

## خوراکی‌های خاص مردم ترکیه در ماه رمضان

رمضان از ماه‌های مقدس تمام مسلمانان جهان می‌باشد. در طی این ماه سبک و سیاق زندگی کمی دچار تغییر می‌شود. یکی از کشورهای مسلمان که مردم آن در ماه رمضان روزه داری می‌کنند، ترکیه می‌باشد. از نظر مردم ترکیه این ماه بسیار مقدس است. ماه مبارک رمضان در ترکیه با صرف خوراکی‌های مخصوص همراه است. مردم این کشور بر این اعتقادند که سفره‌های ماه رمضان با خیر و برکت همراه است. با عالی گرد همراه شوید تا خوراکی‌های پرطرفدار ترکیه ای در ماه رمضان را به شما معرفی کنیم.



## خوراکی‌های اصلی سفره افطار ترکیه‌ای

زیتون، خرما، دست کم دو نوع پنیر شامل پنیر معمولی و پنیر موسوم به کاشار از جمله مواد غذایی پرطرفدار و عضو جدانشدنی سفره‌های افطار در این ماه است. در ترکیه مرسوم است که مردم افطار خود را با آب، خرما و یا زیتون باز کنند. به همین علت است که این سه ماده غذایی را می‌توان در تمامی سفره‌های افطار در ترکیه مشاهده کرد. معمولاً بعد از باز کردن افطار به طور عمده سوپ‌های محلی که از آنها به عنوان "شوربا" نام برده می‌شود، صرف می‌گردد. بعد از خوردن "شوربا" نیز معمولاً یک غذای گوشتی به همراه برنج، ماکارونی و یا بلغور خورده می‌شود. ماست، و انواع سالادها نیز در سفره‌های رمضان یافت می‌شود. بعد از غذا نیز یک نوع شیرینی مخصوص به نام "گوللاچ" خورده می‌شود.

در اولین سحر ماه رمضان، معمولاً عدس پلو خورده می‌شود. زیرا به اعتقاد ترکیه ای ها دانه‌های عدس موجود در عدس پلو به منزله دانه‌های تسبیح بوده و مقدس می‌باشد. این غذا معمولاً همراه با دوغ خورده می‌شود.



### مواد غذایی ویژه افطار در فصول مختلف

در فصول مختلف مواد غذایی به کار رفته در تهیه غذاها و شیرینی‌ها، متفاوت است. بطور مثال در فصل بهار و تابستان وعده افطار شامل باقلوا، حلوا، کمپوت میوه، گوشت همراه با سبزیجات، سالاد و بُورک (نوعی نان ترکی) می‌باشد. در پاییز و زمستان وعده افطار شامل پکسوتان (نوعی سوپ)، گوشت همراه با پیاز، پوره اسفناج، پوره برنج، کمپوت میوه و انواع شیرینی‌جات مخصوص این فصل می‌باشد.



### پرطرفدارترین غذاهای ترکیه‌ای در ماه رمضان

#### چی کوفته؛ کوفته خام

یکی از اصیل‌ترین و مهم‌ترین غذاهای ماه رمضان که از دوران عثمانی‌ها تاکنون در کشور ترکیه می‌توانید آن را پیدا کنید، چی کوفته می‌باشد. این غذا از گوشت خام در ترکیب با بلغور پخته می‌شود.





### نوهود پیلو؛ نخود پلو

نخود پلو همیشه در ترکیه محبوبیت زیادی دارد. این غذا چون طرز تهیه بسیار ساده ای دارد برای ماه رمضان بسیار مورد پسند مردم ترکیه می باشد. برای تهیه این غذا، برنج و نخود و گاهی تکه های مرغ سرخ شده را به صورت لایه لایه روی همدیگر می ریزند. در آخر با ادویه های خوش طعم آن را مزه دار می کنند. اگر در ماه رمضان به ترکیه سفر کنید در هر گوشه از خیابان ها ارابه های پیلو فروشی را هنگام افطار می بینید. به یاد داشته باشید نخود پلو یک غذای خیابانی بوده و در تمام طول سال نیز فروخته می شود.



### تاوک پیلو؛ برنج و مرغ

تاوک پیلو همان غذای مرغ و برنج یا ته چین مرغ ما ایرانی ها ست که در ترکیه با این نام پخته می شود. تاوک پیلو به عنوان غذای اصلی هنگام افطار سرو می شود. در کنار برنج و سینه مرغ آماده شده سبزیجاتی مانند جعفری یا گشنیز نیز گذاشته و غذا با آن تزئین می شود.



### یاپراک سارماسی؛ دلمه برگ مو

یاپراک سارماسی یکی از اصلی ترین غذاها بر سر سفره ماه رمضان می باشد. این غذا را در همه فصول می توانید پیدا کنید. یاپراک سارماسی دلمه برگ مو ما ایرانی هاست. برای تهیه این غذا برنج آب پز شده را به همراه گوشت چرخ کرده و حبوبات، درون برگ های مو آب پز شده می پیچند و سرو می کنند.



### ایچلی کوفته؛ کوفته مغزدار

این غذا که در رده غذاهای سنتی ترکیه قرار می گیرد غذایی خوشمزه و ترد است که از بلغور درست می شود. مواد میانی آن را گوشت چرخ کرده، پیاز، جعفری و بلوط تشکیل می دهد.





### مانتی؛ ماکارونی دست ساز

مانتی مکعب‌های بسیار کوچک خمیری هستند که با گوشت چرخ‌کرده پر می‌شوند. بعد از جوشاندن در آب، همراه ماست و سس متشکل از روغن، پاپریکا، سیر و نعناع، سرو می‌شود. مانتی از جمله غذاهای محلی ترکیه است که ظاهر و طعم منحصر به فردی دارد.



### کورو فاسولیه؛ لوبیا خشک

این خوراک خوشمزه و نسبتاً ساده، دارای ترکیباتی مانند لوبیا سفید و گوشت می‌باشد. در کنار آن‌ها سبزی‌ها و ادویه‌جات مختلف نیز به کار می‌رود.



### کباب علی نازیک؛ کباب نازک

برای تهیه این نوع کباب گوشت چرخ کرده را سرخ می‌کنند. سپس ماست و کدو را مخلوط و در بشقاب می‌ریزند. گوشت چرخ کرده را با دیگر مواد مانند سبزیجات، فلفل سبز و گوجه فرنگی تفت داده و در نهایت بر روی مخلوط ماست و کدو می‌ریزند و سرو می‌کنند.

### هونکار بَیندی؛ گوشت بره

این مورد یک غذای خوشمزه و کامل است. هونکار بَیندی شامل تکه‌های گوشت بره است که روی مخلوطی از پوره‌ی بادمجان، کره و پنیر کاشار ذوب‌شده، سرو می‌شود.



### پرطرفدارترین نان‌های ترکیه‌ای در ماه رمضان

### بورک؛ غذایی با خمیر یوفکا

بورک یکی از محبوب‌ترین و خوشمزه‌ترین غذاهای ترکیه است. بسیاری از مردم ترکیه قبل از شروع ماه رمضان در حجم زیادی بورک می‌پزند و فریز می‌کنند تا هر شب در کنار غذاهای اصلی سفره افطار سرو کنند. این غذا



در واقع لایه لایه بوده و در لایه های خمیر هزارلا یا خمیر یوفکا، ترکیب مواد مختلف مانند پنیر و اسفناج یا گوشت چرخ کرده ریخته و آن را داخل فر می گذارند.



#### لاهماجون؛ پیتزای سنتی

این غذا یک غذای اصیل و خوشمزه است که در شکل های مختلفی سرو می شود و شباهت ظاهری بسیاری به پیتزا دارد. در ترکیبات این غذا از گوشت چرخ کرده، فلفل، دارچین و سبزی ها خرد شده گوجه و جعفری استفاده می شود که طعمی بسیار لذیذ دارد. این غذا به صورت یک نان به همراه مخلفات می باشد. قیمت پایین این غذا، آن را تبدیل به یک افطاری خوشمزه و پرترفدار در ترکیه کرده است.



#### پیده؛ پیتزای سنتی

در ماه رمضان در ترکیه یک نوع نان مخصوص به نام “پیده رمضان” پخت می شود. ساعاتی قبل از افطار صف های طولانی در مقابل نانوايي هایی که پیده را عرضه می کنند می توان مشاهده کرد. پیده برادر دوقلو لاهماجون

است. پیده از پنیر، سبزیجات و انواع گوشت‌ها تشکیل می‌شود که در مقایسه با لاهماجون به پیتزاهای امروزی شباهت بیشتری دارد.



پرطرفدار ترین شیرینی‌ها و دسرهای ترکیه‌ای در ماه رمضان

**باکلاوا؛ باقلوا**

باقلوا نوعی دسر شیرین و پر از مغزهای روغنی است. این دسر اغلب با مقدار زیادی پسته تزیین می‌شود. لایه‌های یوفکا که خمیری نازک و خوش طعم است با تزئینات گردو و پسته و شربت باقلوای معروف ترکی، طعمی بی نظیر ایجاد می‌کند.





باقلوها در ترکیه انواع مختلفی دارند از جمله:

### سوتلو نوریه

در تهیه باقلوای سوتلو نوریه، به جای آب از شیر استفاده و این باعث می شود که رنگ و لعاب باقلوا نیز شیری رنگ به نظر برسد.



### فیستیکلی سارما

باقلوای فیستیکلی سارما باقلوایی پسته‌ای با رنگ سبز است که معمولاً به همراه بستنی سرو می‌شود.



## بلبل یواسی

باقلوای بلبل یواسی در ست شبیه به آشیانه پرنده ها است و با خمیرهای فیلو ترد شکل گرفته است. در بخش مرکزی این باقلوا، مغزهای مختلف شامل پسته، گردو، بادام جای گرفته و طعمی عالی دارد.



## گوللاچ

گوللاچ یکی از دسرهای سنتی و محلی ترکیه است که در ماه رمضان بیشتر مصرف می‌شود. این دسر از خمیر، شیر، گلاب، آجیل و دانه‌های انار تهیه می‌شود. البته ممکن است در انواع مختلف این دسر، از سایر میوه‌ها و حتی حبوبات نیز استفاده شود.







### لوکوم

این دسر پر از بادام، طعم‌های مختلفی دارد. معمولاً مقدار زیادی پودر شکر روی آن پاشیده می‌شود. لوکوم را در ایران به نام راحت الحلقوم می‌شناسیم. این شیرینی به رنگ‌های مختلف زرد، سبز، قرمز، نارنجی عرضه می‌شود و برای میل کردن به همراه چای بعد از افطار، عالی می‌باشد.



### کونفه

کونفه یکی از دسرهای خاص و معروف ترکیه است. برای تهیه‌ی این دسر، رشته‌های خمیر به‌همراه پنیر مخصوص پخته و مقدار زیادی پودر پسته روی آن پاشیده می‌شود.



### شکرپاره

چیزی که با دیدن شیرینی‌های شکرپاره در دهان خود مزه می‌کنید، طعم کلوچه‌های خوشمزه و شیرین است. البته شکرپاره طعمی به مراتب شیرین‌تر از کلوچه‌های معمولی دارد. شربتی که شیرینی‌های شکرپاره را در آن می‌خوابانند، شیرینی مطبوع و معطری دارد و شما را مجذوب خود می‌سازد. این شیرینی برای عید فطر تهیه می‌شود.



### دوندورما

دوندورما در واقع یک بستنی معروف ترکیه‌ای است که باید آن را در زمره خوراکی‌های قدیمی و سنتی این سرزمین نیز بدانیم. تاریخ این بستنی به قرن ۱۶م میلادی بازمی‌گردد. زمانی که آن را به نام ماراس خطاب می‌کردند. بستنی دوندورما از ثعلب، خامه، کندر و شکر تهیه شده و با طعم

های مختلفی عرضه می شود. بستنی دوندورما، چسبنده تر از بستنی های معمولی است که پیش از این میل کرده اید. این نیز یکی از وجه های تمایز آن به شمار می آید. این بستنی در فصل تابستان به عنوان دسر در سفره افطار سرو می شود.

### پرطرفدارترین نوشیدنی های ترکیه ای در ماه رمضان



#### قهوه ی ترک

نوعی قهوه غلیظ و تند که در ماه رمضان بعد از افطار معمولاً به همراه باقلوا یا لوکوم سرو می شود تا طعم تند و تلخ آن ملایم تر شود.

#### چای ترکی



چای ترکی در فنجان های کمر باریک سرو می شود. ترک ها به مصرف چای قبل و بعد از افطار علاقه دارند. چای هرچه سرخ رنگ تر، پرکافئین تر و گس تر باشد، مقبول تر است. ترک ها به چایی که همه این ویژگی های خوب را یکجا داشته باشد «توشان کانی» می گویند. توشان کانی به معنی «خون خرگوش» است و به رنگ سرخ چای اشاره دارد.

#### آیران؛ دوغ



آیران یک نوع دوغ پر از کف می باشد که ترک ها هنگام خوردن غذاهایی از جمله لاهماجون، پیده، بورک و غذاهای گوشتی حتماً آن را می نوشند.



## سخن پایانی

غذاهای هر کشوری برای مناسبت‌های خاص، فرهنگ و رسوم آن کشور را بیان می‌کند. ماه مبارک رمضان در ترکیه، آداب خاصی دارد. مردم مسلمان ترکیه مانند همه مسلمانان جهان در ماه مبارک رمضان غذاهای مختص به خود را طبخ می‌کنند. اگر می‌خواهید در ماه رمضان به ترکیه سفری داشته باشید، باید از طعم و انواع غذاهای ترکی باخبر باشید تا بتوانید از سفرتان نهایت لذت را ببرید.

در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

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

<http://noortarjome.com/>

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

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

<https://lahzeakhar.com/>

تهیه و تنظیم: آيسان پژوهان فر

ویرایش: تیم تولید محتوای عالی گرد