

شکمیات

دستورالعملی برای اینکه در رستوران‌ها به شما خوش بگذرد

هومن جعفری، روزنامه‌نگار



حالا که درمورد خوردن و شکم صحبت می کنیم، کمی هم فکر این باشیم که آداب رستوران رفتن چیست. منظورم شستن دست‌ها و مودب‌بودن و این بازی‌ها نیست. سال‌ها تجربه

«رستوران‌روی» به من ثابت کرده مردم در ایران کمتر در رستوران‌ها با گارسون و آشپز صحبت می کنند. فقط از روی منوی غذایی سفارش می دهند و موقع رفتن هم خیلی راحت پول را می دهند و حتی صورتحساب را چک نمی کنند که یک وقت رقم اضافه‌ای به آنها تحمیل نشود. مشتری در رستوران حقوقی دارد که اصلا و ابدا از آن مطلع نیست.

اینها پیشنهادهای بنده است برای شما:

۱- **غذا را سر میز خودتان انتخاب کنید نه پای میز حساب:** بدم می آید که باید بروم دم در ورودی/ خروجی و به منویی نگاه کنم که از دیوار آویزان است! ترجیح می دهم مثل آقاها بروم روی صندلی و بگویم برایم منو بیاورند. اگر هم منو ندارند گارسون را صدا کنم تا برایم توضیح بدهد که غذای روز چیست و غذاهایی که درحال حاضر موجودند، کدامند. به همین راحتی. اگر جایی هست که منو ندارند و گارسون هم ندارد که بیاید به آدم توضیح بدهد در این «وامانده مکان» چه چیزی برای «لمباندن» موجود است، قیدش را بزنید. جای خوبی برای غذا خوردن نیست.

۲- **به خودتان حق انتخاب بدهید:** هیچ ایرادی ندارد که به آشپز بگویید برایتان کار خاصی انجام بدهد. مثلا من همیشه تاکید می کنم برایم روی قیقه بادمجان، بادمجان و حتی سیب زمینی‌های بیشتری بریزند. رستوران دیگری بود که همیشه می گفتم برایم چند تا از این «ته دیگ‌های ته چین شکل» بیاورند. روی هر غذای برنج دار یکی می دادند و برای من چند تا اضافه می آوردند. معمولا هم پولی نمی گرفتند. می رفت جزء همان حق سرویسی که می گرفتند.

۳. **زود سفارش ندهید:**وقتی به رستوران تازه‌ای می روید زود غذا سفارش ندهید. بنشینید و وانمود کنید منتظر کسی هستید یا درحال مکالمه با تلفن هستید. منورا بگیرید و مشتریان را زیرنظر داشته باشید. به بهانه شستن دست‌تان در طول رستوران قدم بزنید و نگاهی به مشتری‌ها و غذاخوردن و بشقاب‌های غذایشان بیندازید. خوب که ارزایی کردید غذایتان را سفارش دهید. اگر هم دیدید جای مناسبی نیست به همین راحتی بزنید بیرون.

مهم‌ترین نکته، قیافه مشتری هاست. ببینید از خوردن غذا راضی هستند یا نه. گاهی وقت‌ها هم بد نیست بگویید من از همان غذایی می‌خواهم که میز شماره فلان دارد. برای رستوران‌های چینی و ایتالیایی یا رستوران‌های ملل که به اسم غذاهایشان آشنا نیستند، ترفند خوبی است. من در یک رستوران مرکزی در تهران همین کار را کردم و برنده بهترین غذای آنجا شدم، درحالی که دوستان دیگرم مشغول کباب‌شدن از سس تند مرکزی بودند!

۴. **آشپز را صدا کنید:** ضرری ندارد که در یک رستوران یا کافه با آشپز یا بارستا صحبت کنید. وقتی آمد پرسید به کدام غذای امروزش بیشتر افتخار می کند؟ همان را سفارش بدهید البته حواس‌تان به قیمت هم باشد. اگر حس کردید از عمد دارد غذای گران پیشنهاد می دهد، تشکر کنید و به منو پناه ببرید، خودش می بیند. کمتر تحویل گرفته می شوند و کمتر مشهور می شوند. ملاقات چهره به چهره برای آنها ارزش بالایی دارد و از همین رو سفارش‌شان عمدتا قابل اعتماد است.

گردشگری

«تالاب کردخورد»



فرهخیستان اگر به دنبال جایی برای گردش در فصل پاییز هستید، تالاب کردخورد را به شما پیشنهاد می‌کنیم. به سمت استان مرکزی و همدان که بروید، این تالاب را می‌توانید در ۲۰ کیلومتری شمال شرقی ملایر و یک کیلومتری جنوب شرقی روستای کردخورد پیدا کنید. تالاب کردخورد که به تالاب «آق گل» هم معروف است، در وسعت پنج کیلومتر کشیده شده و ۵/۳ متر عرض دارد اما آبگیر کم‌عمقی است و عمق آن تنها به نیم‌متر می‌رسد و در اواخر بهار آب آن خشک می‌شود. اما در پاییز و زمستان که فصل پر بارش اینجاست، عمق آب تالاب به ۸۰ سانتیمتر هم افزایش می‌یابد. یکی از مشخصه‌های این تالاب، دارا بودن مواد غذایی فراوان برای پرندگان مهاجری است که معمولا در اواخر زمستان و بهار از روسیه، قفقاز و کشورهای اسکاندیناوی به آنجا مهاجرت می‌کنند. این تالاب پوشش گیاهی زیبایی دارد و در کنار آن هم کوه «کت» یا دوهزار متر ارتفاع قرار گرفته است. فلامینگو، اردک، غاز، کاکایی، حواصیل و آب‌چیکل از جمله پرندگانی هستند که این تالاب را زیستگاه خود قرار می‌دهند.

زندگی



عکس | سیدوحید حسینی | فرهیختگان

طبیعت پاییزی – جنگل الیستان

گفت‌وگوی «فرهیختگان» با دختری که این روزها ناجی دانش‌آموزان محروم ارومیه شده است

«لبخند خدا» رادر شادی دخترک روستایی دیدم



عکس: اشرفی است

و پسران کوچک دانش‌آموزی که در سرمای کوهستان‌های ارومیه بدون لباس گرم و با دمپایی به مدرسه می‌رفتند. شکوفه با دیدن عکس‌ها راغب می‌شود به آنجا برود و از نزدیک بچه‌ها را ببیند و متوجه می‌شود واقعیت تکان‌دهنده‌تر از عکس‌های فرستاده شده است. با اطلاع‌رسانی‌ای که در صفحه اینستاگرامش می‌کند، کمک‌های زیادی از ارومیه و حتی تهران برای او فرستاده و او موفق می‌شود برای همه ۱۶ دانش‌آموز آن روستا لباس گرم و کفش مناسب بخرد. بعدها کاتال‌های مشهور ارومیه از او به‌عنوان بانویی که به دانش‌آموزان محروم کمک می‌کند، یاد می‌کنند و باعث می‌شوند مسئولان استان هم متوجه فعالیت‌های او بشوند و از او تقدیر کنند. حالا چند وقتی است مسئولان ارومیه از او خواسته‌اند تا کارهایش را در قالب یک موسسه خیریه ادامه دهد.

لبخند خدا

او درباره کمک‌هایی که امسال به دانش‌آموزان محروم کرده است، می‌گوید: «من امسال قبل از مهر و اوایل خرداد کارم را شروع کردم. خریدها را انجام دادم که هم با قیمت مناسب خریداری شوند و هم از آنجایی که فصل سرما زودتر در مناطق کوهستانی شروع می‌شود و زمستان تردد به آنجا کاملا غیرممکن است، تنها راه این بود که پیش از سرما خریدها را به دست بچه‌ها برسانم.»

شکوفه این‌بار با کمک‌هایی که از مردم خیر جمع‌آوری کرده بود توانست برای بچه‌های ۶ روستا لباس گرم، مانتو و شلوار، کیف، کفش و پکیج لوازم‌التحریر بخرد. او که اشک در چشمانش حلقه شده، ادامه می‌دهد: «وقتی دختر بچه‌ها مانتوهای رنگی را می‌پوشیدند، احساس می‌کردم که خدا آنجاست و دقیقا پیش همان دختر بچه ایستاده و دارد به من لبخند می‌زند، همان‌جا نزدیک همان دختر بچه‌ها من وجود خدا را لمس کردم.» شکوفه به بچه‌ها می‌گفت معلم‌های شما به ما گفته‌اند که شما دانش‌آموزان زرنگی هستید و ما برای شما کادو آورده‌ایم و اگر باز هم زرنگ و حرف‌گوش کن باشید باز هم برایتان کادو می‌آوریم. اما هنوز کار او تمام نشده بود.

شکوفه می‌گوید که بعد از این روستاها ما متوجه اطراف شهر ارومیه یا همان حاشیه‌نشین‌ها شدیم. به همین دلیل رقتیم و آنها را از نزدیک دیدیم و لیستی از تعداد آنها تهیه کردیم. نزدیک ۴۰۰ دانش‌آموز نیازمند شناسایی کردیم و برای همه آنها لوازم‌التحریر، کیف، کفش و لباس تهیه کردیم. این‌بار من نزدیک ۳۰ میلیون خرید کردم.

آینده در راه است

خواهر و برادرهای او خیلی به شکوفه اصرار می‌کنند که پیش آنها برود و به قول‌شان در رفاه و امکانات کشورهای پیشرفته زندگی کند. حتی گاهی او را ملامت می‌کنند که چرا چنین زندگی‌ای را برای خود انتخاب کرده است. او می‌گوید: «من واقعا خاکم را دوست دارم. می‌دانم که با رفتنم امکانات زیادی را به دست خواهم آورد اما احساس می‌کنم که واقعا این بچه‌ها به من نیاز دارند و نمی‌توانم این بچه‌ها را تنها بگذارم و بروم. تمام دنیای من این است که یک دختر بچه با پوشیدن یک مانتوی رنگی از ته‌دل بخندد و آن لحظه تمام دنیا و همه امکانات اروپا و آمریکای شمالی در یک جا برای من جمع شده است. من دوست دارم همین کارم را ادامه بدهم و ان‌شاءالله اگر مسئولان حمایت‌کنند، موسسه‌ام را تاسیس می‌کنم.» آرزوی شکوفه این است که روزی همه موسسه‌های خیریه در سراسر کشور دست به دست هم بدهند و با هم به همه دانش‌آموزان محروم کشور کمک کنند تا دیگر هیچ دانش‌آموز محرومی وجود نداشته باشد.

غذاهای «شف‌محمد»

کتلت، غذای حاضر آماده

محمد آفتاب‌سوار اسرآشپز



برای شمایی که عازم سفر هستید و می‌خواهید به دل جاده بزنید و دل خوشی هم از کیفیت غذاها و به‌ویژه قیمت غذاهای رستوران‌های سرراهی ندارید، یک پیشنهاد ویژه داریم؛ کتلت سیب‌زمینی و گوشت خودمان.

شاید به نظرتان خیلی ساده بیاید که خب، اینکه یک کتلت معمولی است اما باید بگویم که خیر، به‌همین سادگی از کنار کتلت نگذرید. برای شمایی که از برنج خسته شده‌اید و به دنبال تنوع هستید یا می‌خواهید غذای لقمه‌شده‌ای را با خودتان به سرکار ببرید، کتلت غذای ساده‌ای نیست بلکه یک غذای ایده‌آل و از طرف دیگر، مقوی و سالم است. شاید خیلی از شماها به آن «شامی» هم بگویند اما شامی شاید در نگاه اول شبیه کتلت باشد ولی تفاوت‌هایی هم با آن دارد. در مایه شامی بیشتر از نخود، لوبیا و آرد نخودچی استفاده می‌کنند اما در مایه اصلی کتلت، سر و کله گوشت چرخ کرده یا سیب‌زمینی پیدا می‌شود که با تخم‌مرغ و پیازی که در تهیه آن به کار می‌رود، باعث می‌شود مواد وانرود. کتلت و شامی را به‌راحتی می‌توانید به صورت ساندویچ تهیه و سرو کنید.

نام «شامی» از شام یا سوریه امروزی گرفته شده و شباهت زیادی به کتلت دارد که معمولا آن را به‌عنوان پیش‌غذا یا غذای اصلی و معمولا با نان سرو می‌کنند. کتلت هم واژه‌ای فرانسوی است و به غذایی می‌گویند که با گوشت چرخ کرده یا کوبیده تهیه می‌شود. درحال حاضر هم مردم شام در سوریه، کتلتی به نام «گُبه» با گوشت کوبیده و بلغور می‌پزند که شباهت‌های زیادی با کتلت یا شامی ما ایرانی‌ها دارد. اما نقاط مختلفی از ایران مانند بابل و به‌ویژه شهرهای مختلف گیلان و مازندران و حتی مردم شهرهای دیگر هم آن را می‌پزند. کتلت و شامی را هم به صورت سرد و هم به صورت گرم می‌توانید مصرف کنید و به همین دلیل یکی از مناسب‌ترین غذاها برای مسافرت‌ها و غذاخوردن‌های بین‌راهی است. حتی اگر شاغل هستید و باید به همراه خودتان غذا ببرید یا فرصت کافی برای تهیه غذایی خوشمزه، مفید و کم‌درسر ندارید و می‌خواهید در مدت‌زمان کمی که دارید، غذای پرفایده و سبک برای خانواده تهیه کنید، کتلت و شامی شاید بهترین گزینه ممکن باشد.

اگر می‌خواهید کتلت خوشمزه‌ای داشته باشید، ابتدا به ازای هر نفر، یک سیب‌زمینی متوسط را داخل آب جوش بیندازید تا خوب بپزد و سپس آنها را له کنید. سیب‌زمینی پخته مانند سیب‌زمینی خام آب نمی‌اندازد و دیگر نیازی به اضافه کردن آرد و سفیده تخم‌مرغ نیست. در گام بعدی، پیازها را رنده کنید و آب آن را بگیرید تا خشک شود. سیب‌زمینی له‌شده و پیاز رنده‌شده را با هم در ظرفی بریزید و خوب با هم مخلوط کنید. بعد از آن، تخم‌مرغ‌ها را بشکندید و به همراه مقدار لازم نمک و فلفل و ادویه کاری و زردچوبه داخل مواد بیندازید و دوباره آنها را با هم مخلوط کنید تا به اصطلاح به‌خورد هم بروند. در آخر، ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده را هم اضافه کنید و مواد را با هم ورز دهید تا چسبندگی پیدا کنند و داخل روغن وانروند و از هم جدا نشوند. ماهیتابه‌ای را که داخل آن روغن ریخته‌اید، روی گاز بگذارید و شعله را کم کنید. بعد از اینکه روغن داغ شد، دست‌تان را چرب کنید و مواد را شکل دهید و داخل ماهیتابه بیندازید و سرخ کنید.



فراسو

دزد چکش را پیدا کن ۱۰۰۰ دلار جایزه بگیر



فرهیختگان یک هنرمند آمریکایی، مجسمه یک چکش ۳۶۳ کیلوگرمی را ساخته و آن را در مرکز اجتماعات کالیفرنای شمالی به نمایش گذاشته بود. اما پس از مدتی، سارقانی پیدا شدند و این مجسمه عظیم‌الجثه را به سرقت بردند. حالا او برای پیدا کردن دزدان این مجسمه، جایزه ۱۰۰۰ دلاری وعده داده است. این چکش سنگین وزن با فلزات مختلفی ساخته شده بود. به گزارش «آسوشیتدپرس»، سازنده آن، دسته ۶ متری این چکش را از چوب قرمز بلندی ساخت و سرچکش هم دو متر بلندی دارد. این مجسمه ۱۵ هزار دلار ارزش داشته است که قرار گرفتن آن در معرض دید عموم مردم، ممکن بود هرکسی را وسوسه کند تا آن را بدزد اما با وزنی که این چکش داشته، تقریبا هشت نفر لازم بوده تا آن را از محل خود حرکت دهند.