

## ناشناخته ترین غذاهای اصفهان

سفر به اصفهان، سفر به یک شهر تاریخی و اصیل ایران است. علاوه بر جاذبه‌های دیدنی و معماری حیرت‌انگیزش، تنوع غذایی بی‌نظیری دارد که می‌تواند شما را به سیر و سیاحت در آن جذب کند. اصفهان غذاهای محلی و سنتی خاص خود را دارد. به سبب موقعیت جغرافیایی و شرایط اقلیمی خاصش، دو چیز در غذاهایش بیشتر به چشم می‌خورد. یکی ظاهر حلیمی شکل غذاها و دیگری استفاده از گوشت در اکثر غذاهای سنتی می‌باشد. در این مقاله سعی داریم غذاهای در آستانه فراموشی اصفهان را به شما خوانندگان عزیز عالی‌گرد معرفی کنیم.



## غذاهای کمتر شناخته شده‌ی اصفهان

شله بریان زیره، کباب زردک، قیمه ریزه نخودچی، پلو ماش و قمری، ماش و قمری، یخمه ترش، کوکو قندی، یخنی لوبیا، کله گنجشکی، خورش ماست، کچی دختران یا بی بی حور، آش اوماج چغندر، حلیم شیر از جمله غذاهای کمتر شناخته شده اصفهانی هاست.

## شله بریان زیره

شله بریان زیره یکی از غذاهای محلی اصفهان بوده که از نظر ظاهر شبیه حلیم است. برای طبخ شله بریان زیره، گوشت گوسفند را با پیاز و ادویه می‌پزند. بعد از نیم پز شدن گوشت، به آن برنج نیم دانه را اضافه می‌کنند. بعد از پخته شدن برنج‌ها، به آن زیره سیاه دانه آسیاب شده اضافه می‌کنند و دوباره روی حرارت قرار می‌دهند. در نهایت و بعد از پخته شدن تمام مواد، آن را کامل می‌کوبند تا حالتی مانند حلیم پیدا کند.



## کباب زردک

کباب زردک یکی از لذیذترین غذاهای سنتی اصفهان است که شباهت زیادی به کتلت دارد. این کباب از گوشت چرخ کرده، پیاز و زردک تهیه شده و همچنین برای تهیه آن از آرد نخود و ادویه استفاده می‌شود. پس از ترکیب و سرخ کردن مواد فوق با یکدیگر، آنها را در سسی که از ترکیب سرکه و شیره تهیه شده می‌خوابانند.

---

<sup>1</sup> زردک یا هویج ایرانی، یک گیاه بسیار مفید است که با وجود فسفر، پتاسیم، منگنز، روی و آهن، خواص بی‌شماری از جمله تقویت سیستم ایمنی بدن، کمک به کاهش وزن و بهبود هضم غذا دارد





### قیمه ریزه نخودچی

از معدود غذاهای محلی اصفهان که محبوبیتش فقط محدود به اصفهان می باشد قیمه ریزه نام دارد. تشابه اصلی که بین قیمه ریزه و قیمه معروف ایرانی وجود دارد در مایع رب و پیاز داغ به کار رفته در آنها است. در تهیه و پخت این غذا موادی چون آرد نخودچی، گوشت گردن یا سردست، نمک، نعنا خشک و سایر ادویه ها به کار می رود. برای اینکه طعم این غذای خوشمزه را بچشید پیشنهاد می کنیم سری به حوالی پایین شهر و مناطق قدیمی تر اصفهان بزنید. چرا که امروزه بسیاری از جوانان اصفهانی از وجود چنین غذاهایی اطلاعی ندارند. بنابراین مطمئنا از پخت و فروش آن نیز غافل خواهند ماند.





## پلو ماش و قمری



پلو ماش و قمری از غذاهای محبوب اصفهانی می باشد که به راحتی در رستوران ها یافت نمی شود. چنانچه قصد تجربه کردن طعم متفاوت آن را دارید باید میهمان مردم خونگرم اصفهان شوید. در تهیه این غذای خوشمزه و منحصر به فرد از گوشت گوسفندی، ماش، سبزی های پلویی، پیاز و ادویه های متنوع به کار برده می شود.

## ماش و قمری

اشتباه نکنید! این همان پلو ماش و قمری نیست، ماش و قمری یک غذای حلیمی شکل است که با نان سرو می شود. برای تهیه ماش و قمری ابتدا گوشت گوسفند و ماش را جداگانه می پزند. بعد از نیم پخت شدن گوشت، کلم قمری رنده شده را به آن اضافه می کنند. به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت قرار می دهند. در مرحله بعد سبزی (تره، جعفری، شنبلیله و مرزه) و برنج را به مخلوط قبل اضافه می کنند. مجدد ۲۰ دقیقه آن را می پزند و کم کم ماش را اضافه می کنند. آب مواد که تقریباً بخار شد آن را می کوبند و سپس سرو می کنند.



## یخمه ترش

یخمه ترش از آن دسته غذاهای سنتی بسیار قدیمی اصفهان به شمار می‌رود که در آستانه فراموشی و انقراض قرار دارد. تهیه و پخت این غذا نسبت به غذاهای دیگر کمی پر زحمت است. در تهیه آن برنج، آلو، گوشت گوسفندی، شکر یا شیر خرم، برگه زردآلو، زردچوبه، به و آب به کار برده می‌شود.



## کوکو قندی

کوکو قندی از جمله غذاهای سنتی اصفهان می‌باشد که این روزها کمتر طبخ می‌شود. همین غذا در زمان‌های گذشته طرفداران بسیار زیادی داشت و عطر آن همیشه در خانه‌ها پیچیده می‌شد. مشخصه اصلی این غذا طعم شیرین آن است. برای تهیه و پخت این غذا موادی همچون تخم مرغ، گلاب، سیب زمینی، زعفران، شکر و جوهر لیمو مورد نیاز است.





## یخنی لوبیا

یکی از غذاهای محبوب اصفهان، یخنی لوبیا بوده که در گویش محلی به آن گوشدالوبیا نیز گفته می‌شود. در تهیه این غذا که معمولا به صورت حلیم پخته می‌شود، از گوشت گوسفند، تره، جعفری و شنبلیله، لوبیا سفید، برنج، پیاز و ادویه استفاده می‌شود. کدبانوهای اصفهانی گوشت و لوبیا را معمولا در ظروف مسی طبخ کرده و آن را با نان سرو می‌کنند.



## کله گنجشکی

یکی از غذاهای سنتی اصفهان که در کمترین زمان ممکن آماده می‌شود، سر گنجشکی یا همان کله گنجشکی است. این غذا با ترکیب گوشت چرخ کرده، پیاز، ادویه، رب، روغن و ترخون خشک شده با یکدیگر، طبخ می‌شود و معمولا آن را با نان سرو می‌کنند.



## خورش ماست

شاید به نظر عجیب باشد اما خورش ماس یا خورش ماست بر خلاف نامش، نوعی دسر سنتی و اشرافی است. این دسر که بین اصفهانی‌ها خیلی طرفدار دارد، با گوشت پخته، ماست چکیده، زعفران و شکر تهیه می‌شود. مطمئن باشید که هیچ کجای دنیا مشابه این دسر پیدا نخواهید کرد. به همین دلیل این دسر در لیست غذاهای عجیب ایران قرار داده شده است.



## کاچی دختران یا بی بی حور

این دسر خوشمزه از پسته، آرد گندم، گلاب و مغز بادام تهیه شده و بافت بسیار نرم و لطیفی همچون فرنی دارد. شاید برایتان جالب باشد که دلیل نامگذاری این دسر را بدانید. در واقع نام این کاچی از یک مراسم برداشته شده است، مراسمی که در آن کاچی با حضور هفت دختر طبخ می‌شده و تاریخچه ای افسانه ای دارد. در زمان های قدیم دختری بسیار فقیر که هر روز به خاطر ترس از نامادری برای ریسیدن پنبه و چرای گاوها می‌رفت پسر پادشاه را درگیر عشق خود می‌کند. اما از بخت بد خانواده این پسر با این وصلت به شدت مخالفت می‌کنند. به همین دلیل این دختر برای حل مشکلش نذر می‌کند کاچی بپزد. از آنجایی که اصفهانی‌ها معتقدند



که نباید چ شم آ سمان به این کاچی بخورد بنابراین دور از چ شم مردان پخته شده و خارج از خانه و بین افراد غریبه پخش نمی‌شود.



### آش اوماج چغندر

آش اوماج چغندر یکی از قدیمی ترین و ساده ترین خوراک های استان اصفهان می‌باشد که با استفاده از موادی همچون آب، نمک، آرد، چغندر و سرکه تهیه می‌شود. اصلی ترین ماده این غذا چغندر می‌باشد. ناگفته نماند که برای گرفتن طعم بهتری در این آش می‌توانید از نعنا هم استفاده کنید. شما با تهیه این آش رنگ و طعم بسیار منحصر به فردی تجربه خواهید کرد.





## حلیم شیر

حلیم غذایی است که در تمام شهرهای ایران پخته می شود و در سفره صبحانه و افطار جایگاه ویژه ای دارد. اما شهر اصفهان یک حلیم مخصوص به خود دارد که به آن حلیم شیر می گویند. برای طبخ این حلیم، گندم، آب و نمک را به همراه ادویه های مخصوص می پزند. زمانی که گندم به خوبی پخت، آن را به صورت پوره در می آورند و شیر را به آن اضافه می کنند.



## سغن پایانی

توجه به سنت غذایی در اصفهان می تواند جذابیت های توریستی را رقم بزند. بنابراین استفاده از ظرفیت های غذایی اهمیت بسیار بالایی دارد. رستوران های اصفهانی توجه کمی به غذاهای سنتی می کنند. اکثر رستوران ها در اصفهان اگر بخواهند غذای سنتی به مشتری دهند بریانی را تهیه می کنند. شاید به همین دلیل است که ایرانیان، اسم بریانی را شنیده اند و دوست دارند آن را در اصفهان امتحان کنند. اما اسمی از ماش و قمری، قیمه ریزه، یخمه ترش و... به گوششان نخورده است. در این مقاله سعی کردیم تعدادی از غذاهای فراموش شده را احیا کنیم.



در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

<https://namnak.com/>

<https://www.karnaval.ir/>

<https://www.farsnews.ir/>

تهیه و تنظیم: آيسان پژوهان فر