

بررسی سیرتحول استفاده از گیاه "سماق"

در آشنایی و کاربردهای کوناگون آن در ایران و جهان



گردآوری، ترجمه و ویرایش: مریم کنزادی، موزه آشنرخانه سلطنتی سعدآباد

زمستان ۱۴۰۱

وجه تسمیه و تاریخنگاری واژه سماق

واژه سماق ریشه شناسی خود را از فرانسوی باستان "SUMAC" (قرن سیزدهم) از لاتین قرون وسطایی، "SUMACH"، از عربی "SUMMAQ"، از سریانی "SUMMAQA" به معنای "قرمز" گرفته است. نام عمومی آن بنام *rhus* از یونان باستان است. سماق، یکی از حدود ۳۵ گونه گیاهان گلدار در جنس *rhus*، و جنس های مرتبط در خانواده بادام هندی *ANACARDIACEAE* است. سماق در مناطق نیمه گرمسیری و معتدل در سراسر جهان، از جمله آسیا، آفریقا و آمریکای شمالی رشد می کند. برخی واژه سماق را معرب "سماک" فارسی می دانند و برخی آن را واژه ای آرامی به معنای "قرمز تیره" عنوان کرده اند. در متون و فرهنگهای مختلف، اسامی متنوعی برای این گیاه ذکر شده است؛ از جمله: ترشاهوه یا "ترشابه" یا "تتری" و "تتم" و برخی در ریشه یابی واژگان پارسی، درست آن را در فارسی همان "سماک" می دانند. در بیشتر نقاط ایران، از جمله لرستان، لفظ سماق یا نظایر آن را بکار می برند؛ اما اقوام دیگر از جمله کردها واژه "نوتم"، بختیاریهها، "توتو" و ترکها و راجیهها، "سماک" می گویند. سماق برگ نارون و سماق سیسیلی، گلابروم آبی، سماق کوتوله، سماق کوهی، نمک هندی، سماق پنسیلوانیا هم از جمله نامهای دیگر این ادویه می باشند.

این گیاه نامهای متعددی در جهان دارد از جمله: سماق متعفن، سماق چینی، درخت لاک، درخت بدبو و درخت بهشتی. اگرچه بوی زننده ای از گل‌های این درختچه ساطع میشود؛ لذا نمونه معروف به درخت بهشت آن در اواخر دهه ۱۷۰۰ میلادی به عنوان یک نمونه باغبانی و سایه گستر از چین به ایالات متحده آورده شد. در لغت نامه دهخدا ایتطور آمده است؛ سماق نام دواپی است و آن میوه باشد. "نتری" و آن میوه، درختی است که چون خوشه برآید. دانه های بسیار بر آن چون عدس و بر روی آن دانه، پرز و رطوبتی میان سرخ و زرد و بطعم ترش و همان ترشی را در طعام بکار برند و باقی، هسته و استخوان باشد. دانه ای است ترش مزه و قهوه ای رنگ. گیاهی است از رده دو لپه ای ها، جدا گلبرگ که سردسته تیره سماقیان است. این گیاه کوچک بشکل درخت یا درختچه می باشد. برگهایش متناوب و مرکب و شانه ای است. گل‌هایش کامل و دو جنسی و در برخی گونه ها، گل‌های نر و ماده از هم جدا هستند. میوه این گیاه سفت و ترش و قابض است. برگش در تداوی بعنوان تب بر مصرف می شود. گرد میوه اش ترش و خوش طعم و جهت چاشنی غذایی بکار میرود.



فسیل هیبریدی *Rhus* - حدود ۴۹.۵ میلیون سال قدمت، ایبرسین اولیه

سماق هرز؛ گونه ای سماق که در صنعت از صمغ مستخرج شده از تنه درخت آن استفاده می شود و از آن نوعی "لاک" بنام "لاک ژاپنی" می سازند.

گونه شناسی گیاه سماق و شناخت موقعیت جغرافیایی آن

SOO-MAK میوه درختچه ای (**RHUS CORIARIA**) است که در سراسر مرکز و غرب آسیا، خاورمیانه، شبه جزیره عربستان، افغانستان، آمریکای شمالی و مدیترانه، در مناطقی که میانگین بارندگی سالیانه آن تقریباً ۳۵۰ میلی متر باشد؛ رشد می کند. آب و هوای مناسب گیاه سماق، معتدل تا گرم و خشک می باشد. سماق نور پسند بوده و نسبت به سایه و نور کم مقاومت چندانی ندارد. رنگ توت ها پش از قرمز آجری تا بنفش تیره بسته به محل رشد، درختچه ای متفاوت است. توتها درست قبل از رسیدن برداشت می شوند. سپس در آفتاب قرار داده تا خشک شوند. این درختچه های کوچک، دوپایه و از خانواده **ANACARDIACEAE** می باشند که ارتفاع آن از یک متر بالاتر است. برگها معمولاً مرکب پینه ای هستند؛ اگرچه برخی از گونه ها دارای برگهای سه شاخه ای یا ساده می باشند. گلها بصورت خوشه های متراکم به طول ۳ الی ۳۰ سانتیمتر هستند. هر گل بسیار کوچک، مایل به سبز، سفید مایل به کرم یا قرمز، با پنج گلبرگ است. میوه ها به رنگ قرمز و گوشت نازک هستند که در زمان بلوغ در سطوح مختلف از کرک پوشانده شده و در نوک شاخه ها، خوشه های متراکمی را تشکیل می دهد که به آن **سماق** گویند.

گیاه سماق هم از طریق بذر تکثیر می شوند (که توسط پرندگان و سایر حیوانات از طریق مدفوعشان آنها را پخش می کنند) و هم از طریق شاخه های جدید از ریزوم ها و تشکیل کلونی های بزرگ از گیاه بوجود می آید. طبقه بندی **RHUS** دارای تاریخچه طولانی است، به طوری که تا ۲۵۰ گونه گسترش می یابد. از انواع این گیاه می توان به سماق معطر **R.AROMATICA**، سماق کوچک برگ **R.MICROPHYLLA**، سماق صاف **R.GLABRA** و سماق نر **R.TYPHINA** نام برد.

در دسته بندی عمومی می توان سماق را به موارد ذیل طبقه بندی نمود:

- **سماق صمغی:** نوعی از سماق است که در برخی از باغهای ایران و ژاپن دیده می شود.
- **سماق آمریکایی:** این نوع از سماق مختص آمریکای شمالی است.
- **سماق معمولی:** این سماق رایج ترین و مهم ترین درختچه سماق میباشد که در کوهستان می روید. محل اصلی رویش این گیاه در ایران، نقاط استپی دامنه های جنوبی البرز (در دره های کرج و هراز و جنگلهای ارسباران) و رشته کوههای زاگرس در آذربایجان، خراسان، فارس است. در واقع سماق بیشتر یک ادویه خاورمیانه ای است که از خشک شدن گوشت و پوست میوه درخت، تهیه می گردد.

در مقوله باغهای دست ساز، سرزنی سماق بعنوان کنترل گیاه روش مطلوبی نمی باشد زیرا چوب فنری می باشد و در هنگام سرزنی در روش چمن زنی تنه های روینده بصورت دنداندار و نوک تیز باقی مانده و ظاهر خوشایندی ندارد. روش مناسب برای کنترل گیاه استفاده از **بزها** می باشد. این حیوانات برای مدت طولانی به عنوان سودجویی از یک روش حذف سریع و کارآمد در نظر گرفته میشد زیرا که این حیوانات پوست گیاه را خورده

و از رشد جوانه های جدید جلوگیری می کنند. بهترین زمان جهت برداشت محصول سماق بین ماههای شهریور و مهر می باشد؛ درست قبل از باران های شدید پاییزی است. این گیاه در برابر آفات و امراض مقاوم می باشد و در اثر کمبود آب خشک میشود؛ اما همینکه این نقیصه برطرف شود؛ دوباره پاجوش می زند. ناگفته نماند که سماق در برابر سرمازدگی هم همین خصیصه را در پیش میگیرد.

مناطق پرورش سماق در ایران:

گناباد:

در فاصله کوتاهی از شهرستان گناباد در استان خراسان رضوی، روستایی به نام **خانیک** قرار دارد که ظرفیت مناسبی در تولید سماق در منطقه داراست و مردمان آن توانسته اند این روستا را به یکی از مناطق مهم تولید سماق در کشور تبدیل کنند.

ارسباران:

در استان آذربایجان شرقی بیش از ۱۸۸ هکتار متعلق به جنگلهای بینظیر ارسباران می باشد. این جنگلها محل رویش بسیاری از گونه های مختلف گیاهان جنگلی و کوهستانی بویژه سماق قرمز می باشد که محصول آن یکی از انواع مرغوب سماق در کشور محسوب می شود و کاملا ارگانیک و بدون هیچ گونه آلاینده شیمیایی پرورش داده می شود. وسعت این منطقه شامل روستاهای هوراند، آقبراز، وروجن سفلی و علیا، تابستانق، ملالو، کورن، کویر، هوای، قره درویش، داودلو و خانکندی می باشد.

بررسی ساختار فیزیکی و خاصیت های سماق:

مطالعات علمی مختلف نشان می دهد که سماق دارای اثر رادیکال اکسیژن آزاد، اثر محافظتی در برابر آسیب کبدی، اثرات ضد همولیتیک، لکوپنی و ضد فیبروزنیک همراه با خواص ضد ویروسی، ضد میکروبی، ضد التهابی و آنتی اکسیدانی (۱۰۰ برابر قوی تر از سایر آنتی اکسیدانها) است. در تحقیقات تطبیقی، میوه های **RHUS CORIARIA** حاوی بالاترین سطح اسید اسکوربیک در حدود ۳۹ میلی گرم بر کیلوگرم می باشد. و بیشتر از میوه های سماق برای مطابقت با محتوای ویتامین C یک لیمو متوسط، بیش از ۵۰ میلی گرم است. سماق وقتی تازه باشد؛ قلیایی است و پس از هضم، دارای PH ۸,۰ می باشد. طعم ترش سماق از مقادیر بالای اسید مالیک ناشی می شود. برگ ها و پوست اکثر گونه های سماق مخصوصا گونه "**پیروگالول**"، حاوی سطوح بالایی از **تانن** است و در بسیاری از فرهنگها در سراسر جهان در دباغی چرم استفاده می شود. تا جایی که در اسناد عبری بنام "**OG HA- BURSACA IM**" به معنای سماق جهت دباغی معرفی شده است. چرم دباغی شده با سماق دارای خاصیت های انعطاف پذیری، وزن سبک و رنگی روشن می شود. از جمله این چرمهای معروف، **چرم مراکشی** می باشد. قابل ذکر است که سماق به دلیل خاصیت رنگ دهی آن هیچ وقت نباید در کنار سنگهای مرمر قرار گیرد. شاید نشستن گرد سماق بر روی سنگ مرمر در وهله اول تغییری ایجاد نکند اما با رسیدن رطوبت و یا آب به سنگ، تغییرات کاملا محسوس می شود و رنگ سنگ به بنفش تمایل پیدا می کند. ناگفته نماند که رنگ سماق سالهای سال برای رنگرزی لباسهای امپراتور ژاپن بکار می رفته و استفاده از آن برای مردم عادی آن کشور ممنوع بوده است. قابل ذکر اینکه نمونه های سمی این

گیاه واکنشهای آلرژیک ایجاد می کند. همچنین دود ناشی از سوزاندن درختچه سماق باعث تحریک داخلی بدن، التهاب و اسهال می شود. سماق سمی را می توان از دروپه های سفید آن که کاملاً با نمونه قرمز رنگ متفاوت است؛ تشخیص داد.

شناسایی کاربردهای گوناگون سماق:

سماق به عنوان یک درمان برای چندین بیماری مختلف در طب قرون وسطایی، عمدتاً در کشورهای خاورمیانه و جنوب آسیا (جاییکه سماق آسانتر از اروپا در دسترس بود) استفاده می شد. یک کشتی غرق شده متعلق به قرن یازدهم در سواحل رودس (سواحل کشور یونان) که توسط باستان شناسان در دهه ۱۹۷۰ کشف شد، حاوی مقادیر تجاری سماق بوده که این می تواند گواهی بر این سند باشد که از سماق به عنوان دارو و ادویه آشپزی و یا بعنوان رنگ استفاده می شد. یک مطالعه بالینی نشان داده است که سماق در برنامه رژیم باعث کاهش فشار خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا می شود و می تواند بعنوان درمان کمکی استفاده شود.

سماق، بومی خاورمیانه برای قرن‌ها در سراسر منطقه به روش های فراوانی استفاده می شده و در یونان و روم باستان از سماق برای رنگ آمیزی پشم و دباغی چرم استفاده می شد. همچنین درطب جایگزین، به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و ضد میکروبی آن مورد استفاده قرار می گرفت. برخی از زنبورداران از سماق خشک شده به عنوان منبع ایجاد دود کندوهای خود سود می جستند. ساقه های سماق همچنین دارای یک مغز نرم در مرکز هستند که به راحتی برداشته می شود تا در لوله سازی سنتی بومیان شمال ایالات متحده آمریکا استفاده شود. چوب خشک



شده سماق تحت تابش امواج فرابنفش طولانی فلورسانس می شود. در اوایل دهه ۱۷۰۰ میلادی، انگلیسی ها از سماق به عنوان تزیین استفاده می کردند. در آمریکای شمالی، مردم بومی ابتدا سماق را برای اهداف معنوی استفاده می کردند و بطور سنتی توت‌های سماق را با تنباکو مخلوط می کردند تا دود کنند؛ کاری که امروزه نیز رایج است. همچنین از آن برای تهیه آمیوه ای استفاده می کردند که چروکی ها آن را "QUALL" می نامیدند. بخشهایی از سماق توسط قبایل مختلف بومیان آمریکا به عنوان ماده ضد استفراغ، ضد اسهال، ضد خونریزی، درمان تاول، درمان سرماخوردگی، دهانشویه، درمان آسم، داروی سل، تنظیم آنزیم های کبدی، درمان گلودرد، درمان دیابت، داروی ضد گوش درد و چشم درد، ماده قابض، درمان اختلالات تنفسی، جلوگیری از خونریزی و ترشحات رحم، داروی جلوگیری از جذب صفرا در احشا، مقوی معده و پالابنده آن، التیام بخش زخمهای روده و بواسیر و قولنج روده، درمان یبوست، درمان طبع گرم، بهبود کلسترول خون و داروی تقویت کننده قلب استفاده می شد. سماق ادویه ای ضد میکروبی و ضدقارچ است که به درمان التهاب و اختلالات پوستی کمک می کند. در بعضی از جوامع سماق شیرین را برای مشکلات کلیوی و مثانه از جمله مثانه تحریک پذیر، از دست دادن کنترل مثانه و شب ادراری و انواع اختلالات التهابی مصرف می کنند. البته نکته بسیار مهم، عدم زیاده روی در استفاده از سماق توصیه می شود. مردمان خطه خراسان از سماق برای درمان پيله دندان استفاده می کنند و لرها از ضماد سماق برای تسکین کوفتگی عضلات و نرم کردن پوست بهره می برند. در برخی منابع این مهم ذکر شده است که از میوه تازه سماق استفاده نشود چون باعث مسمومیت می گردد و حتماً از خشک آن باید سود جست. سماق نماد عشق و شفقت است. و سلامتی و باروری با خود همراه دارد. **ایرکویی**

ها(مردمان بومی آمریکا) از سماق بعنوان ملین، ادرارآور، کمک کننده به کبد بهره می برند. کاربرد صنعتی سماق به دورانی باز می گردد که این گیاه به مثابه یکی از کهن ترین مواد پوست پیرایی شناخته شده است. در قرون وسطی اعراب این گیاه را در مناطقی از کشور فلسطین می کاشتند. و در رنگرزی، تنالیتة های قهوه ای، قرمز، بنفش و خرمایی و زرد از سماق استخراج می کردند.

جایگاه سماق در فرهنگ و ادبیات کهن تا به امروز:

ورود سماق به ادبیات از جنبه ترش مزگی و ناخوشایند بودن آن بوده است. ترشی و تلخی در برابر شیرینی معمولاً تداعی کننده تقابل نیکی و بدی است و در مصداق آن می توان به مصراع "نبات و قند نتاند نمود



سماقی از مولوی و یا " کز نهال و تخم تتری (سماق) کی شکر خواهی چشید؟" ناصر خسرو اشاره کرد که در هر دو، تقابل قند و شکر شیرین با سماق ترش آشکار است. سماق در برخی اشارات، نماد بدذاتی نیز بوده است؛ چنان که "بسحاق اطعمه" در کلیات خود، از سماق و تمر هندی با عبارت " دو سیاه بداصل" یاد می کند. در مثلها و کنایات فارسی مشهورترین کنایه رایج "سماق مکیدن" است که کنایه از "ناکام ماندن در



کارها" می باشد و "یا خیال خام در سر پروراندن" برای به دست آوردن مطلوب است. ترکمانها در بیان ارزش کار می گویند: "اگر کار کنی غذا داری، اگر کار نکنی باید سماق بمکی". تویسرکانیها برای اشاره به انجام کار بیپوده می گویند: "برو دارستان سماق مکیدن". مردم الیستر لرستان نیز در زبان محلی اصطلاح "سماق میژ" را بکار می برند. استفاده ملموس از ویژگی بارز سماق نیز که همان ترش مزگی آن است؛ بسیار رایج است. ترش مثل سماق. اشاره به دختران سرو زبان دار و پررو دارد که به آنها گویند؛ سماقی. برای اندازه نگه داشتن در هر کاری، مثل "فراخور بلغور سماق باید کرد" را پیش می کشند؛ و همچنین در جایی دیگر دروغ ساده و محض را به دروغ

سماق تشبیه می کنند. اگرچه خوابگزاران، خوردن سماق در خواب را به "جنگ و دشمنی" تعبیر می کنند و هیچ خیری در آن نمی بینند.

با این همه، سماق گیاهی است؛ آیینی که تقریباً در همه جا بر "سفره هفت سین" می نهند. برخی سماق سفره هفت سین را نماد برکت آشپزخانه و پخت و پز و برخی دیگر چاشنی زندگی و زرتشتیان یزد آن را نماد عشق، مهر و پیوند دلها می دانند. مردم شیراز بر این باورند که سماق دشمنان را از میان می برد و زندگی آنان را تلخ می کند. از سویی، تهرانیهای قدیم باور داشتند که با خوراکیهای سفره هفت سین از جمله سماق، می توان طبیعت گرم را سرد و طبیعت سرد را گرم کرد.

حوزه غذایی سماق در جهان:

در طول قرون وسطی، عمدتاً از قرن سیزدهم تا پانزدهم، سماق در کتابهای آشپزی که اغلب توسط ثروتمندان اروپای غربی استفاده می شد؛ ظاهر می شد. یکی از غذاهای مخصوص آن زمان به نام **سوماقیه**، خورشتی است که از سماق درست می شود که اغلب اروپاییان آن را به "سوماکیا" می شناختند. سماق دارای تاریخچه آشپزی غنی در غذاهای ترکی، عربی و لبنانی و ایرانی است. امپراتوری روم نیز سالها از سماق به دلیل طعم های بینظیر و فواید سلامتی استفاده می کرد. حتی اسنادی از فواید دارویی آن در متون یونان باستان وجود دارد. از مالیدن ادویه روی گوشت گرفته تا دسرها، سبزیجات، سوپها، خورش ها و غذاهای جانبی، سماق طیف گسترده ای از آشپزی دارد؛ و بخوبی با غذاهای شیرین و خوش طعم ترکیب می شود تا ترشی مرکبات گونه ای القاء کند. در اکثر ظروف سرو، که به عنوان بخش کوچکی از مخلوط استفاده می شود؛ بهتر عمل می کند تا بعنوان تنها طعم دهنده. گیرنده های ترشی مرکبات گونه سماق، با طعمهایی چون علف لیمو، هل، غذاهای تند، آویشن، زعفران، دارچین و شکر قهوه ای خوب هماهنگ می شود. از آسیاب میوه های خشک سماق ادویه ای تند و زرشکی تهیه می شود که بعنوان ادویه در اکثر کشورهای آسیایی، مدیترانه ای و خاورمیانه محبوبیت دارد. سماق همچنین برای تهیه نوشیدنی سنتی بنام "لیموناد صورتی" که با خیساندن و از صافی رد کردن دانه های سماق بدست می آید و با عسل یا شکر مخلوط می گردد؛ بکار گرفته می شود. در کشورهای عربی از سماق بعنوان چاشنی غذایی چون هوموس، تاشی، سالاد فتوش و فلافل استفاده می شود. در حلب سوریه از این ادویه برای تهیه **کوبه سماقیه** و یا سالادهای شام استفاده می کنند؛ و در فلسطین بعنوان ماده اصلی غذایی بنام "**موساخان**" از آن بهره می برند. همچنین در غذاهای افغانی، ارمنی، بنگلادشی، عراقی، هندی، ایرانی، میزراحی (پهودیان مقیم خاورمیانه) ارمنی، آذربایجانی، آسیای میانه، عراقی، اردنی، فلسطینی، ترکی، کردی و پاکستانی سماق را به برنج یا کباب و سالاد و **لحماجون** اضافه می کنند. اگرچه یکی از مواد تشکیل دهنده ادویه "**زعتر**" هم بشمار می رود.

نگاهی به مقوله سماق در اسناد بجامانده از دستور غذاهای ادوار قدیم ایران و خاورمیانه تا به امروز:

مزه ترش سماق، آن را در زمره چاشنی‌هایی قرار داده که در انواع خوراکی‌ها استفاده می‌شود. برای این منظور، میوه خشک آن را می‌کوبند و پودر آن را در انواع آشها و کبابها می‌ریزند. رایج‌ترین خوراکی که با سماق صرف می‌شود، انواع کبابهاست. در آشپزی نامه سفره اطعمه و جامع الصنایع متعلق به دوره قاجار، پای ثابت کباب پیازی، کباب لوله و دم کباب، سماق است. پزشک آلمانی دربار ناصرالدین شاه قاجار هم به شرح غذای مطبوع طبقه متوسط، یعنی شش کباب، که از گوشت جوجه یا بره با سماق تهیه می‌شود؛ اشاره می‌کند. **شاهزاده نادر میرزا** در شمار خوراکیهای بازار تبریز، از کباب برگ یاد می‌کند که با سماق و فلفل خورده می‌شود. پختن گوشت با سماق ریشه در تاثیر این ماده گیاهی بر رفع اثرات آزاردهنده گوشت بردستگاه گوارش دارد. بنابراین در تهیه انواع خوراک گوشتی، سماق همواره نقش فعالی داشته است. برای نمونه، می‌توان به دستور پخت **"زناج"**، خوراک عهد صفوی اشاره کرد که از گوشت گوسفند و بره تهیه و با سماق خورده می‌شود. خوراک ماهی گیلانیها، یعنی **ماهی مالاتا** و ماهی پلوی کردستانیها، سماق بعنوان چاشنی و عطر دهنده به کار می‌رود. **سماق پلو**، **قلیه سماق** و **شله پلوسماق** از جمله خوراکیهایی است که در عهد صفوی مصرف می‌شده و هنوز متداول است. اما مهم‌ترین و لذیذترین خوراکی که از سماق درست می‌شود؛ **آش سماق** است که **"باورچی بغدادی"** شرح مبسوطی از روش پخت آن ارائه داده است. پایه اصلی آش، همان شیره یا چکیده سماق است. این آش را **"سماق با"** یا **"تتماج"** نیز می‌گویند. واژه تتماج، همان خوراک معروف ترکان است، مرکب از **تتم** و **توتم** به معنی سماق و لفظ مبدل آش فارسی است.

نظامی در مذمت شکم پارگی می‌گوید: **"آری آن را که در شکم دهل است، برگ تتماج (سماق) به ز برگ گل است."** و یا مولف زاد المسافرین در باب تدبیر سفر دریایی، مسافر را توصیه به خوردن آشهای ترش مثل آش سماق می‌کند تا معده پالایش شود و دچار دریازدگی نگردد. در تهران قدیم، این آش به سبب مزه ترش و لذیذش جز آشهای ویارانه محسوب می‌شد و خانواده زن باردار وظیفه داشتند که این نوع غذاها را که اشتهای زن را تحریک میکند؛ آماده کنند و به خانه دختر بفرستند.

کوفته سماق نیز از غذاهای رایجی است که با سماق تهیه می‌شود. در تهران قدیم به این کوفته، **کوفته دست به گردن** هم می‌گفتند. کوفته‌ها را که ترکیبی از نخودچی و برنج و ادویه بود، در آب مخلوط با سماق و اسفناج می‌پختند. در مشهد، خانواده‌ها در روز **کلوخ اندازان**، دسته جمعی به حمام می‌رفتند و با خود کوفته سماق می‌بردند و با انداختن سفره‌هایی در صحن حمام، ناهار می‌خوردند. البته سماق در تهیه انواع ترشی نیز کاربرد داشته است. در سندی دیگر آمده است: **"گوشت فربه را نیکو کوبند و هر چه رگ و ریشه آن باشد، جدا سازند و نیمه نخود(لپه) که جداگانه پخته باشند، نیکو کوبند و برنج نیز به اندازه جوشانیده و پخته باید بود. همه برهم افکنند و فرومالند و دارو افشانند از سبزیها له اندازه ای که خوالیگر (آشپز)داند، ریحان و مرزه و اندکی گندنا(نوعی تره) با کارد خرد کرده؛ بدان بیامیزند چون این همه فراهم آورده باشند. پیاز خرد کرده به روغن بتابند و آب بر پیاز داغ ریزند و برافروزند تا آب سماق که به پارسی، تتری گویند بر آن پزند و برافروزند تا بدان پخته گردد. برگیرند و خورند. بانو گفت: سماق را باید نخست به آب گرم خیسانده چون خیس برداشت؛ آهن به آتش تافته دو سه بار در آن افکنند تا رنگ آن سیاه گردد و ترشی سماق بیرون آید. اگر به آهن نتابد ترش و بامزه نگردد."**

چلوکباب: یکی از اصیل‌ترین و معروف‌ترین غذاهای ایرانی است. این غذا متشکل از چلوکره و کباب است که با سماق مصرف می‌شود. در بررسی تاریخیچه مورخانی که در دوره صفویه از ایران بازدید کرده‌اند، مستقیماً نامی از چلوکباب به عنوان یک غذای ملی برده نشده است. یک سیاح اروپایی که در عصر شاه عباس مدتی در اصفهان به سر برده؛ گفته است؛ غذای متداول ایرانیان که همیشه باید بر سر سفره شان باشد و قبل از هر چیز دیگری می‌خورند، برنج نپخته ای است که آن را **پلو** می‌نامند و معمولاً با گوشت گوسفند سرو می‌شود. البته شهرت غذای مستقلی بنام چلوکباب را به ناصرالدین شاه نسبت می‌دهند. واحد شمارش آن **"دست"** است و همراه با گوجه فرنگی کبابی و سماق و دوغ و پیاز سرو می‌شود.

سالاد فتوش با نخود: این سالاد خاص مخصوص خاورمیانه می باشد که از سبزیجات تازه مثل نعنا و نخود و کروتون پیتای برشته تشکیل شده است. برای سس لیموی تنداز سماق آسیاب شده کمک گرفته می شود.



سالاد فتوش: در این سالاد از نخود خبری نیست و توجه بیشتر به سس روشن و تند و برگ های نعنا و سماق می باشد. البته می توان از کمی مرغ هم داخل مواد استفاده کرد.

بابا گانوش: اگر عاشق هوموس غنی و خامه ای هستیم؛ احتمالاً از بابا گانوش هم لذت می بریم. این غذا بسیار شبیه هوموس می باشد اما با بادمجان دودی تهیه می گردد. مواد تشکیل دهنده قوی آن شامل سیر، سماق، **تاهین** (ارده کنجد)، آبلیمو و آجیل کاج می باشد.

استفاده از سماق در دستور غذاهای سرآشپزهای میشلن:

وقتی صحبت از پخت و پز می شود؛ سماق به روش های مختلف به طرز شگفت انگیزی کار می کند. به عنوان یک ادویه مالشی خشک برای گوشت ها و سبزیجات و صیفی جاتی که می خواهیم کبابی شود؛ بسیار خوب عمل می کند. در ترکیب با سایر گیاهان و ادویه جات و ترشی ها می توانیم سبزیجاتی را که می خواهیم گریل کنیم؛ درخشان تر می نماییم. سماق به خودی خود خوشمزه است و راهی آسان برای تغییر شکل غذاهاست. در ایران آن را با نمک و فلفل به عنوان چاشنی اضافی سرسفره می گذارند تا به دلخواه به شام اضافه شود. همانطور که ممکن است یک تکه لیمو ترش را به برخی از غذاهای خود اضافه کنیم؛ سماق را نیز می توانیم روی سالاد، سوپ، غذاهای برنجی و موارد دیگر بپاشیم.

این ادویه قرمز تیره، طعم دهنده اصلی برخی از غذاهای سنتی خاورمیانه مانند سالاد فتوش و موساخان و ... است. اما این ادویه همه کاره است که می تواند به بسیاری از چیزها از جمله مرغ، ماهی و انواع سالادها عمق و طعم بدهد و با چاشنی های دیگر مانند فلفل دلمه ای و فلفل چیلی ترکیب می شود تا گوشت های کبابی تهیه گردد. سماق به دلیل اسیدی بودن، به طرز شگفت انگیزی با گوشت بره جفت می شود و به کاهش چرب بودن و متعادل کردن آن کمک می کند. اگر سماق روی هوموس خانگی پاشیده شود؛ فوراً تضاد طعمی بین هوموس آجیلی و ادویه ترش بوجود می آورد. یکی از روشهای شگفت انگیز استفاده از سماق در دسرها می باشد. می توانیم آنرا روی بستنی پاشید و یا حتی از آن در خمیر کوکی یا براونی استفاده کرد. سماق یک ماده منحصر بفرد است و جایگزین کردن آن با یک ماده، سخت است اما می توانیم آن را با مخلوط کردن آب لیمو و پوست لیمو با نمک شوکر، سرکه یا تمر هندی جایگزین کنیم.

سرآشپز میشلن، **"اتان کوستبار ETHAN KOSTBAR"** غذاهای جدید آمریکایی را با تاثیرات سفرهای خود در خاورمیانه و اروپا می پزد. او می گوید: "سماق را در همه غذاها استفاده می کنم. از جمله: پنیر فتا با روغن زیتون، باباگانوش، هوموس، روی مرغ و ماهی سوخاری و..."

سراشپز لوون والاس: خانواده من به ذرت بو داده مشهور هستند. من عاشق تارت با عنصر تقریباً ترش سماق هستم. بنابراین من آن را روی پاپ کورن با نمک میریزم. این باعث می شود که پاپ کورنها طعم نمک و سرکه دهد منتهی با پیچیدگی بیشتر.

سرآشپز آماندا کوهن: من واقعا سماق را دوست دارم و فکر میکنم ادویه ای است که دست کم گرفته شده است. طعم مرکباتی دارد؛ اما همچنان مانند نمک یک تقویت کننده طعم است. زیرا آنچه را که قبلاً در یک ظرف وجود دارد را برجسته می کند.

سرآشپز آنی پتری: منوبی را ایجاد کرد که بر محصولات متنوع کشاورزی در منطقه کنتاکی تکیه دارد. یکی از کارهای مورد علاقه او استفاده از سماق بر روی غذاهای سرخ شده می باشد. سماق همه چیز را روشن می کند اما خاکی. بنابر این احساس می کنم غذاهای سرخ شده را **پایی** و مدرن می کند. او سماق را روی سرخ کردنی های ذرت، کلم بروکسل و **لوبیای گاربازو** می پاشد.

سرآشپز راشل داو: سماق از آنجایی که آن رایحه ترش خنثی و خاکی دارد؛ در جاهایی که نخواستیم از مایعات اسیدی یا آب مرکبات استفاده کنیم؛ عالی است. می توان آنرا مستقیم روی خربزه پاشید و یا در یک ماریناد خشک بهره برد. همچنین سماق می تواند بعنوان یک ماده اسیدی برای پیش پخت مواد پروتئینی باشد.

سرآشپز کارلا پالوتا روی دستور پخت های مادر و مادر بزرگش الهامات زیادی گرفته است از جمله: استفاده از سماق یکی از آنها بوده. او می گوید: سماق در سیسیل ایتالیا به وفور یافت می شود و با آن گوشت خوک را ماریناد می کنند. برای قطعه ای گوشت می توانیم از سه پرتقال خونی و سه چهارم فنجان روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری عسل، کمی سیر خرد شده و سپس دو قاشق چایخوری سس سویا و دو قاشق غذاخوری سماق استفاده نمود. ۲۴ ساعت گوشت را خوابانده و سپس آنرا با مزه به یاد ماندنی می پذیریم.

سرآشپز ریچارد کاپیزی: می گوید: اگر قرار باشد از سماق استفاده کنم آنرا در **گاناش** می ریزم. سماق می تواند نت های شکلات تلخ را با خامه لبنی متعادل کند. همه چیز را با هم ترکیب کرده و رایحه ها را بدون غلبه بر چیزی به حرکت در می آورد.

فهرست منابع:

- تاثیر مزه ها در بدن و مزاج، مدرسه آشپزی ایران شف، سال ۲۰۱۹، چاپ شده در سایت iranchef.com
- راهنمای خرید مناطق کشت سماق+قیمت عالی، چاپ شده در سایت آراد برندینگ
- پودر سماق- طبع سرد خشک تقویت سیستم ایمنی بدن، چاپ شده در سایت آراد برندینگ
- معنی واژه سماق، لغت نامه دهخدا، چاپ شده در سایت واژه یاب vajehyab.com
- معنی واژه سماق، لغت نامه دهخدا، دیکشنری آبادیس، ۲۰۰۶-۲۰۲۳ چاپ شده در سایت abadis.ir
- گوشتهای مورد استفاده ایرانیان عصر قاجار و نحوه طبخ آن به روایت دکتر پولاک اطریشی(سفرنامه پولاک "ایران و ایرانیان")، ترجمه کیکاووس جهاننداری، ۱۳۶۸، تهران، انتشارات خوارزمی تلخیص از صفحات ۸۶ الی ۹۰، چاپ شده در سایت ghaziha.kateban.com
- **The Mediterranean Dish**, suzy karadsheh,2023
- **Pantry Guides**, grace Kelly and nader mehravari,Dec.01.2022,seriouseats.com
- **En.wikipedia.org/wiki/sumac**
- **Sumac plant-britannica.com/plant/sumac**,Melissa petruzzello,the editors of encyclopaedia Britannia,Dec 23.2022
- **Sumac(origin pictures plant powder medicine benefits**, Meghdad Abbasi, December 18.2019, irandriedfruit.com
- **Rhus coriaria(sumac):A magical spice**, thukaa zuhair Abdul-Jalil, nov 11.2019, intechopen.com/chapteres/72252
- **Hey chef,wath can I do with sumac?**, Jacqueline Raposo,nov 27.2019, seriouseats.com
- **Sumac: the middle Eastern spice that acts as a secret flavor enhancer**, Sonal Tiwari, march 08.2022, gulfnews.com