

آگهی

نهاد نشراتی "شاهمامه" با چاپ کتب و رساله های نویسندگان ارجمند ما در غرب همواره کوشیده است تا زمینه نشر آثار بیشتر را برای کتابدوستان و خوانندگان فراهم سازد.

با درک این که زمینه چاپ و پخش آثار نشر شده از داخل افغانستان به کشورهای غربی کمتر میسر است، ما در تلاشیم تا زمینه هایی فراهم آوریم که نویسندگان (به شکل انفرادی) و ناشران داخل افغانستان بتوانند کتب چاپ شده شان را به دسترس خوانندگان و علاقمندان شان در غرب قرار دهند.

نخستین قدم ما معرفی کتابیست بنام "هم خرما و هم ثواب" نوشته عبدالفتاح ولی (کابل). این کتاب مجموعه تجارب و زحمات کاری بیش از پنجاه سال شخص نویسنده است که در برگیرنده تهیه انواع و اقسام مربا ها، ترشی ها، چتی ها و دیگر چاشنی ها، شیرینی ها، تهیه داوهای طبیعی و نکات ارزنده در مورد غذا های وطنی ما میباشد.

ویژگی کار نویسنده در این است که کوشیده است با در نظر داشت اقتصاد مردم ما و دسترسی به مواد مورد ضرورت، تهیه خوراکی ها و دوا ها را با جزئیات آن آرایه دارد.

نیاز داشتن چنین کتابی برای هر خانواده افغان ضروری پنداشته می شود. شما با سهمگیری تان در خریدن این کتاب نه تنها خود را بلکه نویسنده این کتاب را که در شرایط نادرست اقتصادی در افغانستان به سر میبرد، نیز کمک می‌رسانید و او را تشویق میکنید که رساله دومش را که بیشتر در رابطه به ادویه ها و طبابت یونانی است، نیز آماده چاپ سازد.

قیمت فروش در اروپا بدون مصارف پستی 10 یور میباشد.

تماس: نهاد نشراتی "شاهمامه"، هالند: 31 341375638 shahmoama@yahoo.com

در صفحه بعدی، یادداشت نویسنده و فهرست مندرجات کتاب را میخوانید.

پیشگفتار

خواننده عزیز، همین کتابی را که اکنون مطالعه مینمایید، محصول کار و تجارب شخصی تقریباً پنجاه ساله خودم و هم‌قسمای دست‌پختهای مادرمرحومی ام که در ساختن بعضی از آنها مهارت خاص داشت، میباشد.

اینکه چرا و چطور شد بدین کار شروع کردم، علل و عوامل متعددی دارد. قبل از ساختن مرباها، شربت‌ها و ترشی‌ها به کسب خراطی که پیشه پدر مرحوم بود، مهارت داشتم و از مدرک آن بعضی از حوایج اولیه خویش را مرفوع نموده و از همین بابت ماهانه پول اعاشه لیلۀ خویش را که در دارالمعلمین متوسطه کابل درس میخواندم، می‌پرداختم. نسبت تراکم وقت و تحصیل، از مدرک خراطی گرچه کسب بی‌مایه و پر درآمدی بود، دیگر نمیتوانستم مایحتاج خود و خانواده ام را تأمین کنم؛ بناً به ساختن همین مرباها، ترشی‌ها، و... که وقت معین و مشخصی نداشتند و صرف در یک‌گوشه خانه و یا آشپزخانه میتوان آن را ساخت، اقدام کردم و خصوصاً از طرف شب، رخصتی‌های جریان سال و فصل زمستان بیشتر استفاده می‌کردم. محصولات خویش را در اوایل بیشتر در محل زیست و بعداً در جاهای دور و دورتر سربازار پیدا کردم. از همان روزگار تا حال که تقریباً مدت پنجاه سال می‌شود، در پهلوی وظیفه مقدس معلی در وطن و حتی درین سه‌سالگی که در پاکستان مهاجر میباشم، از حاصل کار و ساختن آنچه در این کتاب تذکر یافته، زندگی مادی و معنوی را پیش برده و بدیگران هم کمک‌هایی کرده‌ام که با استفاده از این یادداشتهایم اظهار خوشی نموده‌اند و اینک زمینه فراهم آمده است که این تجاربم را به شکل کتابی در خدمت هموطنانم قرار دهم.

سال گذشته کتابی را بنام "غذا های محلی افغانستان" اثر عبدالله افغانزاده "والا" که در سال 1353 جایزه مطبوعات را گرفته بود، خواندم. کتاب خوبی بود؛ اما این کتاب برای فامیل‌های متمول که دارای اقتصاد مرفع و زندگی اشرافی باشند، نوشته شده است. و خانواده‌های بی‌بضاعت و غریب بجز این که از خواندن آن تعجب کرده و رنج ببرند، کدام استفاده‌ی نخواهند کرد. مثلاً در تهیه غذاهایی که بنام غذا های افغانی ذکر گردیده، اکثریت مردم افغانستان که از طبقات و اقشار غریب و بیسواد میباشند، حتی نام این غذاها و هوسانه‌ها را نشنیده‌اند. دیگر این که اجزای فرعی یک غذای افغانی که اصطلاح "مصالحه جات" گفته می‌شود، برای یک فامیل که وضع اقتصاد متوسط داشته باشد، خیلی گزاف به نظر می‌رسد.

لذا خواستم تا طرز ساختن و تهیه بعض چیزهایی را که برای شما هموطنان عزیز آسانتر، ارزانتر و مفیدتر تمام می‌شود، بنویسم تا از یکطرف ضروریات روزمره خود را تهیه بتوانید و از جانب دیگر تولیدات خویش را به بازار عرضه داشته و از مفاد آن زندگی خود را تأمین ساخته بتوانید.

روی این ملحوظ نام این کتاب را (هم خرما و هم ثواب) گذاشتم، زیرا هم به خود و فامیل و هم بدیگران مفید واقع خواهید شد. همچنان میتوانید از میوه‌ها و سبزی‌ها به شکل خام و پخته آن استفاده کنید.

در ساختن آنچه در این کتاب ذکر گردیده، کدام اسباب و وسایل مخصوص بکار نیست؛ گرچه وسایل تولید و اسباب کار مدرن در رابطه با ساختن چنین چیزها وجود دارد، اما اینکه اقتصاد ما توانمندی تولید و کاربرد آنها را ندارد، پس مجبوریم از همان وسایل ابتدایی که در خانه در پختن دیگر غذاهای مورد ضرورت خویش کار میگیریم، باید کار گرفت. چنانچه امروز وسایل کار و نیروها مولده یک دهقان، نجار، بوتدوز و... وطن ما مثل نیروهای مولده و وسایل کار ممالک پیشرفته نبوده و بشکل قرون وسطایی و حتی بدوی میباشد، مگر باز هم کار و تولید وجود دارد.

البته بعضی آلات و اسباب لازمی که شما توانمندی ساختن یا خریدن آن را خواهید داشت، در این کتاب ذکر شده است.

آنچه از این کتاب مستفید می‌شوید:

باخواندن این کتاب با موارد ذیل آشنا و از آنها مستفید خواهید شد:

- بدون یخچال و فریزر از دست پخت های خود چون مربا، کمپود ها، شربت ها، ترشیها، چتنی ها مستفید خواهید شد.
- میتوانید از رُب بادنجان رومی برای پختن دیگها و از رب چاشنی دار آن بالای غذا استفاده کنید.
- با استفاده از این کتاب میتوانید در هر فصل شربت های طبیعی (خام و پخته) بنوشید. البته شربت هایی را که خود شما از میوه های خشک و تازه می سازید، معادل چهارم حصه قیمت نوشابه هایی مصنوعی بازار است.
- شما میتوانید از هر نوع مربا، ترشی، چتنی، شربت و کمپود دست پخت خود تان به شکل صحتی و پاک آن به ویژه در ماه رمضان استفاده کنید.
- با استفاده از این کتاب میتوانید صحت و سلامتی خود و خانواده خود را حفظ و بهبود بخشید و همچنان اقتصاد خود را تقویه کنید.
- با استفاده از این کتاب میتوانید تولیدات خود را در یک غرفه، دکان و یا مغازه به فروش برسانید و از عایدات آن زندگی خود را تأمین کنید.
- با استفاده از این کتاب میتوانید به عوض پول نقد و یا جنس دیگر، در سیالی و شریکی از غذا های و خوراکه های تهیه شده خود تان استفاده کنید.
- با استفاده از این کتاب میتوانید با اقارب، خویشاوندان و همسایگان خود مساعدت کنید.
- با استفاده از این کتاب همیشه متکی به خود بوده و آرامش روحی خواهید داشت.
- ... و ده ها نکات ارزنده و ناگفته دیگر که شما بعد از استفاده این کتاب در زندگی عملی خود تجربه خواهید کرد

فهرست مندرجات

طرز تهیه مربای نارنج

شکل نیم پله یی

طریقه ساختن مربای نارنج به شکل قاش

ها و یا Slices

ساختن مربای نارنج به دیگر اشکال

هندسی

طریقه ساختن مربای خلال نارنج

طریقه ساختن مربای نارنج ماشینی

طریقه ساختن مربای مخلوط خلال نارنج

وزردک

طریقه ساختن مربای نارنج ماشینی

خالص

طریقه ساختن مربای ماشینی نارنج با

مربای ماشینی زردک

طریقه ساختن مربای نارنج ترش

پوست نارنج خشک

ساختن مربای نارنج از پوست نارنج

خشک

- مربای زرد آلو و قیسی تازه

طرز بریان کردن خسته ها

مربا از اقسام زرد آلو و قیسی خشک

- مربای انگور و کشمش

- مربای پوست تربوز

مربای پوست تربوز به قسم نرم

مربای پوست تربوز به قسم سخت و

ککریک

- مربای کدو

- مربای رواش

- مربای لبلبو

- مربای شاه توت

- مربای زنجفیل (ادریک) Ginger

به قسم خام بدون جوش دادن

به شکل پخته و جوش داده شده

- مربای خربوزه و ناک

- مربای امرود یا امرود

- ساختمان کفگیر مرباپزی

- چلوصاف را از چه نوع فلز و چگونه باید ساخت؟

فصل دوم: کمپود ها

- طرز تهیه کمپود سیب

- طرز تهیه کمپود آلوبالو

فصل سوم: شربت ها

- شربت آلوبالو

به شکل خام

به قسم شرب جوش داده شده

- شربت سیب

به شکل خام

به قسم شرب جوش داده شده

- شربت لیمو

- شربت انار

- شربت نارنج

شربت نارنج از پوست نارنج

- شربت رواش

- شربتهای مصنوعی

- شربت لیمو

- شربت نارنج

- شربت کیله

- شربت انار

- شربت زنجبیل

فصل چهارم: ترشیهها

- سرکه ها

سرکه طبیعی

سرکه مصنوعی

- تعامل مستقیم و تعامل غیر مستقیم

- مواد ضروری برای ترشی ها

- ظروفی که برای ترشی ها استفاده می شود

- طرز تهیه یکنوع ماده ملغمه و چسپناک (گلگل)

- ترشی بادنجان آچاری

- ترشی زردک

- ترشی شلغم

- ترشی تره

- ترشی کدو

- ترشی بادرنگ

- تری شفتالو

- ترشی قیسی و زرد آلو

- ترشی غوره زردآلوی امیری

- ترشی غوره آلوی کوک سلطان، غوره های آلوچه و

آلوبخارا

- ترشی ناک

- ترشی رواش

- ترشی سمارق

- ترشی کرم

- ترشی گلپی

- ترشی سیب تازه

- ترشی لبلبو

- ترشی مرچ دولمه و مرچها

- کدام و چه نوع ترشی را باید خورد؟

فصل پنجم: چنتی ها

- چنتی پوست لیمو
- چنتی غوره انگور
- چنتی از میوه های خشک، شیرین و ترش
- چنتی بادنجان رومی
- چنتی چکه رواش
- ترشی اوری

فصل ششم: رب بادنجان رومی برای دیگ

- کچپ بادنجان رومی یا رومی چاشنی دار
- رب آلو
- ساختن و ترکیب کچپ رومی
- چرا مربا ها و ربها را در یخچال پوپنک می زند
- مربای چاشنی دار
- رب مرچ چاشنی دار
- مربای لبلبو چاشنی دار و رب
- لبلبوی چاشنی دار
- سودیم بنزات مواد تحفظ Sodium Benzaat
- ماده دیگر بنام بنزیک اسید Benzoic Acid

فصل هفتم

- ساختن شیرپیره، انواع لوزینه ها
- شیرپیره لوز از شیر پودری
- ساختن لوز زردک
- لوز بهی

فصل هشتم

- طرز تهیه بعضی از خوراکی های ارزان قیمت
- چیلی کباب ملی
- شوربا و لعاب قورمه مصنوعی
- حلوائ نان قاق
- نان قاق و شوربای ترکاری
- شوربای پاچه مرغ
- طرز پاک کردن پا یا پاچه مرغ
- یک غذای بسیار مفید برای اطفال شیرخوار و بالاتر از آن
- کباب اشکمبه گاو و گوسفند
- استفاده سبزی ها به شکل خام و پخته
- سبزی کاسنی
- کریلا

طرز ازبین بردن تلخی کریلا

فصل نهم: بعضی یادداشت های مفید جهت صحت

و سلامتی شما

- گلکند برگ گلاب
- گلکند از برگ گلاب خشک
- شربت ورد از برگ گلاب
- حریره و یا مغز سری
- پودر دندان
- پودر ذغال چوب بید و خمیر ترش
- تیل گل برای هر نوع پای دردی
- کریم برای لکه های روی و جلد
- خاکشیر برای عادی نمودن نمودن اطفال
- چند نوع ادویه برای
- سالدانه
- تقویه معده و دفع نفخ و باد آن
- ادویه بواسیر
- گولی گندنه
- تیزاب معده
- نارمل یا عادی نگهداشتن فشار
- پایین آوردن فشار
- بیماری شکر
- دفع اسهال
- ازبین بردن آمیب
- تداوی جرب با تیل شاخل
- چند ادویه برای تکالیف جهاز بولی
- خسته خرما برای دفع سنگ مثانه و گرده
- خسته آلوبالو برای دفع صفرا و زردی
- ادویه کمردردی، معده و پای دردی
- یک تداوی خیلی مجرب برای تداوی بواسیر دکمه ای
- یک نسخه مجرب از خود بو علی سینای بلخی
- برای رفع درد قلنج