

Das Net Fami Rezeptebuch

Mitmischen und
(etwas) bewegen

کتیبی رینمایی چیشتلیان

نامیلکه‌ی دا به‌شکردنی ریچکه‌کان:

چهمک و یارمه تیده ره کان

نامراز و کهره‌سته‌ی بهکاره‌نیراو

خوراک

ریچکه‌کان



پیشه‌گەرە خوۆشه‌ویسته‌کان، دایک و باوکانی نازیز،

ئیمه ریبهریکی بچووک پیکهوه داناه به‌لام خوۆشه (سه رنج راکیشه)، که رینماییتان دهکات له چیژومرگرتن له کاتژمیره جوانمکانی چیشته لپنان.

ئامانجی هاوبه‌شمان به‌شداریکردنی سه‌رجهم به‌شداربووان له ئاماده‌کردنی فیتسقیآله‌که‌دا

کرین و ئاماده‌کردنی خواردن. له ریگهی فیتسقیآله‌وه پئویسته دایکان و باوکان و مندالەکان بزائن چون دیزاینه‌کان ده‌لمه‌مهند ده‌کرین به‌شداریکردن له فیتسقیآلیکی له‌و شیویه.

جگه له‌وه‌ش، سه‌رباری له‌وه‌ش پینشیار ده‌کریت که نزیکه ی ۱۰۰ به‌شداربوو به‌شدار بکه‌ن ئه‌وان پشت به‌پینج بۆ شه‌ش "یارمه‌تیده‌ر" ده‌به‌ستن که چه‌مکیکی خوۆراکی هاوسه‌نگ و تهن‌دروست ده‌هیننه‌ ناو ناو پیاوان و نافرمتان و مندالانه‌وه

هه‌لبێاردنی خواردنه‌کان به‌شیویه‌که‌ دیزاین کراوه‌ که هه‌موو شتییک ئاسانه‌ بۆ دروستکردن و خواردنی خۆت. چونکه‌ ده‌بیت گرنگی به‌خوۆراکی تهن‌دروست و هاوسه‌نگ بدریت.

بۆ ئیمه‌ خوۆراکی هاوسه‌نگ و تهن‌دروست واته‌ ئۆقه‌ری خوۆراکی ره‌نگا‌وره‌نگ. جوۆرا‌وجوۆری ره‌نگه‌کان به‌پینی دروشمی "چاو له‌گه‌ل ئیمه‌ ده‌خوات" ئاماژه‌یه‌ بۆ ئه‌وه‌ی که ده‌لمه‌مهنده‌ به‌قیامین و ماده‌ده‌ خوۆراکیه‌کان.

خوۆراکی هاوسه‌نگ و تهن‌دروست رېژمه‌یه‌کی که‌م له‌گۆشتی تېدایه‌ و ئه‌گه‌ر بکریت شه‌کری ناومالی تیدا نییه‌. هه‌لبێاردنی پرۆتین و کاربو‌هیدرات و چه‌وری باش، وه‌کو تووی ره‌ز و زه‌یتی زه‌یتون. جگه‌ له‌وه‌ش پئویسته‌ رۆژانه‌ 1.5 لیتر خواردنه‌وه‌ بی شه‌کره‌کان بخوریته‌وه‌. هه‌روه‌ها وهرگرتتی کاتیکی پئویست و هاوبه‌شکردنی خوۆراک له‌گه‌ل که‌سانی تردا به‌شیکه‌ له‌سیستمی خوۆراکی تهن‌دروست و هاوسه‌نگ.

نامرازه‌کائی کارکردن و که‌رسته‌ی گشتی.

به‌گشتی نمو که‌رستانه‌ی به‌شنیو از یک به کارده هینرین نزیکه‌ی ده که‌سه بو به‌شدار بووانی فیستیق‌آله‌که، هر بو‌یه له‌سهر بنه‌مای نه‌مش دمتوانن که‌رسته‌کان له پیوندی له‌گمل ژماره‌ی به‌شدار بووان زیاد بکن.،

تیبینی گرنگ: له کاتی کرینی خواردنی به‌قالبدا پیویسته نامازه به‌و بکریت که پیویسته نزیکه‌ی ۱۰% دانه به کی تربکریت له کاتی ناماده کردنی خوارده کانماندا زیانیکی به رده وام هه به له کاتی پاک‌کردنه وه دا نزیکه ی ۱۰%

یه ک که وچی چیش (یه ک که وچی چیش (EL) دمکاته نزیکه ی ۱۰ مل به ک که وچی چا (TI) نزیکه ی ۵ مل



بابهت	ژماره‌که
که‌وچی دار	15X
چنگ‌آلیکی دار	15X
چه‌قوی دار	15X
ده‌فیری کار تونی	15X
پلینی کاغز	15X
دمس‌کیش	25X
کوب	15X
یارجه بریک خملوز	یهک جانتا
سووکهری BBQ	1X
چه‌قوی توپکلی یمناته	5X
ته‌خته‌ی دار (بو برین)	5X
رولی چیش‌خانه (سحر)	4 روْل
بوخچه‌ی فریاکه‌وتنه سه‌ر متاییه‌کان	1X

ئەم خواردناتەى خوارەوہ پيشكەش دەكرين

- زەلاتەى كريتاراكى يونانى (هاوسە نڭ) بۆ مندالان
- زەلاتەى خەيار
- زەلاتەى مەعكەرۋنى
- سىخى سەوزە
- سىخى كەبابى شيش
- ماستى چيمەنتۆ (كوارك)
- دارە سەوزە مواتەكان
- كىسى سەوزە موات
- جۆرە ميوە ھەلبىزىردراوەكان
- ئاوى رژاۋ



زه لاتهی کوسکؤس

پنکهاتهکانی زه لاتهی کوسکؤس:

- ۳۷۵ گرام کوسکؤس
- 3 بیبیری سوور
- 1 مشتیک جهر جیری ورد
- 1 خیار
- 1 ته ماته
- 6 کهوچکی چیشته زهیتی تووی رهز
- یهک کهوچکی چیشته شووربای سهوزه
- خوئی/بیبهر / توژی کاری (وردکراوی کاری) / دارچین
- شهربهتی لیمو

ژمارهکه	بابهت
1X	مانجلیک
1X	مانجیل
1X	راوهشیننی دهست
1X	نامیزی سهر میز
1X	تیکلمکردنی چهقو
1X	چهقو
1X	تویکلکه ر
1X	تهختهی وه ردکردن
1X	ره نده ری ده سئی



زه لاتهي کوسکوس

ناماده کاري:

کوسکوسه که له ناو مهنجه لکه دا به ناو په نجه ک پانی داپوشه و شورباي سهوزه تيبيکه. با له سر بلنسه ي کهم بکولنيت تا کوسکوسه که به هيواشي ناوساوه.

جهر جيره که ورد بکه و بييره که به تنه کی پارچه پارچه بکه و خهيار که به دريزايي توپکله که ي لنيکه ره وه و بييره بو پارچه کوبه کان به هه مان قهباره ي ته ماته که.

کوسکوسه که له ناو راوشيننیکدا ناوي لنيکه ره وه، با سارد بينه وه، سهوزه وردکر او هکان و به شنيک له جهر جيره که ي تيبيکه، نه مه جگه له وه ي توپکلی ليمو ي تيبيکه. پاشان هه راوه کان له گهل روون و ناوي ليمو تيکه ل بکه و تيبيکه.

جاريک به توندي تيکه ل بکه و له گهل رنگه کان و چه پکی جهر جيره که پيشکه شي بکه.



زه لاتهی کریتاراکی

پنکهاته‌کانی زه لاتهی کریتاراکی:

- 500 گرام نودل کیریتراکی (نودلی کانی برنجی کریتاراکی)
- ۲۰۰ گرام پهنیری فیتا
- 3 بیبیری سوور
- 1 مشنٹیک جهرجیری ورد
- 2 پیازی بههار (پیازی سهوز)
- 100 گرام زهیتوونی رهش (چلدار...بیئ تئو)
- ۳ کهرچکی چیشت تئوی گولهبهرؤژه
- 100 مل زهیتی زهیتون
- خوی/بیبهر/نئوریگانو
- ناوی لیمو له بهک لیمو و خسردهل و بریک سرکه

ژماره‌که	بابهت
1X	مانجه‌لیک
1X	مانجه‌ل
1X	راوشینی دهست
1X	نامیزی سه‌ر میز
1X	تیکمه‌کردنی جه‌قو
1X	جه‌قو
1X	تویکلکه ر
1X	ره‌نده‌ری دستمه
1X	ته‌خته‌ی وه ردکردن
1X	مانجه‌لیک



زه لاتهي كريتاراي

ناماده كاري:

مه عكهر ژنيه كه له ناو ئاوي كولاي خويي زوردا بگولينه تا نهل دښت ، پاشان ئاوي لنيكه رهوه و له گهل كه ميگ زهيتي زهيتون تيكل بكه له ناو قاييكي گهره دا. فيتاي وردكراو و بيهه و زهيتون و پيازي سموز تيكل بكه بو ناو نودله كاني برنج.

بو سوسه كه ئاوي ليمو و ههنديك تويكلي ليمو و سرکه و سير و نورگانو و خهرده له كه له ناو قاييكي بچووكدا تيكل بكه. ورده ورده زهيتي زهيتون تيبكه. خوي و بيهه ري تيبكه، پاشان وازي لنيهينه تا سوسه كه هلمژيت. به پيي خواستي خوت پريك شهكري تيبكه



زه لاتهی خهیار

پنکها تهکانی زه لاتهی خهیار: .

- 2 خیار
- 1 کومهله/ چهپکه گۆلی دیک
- 2 پیازی بههار (پیازی سموز)
- 120 مل زهیتی زهیتون
- ۲ کهوچکی چیشت سرکهی بهلسامیک
- نیوه لیمو
- بیبهری سوزیر

ژماره که	بابهت
1X	مفنجه لیک
1X	نامیری برینی سموزه
1X	رنده ری دهستی
1X	نامیری سه ری میز
1X	چاقو
1X	تویکلکه ر
1X	تهخته ی ور دکردن



زه لاتهی خهیار

ناماده کاری:

خه یاری تو یکل نه کراو بشو، چونکه فیتامین و ماده خوراکیه کان له تو یکلّه کمیدا ههن. خه یاره که بکه به پارچه ی ته نک. پیاز ه که بکه به کوبه ی بچووک، و دیله که ورد بکه. همموو شنتیک بخسره ناو قاپنکه وه، تو یکل ی نیو لیمو و ناوی لیمو و همموو پیکهاته کانی تری تئیکه. بو ماوه ی ۱۵ خولهک به جیی بهیله تا تهر بیت.



سیخی سهوزه

پنکھاتہکانی سیخی سهوزه:

- 1 پاقله
- 2 بیبیری (زهرد و سوور)
- 2 کولهکه
- 2 پیازی بههار (پیازی سهوز)
- پاپریکا/خوی/بیبهر/شهکر
- رونی زهیتون

ژمارهکه	بایهت
10X	سیخی کهبابی شیش
1X	مهنجهلنیک
1X	نامیری سهر میز
1X	چفتو
1X	تویکلکه ر
1X	تهختهی وردکردن
1X	فلچیهک
1X	قابی بر ژ او تاوهی برژاندن یان برژاندن



سیخی سەوزە

نامادەکاری:

خەپاری توئیکل نەکر او بشۆ چونکە فیتامین و مادە
خوراکیەکان لە توئیکلەمەیدا هەن خیارەکە بکە
بارچە تەنگ پیازەکە بکە بەکوبەیی بچووک
ودیلەکە ورد بکە هەر یەکیان نەسەرە ناو قاپنیکەمۆه
توئیکلی نیولیمۆ و هەمۆو پیکهاتەکانی تری ووتنیکە
وازی لی بەهینە تا تەر بیئت بۆ ماوەی خولەک



سیخی کهبابی شیش

نامادهکاری:

مه عکمرۆنیه که له ناو ناوی خوینی نیوه کولآودا بکولینه، پاشان ناوی لیبیکهروه و با سارد بپتهوه. تههاته گیلایسه که به چارهک (به ۴ پارچه) بکه، و ببهره که بکه به پارچهی تهنگ، پاشان تههاتهی وشکر اوی خۆر و ریشاله که بکه به پارچهیهکی زۆر بچووک، هیواش هیواش پیستوی تیبیکه، لهگهڵ رۆن و سرکه و بههارةهکان. له کۆتاییدا تۆوی گۆلبه رۆژهی له سه ر دابنن و مه کو رازاندنهوه.



زەلاتەي مەعكەرۋنى ئىتالى

بىنكەتەكان ماستى چەور:

- ۷۵۰ گرام تۈزى كانى.
- 150 گرام ماست (1.5%)
- يەك دانە سىر (سىرى مېخەك)
- مشىنىك مەعدەنوس
- مشىنىك دىل
- فلفل /خۆي/پاپرىكا/ شكر
- لىمۇ

ژمارەكە	باپەت
1X	مەنچەلىك
1X	ئامىرى سەر مېز
1X	چەقۇ
1X	تۈيكلەكە ر
1X	تەختەي وردكرن



زەلاتەى مەعكەرۋنى ئىتالى

نامادەكارى :

رووى كارمەكبو پىش و دوواو بېيچەوۋە بۇئەى شەربەتى زىاترى
پىبىدات كرتەى لەسەر بكمو شەربەتەكە بۇ كوار كە كەزىاد بكمە
وسىرى رووكى پارچە پارچەكراو زىاد بكمە و ھەموو شنتىك
بەجوانى تىكەل بكمو خوى و بىبەر و يان بىبەرى شىرىن يان بىبەر
گەرم لەگەلىا تىكەل بكمە ماستەكە نجرە ناو تلاجە بۇ ماوۋەى يەك
كاتژمىرلايە نى كەم ھەتاكو بە ھاراتەكان ھەلمژىن جارنىك تىرىش
پىش پىشكەشكردى جىرو و خواست لە سەر بەھاراتى بكمە



ماستی چهور

پنکھاتہکانی دار سہوزہ:

- ۴ دوورگہ
- 2 بیبیری (زہرد و سوور)
- 1 قہیسی
- 1 بژارده

ژماره‌که	بابهت
1X	پلنتی گہوره
1X	نامیزی سمر میز
1X	چہقو
1X	تویکلکے ر
1X	تہختہی وردکردن
بہک پاکبج	ددان ہمنگرتن داری ددان



ماستی چهور

ئاماده‌كاری:

قەيسیەكە لە خوارمۆه و سەرمۆه بېرە و پێستەكەى
دەربەھنە. سەوزەكان بشۆ و بیکە بە پارچەى
بچووك. بە كەوچكێك تۆوى خەیارەكە بقرتێنە، بۆ
ئەوهى نەرمى خەیارەكە نەبێت.



دار سهوزه:

- 1 کولهکه
- 1 بیبیری شیرین (سور)
- 1 پافله
- ۲۵۰ گرام پهنیری فینا
- رۆزماری
- ۳ کهوچک زهیتی زهیتون
- تۆزی بیبهر/خوئی/پاپریکا

ژمارهکه	بابه ت
1X	که وچک
1X	تمختهی وردکردن
1X	مهنجملئیک
1X	جهقۆ
1X	تاوهی برژاندن یان برژاندن
	فویلی ئهلمهمنیۆم



دار سهوزه:

ناماده‌کاری:

سهوزه‌کان بکه به پارچه‌یه‌کی زیر به‌لام قه‌باره‌ی گازگرتن و بیخه ناو قاپه‌که‌وه. پهنیری فیتا به ده‌سته‌کانت به‌سه‌ر سهوزه‌کاندا بشنؤ. به‌هاراته‌کانی تئیکه و رۆز ماریه‌که هه‌لبکه و به هیواشی له‌گه‌ل زه‌یتی زه‌یتونه‌که‌دا تئیکه. قویلی ئه‌له‌منیۆمه‌که بیچچهره‌وه بۆ پارچه‌ی بچووک و پری بکه له سهوزه‌ی دلخوازی خۆت، کیسی بچووک دروست بکه. یان له‌سه‌ر تاوه‌ی برژاندن یان له‌ناو تاوه‌یه‌که‌دا بیکولئینه.



كيسى سەوزە

- ۲ پىيازى بىچووك. قەبارەكە
- 0,33 لىتر ئاۋى پرتەقال
- ۳ كەۋچىك زەيتى زەيتون
- بەك كەۋچىكى چىشت سۆسى سۇيا
- ۲۵۰ گرام تەماتە
- خوي/بىبەر/شەكر/كارى/پاۋدەرى مريشك

ژمارەكە	بابەت
1X	مەنجه ئىك
1X	كەۋچىكى دار
1X	بلەندەرى چەقۇ دارى تىكەنكراۋەكان
1X	چەقۇ
1X	تەختەى وردك دن



كيسى سهوزه

پيژه كه بیره بۆ كوبه‌ی ورد و ئره‌فه‌ی بکه له زه‌یته‌ی زه‌یتون.
پاشان ته‌ماته‌که‌ی تیبکه و بیخه سه‌ر ئاگر. سووسی سويا و
ئاوی پرته‌قاله‌که له گهل خوی/بیبه‌ر و توژی کاری تیبکه و
بهرده‌وام به له گهرمکردنی بۆ ماوه‌ی ۴۵ خوله‌ک. له کوئاییدا
هه‌موو شتی‌ک به یه‌کجار ورد بکه و به‌یپی خواست یان
پنویست هه‌ندیک پاودهری . توژی بیهری کهرم تیبکه



کهچاپی کاری

- هه لېژاردەى من
- نه عنا
- ليمو/پرته قأل
- كاله ك/بلو پيړى

ژماره كه	بابه ت
4X	بتليک ناو
1X	تو پكلکه ر
1X	ته خته ى وړ د ك دن



کهچاپی کاری

ئاماده کاری:

پرتقال و لیمو که بکه به نیوه. نه عنا
ده توانریت به گشتی به کربهیزیت.
خه یله که بکه به پارچهی زبر.
بلویزی و کاله که که به تهوای
جیبهیلله و شووشه کان پر بکه له
پیکهاته جیاوزه کان.



Impressum, Herausgeber:

transfer e.V.
Buchheimer Str. 64
51063 Köln

Tel.: 0221 / 9592192
Fax: 0221 / 9592193

E-Mail: service@transfer-ev.de
Homepage: <https://www.transfer-ev.de>

Das Projekt NetFami gestaltet in Kindertagesstätten und Familienzentren unter dem Slogan „Mitmischen und (etwas) bewegen“ partizipative Angebote zur Gesundheitsförderung gemeinsam mit Familien im Sozialraum.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Mitmischen und
(etwas) bewegen

Ratgeber für schöne und
kulinarische Stunden

Net Fami Rezeptheft