



نمونه غذای اصیل ایرانی

آش دوغای خونه مادر بزرگه



نیمه‌های شب، وقتی از خستگی‌های ناشی از کار و گرمای توام با آلودگی هوا با بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کردم و مدام جامو روی تخت تغییر می‌دادم تا بلکه خوابم ببره، ناخودآگاه یاد گذشته‌ها افتادم. یاد گذشته‌های خیلی دور. منظورم همون روزاییه که صبح خیلی زود با صدای خروس خون آقا جون و عزیزجون و سروصداهای اعضای خونه از خواب بیدار می‌شدیم و چشممون هنوز کامل وا نشده بود که خودمون رو تو حیاط، در حال هفت سنگ، وسطی و بالا بلندی و بازی کردن با بچه‌های فامیل می‌دیدیم. سروصدای خنده‌ها و دعوای همون کل خونه رو پر می‌کرد و آقا جون تکیه داده به پشتی روی بالکن، با ذوق بهمون نگاه می‌کرد و از دیدن کارامون خندش می‌گرفت. عزیزجون هم گاه و بیگاه قربون صدقه‌مون می‌رفت و همش می‌گفت که دوباره خونه بعد از مدت‌ها زنده شده و آدم انگار از زندگی سیر نمی‌شه. طرفای ظهر که می‌شد، صورتامون سرخ سرخ بود. عرق از سر و رومون می‌بارید. انگار که گرمای بدنمون یه زمستون رو کفاف می‌داد. گرسنگی و

فاطمه حقیقت طلب

خبرنگار

کار افتادم. این که پاشم و به یاد خاطرات کودکی و دست پخت خاطره‌انگیز عزیزجون، آش دوغی درست کنم و دستای کوچیک کودکی رو بگیرم و روزم رو باهاش زندگی کنم.

دوغی بود که هنوزم وقتی بهش فکر می‌کنم، طعمش زیر زبونم میاد. این خاطرات نسیم خنکی رو تو جونم به جریان انداخته بود که باعث شد خیلی راحت خوابم ببره و صبح که بیدار شدم اول از همه به فکر انجام یه

تشنگی هم که دیگه نگم. چشممون به دیگ کنار حیاط بود و بینی مون تیز برای نفس کشیدن عطر غذاهای عزیزجون. عزیزجون هم که همه اینا رو پیش بینی می‌کرد از اول صبح به فکر بار گذاشتن آش

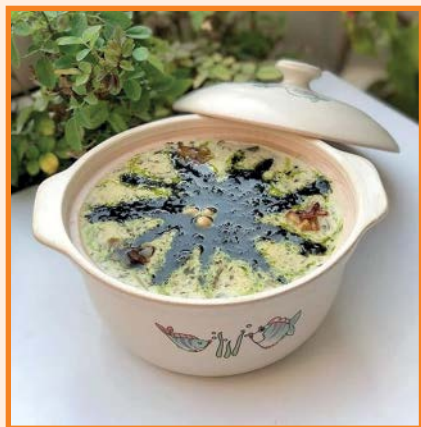
به چه موادی نیاز داریم؟

برای تهیه آش دوغ (به اندازه ۴ نفر) به این مواد احتیاج داریم:
دوغ ترش: ۲ لیتر، **سبزی آش (جعفری، شویذ، تره و گشنیز):**

۷۵۰ گرم یا ۴ پیمانه، نخود ۶ پیمانه، **برنج:** یک پیمانه، **آرد:** دو قاشق غذاخوری و **نمک، فلفل سیاه، سیرداغ، پیاز داغ و نعناع داغ** به مقدار لازم.

لذت ببریم

آش دوغ برای ناهار وعده بسیار لذیذ و مناسبه و خیلی هم بهتر میشه اگر در وعده عصرانه، دمنوشی که طبع گرم و خشکی داره میل بشه تا طبع سرد دوغ رو جبران کنه. به همین خاطر، به نظر می‌رسه که دمنوش بادرنجبویه و چای یا بادرنجبویه و دارچین، انتخاب مناسبی باشه. بادرنجبویه، مفرح و نشاط‌بخشه و ضمن داشتن طبع گرم، برای تقویت مغز و اعصاب و درمان میگرن هم مؤثره و خاصیت زیادی در جهت کاهش اضطراب و تپش قلب داره و یه بعد از ظهر پر از آرامش رو بهمون هدیه می‌کنه. در صورت دلخواه هم میشه این دمنوش رو با عسل میل کرد تا هم خوش طعم‌تر بشه و هم از افت فشار ناشی از خوردن دوغ و سیر در غذا، جلوگیری به عمل بیاد. نوش جان!



چگونه پزیم؟

برای درست کردن این غذای خوشمزه، باید اول از همه، نخود رو حداقل از چند ساعت قبل یا بهتره از شب قبل، در کاسه آبی بریزیم تا خیس بخوره. این کار باعث از بین رفتن نفخ و پخت راحت‌تر نخودها میشه. در مرحله بعد، نخود رو به همراه چند لیوان آب در قابلمه‌ای که برای پختن آش تدارک دیدیم، روی حرارت می‌ذاریم تا بپزه. در صورت دلخواه می‌تونیم بلغور گندم رو هم به مواد آش اضافه کرده و به همراه نخود بپزیمش. بلغور گندم ضمن طعم خوبی که داره، سرشار از پروتئین و فیبره، هضم غذا رو آسون می‌کنه و برای تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت قلب هم مفیده.

همزمان با پخت نخود، برنج رو هم به همراه آب روی حرارت می‌ذاریم و بعد از لعاب دادن و نرم شدن، آبکشش می‌کنیم و وقتی نخودها پخت، برنج را به آن اضافه می‌کنیم. حالا نوبت اینه که سبزی آش از قبل خرد شده رو هم با نخود و برنج در قابلمه مخلوط کنیم. برای بدرنگ نشدن سبزی‌ها هم باید حواسمون باشه که در قابلمه رو بذاریم. اینجا دیگه آب قابلمه هم به تدریج کم میشه و تا زمان اضافه کردن دوغ، آب خیلی زیادی در قابلمه نمی‌مونه. بعد از حدود نیم ساعت که سبزی آش پخت، دوغ رو هم کم کم به قابلمه اضافه می‌کنیم و همزمان مواد رو مدام هم می‌زنیم. تو این مرحله نباید در قابلمه رو بذاریم چون ممکنه



دوغ ببره و ظاهر آش مون خراب شه. برای نبریدن دوغ یه راه حل دیگه اینه که اون رو از قبل با تخم مرغ مخلوط کنیم و خوب هم بزنیمشون و بعدا به مخلوط اضافه کنیم. بعد از حدود یک ربع نمک و فلفل هم بهش اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. در همین حین، آرد رو در یه تابه تفت می‌دیم و بعد تو یه کاسه خالی می‌کنیمش و قاشق قاشق بهش آب اضافه می‌کنیم تا جایی که یه مایه غلیظی به دست بیاد. این رو هم به آش اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم تا مواد، کاملاً مخلوط و یکدست بشن و آش ته نگیره. حالا دیگه وقت اینه که سیر و پیاز رنده شده و نعناع رو جدا جدا روی روغن تفت بدیم و مقداری از آن رو در آش بریزیم و از بخش باقی مونده برای تزیین آش استفاده کنیم.