

۵ غذای سنتی اردبیل که شما را جادو می‌کند!

توسعه صنعت توریسم در استان اردبیل با گردشگری غذا

استان اردبیل با توجه به غذاهای محلی متنوعی که دارد از ظرفیت کم نظیری در حوزه گردشگری غذا برخوردار است.

نظام غذایی بخشی از میراث فرهنگی جوامع است که دارای ظرفیت‌های گوناگونی برای مطرح شدن در حوزه گردشگری می‌باشد. نظام غذایی را می‌توان جزئی از میراث فرهنگ اقوام تلقی نمود. میراثی که جای خود را در میان آداب و رسوم و فرهنگ مردم بومی هر منطقه پیدا کرده است.



غذاهای محلی و توسعه صنعت گردشگری

«اردبیل» از جمله استان‌هایی است که با توجه به غذاهای محلی و سنتی متنوعی که دارد، از ظرفیت کم نظیری در حوزه گردشگری غذا برخوردار می‌باشد. با این وجود توجه قابل ملاحظه‌ای به گردشگری غذا در این منطقه نشده است. حال آنکه توسعه این بخش می‌تواند در تثبیت اصالت جغرافیایی غذایی اردبیل، و معرفی سنت‌های پیرامون آن نقش موثری ایفا کرده و به رونق بیش از پیش صنعت توریسم کمک شایانی نماید. تقویت گردشگری غذا و معرفی غذاهای بومی هر استان، علاوه بر گسترش حضور گردشگران و ایرانیگردان در منطقه، به رشد فعالیت‌های اقتصادی و درآمدزایی بیشتر نیز کمک درخور توجهی می‌کند.



با وجود به تنوع و گستردگی غذاهای محلی اردبیل، یافتن محبوب ترین غذاها کمی دشوار است. در این مقاله تلاش کرده‌ایم ۵ غذای خوشمزه با ظاهری جذاب را برای شما انتخاب کنیم. با نگاهی به تاریخ این غذاهای سنتی حتما متعجب خواهید شد که فرهنگ غذایی این سرزمین تا چه اندازه غنی و پر بار است. هریک از این غذاها رازی سر به مهر را با خود به همراه دارد که شما را شگفت زده خواهد کرد! با ما تا پایان رمزگشایی این قصه‌های ناگفته همراه باشید.

تعصب اردبیلی ها روی فرهنگ غذایی سنتی منطقه

شاید اگر بشنوید که مردم منطقه‌ای روی غذاها و خوراکی‌های سنتی خود همچنان متعصب هستند، تعجب کنید؛ اما اردبیلی‌ها از جمله اقوامی هستند که تلاش بسیاری در حفظ و نگهداری این سنن و آداب و رسوم دارند. در واقع این غذاها هستند که هویت و اصالت حقیقی این مردمان را بر ملا می‌کنند.

با نگاهی به تاریخ بسیاری از این خوراکی‌های جذاب درمی‌یابید که قوم ترک ساکن این منطقه تا چه اندازه در تبادل فرهنگ‌های غذایی با دیگر مردمان نقش پررنگی داشته‌است. در واقع با جابه‌جایی‌هایی که در غذاهای سنتی این مناطق انجام شد، این خوراکی‌ها دست‌مایه تغییرات کوچک و بزرگی شده‌اند و در طول تاریخ به شکل و شمایل امروزی خود سینه‌به‌سینه به ما رسیده‌اند.

آش محبوب و دوست‌داشتنی

اگر قرار باشد تاجی را بر سر بهترین و خوشمزه‌ترین غذای سنتی اردبیل گذاشت، بی‌شک این هدیه درخور آش‌های این منطقه است. تقریباً بیشتر افرادی که به اردبیل سفر کرده باشند، خاطره‌ای خوش و شیرین از آش دوغ مخصوصاً در گردنه‌های کوهستانی و سرد آن دارند. یا پس از یک استراحت لذت‌بخش در آب‌گرم‌های سرعین طعم آن را همیشه در خاطره خود حفظ کرده‌اند. اما آش دوغ تنها آش خوشمزه این شهر و دیار نیست!



آش، بخش جدانشدنی فرهنگ غذایی اردبیلی‌ها

اگر طعم و عطر دیگر آش‌های این منطقه را می‌چشیدید، متوجه می‌شدید که این آش‌ها علاوه بر خواص و فواید بسیاری که با خود به‌همراه دارند، معدنی از خوشمزگی و دلچسبی هستند. خوردن چنین آش‌هایی مخصوصاً در فصل‌های سرد سال در اردبیل بسیار رایج است. درواقع می‌توان گفت که آش بخش جدانشدنی از فرهنگ غذایی مردم این سرزمین است. بانوان خوش‌قریحه شهر گاهی از برخی میوه‌های فوق‌العاده خوشمزه برای بهتر کردن طعم این آش‌ها استفاده می‌کنند که در بیشتر مواقع نیز نتیجه آن بی‌نظیر خواهد بود.

غذای سنتی اردبیل، مدافع سلامت

یکی از مهم‌ترین نکاتی که در لابه‌لای مزه و عطر فوق‌العاده این غذاها مغفول مانده، خواص بی‌نظیر این غذاهاست. در واقع اگر نگاهی به تاریخچه کهن این سرزمین و برخی از غذاها بیندازید، حتماً دلایلی را می‌یابید

که شما را از نبوغ و قریحه گذشتگان متحیر کند. چراکه بیشتر انواع غذاهای سنتی اردبیل متناسب با اقلیم و شرایط آب‌وهوایی این منطقه است.

اردبیلی‌ها با وجود مصرف چنین غذاهایی در طول ایام زندگی، با شرایط سردسیر هوا سازگاری یافته و از خواص و فواید بی‌نظیر آن‌ها بهره کافی می‌برند. حتی این مسئله در بسیاری از انواع دسرها و خوراکی‌ها نظیر ترشی‌ها، سالادها، مربا‌های منطقه نیز دیده می‌شود.

آش گیلدیک، سرشار از عطر نسترن کوهی

اگر به شما گفته شود که از گل نسترن، برخی حبوبات و سبزی‌های معطر آش بی‌نظیر و خوشمزه‌ای تهیه می‌شود که نظیر آن را نخواهید خورد، حتما باور نمی‌کنید. عطری که از این خوراکی خوشمزه در محیط آشپزخانه‌های اردبیلی‌ها فوران می‌کند به دلیل وجود نسترن کوهی و سبزی‌های خاصی مانند گشنیز، اسفناج، جعفری و تره است که در طبخ «آش گیلدیک» استفاده می‌شود. جالب است بدانید نخود، عدس و لوبیا نیز پایه ثابت دیگر این آش معرکه است.



اردبیلی‌ها با به‌کارگیری آلوچه و برگ زردآلو تمام تلاش خود را کرده‌اند که مزه ای ملس و تکرارنشدنی را به غذا ببخشند. جالب است بدانید در برخی سنن قدیمی و البته فراموش‌نشده، برخی افراد از کوفته‌های قلقلی حاوی گوشت یا مرغ نیز در این آش استفاده می‌کنند. ترکیب این حجم از خوراکی‌های خوشمزه در کنار برنج و مغزهایی مانند گردو حس چشایی شما را حیرت‌زده خواهد کرد.

تاریخچه فراموش‌شده گیلدیک

این خوراکی خوشمزه که یکی از اساسی‌ترین غذاهای سنتی اردبیل محسوب می‌شود و امروزه پای ثابت بسیاری از سفره‌هاست، گذشته آن به منطقه ارسباران استان اردبیل بازمی‌گردد. درواقع مردمان این سرزمین برای

نخستین بار تصمیم گرفتند که از نسترن کوهی و سبزی‌های محلی و خوش عطر خود غذایی خوش‌مزه و تکرارنشده را مهیا کنند.

البته زمانی که مردم ارسباران به تهیه چنین غذایی روی آوردند، علاوه بر مزه به خواص بی‌نظیر آن توجه ویژه‌ای داشتند و بسیاری از خوراکی‌های مفید و معرکه را به گیلدیک افزودند. این غذای سنتی اردبیل دارای تأثیرات شگفت‌انگیزی در رفع عارضه‌های التهابی و گرفتگی ماهیچه‌های گوارشی است که شاید چنین خواص و فوایدی سبب تهیه این غذای بی‌نظیر شده است.

خواص فوق‌العاده آش گیلدیک

با وجود ترکیبات فوق‌العاده‌ای که در این غذای سنتی اردبیل به کار می‌رود، انتظار خواص و فواید بی‌نظیر امری عجیب نخواهد بود. با سرو این آش انواع ویتامین‌های A, B, C, D, E, K و همچنین بسیاری از منابع معدنی نظیر کلسیم، آهن، منیزیم، منگنز، مس، روی، پتاسیم، سدیم و سلنیوم را دریافت خواهید کرد.



همچنین آش گیلدیک بسیاری از منابع مهم و ضروری غذایی مانند انواع پروتئین‌های موردنیاز، اسیدهای چرب امگا ۳، کربوهیدرات، گلوکز، اسید فولیک و فیبرهای مهم را در خود جای داده است. جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، یبوست، پیری پوست، قند، چربی، فشار خون و مواردی از این دست، از جمله فواید مصرف این خوراکی است. در واقع چنین خواصی سبب شده که آش گیلدیک به‌عنوان یک غذای سنتی اردبیل از گذشته تا به امروز باقی بماند.

پیچاق قیمه، یکی از غذاهای سنتی ثبت ملی

تقریباً همه حتی افرادی که اطلاعات کمی در خصوص تاریخچه و اصالت غذاهای سنتی دارند، «پیچاق قیمه» را متعلق به اردبیلی‌ها می‌دانند. این غذای سنتی اردبیل در واقع نوعی خورش محسوب می‌شود که طرفداران بسیاری در اردبیل و دیگر مناطق کشور دارد. شاید پخت و آماده‌سازی این غذا به‌نظر آسان آید، اما نتیجه نهایی و عطر و طعم این غذا کاملاً به آشپز بستگی دارد. به‌همین جهت طبخ آن بسیار مهم است و می‌تواند از خوراکی معمولی تا غذایی باب میل را با آن مهیا کرد. جالبست بدانید که شیوه پخت پیچاق قیمه به ثبت ملی رسیده است.

محتویاتی که مرزهای مزه را جابه‌جا می‌کند

شاید برای شما جالب باشد که بدانید این خوراکی تاریخی و سنتی چرا تا این اندازه خوشمزه و خوش‌طعم است. معمولاً بانوان اردبیلی از گوشت گوسفندی تازه برای تهیه این خوراکی استفاده می‌کنند. ترکیباتی مانند زعفران و خلال بادام همراه با بسیاری از ادویه‌های خاص مانند پودر کاری، هل ساییده‌شده، دارچین، فلفل و زردچوبه مزه‌ای تکرارنشده را برای این غذا رقم زده است.



اردبیلی‌ها معمولاً از کره محلی برای خوش‌مزگی کردن این خوراکی‌های سنتی استفاده می‌کنند که نتیجه نهایی آن فوق‌العاده خواهد شد. بیشتر ادویه‌هایی که در این خوراکی به‌کار گرفته می‌شود، محلی هستند و حتی نمونه‌های

مشابه آن‌ها را در شهر خود نخواهید یافت. به‌همین سبب است که عطر و طعم پیچاق قیمه‌ای که در خانه خود می‌پزید با حاصل زحمت بانوان اردبیلی از زمین تا آسمان فرق دارد.

آبغوره‌های محلی نیز از دیگر رازهای مزه خاص این غذای سنتی اردبیل است. همچنین بسیاری از افراد محلی در این منطقه معمولاً این خورش را با پلوی زعفرانی نوش جان می‌کنند که مزه بی‌نظیر آن را دوچندان می‌کند.

سرو پیچاق قیمه با روش خاص اردبیلی ها

جالب است بدانید برخی افراد این خورش را به شکل دیگری سرو می‌کنند که در اردبیل طرفداران ویژه‌ای دارد. نیمرو کردن یک یا چند تخم‌مرغ روی این خورش هنگام آماده‌کردن آن برای بردن سر سفره یکی از آداب و رسوم قدیمی این منطقه است.

همچنین از دیگر ترفندهایی که مزه بی‌نظیری را حاصل می‌کند و آن را تنها از زبان آشپزهای حرفه‌ای می‌شنوید، خیساندن بادام‌ها در کمی آب است.

خاصیت آنتی‌اکسیدانی پیچاق قیمه

شاید همه به این مسئله اذعان داشته باشند که عطر و طعم این خوراکی‌ها بی‌نظیر است، اما دلیل اصلی توصیه به تهیه چنین خوراکی خوشمزه و اصیلی ارزش غذایی بالای آن است. شما کمتر خوراکی را خواهید یافت که تا این اندازه غنی از آنتی‌اکسیدان باشد. همین مسئله سبب شده است که شما علاوه بر مصرف غذای سنتی اردبیل و تجربه عطر و طعمی بی‌نظیر با قابلیت‌های ضدسرطانی آن نیز روبه‌رو باشید.



مصرف چنین خوراکی‌هایی که با مغزهایی نظیر خلال بادام همراه هستند، در کنترل قند و فشارخون بسیار موثر است. در واقع از آنجایی که این خوراکی‌های مغذی بسیار سالم هستند، از محبوب‌ترین غذاهای سنتی در اردبیل و بسیاری از شهرهای دیگر در کشور است.

یرکوکوی خورشی، دارای ارزش غذایی فوق العاده

خورش‌ها از دیگر غذاهای محبوب در اردبیل محسوب می‌شوند که نه تنها دارای ظاهری جذاب و اشتها آور هستند، بلکه ارزش غذایی فوق‌العاده زیادی دارند. این خوراکی‌ها از گذشته تا به امروز بخش همیشگی سفره‌های ایرانی بوده‌اند. اگر به شما گفته شود که برخی پزشکان و کارشناسان به مصرف برخی خوراکی‌های سنتی توصیه می‌کنند، شاید باور نکنید! «یرکوکوی خورشی» به‌عنوان غذای سنتی اردبیل یکی از همین خوراکی‌هاست.



یرکوکوی خورشی، منبعی غنی از ویتامین‌ها

شاید مهم‌ترین دلیلی که یرکوکوی که در واقع نوعی خورش محسوب می‌شود، غنای آن از انواع ویتامین‌ها نظیر ویتامین A است. این ویتامین برای بدن بسیار ضروری است و وجود غذاهایی که علاوه بر این ماده عطر و طعم مناسبی نیز دارند، غنیمت محسوب می‌شود. درصد بالای این ویتامین در یرکوکوی خورشی به خاطر مقدار بالای هویجی است که در تهیه آن به کار گرفته می‌شود.

یرکوکوی، غذای اصیل و قدیمی اردبیل

یکی دیگر از مواردی که نشان از اصالت بالای غذاهای اردبیل دارد، اسامی و نام‌هایی است که برای غذاهای آن انتخاب شده است. در واقع یرکوکوی خورشی همان خورش هویج است که شاید شما نمونه‌ای از آن را بارها و بارها

درست کرده باشید. اما آیا تابه‌حال می‌دانستید که این خوراکی یکی از غذای سنتی اردبیل به‌شمار می‌رود؟ درواقع باید تاریخچه خورش هویج را به این سرزمین مرتبط دانست. هر شهر و دیار این خورش را به شکل و شیوه خاص خود طبخ می‌کند، اما مزه ملایمی که اردبیلی‌ها به این غذا می‌بخشند طعم آن را بی‌نظیر کرده است. بسیاری از چاشنی‌هایی که به این غذای سنتی طبق سلیقه‌های مختلف افزوده می‌شود، باعث شکل‌گیری چنین عطر و طعمی شده است. جالب است بدانید این چاشنی‌ها نه تنها در ایجاد مزه خوب، بلکه در قوت‌بخشیدن به غذاها نیز تأثیرگذار است.



خشیل، یکی از غذاهای سنتی ثبت ملی

از آنجایی که اردبیل از جمله شهرهای سرد سیر ایران محسوب می‌شود، آمار غذاها و خوراکی‌هایی که با چنین طبعی سازگاری بالایی دارند، در فرهنگ غذایی این شهر بسیار به چشم می‌خورد. «خشیل» نیز به‌عنوان یک غذای سنتی اردبیل در بسیاری از شهرهای این استان طرفدار دارد. این خوراکی معمولاً داغ سرو می‌شود که باعث شده بسیار دلچسب و خوشمزه باشد.

خشیل، یکی از محبوب‌ترین غذاهای قدیمی اردبیل

اگر نگاهی به تاریخچه غذایی و خوراکی این سرزمین بیندازید، حتماً نامی از خشیل را خواهید دید که از گذشته تا به امروز همواره یکی از محبوب‌ترین خوراکی‌های این منطقه محسوب می‌شود. این خوراکی معمولاً با چاشنی‌هایی با طبع گرم همچون دارچین و شیر خرم سرو می‌شود. همچنین از مواد اولیه‌ای نظیر بلغور گندم، آرد، کره و شکر در طبخ این خوراکی استفاده می‌شود.



این خوراکی سنتی از نظر ظاهری بیشتر شبیه فرنی رسمی است اما از نظر محتویات و حتی عطر و طعم تفاوت‌های اساسی دارد. البته این خوراکی حتی از فرنی هم سفت‌تر است.

خشیل، غذای ثابت جشن‌ها و مناسبت‌ها

این خوراکی سنتی و کهن به سبب بهره‌مندی از منابع غذایی همچون شیره خرما و بلغور گندم سرشار از املاح و مواد مغذی است که سلامت بدن را تأمین می‌کند. از آنجایی که این خوراکی بسیار گرم و خوشمزه است، در اردبیل به عنوان یکی از غذاهای بی‌نظیر در جشن و مناسبت‌های رسمی و غیررسمی استفاده می‌شود. در واقع باید گفت که خشیل یکی از اعضای ثابت مناسبت‌هایی مانند شب یلداست.

خشیل، خوراکی پرترفدار شهرهای ایران

از آنجایی که این خوراکی سنتی بسیار محبوب و پرترفدار است، معمولاً در برخی شهرهای دیگر به جای شیره خرما از شیره‌های خوشمزه و باب میل خود استفاده می‌کنند. حتی با جایگزین کردن این شیره‌ها نیز همچنان ارزش غذایی بالای این غذای سنتی اردبیل حفظ می‌شود. گاهی مردم برخی مناطق از شکر و عسل برای افزودن طعم و مزه‌ای شیرین به خشیل استفاده می‌کنند.

خشیل، غذایی مناسب فصول سرد سال

به دلیل وجود خوراکی‌های مغذی فراوان در ترکیبات خشیل می‌توان گفت که این غذای سنتی برای وعده‌های مختلف مخصوصاً در فصول سرد سال کاملاً مناسب است. مردم اردبیل اصالتاً به جای چربی موجود در غذاها از

روغن‌های حیوانی استفاده می‌کنند که باعث غنای بیشتر غذاهای آنان می‌شود. به همین دلیل می‌توان گفت که این خوراکی خوشمزه کالری زیادی دارد که ناشی از انواع شیره‌های استفاده شده در ترکیبات آن است.



قیساوا، غذای محبوب شهرهای سردسیر ایران

«قیساوا» با ظاهر فوق‌العاده جذاب و همچنین داشتن طعمی خاص و منحصر به فرد نه تنها غذای سنتی اردبیل، بلکه خوراکی مردمان این منطقه است. بیشتر شهرها و استان‌های شمال غرب و غرب کشور به دلیل اقلیم سردی که دارند، معمولا از چنین خوراکی‌های مقوی و بی‌نظیری استقبال می‌کنند. این خوراکی‌ها به یکی از غذاهای خوشمزه و بی‌نظیر در روزهای سرد سال تبدیل شده است. از آنجایی که این غذا بسیار مغذی است، سر بسیاری از سفره‌های مردمان سرزمین‌های سردسیر دیده می‌شود.

خرما، منبع غذایی اصلی در قیساوا

اگر بخواهیم ماده اصلی سازنده این خوراکی سنتی اردبیلی را نام ببریم، قطعاً باید گفت خرما با مقدار بیشتر در اولویت قرار می‌گیرد. جالب است بدانید این غذا از خوشمزه‌ترین خوراکی‌های محلی همدان نیز محسوب می‌شود و معمولا در عرض تنها ۱۵ دقیقه و به راحتی طبخ می‌شود.



قیساوا، یکی از پرطرفدارترین خوراکی های ماه رمضان

این خوراکی به اندازه ای خوشمزه و پرطرفدار است که در تمام وعده ها قابل مصرف است. در واقع بسیاری از اردبیلی ها از این خوراکی به عنوان صبحانه نیز استفاده می کنند. همچنین طبخ آن به خصوص در ماه مبارک رمضان بسیار رایج است و یکی از پرطرفدارترین وعده های غذایی سفره افطار محسوب می شود.

تکنیک های آماده سازی قیساوا

برای طبخ این خوراکی بهتر است خرماها را بدون هسته کنید و آن ها را به خوبی در روغن تفت دهید. این کار در خوش طعم شدن قیساوا بسیار موثر است. یکی دیگر از تکنیک هایی که این خوراکی سنتی اردبیل را بی نظیر کرده، آبی است که برای پخت بهتر خرماها در آن ریخته می شود. همچنین زمان مناسب برای اینکه تخم مرغ ها را به خرما اضافه کنید و بسیاری نکات از این دست در آماده سازی یکی از بهترین غذاهای سنتی خوشمزه اردبیل بسیار موثر است.



سخن آخر

اردبیل از جمله شهرهایی است که مردمانش در طبخ و آماده‌سازی غذاهای اصیل، خوشمزه و مغذی مهارت بسیار دارند. اردبیلی‌ها این فنون منحصر بفرد را از گذشتگان خود به ارث برده‌اند. شمار زیادی از این خوراکی‌های بی‌نظیر در تاریخچه اردبیل به چشم می‌خورد که در این مقاله پنج نمونه از آن‌ها را بررسی کردیم.

قیساوا ترکیبی خوشمزه از خرما و تخم‌مرغ را مهیا می‌کند و به یک غذای خوشمزه تبدیل شده است. خشیل نیز از دیگر خوراکی‌های مناسب برای مناطق سرد سیری همچون اردبیل است که علاوه بر مزه، گرمای دلچسبی را در روزهای سرد سال مهیا می‌کند. یرکوک (خورش هویج) سرشار از املاح و مواد مغذی است که این خوراکی را به یکی از محبوب‌ترین انواع غذای سنتی اردبیل بدل کرده است.

آش‌ها نیز از دیگر خوردنی‌های محبوب مردم این استان بوده که از گذشته تا به امروز همواره سر سفره‌ها حضور داشته‌است. آش گیلدیک به اندازه‌ای مقوی و پرخاصیت است که پیشنهاد می‌شود حتما برای یک‌بار هم که شده آن را سرو کنید. پیچاق قیمة شهرت بسیار زیادی دارد. امروزه نه تنها اردبیلی‌ها بلکه بسیاری از شهرهای دیگر نیز از این خوراکی خوشمزه بی‌بهره نمانده‌اند. هر یک از این غذاهای جذاب تاریخچه‌ای منحصر بفرد را در دل خود جای داده‌است که در این مقاله به آن اشاره کردیم.

اگر به استان اردبیل سفر کردید حتما غذاهای اصیل و بومی آن را امتحان کنید و این فرصت استثنایی را از دست ندهید!

در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است

www.Kalleh.com/book

www.jamejamonline.ir

www.foodculture.ir

www.yjc.ir

واژگان کلیدی: گردشگری، ایرانگردی، گردشگری غذا، غذای محلی، فرهنگ غذایی، غذای سنتی، اردبیل، ایران

نویسنده: نسیم خدابنده لو