



ہندو آشپزی گیارہ

وچند نکل گوشتے

براساس آشپزی ہندی

زہرا رجبی



مطالع
www.imketab.ir

عنوان کتاب: هنر آشپزی گیاهی

مترجم و نویسنده: زهرا رجبی

طراحی جلد: مجدالدین روستا طسوجی

صفحه آرا: مرضیه بهنامی فر

ناشر: موسسه انتشارات کتاب نشر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۲۰۰۰۰ جلد

بها: ۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۰-۳۳-۷

چاپ و لیتوگرافی: خجستگان

آدرس: تهران، زرتشت غربی، کوچه کامین، نش طباطبایی رفیعی،

پلاک ۱۸، موسسه انتشارات کتاب نشر، تلفن: ۱۷-۸۸۹۷۸۴۱۴

سرشناسه: رجبی، زهرا

عنوان و نام پدیدآور: صد غذای گیاهی بر اساس آشپزی هندی / مترجم و نویسنده زهرا رجبی؛ [برای] نهاد

کتابخانه‌های عمومی کشور.

مشخصات نشر: تهران: کتاب نشر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۰-۳۳-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: آشپزی گیاهخواران

موضوع: آشپزی هندی

شناسه افزوده: نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور

رده بندی کنگره: ۴۱۳۹۲ ص ۳/ TX۸۳۷

رده بندی دیویی: ۵۶۳۶/۶۴۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۸۰۷۱۳

مقدمه

رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار با دبیر کل و مدیران ارشد نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور در اسفندماه ۱۳۸۹ فرمودند:

«نهاد کتابخانه‌های عمومی با کمک سایر دستگاه‌های فرهنگی و اجتماعی کشور، برنامه‌هایی را طراحی نمایند که همه‌ی ایرانیان اهل مطالعه شوند.» طرح «ایستگاه مطالعه» یکی از برنامه‌های نهاد برای عمومی نمودن و ارتقای سرنوشت مطالعه مفید در راستای تحقق رهنمودهای مقام معظم رهبری است. «ایستگاه مطالعه» به معنای آوردن کتابخانه به فضای ترددی مردم بوده و قفسه کتابی با پانزده عنوان کتاب مفید، شامل پنج عنوان کتاب کودک و نوجوان و ده عنوان کتاب مخصوص بزرگسالان است.

کتاب‌های کودک و نوجوان عبارت است از یک عنوان مخصوص کودکان پیش دبستانی، یک عنوان ویژه‌ی کودکان سال‌های آغاز دبستان و یک عنوان برای کودکان سال‌های پایانی دبستان می‌شود یک عنوان از این کتاب‌ها نیز مخصوص نوجوانان مقطع راهنمایی و عنوان دیگر خاص نوجوانان مقطع دبیرستان لحاظ شده و کتاب‌های بزرگسالان با موضوعاتی نظیر دین، داستان، شعر، خاطره و طنز، خانواده، تاریخ، اندیشه علوم و فنون، ادبیات و دانستی‌های عمومی و دو عنوان برای بزرگسالان با تخصصیات کمتر از مقطع راهنمایی در نظر گرفته شده است. هر فرد می‌تواند با مراجعه به این ایستگاه، کتاب مورد علاقه خود را انتخاب و در محل ایستگاه و یا هر محل دیگری مطالعه کرده و حداکثر پس از پانزده روز به همین ایستگاه یا هریک از ایستگاه‌های مطالعه در سراسر کشور و یا به یکی از کتابخانه‌های عمومی تحت پوشش نهاد کتابخانه‌های عمومی باز گرداند.

در قسمت پایین هر ایستگاه مطالعه، محلی برای بازگرداندن کتاب‌های مطالعه شده تعبیه شده است؛ که در این محل می‌توانید پیشنهادهای خود را برای اجرای بهتر این طرح ارائه نمایید. انتظار مجریان طرح از مردم فهیم و فرهنگ‌مدار ایران اسلامی، دقت در حفظ و نگهداری و تحویل به موقع کتاب است.

چنانچه علاقه‌مند به نگهداری کتاب‌ها برای خود باشید می‌توانید بابت هر جلد کتاب مبلغ دو هزار تومان به حساب ۱۲۳ به نام موسسه انتشارات کتاب نشر نزد بانک تجارت و ملی در کلیه شعب کشور و یا به شماره کارت ملی ۶۵۸۸ ۹۹۵۱ ۹۹۱۱ ۶۰۳۷ و کارت تجارت ۴۴۹۲ ۹۱۶۶ ۵۳۹۹ ۶۲۷۳ به نام موسسه انتشارات کتاب نشر واریز کنید.

خیرین عزیز می‌توانند با تامین هزینه یک یا چند ایستگاه مطالعه در طول یک سال و یا تامین منابع آن در راستای تقویت و گسترش طرح، مساعدت لازم را مبذول نمایند. شماره تلفن ۸۸۸۰۲۱۹۱ داخلی ۱۱۱ و ۱۱۳ و آدرس اینترنتی mosharekatha@Iranpl.ir و آدرس تهران، خیابان فلسطین، پایین تر از بلوار کشاورز، کوچه شهید ذاکری، پلاک ۹ واحد مشارکت‌های نهاد، در خدمت پاسخگویی به سوالات این عزیزان خواهد بود.

از آنجا که بعضی از کتاب‌های این طرح در مسابقات فرهنگی کتابخوانی در سطح ملی ارائه می‌شود، می‌توانید از طریق سایت‌های www.iranpl.ir و www.booki.ir اطلاعات تکمیلی را دریافت کنید.

منصور واعظی

دبیر کل نهاد کتابخانه‌های عمومی

بسمه تعالی

مقدمه

ما ایرانیان، بواسطه فرهنگ و تمدنی چند هزارساله، در اغلب حوزه های زیست جهانی، تجربیات و میراثی گرانقدر داریم. از جمله تجربیات ارزشمند تمدن چند هزار ساله ایرانی در فرهنگ غذا و تغذیه او جلوه گری میکند. اما متأسفانه در سده اخیر بواسطه آشنایی با فرهنگ غربی، این فرهنگ و تجربه گران سنگ تاریخی خود را فراموش کرده ایم و در زمینه فرهنگ تغذیه مانند بسیاری از موضوعات دیگر، دل به فرهنگ غربی داده ایم. البته بهرمندی از محاسن و امتیازات فرهنگ غربی نه تنها امر بد و مذمومی نیست بلکه بسیار نیکو و به جاست، اما این بهرمندی می بایست توأم با حفظ فرهنگ خودی و پرهیز از مضرات فرهنگ بیگانه باشد.

فرهنگ غذایی غرب، امروزه در قالب «فست فود» نه تنها سلامت جسم ما را نشانه رفته است، بل روح و باور ما را در معرض نابودی قرار داده است. غذای فست فودی، فرهنگ و تفکر فست فودی را به همراه می آورد. فرهنگ فست فودی میخواهد همه چیز در سریعترین زمان ممکن به «مصرف» برسد. این مصرف گرایی و سرعت بدون فکر و ذکر، ما را از تأمل و تفکر نسبت به پدیده های اطرافمان غافل میسازد و صرفاً همه چیز را بدل به «ابزاری» برای مصرف و به معنای دقیق تر، «سوء مصرف» میسازد. به رغم هجوم فرهنگ غذایی غربی به فرهنگ ما و از بین بردن بسیاری از آداب غذایی، هنوز میتوان در برخی از ملل شرقی مانند چین، ژاپن، هند و بسیاری از کشورهای آسیایی و آمریکای جنوبی و آفریقایی، ردپایی از فرهنگ غذایی سالم را یافت.

کتاب حاضر به دنبال کشف این میراث گمشده است. نویسنده کتاب که خود چند سالی را در هند زیسته و از نزدیک با این فرهنگ انس گرفته، توانسته است در کنار ترجمه برخی از کتابهای آشپزی هندی، تجربه شخصی خود را به عنوان یک بانوی کدبانو به کتاب بیفزاید و نتیجه چیزی است که عرضه میشود. آنچه در آشپزی هندی و

فرهنگ تغذیه هند امروزه می‌شناسیم، چه بسا میراثی باشد که در گذشته‌هایی نه چندان دور در فرهنگ ایرانی نیز رایج بوده و همینک به فراموشی سپرده شده است. مهمترین ویژگی غذاهای هندی را میتوان اینگونه برشمرد:

- ۱- بسیار سالم و مفید و گاهی با خواص درمانی است.
 - ۲- بسیار ارزان و اقتصادی است.
 - ۳- بسیار آسان و سریع طبخ میشود.
 - ۴- لذیذ و با عطر و طعمی متفاوت و متنوع عرضه میشوند.
- کتاب حاضر ماحصل ترجمه سه کتاب به شرح ذیل است:

- 1- All- Indian Cook Book.
- 2- Pleasures of Microwave Cookery
- 3- Microwave Cooking Made Easy

پیش گفتار

بعضی تذکرات در مورد انواع خوراکی‌ها:

کشور هند در همه چیز تنوع و گوناگونی دارد. در ادیان، آداب و رسوم، پوشاک، خوراک، مشاغل، آب و هوا، طبیعت و... موضوع مورد نظر ما خوراک و تهیه‌ی آن است و تنوع در غذاها، حبوبات، سبزیجات، سیفی‌جات، حتی در نحوه‌ی پختن و تهیه‌ی بعضی غذاها، ناحیه به ناحیه و منطقه به منطقه تفاوت دارد.

در مورد استفاده از روغن

در این کشور چون اکثر گیاه خوارند از روغن‌های مایع و گیاهی با کمترین میزان چربی استفاده می‌شود. در شهر میسور بیشتر از روغن آفتابگردان و کنجد استفاده می‌شود. البته روغن سویا، روغن دانه‌ی خردل نیز یافت می‌شود ولی مورد استفاده مردم، بیشتر روغن آفتابگردان است.

روغن دانه‌ی خردل (ماسترد) کمی به تلخی می‌زند که در نواحی دیگر استفاده می‌شود. شما می‌توانید از هر روغن گیاهی که در دسترس دارید استفاده کنید.

روغن گی (چیزی بین کره و روغن است) حیوانی است و از کره‌ی گاومیش تهیه می‌شود و بعضی اوقات فقط به اندازه‌ی خیلی کمی بعد از آماده شدن غذا روی پلوها و در بعضی غذاها مقدار کمی از آن را برای سرخ کردن و معطر نمودن استفاده می‌کنند. در صورت تمایل می‌توانید از روغن کرمانشاهی به جای گی استفاده کنید. گیچه غذاها را هندی به قدری خوش عطر است که نیازی به روغن خوشبو ندارد. (در ضمن گی چربی بالایی دارد) می‌توانید آن را از غذا حذف کنید.^۱

۱. در هند یکبار از این مواد استفاده کردم و طعمش را نپسندیدم روغن‌های معمولی و بدون بو را برای این غذاها ترجیح می‌دهم.

در مورد برگ کاری (curry leaves)

اطلاع ندارم درخت کاری در ایران یافت می‌شود یا نه؟ چرا که در اینجا [میسور] از برگ کاری تازه استفاده می‌شود و بعضی مردم این درخت را در خانه‌هایشان دارند و از آن استفاده می‌کنند. در بیرون هم توسط دستفروش‌های روستایی یا در فروشگاه‌ها، این برگ خوشبو به قیمت بسیار نازل به فروش می‌رسد. این برگ یکی از مهمترین موادی است که در بسیاری از غذاهای هندی وجود دارد این برگ یک عامل مهم در خوش عطر و طعم بودن بسیاری از غذاهای هندی است.

در ایران مخلوط چند ادویه با هم را «کاری» می‌گویند و در بسته‌بندی‌های مختلف به فروش می‌رسد که اصل و غیر اصلش هیچکدام بوی اصلی برگ کاری را ندارد و کاملاً چیز متفاوتی است.^۱

در صورت موجود نبودن تازه این برگ، می‌توانید از خشک آن استفاده نمایید و اگر آن هم مقدور نبود می‌توان آن را از دستور بعضی غذاها حذف کرد ولی دیگر آن غذا را نمی‌توان هندی با عطر و طعم فراوانش به حساب آورد. در ضمن این برگ همیشه به صورت خرد شده و کامل استفاده می‌شود و در غذا خصوصاً پلوها خوش‌نماست، و تازه‌اش عطر و طعم بیشتری دارد.

ماسالا

ترکیب چند مواد خوش عطر و طعم و مفید با هم، «ماسالا» نامیده می‌شود. در جایی که این پودر را «گراماسالا» می‌نامیم، منظورمان چوب دارچین، میخک، هل، برگ بو، فلفل قرمز، برگ کاری است. وقتی این مواد با هم در آسیاب به صورت پودر درآید بسیار خوش عطر است و بیشتر برای غذاهای غیر گیاهی استفاده می‌شود.^۲ البته میزان اضافه کردن این مواد با هم باید رعایت شود.

این پودر خوش بو و برگ کاری از مواد ضروری است که حتماً باید در برخی غذاهای

۱. بعضی نودل‌های مکی در بازار هست که با پودرهای ماسالا است و خوش عطر و تند است ولی پودرهای خانگی، خوش‌رنگ و خوش طعم‌تر و متفاوت‌تر است.

۲. در ضمن، بعضی از ادویه‌های کاری، هندی نیست و عربی است.