

موشكان فوتوحي: التوابل والبهارات تميز المطبخ الإيراني



حوار: مها عادل

يتمتع المطبخ الإيراني بتقاليد عريقة ونكهات غنية مستمدة من تاريخه الطويل، وتتنوع مذاقاته، وتكتسب الأكلات الإيرانية برمضان طبيعة خاصة.

تقول موشكان فوتوحي، مصممة الأزياء الإيرانية : «يتميز المطبخ الإيراني ببراء في الأكلات والتوابل والمكونات المتنوعة في كل أكلة حسب موقعها الجغرافي وتقاليد كل منطقة وثقافتها. وكثيراً ما تستعمل الفواكه والأعشاب والمكسرات في طهي اللحوم والأطباق الرئيسية.

وتضيف : «أعشق كل أنواع التوابل والبهارات، فهي التي تمنح الطعام حيويته الفريدة، وما يميز المطبخ الإيراني أنه تأثر بقربه من الهند، المصدر الأهم لكل التوابل والبهارات ، إضافة إلى وجود نوعيات مهمة من التوابل والمنكهات التي تميز مطبخ إيران مثل: الزيزفون والكمون والبقدونس والزعفران».

وتحدثنا عن طقوس إعداد المائدة الإيرانية برمضان، وتقول: تبدأ الطقوس عادة بشرب كوب من الشاي الإيراني مع التمر أو نوع من الحلوى تسمى «زولبيا بامية»، يليه تناول البيض المسلوق والخبز بالجبن وأكله تسمى «فرني» مع

المربى والعسل، ثم يأتي دور الشوربة الساخنة وتسمى «أش رشته»، وبعدها تناول الطبق الرئيسي والذي يتكون من الأرز مع أي نوع من الطواجن أو الخضار مثل «قيمة» أو «قورمة سبزي خورشت»، ثم تقدم الحلويات مثل «شله زرد». وأكثر ما يميز مائدة الإفطار الإيرانية أننا نضع عليها في نفس الوقت الشاي و الشوربة والمقبلات والأطباق الرئيسية والحلويات.

من الأكلات الإيرانية الشهيرة التي تشارك في إعدادها فوتوحي، طبق «السبزي الإيراني»، وتقول: المكونات 500 جرام من اللحم المُقطع إلى مكعبات. بصلة مفرومة، 4 ملاعق صغيرة من الزيت، ملعقة صغيرة من الكركم، إضافة إلى كوب ونصف الكوب من الماء، 4 حبات من اللومي، ثلاثة أرباع كوب من الفاصولياء الحمراء المعلبة، كوب ونصف الكوب من السبانخ المفروم، نصف كوب من البقدونس المفروم، ربع كوب من الكزبرة المفرومة، ملح وفلفل. طريقة التحضير: نُسَخِّن نصف مقدار الزيت، ثم نزيد البصل، ونُحرِّكه إلى أن يحمر، ونضيف الكركم وندعه لمدة دقيقتين، ونرفعه من على النار، ونضع قطع اللحم، ونخلط المزيج جيداً، ونُخفِّف النار، وندع اللحم إلى أن يصبح طرياً، ونضيف السبانخ، والكزبرة، والبقدونس، واللومي، ونُحرِّك المكونات، ونُغلق القدر وندعه لمدة 20 دقيقة ويقدم ساخناً.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2026."