

## محفلی برای دلدگان از گوشت



اولش فکر می‌کنی آدم‌های خیلی خاص با سر و وضعی اجق و جق و کمی بیش از حد افاده‌ای دور هم جمع می‌شوند و تو کنارشان می‌شوی مثل لکه ابر در آسمانی صاف.

جام جم سرا: اولش فکر می‌کنی آدم‌های خیلی خاص با سر و وضعی اجق و جق و کمی بیش از حد افاده‌ای دور هم جمع می‌شوند و تو کنارشان می‌شوی مثل لکه ابر در آسمانی صاف.

در تخلیلت می‌بافی که عده‌ای آدم گیس بلند با صورت‌های بوتاکس شده و لب‌های پرژل و یقه‌های باز و زنجیرهای آویخته به گردن مقابلت سبز می‌شوند و سوئیچ ماشین‌های آنچنانی‌شان را دور انگشت می‌چرخانند و مثل از دماغ فیل افتاده‌ها رفتار می‌کنند، ولی مشتریان رستوران‌های گیاهی نه لزوماً اجق و جق اند، نه پرفیس و نه غیرعادی. اینها فقط مشتری‌اند مثل مشتری‌های هر فروشگاه دیگر، با این تفاوت که با گیاهان خو گرفته‌اند و قلبشان برای سبزیجات می‌تپد و اعتقادشان به گوشت سست شده است.

می‌نشیم روی مبل‌های هلالی و سفید که گرم و نرم است و راحت، منو را هم آرام ورق می‌زنم و می‌خوانم که بدانم چی به چیست. میز کناری غذایشان را سفارش داده‌اند؛ یک پرس میرزا قاسمی، دو تا پیتزای بادمجان و زیتون، یک پرس هم پاستا، همان ماکارونی خودمان. این سفارش محتاطانه به چهره مشتریان این میز می‌آید، چهار زن و مرد پا به سن گذاشته که حدس می‌زنم سال‌ها با گوشت اخت بوده‌اند و این خوراکی‌های پرسبزی و بی‌گوشت داخل منو آنها را محتاط کرده است.

میز پشت سر ولی به منو عادت دارند و پیشخدمت که می‌آید بدون تعلل می‌گویند کالزون اسفناج. مشتریان این میز دو جوان هستند با چهره و تیپ عادی، ولی اگر در رستوران گیاهی نبودند، فکر می‌کردم عاشق آبگوشت‌اند و اهل خرد کردن پیاز با مشت. قیافه این دو غلط‌انداز بود، همین است که می‌گویند نباید از روی ظاهر آدم‌ها قضاوت کرد.

املت بی‌تخم‌مرغ من هم رسید که با پنیر کورد و خامه به حال آورده بودندش. آن را چشیدم، مزه خاصی نداشت و طعم گوجه‌فرنگی‌اش غالب بود. پیچیدمش لای نان تافتون و همراه با سبزیجات معطر جویدمش، بدم نیامد، ذائقه‌ام با پنیرکورد جور شد و املت بی‌تخم‌مرغ، دستور غذایی شد برای روزهایی که در خانه تخم‌مرغ نداریم.

مشتریان تازه آمدند، یکی شان پنج شش نفر را مهمان کرده و پیدا بود بجزمیزبان همه هیجان انتخاب غذاهای تازه را دارند. میزبان گفت از گوشت متنفرم و بقیه حرف را که روی کلماتش دندان می‌گذاشت، نشنیدم. گوش را تیزتر کردم، مشغول انتخاب غذا بودند؛ بشقاب سبزیجات، سالاد گاردن، سوشی سبزیجات، پاستا پنه و یک سالاد زوکینی.

دوباره چشم چرخاندم به میز مشتریان مسن. یکی‌شان هنوز با احتیاط پیتزای بادمجان و زیتون را می‌جوید و دیگری هم با پاستای بدون گوشت کلنجر می‌رفت. زن همراهشان هم پنیر پارمزان روی سالاد را زیر و رو می‌کرد و به نظر می‌رسید در بشقابش دنبال مزه بهتری می‌گردد. ولی مشتریان میز پشت سر، کالزون اسفناج را تا ته خوردند؛ گفتم که گیاهخوار حرفه‌ای بودند.

### قیمت؛ موضوعی که باید با آن کنار آمد

مشتریانی که به رستوران‌های گیاهی می‌روند گذشته از این کارها، اغلب برای کسب تجربه و چشیدن مزه‌های تازه می‌آیند، بعضی‌ها هم این منوهای سبز توی ذوقشان می‌زند و دیگر به رستوران گیاهی بر نمی‌گردند. به همین علت است که رستوران‌های گیاهی معروف، دنبال طراحی منویی هستند که زیاد با فرهنگ غذایی ایرانی‌ها غریبه نباشد و در آن قیمة، قرمه‌سبزی و فسنجان هم یافت شود که جای گوشتش را سویا و تکه‌های پنیر کورد گرفته است.

منوی این رستوران‌ها معمولا متنوع است و بجز غذاهای آشنای وطنی در آن خوراکی‌هایی مثل سالاد بینز، لازانیای اسفناج، اسپاگتی بلونز، پاستا کانلونی، سوسیس و کالباس گیاهی، استیک پنیر، چلوکباب گیاهی و نوشیدنی‌های ابتکاری که اسمش را گذاشته‌اند ترکیب‌های سلامتی پیدا می‌شود؛ نوشیدنی‌هایی برای کمک به هضم غذا، حفظ شادابی بدن، داشتن خواب راحت، پیشگیری از سرطان، کاهش اثرات آلودگی هوا و پاکسازی بدن.

ولی در بعضی از رستوران‌ها مثل همانی که من برای دو ساعت مشتری‌اش بودم، قیمت‌ها کمی بالاست و درباره بعضی از غذاها قیمت‌ها شوک‌آور است، مثل این که مجبور می‌شوی برای چند تکه پنیر توفوی کباب شده و چند برش از صیفی‌جات 18 هزار تومان بپردازی و بابت یک برش نان والا پراتا که مخلوطی از خمیر مخصوص و پوره سبزیجات و اندکی پنیر است، ده هزار تومان هزینه کنی.

پاکورای گل کلم هم چند تکه گل‌کلم خالی است که سوخاری شده، ولی باید بابتش 11 هزار تومان بپردازی. سوشی سبزیجات هم می‌شود 24 هزار تومان و پاستا لیونی (مخلوط با اسفناج و سس) 18 هزار تومان، یک پیاله ماست هم قیمتش 6000 تومان است و یک ساندویچ جمع و جور سوسیس بندری نیز می‌شود 15 هزار تومان.

اما کسی که از گوشت دلزده است و حجمش زیر دندان‌ها را نمی‌تواند تحمل کند، این پول دادن‌ها برایش زیاد سخت نیست. مشتریان دائم رستوران‌های گیاهی برای این غذاها خوب پول می‌دهند، حتی برای خرید مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه غذاهای گیاهی در خانه هم زیاد هزینه می‌کنند و همه این کارها را می‌کنند تا چشمشان به گوشت نیفتد.

گیاهخواران واقعی، آشپزخانه‌شان رنگ و بویی دیگر دارد و پخت و پزیشان با روش‌های متداول ایرانی فرق می‌کند. آنها با آرد جوانه گندم، آرد سیب‌زمینی، نخود، آرد سویا، دانه سویا، شیر و ماست و دوغ سویا زندگی می‌کنند و اگر از تخم‌مرغ بَری باشند، یک و کتلت و کوکوها را با پودرهای جایگزین تخم‌مرغ می‌پزند. اینها پنیر توفو (پنیرسویا) می‌خورند و تخم‌کتان را به غذاها اضافه می‌کنند، مشتری برنج قهوه‌ای و کره پسته و خاویار گیاهی (برنج اینکا یا دانه‌های گیاه کینوا) هم هستند و سرشان را با چیپس سویا گرم می‌کنند.

این تفاوت اما بها هم دارد و این سبک از زندگی ارزان تمام نمی‌شود. بجز قیمت، دسترسی به این مواد هم همیشه آسان نیست و در شهری مثل تهران یا شهرهای بزرگ دیگر فقط در چند نقطه شهر می‌توان این خوراکی‌ها را پیدا کرد.

علتش هم رابطه تنگاتنگ مردم ما با گوشت و غذاهای گوشتی است که گیاهخواران را در اقلیت قرار داده است. اغلب مردم هنوز به گوشت اعتقاد راسخ دارند و داشتن نای راه رفتن و توان کار کردن را منوط به خوردن مدام گوشت می‌دانند، آن هم گوشت قرمز نه گوشت مرغ یا ماهی که از نظرشان خاصیت ندارد. با این حال گیاهخواران راه خودشان را می‌روند و غذای باب میل خودشان را می‌خورند و در مجمع غیررسمی دلزدگان از گوشت دور هم جمع می‌شوند.