

بسم الله الرحمن الرحيم

خودآفرها را صیل سیستان

به کوشش: مونا رخشالی

سال ۱۳۹۰

سیریسانه	: رخشانی، مونا. ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: خوراکی‌های اصل سیستان / تألیف مونا رخشانی.
موضوع	: موزان: افروز. ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۶ ص: مصور (رنگی).
سایک	: 978-964-6253-59-9
وصف فهرست نویسی	: فبا
یادداشت	: کتابخانه به صورت روزنامه.
موضوع	: آشپزی ایرانی -- سیستمی
موضوع	: آشپزی ایرانی -- سبک‌های محلی
رده سبک کنگره	: ۱۳۹۰ ۳۹,۲۵ (ف) / TXV۲۵
رده سبک جنوبی	: ۶۲۱/۵۰۴۵۵
شماره کتابخانه‌ای ملی	: ۲۲۸۲۷۲۹
تاریخ درج‌شدن	: ۱۳۸۹/۱۲/۲۲
تاریخ نام‌گذاری	: ۱۳۹۰/۰۱/۲۲
کد بکری	: 2282885



عنوان :	... خوراکی های اصل سیستان
تألیف :	... مونا رخشانی
ناشر :	... انتشارات افروز
چاپ :	... نقش نیاز
نوبت چاپ :	... چاپ اول بهار ۱۳۹۰
مطراحی جلد :	... آرش مرادقلی - محمد رخشانی
شمارگان :	... ۱۰۰۰ نسخه
قیمت :	... ۱۳۰۰۰ ریال
شابک :	... ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۵۳-۵۹-۹

کلیه حقوق محفوظ است

انتشارات افروز - مقابل در اصلی دانشگاه تهران نبش فخرآزی پلاک ۸۵ طبقه اول واحد ۱

تلفن: ۶۶۴۴۸۸۵۵ فاکس: ۶۶۴۹۲۱۴۲

چاپخانه نقش نیاز تلفن: ۳۳۱۵۷۹۷۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	مقدمه
۵	لندو
۷	بُرک
۱۱	کلوچه خرمایی
۱۳	تَجْگِی
۱۵	کشک زرد
۱۶	سپاس گزاری

مقدمه

به نام آن که یازدهمین سرزمین نیک اهورامزدا را آفرید
سیستان سرزمین غریبی است؛ آمیزه‌ای شگفت‌آور، شیرین و تلخ، شوخ و عبوس،
دست و دل‌باز و خشک و سخت‌گیر، لطیف و خشن و ...؛ از هر تضادی که می‌شناسید،
می‌توان در آن به‌نوعی، سراغ گرفت.

پیش‌تر نیز گفته‌ام که سرزمین غریبی است سیستان؛ سرزمین تناقض‌ها!^۱
نیمی از یک سال شمسی، گاه، در وحشت یک سیل بی‌امان می‌گذرد و نیمه‌ی دیگر
همان سال در وحشت یک خشک‌سالی بی‌ترحم.

در آن نیمه حکایت تشنگی زمین و آدم و گاو و گندم و ماهی است در دل دریای
مابوری؛ و آن‌گاه درست در برگ بعدی تقویم، وحشت بی‌امان سیل که در هدم آنچه
مانده است از خشک‌سالی، جانانه می‌کوشد در سرزمین تناقض‌ها!

شهر کودکی‌های ما گاهی در پناه خروارها خروار خاک‌ریز خاکی از هول سیل،
سنگر می‌گرفت و روزها از پس هم بی‌فریادی، سرفه‌ای، عطسه‌ای، حتی آهی از پشت
سنگر بی‌پناهی خویش هشتم به آسمان می‌دوخت تا بلکه ملکوت خدا را رحم در دل
آید و افسار این جموش را اندکی بگردانند؛ و آن‌گاه اگر گردانند، روزی دیگر همین
شهر من دست دعا برمی‌داشت و دولت همان سیلاب دیروزین را از خدا به دعا
می‌خواست که «در آب مرده بهتر که در آرزوی آبی»^۲. سرزمین تناقض‌ها! به این شهر
نمی‌شد عشق نورزید.

کدام سرزمین را، جز سیستان می‌شناسیم که از سال ۱۲۰۹ تا ۱۳۸۷ شمسی پانزده
چرخه‌ی متناوب سیل و خشک‌سالی را پشت سر گذاشته و هربار تا نابودی کامل پیش
رفته و باز دوباره از زیر بار این مصائب قد راست کرده باشد؟ هر یک از این مصیبت‌ها
برای نابودی کامل یک سرزمین کفایت می‌کند؛ اما سیستان توانسته هربار خودش را از
نو بسازد و فرزندان را این بار تنگ‌تر و مهربان‌تر در آغوش خویش بفشارد.
در این چرخه‌ی نابودگر، گاهی صدها رأس گاو و هزاران گوسفند به یکباره طعمه‌ی
سیل ویرانگر می‌شده و گاهی گاو و گوساله‌ای به بهای نیم کیلو گوشت پخته قرص نان
به فروش می‌رسیده.

۱- شرح کامل این موضوع را در این کتاب بخوانید:

عمرانی، غلام‌رضا، گویش سیستان، (حوزه‌ی مرکزی شهر زابل)، جلد نخست، آواشناسی، مجموعه‌ی
سیستان (۱)، هنر رسانه‌ی اردی‌بهشت، تهران، چاپ ۱، ۱۳۸۷، مقدمه.

۲- سعدی: سرم از خدای خواهد که به پایش اندر افتد

که در آب مرده بهتر که در آرزوی آبی

از خشک‌سالی همان به که چیزی نگوییم؛ اما آخرین سیل از این چرخه‌ی نابودگر در سال ۱۳۷۰ شمسی به برآورد ستاد حوادث غیرمترقبه‌ی استان سیستان و بلوچستان بیش از پنجاه و شش میلیارد (۵۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال خسارت مادی بر سیستان وارد آورد. پیش از آخرین و ویرانگرترین خشک‌سالی این مرزوبوم، آمارهای رسمی، از وجود یک میلیون و ششصد و چهل و هشت هزار (۱/۶۴۸/۰۰۰) رأس گاو و گوسفند، شکار سالانه‌ی چهارصد و هفتاد و هشت هزار و هفتصد و سی و سه (۴۷۸/۷۳۳) قطعه پرنده و صید سالانه‌ی پانزده میلیون (۱۵/۰۰۰/۰۰۰) کیلو ماهی از دریاچه‌ی هامون سیستان حکایت داشت.^۳ این منبع عظیم و ظاهراً زوال‌ناپذیر خورد و خوراک، نه تنها غذای خود مردم سیستان، بلکه ساکنان تمام استان‌های مجاور را نیز تأمین می‌کرده؛ اما خشک‌سالی‌های متناوب نیز مردم این سامان را گاهی به قرص نانی نیازمند می‌ساخته‌است. دوست همین عامل موجب شده است تا این مردم در اندیشه‌ی تهیه‌ی خوراکی‌هایی باشند که هم در عروسی به کار آید و هم در عزای یا به عبارت دیگر، غذاهایی که در اوج رفاه مادی بتواند مورد استفاده قرار گیرد و به وقت سختی و عسرت و درماندگی سنجویی جانانه باشد؛ گاهی بسیار کم‌حجم و در عین حال پُرانرژی؛ آمیخته‌ای از خرما و کنجد و گندم برشته با نام «لندو» یا آمیزه‌ای از شیر و گندم و پیاز و ادویه و دیگر توابع ضروری طعام با نام «کشک»؛ گاهی اندک‌مایه‌ای فقیرانه با نام «لُنی» و گاهی ...

کتابی که دردست دارید، شما را با برخی از این گونه خورد و خوراک‌های سیستانی آشنا می‌سازد.

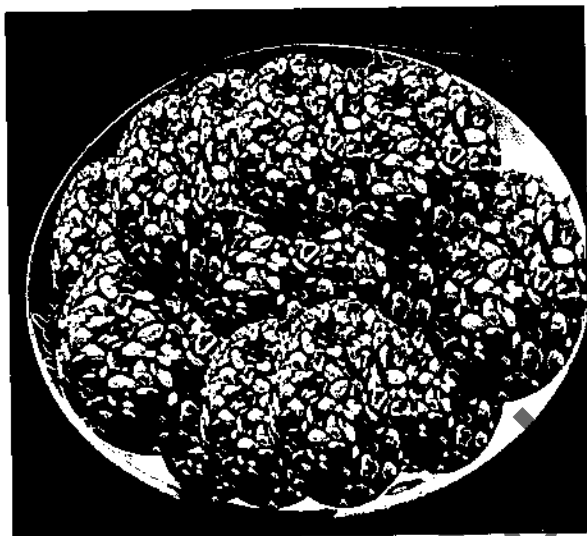
کار پُراج نویسنده‌ی ارجمند جای سپاس دارد.

غلام‌رضا عمرانی

۳ - شرح و بسط کامل این ماجرای هول‌انگیز را که بر سیستان و مردمش رفته و هنوز هم می‌رود، در این کتاب بخوانید:

ابراهیم زاده، دکتر عیسی، سیستان، خاستگاه مدنیت و شهرنشینی در شرق ایران، تهران، سازمان اسناد و کتابخانه‌ی ملی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۹، ص ۲۷۳ به بعد.

لندو (landoo)



مواد لازم:

گندم مرغوب - خرما - کنجد یا تخم شاهدانه

طرز تهیه:

ابتدا خرما را تهیه شده را بی هسته کرده، سپس مقدار گندم مورد نیاز را روی تابه بریان می‌کنیم. موقع بریان کردن گندم باید مرتب آن را به هم بزنیم تا به طور یکسان حرارت دیده و از سوختن و یا خام ماندن دانه‌های گندم جلوگیری شود. در این شرایط و در حالی که گندم بریان داغ است آن را در ظرف مناسبی می‌ریزیم و سپس خرما و کنجد و یا تخم شاهدانه را به آن اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم.

لندوی آماده شده را به طور سنتی به صورت گوی درآورده و در کنار هم قرار می‌دهند. لندو کروی شکل اینک آماده مصرف است. هرچند که لندوی داغ بیشتر طالب دارد اما چون خاصیت ماندگاری دارد بعد از سرد شدن نیز قابل خوردن است. تهیه لندو موقع و فصل خاصی ندارد اما به طور معمول در فصول