

دستورپخت آش شفابخش ایرانی

3 دی 1403

خوراک‌های سنتی دیار تاریخی نصف جهان خاصه آش‌های محلی‌اش به تناسب فصل‌های مختلف سال، پای ثابت سفره‌های مردمان این خطه محسوب می‌شود؛ «اوماج چغندر» یکی از آنهاست که بسیار خوشمزه، خوشرنگ و در سوز سرمای پاییز و زمستان، حساسی به مذاق اصفهانی‌ها می‌چسبد.

چغندر پخته‌شده یا «لبو» یکی از خوراک‌های بسیار مقوی است که مایه اصلی آش اوماج اصفهانی را تشکیل می‌دهد.

لبو یکی از سالم‌ترین سبزیجات از خانواده اسفناجیان حاوی روی، مس، منیزیم، فسفر، ویتامین ب ۶ و تیامین است. نام دیگرش «شلغم خونین» است. چغندر قرمز پخته شده از قدیم نماد برکت و روزی بوده است که بویژه در شب یلدا میان دیگر خوراکی‌های رنگارنگ به چشم می‌آید.

برای تهیه این آش، ابتدا چغندرها را رنده می‌کنند و در آب می‌پزند، سپس در ظرف جداگانه آرد را با کمی آب مخلوط و به لبو اضافه می‌کنند. پس از اینکه طعم مواد خوب باهم ترکیب شد کمی نمک به آن می‌افزایند و در انتها نیز با سرکه سفید یا قرمز، آش را سرو می‌کنند.

اوماج(آماج) در لغت نامه دهخدا به قطعه‌های بسیار کوچک خمیر به انداز ماش یا عدس گفته می‌شود که دلیل نامگذاری این آش نیز همین است. اوماج در ترکی به معنی «ورز دادن» است و تعبیری است که به شکل دادن خمیر وسط کف دست‌ها اشاره می‌کند.

روش دیگر تهیه این آش به این صورت است که ابتدا آرد را بعد از سه بار الک کردن داخل ظرف می‌ریزند و وسط آن را با دست خالی می‌کنند، سپس کم‌کم به آن آب اضافه می‌کنند طوری که خمیر شود و به دست نچسبد. پس از افزودن مقداری نمک و زردچوبه، آن را خوب ورز می‌دهند، آنگاه خمیر را بین کف دو دست قرار داده و آن را می‌چرخانند بطوری که خرد شود و این خُرده‌ها همان اوماج یا آماج است که باید خشک شود.

در روش قدیمی‌تر طبخ این آش، ابتدا آرد را روی تخته چوبی ریخته، روی آن آب پاشیده و با کف دست آن را به هم می‌زنند تا خمیر درست شود. از آن خمیر، دانه‌های ریز و نامنظمی به اندازه عدس، درست می‌کنند. سپس اوماج‌ها را در کف سینی ریخته و در مقابل آفتاب قرار می‌دهند تا نیم‌خشک شود.

در ادامه، اوماج‌ها را به آش اضافه کرده و آن را مرتب هم می‌زنند تا به هم نچسبند. زمانی که اوماج‌ها به اندازه کافی باد کند، آش نیز آماده است.

این خوراک بومی ساده و آسان، برای درمان سرماخوردگی، رماتیسم مفصلی، تقویت معده و سیستم ایمنی بدن، سم زدایی و کم خونی بکار می‌رود.

در برخی نقاط اصفهان از جمله مناطق کوهستانی غرب این استان، دسر خوشمزه شبیه به اوماچ چغندر بین اهالی مرسوم است. آنها آب لبوی پخته شده را بجای آرد با کمی کشک تازه محلی می‌جوشانند و پس از اینکه کمی قوام آمد روی آن نعنا داغ می‌ریزند و بصورت نوشیدنی یا با نان خشک ریز شده سرو می‌کنند. اهالی بومی این مناطق به این ترکیب «کله جوش» یا «کالجوش» می‌گویند.

اگر چغندر را از ترکیب این آش حذف کنیم به نسخه اصیل و سنتی آش اوماچ اصفهان نزدیک می‌شویم که در تهیه آن از ترکیب حبوبات، اسفناج، آرد سفید، آب، پیاز و ادویه جات استفاده می‌کنند. در این روش نیز آرد، نمک و آب را با دست گلوله می‌کنند و در نهایت این گلوله‌های آردی شکل را به مواد آش می‌افزایند.

ترکیب‌های مشابه این خوراک در آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، همدان و کرمان همچنین کشورهای تاجیکستان، ترکیه، آذربایجان و افغانستان نیز تهیه و طبخ می‌شود.

آش اوماچ تبریز برخلاف آش اصیل اردبیلی سبزیجات دارد و شیر ندارد. زنان اردبیل در قدیم اوماچ را از خمیر باقی مانده از رشته آش دست‌ساز خانگی تهیه می‌کردند.

در «دانشنامه هزاره» تالیف محمدحسین فیاض آمده است: در افغانستان، اوماچ را «ماجمالک» و گاهی «اوماچ» نیز می‌نامند. اوماچ را برخی به معنای بوسه آبدار دانسته‌اند؛ خوردن این غذای آبدار در روزهای سرد زمستان، لذتبخش و شیرین است و به همین دلیل به آن اوماچ گفته‌اند.