

خوراکی‌های مردم پاکستان در ماه رمضان

کشور پاکستان با مسلمانان مقید و وابسته به سنت‌های مذهبی، هر ساله یکی از پرشورترین رمضان‌ها را برگزار می‌کند. رؤیت ماه رمضان و آغاز این ماه مبارک یکی از لحظات شاد و ارزشمند در پاکستان محسوب می‌شود. زنان در ماه رمضان غذاهای ویژه‌ای تهیه می‌کنند که مخصوص این ماه و سفره‌های افطاری است. با عالی‌گرد همراه شوید تا خوراکی‌های پرطرفدار پاکستانی در ماه رمضان را به شما معرفی کنیم.



خوراکی‌های اصلی سفره افطار پاکستانی

مردم پاکستان، هنگام افطار سعی می‌کنند خوراکی‌های متنوع تهیه کنند که خیلی از آنها با خوراکی‌های کشورهای هند، مالزی و ایران یکسان می‌باشد. پکوره و سمبو سه دو رکن اصلی خوراکی‌ها و زینت بخش هر سفره خانواده پاکستانی به شمار می‌رود. سالاد میوه از دیگر اقلام غذایی است که خانواده‌های پاکستانی در پایان افطار از خوردن آن لذت می‌برند. بیشتر مردم پاکستان ترجیح می‌دهند با «نان روغنی و دوغ» سحری کنند. این اعتقادند که نان در کنار دوغ شیرین جلوی تشنگی در طول روز را می‌گیرد.



پرطرفدار ترین غذاهای پاکستانی در ماه رمضان

سمبوسه | Samosas

سمبوسه غذایی بسیار ساده و ارزان، اما در عین حال بسیار خوشمزه است که در سرتاسر خاورمیانه پیدا می‌شود. سمبوسه را در پاکستان با ادویه و سبزیجات معطر و خوش طعم در ست می‌کنند و داخل آن را اغلب با سیب زمینی پر می‌کنند.



پکوره | Pakora



پکوره یا پاکوره نام یک غذایی هندی-پاکستانی است که به جنوب ایران نیز رسیده و بسیار خوشمزه می‌باشد. در اصل از گجرات گرفته شده است. این غذا از آرد نخود تهیه می‌شود. به صورت گلوله‌ای برشته است که در روغن داغ سرخ می‌شود. این غذا در ایران، هند، پاکستان، افغانستان و مالزی برای افطار تهیه می‌شود. داخل پکوره سبزیجات معطر ریخته و به همراه سس تند سرو می‌شود. پاکورا در پاکستان در انواع و اقسام شکل‌ها و طعم‌ها پخت می‌شود. از پاکورا پیاز، پاکورا کلم و پاکورا اسفناج می‌توان به عنوان پرطرفدارترین این نوع غذا نام برد.

نان روغنی | paratha



پراتها، پراته یا پاراتها یک نان فوق العاده خوشمزه است که در هند، پاکستان و جنوب بلوچستان ایران برای سحری تهیه می‌شود. پاراتا از نظر لغوی خمیر لایه لایه است. در تهیه این نان هم مثل خمیر هزارلا (خمیر شیرینی ناپلئونی) روی خمیر را چرب می‌کنند. آن را تا می‌زنند و دوباره باز می‌کنند. این فرایند باعث می‌شود بعد از پخت نان حالت لایه لایه و ترد پیدا کند.

چنا چات | Channa Chaat



چنا به معنی نخود است. این غذای سبک و گیاهی که عمدتاً با نخود تهیه می‌شود یکی از محبوب‌ترین غذاهای پاکستانی است. برای تهیه چنا چات نخود را با سبزیجات مختلف مثل هویج، پیاز، گوجه و سبزیجات و ادویه‌های مختلف می‌پزند و همراه با نان برای افطار میل می‌کنند.



نیهارى | Nihari

نیهارى معمولاً برای میهمانان خاص و ویژه در سفره افطار و مناسبت‌های مهم دیگر سرو می‌شود. درست کردن آن هم فوت و فن خاصی دارد. تکه‌های گوشت را از شب قبل با ادویه‌های مختلف مزه دار می‌کنند. بعد با حرارت ملایم و به مدت چندین ساعت می‌پزند. مدت زمان طولانی پخت باعث می‌شود طعم ادویه‌ها کاملاً جذب گوشت شده و یکی از خوشمزه‌ترین گوشت‌های دنیا را به وجود آورد.



چیکن تیکه | Chicken Tikka

چیکن تیکه یکی از پرطرفدارترین غذاهای پاکستانی است که هم طعم فوق العاده و هم ارزش تغذیه‌ای بالایی دارد. برای تهیه این غذا، تکه‌های کوچک مرغ را با ادویه‌های سنتی پاکستانی ترکیب و بعد کباب می‌کنند. از نظر اندازه و ظاهر چیکن تیکه کمی شبیه به جوجه کباب خودمان است. در پاکستان چیکن تیکه را اغلب با نان می‌خورند. برای کامل شدن طعم جوجه، روی آن نعناع تازه و خرد شده می‌ریزند.

دهی بله

دهی بله دیگر خوراکی مشهور و مورد علاقه مردم پاکستان است که از ترکیب آرد و دوغ و ادویه‌های مختلف تهیه می‌شود.

پانی پوری

پانی پوری به عنوان یک اسنک خوشمزه هندی به اسم‌های زیادی مانند گل کاپا، فوجکا یا گوپچاپ نیز شناخته می‌شود. این اسنک یک غذای محبوب خیابانی است که روزگاری توسط دستفروشان با چرخ دستی فروخته می‌شد. اکنون فروش آن در رستوران‌ها محبوبیت بیشتری پیدا کرده است. پوسته این اسنک با خمیر سرخ شده سمولینا درست می‌شود. پس از خنک شدن در وسط آن سوراخی ایجاد می‌کنند. درون آن را با مخلوطی از تمر

هندی و ترشی چائنی، فلفل، ادویه چات ماسالا، سیب زمینی، پیاز و نخود پر می کنند. این اسنک را درون
تمر هندی ادویه دار شده می زنند و می خورند. پانی پوری یک غذای سریع، خوش طعم و مقوی است که برای
سحری تهیه می شود.



همبرگر و سیب زمینی

با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان رستوران های
پاکستان بسته های ویژه سحر و افطار را برای
مشتری در این ماه تهیه کرده اند. پاکستانی ها نیز
علاقه ی زیادی به این سبک از غذاها دارند. از
افطار تا نیمه های شب در این رستوران ها، همبرگر
و سیب زمینی سرخ شده ارائه شده و در زمان
سحر غذای اصلی این رستوران ها مرغ سوخاری و
نوشابه می باشد.



سالاد میوه

بیشتر مردم پاکستان ترجیح می دهند از ترکیب موز، انبه، سیب و گیلاس سالاد میوه تهیه و در پایان افطار میل کنند.



پرطرفدار ترین شیرینی و دسرهای پاکستانی در ماه رمضان

جلبی | jalebi

جلبی ('جلیبی' به لفظ اردو) یکی از انواع زولبیاها می باشد که در هند، افغانستان و پاکستان بسیار تهیه می شود. به دلیل اینکه خمیر نیازی به استراحت ندارد و بافت بسیار ترد و خوشمزه ای دارد بین ایرانی ها نیز بسیار محبوب شده است. جلبی در پاکستان نماد شیرینی رمضان در وقت افطار می باشد.



حلوا پوری | halwa puri



حلوا پوری یا به اختصار پوری غذایی متعلق به شبه قاره است که در کشورهای هند، بنگلادش و پاکستان محبوبیت زیادی دارد. این غذا همراه با نانی به نام پوری خورده می‌شود. به همین دلیل نام حلوا پوری روی آن گذاشته‌اند. نان پوری بسیار پف دار، ترد و نمکی است. از ترکیب سفیده تخم مرغ، کنجد و نوعی شهد شکر تهیه می‌شود. ترکیب طعم نمکی پوری با طعم شیرین حلوا تجربه ای بسیار جالب و به یادماندنی خواهد بود. در پاکستان حلوا پوری را اغلب به عنوان سحری می‌خورند.



خیر | kheer

خیر یک نوع دسر است که در عید فطر خورده می‌شود. خیر مانند یک پودینگ برنجی ضخیم و خامه‌ای است که با استفاده از شیر، برنج، شکر و هل پخته می‌شود. بر روی این دسر پسته می‌ریزند.

پرطرفدارترین نوشیدنی‌های پاکستانی در ماه رمضان

تهیه نوشیدنی‌های مخصوص با رایحه لیمو و گلاب، تهیه چای و چای سبز برای انرژی بخشیدن به مردم پس از روزه داری طولانی در پاکستان مرسوم است.

گل آبی چای

این چای صورتی رنگ که به عنوان چای کشمیر هم شناخته می‌شود شامل چای، نمک، شیر و جوش شیرین است. معمولاً با پسته خرد شده و میوه خشک سرو می‌شود.

منگولسی

این نوشیدنی با ماست و انبه درست می‌شود.



سخن پایانی

برگزاری میهمانی های افطاری در پاکستان، از سنت های زیبای رمضان در این کشور است. جنب و جوش مردم اسلام آباد در فاصله چند ساعت مانده به افطار، برای فراهم کردن و سایل مورد نیاز برای افطاری، دیدنی است. بازارها و فروشگاه ها در ساعات نزدیک افطار مملو از جمعیت می شود. پاکستان دلایل زیادی برای مقصد سفر بودن دارد که یکی از آنها غذاهای پاکستانی است. این غذاها و خوراکی ها در بسیاری موارد مشابه با خوراکی های کشورهای هم مرزش؛ ایران، چین، هند و افغانستان است.

در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

[/https://www.khabaronline.ir](https://www.khabaronline.ir)

[/https://www.eligasht.com](https://www.eligasht.com)

<https://www.hawzahnews.com>

[/https://www.irna.ir](https://www.irna.ir)

تهیه و تنظیم: آيسان پژوهان فر