

﴿خوانى به تام﴾

له بلاو كراوه كانى

يه كگرتوى خوشكانى ئيسلامى كوردستان

لقى هه له بجهى شه هيد

به شى دهست ره نڭينى

نیشتمان حمه ئەمین

چاپى يه كه م

2009ز

ناوى كتيب: خوانى به تام

نوسەر: نيشتمان حەمەنەمىن

بابەت: مائىدارى

تايپ: نيگا حسين

سالى چاپ: 2009ز

نۆبەتى چاپ: يەكەم

ژمارەى سپاردن: (1741)ى سالى 2009ز وەزارەتى رۇشنىپىرى پيىدراوہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پیشه کی

خواردن یه کیکه له رۆزخانهی که خوای گه وره به خشیویه تی به زینده وهران، مروفیش که یه کیکه له و زینده وهرانه به هوی ژیرییه وه توانیویه تی به باشترین شیوه سوود له له خورا که کانی ده و روبه ری وهر بگریت.. یه کیکه له و که سانهی که رۆلی بنه رتهی ههیه له دروستکردنی خواردندا و له هه موو کۆمه لگا کانی سه ر زه ویدا بریتیه له کابانی مال. که ده توانیت به سه لیه و وورد بینه کانییه وه باشترین رۆل بینیت له رازاندنه وهی سفره و خواندا... ئەم کتیبه ی به رده ستیش هه ولێکه بۆ زیاتر کارامه یی و شاره زا بوونی کابانی مال تا بتوانیت جوانترین و رازاوه ترین خواردن پیشکەش به خانه واده که ی بکات و کارامه یی خوی له و بواره دا نیشان بدات.

زانباريە بنەرەت يەكان سەبارەت بە كەلۈپەلى مەتبەخ

شايانى باسە پېش ئەوۋى باسى ئامادە كىردى خوار دەمەنە يەكان بىكەين، پېۋىستە چەندىن كەلۈپەلى پېۋىست و گىرنگ لە مەتبەخدا ھەبىت بۇ ئامادە كىردى جۆرە كانى ھەۋىر و شىرىنى و مرەبا و ھاۋكات لە گەل بۇونى تەباخىك كە فرنى تېدايىت و گەرمىپېۋى پېۋەبىت، كە بە راستى دادە نرېت بە پېداۋىستىيە كى سەرە كى بۇ ئامادە كىردى ئەو جۆرە خوار دەمەنە يە..

ئېستا باسى گىرنگىزىنى پېداۋىستىيە كانى مەتبەخ دە كەين:

يەكەم:

1. چەندىن جۆرى قابىلە مە.
2. ھەل كۆلەرى ھاۋشېۋە و بە قەبارەى جىاواز كە تىرە كانىان لە نيوان (0/2) سەم 2 بىت بۇ (2) سەم 2.
3. ھەل كۆلەرى داندار بۇ جۋان كىردى جۆرە كانى مېۋە.
4. ھەل كۆلەرى وورد كەر بۇ جۋان كىردى جۆرە كانى شىرىنى.
5. كەۋگىر.
6. فرنىك گەرمى پېۋى پېۋەبىت.
7. چەندىن جۆرى قالب بۇ كىك.
8. قالبى بچوكى شېۋە ھىلكە يى (بۇ يەك كەس).
9. قالبى خىر بۇ كىك و شىرىنى.
10. قالبى خىر و بچوك بۇ جۆرە كانى كىك و مېۋە و مرەبا يان (تور تە).
11. تىكەل كەر (خىلاط) بۇ ھەندى لە جۆرە كانى ھەۋىر و شىلاندىيان.
12. تىكەل كەر نىكى كارەبا يى.
13. چەند جۆرىك لە كەۋچكى تەختە.
14. گەرمى پېۋ.
15. كوپ بۇ پېۋانە يان كوپى تايىبە تى پېۋانە دار.

دوۋەم:

1. ترازوۋىە كى بچوك.
2. قالبى ۋەرەق بۇ كىك.
3. قالبى ۋەرەق بۇ جۆرە كانى كىك (بۇ يەك كەس).
4. چەقۋىە كى تىزى مشارى.

5. موشه بيه كىكى خىر داده نرى له ژېر شيرينه كاندا.
6. قالبىكى تايهت بو برىنى بسكيت.
7. موشه بيه كىكى كانزايى بو ناماده كردنى جوړه كانى كىك (40×30سم).
8. قالبىكى بچووك بو جوړيك له كىك.
9. قالبىكى بچووكى تايهت بو ناماده كردنى كىك به ميوه و مره با.
10. قالبىكى مامناوند بو ناماده كردنى كىك و كرىم و مره با.
11. قالب بو ناماده كردنى كىكى ووشك.
12. كاغزى چهور كه ناهيلى كىكه كه بلكى به قاپه كه وه.
13. قالبى كوندار بو پرژاندى جوړه كانى په كىپاودهر و شه كرى هارپراو بو جوانكردنى كىك و شيرىنى.
14. كهوچكى تهخت.
15. چهقزى تهخت.
16. چهقزى (به هممو قه باره كانيه وه).
17. رنه بو ووردكردنى ميوه و سهوزه.
18. تهخته شت جنين.
19. چهندين نامير بو جنين و له تكردنى خه يار و ليمو و جوړه كانى به شپوه يه كى تايهت.
20. تىرؤك بو پانكردنه وهى هه وير.
21. كهوچكى شله (به هممو قه باره كانيه وه).

چهندي رينمايه كى گشتى:

كه لويه له كانى مهتبه خ و نهو نه نندازانه ي به كارها تووه، له هممو مهتبه خى كدا هه يه، كوپ برىتبه له كوپى ناسايى ناو، كهوچكى خواردينش برىتبه له كهوچكى ناسايى، كهوچكى بچوكيش برىتبه له كهوچكى چا. پيوسته ناگدارى نهو بين كاتى كه نيمه ده ليين كهوچكى بچووك له خوى يان شه كر، نه مه ماناى نهو نيه كهوچكه كه قه لا بيت له خوى يان له شه كر به لكو ده ي تهخت بيت، وه ههروه ها بو كوپ و كهوچكى چيشنيس به هه مان شپوه. هممو پيوانه كان پيوسته به چهقزى كه زياده كه ي لا برىت.

كىشانه كان و نه نندازه كان بو شله مه نى:

- كهوچكى بچووك = سييه كى كهوچكى چيشت.
- كهوچكى چيشت = 3 كهوچكى بچووك.
- دوو كهوچكى چيشت = نونصه يه كه له شله.
- چوار كهوچكى چيشت = چاره كى كوپىك.
- پينج كهوچكى چيشت = سييه كى كوپىك.
- 8 كهوچكى چيشت = نيو كوپ.
- 16 كهوچكى چيشت = 1 كوپ يان 8 نونصه.

- 8 كەوچكى چىشت = فنجانى چا.
- 3/8 كوپكوپ لە گەل 2 كەوچكى چىشت.
- 8/5 كوپ = 1/2 كوپ لە گەل دوو كەوچكى چىشت.
- 7/8 كوپ = 3/4 كوپ لە گەل 2 كەوچكى چىشت.
- دوو كوپ = يەك پاينت (نيو ليت).
- يەك كوپ = نزيكەى 1/4 ليت.
- يەك ئونصه = 30 غم.
- يەك پاوهن = 454 غم.

كىشانەكان و پيوانهكان:

- 1 كوپ ئاو = 1 پەرداخ ئاو.
- 1 كوپ ئاو = 200 غم.
- 1 كوپ زهيتى تياوه = 200 غم زهيت.
- 1 كوپ ئاردى نوك = 75 غم.
- 1 كوپ ئارد = 125 غم.
- 1 كوپ شير = 200 غم.
- 1 كوپ برنج = 200 غم.
- 1 كەوچكى پړ ئارد = 25 غم ئارد.
- 1 كەوچكى پړ شه كر = 25 غم شه كر.
- 1 كەوچك زهيتى تياوه = 20 غم زهيت.

گەرمىى فرن:

گەرمىى فرن بەپىي جۆرى فرنەكە جياوازى هەيه، كابانى مال يان چىشتىلینەر پيوسته ره چاوى ئەو رينمايه بكات كه له گەل فرنەكەدايه، وه بۆ ئاسانكارىي ئيمه ئەم ليستهمان دانا كه گشتيه و سەبارەت بە پله كانى گەرمای جۆره كانى فرن:

فرن	كارهبا(ف)	غاز(ريغيولو)	سەنتيگراد(س)
سارد	250 - 225	0 - 1/2	107 - 121
زۆر خاو	275 - 250	1 - 1/2	121 - 135
خاو	300 - 275	2 - 1	135 - 149
زۆر مامناوهند	375 - 300	3 - 2	149 - 177
مامناوهند	375	4	190
گەرميه كى مامناوهند	400	5	204
گەرم	450 - 425	7 - 6	218 - 233
زۆر	500 - 475	9 - 8	246 - 260

زانباری بنه رتی سه بارهت به کرینی خۆراک و پارێزگاریکردنیان:

ئەو مادە خۆراکیانەى که دەیانکرین دوو جۆرن: یە کەمیان، ئەگەری خراپوونی هەبە، دوو هەمیان ئەگەری خراپ بوونی نیە، لەبەر ئەوە کاتیەک هەلەدەستیت بە کرینی ئەو شتانەى که لە قوتووان یان پێچراونەتەو و سەریان قەپاتە، ئەوە پێویستە هەمیشە ناگامان لە بەرواری دروستکردنی و کاتی بەسەرچوونی بیت.

سەوزە:

ئەو سەوزانەى که رەنگیان سەوزە سەرچاوەیەکی باشن بۆ ڤیتامینەکان. ئەگەر ویستمان سەوزە هەلبگرین بۆ ماوەیەکی زۆر (واتە زیاتر لە رۆژێک) باشتر وایە لە کاتی بەکارهێناندا سەوزە بشۆردرێتەو. سەوزەى زەللاتە و پێچراو و سپیناخ و کەرەوز پێویستە رەنگیان سەوزی گەشاو بەیت، وە پێویستە گەلاکانیان زیندوو بن و سیس نەبووین.

باشتر وایە ئەو پەتاتەى رەنگی سەوز باو نەیکرین یان وورده پەتاتەى بچووکی پێو، چونکە ئەو جۆرە پەتاتەى زۆربەى جار تامی تالە و کەمیکیش ژەهراویە، بەلام پێویستە گەلاکانی سەوز و ووشک و پیکهوه لکاو بن، بەلام ئەگەر کەمیک گەلاکانی وورد بوون و رەنگیشی گۆراو بوو ئەوە بە نارهەتی هەرس دەبیت. لۆبای سەوزیش پێویستە رەنگە کەى سەوزی گەشاو بەیت، وە پێویستە پێگەیشتیبت. وە بە شێوەیەک ئەگەر لار کرایهوه بە ئاسانی بقرتیت، بەلام خەبار و باینجان و بیبەری سەوز پێویستە ووشک و لووس و رەنگیان گەشاو بەیت، وە دەتوانیت سەوزەوات لە سەلاجەدا پارێزیت بۆ ماوەى (3) تا (7) رۆژ، ئەگەر لە کاتی کرینیدا تازە بیت... وە باش وایە ئەو پیازەى که دەیکرین تەواو ووشک بیت و تەر نەبیت، وە پیاز لە رەفەى کى تاییەدا دەپارێزیت یان ووشکی سارددا هەلەدەواسریت، بەلام ئەگەر مەتەخە کەت بچووک و گەرم بوو ئەوا پیازە که لە سەلاجەدا هەلەدەگیریت، چونکە شوینی گەرم وادە کات که چه کەرەکان دەرکەون، وە هەروەها سیریش وە کو پیاز بە هەلواسراوی هەلەدەگیریت، لە شوینیکی سارددا، یان لە سەلاجەدا ئەگەر مەتەخە که بچووک و گەرم بوو.

گژوگیای تازە بۆ چەند رۆژێک هەلەدەگیریت لە کیسی کاغەزدا و لە سەلاجەدا، وە دەتوانیت بە ئاسانی گژوگیا ووشک بقریت وە کو نەعنا و کەرەوز و مەعدەنوس و تەرخوون، دەتوانی لە شوینی سارددا هەلبگریت، ئەگەر لاسکەکانی بخریتە ئاوه وە .

میوه:

لە کاتی کرینی میوهدا دەتوانین قەبارەى مامناوند هەلبژیرین، چونکە خۆشترین تامیان هەبە، ئەگەر میوه که بە تەواوی نەگەیی بوو ئەوە دەپارێزیت لە کیسی کاغەزدا و لە پلەى گەرمی زووریکی ئاساییدا. کاتیکیش میوه که دەگات خیرا دەخریتە سەلاجەو. سیو و هەرمی که بریندار نەبووینت لە شوینی سارد یان سەلاجەدا دەپارێزیت، وە ئەو میوهیەى تویکەلە کەى تەنکە ئاوی زۆری هەبە، وە دەتوانیت ترشە مەنبەکان لە سەلاجەدا پارێزین بۆ چەند هەفتەیک، وە باشتر وایە مۆزی زەرد بکرین که خالی رەشى پێو نەبیت، وە مۆز لە سەلاجەدا دانانریت بۆ ئەوهى رەش نەبیتەو، وە مۆز بە خیرایی دەگات، پێویستە هەلەدەگیریت و زوو بخوریت و بەکاربهێزیت.

كاتىك كالكە يان شەمامە پىدەگەن، ئەو بۇنىكى خۇشيان لىو دەپت و كەمىكىش پىويستە كالكەك و شەمامە بە ساقى بخرىنە سەلاجەو، وە پىش دانان و پىشكەشكردن لەت بكرىن. بەلام ئەو دەمىنئەو لە كالكەك و شەمامە پىويستە پارىزىت لە كىسىكى نايلىنى شەفاددا و لە سەلاجەدا.

مىو تەرەكان وە كو توو نابى ھەرگىز بشورىتەو و تەنھا راستەوخۇ پىش پىشكەشكردن نەبىت، تىرى راستەوخۇ پىش پىشكەشكردن بە ئاوى سارد دەشورىتەو، و دەتوانىت لە سەلاجەدا ھەلبىگىرىت بۇ چەند رۇژىك... ئەناناسى گەبوش بۇنىكى خۇشى ھەيە، وە بە ئاسانى گەلا كەى لىدە كرىتەو، بەلام ئەگەر ئەناناسە كە نەگەيى بوو، ئەو لە مەتبەخىكى گەرمدا و دوور لە تىشكى خۇر بۇ چەند رۇژىك ھەلدەگىرىت.

ماسى:

ماسى پىنگەشتوو چاوەكانى فووتىكراون و گەشاوون و پولەكەكانى پىكەو لكاون، ئەگەر بۇنى ماسى بەھىز بوو وە پولەكەكانى دەكەوتن ئەو ئەو ماسى پىنگەشتوو نى، وە پىويستە گۆشتى ماسى ناسك بىت و پىويستە گۆچكەكانى گول رەنگ بن... لە كاتى كرىنى ماسىدا پىويستە دلنىا بىن كە ماسىكە ووشكە و بۇنى ناخۇش نى، وە دەتوانىن ماسى لە قاپىكى شوشەى قەپاندا و لە سەلاجەدا بۇ ماوہى ھەفتەيەك ھەلبىگىرىن.

باشتر وایە لە ھەمان رۇژى كرىنى ماسىدا ماسىكە بخرىت، بەلام دەتوانىت ماسى پارىزىت بۇ ماوہى رۇژىك يان دوو رۇژ، ئەگەر راستەوخۇ پاك بكرىت و كەمىك خويى بەسەردا بكرىت و پاشان بىپچرىت لە كاغەزىكى ئەلەمنىوم يان كىسىكى نايلىن و بخرىتە سەلاجەو.

گۆشت:

گۆشتى بەرخى بچووك و مانگا پىويستە ووشك بن و بۇنىان نەبىت، وە پىويستە رەنگىكى سوورى مامناوہندى ھەبىت، وە چەورى بە يەكسانى دابەش بووبىت بە سەرىدا، بەلام گۆشتى گۆرەكە پىويستە گول رەنگ بىت و بۇنى نەبىت... گۆشت لە كاغەزىكى تايەت دەپچرىت و دەخرىتە سەلاجەو، وە پارچەى گەورە لە گۆشت بۇ ماوہى (5) رۇژ دەپارىزىت، بەلام ئەگەر وويستمان بۇ ماوہىكى درىژ بىپارىزىن ئەو گۆشتەكە لە كاغەزىكى ئەلەمنىوم دەپچىن و دەپخەنە ناو فرىزەرى سەلاجە يان موجدەمىدەو.

پەلەور:

مرىشك و كەلەشىر و مراوى پىويستە پىستەكەيان سىبى بىت و چرچ نەبىت و سنگيان ووشك و پاك بىت و چاويان كراوہ بىت و پىويستە پەرەكانيان نەرم و پرىن، وە پىويستە قاچيان ناسك بىت.

كه ره و هيلكه:

كه ره به به برگه كه يه وه يان پاكه ته كه يه وه له سه لاجه دا ده پاريزرېت، وه دوور له خواردنه كانى تر، چونكه كه ره بونى تيژ ده مژيت، نه گهر كه ره له شويتىكى گهرمدا دانرا بو ماويه كى دريژ نه وه به خيراى بو گهن ده كات، وه به ئاسانى كه ره نايه ستيت ..

نه گهر هيلكه ت كرى و گومان ت هه بوو كه پاكه، نه وه هيلكه كه بخهره ناو قاينكى ناوه وه، نه گهر هيلكه كه نووق بوو، وه كه وته بنى قاپه كه وه نه وه پاكه، به لام نه گهر سه رئاو كه وت، نه وه پيسه و پيوسته فرى بدرېت ... باشتر وايه پيش نه وهى هيلكه بخريته سه لاجه وه پاك بكريته وه و بشوردرينه وه، چهنكه هيلكه له تويكله كه يه وه پيسى هه لده مژيت، پيوسته هيلكه له سه لاجه دا يان له شويتى ساردا پاريزرېت، پاشان پيش به كارهيئانى به دوو سه عات له سه لاجه دا دهرده هينرېت، به لام نه گهر هيلكه كه به كارنه هينرابوو نه وه ده توانين راسته وخو كه دهرمانه يئا له سه لاجه دا به كارى به يئين.

ئيشى هه وير:

له كاتى ناماده كردنى جوړه كانى هه ويردا پيوسته ره چاوى نه م خالانه بكه ين:

- پيوسته نه و ماده سه ره تاييانه ي به كارده هينرېت له دروست كردنى هه ويردا له باشترينى جوړه كانى نه و مادانه بن.
- پيوسته پيوانه كان و كيشانه كان به ووردى و به چاوديره وه ناماده بكرين پيش ده ست پيكردن.
- نه و جوړه ئاردانه ي به كارده هينرېت له ناماده كردنى هه ويره كاندا (ئاردى گه نى سپى، ئاردى نوك، ئاردى برنج) پيوسته نهرم و تازه بيت به تاييه تى ئاردى برنج و نوك.

دروستکردنى چەند جوړه خواردنيك

په كه م: چلغرا:

كه ره سته كاني:

- نيو كيلو جگهر
- دوو سلك پياز
- كه ميك كه ره وز
- زيره
- روڼ
- خوي

ناماده كودنى:

سهره تا پياز كه و كه ره وزه كه ده جنين و جگهره كه له ت له ت ده كه ين.

دروستكودنى:

سهره تا تاوويه ك دينين و ده يخه ينه سهر ناگر و به پي پيوست روڼي تيده كه ين، و وازى لي دينين تا كه ميك روڼه كه ده قرچيت، ئيجا جگهره كه ي تيده كه ين تا كه ميك سوور ده بيته وه، پاشان پياز و ورد كراوه كه ي تيده كريت و نه و يش كه ميك سوور ده بيته وه، وه (5) خووله ك پيش داگرتنى كه ره وزه جنراوه كه و ناله ته كه ي تيده كه ين و پاشان داده گيريت و پيشكه ش ده كريت.

دووه م: شلهى تاسكه بابى سوور:**كه ره سته كان:**

نيو كيلو مريشك يان گوشتى به رخ

5 سهلك پياز

(100غم) له تکه

دؤشاو

رؤن

خوى

ناماده کردنى:

به پيى حهزت مريشکه که به پلى گهوره يان بچوک له تلته بکه، وه پيازه که ئه لقه ئه لقه ده کریت.. وه له تکه که نيو سعات له ناو تاودا ده بیټ.

دروس تکر دنى:

قابله مەيهك ده خهينه سهر ئاگر و يهك كهوچكى گهوره رؤنى تیده کهين تاوه کو ده قرچیت، پاشان مريشکه که و پيازه کهى به يه کهوه تیده کهين، سهرى قابله مە که ده نيينه وه تاوه کو (10) خولهك به يه کهوه سوور ده بنه وه و ده پيشين، ئينجا له تکه کهى تیده کهين و پاشان دؤشاوه کهى تیده کهين و پاشان خوى و 1/4 ی کهوچکيکى چابى دارچينى هاراو يان دارچينى دار، 1/4 ی کهوچکيکى چابى زيهره، و پاشان ئاوى تیده کهين و سى چارهك يان يهك سعات له سهر ئاگر ده بیټ، تاوه کو که ميک خهست ده بيته وه و پاشان دايدة گرین و له گه ل برنجدا پيشکه ش ده کریت.

سییه م: شله ی تاسکه بابی زهر د:**کهره سته کان:**

نیو کیلو مریشک یان گوشتی به رخ

(5) سلهک پیاز

(100 غم) له تکه

زهرده چه وه

خوی

رۆن

لیمۆ به سرایی

ناماده کردنی:

به پیی حدزت مریشکه که به پلی گه وره یان بچوک له تلته بکه، وه پیازه که نه لقه نه لقه ده کریت.. وه له تکه که نیو سعات له ناو ئاودا ده بییت.

دروستکردنی:

قابله مه یه که ده خهینه سهر ناگر و یه که کوچکی گه وره رۆنی تیده کهین تاوه کو ده قرچیت، پاشان مریشکه که و پیازه که یه به یه که وه تیده کهین، سهری قابله مه که ده نیینه وه تاوه کو (10) خوله که به یه که وه سوور ده بنه وه و ده پیشین، ئینجا له تکه که یه تیده کهین، پاشان خوی و زهرده چه وه ی تیده کهین، پاشان به پیی پیویست ئاوی تیده کهین و وازی لی دینین تاوه کو جوان ده کولیت و خهست ده بیته وه و پاشان داده گیریت و له گه ل برنجا پیشکهش ده کریت.

چوارهم: كفته ى خۆمانه ى سوور به برويشه وه:**كه رهسته كان:**

1 كيلو برويش

نيو كيلو قيمه

3 كهوچكى چيشت دوشاو

(100غم) كشميش

1 سلك پياز

چه پكيك سلق

نيو كيلو نوك

خوى

روڻ

به هارات

ئاماده كردنى:

سه رهتا نو كه كه ده خهينه ناو مه نجه لتيكى بوخاره وه و نيوه ى ده كهين له ناو، كه چكيكى زه لاتته خوى ى تيده كهين و يهك سعات يا خود يازتر له سهر ئاگر ده بيت ... تاوه كو نو كه كه ده كوليت و نهرم ده بيت كه رهسته كانى ترى بو ئاماده ده كهين و ئينجا برويشه كه ده كهينه قاييكي پانه وه، برويشه كه وه كو ناني تيرى تهر ده كهين، بهو شيوه تهرى ده كهين و ئاوى لى ده خهين و دهيشيلين و به ده ست سهر و ژيرى ده كهين .. كاتى خوساندنه كه با نيو سعات بخايه نييت له بهر ئه وه ى نهرم بيت ... وه سلقه كه ده جنين و ده يكهينه ناو قابله مه يه كه وه و كه ميك ئاوى تيده كهين و ده بجهينه سهر ئاگر تاوه كو سى چوار كول ده دات، پاشان دايدة گرين و ده يكهين به سوزگيدا... وه پياز و كه رهوزه كه ى بو وورد ده كرپت و پاشان تاوه يهك ديين و دوو كهوچكى چيشت روڻى تيده كهين و كه روڻه كه كه ميك قرچا قيمه كه ى تيده كهين بو ماوه ى پينج خوولهك، پاشان پياز و كه رهوز و كشميش و به هارات و كهوچكيكى چايى خوى ى تيده كهين، كه هه مويان تيكه ل كرد تاوه كو (5) خووله كى تر به يه كه وه سوريان ده كهينه وه و پاشان دايدة گرين.

دروستگردنى:

سه رهتا جوان برويشه كه دهيشيلين و بو ماوه ى يهك چارهك خهريك ده بين له گه ل شيلا نه كه دا، وه كهوچكيكى چايى خوڻى تيده كهين و ئينجا دايدة نيڻ... پاشان قابله مه يه كى گه وره ده خهينه سهر ئاگر و دوو كهوچكى چيشت روڻى تيده كهين و نيوه ى ده كهين له ناو و نوك و سلقه كه ى تيده كهين، تاوه كو تاوه كه ى ديتنه كول... پاشان برويشه شيلا و ره كه ديين له گه ل ئه و كه ره ستانه ى بو مان سوور كردوه ته وه و ئاماده مان كردوه، برويشه كه وه كو گونكى نان ليده كهينه وه به پي ئاره زوى خو مان و ناوه كه ى چال ده كهين و ههر كفته ى دوو كهوچك كه رهسته سو ره وه كراوه كه ى تيده كهين، چونكه تا كه رهسته ى ناوه كه ى زور بيت تام و چيژى خو شتر ده بيت و پاشان جوان ده پيچينه وه و خرى ده كهين و كه تاوه كه هاته كول دانه دانه تيده كهين و كهوچكى تيرانا دهين له بهر ئه وه ى كفته كان هه لنه وه شين... ئه گه ر ويستيشمان كهوچكى تيرانا دهين يهك جار كهوچكه كه له قه راغه وه تيبده كهين، ئه ويش بو زانينى ئه وه ى بزائين له ژيره وه نه سو تاوه به بنى مه نجه له كه دا... وه دوو سعاتى بو راده گرين، پاشان داده گرپت و پيشكه ش ده كرپت.

پىنجه م: كفتهى خومانهى زهرد به پرويشه وه:**كه رهسته كانى:**

1 كيلو برويش

نيو كيلو قيمه

(100غم) كشميش

2 سەلك پياز

نيو كيلو نۆك

خوى

رۆن

ئالەت

زهردە چەوه

ئاماده كردنى:

سەرەتا نۆكە كه دەخەينه مەنجه لىكى بوخارە وه و سەعاتىك يان سەعات و نيويك دەيخەينه سەر ئاگر و نيوهى ده كهين له ئاو، پاشان برويشه كه دەخەينه قايىكى گهوره و پانه وه و وه كو نانى تيرى ئاوى لى دەپرژىنين، به لام كه ميك زياتر ئاوى لى دەپرژىنين، له گەل ئاو پرژاندنه كه دا دەيشيلين و ئەمدى دىوى ده كهين و كه وچكىكى زه لاتەش خوى ده كهينه برويشه كه وه له بهر ئەوهى خاوه نه بيته وه... وه تاوه كو برويشه كه ده خوسيت و نۆكە كه ده كوليت كه رهسته كانى ترى بو ئاماده ده كهين وه پياز و كه ره زه كهى بو وورد ده كريت و پاشان تاوه يهك دىنين و دوو كه وچكى چيشت رۆنى تيده كهين و كه رۆنه كه كه ميك قرچا قيمه كهى تيده كهين بو ماوهى پىنج خولهك، پاشان پياز و كه ره وز و كشميش و به هارات و كه وچكىكى چايى خوى تيده كهين، كه هەمويمان تىكه ل کرد تاوه كو (5) خولهكى تر به يه كه وه سوريان ده كهينه وه و پاشان دايدە گرین.

دروست كردنى:

سەرەتا برويشه كه تاوه كو (15) خولهك جوان دەيشيلين و دايدە نيین، پاشان قابله ميه كهى گهوره دىنين و دەيخەينه سەر ئاگر و سى كه وچكى چيشت رۆنى تيده كهين و كه ميك قرچا ئاوى تيده كهين و نيوه قابله ميه كهى پر ده كهين له ئاو، وه نۆكە كولاوه كهى تيده كهين و كه وچك و نيويكى چيشت خوى تيده كهين و ئالەت و زهردە چەوه كهى تيده كهين، پاشان تاوه كو دوو سەعات له سەر ئاگر ده بيت و پاشان داده گيريت و پيشكەش ده كريت.

شەشەم: شەلى مستەقاي سلق بە نۆكەوہ:**كەرەستەكانى:**

- نيو كېلۆ نۆك
 يەك چەپك سلق
 3 كەوچكى چىشت دۆشاو
 1 ليمۆ بەسرهىي
 2 كەوچكى چىشت رۆن
 1 كەوچكى چىشت خوي
 2 سەلك پياز
 1 كەوچكى چايى زيرە

ئامادەكردنى:

لە پىشا نۆكە كە دەخەينە مەنجه لىكى بوخارەوہ و نيوہى دەكەين لە ئاو و يەك كەوچكى چايى خويى تىدەكەين و دەيخەينە سەر ئاگر تا يەك سەعات و نيو، وە سلقەكەى بۆ وورد وورد دەجىن و دەيخەينە ناو قابىلەمەيەك و شەش پەرداخ ئاوى تىدەكەين و نيو كەوچكى زەلاتە خويى تىدەكەين و دەيخەينە سەر ئاگر و كە ھاتە كول با (5) خولەك بكوئىت و پاشان دادەگيرىت.

دروستكردنى:

لە پىشا قابىلەمەيەك دىنين و دەيخەينە سەر ئاگر و دوو كەوچكى چىشت رۆنى تىدەكەين و كەمىك رۆنەكە قرچا دوو پيازەكە پاك دەكەين و بە سەلكى تىي دەكەين و نۆك و سلقەكەى تىدەكەين و يەك كەوچكى چىشت خويى تىدەكەين و لەگەن يەك ليمۆ بەسرهىي و يەك كەوچكى چايى زيرە و وازى لى دىنين لەسەر ئاگر تاوہ كو يەك سەعات يان كەمتر، وە پاش خەست بوونەوہى دادەگيرىت و لەگەن برنجا پىشكەش دەكرىت.

دهوتهم: شلهى مستهقاي سلق به له تکه:**که ره سته کان:**

چه پکيک سلق

(100) غم له تکه

سى سه لکی وورد پياز

ليمۆ به سره يی

خوی

دۆشاو

رۆن

زیره

ئاماده کردنی:

له سه ره تادا سلقه که وورد ئه جنين و ئه يکه ينه قابله مه يه که وه و که ميک ئاوی تیده که ين و ده يچه ينه سه ر ئاگر و که هاته کول پاش (10) خووله ک دايدة گرین و پاشان له تکه که ده خه ينه ئاوه وه تاوه کو ئه وانی تری بو ئاماده ده که ين.

دروستکردنی:

له پيشا قابله مه يه ک دینين و ده يچه ينه سه ر ئاگر و که وچکيکی چيشت رۆنی تیده که ين و که رۆنه که قرچا پياز که ی به سه لکی تیده که ين و دواى ئه وه ی که پياز که سوور ده بيته وه سلقه که ده که ين به سوزگيدا و له گه ل له تکه که تیی ده که ين و دۆشاو و خوی و ليمۆ به سره ی و زیره که شی تیده که ين و پاش کولاندن و خه ست بوونه وه دايدة گرین و له گه ل برنجا پيشکه شی ده که ين.

هه شته م: مه حشى كوله كه:**كه ره سته كانى:**

نيو كيلو قيمه

كيلويهك كوله كه

كه ره وز يان مه عده نووس

خوى

پياز

ته ماته

دوشاو

رؤن

كشميش

زيره

حه و ده ر كانه

ئاماده كردنى

له پيشا كوله كه كه پاك ده كهين و هه ليده كولين و تويكلى ته ماته كه ليده كهينه وه (ده شتوانين لى نه كهينه وه) و قاش قاشى ده كهين و دوو سهلك پيازيش پاك ده كهين و ئه لقه نه لقه ده كهين و كه ره وزيشى بو وورد ده كهين... پاشان ده ست ده كهين به ئاماده كردنى قيمه ناو كوله كه كه: سه ره تا دوو سهلك پياز و هه ندى كه ره وز جوان وورد ده كهين

دروست كردنى:

سه ره تا قابله مه يهك ديين و ده يچه يه سه ر ئاگر و نيو كوپ رؤنى تيده كهين و ئينجا ته ماته و كه ره وزه كه ي تيده كهين و دوو كه وچكى چيشت دوشاوى تيده كهين و له گه ل يه كه وچكى زه لاته خوى و ئاگره كه ي بو كز ده كهين تا په تاته كه كه ميك ده پيشيت و قيمه و كشميش و كه ره وز و پياز و وورد كراوه كه و به هاراته كه تيكه ل ده كهين و سوور يان ده كهينه وه و پاشان نه و كه ره سته سووره وه كراويه ده كهينه ناو كوله كه هه لكو لراوه كه و ده يكهينه ناو نه و قابله مه يه يه به سه ره وه يه، دانه دانه به پيوه يان به ريكي دا يانده نيين و قاييكي پانيش ده خه يه سه ر مه حشيه كه، له به ر نه وه ي هه لنه وه شييت، وه به پي پيوست ناوى تيده كهين، دواى نه وه ي كه خه ست ده بيتنه وه دا يده گر ين و له گه ل برنجا پيشكه شى ده كهين.

نۆيەم: مەحشى موشەككەل:**كەرەستەكانى:**

باينجان

پەتاتە

تەماتە

پياز

خەيار

بىبەرى شىرىن

كەرەوز يان مەعدەننوس

قىمە

رۆن

خوى

ئالەت

دۆشاو

كشمىش

ئامادەكردنى:

كولەكە و پياز و تەماتە و باينجان و خەيار و پەتاتە و بىبەرەكەى بۆ ھەلدەكۆلن، دواى ئەو ھە دوو سەلك پياز و نيو چەپك كەرەوز يان مەعدەننوسى بۆ وورد دەكەين... بۆ رازاندنەو ھى مەحشىكە دىن كەرەستەى ترى بۆ ئامادە دەكەين و تىبىدەكەين ھەكو تەماتە بە قاش قاشى و دوو سەلك پياز بە ئەلقەئەلقە و كەمىك كەرەوز يان مەعدەننوس... ھە بۆ ئەو ھى تام و چىژى زياترى بى بدرىت ئەو كەرەستانەى بۆمان ھەلكۆلبوھ سوورىان دەكەبنەو ھە خوى و ئالەت و كشمىش و پياز و كەرەوزە وردكراوھە كە تىكەلى قىمەكە دەكەين و سوورىان دەكەبنەو ھە.

دروستكردنى:

بە ھەمان شىوھى دروستكردنى مەحشى كولەكەپە.

ده يه م: دروستکردنى برنج به سه وزه وه:**كه ره سته كان:**

كيلويك برنج

پياز به ههردوو جوره كه يه وه (ووشك و تهر)

كه ره وز

مه عده نوس

شويت

نه عنا

زيره

زه رده چه وه

رؤن

خوي

ئاماده كردنى: له پيشا برنجه كه ده كه يه ناو ئاوه وه بۆ ماوه ي نيو ساعات تا ده خوسيت و پاشان كه ره سته كانى بۆ ناماده

ده كه يه و ئه و پينج جوره سه وزه يه ي له به رده ستماندايه وورد ده يانجين

دروستکردنى: له پيشا قابله مه يه كه ده خه يه سه ر ئاگر و به پيى هه زى خومان رؤنى تيده كه يه و دواى ئه وه ي رؤنه كه

قرچا كه ره سته وورد كراوه كانى تيده كه يه و يه كه تۆز سوور ده بيته وه و ئينجا ناو و خويى تيده كرئت و زيره و

زه رده چه وه كه شى تيده كرئت، پاشان كه ئاوه كه كولا برنجه كه شى تيده كرئت، دواى ئه وه ي برنجه كه ئاوه كه ي چنى

ئاگره كه ي بۆ كر ده كرئت تا وه كو دم ده كيشيت... كه برنجه كه داگيرا له گهل زه لاته و سه وزه و ترشياتدا پيشكesh

ده كرئت.

يانزه يه م: شله ي كفته نيگرگزي سوور**كه ره سته كانى:**

نيو كيلز قيمه
 دوو سهلك پياز
 كه ميك كه ره وز
 دوو كه وچك دوشاو
 نالته
 رۆن
 خوي
 چاره كي له تكه
 (5) سهلك پياز بو شله كه

ئاماده كردنى:

بو ئاماده كردنى كه ره سته ي شله كه له سهره تادا بو ماوه ي (15) خولهك له تكه كه ده خه ينه ناو ئاوه وه، و پياز ه كان
 ئه لقه ئه لقه ده كه ين.. وه بو ئاماده كردنى كه ره سته ي قيمه كه دوو سهلك پياز ه كه و كه ره وزه كه وورد ده كر يت و له گه ل
 خوي و نالته كه تيكه لي قيمه كه ده كر يت و ده شيلر يت و به نه ندازه ي لوقمه قازي بچوك خر ده كر يت و پاشان
 دانه دانه سوور يان ده كه ينه وه.

دروست كردنى:

قابله مديه ك ديين و ده يخه ينه سهر ئاگر و كه ميك رۆنى تيده كه ين تا ده قرچيت.. نه و پياز ه ي بو مان وورد كردو وه به
 ئه لقه ئه لقه تيبده كه ين و دوشاو و له تكه كه و خويكه ي تي ده كر يت.. كه شله كه هاته كول ئينجا قيمه خر كراوه كه ي
 تيده كرى، وه پاش كولان و خه ست بوونه وه ي شله كه داده گير يت و له گه ل برنجا پيشكه ش ده كر يت.

دوانزه يه م: شله ي كفته نيړگزي زهر د:**كه ره سته كاني:**

نيو كيلو قيمه

سه لكينك پياز

نالته

زهر ده چه وه

چاره كي له تکه

روڼ

خوي

(5) سه لك پياز يو شله كه

يه ك ليمو به سره يي

ناماده كړدني:

له پيشدا سه لکه پيازه که وورد ده کهين و له گهل که ميک نالته و خویدا تيکه لي قيمه که ي ده کهين و ده پيشلين، وه له تکه که ده خينه نه تاوه وه و (5) سه لکه پيازه که ش نه لقه نه لقه ده کهين.

دروستگړدني:

له پيشدا قابله ميه ك ده خينه سهر ناگر و که ميک روڼي تيده کهين و که قرچا نه و پيازه ي بومان جنيوه له گهل له تکه که دا تيده کهين و خوي و ليمو به سره يي و که ميک زهر ده چه وه ي تيده کهين، تاوه کو شله که ديته کول، قيمه شيلراوه که ي يو خرخر ده کهين وه کو شيوه ي لوقمه قازي، ئينجا به جيا سووري ده کهينه وه، که شله که هاته کول تي ده کهين و وازي لي دين تا خه ست ده بيته وه، پاشان دايدة گرین و له گهل برنجا پيشکه شي ده کهين.

سيانزه يه م: شفته به كوله كه:**كه ره سته كانى:**

كيلويهك كوله كه

سير

ئالته

دوو سهلك پياز

نيو چه پك كه ره روز يان مه عده نووس

ئاماده كردنى:

كوله كه كه پاك ده كه ين و وورد ده يچين و جوان به ده ست ده يگوشين تا ئاوى پيوه نامينييت، وه كه ره روز و پياز و سيره كه ي بؤ وورد ده كه ين... پاشان كه ره روز و پياز و خوي و سير و ئالته كه تيكه لى كوله كه كه ده كه ين و جوان به يه كه وه ده يان شيلين، وه ئه گهر زانيمان يهك ناگريت و هه لده وه شيت كه ميك ئاردى تيده كريت.

دروست كردنى:

كوله كه شيلراوه كه وه كو شفته ي قيمه دانه دانه پانى ده كه ينه وه، وه تاويهك ده خه ينه سهر ئاگر و زهيت (يان روڻ) ي تيده كه ين و وازى ليدنين تا جوان ده قرجيت.. دواى ئه وه ي كه شيلراوه كه مان وه كو شفته ليكرده لاناو روڻه كه دا سوورى ده كه ينه وه.. پاشان بؤ ئه وه ي رازاوه تر بيت له گه ل ته ماته ي قاشكراو و سهوزه و بيهر و تر شياندا سفره ي پي ده رازنينه وه.

چواردەيەم: شفتهى نيسك:**كه رهسته كانى:**

نيو كيلو نيسك

دوو سەلك پياز

خوى

رۆن

نيو چه پك كه رهوز يان مه عده نووس

ئالەت

ئاماده كردنى:

نيسكه كه ده خهينه ناو قابله مه يهك و (4) په رداخ ئاوى تيده كهين و له سه ر ئاگرىكى كز دايدة نيئين تا يه ته كول، كه هاته كول (5) خوولهك له سه ر ئاگره كه بيت و پاشان دايدة گرين چونكه ناييت نيسكه كه زور بكو ليت، كه دامانگرت ده يكهين به سوز گيدا تاوه كو ئاوى پيوه ناميتيت، وه جوان نيسكه كه به ده ست ده گوشين و ئاوه چورى پييده كهين، وه كه رهوز و پياز كه ي جوان بو وورد ده كهين و له گه ل خوى و ئالە ته كه تيكه لى نيسكه كه ي ده كهين و جوان ده يشيلين، وه نه گه ر زانيمان هه لده وه شييت نه وه كه ميك ئاردي تيده كهين... پاشان نيسكه شيلراوه كه دانه دانه وه كو شفته له ناو ده ستماندا پانى ده كهينه وه و له ناو زه يته قرچاوه كه دا سوورى ده كهينه وه و پاشان له گه ل ته ماتهى فاشكراو و سهوزه و ترشباتدا پيشكه شى ده كهين.

پانزدهيم: دروستکردنى ماست:**ريڭگای يه کهم:**

يهک کيلو شيرى نازهل

نيو کوپ ماست

شيوازی دروستکردن:

شيره که له ناو قابله مهبه کدا ده خرېته سهر ئاگر هه تا ده کولت (له رووى تهن دروستيه وه پيوسته جوان بکولت) پاشان دای ده گرین تاوه کو که ميک سارد ببيتته وه، وه بو نه وهى بزاین رادهى گهرميه کهى چهنده، ده ستمان جوان ده شوین و پاشان په نجه مان ده بجهينه ناو شيره که وه، نه گهر شيره که زور گهرم بو وازى لی دینين هه تا که ميکی تر سارد ده ببيتته وه، پيوسته گهرميه کی ممانا وه ندى هه بيت، پاشان به که وچکيک ماسته که تیک ده دین و ده يکهينه ناو شيره که وه. ئینجا له هه مان مه نجه لدا سهرى ده نيينه وه و پاشان به قوماشيکی نه ستورر جوان دايده پو شين و وازى لی دینين بو ماوهى (4) ساعات به بی جولاندنى، پاشان که مهبی ده بجهينه سه لاجه وه تا سارد ده بيت و پاشان پيشکesh ده کریت.

ريڭگای دووهم:

3 کوپ شيرى ووشک

9 کوپ ئاو

نيو کوپ ماست

شيوازی دروستکردن:

3 کوپ شيره ووشکه که له ناو (9) کوپ ئاوه که دا به جوانى ده توینرېته وه، و نابى هيچ کلؤ و زبريه کی تيا دا بمينيت، وه به هه مان ريڭگای يه کهم، هه نگاوه کانى تریش جييه جى ده که ين.

پیراست

- بابه ت**.....**لا پهره**
- پیشه کی.....3
- زانباریه بنه رته تیه کان سه باره ت به که لوپه لی مه تبه خ.....4
- چهند رینماییه کی گشتی.....6
- کیشانه کان و نه اندازه کان بو شله مه نی.....7
- کیشانه کان و پیوانه کان.....8
- گهرمی فرن.....9
- زانباری بنه رته تی سه باره ت
- به کرینی خوراک و پاریزگار یکر دنیان.....10
- سهوزه.....10
- میوه.....10
- ماسی.....12
- گوشت.....13
- پهله ور.....13
- که ره و هیلکه.....13
- ئیشی هه ویر.....14
- دروستکردنی چهند جوره خوار دنیک.....15
- یه که م: چلفرا.....15
- دووه م: شله ی تاسکه بابی سوور.....16
- سییه م: شله ی تاسکه بابی زهر د.....17
- چواره م: گفته ی خو مانه ی سوور به برویشه وه.....18
- پینجه م: گفته ی خو مانه ی زهر د به برویشه وه.....20
- شه شه م: شله ی مسته قای سلق به نۆکه وه.....22
- حه وته م: شله ی مسته قای سلق به له تکه.....23
- هه شته م: مه حشی کوله که.....24
- نویه م: مه حشی موشه ککه ل.....25
- ده یه م: دروستکردنی برنج به سهوزه.....27
- یانزه یه م: شله ی گفته نیگرزی سوور.....28
- دوانزه یه م: شله ی گفته نیگرزی زهر د.....29
- سیانزه یه م: شفته به کوله که.....30
- چوارده یه م: شفته ی نیسک.....31
- پانزه یه م: ماست.....32