

معرفی غذاهای سنتی و محلی ایرانی بر پایه برنج

مهرزاد اله‌قلی‌پور^۱، مریم پشتیبان^{۲*}، مریم حسینی چالشتی^۱، میترا یکتا^۲، مینا ابراهیمی^۲، طاهره محسنی^۲

۱- دانشیار پژوهش، سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی، موسسه تحقیقات برنج کشور، رشت، ایران

۲- کارشناس، سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی، موسسه تحقیقات برنج کشور، رشت، ایران

* نویسنده مسئول: maryam_np2000@yahoo.com

چکیده

غذاهای سنتی و محلی ایرانی بسیار متنوع و مغذی هستند. در کشور ما ایران معمولاً از رژیم غذایی مبتنی بر برنج استفاده می‌شود. این مقاله با هدف معرفی، مستندسازی و ترویج غذاهای محلی و سنتی بر پایه برنج در ایران نگارش شده و اطلاعات با مصاحبه‌های فردی و تحقیق در منابع علمی جمع‌آوری شده است. در مطالعه صورت گرفته فهرستی از مهم‌ترین غذاهای سنتی و محلی مبتنی بر برنج در دسته‌بندی‌های 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. روش‌های پخت نیز بسته به نوع غذا یا مناسبتی که قرار است سرو شود متفاوت است. پخت برنج در ایران شامل سه روش اولیه به نام‌های 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 می‌کنند. چلو برنج ساده‌ای است که به همراه خورش یا کباب سرو می‌شود، در حالی که پلو برنجی است که با چیزی مخلوط می‌شود. کته (غذای سنتی شمال کشور که برنج را می‌پزند تا آب آن کاملاً جذب شود) و دمی (که شبیه کته است اما با مواد دیگری مانند دانه‌های حبوبات پخته می‌شود). برنج ماده اصلی در غذاهای سنتی و قومیتی در ایران است که با توسعه، ترویج و معرفی آن می‌توان گامی در جهت پیشرفت صنعت کشاورزی و گردشگری برداشت.

واژگان کلیدی: ایران، برنج، پلو، غذاهای سنتی، کته

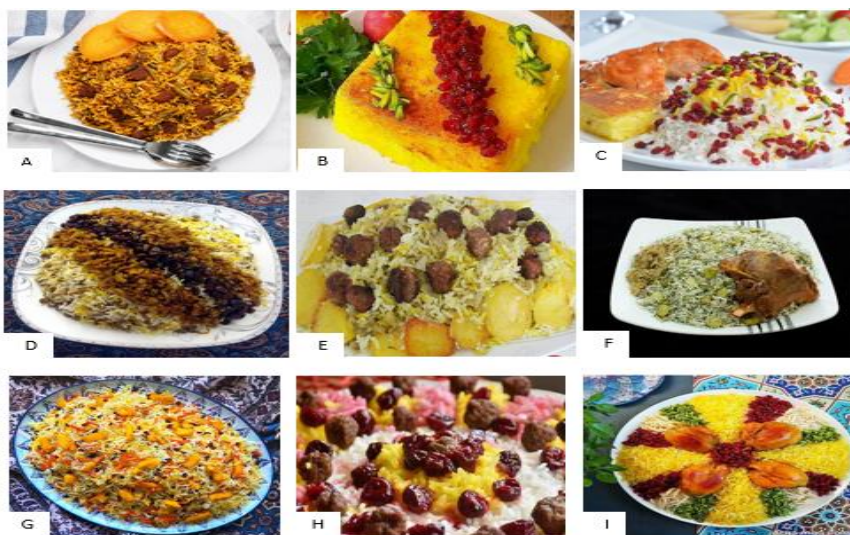
بیان مساله

برنج (*Oryza sativa* L.) منبع اصلی کربوهیدرات‌ها و تأمین‌کننده پروتئین، فیبر، ویتامین و مواد معدنی در بدن می‌باشد (کیل و دیگران، ۲۰۱۵). الگوی مصرف غذایی مردم در ایران نشان می‌دهد که ایرانی‌ها روزانه به‌طور میانگین ۱۰۰ گرم برنج مصرف می‌کنند (هرمزی و دیگران، ۲۰۱۲). برنج بعد از نان دومین غذای محبوب و مورد علاقه در ایران است. همچنین از برنج می‌توان در طیف وسیعی از محصولات غذایی برنجی از قبیل سوپ، خورش، شیرینی و دسر استفاده کرد (موسویان و محمدپور کاریزکی، ۲۰۱۲). امروزه علاقه فزاینده‌ای به غذاهای محلی در سراسر جهان وجود دارد. در سال‌های اخیر، بسیاری از محققین تلاش زیادی صرف تحقیقات علمی و معرفی غذاهای سنتی و محلی کشورهای مختلف به جامعه جهانی کرده‌اند (علی، ۲۰۱۶، واس، ۲۰۱۶). برای مثال، شین و جئونگ (۲۰۱۵) در بررسی محصولات سویای تخمیر شده سنتی کره‌ای، فرآیند تخمیر مورد استفاده در تهیه انواع مختلف سس در کره را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. سرکار و دیگران (۲۰۱۵) نیز غذاهای سنتی هندی مبتنی بر برنج را معرفی و طبقه‌بندی کردند. به‌طور کلی، در ایران مردم معمولاً یک یا دو بار در روز از برنج در وعده‌های اصلی استفاده می‌کنند. به نظر می‌رسد با توجه به تنوع زیاد غذاهای مبتنی بر برنج و محبوبیت آن و همچنین نبود اطلاعات کافی در مورد غذاهای محلی و سنتی، مطالعه و تحقیق برای معرفی برخی از غذاهای محلی و سنتی برنج در ایران ضروری می‌باشد.

معرفی دستاورد

غذاهای اصلی ایرانی بر پایه برنج

در بسیاری از غذاهای ایرانی از برنج به‌عنوان ماده اصلی تشکیل‌دهنده غذا استفاده شده است. معروف‌ترین آن‌ها عبارتند از: باقالی پلو (برنج همراه با باقلا و گوشت ماهیچه یا مرغ)، سبزی پلو (برنج همراه با سبزی‌های معطر مانند شوید، نعناع و سایر گیاهان نرم همراه با زعفران)، زرشک‌پلو (مخلوط برنج با زرشک، زعفران و تکه‌های مرغ پخته)، ته‌چین (برنج مخلوط با ماست، تخم‌مرغ، زعفران، مرغ یا گوشت، پوست پرتقال، پسته و بادام)، لوبیا پلو (برنج مخلوط با لوبیا سبز، گوشت چرخ کرده، رب گوجه‌فرنگی و پیاز سرخ‌شده)، عدس پلو (برنج مخلوط با عدس، کشمش و گوشت چرخ شده)، آلبالو پلو (مخلوط برنج آبکش شده، شربت آلبالو، آلبالوی شیرین شده، گوشت چرخ کرده و کمی زعفران) و کدو پلو (کئی پلا) (مخلوط برنج با کدوی رنده شده، گوشت چرخ کرده، پیاز، زیره، برنج، زردچوبه و کره‌ی محلی).



A) لوبیا پلو B) ته‌چین C) زرشک‌پلو D) عدس‌پلو E) کلم پلو F) باقلا پلو G) کدو پلو H) آفتاب‌پلو I) مرغ‌پلو

شکل ۱- نمایی کلی از چند نوع غذای اصلی ایرانی بر پایه برنج

چند نوع غذا با برنج پخته

با توجه به ارزش غذایی بالای برنج و همچنین قیمت نسبتاً بالای این ماده غذایی ارزشمند، استفاده از باقی‌مانده برنج پخته‌شده و به‌کارگیری آن در سفره خانواده اهمیت بالایی دارد. لذا پس از برگزاری مهمانی در خانه در صورت مواجه شدن با حجم زیادی از برنج باقی‌مانده، می‌توان از آن در پخت غذاهای دیگر و تجربه طعم‌های جدید استفاده کرد. از جمله غذاهای تهیه شده با باقی‌مانده برنج می‌توان به کوکوی برنجی، کوفته برنجی، کتلت ماهی، برنجک پفکی و ته‌دیگ ته‌چینی اشاره کرد.

۱- کوکوی برنج: کوکوی برنج به‌عنوان یکی از انواع کوکوهای ساده و خوشمزه ایرانی از برنج پخته تهیه می‌شود. کوکوی برنج یک غذای کامل و راحت برای وعده‌های شام و نهار مناسب است که طعم دلچسبی دارد. برای تهیه این کوکوی خوشمزه می‌توان از برنج‌هایی که از قبل پخته شده، استفاده کرد. مواد به‌کار رفته در این کوکو شامل: برنج پخته شده، زرشک، تخم مرغ، ادویه‌جات دلخواه مانند زردچوبه، فلفل، نمک، زیره‌ی سبز و زعفران می‌باشد.

۲- **کوفته برنجی**: کوفته از غذاهای اصیل ایرانی و ترکی است که در شهرهای مختلف کشور با مواد متنوعی تهیه می‌شود. کوفته‌ها انواع متفاوتی دارند و یکی از انواع رایج آن، کوفته برنجی است که برای تهیه آن علاوه بر برنج که یکی از اجزای جدایی ناپذیر این غذا است از سبزی‌های خوشبو و گوشت قرمز نیز استفاده می‌شود. این کوفته مغزدار است و از آلو و پیاز سرخ کرده و مغز گردو برای مغز آن استفاده می‌شود. به دلیل اینکه کوفته برنجی یک وعده غذایی کامل می‌باشد بهتر است برای ناهار میل شود زیرا نسبتا سنگین و پرکالری می‌باشد. از آن‌جا که مواد اولیه موجود در کوفته دارای خواص و ویتامین‌های زیادی است، در نتیجه غذایی بسیار مقوی، پرخاصیت و محبوب به‌شمار می‌آید (شکل ۲).



شکل ۲- کوکوی برنج (سمت راست) و کوفته برنجی (سمت چپ)

۳- **کنتل ماهی**: کلمه کنتل ریشه فرانسوی دارد. کنتل ماهی یکی از انواع کنتل‌های خوشمزه و پرطرفدار است و غذایی بسیار مقوی می‌باشد که می‌توان از آن به‌عنوان یک وعده‌ی غذایی اصلی و یا پیش غذا استفاده کرد. این غذای لذیذ، پرسی و پرطرفدار، اصالتا از گوشت، سیب‌زمینی و پیاز تهیه می‌شود اما در کنتل ماهی، ماده‌ی اصلی تشکیل دهنده‌ی آن برنج و ماهی است که می‌توان از هر نوع ماهی که گوشت زیاد و تیغ کمتری دارد مثل حلوا سفید، ماهی تن (هوور) و... استفاده نمود. اگر طعم ماهی را دوست دارید، این غذا می‌تواند انتخاب خوبی برای تهیه غذا با برنج پخته شده باشد. مواد لازم در تهیه کنتل ماهی شامل: برنج، ماهی، سبزیجات، لیموتازه، نمک و ادویه می‌باشد. این وعده غذایی به‌دلیل داشتن برنج و ماهی، غذای مناسبی برای افرادی است که دنبال غذای سالم و رژیمی هستند (شکل ۳).

۴- **برنجک**: در گیلان اصولا برای میان وعده‌ها، تنقلات مخصوص به خودشان را دارند. یکی از این تنقلات به نام واویشته برنج یا برنج سرخ شده است که برای تهیه آن، برنج را در تابه، بو داده با مغز گردوی خرد شده مخلوط می‌کنند. در روستاهای گیلان رسم است مقداری از آن را داخل شیشه ریخته، هنگام مسافرت برای اهل فامیل سوغات می‌برند. برای واویشته برنج (برنجک) فقط به برنج خیس کرده و مقداری آب و نمک نیاز می‌باشد. هرچقدر زمان خیس خوردن برنج طولانی‌تر باشد برنجک تردتر می‌شود. برنج مورد استفاده کاملا سلیقه‌ای می‌باشد و تاثیر چندانی در روند تهیه آن ندارد. برای مثال اگر از برنج‌های دانه بلند برای تهیه این میان وعده استفاده نمایید محصول نهایی ظاهری کشیده و شکیل خواهد داشت. در صورت استفاده از برنج‌های کوتاه قد و معطر، برنجک‌های تپل‌تر و کوتاه‌تر با عطر و طعم بی‌نظیر خواهید داشت. همچنین می‌توانید از برنج‌های باقی مانده از وعده‌های غذایی اصلی خود برای تهیه برنجک استفاده کنید. این اسنک یا میان وعده شمالی بیشتر اصالت مازندرانی دارد و زنان این قسمت از ایران برای خانواده در ایام شادی و خصوصا برای شب یلدا و لحظه‌های تحویل سال و در کنار سفره استفاده می‌کردند (شکل ۳).



برنجک پفکی



کتلت ماهی

شکل ۳- کتلت ماهی (سمت راست) و برنجک پفکی (سمت چپ)

۵- ته‌دیگ ته‌چینی: ته‌چین یک غذای ایرانی است و انواع مختلفی دارد و بسیار خوش طعم است و به زیبا و رنگین شدن سفره کمک می‌کند. ته‌چین از مخلوط برنج، انواع گوشت (مرغ متداول‌تر است)، ماست، تخم مرغ و زعفران فراوان درست می‌شود. ته‌چین در بین غذاهای ایرانی به خاطر شکل و فرم زیبایش از جمله غذاهای رسمی و مناسب مهمانی‌هاست، که از دو بخش تشکیل شده است. بخش اول آن ته‌دیگ زعفرانی آن است که با مقداری گوشت پخته شده در کف قالب قرار می‌گیرد و بخش دوم آن برنج پخته سفید رنگ است که روی ته‌دیگ ریخته می‌شود و هنگام کشیدن غذا زیر ته‌دیگ یا کنار آن قرار می‌گیرد و در واقع مکمل آن است. جالب است بدانید در شمال آفریقا و کشور مراکش غذایی به نام تاچین وجود دارد که این غذا شبیه به ته‌چین خودمان در ایران پخته می‌شود. برای تهیه بهترین و لذیذترین ته‌دیگ ته‌چین حتماً از برنج خوش عطر ایرانی استفاده نمایید (شکل ۴).

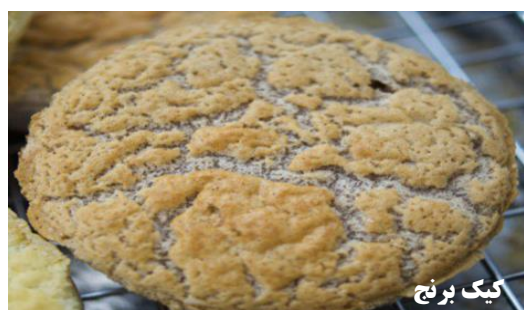


شکل ۴- ته‌دیگ ته‌چینی

چند نوع دسر و شیرینی با برنج

۱- شیربرنج: شیربرنج از غذاهای سنتی ایرانی است. در مازندران مراسمی تحت عنوان تمنای باران وجود دارد که در یکی از آیین‌های آن، همه‌ی اهالی روستا با جمع‌آوری شیر و برنج، شیربرنج درست کرده و پس از خوردن، مقداری از آن را با این باور که باران ببارد، روی پشت بام می‌ریزند. شیربرنج به جهت دارا بودن شیر (منبع غنی از کلسیم) و برنج سرشار از ویتامین‌های گروه ب و همچنین طعم‌دهنده‌های مقوی و آرام‌بخش اعصاب مانند هل و گلاب است. شیربرنج را می‌توان هم به صورت سرد و هم داغ میل کرد که در هر دو صورت طعم خوشمزه‌ای دارد. این غذای مقوی به عنوان صبحانه یا شام، انتخاب خوبی است (شکل ۵)

۲- کیک برنج: دنیای رژیم و کاهش وزن همیشه آنقدر شلوغ و پرهیجان است که بازار غذاهای رژیمی، هر چند سال یکبار با معرفی کردن خوراکی‌های جدید، سعی در ایجاد تنوع برای این دوره دارد. البته ناگفته نماند که معرفی این نوع خوراکی‌ها که ارزش غذایی زیادی دارند و به روند کاهش وزن کمک می‌کنند، می‌تواند در تغییر سبک زندگی موثر باشد. کیک برنج یا رایس کیک منبعی غنی از فیبر و کربوهیدرات و یک میان وعده سریع و خوشمزه است که می‌توان از آن به‌عنوان پیش‌غذا برای وعده‌های غذایی اصلی هم استفاده کرد و بسیار مناسب برای افراد دیابتی می‌باشد. برای تهیه کیک برنج از برنج قهوه‌ای و برنج سبوس‌دار استفاده می‌شود. طعم این کیک بسیار ملایم و بی‌بو است. می‌توان با اضافه کردن پنیر، چاشنی و ادویه جاتی مانند زیره یا زنجبیل یا فقط مقداری دارچین و استویا (یا هر نوع شیرین کننده دیگری) طعم خوبی به آن داد. همچنین می‌توان آن را با کره بادام زمینی به‌عنوان یک میان‌وعده جذاب، کم‌کالری و سیرکننده میل نمود. در حال حاضر کیک برنج آماده با طعم‌های مختلف در فروشگاه‌ها موجود می‌باشد (شکل ۵).



شکل ۵- شیربرنج (سمت راست) و کیک برنج (سمت چپ)

۳- دوشاب برنج: دوشاب بچ یا دوشاب برنج یکی از شیرینی‌های محلی در استان گیلان است. زمان مصرف دوشاب بچ معمولاً فصل زمستان است که مصرف آن با چای بسیار لذت بخش است. مواد این شیرینی را برنج خوب شمال، دوشاب (شیره انگور، خرما و یا خرمالو)، مغز گردوی نیم‌کوب شده، گلاب، مغز هل کوبیده و مغز پسته چرخ کرده در صورت تمایل تشکیل می‌دهد. ابتدا برنج را از یک روز قبل خیس می‌کنند سپس در آبکش ریخته می‌شود تا آب اضافی آن کاملاً گرفته شود و بعد در یک تابه خوب تفت داده می‌شود تا رنگ برنج طلایی شود. بعد شیره یا دوشاب را که داغ است به آن اضافه می‌کنند پس از اینکه خوب با هم ترکیب شد در یک سینی چرب شده مواد را به خوبی صاف کرده و بعد از اینکه کامل سرد شد برش می‌دهند. شکل ظاهری این شیرینی لوزی یا چهار گوش است که علاوه بر طعم دلچسب، بسیار مقوی، مغذی و ضد نفخ می‌باشد. به همین دلیل خوردن این دسر بعد از غذاهای گوشتی بیشتر توصیه می‌شود (شکل ۶).

۴- کاکا: کاکا یکی از شیرینی‌های سنتی استان گیلان است و در مازندران هم این شیرینی با نام کماج شناخته می‌شود. این دسر خوشمزه در واقع نوعی پنکیک است که با کدو حلوائی تهیه می‌شود و به‌عنوان یک عصرانه خوشمزه مورد استفاده قرار می‌گیرد. این شیرینی در قسمت‌های مختلف استان گیلان به سبک‌های متفاوتی درست می‌شود. استفاده از پوره کدو حلوائی در این نوع شیرینی، علاوه بر ایجاد رنگی طبیعی باعث افزایش ارزش غذایی آن می‌شود. برای تهیه کاکا از آرد برنج، شیر، شکر، تخم مرغ و کدو حلوائی و ادویه هل و دارچین استفاده می‌شود. گردوی خرد شده، کشمش و زعفران نیز به دلخواه می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. پس از مخلوط کردن موارد با نسبت مناسب در داخل روغن سرخ می‌شود و به‌عنوان یک عصرانه دلچسب یا یک میان‌وعده همراه با چای میل می‌شود (شکل ۶).



شکل ۶- دوشاب برنج (سمت راست) و کاکا (سمت چپ)

۵- شله زرد: شله زرد یکی از اصیل‌ترین دسرهای خوشمزه و بسیار پرطرفدار ایرانی است که به دو صورت سرد و گرم سرو می‌شود. این دسر سنتی و قدیمی به عنوان یک دسر مناسبتی هم شناخته می‌شود که در مناسبت‌های مذهبی به صورت نذری در میان مردم مورد استفاده قرار می‌گیرد. این غذا بافتی سبک دارد و به دلیل وجود زعفران و رنگ زرد آن به شله زرد معروف است. این دسر زرد رنگ پایه‌ی اصلی طبخ آن برنج است. در تهیه آن از برنج نیم دانه ایرانی و یا از نوعی رقم به اسم شصتک که برنج دانه گرد با آمیلوز پایین و معطر بوده و در مناطق کوهستانی مازندران کشت می‌شود استفاده می‌شود. برنج را با زعفران و شکر و برخی عرقیات سنتی مثل گلاب مخلوط کرده و اجازه می‌دهند تا این مواد در کنار یکدیگر پخته و به اصطلاح مزه‌ی آن‌ها با یکدیگر یکی شود و مخلوطی فوق‌العاده خوشمزه و جالب به وجود آید. در پخت این دسر زرد رنگ و خوشمزه علاوه بر زعفران از هل هم استفاده می‌شود. این دو ماده‌ی غذایی در کنار همدیگر عطر و طعمی دلنشین به دسر می‌دهند. این دسر نشاط آور و برای افراد افسرده بسیار مفید است (شکل ۷).

۶- لاکو (نان برنجی): نان لاکو نوعی نان برنجی است. این نان با ضخامت بسیار کم تهیه می‌شود. ماندگاری بسیار زیاد حتی تا یک ماه دارد. برای مصرف نان لاکو آن را کمتر از یک دقیقه در آب می‌اندازند. بعد روی پارچه‌ای تمیز پهن می‌کنند و رویش را هم پارچه می‌کشند. پس از ساعتی نان گرمی به دست می‌آید که در فرهنگ بومی مردم گیلان کاربردهای مختلفی دارد. در گذشته لاکو را با فسنجان خشک (لاکو کباب) یا در ایام رغائب با حلوی تر می‌خوردند ولی بیشتر اوقات موقع عید این نان تهیه می‌شد. در اطراف شفت و کوچصفهان برای تهیه لاکو، آرد برنج را با زردچوبه (یا زعفران) و آب ورز می‌دهند. سپس خمیر را به شکل کوکو سوراخ‌دار درمی‌آورند تا وقتی در آب جوش می‌گذارند به صورت یکنواخت پخته شود. خمیرهای پخته شده را با آرد گندم خام ورز می‌دهند تا طعم شیرین گندم بگیرد. سپس آن را مانند نان لواش روی خط (میز پایه کوتاه مستطیلی) توسط نانچو (وردنه) باز می‌کنند. سپس خمیر نازک شده را پشت گمچ بزرگ داغ می‌گذارند و با فوکو (وسیله‌ای گلی شبیه به گوشت کوب که زیرش نقوش لوزی دارد) می‌کوبند تا نازک‌تر شده و بپزد (شکل ۷).



شکل ۷- شله زرد (سمت راست) و لاکو (نان برنجی) (سمت چپ)

۷ - شیرینی برنجی: در تهیه این شیرینی که شهرت خاصی در میان ایران‌گردان و ایرانیان دارد از آرد برنج، آرد گندم، پودر شکر، روغن جامد، تخم مرغ، گلاب و روغن استفاده می‌شود. ترکیبات خمیر این شیرینی سنتی است. در واقع باید گفت ترکیبات این خمیر با عوض شدن فصل‌ها و نسبت به خشک شدن هوا، سرد شدن آن، گرم شدنش و حتی مرطوب شدنش دستخوش تغییراتی می‌شود که همین امر سبب تردی و دلنشینی‌اش خواهد شد. از طرف دیگر نوع آرد برنج مصرفی و میزان ریز و درشتی آن نیز می‌تواند در تردی این شیرینی تفاوت ایجاد کند. به‌طوری که آرد برنج استفاده شده در این شیرینی سنتی محبوب، به‌خوبی آسیاب شده و دانه‌های بسیار ریزی دارد. منشاء اصلی این شیرینی به کرمانشاه بر می‌گردد. از آنجا که در سفرهای زیارتی و تجاری برنج هم از گیلان و مازندران با زحمت به این منطقه حمل می‌شده منبع اصلی این شیرینی، برنج قرار گرفت که شیوه پخت آن هم شبیه به کلوچه برنجی گیلان است که در کرمانشاه تکمیل تر شده و به شکل خشک برای ماندگاری بالا طبخ شد. در طول سالیان بعد در دیگر شهرهای ایران و حتی بعضی کشورهای عربی پخت شیرینی برنجی با کمی تفاوت رواج یافت (شکل ۸).



شکل ۸- شیرینی برنجی

نتیجه‌گیری و توصیه ترویجی

نقش غذاهای سنتی و محلی با استقبال گسترده از سوی مردم به دلیل توجه روز افزون به غذاهای سالم افزایش یافته است. برنج ماده اصلی مورد استفاده در تهیه غذاهای سنتی و محلی ایران است. مردم ایران و برنج رابطه جدایی ناپذیری دارند. از این رو، ایرانیان شیوه‌های زیادی برای تهیه غذاهای برنجی ابداع کرده‌اند. در این مقاله تلاش شد در کنار معرفی غذاهای سنتی مبتنی بر برنج، انواع دسرها و سایر غذاهایی که بر پایه برنج هستند نیز معرفی شوند. در نهایت امیدواریم مطالعه حاضر فرصتی برای معرفی غذاهای سنتی و محلی بر پایه برنج در ایران باشد و با حفظ و ترویج غذاهای سنتی بر پایه برنج بتوان نسل جوان را تشویق به استفاده از برنج در غذاها، کیک و دسر نمود.

فهرست منابع

- آمارنامه کشاورزی، ۱۳۹۸. آمارنامه کشاورزی جلد اول: محصولات زراعی "سال زراعی ۹۸-۱۳۹۷"
- Ali, R. F. M. 2016. Hypocholesterolemic effects of diets supplemented with kishk, as an Egyptian ethnic food. *Journal of Ethnic Foods*. 3:117-123.
- Hormozi, M. A., Asoodar, M. A. and Abdeslahi, A. 2012. Impact of mechanization on technical efficiency: a case study of rice farmers in Iran. *Procedia Economics and Finance*. 1:176-185.
- Kale, S. J., Jha, S. K., Jha, G. K., Sinha, J. P. and Lal, S. B. 2015. Soaking induced changes in chemical composition, glycemic index and starch characteristics of basmati rice. *Rice Science*. 22:227-236.
- Mohammadpour Karizaki, V. 2016. Ethnic and traditional Iranian rice-based foods. *Journal of Ethnic Foods*. 3:124-134.

- Mosavian, M. T. H. and Karizaki, V. M. 2012. Determination of mass transfer parameters during deep fat frying of rice crackers. *Rice Science*.19:64-69.
- Sarkar, P, DH L.K., Dhumal, C., Panigrahi, S. S. and Choudhary, R. 2015. Traditional and ayurvedic foods of Indian origin. *Journal of Ethnic Foods*. 2:97-109.
- Shin, D. and Jeong, D. 2015. Korean traditional fermented soybean products: Jang .J *Ethn Foods*. 2:2-7.
- Voss, A. 2016. Safety of traditional bread production. In: Prakash, V., Martín-Belloso, O., Keener, L., Astley, S., Braun, S., McMahon, H. and Lelieveld, H., editors. *Regulating safety of traditional and ethnic foods*. San Diego (CA): Academic Press. p. 337-353.