

شکم گردی در ایلام

شهر زیبای ایلام، منطقه‌ای باستانی است که قدمتش به تمدن‌های سومر، بابل، آشور و اکاد بر می‌گردد. این ناحیه دارای جاذبه‌های بکر و آثار باستانی به جای مانده از ایران کهن است که یکی از رویایی‌ترین مقاصد گردشگری ایران محسوب می‌شود. مردم استان ایلام به دلیل کوهستانی بودن منطقه، و داشتن مناطق جنگلی دارای تنوع غذایی بالایی هستند. در این مطلب سعی داریم به رایج‌ترین خوراکی‌های محلی ایلام اشاره‌ای داشته باشیم.



پرطرفدارترین خوراکی‌های محلی ایلام

تُرخینه، کوفته سیرابی، بابایاری، شیرینی بژی بر ساق، شیرینی کله کنجی، نان شلکینه، نان ساجی، نان پیگ و نان گرده از جمله معروف‌ترین خوراکی‌های ایلام است.

رازهایی شگفت انگیز در مورد خوشمزه ترین غذاهای محلی

تُرخینه، غذای بومی زمستانی

تُرخینه غذای بومی و مقوی ایلامی است که در فصل زمستان و به دلیل شیوع سرماخوردگی طبخ و خورده می‌شود. این غذا با استفاده از سبزی شلّم، گوجه‌فرنگی، آب انار، ترخون، نعناع، پیاز، فلفل، زردچوبه، مایه‌ی خمیر، گندم و پونه‌ی کوهی طبخ می‌شود. البته به دلیل در دسترس نبودن برخی مواد اولیه‌ی تُرخینه در فصل زمستان، آن‌ها را یک ماه قبل از شروع سرما تهیه کرده و در زمستان این غذای بومی و مفید را آماده می‌کنند. اگر به طبخ این غذا علاقه دارید می‌توانید ترخینه جامد را از عطاری‌ها خریداری کنید.



کفته (کوفته) سیرابی، غذای لذیذ و مقوی

کوفته سیرابی از جمله غذاهای محلی و بومی استان ایلام به شمار می‌آید که مصرف آن به دلیل استفاده از سیرابی تازه، برای از بین بردن حالات اولیه‌ی ماه‌های بارداری، بسیار مناسب و مفید خواهد بود. این غذا با با سیرابی و شیردان چرخ‌کرده (گوشت گوسفند یا مرغ)، تخم‌مرغ، آرد، پیاز، نمک، گیاهان معطر (آویشن، ترخون، پونه، نعنا)، روغن حیوانی و ادویه محلی درست می‌شود و طعمی بسیار لذیذ دارد.



بابایاری یا عدّ ساو

بابایاری یا «عدّ ساو»، یکی از غذاهای خوشمزه و مقوی ایلامی‌ها است که شباهت زیادی به عدسی دارد. این غذا علاوه بر ارزش غذایی بالا و کمک به رشد و تقویت مغز و حافظه، دارای طعم و مزه‌ای بی‌نهایت لذیذ است. بابایاری معمولاً به صورت گیاهی درست می‌شود؛ اما در برخی مناطق ایران یا در شهرستان‌های ایلام در تهیه این غذا از گوشت و سیب‌زمینی نیز استفاده می‌کنند. بابایاری را می‌توان به عنوان صبحانه، عصرانه یا شام سرو کرد.



ناگفته‌هایی در مورد اصیل‌ترین شیرینی‌های محلی

بژی برساق، سوغاتی از ایلام

این شیرینی با فرا رسیدن عید نوروز، تهیه می‌شود. شیرینی سنتی بژی برساق که شهرتی دیرینه دارد از شکر، رازیانه، روغن محلی (دان)، زردچوبه تخم‌مرغ، شیر، زیره و آرد تهیه می‌شود. گردشگرانی که این شیرینی را میل می‌کنند، عاشق طعم و عطر آن شده و به عنوان سوغات برای اقوام و دوستان خود خریداری می‌کنند.



کله کنجی، شیرینی شب یلدا

کله کنجی یک نوع شیرینی مخصوص شب یلدا در ایلام به شمار می آید. این شیرینی بومی و محلی استان ایلام با استفاده از خرمای خشک (ژی) و کنجد تهیه می شود. برای تهیه این شیرینی به روش سنتی (طبق اظهارات بانوان ایلامی)، سخت ترین بخش تهیهی این خوراک بومی، کوبیدن این مادهی اصلی درون وسیله ای به نام «چالگ میه کت» است که به انرژی و قدرت نسبتا زیادی نیاز دارد. امروزه به کمک چرخ گوشت راحت تر تهیه می شود. نیازی به فر ندارد و به راحتی روی گاز طبخ می گردد که می تواند به عنوان حسن این شیرینی به شمار آید. این شیرینی طبع گرمی دارد که در زمستان به عنوان میان وعده یا عصرانه در کنار چای، مورد استفاده قرار می گیرد.



رازهایی در مورد قدیمی ترین نان های محلی

شلکینه (شله کینه)، نان سنتی انرژی بخش

شلکینه یکی از نان های مقوی و پرانرژی سنتی استان ایلام است که به نام های کزینکه یا چزنک نیز شناخته می شود. این شیرینی سنتی را مردم ایلام در مهمانی های دسته جمعی خود در فصول مختلف سرو می کنند. شلکینه از ترکیب موادی مانند آرد، آب جوش، رازیانه، زیره، زعفران، نمک و مقداری روغن محلی، خمیری نرم و تقریبا آبکی تهیه و با پهن کردن روی ساج، به طبخ آن می پردازند. در پخت شلکینه روغن حیوانی یا به اصطلاح محلی، روغن دان نیز به کار برده می شود. روغن دان سرشار از کالری بوده و در بازگشت قوای از دست رفته بیماران، زنان زائو و کودکانی که در سنین حساس رشد به سر می برند، بسیار مفید است.



نان ساجی، نان قدیمی ایلام

نان ساجی یکی از قدیمی ترین و خوش عطرترین نان هایی است که توسط بانوان و مادران هنرمند این خطه از کشور تهیه و مورد استفاده ی مردم قرار می گیرد. آن ها با ترکیب موادی همچون آرد، نمک، آب و مایه خمیر، خمیری نرم و لطیف به دست آورده و با قرار دادن روی وسیله ای به نام ساج (نوعی تنور)، به طبخ آن می پردازند. به همین دلیل است که این نان محلی، به نان ساجی شهرت یافته است.



نان پیگ، سوغاتی از ایلام

یکی دیگر از نان های سنتی و قدیمی استان زیبای ایلام، نان پیگ نام دارد که مخصوص این شهر است. زنان خوش ذوق ایلامی با ترکیب نمک، آرد، پیاز و آب؛ خمیری نسبتاً پهن و بزرگی درست کرده و آن را زیر خاکستر ذغال قرار می دهند. بعد از چند دقیقه نان پیگ تهیه می شود. گرد شگران این نان خوشمزه را با عشق و علاقه میل کرده و به عنوان سوغات خریداری می کنند.



نان گرده، نان شب یلدا

نان گرده از نان‌های بومی و سنتی استان ایلام است که اکثراً در شب‌های یلدا مهمان خانه‌های مردم این منطقه از کشور عزیزمان است. زنان استان ایلام موادی چون آب، شیر، شکر و زردچوبه را با یکدیگر ترکیب و خمیری را درست می‌کنند. سپس آن را روی ذغال سرخ شده می‌گذارند تا پخته شود. نان گرده سوغاتی بسیار مناسبی برای گردشگران به حساب می‌آید.



سخن پایانی

در تهیه و ارائه‌ی شیرینی‌ها و نان‌های سنتی استان ایلام، سعی شد تا به معرفی برخی از مشهورترین و در عین حال پرمصرف‌ترین آن‌ها بپردازیم. قطعاً این استان زیبا و تاریخی کشور، از خوراکی‌های لذیذ و خوش‌عطر بسیاری همچون خورش تره‌کوهی، کشکینه، برنج و گوشت معروف دهلران، نژی آوا، جوجگ آو، ماش آو، کشک دو، قله ماسوا، کپه، جگرۆز، گوجه‌پونه، مکش، آبگوشت بامیه، پیچگ، بوله وله، قارچگ، پاقازه، سختی، شله

امیری، پر شگه، ما سوا و ... برخوردار است که پرداختن به آنها نیاز به مقالات متعدد و بررسی‌های بیشتری خواهد داشت. اگر اهل خوردن خوراکی‌های خوشمزه هستید، غذاهای محلی ایلام را از دست ندهید. غذاهای ایلام علاوه بر خوشمزه بودن، مغذی و مفید نیز هستند. لازم به ذکر است که ساج و خاکستر، وسایل ضروری و مهمی است که در طبخ بیشتر شیرینی‌های سنتی استان ایلام به کار برده می‌شود و طعم و عطر بی‌نظیری را به شیرینی‌ها هدیه می‌دهد.

در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

<https://mamifood.org/>

<https://chishi.ir>

<https://www.kojaro.com/>

<https://seeiran.ir/>

تنظیم: آيسان پژوهان فر