

آشپزی کردستان

(غذاهای سنتی هورامان)

به انضمام

چند غذای رایج در کردستان

گردآورنده: سروه محمودی



انتشارات کردستان

سنندج

سرشناسه	:	محمودی، سروه، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آشپزی کردستان (غذاهای سنتی هورامان) به انضمام چند غذای رایج در کردستان / گردآورنده سروه محمودی.
مشخصات نشر	:	سنندج : انتشارات کردستان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۰ ص.: مصور (رنگی).
شابک	:	978-964-980-175-9
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	آشپزی ایرانی -- کردستان
موضوع	:	آشپزی ایرانی
رده بندی کنگره	:	TX۷۲۵ ۱۳۹۲ ۳۸۳م۹الف /
رده بندی دیویی	:	۵۹۵۵۴۲/۶۴۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۲۲۳۴۶۸



انتشارات کردستان
Kurdistan Education

سنندج، پاساژ عزتی، تلفن: ۳۳۱۶۵۳۸۲ - ۰۸۷

آشپزی کردستان

✓ نام کتاب:	آشپزی کردستان (شدهای سنتی هورامان)
✓ گردآورنده:	سرور محمودی
✓ نوبت چاپ:	اول: ۱۳۹۴
✓ تیراژ:	۲۰۰۰ جلد
✓ تعداد صفحه و قطع:	۲۴۰ صفحه‌ی رفعی
✓ ناشر:	انتشارات کردستان

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۹۸۰ - ۱۷۵ - ۹

ISBN: 978 - 964 - 980 - 175 - 9

قیمت:

۱۰۰۰۰ تومان

خواننده‌ی گرامی گرد زبان:

با توجه به این که در بخش اول، بیشتر این غذاها مختص منطقه‌ی هورامان است، اسامی آنها با گویش (زبان) هورامی ذکر شده، لذا خواهشمندیم در صورت آگاهی، معادل این اسامی را با سایر گویش‌های زبان گردی برایمان بفرستید.

همچنین از تمامی شما دعوت می‌شود که غذاهای محلی شهر خود را که در این کتاب ذکر نشده است، با روش پخت و یک (یا چند) عکس از غذا برای ما ارسال کنید تا در چاپ‌های بعدی با ذکر نام شما از آن استفاده شود.

ایمیل: Mahmodim91@yahoo.com

با سپاس از همکاریتان

مقدمه:

آدمی از لحظه‌ای که پا به جهان می‌گذارد، اساسی‌ترین نیازش تأمین غذای مورد نیاز بدن است. و هرچه بزرگ‌تر می‌شود تهیه‌ی این نیاز را در اولویت قرار می‌دهد و شاید قسمت اعظم تلاش و کوشش روزانه‌اش در همین راستا باشد.

نمی‌خواهم بگویم هدف از زندگی خوردن است، که قطعاً چنین نیست، اما بدون غذا انجام هیچ کاری از انسان بر نمی‌آید.

امروزه به دلایل زیادی برنامه‌ی غذایی مردمان تغییر یافته است، و خوردن غذاهای به اصطلاح "فست‌فود" و سایر غذاهای ناسالم در زندگی روزمره یک عرف همه‌گیر شده است. از عواقب چنین تغییری، شایع شدن انواع بیماری‌هاست، غافل از این‌که ما غذا می‌خوریم که سلامت خود را حفظ کنیم.

همین مشکلات ناشی از غذای ناسالم باعث شده است که دوباره اهمیت تغذیه آشکار شود و مردم دوباره شروع به یافتن و استفاده از غذای طبیعی و سالم کنند.

از بکرترین مناطق ایران و حتی جهان، سرزمین ما کردستان است. سرزمینی سرشار از مواد غذایی سالم و طبیعی که به علت نبود صنایع آلوده‌کننده هنوز از بهترین و طبیعی‌ترین مواد غذایی ممکن بهره می‌برد. این بود که تصمیم گرفتم از غذاهای اصیل این سرزمین بنویسم، این کار چند فایده دارد:

نخست: زنده نگه داشتن نام غذاهای سنتی و اصیل فرهنگ کردستان.
دوم: دوری از غذاهای سرخ کردنی و فست‌فود و موارد مشابه که مانعی در راه سلامتی است.

سوم: آشتی دوباره با طبیعت و بهره‌گیری از مواد غذایی سالم.
لقمان نصیحتی به پسر خود می‌کند که هنوز هم بعد از قرن‌ها نمی‌توان بهتر از آن را بیان کرد، آن هنگام که به پسرش گفت: امروز به تو سه پند می‌دهم که کامروا شوی: اول این که سعی کن در زندگی بهترین غذای جهان را بخوری! دوم این که در بهترین بستر و رختخواب جهان بخوابی! و سوم این که در بهترین کاخ‌ها و خانه‌های جهان زندگی کنی! پسر لقمان گفت ای پدر ما یک خانواده‌ی بسیار فقیر هستیم چطور می‌توانم این کارها را انجام دهم؟ لقمان جواب داد: اگر کمی دیرتر و کم‌تر غذا بخوری هر غذایی که می‌خوری، طعم بهترین غذای جهان را می‌دهد. اگر بیشتر کار کنی و

کمی دیرتر بخوابی در هر جا که بخوابی احساس می‌کنی بهترین خوابگاه جهان است. و اگر با مردم دوستی کنی، در قلب آنها جای می‌گیری و آن وقت بهترین خانه‌های جهان مال توست!

نکته‌ی مهم در مورد نوشتن اسامی غذاهاست. با توجه به این که این غذاها اکثراً در مناطق هورامان تهیه می‌شود، قاعده‌تاً اسامی آن‌ها نیز هورامی و غیرقابل ترجمه است. بنابراین در بیشتر موارد به همان تلفظ هورامی و رسم الخط کُردی (سورانی) نوشته است. البته ممکن است همین غذاها در سایر مناطق کردستان اسامی دیگری هم داشته باشند که من به آنها دسترسی نداشتم، سعی خواهیم کرد که در چاپ‌های بعدی این مورد را نیز اضافه کنیم. البته سعی کرده‌ام معادل فارسی آن را حتی‌الإمكان در کنار اسم آن غذا بنویسم، می‌توان گفت که بیشتر معادل‌سازی و ترجمه است ولی به هر حال ماده‌ی غذایی مثل گوشت، غذای تمامی ملت‌های جهان است و هر ملتی با گوشت غذاهایی درست می‌کند، بنابراین بعضی غذاها در میان تمامی ملت‌ها اگر مشترک نباشد حداقل شبیه هم هستند و من نیز در معادل‌سازی به این نکته توجه کرده‌ام.

به هر حال این کتاب حاصل چهار سال، تلاش و کوشش من است. اما یقیناً هنوز نواقصات زیادی دارد. چرا که آشپزی کردستان نمی‌تواند کار یک

نفر باشد و یک تلاش گروهی لازم دارد که من از آن بی بهره بودم. اما این یک نقطه‌ی شروع خواهد بود و هنوز تا پایان، راه زیادی باقی است. به امید خدا سعی خواهیم کرد که در چاپ‌های بعدی با همکاری شما عزیزان این کتاب هرچه بهتر و کامل‌تر در اختیار همگان قرار گیرد. بخش دوم این کتاب را به غذاهای اصیل و سنتی ایرانی اختصاص داده تا در برنامه غذایی خود جا داده و از پخت این غذاها لذت ببرید.

سروه محمودی

زمستان ۱۳۹۱