



نمره‌ی هجدهم
مهر ۱۴۰۴ ه.ش

یه آش برات بپزم، یوجب روغن روش باشه



ضرب العسل

ضرب‌المثل‌هایی با "نان"

۱. نانش در روغن است : یعنی وضعیتش خوب است، راحتی دارد.
۲. نان کسی را آجر کردن : باعث بیکاری یا بدبختی کسی شدن.
۳. نان و نمک کسی را خوردن : محبت و لطف کسی را پذیرفتن.
۴. نانت را بخور و به کارت برس : در کار دیگران دخالت نکن.
۵. نان بازوی خود را خوردن : با زحمت خودش زندگی کردن.

ضرب‌المثل‌هایی با "نمک"

۱. نمک‌گیر شدن : مدیون لطف کسی شدن.
۲. نمک خورد و نمکدان شکست : ناسپاسی کردن.
۳. نمک ندارد : شوخ‌طبع نیست یا حرفش بی‌مزه است.
۴. نمک روی زخم پاشیدن : درد کسی را تازه کردن.

ضرب‌المثل‌هایی با "برنج" یا "آش"

۱. آش نخورده و دهان سوخته : بی‌گناهی که بی‌دلیل متهم شده.
۲. آشپز که دو تا شد، آش یا شور می‌شود یا بی‌نمک : تعدد مدیر باعث خرابی کار می‌شود.
۳. هر که آش نیزد، کاسه‌اش بشکند : هر که کاری نمی‌کند، نباید انتظار نتیجه داشته باشد.
۴. برنج دم نکشیده است : کاری که هنوز به نتیجه نرسیده.
۵. هر چقدر پول بدی آش می‌خوری : کیفیت کار یا چیزی که می‌گیری به میزان پولی که میدی مربوطه.
۶. آش را با جاش بردن : علاوه بر سهم خودش سهم بقیه رو هم برد یا خورد.

ضرب‌المثل‌هایی با "عسل" و "قند"

۱. شیرینی گفتار از قند و عسل بهتر است : گفتار نیکو از ظاهر زیباتر است.
۲. با قند و عسل هم نمی‌شود دلش را به دست آورد : کسی که سخت‌گیر و لجباز است.
۳. عسل را خورد و گفت تلخ است : ناسپاسی یا ایراد بی‌جا.

ضرب‌المثل‌هایی با "کره" یا "روغن"

۱. کره از دوغ گرفتن : از چیز کم، سود زیاد بردن.
۲. روغن ریخته را نذر امام‌زاده می‌کند : کاری بی‌فایده برای جبران اشتباه.
۳. روغن به کف دستش می‌مالد : پول دوست است.

ضرب‌المثل‌هایی با "شیر" یا "ماست"

۱. ماستش را کیسه کرده : محتاط شده یا در کار خود جمع‌وجور شده.
۲. ماست را کیسه کردن : کنار کشیدن از بحث یا خطر.
۳. هنوز دهنش بو شیر می‌دهد : هنوز بچه و بی‌تجربه ست.
۴. از شیر مرغ تا جون آدمیزاد اینجا پیدا میشه : چیزایی که فکرش رو هم نمیکنی اینجا داره.

ضرب‌المثل‌هایی با "سرکه" یا "ترشی"

۱. سرکه مفت شیرین است : چیز مجانی همیشه خواهان دارد.
۲. ترشی نخوردی، دهانت جمع شد؟ : بدون تجربه حرف زدن.

ضرب‌المثل‌هایی با "کیاب" یا "گوشت"

۱. نه سیخ بسوزد، نه کیاب : اشاره به رعایت کردن عدالت.
۲. به بوی کیاب آمدم، دیدیم خر داغ می‌کنند : جذب موضوعی شدن که ظاهرش خوب و فریبنده‌ست ولی باطنش نه.
۳. آدمم ثواب کنم، کیاب شدم : با نیت خوب کاری کردن اما در نهایت باعث ضرر شدن.
۴. کیاب پخته نگردد، مگر به گردیدن : آدمی پخته نمی‌شود مگر با تجربه و گردش.
۵. گربه دستش به گوشت نمیرسه می‌گه بو میده : وقتی کسی به چیزی که می‌خواهد نمیرسه و شروع می‌کند به تحقیرش.
۶. گوشت خوب رو شغال می‌خوره : اشاره به رسیدن به یک چیز ارزشمند توسط کسی که لایق نیست.

رژیم رجیم

سبزی می‌خوری تا بدن «سم‌زدایی» بشه.

و اما رژیم پیشنهادی من :

۱. دیروقت غذا خوردن : آخر شب یه مزه دیگه‌س.
۲. آب خوردن وسط غذا : غذا راحت تر بره پایین.
۳. با عجله و تند غذا خوردن (نچوبیده قورت دادن) : برای سنجش آمادگی معده باید یوقتیایی سوپرایزش کرد.
۴. حرف زدن زیاد سر سفره : برای اینکه حوصله ی غذا سر نره.
۵. سرپایی غذا خوردن : به احترام غذا از جام بلند میشم.
۶. غذا خوردن با موبایل : وقت طلاست به هرحال.
۷. دراز کشیدن فوری بعد از غذا : برای اینکه غذا استراحت بکنه.
۸. رژیم گرفتن های بی منطق : بهرحال فوری فوتی باید یوقتیایی وزن کم کنیم لازمه!

رژیم های غذایی که دکتر بهم پیشنهاد میده VS رژیمی که من پیش گرفتم :

(نسخه‌ی مخصوص معده‌دوستان دل‌سوز و غذا‌دوستان تمام‌وقت) انواع رژیم‌های پیشنهادی دکتر :

۱. رژیم متعادل (یا همون عقل‌محور!) : یعنی از همه‌چی یه کم
۲. رژیم گیاه‌خواری : یعنی خداحافظ گوشت، سلام سبزیجات!
۳. رژیم کم‌کربوهیدرات (مثل کتوژنیک یا اتکینز) : تو این رژیم باید نون، برنج، سیب‌زمینی و شیرینی رو بذاری کنار و چربی و پروتئین بخوری.
۴. رژیم روزه‌داری متناوب (Intermittent Fasting) : یعنی تو ساعت خاصی غذا می‌خوری و بقیه‌ی روز فقط آب، چای یا قهوه‌ی ساده بدون هیچی !
۵. رژیم مدیترانه‌ای : رژیمی که الهام گرفته از عادات مردم یونان و ایتالیاست. پُر از سبزی، روغن زیتون، ماهی، و مغزهاست.
۶. رژیم دی‌تاکس (پاک‌سازی بدن) : چند روز فقط آب میوه و

نامه ای به تمام مادران سرزمینم

شب و روز با پخت آن‌ها خانه را به عطر دست‌پخت مزین نمایی بهترین آشپزِ دنیایِ من.

- تاس کباب مینی با سبزیجات
- رول تورتیلای مرغ و سبزیجات
- گراتن سیب‌زمینی و قارچ با پنیر چدار
- گراتن ذرت و پنیر
- ناچو با پنیر و گوشت چرخ‌کرده
- سیب‌زمینی تنوری با پنیر و بیکن
- تاکو با مرغ یا گوشت و سبزیجات
- مرغ سوخاری ترد سریع در فر یا Air Fryer
- مینی برگر با پنیر و سس مخصوص
- پاستا با سس پستو و مرغ

اگرچه حتما در همین سطرهای ابتدایی با من مخالفت سفت و سختی خواهی‌کرد و طبیعتاً بی‌درنگ خواهی‌گفت بشکند دستی که نمک ندارد، اما خدمت شما برای بار هزارم عارض می‌شوم که حقّ و الانصاف سوپ یک پیش غذایی بیش نیست عزیزتر از جانم. میدانم که تو بخاطر من خوشمزه و غلیظ درستش میکنی قربان دست و پنجهات بروم اما بیا و از هنرت در جایی دلنشین‌تر استفاده کن.

اگرچه در سال‌های اخیر سعی کردم با ارسال دستورپخت غذاهای خوشمزه با طرز تهیه سریع در اینستاگرام فکرت را از پختن سوپ منحرف کنم اما افاقه نکرد که نکرد حالا با تدابیری جدید و این بار به صورت رسمی نام چند غذای جذاب و جدید را در قالب لیستی از غذاهای متنوع که پختش برای تو مثل آب خوردن است به این نامه عاشقانه مندرج در نمره هجدهم ابتکارنامه ضمیمه می‌کنم. باشد که

نان‌های اصیل این آب و خاک

نان سنگک	نان فطیر
- تاریخچه: از دوره‌ی صفوی رایج شد. گفته می‌شود شاه عباس دستور داد نانی برای سربازان طراحی شود که ماندگار و مقوی باشد. - ویژگی: خمیرترش دارد، روی سنگ‌ریزه‌های داغ درتنور پخته می‌شود. - نوع آرد: آرد سبوس‌دار (سبوس گندم کامل). - طعم و بافت: کمی ترش و نرم، با عطر خاص.	- تاریخچه: پیش از اسلام هم وجود داشته؛ در جشن‌ها و آیین‌ها استفاده‌می‌شده. - ویژگی:بدون خمیرمایه،گاهی‌باشیر،تخم‌سغیازعفران تهیه‌می‌شود. - طعم: شیرین یا ساده. - کاربرد: نان نذری و مناسبتی.
نان بربری	نان کلانه (کردستان)
- تاریخچه: گفته می‌شود از ترکمن‌های بربر خراسان در دوره‌ی قاجار گرفته شده. - ویژگی: ضخیم‌تر از سایر نان‌ها، سطح آن با شیرینی ملایم (مالت یا آب جو) لعاب داده می‌شود. - طعم: ملایم، کمی شیرین. - مناسب برای: صبحانه و ساندویچ.	- تاریخچه: نانی محلی در مناطق کردنشین؛ از دیرباز بخشی از فرهنگ غذایی کردها. - ویژگی: خمیری نازک با سبزی کوهی (معمولاً پیازچه یا شنو) بین دو لایه قرار می‌گیرد. - طعم: سبزی‌دار و خوش‌عطر. - پخت: روی ساج (صفحه‌ی فلزی داغ).
نان تافتون	نان گِردِه (آذربایجان و همدان)
- تاریخچه: یکی از قدیمی‌ترین نان‌های ایران؛ نام آن از واژه‌ی "تفت" (گرم) آمده است. - ویژگی: نازک، نرم، با پخت سریع روی دیواره‌ی تنور. - طعم: بی‌نمک یا کم‌نمک، ساده. - مناطق رایج: سراسر ایران، به‌ویژه تهران، قم و اصفهان.	- تاریخچه: نانی خانگی با ریشه‌ی قدیمی در شمال‌غرب ایران. - ویژگی: گرد و ضخیم‌تر، گاهی با روغن یا کره. - طعم: گاهی شیرین، گاهی نمکی. - کاربرد: صبحانه یا میان‌وعده.
نان لواش	نان کماج
- تاریخچه: ازدوران هخامنشیان به‌جامانده؛یکی ازکهن‌ترین نان‌های تخت دنیا. - ویژگی: بسیار نازک و خشک؛ ماندگاری بالا. - طعم: ساده و خنثی. - کاربرد: همراه غذا، یا به‌صورت خشک برای ذخیره طولانی‌مدت (مثلاً در روستاها).	- تاریخچه: نان سنتی خراسان، از دوران تیموری به‌جا مانده. - ویژگی: نرم، شیرین و گاهی با کنجد، زعفران یا خرما. - کاربرد: نان مجلسی و پذیرایی.

- نان روغنی (یزد، کرمان، تبریز)
- تاریخچه: نانی مخصوص اعیاد و مهمانی‌ها.
- ویژگی: با روغن حیوانی، شکر و گاهی زعفران پخته می‌شود.
- طعم: شیرین و معطر.

نان ساجی / نان تنوری

- تاریخچه: از دوران کوچ‌نشینی؛ به دلیل سادگی در پخت روی صفحه‌ی فلزی یا سنگ.
- ویژگی: نازک، سریع‌پز و مناسب سفر.
- رایج در: کرمانشاه، سیستان، بلوچستان، خراسان جنوبی.

دیس بک

به کَلّه پاچه پیتزا گفت با ناز:
منم نسبت به تو بسیار ممتاز
مد روزم؛ سفارش می دهنم
خوراک ایرلند و ایسلندم
تو اقا آب زیپویی هشلهف
ابوالچربی، مگس پهلو، مزخرف
جماعت رو به موت از هضم کندت
تو آل بویه ای از بوی تندت
طرفدار تو بی هوش و حواس است
تلیت پرملاطت بی کلاس است

خلاصه مال عهد بوق هستی
الهی وربیفتی، خیلی پستی؛
به او فرمود کله پاچه ی داغ:
عزیزم! نیستی انگار در باغ
ابوالخوشمَرگی!، made in italy
تو از کی آمدی در این حوالی؟
تو ای حقاله الامراض ناجور
نگیر اینقدر در انظار، فیگور
زلم زیمبو!، ژِیگولو!، مجمع القاج!
نده اینقدر به ویروسها ماج

مسیر هضم تو صعب العبور است
تو را هرکس که خورد اهل قبور است
شمای استریل وارداتی!
نمی دانم چه هستی، قاتی پاتی!
گمان کردم مقوایی ست جنست
ولی مانند دمپایی ست جنست
تو که جر خورده ای از پشت و از رو
خودت را کرده ای در جعبه ای تو
به جای ظاهرآرایی خود، داش!
برو قدری به فکر باطنت باش

شما وضعی بلاتکلیف داری
و بی اصل و نسب تشریف داری
ولی من ساخت این سرزمینم
اگر خوبم بدم، کلاً همینم
برو سوسول! کمتر ادّعا کن
مقادیری اصالت دست و پا کن
من و دیزی بهم سازیم فردا
که بنیانت براندازیم درجا

حبیبِ محبوب

لقمه‌ی احترام

مهمانی، فقط جای پر کردن شکم نیست؛ بلکه جای نشان دادن ادب و احترام است. هر لقمه‌ای که برمی‌داری، مثل یک سپاسگزاری به زحمات میزبان است، حتی اگر ذائقهات جور دیگری باشد. سکوت و لبخند بهترین ادویه است. به جای نقد کردن، با خوش‌اشتهایی، احترامت را به میزبان نشان بده. یادت باشد، لقمه‌ای که با احترام برداشته شود، هزار بار خوشمزه‌تر از آن لقمه‌ای است که با غر و شکایت چشیده شود. این هنر مهمان واقعی است: ساکت و مؤدب، اما خوش برخورد.

شکم سیر

شکم سیر، نه فقط به معنای پر شدن شکم است، بلکه نشانه‌ی بلوغ فرهنگی است. جلو شکمت را نگه دار یعنی مهارت در هنر مهمان کسی بودن؛ یعنی می‌توانی لذت خوردن هر غذایی را بدون اعتراض و غر زدن تجربه کنی. کسی که شکمش را کنترل می‌کند، میزبان را خوشحال و فضای مهمانی را آرام نگه می‌دارد. شکم سیر، نشان احترام به زحمات میزبان و درک این حقیقت است که مهمانی، قبل از هر چیز، صحنه‌ی تعامل و ادب است.

پرهیز فرهنگی

مهمانی کلاس درس رفتار آدمهاست، نه صحنه‌ی آشپزی! غر زدن، دستور دادن یا هرنوع اعتراض به میزبان، مثل چسباندن برچسب بی‌ادبی روی پیشانی خودت است. پرهیز فرهنگی یعنی درک زحمات میزبان و پذیرش آن با لبخند، حتی اگر غذا و خوراکی‌های آن مهمانی مطابق ذائقهات نباشد. مهمان واقعی با آرامش و احترام، قدرشناسی خود را نشان می‌دهد و می‌آموزد که مهارت در قدردانی، بالاترین ادویه هر سفره‌ای است. این همان جادوی مهمان بافرهنگ است که همه دوست دارند دوباره او را ببینند.

مزه‌ی رفتار

رفتار، ادویه‌ی اصلی هر جمع و مهمانی است؛ حتی ساده‌ترین غذاها را شیرین و به‌یادماندنی می‌کند. لبخند، تشکر و احترام، مزه‌ای دارد که هیچ ادویه‌ای ندارد. وقتی با خوش‌رویی و لبخند بر سر سفره‌ای حاضر می‌شوی، نه تنها خودت را بزرگ کرده‌ای، بلکه خاطره‌ای خوش برای میزبان به یادگار می‌گذاری. مهمان محترم، کسی است که طعم فرهنگ و ادب را به هرجمع و مهمانی‌ای می‌آورد و همه دل‌تنگ دیدارش می‌شوند.

دیگشتری

۵- تُپلو : کسی که تو و پلو را باهم جیرینگی میل می‌کند.

۶- شکمو : کسی که شکم‌اش مو درآورده از بس بهش گفته که کمتر بخورد.

۷- چاقالو : کسی که چاقی‌اش زود و در برخورد اول لو می‌رود. /:

۸- بادرنجبویه : حتی در ابتکارنامه به دستور مقامات ارشد معنی آن سانسور و حذف گردید.

۹- جیگر : نویسندگان ابتکارنامه را گویند. (: