

عنوان مقاله:

معرفی غذاهای سنتی و محلی ایرانی بر پایه برنج

محل انتشار:

مجله شالیزار، دوره 3، شماره 2 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

مهرزاد اله قلی پور - رئیس بخش تحقیقات اصلاح و تهیه بذر، موسسه تحقیقات برنج کشور، رشت، گیلان

مریم پشتیبیان - موسسه تحقیقات برنج کشور - رشت

مریم حسینی چالشتی - مدیر مسئول نشریه شالیزار و رئیس موسسه تحقیقات برنج کشور

میترا یکتا - کارشناس موسسه تحقیقات برنج، سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی، رشت، ایران

مینا ابراهیمی - موسسه تحقیقات برنج کشور

طاهره محسنی - کارشناس ارشد موسسه تحقیقات برنج کشور - رشت - گیلان

خلاصه مقاله:

غذاهای سنتی و محلی ایرانی بسیار متنوع و مغذی هستند. در کشور ما ایران معمولاً از رژیم غذایی مبتنی بر برنج استفاده می شود. این مقاله با هدف معرفی، مستندسازی و ترویج غذاهای محلی و سنتی بر پایه برنج در ایران نگارش شده و اطلاعات با مصاحبه های فردی و تحقیق در منابع علمی جمع آوری شده است. در مطالعه صورت گرفته فهرستی از مهم ترین غذاهای سنتی و محلی مبتنی بر برنج در دسته بندی های مختلف به صورت غذاهای اصلی و دسرها ارائه شده است. برنج در ابتدا از غذاهای مخصوص دوره سلطنتی صفویه بود و در اواخر قرن شانزدهم به بخش عمده آشپزی ایرانی تبدیل شد. روش های پخت نیز بسته به نوع غذا یا مناسبتی که قرار است سرو شود متفاوت است. پخت برنج در ایران شامل سه روش اولیه به نام های پلو یا چلو، کته و دمی است. در روش پخت برنج به صورت پلو یا چلو، برنج را در آب نمک خیس کرده، سپس جوشانده و آبکش می کنند. چلو برنج ساده ای است که به همراه خورش یا کباب سرو می شود، در حالی که پلو برنجی است که با چیزی مخلوط می شود. کته (غذای سنتی شمال کشور که برنج را می پزند تا آب آن کاملاً جذب شود) و دمی (که شبیه کته است اما با مواد دیگری مانند دانه های حبوبات پخته می شود). برنج ماده اصلی در غذاهای سنتی و قومیتی در ایران است که با توسعه، ترویج و معرفی آن می توان گامی در جهت پیشرفت صنعت کشاورزی و گردشگری برداشت.

کلمات کلیدی:

ایران، برنج، پلو، غذاهای سنتی، کته

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1888078>

