان مانده، از «پلوا» خیلی دور که به قوم آریایی را چه به سبزی پلو ماهی. همین چند وقت پیش جنوب ایران «پلوا» غذای میهمانی و جشن ها بوده، غذای یک شب در میان پولدارها و غذای یک سال در میان فقیرترها.

مردم کوچک و بزرگ، یک سال با نان خالی سیر می شدند تا شب عید آفتدر پس انداز داشته باشند که پلو بخورند. سبزی و رسته هم به پا پلو مخلوط می شد، برای زیاد شدن حجم غذا بود که بتوانند شکم همه اهل خانه را سیر کنند. «اگر نیک مردی در صد و پنجاه سال پیش در استرک کاشان، ملکی را وقت می شد که در درآمد آن همه ساله برنج آبیانغ کنند از آخر خمرسه سرتقه به تمام اهالی استرک، وضع و شریف، ذکور و اناث، صغیر و کبیر، باسویه برسانته، بدون شک به این تیت بوده

## سبزی پلو ماهی؛ زندگی، بهار و تولد دوباره

زرتشتی ها و یهودی ها چند روز از سال را روزه می گیرند و گوشت نمی خورند. اما سبزی پلو ماهی را همه می خورند، هر کس که ایرانی است. زرتشتی ها که توی فکرشان ماهی سرخ می کنند، یاد زمره های دکتر روح الامینی می افتند: «زرتشتی ها، ۱۲ ساعت در روز، روزه می گیرند و هیچ گوشت حیوانی نمی خورند، حتی ماهی هم نمی خورند.» پس سر سبزی پلو ماهی ربطی ندارد به روزه آنها.  
انگشت بریده به یادش می آورد چیزی نمانده به سال نو. دست می کشد روی های سبز نعمتا که نشانه طراوت هستند و آمدن بهار: «سبزی نماد طبیعت است. طبیعتی که در بهار، دوباره متولد می شود.» نعمتا را می اندازد در آغوش آب، وسط سفره هفت سین.  
دنبال فرهنگ می گردد توی سنت ها اما زمره زعفران و سبزی تازه بلند می شود. چیزی نمانده به تحویل سال، همه چیز آماده است. اسال، بهار بعد از غروب آفتاب می آید. سر و کله میهمان ها یکی یکی پیدا می شود. هر که آمده برای شام آمده، اما کسی نمی پرسد غذای شام چیست. عسل سبزی پلو ماهی، تمام خانه را پر کرده است. عسل زندگی، بهار و تولد دوباره.

که شب عید سفره کسی بی «پلوا» نباشد. یادش آمد که کتاب ها چیزی از سبزی پلو ماهی نگفته اند، شعر هم، هر چه هست سینه به سینه و نسل به نسل نقل شده و رسیده به امروز! که خانه ها چیزی نمانده به سال نو، بوی بهار و زندگی بدهند.

«اما بچقدر بکنواخت شده سبزی پلو ماهی شب عید. وقتی در سال هر روز ظهر پلو توی سفره است و سالی دو یا سه بار بوی سبزی پلو ماهی توی خانه می بیجد، توی همه خانه ها می بیجد.»  
تلویزیون، برنج اعلامی شمال را تبلیغ می کند: «یک تلفن در دسترش شماس، تبلیغات؛ همیشه همه چیز را بکنواخت می کنند، این تبلیغات، جنوبی ها یاد گرفته اند که برنج را می شود هر روز خورد، مثل مردم گیلان و مازندران، سنت ها دیگر اقلیمی نیست، ربطی ندارد به آب و هوا، همه گیر شده. مردم جنوب مثل شمالی ها برنج دم می کنند و مردم شمال مثل جنوبی ها قلیه ماهی می خورند.»

سبزی ها همه جا جور نیست. اما سبزی پلو ماهی همیشه هست. حتی ارمنی ها هم عید پاک سبزی پلو و کوکو می خورند که عجیب شبیه سبزی پلو ماهی و کوکو عید نوروز است.

## علم و تغذیه

## رنگ آمیزی تخم مرغ ها

آنها تان درودیان

یکی از تزیینات زیبای سفره هفت سین تخم مرغ های رنگ شده هستند. جذابیت این تخم مرغ ها زمانی بیشتر می شود که خودتان با به کار بردن کمی ذوق و سلیقه رنگ ها و طرح های زیبایی را خلق کنید. پس دست به کار شوید. تخم مرغ های رنگی می توانند خام یا پخته باشند و یا در صورت تمایل می توانید مواد داخل تخم مرغ را از قبل تخلیه کنید، بدین ترتیب به علت فساد تخم مرغ ها مجبور نخواهید شد آنها را خیلی زود روانه سطل آشغال کنید.  
تکنه: اگر تصمیم دارید تخم مرغ های رنگی پخته شده را بخورید ابتدا مطمئن شوید که از رنگ های غیرسمی برای رنگ آمیزی پوسته آن استفاده می کنید. (برای مثال رنگ های خوراکی و طبیعی) همچنین تخم مرغ ها را پیش از دو ساعت خارج از یخچال قرار ندهید.

**تخلیه مواد داخل تخم مرغ**  
ابتدا تخم مرغ ها را بشویید و خشک کنید. سپس توسط یک سوزن نسبتاً بزرگ سوراخ کوچکی را در یک سمت تخم مرغ و بعد حفره بزرگتری در سمت دیگر ایجاد کنید و مطمئن شوید که زرده تخم مرغ هم پاره شده است. در مرحله بعد تخم مرغ را با بالایی نگه دارید تا تمام محتویات آن خارج شود. اگر نسبت به شیوع آنفلوآنزای مرغی نگران نبودیم توصیه می شد که از یک حفره به داخل تخم مرغ فوت کنید تا محتویات داخل آن سریعتر تخلیه شود ولی در حال حاضر این ایده چندان معقولانه نیست! پوست خالی تخم مرغ را با یا دقت بشویید و اجازه دهید خشک شود بدین ترتیب تخم مرغ شما آماده رنگ آمیزی است. در ضمن از محتویات تخلیه شده هم می توانید برای تهیه املت یا کیک استفاده کنید.

**رنگ آمیزی**  
یک روش رنگ آمیزی استفاده از رنگ های چون آکرلیک، گواش و ... با استفاده از قلمو است. در این شیوه طرح مورد نظر خود را در نظر بگیرید و سپس با قلمو نیمه بالایی تخم مرغ را رنگ کنید و آن را روی شانه تخم مرغ یا جاتخم مرغی قرار دهید تا خشک شود. بعد تخم مرغ را برعکس کنید و نیمه باقیمانده را هم رنگ بزنید. برای ایجاد تزیینات زیباتر هم می توانید از روپان ها و کاغذهای رنگی، الیاف، پارچه و ... استفاده کنید.

**کاربرد رنگ های طبیعی**  
کاربرد رنگ های طبیعی روش ساده ای است که به قلمو و صرف زمان زیاد برای رنگ آمیزی نیاز ندارد. شما می توانید توسط مواد طبیعی رنگ های زیبا و جالبی را ایجاد کنید.  
یکی از مواد قابل استفاده در این زمینه سر است. ابتدا نصف قاشق چایخوری سرکه را با کمی آب در ظرفی ریخته و بعد یک تخم مرغ خام یا پوسته سالم را داخل ظرف قرار دهید و اجازه دهید طی مدت ۱۰-۱۵ دقیقه ببرد. هر چقدر زمان جوشیدن آب بیشتر باشد رنگ تخم مرغ شما قهوه ای تیره تر خواهد شد.  
برای ایجاد رنگ های قهوه ای، زرد، بنفش و سبز می توانید از مواد زیر استفاده کنید:



قهوه ای: پوست پیاز، چای یا قهوه زرد: زردچوبه یا زعفران بنفش: چغندر، پوست پیاز بنفش سبزی: اسفناج  
روش دیگر پیشنهادی این است که چند برگ اسفناج، پوست پیاز و کمی زعفران را توسط تور نخل تخم مرغ بچسبید و آنها را داخل یک پارچه نوری نازک قرار داده و محکم گره بزنید. اضافه کردن سرکه به آب را فراموش نکنید. بعد از ۱۵ دقیقه تخم مرغ هایی با رنگ های متنوع خواهید داشت. در کنار آن استفاده از روپان های رنگی و مواد برقی کننده را فراموش نکنید.