

گفت و گو با ماه منیر نوری

طراح نقشه های آشپزخانه



یک آشپز باید در زمینه های مختلف مانند تغذیه، کشاورزی، گیاه شناسی و... اطلاعات کافی داشته باشد. یک آشپز خوب باید بداند مثلاً میز چطور به عمل می آید، در چه فصلی برداشتی می شود و چه نوعی دارد و هر نوع آن دارای چه مزه ای و ویژگی ای است و در چه غذایی کاربرد دارد. **استعداد ذاتی چقدر در این کار نقش دارد؟** - تا حدودی استعداد لازم است، اما علاقه و پشتکار رکن اصلی هر کاری است. انسان باید قبل از هر چیز به کارش علاقه داشته باشد و به آن اقبال بدهد. متأسفانه در کشور ما غذای سنتی و ناهایشان را یاد نگرفتیم. حتی یکسری از قائل نیستند، در حالی که در تمام دنیا هر حرفه ای جایگاه خودش را دارد و یک آشپز خوب در حد یک متخصص عالی رتبه ارزش دارد. خوشبختانه در سالهای اخیر در کشور ما هم کم این مسائل جا می افتد. **اگر آشپزی نبودید، دوست داشتید چه کاره شوید؟** - در آخر کار ممکن است طرز تهیه یک دسر مناسب تابستان و بعد از ظهرهای جمعه را به ما آموزش دهید. بستنی سرد مورد علاقه همه مردم است، برای همین بد نیست طرز تهیه یک دسر ساده خوشمزه را بهم توضیح دهید. **چیز آرزویی دارید؟** - یکی از آرزوهایم این است که تا پایان عمر بتوانم همین طور آشپزی و پزیرایی کار کنم. **در آخر کار ممکن است طرز تهیه یک دسر مناسب تابستان و بعد از ظهرهای جمعه را به ما آموزش دهید.** بستنی سرد مورد علاقه همه مردم است، برای همین بد نیست طرز تهیه یک دسر ساده خوشمزه را بهم توضیح دهید. **چیز آرزویی دارید؟** - یکی از آرزوهایم این است که تا پایان عمر بتوانم همین طور آشپزی و پزیرایی کار کنم.

تقریباً اکثر سرفراهم جنبه کاری و یادگیری داشته اند. من سعی می کنم در دوره روی غذای یکی از ملل دنیا کار و تحقیق کنم. البته در ضمن آن هر از گاهی روی غذاهای کشورهای دیگر هم کار می کنم. تقریباً به اکثر کشورهای اروپایی سفر کرده ام و غذاهای مشهور آنها را یاد گرفته ام، علاوه بر آن روی غذاهای کشورهایمانند ژاپن، تایوان، فیلیپین و مخصوصاً ترکیه کار کرده ام. من غذاهای کشورهای دیگر را با طعم های اصیل خودمان توأم می کنم تا با ذائقه ایرانی صورت شود، به طور مثال پیتزای غذای اصیل یکی از شهرهای ایتالیا است اما ما آن را مطابق سلیقه و ذائقه خودمان درست می کنیم. شاید پیتزای ما خوشمزه تر از پیتزای سنتی آنها باشد. **تاکنون روی غذاهای کشورهای آمریکایی و آفریقایی هم کار کرده اید.** - متأسفانه روی غذاهای آمریکایی کار کرده ام و با غذاهای آفریقایی هم در حد محدودی آشنا هستم. امیدوارم فرصت پیدا کنم تا بتوانم بخصوص روی غذاهای آفریقایی کار کنم و وقتی حرف از غذاهای ملل می شود یعنی همه دنیا. **به عقیده شما قدیمی ترین و متنوع ترین کشورهای دنیا از نظر غذایی کدام کشورها هستند؟** - غذاهای ترکی، چینی و ایرانی متنوع ترین غذاهای دنیا هستند و باید گفت ما از قدیمی ترین کشورها در لحاظ تنوع و تنوع غذایی در گذشته هستیم. **در کشورهای خارجی مشکل زبان ندارید؟** - خیر چون زبان ترکی و انگلیسی را اقتدر بلد هستم که به قول معروف گلیسم خودم را از آب بیرون بکشیم و همه اصطلاحات آشپزی این زبان را بلدم. **یک خاطره از یکی از سفرهایتان بریمان تعریف کنید.** - در یکی از فرسوهاهای بزرگ ترکیه یک طبقه به نام Fast Food ملل مختلف وجود داشت که انواع شیرینی ها و غذاهای در برابر مشتری ها تهیه می کرد و به آنها می فروخت. تنها هدف من شیرینی و تهیه کتند یک بشبه بود. من نوعی خمیر و شیرینی توجهم را جلب کرده بود، می خواستم به هر نوع ممکن طرز تهیه آن را یاد بگیرم. برای همین هر روز پشت بشبه غرفه فرود مظن می رفتم و با وجود ممنوعیت توقف جرفه ها، با آنجا به کار قشادهای نگاه می کردم. بعد از چند روز مسؤول آنجا که متوجه حضور هر روزم من شده بود، اعتراض کرد و وقتی من علت توقعم را برای او توضیح دادم و گفت، در حال تحقیق روی غذاهای ترکی هستم، به گرمی استقبال کرد و حتی به من اجازه دادند هر روز با پوشش کلاه و روپوش مخصوص به داخل غرفه بروم و طرز تهیه شیرینی را یاد بگیرم. **آیا فکر هستید فقط با مزه کردن یک غذا، تشخیص به حید چه موادی در آن استفاده شده است؟**

عشق و علاقه مانند اکسیر زندگی با هر چه توأم شود به آن روح و جانی دوباره می بخشد. گوپی هر ناممکن را با عشق می توان ممکن ساخت و با علاقه می توان روزمرگی های عادی زندگی را به مسائل جالب و پرمعنا بدل کرد. می توان از پخت و پزهای کسل کننده و تکراری کدبانوهای خانه پانی گاز، هنری ارزشمند و قابل تقدیر ساخت. ماه منیر نوری یکی از کدبانوهای است که آشپزی را نه به عنوان یک وظیفه زانانه بلکه به عنوان یک هنر دوست دارد و اگر چند سال کودکی او را فراموش کنیم تمام عمرش را صرف آموختن این هنر کرده است. این هفته تصمیم گرفتیم گوپی و گوپی دوستانه داشته باشیم با این هنرمند ایرانی که آشپزی را نه در محدوده تنگ آشپزخانه بلکه به عنوان یک هنر بین المللی می نگرد و از آنجا که شرفیه ما ایران جمعه است قبل از هر سخنی به سراغ جمعه و آخر هفته می رویم. **روز جمعه برای شما یاد آور چیست؟** - جمعه ما سوازی است با تعطیلی و جمع شدن اعضای خانواده دور هم به خصوص برای افراد شاغل که در طول هفته فرصت کمتری برای با هم بودن دارند. این فرصت خوبی است تا با هم ناهاری بخورند و کمی از مشکلات هم با خیر شوند. **قدیم تر جمعه که می شد معمولاً همه اعضای خانواده از فرزندان و نوه ها و عروس و دامادها دور یک سفره بلند جمع می شدند و ناهار با هم بودند اما حالا این طور نیست. نظر شما در مورد جمعه های این روزها و آن روزها چیست؟** - به طور کلی سیستم زندگی امروز با دیروز خیلی فرق کرده است. این روزها فرصت ها کم است و راه ها دور. دیگر از خانه هایی که چند خانواده دور هم بودند خبری نیست و غذا خوردن به یک وظیفه تبدیل شده است نه لذت! اما باید از حداقل فرصت ها و امکانات، بهترین استفاده را کرد و چه بهتر که در روزهای تعطیلی (جمعه) سعی کنیم بر اساس توان و سلیقه همه افراد خانواده یک سفره زیبا بپوشیم. البته بعضی هم ترجیح می دهند روزهای جمعه به طور کلی آشپزخانه را تعطیل کنند و به رستوران بروند. **می گویند غروب های جمعه تم انگیز است. نظر شما چیست؟** - همه روزهای هفته مثل جمعه هستند و تفاوت در روزها نیست بلکه در کارهایی است که ما را سرگرم می کنند. ایام هفته مشغول کار و فعالیت هستیم اما جمعه ها اوقات زیادی داریم که نمی تازیم با آن ها چه کنیم برای همین گذر ساعت ها برای ما ملموس تر می شود. شاید همه عده ای به یاد بیاورند که روز تعطیلی ای افتند و تنگین می شوند اما در صورت برای من جمعه و غروبش تفاوتی با روزهای دیگر ندارد. انسان می تواند از یک غروب با داشتن افکار خوب و مثبت لذت ببرد و در یک طلوع با افکار افسردگان، ناراحت باشد. **از خودتان بگویید. از اولین غذایی که درست کردید چه بود؟** - اولین روز ماه رمضان بود من ۱ سال بیشتر نداشتم و روزمه هم بودم. آن روز برای افشار آب برنج با کوفته ریزه درست کردم. غذایی که خیلی مورد توجه خانواده ام قرار گرفت و شب از پدرم به خاطر اولین روز و آشپزی جایزه گرفتم. اولین شیرینی را هم در ۱۲ سالگی درست کردم. این روایت را از خانم های کوپیان که با همسایه های ارمنی ما بود یاد گرفتم. آن شب هم از پدرم جایزه گرفتم. **پس یاد گفتید پدرتان شوق شما در این زمینه بودند؟** - بله بعد از خانم های کوپیان که اولین آشپق و آموزگار من در آشپزی بود، پدر و مادرم خیلی مرا کمک کردند. **در رشته تحصیلی شما چه بود و تا چه مقطعی تحصیل کرده اید.** - من دیپلم خانه دار دارم البته حدود یکسال ادبیات خواندم اما متوجه شدم در این رشته نمی توانم خیلی موفق باشم برای همین خانه دار را ادامه دادم. در کنار درس و آشپزی دوره های مختلفی مانند نقش کشی ساختمان را هم گذراندم و حتی مدتی در این رشته کار کردم. اما همه به صورت مقطعی بود. **وقایع تحصیلی شما چگونه گذشت؟** - از همان زمان به خاطر علاقه به آشپزی و تغذیه در پوه دبیرستان با هم میخوردیم غذا و شیرینی می پختیم و در اختیار پوه قرار می دادیم. من همیشه داوطلب شرکت در نمایشگاه های هنری (قالب بافی، خیاطی، آشپزی و...) بودم و چند بار هم در مسابقات مختلف شرکت کردم. **به نظرم شما وارد تلویزیون شدید و در حال حاضر با کدام شبکه ها همکاری دارید؟** - همیشه دوست داشتم آنچه آموخته ام را به دیگران منتقل کنم به نظر من هیچ چیز ارزشمندتر از انتقال یافته ها به دیگران نیست برای همین پیشنهاد تلویزیون برای همکاری را پذیرفتم تا به این وسيله گروه و وسیع تری از مردم را آموزش دهم. سال ۹۶ با برنامه به خانه می گردیم با شبکه ۵ همکاری کردم و حدود یکسال بعد هم اولین برنامه ام از شبکه

انسان باید قبل از هر چیز به کارش علاقه داشته باشد و به آن اعتبار بدهد. متأسفانه در کشور ما گاهی لفظ آشپز را بسبب می گویند و برای آن ارزش زیادی قائل نیستند، در حالی که در تمام دنیا هر حرفه ای جایگاه خودش را دارد و یک آشپز خوب در حد یک متخصص عالی رتبه ارزش دارد؟

شهرزاد عبیده

عشق و علاقه مانند اکسیر زندگی با هر چه توأم شود به آن روح و جانی دوباره می بخشد. گوپی هر ناممکن را با عشق می توان ممکن ساخت و با علاقه می توان روزمرگی های عادی زندگی را به مسائل جالب و پرمعنا بدل کرد. می توان از پخت و پزهای کسل کننده و تکراری کدبانوهای خانه پانی گاز، هنری ارزشمند و قابل تقدیر ساخت. ماه منیر نوری یکی از کدبانوهای است که آشپزی را نه به عنوان یک وظیفه زانانه بلکه به عنوان یک هنر دوست دارد و اگر چند سال کودکی او را فراموش کنیم تمام عمرش را صرف آموختن این هنر کرده است. این هفته تصمیم گرفتیم گوپی و گوپی دوستانه داشته باشیم با این هنرمند ایرانی که آشپزی را نه در محدوده تنگ آشپزخانه بلکه به عنوان یک هنر بین المللی می نگرد و از آنجا که شرفیه ما ایران جمعه است قبل از هر سخنی به سراغ جمعه و آخر هفته می رویم. **روز جمعه برای شما یاد آور چیست؟** - جمعه ما سوازی است با تعطیلی و جمع شدن اعضای خانواده دور هم به خصوص برای افراد شاغل که در طول هفته فرصت کمتری برای با هم بودن دارند. این فرصت خوبی است تا با هم ناهاری بخورند و کمی از مشکلات هم با خیر شوند. **قدیم تر جمعه که می شد معمولاً همه اعضای خانواده از فرزندان و نوه ها و عروس و دامادها دور یک سفره بلند جمع می شدند و ناهار با هم بودند اما حالا این طور نیست. نظر شما در مورد جمعه های این روزها و آن روزها چیست؟** - به طور کلی سیستم زندگی امروز با دیروز خیلی فرق کرده است. این روزها فرصت ها کم است و راه ها دور. دیگر از خانه هایی که چند خانواده دور هم بودند خبری نیست و غذا خوردن به یک وظیفه تبدیل شده است نه لذت! اما باید از حداقل فرصت ها و امکانات، بهترین استفاده را کرد و چه بهتر که در روزهای تعطیلی (جمعه) سعی کنیم بر اساس توان و سلیقه همه افراد خانواده یک سفره زیبا بپوشیم. البته بعضی هم ترجیح می دهند روزهای جمعه به طور کلی آشپزخانه را تعطیل کنند و به رستوران بروند. **می گویند غروب های جمعه تم انگیز است. نظر شما چیست؟** - همه روزهای هفته مثل جمعه هستند و تفاوت در روزها نیست بلکه در کارهایی است که ما را سرگرم می کنند. ایام هفته مشغول کار و فعالیت هستیم اما جمعه ها اوقات زیادی داریم که نمی تازیم با آن ها چه کنیم برای همین گذر ساعت ها برای ما ملموس تر می شود. شاید همه عده ای به یاد بیاورند که روز تعطیلی ای افتند و تنگین می شوند اما در صورت برای من جمعه و غروبش تفاوتی با روزهای دیگر ندارد. انسان می تواند از یک غروب با داشتن افکار خوب و مثبت لذت ببرد و در یک طلوع با افکار افسردگان، ناراحت باشد. **از خودتان بگویید. از اولین غذایی که درست کردید چه بود؟** - اولین روز ماه رمضان بود من ۱ سال بیشتر نداشتم و روزمه هم بودم. آن روز برای افشار آب برنج با کوفته ریزه درست کردم. غذایی که خیلی مورد توجه خانواده ام قرار گرفت و شب از پدرم به خاطر اولین روز و آشپزی جایزه گرفتم. اولین شیرینی را هم در ۱۲ سالگی درست کردم. این روایت را از خانم های کوپیان که با همسایه های ارمنی ما بود یاد گرفتم. آن شب هم از پدرم جایزه گرفتم. **پس یاد گفتید پدرتان شوق شما در این زمینه بودند؟** - بله بعد از خانم های کوپیان که اولین آشپق و آموزگار من در آشپزی بود، پدر و مادرم خیلی مرا کمک کردند. **در رشته تحصیلی شما چه بود و تا چه مقطعی تحصیل کرده اید.** - من دیپلم خانه دار دارم البته حدود یکسال ادبیات خواندم اما متوجه شدم در این رشته نمی توانم خیلی موفق باشم برای همین خانه دار را ادامه دادم. در کنار درس و آشپزی دوره های مختلفی مانند نقش کشی ساختمان را هم گذراندم و حتی مدتی در این رشته کار کردم. اما همه به صورت مقطعی بود. **وقایع تحصیلی شما چگونه گذشت؟** - از همان زمان به خاطر علاقه به آشپزی و تغذیه در پوه دبیرستان با هم میخوردیم غذا و شیرینی می پختیم و در اختیار پوه قرار می دادیم. من همیشه داوطلب شرکت در نمایشگاه های هنری (قالب بافی، خیاطی، آشپزی و...) بودم و چند بار هم در مسابقات مختلف شرکت کردم. **به نظرم شما وارد تلویزیون شدید و در حال حاضر با کدام شبکه ها همکاری دارید؟** - همیشه دوست داشتم آنچه آموخته ام را به دیگران منتقل کنم به نظر من هیچ چیز ارزشمندتر از انتقال یافته ها به دیگران نیست برای همین پیشنهاد تلویزیون برای همکاری را پذیرفتم تا به این وسيله گروه و وسیع تری از مردم را آموزش دهم. سال ۹۶ با برنامه به خانه می گردیم با شبکه ۵ همکاری کردم و حدود یکسال بعد هم اولین برنامه ام از شبکه



عکس: سحر سلطانی