

# غذاهای سنتی و بومی گناباد

نویسندگان:

ابوالحسن دلشاد نوقابی، عصمت حکمت

۰۹۱۵۵۳۳۷۴۷۲

۱۳۹۶

|                     |                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : دلشاد نوقایی، ابوالحسن، ۱۳۳۴-                                          |
| عنوان و نام پدیدآور | : غذاهای سنتی و بومی گناباد/ نویسندگان ابوالحسن دلشاد نوقایی، عصمت حکمت. |
| مشخصات نشر          | : مشهد: دفتر جغرافیایی و انتشارات ماهوان، ۱۳۹۶.                          |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۲۴ص: مصور.                                                            |
| شابک                | : ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۷۹-۲۶-۸                                                      |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                                                   |
| موضوع               | : غذاهای محلی -- ایران -- گناباد                                         |
| موضوع               | : Local foods -- Iran -- Gonabad                                         |
| موضوع               | : آشپزی ایرانی -- سبک‌های محلی                                           |
| موضوع               | : Cooking, Iranian -- *Provincial style                                  |
| ناسه از روده        | : حکمت، عصمت، ۱۳۳۹ -                                                     |
| رده دی کنگر         | : TX۷۲۵/الف ۸۵۹ ۱۳۹۶                                                     |
| رده بندی - یوبی     | : ۶۴۱/۵۹۵۵۸۲۷۷                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۰۱۹۳۷۹                                                                |

ناشر: انتشارات ماهوان، مشهد، ۱۴۰۵، دان صاحب الزمان، خ صاحب الزمان ۱۶ پ ۳۹

۰۹۱۵۳۰۲۰۶۵۵ ۰۸۱-۳۲۰۰۰۶۹۰

Email: Mahvana@yahoo.com

## غذاهای سنتی و بومی گناباد

|            |                                                |
|------------|------------------------------------------------|
| نویسندگان  | : ابوالحسن دلشاد نوقایی، عصمت حکمت ۰۹۱۵۵۳۳۷۴۷۲ |
| ناشر       | : دفتر جغرافیایی و انتشارات ماهوان             |
| شمارگان    | : ۱۰۰ جلد                                      |
| نوبت چاپ   | : اول- ۱۳۹۶                                    |
| چاپخانه    | : چاپ خادمی                                    |
| صفحه آرائی | : یاسر هنرمندی، علی زارعیان                    |
| قیمت       | : ۱۰۰۰۰ تومان                                  |
| شابک       | : ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۷۹-۲۶-۸                            |

## فهرست مطالب

| صفحه    | عنوان                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------|
| ۱۰..... | نشانه های آوانگاری                                              |
| ۱۱..... | پیش گفتار                                                       |
| ۱۴..... | فصل اول: انواع آش ها                                            |
| ۱۵..... | آش ببا «âš-e band-e qabâ»                                       |
| ۱۸..... | آش لکشک «âš-e laxš»                                             |
| ۲۰..... | آش جوش بره «âš-e jušpareh»                                      |
| ۲۴..... | آش زانو «âš-e zâ?»                                              |
| ۲۵..... | آش برنج «âš-e berenj»                                           |
| ۲۷..... | آش سرکه و شیر «âš-e serke h va šire-h»                          |
| ۲۹..... | فصل دوم: انواع اشکنه                                            |
| ۳۰..... | اشکنه ی آو (آب) یادال عدس «eškene-h-ye ow yâ 'âl ?adas»         |
| ۳۱..... | اشکنه ی بلغور به شیر «eškene-h-ye balqur be šir»                |
| ۳۲..... | اشکنه ی قوروت (کشک) «eškene-h-ye qorut(kaš k)»                  |
| ۳۳..... | اشکنه ی بَنَه (پسته ی کوهی) «eškene-h-ye hane-h(peste-ye kuhi)» |
| ۳۴..... | اشکنه ی شیراز (ماست چکیده بدون چربی) «eškene-h-ye širâz»        |
| ۳۵..... | اشکنه ی شیر «eškene-h-ye šire-h»                                |
| ۳۶..... | اشکنه ی گشنیز «eškene-h-ye gešniz»                              |
| ۳۷..... | اشکنه ی قوروت و بادمجان «eškene-h-ye qoruto bâdemjân»           |
| ۳۹..... | اشکنه ی تخم خربزه «eškene-h-ye toxme xarboze-h»                 |
| ۴۰..... | اشکنه ی ماست «eškene-h-ye mâst»                                 |
| ۴۱..... | اشکنه ی قوروت تُرش «eškene-h-ye qorut torš»                     |

- ۴۲.....: eškene-h-ye guja) اشکنه ی گوجه ( گوجه فرنگی)
- ۴۳.....: qorut va nazbu) قوروت و نَرَبو ( کشک و ریحان)
- ۴۴..... فصل سوم: دیگر غذاهای متنوع بومی و سنتی گناباد
- ۴۵.....: balqur bešir) بلغور به شیر
- ۴۶.....: balqur begušt) بلغور به گوشت (بلغور با گوشت)
- ۴۷.....: hasid) سید (حصید)
- ۴۸.....: noxodâd) نخر د آب
- ۴۹.....: xorfegi (xolfegi) حرفگی (خُلَنگی)
- kukuye qonne-h komâ (qorne-h) کوکوی منه کُما، فرنه کُما)
- ۵۰.....: komâ)
- ۵۱.....: omâč) اُمَاج
- ۵۲.....: qavar ne-h (qonne-h) قَورمه (قُورمه)
- ۵۳.....: ((tugi be qavarmeh (qorneh-h) )) توگی به قَورمه (قُورمه)
- ۵۴.....: tugi be šir) توگی به شیر
- ۵۵.....: tugi polow) توگی پلو
- ۵۶.....: rešte-h polow) رشته پلو
- ۵۷.....: balqur polow yâ gandom polow) بلغور پلو یا گندم پلو
- ۵۹.....: sowzi balqes) سوزی ( سبزی ) بَلَقِس) یا سبزی شاهی و حبه
- ۶۰.....: sowzi salm) سوزی سلم (سبزی سلم)
- ۶۱.....: sowzi esfenâj) سوزی اسفناج ( سبزی اسفناج)
- ۶۱.....: halvâye šire-h) حلوا ی شیر
- ۶۲.....: toxme morq šire-h) تخم مرغ شیر
- ۶۳.....: čangali) چَنگلی

- ۶۴.....:«samanu» سَمَنو
- ۶۴.....:«qalefe saman» قَلِف سَمَنو
- ۶۵.....:«kâči» کاچی
- ۶۶.....:«fale-h» قَلِه
- ۶۷.....:«gormâs(gormâst , golmâst)» گُرماس ( گُرماسْت ، گولماسْت )
- ۶۷.....:«qalefe jak» قَلِف جاک
- ۶۸.....:«âbgušte q're-h» آبگوشت غو
- ۶۹.....:«qalve- ked» قَلِه کدو
- ۷۰.....:«sirâbi» دلبندی «elbandi» یا سِرابی
- ۷۲.....:«kane-h gipâ» کَنِه گِپا
- ۷۴.....:«kufte-h» کوفته
- ۷۵.....:«dolme-h-ye targe tâk» دلمه ی برگ تاک (بوته ی انگور)
- ۷۸..... فصل چهارم: انواع نان ها
- ۷۹.....:«nane tartu (nâne tâftun)» نون تفتو ( نان تافتون)
- ۸۱.....:«nâne panje-h kaš» نان پنجه کش
- ۸۳.....:«ruqan juši» روغن جوشی
- ۸۴.....:«tavegi» تَوَگی
- ۸۵.....:«patir ya fatir» پتیر ، فطیر یا فتیر
- ۸۷.....:«ru va kerda(ruvarkerda)» رو وَ کِرده (رو وَر کِرده)
- ۹۰.....:«zanjefili» زنجفیلی
- ۹۱.....:«qotâb» قطاب
- ۹۴.....:«kolombe-h» کَلَمبِه
- ۹۶.....:«qalef (qalif) yâ qelefti» قَلِف ( قَلِیف ) یا قَلِفَتی

- کماج «komâč»: ..... ۹۸
- فصل پنجم: انواع ترشی ها ..... ۱۰۰
- ترشی خُرفِه (خُلفِه) «torši xorfe-h(xolfe-h)»: ..... ۱۰۱
- ترشی بادمجان «torši bâdemjân»: ..... ۱۰۲
- ترشی بادمجان شکم پر «torši bâdemjâne šekam por»: ..... ۱۰۳
- رِه غوره «quire-h quire-h»: ..... ۱۰۳
- فصل ششم: مربا ها (لوجار یا لیچار) (Lučâr yâ ličâr) ..... ۱۰۵
- مرتای کدو (لوجار یا لیچار کدو) «morabbâ-ye kedu (Lučâr yâ morabbâ-ye kedu)»: ..... ۱۰۶
- مرتا یا لوجرانجیر «morabbâ-yâ Lučâre a?jir»: ..... ۱۰۸
- مرتا یا لوجار بهی (به) «morabbâ-yâ Lučâre (beh)»: ..... ۱۰۹
- مرتا یا لوجار زرد آلو «morabbâ-yâ Lučâre zardâlu»: ..... ۱۱۰
- مرتای زردک «morabbâ-ye zardak»: ..... ۱۱۰
- فصل هفتم: شربت ها ..... ۱۱۲
- شربت سِکَنجَوِی / سِکَنجَبین / سِکَنگَبین
- «Šarbatesekanjavi/sekanjebin/sekangabin»: ..... ۱۱۳
- شربت خاکشیر «šarbate xâkšir»: ..... ۱۱۴
- شربت دارچین «šarbate dârcin»: ..... ۱۱۴
- شربت شیرِه «šarbate šire-h»: ..... ۱۱۵
- شربت نعنا «šarbate na?nâ»: ..... ۱۱۶
- نوشیدنی قوروت و نَزبو و سیر (کشک و ریحان و سیر) «qorut vo
- «nazbu vo sir»: ..... ۱۱۶

- فصل هشتم: آجیل های سستی و بومی گناباد و کف ..... ۱۱۸
- کف «kaf»: ..... ۱۲۰
- منابع و مآخذ: ..... ۱۲۳

www.ketab.ir

## پیش گفتار

امروز که بیشتر خوردنی‌ها در قوطی‌های فلزی و بسته بندی شده به فروش می‌رسد و انسان به ناچار و یا با توجه به ذائقه اش از آن‌ها استفاده می‌کند، در صورتی که نمی‌داند، این گونه خوردنی‌ها با غذاها اکثراً از ارزش غذایی کمی برخوردارند و یا به دلیل افزودنی‌های غیر مجاز یا نگهدارنده‌ها برای سلامتی زیان آورند. شش، اهمیت و ارزش غذاهای سنتی و بومی بر همگان روشن و آشکار می‌شود. بخصوص هنگامی که می‌بینیم، بسیاری از این غذاها با توجه به ارزش بالای غذایی آن‌ها در حال فراموشی است و اندکی نخواهد گذشت، که نسل‌های آینده از خوردن چنین غذاهایی محروم خواهند شد.

بنابراین ثبت، اشاعه و ترویج این نوع غذاها علاوه بر این که در راستای ثبت آثار معنوی کشور می‌باشد، می‌تواند نقش مؤثری در داشتن جامعه‌ای سالم و با نشاط ایفا کند. از سویی دیگر غذاهای سنتی و بومی با توجه به آن که بسیار ساده هستند، ولی اکثر نیازهای بدن را تأمین می‌کنند و هزینه‌ی بسیار کمی نیز دارند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد حدود دوهزار نوع غذای بومی و سنتی در ایران وجود دارد، که بسیاری از آن‌ها به دست فراموشی سپرده شده است. در بیشتر غذاهای بومی مورد استفاده از گروه‌های غذایی اصلی استفاده شده است، که می‌تواند، الگوی تغذیه‌ای مناسبی برای جامعه باشد.

لازم به ذکر است؛ که در قدیم پخت و مصرف غذاهای سنتی و بومی صرفاً به منظور تغذیه نبوده، بلکه به عنوان عاملی برای ارتباط نسل‌ها و ایجاد شادی و نشاط، مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

مثلاً؛ آش جوش پره‌ی گناباد «âše jušpare-h-ye gonâbâd» که، یکی از آش‌های برتر ایرانی است، «زمانی پخته می‌شد، که می‌خواستند بین افراد فامیل که بین آن‌ها

دلخوری و کدورتی ایجاد شده است، آشتی برقرار کنند، بنابراین همه در یک جا جمع می شدند و سپس زنان سالمند و میانسال با همکاری زنان و دختران دیگر فامیل با پختن آتش جوش پره «âše jušpare-h»، باعث شادی و نشاط جمع و ایجاد مهر و محبت و حس همکاری و مسئولیت پذیری در بین فامیل می شدند.

علاوه بر این، بیشتر غذاهای سنتی نه تنها فقط به عنوان یک غذا مصرف می شود، بلکه به عنوان دارو و هم دارو. علاوه بر این ها تمام مواد اولیه ی غذاهای سنتی در دسترس و حاصل دسترنج کشاورزان و دامداران منطقه بوده و می باشد.

مثلاً اگر کسی ششم درد مزمن، یا ناراحتی گوارشی می داشت، بزرگترها با پختن یک آتش پر از روغن گیاهی، به نام آتش لخشک گناباد «âše laxšak»، به درمان او می پرداختند، نه در کثر به درد نتیجه بخش بوده است.

در تهیه ی آتش لخشک «âš lax šak»، نه تنها از مواد غذایی، بلکه از اکثر داروهای گیاهی مانند: بوی مادران، نعیم، بویید، زیره، تخم شنبلیله، رازیانه، حلبه «holbe» و... بسیاری از چیزهای دیگر استفاده می شود. از سوی دیگر غذاهای بومی و سنتی هر منطقه گوشه ای از فرهنگ و مناسبات اجتماعی آن مردم را به نمایش می گذارد.

مثلاً کسی که نذری کرده است، معمولاً اماچ «âč» و کماچ «komâč»، در گناباد می پزد و یا با پختن انواع آتش ها، نان ها و غذاهای دیگر که در این مقاله نمی گنجد و نیاز به فرصتی بیشتر دارد، نذر خود را ادا می کند.

از سوی دیگر غذاهای بومی و سنتی در زمینه های فرهنگی، ایجاد حس بین نسل ها، انتقال پیام های فرهنگی، ایجاد تحرک، شادی و شادابی و افزایش حس همکاری و جذب گردشگر، در مراحل تهیه، پخت و صرف غذا، می تواند، بسیار تاثیر گذار باشد.

در این کتاب که نتیجه‌ی تحقیقات چندین ساله‌ی نویسنده و پژوهشگر محترم آقای ابوالحسن دلشاد نوقابی و سرکار خانم عصمت حکمت می باشد، سعی شده است، با تحقیقات و مطالعات میدانی درهمه‌ی مناطق شهری و روستایی گناباد و بخصوص مصاحبه با بانوان سالمند، میانسال و کسانی که در مورد غذاهای سنتی و بومی گناباد اطلاعات و تجاربی داشته‌اند و دارند و با توجه به تجاربی که نویسندگان کتاب درباره‌ی تهیه و پخت انواع غذاهای سنتی و بومی گناباد دارند، این کتاب تدوین و نوشته شود.

در این کتاب مواد اولیه و روش پخت پنجاه نوع غذای سنتی و بومی گناباد که بعضی از آن‌ها در حال فراموشی است و هم چنین انواع نان‌ها، ترشی‌ها، مرباها، شربت‌ها، آجیل‌های سنتی و کف‌ها، کاکا، سری شیوا و ساده بیان و توضیح داده شده است.

امیدواریم که در آینده بتوانیم، شهرستان گناباد را به عنوان یکی از قطب‌های گردشگری غذایی به هموطنان و جهانیان معرفی نماییم.

علیرضا سناسایی

رئیس اداره‌ی میراث فرهنگی- صنایع دستی و گردشگری شهرستان گناباد