سفر به مقصد غذا!

کجا، چی بخوریم؟

محمد دشتی

گردشگران حرفه‌ای جملهٔ معروفی دارند و می‌گویند: «در سفر به شهرهای گوناگون باید مزهٔ غذاهای آن‌ها را چشید.» در بسیاری از کشورها و از جمله کشورهای آسیایی، غذا و تنوع و گوناگونی آن یکی از جاذبه‌های سفر تلقی می‌شود و بسیاری از گردشگران با هدف چشیدن غذاهای جدید، متنوع و متفاوت به این کشورها سفر می‌کنند.ایران نیز با تنوع اقلیمی و فرهنگ‌های متفاوت خود، از تنوع بسیار بالایی به لحاظ غذاهای خوش‌مزه و سالم برخوردار است. در این قسمت شما را با برخی از غذاهای مشهور و لذیذ چند شهر بزرگ کشور آشنا می‌کنیم:

۱ غذایی شیرین در شهر فرهاد

«خورش آجیلی» یا «خورش خلال»، یکی از معروف‌ترین خورش‌های ایران است که در کرمانشاه پخته می‌شود. این خورش که آن را با پلو می‌خورند، غذای اصلی مراسم خاص و مهمانی‌های مردم کرمانشاه است. غذایی بسیار خوش‌طعم و خوش‌عطر است که در بیشتر غذاخوری‌های این شهر آن را خواهید یافت.

۲ غذاهای سنتی، شهر شاعران

«دوپیازه» و «قنبر پلو» دو غذای سنتی شهر شیراز هستند که لذت سفر را برای شما دو چندان خواهند کرد. دو پیازه مخلوطی از سیب‌زمینی، پیاز داغ، گوجه‌فرنگی و ادویه است. اما اگر قنبرپلو را انتخاب کردید، با فرو بردن هر قاشق در آن و البته با پرکردن و در دهان بردن آن! ترکیبی از نخودچی، مغز گردو، شیرهٔ انگور، کشمش، برنج، رب انار و پیاز را که بسیار مطبوع و هنرمندانه با هم ترکیب شده‌اند را خواهید خورد.

۳ شُله با طعم زیارت

مشهد، شهر **امام رضا(ع)** در کنار جذابیت‌های معنوی‌اش که عاشقان زیادی را به سوی خود می‌کشاند، خالی از سنت‌ها و ویژگی‌های فرهنگی خاص نیست.
معروف‌ترین غذای شهر مشهد، «شله» است. این غذای خوش‌مزه ترکیبی آماده شده از لوبیاهای سفید، قرمز و چیتی به همراه نخود، بلغور، گندم، برنج و گوشت است که پس از چند ساعت قُل‌زدن روی اجاق، به حلیمی مطبوع و خوردنی تبدیل می‌شود.

۴ بریانی در نصف جهان

در اصفهان آن‌قدر دیدنی و جذابیت وجود دارد که برای لذت‌بردن از آن، باید اقامتی چند روزه در این شهر داشته باشید و لذت چند روز ماندن در این شهر با «بریانی» کامل خواهد شد.بریانی مخلوطی از گوشت گوسفند و جگر سفید است که با ادویه‌های تند و خوش‌بو درهم آمیخته می‌شود و همراه با نان تازه و دوغ محلی پر از نعناع، تجربه‌ای خوش‌مزه از سفر به این شهر به جای می‌گذارد.

۵ تجربه‌ای جدید با طعم برگ مو

از ارومیه به عنوان پایتخت انگور ایران نام می‌برند. یکی از غذاهای لذیذ ارومیه هم که ارتباط مستقیم با باغداری و انگور دارد، «دلمهٔ برگ مو» است. معمولاً دلمه‌های فوق‌العاده خوش‌مزهٔ این شهر به عنوان پیش‌غذا در اکثر رستوران‌های شهر وجود دارند.

۶ غذای محبوب شمالی

هر چند طعم «میرزا قاسمی» با بادمجان را در بیشتر شهرهای ایران می‌توان چشید، اما تجربهٔ خوردن یک میرزاقاسمی در گیلان، چیز دیگری است. در تمام سفره‌خانه‌های سنتی گیلان و بعضی از رستوران‌ها می‌توانید میرزاقاسمی را سفارش دهید، اما خوش‌مزه‌ترین میرزاقاسمی‌ها را باید در خانهٔ یک گیلانی بخورید.

۷ شور و تند و بندری

اگر به بندرعباس سفر کردید، ماهی جزء اصلی غذاهای سنتی شما خواهد بود. پلوماهی، چلومیگو، ماهی سرخ کرده و قلیه ماهی. هر کدام از این غذاها در بندرعباس به گونه‌ای منحصر به فرد تهیه و پخت می‌شوند. اما هیچ کدامشان به اندازهٔ «مَهیاوه» شهرت و

خوش‌مزگی ندارند. مهیاوه نوعی غذای آبکی تیره رنگ با طعم شور و تند است که آن‌را از یک نوع ماهی ریز به نام «موتو»، «مُتو» یا «حشینه» درست می‌کنند و با نان یا سایر غذاها با لذت تمام می‌خورند.

۸ بز قورمه در کرمان

اگر به کرمان سفر کردید، به ذائقهٔ کرمانی‌ها اعتماد کنید. چنان‌چه میهمان خانهٔ یک کرمانی باشید که هیچ، حتماً خوردن یک وعده «بز قورمه» را تجربه خواهید کرد. اگر هم آشنایی در شهر ندارید، نگران نباشید، چون بز قورمه در بیشتر رستوران‌های سنتی کرمان در دسترس شماست.

بز قورمه ترکیبی از گوشت بزغاله، نخود، پیاز، سیب‌زمینی، کشک، سیر، زعفران و برخی دیگر از ادویه‌های خوش‌رنگ و خوش‌طعم است که البته کرمانی‌ها آن‌را خیلی خوب و خوش‌مزه می‌پزند.

۹ خوش‌مزه با خلال بادام

اگر به قزوین سفر می‌کنید و یا این شهر در مسیر مسافرتی شما قرار دارد، فرصت چشیدن یک وعده «قیمه نثار» را از دست ندهید. قیمه نثار معروف‌ترین غذای شهر قزوین است و در اکثر غذاخوری‌های شهر می‌توانید سراغ آن را بگیرید.

این غذا با برنج، گوشت، خلال بادام، پسته و پیاز داغ درست می‌شود و طعم خوبی دارد که به امتحانش می‌ارزد.

برای صرف غذا باید سلامت باشیم

برخی از «بیماری‌های مسافرتی» در ارتباط با تغذیهٔ مسافران هستند. بنابراین، ضمن این‌که باید از جذابیت‌های غذایی شهرهای بر سر راهمان لذت ببریم، باید مراقب باشیم بی‌احتیاطی در خوردن غذا، طعم سفر را برای ما تلخ نکند.

- **فصل گرما:** در این فصل مسمومیت‌های غذایی، اسهال‌های ناشی از مسافرت و یبوست بیشتر گریبان‌گیر مسافران می‌شود. احتمال بروز بیماری‌های گوارشی و بروز مسمومیت‌های غذایی با مصرف ماهی و انواع کباب‌ها بیشتر خواهد شد.باید توجه داشته باشیم که مصرف غذاهای کم حجم و مایعات زیاد در این فصل برای جلوگیری از بیمارشدن مؤثر است.

- **دست‌های نشسته:** در اغلب موارد، رعایت‌نکردن بهداشت مواد غذایی و دست‌های‌آلوده، مهم‌ترین علت‌های بروز اسهال هستند. یبوست نیز ممکن است به دلیل استرس‌های مسافرت، دسترسی نداشتن به سرویس‌های بهداشتی و نخوردن میوه و سبزیجات بروز کند. به منظور جلوگیری از یبوست در فصل تابستان، لازم است مایعات، میوه و سبزیجات تازه را با رعایت شرایط بهداشتی مصرف کنیم.

- **مراقب آب هم باشید:** نوشیدن آب‌هایی که در مسیر سفر می‌بینیم و بی‌توجهی به سالم بودن آن‌ها، از جمله مواردی است که زمینهٔ ابتلا به بیماری‌های عفونی و انگلی را، به‌ویژه در کودکان، فراهم می‌آورد. پس برای مصرف آب باید حتماً از سالم بودن آن مطمئن شویم.