

غذا پیوند ایجاد

essen  
verbindet

می‌کند



Rezepte von  
„Vater sein“ –  
Frühe Hilfen Billbrook

دستورهای آشپزی „پدر بودن“  
از کمک‌های زودهنگام در بیل‌بروک

# غذا پیوند ایجاد می‌کند essen verbindet

## GRUSSWORT

Väter haben eine ganz zentrale Bedeutung für das gute Aufwachsen ihrer Kinder – die gesunde Entwicklung und das seelische Wohlbefinden. Sie sind wichtige Bindungsperson und Vorbild. Viele Väter möchten heute ihre Rolle aktiv gestalten und engagieren sich sehr in der Begleitung, Bildung und Erziehung ihrer Kinder.

Angebote der Frühen Hilfen unterstützen sie dabei: Ab dem Beginn der Schwangerschaft und in den ersten drei Lebensjahren stehen sie allen Eltern mit Rat und Tat zur Seite. Das vorliegende Kochbuch, das im Rahmen des Projekts „Vater Sein Billbrook“ entstanden ist, ist ein hervorragendes Beispiel dafür!

Ich danke den beteiligten Vätern für ihr Engagement und freue mich auf das Ausprobieren der leckeren und vielseitigen Rezepte in diesem Buch.

**Susanne Hüttenhain**  
Landeskoordination Frühe Hilfen Hamburg  
Behörde für Schule, Familie und Berufsbildung



## پیام آغازین از طرف اداره آموزش و خانواده

پدران نقش بسیار مرکزی و مهمی در رشد سالم فرزندان خود دارند - چه از نظر رشد جسمی و چه از نظر سلامت روان و آرامش عاطفی آنان. پدران، افراد مهمی برای ایجاد دلبستگی و الگوهای رفتاری برای کودکان خود هستند. امروزه بسیاری از پدران تمایل دارند نقش پدری خود را به صورت فعال ایفا کنند و با تعهد و مسئولیت‌پذیری در همراهی، آموزش و تربیت فرزندانشان مشارکت کنند. خدمات کمکی اولیه و زودهنگام در این چند مورد از شماها پشتیبانی می‌کند. از ابتدای بارداری خانمها و در طول سه سال اول زندگی، آنها آماده‌اند تا با مشاوره دادن به شما و پشتیبانی و حمایت به همه والدین کمک کنند. این کتاب آمیزی که مشاهده میکنید به عنوان بخشی از پروژه پدر شدن در بیلبروک ایجاد، مهیا و بدست آمده است، و این نمونه‌ای خوب و عالی در این راستا است.

من شخصا از تمام پدران مشارکت کننده به‌خاطر تعهد و تلاششان صمیمانه سپاسگزارم و مشتاقانه منتظر امتحان کردن دستورهای غذایی خوشمزه و متنوع این کتاب هستم.

**سوزانه هوتن‌هاین**  
هماهنگ کننده ایالتی برنامه حمایت‌های اولیه هامبورگ  
اداره آموزش، خانواده و آموزش‌های حرفه‌ای



## EINLEITUNG

Vatersein ist ein großes Glück. Aber ein guter Vater zu sein, ist oft schwer. Denn Sorgen und Fragen gehören zum Vatersein dazu.

Die Lebenssituationen von Familien, die sich rund um eine Geburt oder das Aufwachsen von Kleinstkindern befinden, sind vielfältig – und fast immer herausfordernd. Es braucht das Engagement aller Familienmitglieder, um Sicherheit und Geborgenheit in dieser Phase zu schaffen. Besonders wichtig ist dabei auch die Rolle der Väter.

Um diese Zielgruppe in den Frühen Hilfen zu erreichen, bietet das Familienteam Mummelmannsberg/Billbrook spezielle Gruppenangebote für Väter an.



„Vater Sein Billbrook“ – Essen verbindet  
Das Projekt „Vater sein“ startete 2021, mitten in der Corona-Pandemie. Das war eine Zeit, in der wir uns alle viele Sorgen gemacht haben, wie es mit uns und unseren Liebsten weiter gehen wird.

Eltern machten sich Sorgen um ihre Kinder, Familien um ihre Großeltern, und das Familienteam Billbrook machte sich Sorgen um die vielen Familien, die in Billbrook auf engem Raum zusammenleben. Und mittendrin machten sich Frauen Sorgen um ihre Männer, und fragten sich und das Familienteam, wie es wohl den Vätern damit ging, in solchen Zeiten Vater zu sein in Deutschland. All dieses Sorgen waren berechtigt, denn Eltern und damit auch Väter sind im besten Sinne Sorgeberechtigt, was ihre Familien, ihre Kinder angeht. Und so wurde das Projekt „Vater sein“ aus der Taufe gehoben.

### Begegnungen bei Tee und Oliven

Alle zwei Wochen kamen Väter zusammen, tauschten sich aus – über die Zeit vor der Flucht, die Zukunft ihrer Kinder in Deutschland, die medizinische Versorgung, Sexualerziehung, Feste wie Laternenumzüge und Nowroz. Und darüber, was es bedeutet, Kinder in einer Wohnunterkunft großzuziehen.



### Essen verbindet Familien, verbindet Orte, verbindet Zeiten

Gemeinsames Kochen und Essen wurde zum Herzstück der Treffen. Rezepte wurden ausgetauscht, Erinnerungen wachgehalten. Das Kochbuch „Essen verbindet“ ist ein Ergebnis dieser Begegnungen – ähnlich wie die Teflonpfanne ein Nebenprodukt der Mondlandung war. Die Rezepte erzählen von den Wegen der Familien: von der Heimat über die Flucht bis zum Neuanfang in Hamburg. Sie stehen für Momente, in denen Väter für das Wohl ihrer Familien sorgen konnten – ein zentraler Teil von „Vater Sein“.

Wir hoffen, dass auch Sie in diesem kulinarischen Werkzeugkasten Inspiration finden. Guten Appetit!

Daniel Manwire, Georg Aschoff,  
Manoocher Khoshbakht, Lisa Scheel



## پیشگفتار (مقدمه)

پدر بودن یک خوشبختی بزرگ است. اما یک پدر خوب بودن، همیشه آسان نیست. چون نگرانی‌ها و پرسش‌ها بخشی از پدر بودن هستند.



دستورهای غذا اطلاعاتی دربارهٔ داستان‌ها، تجربه‌ها و مسیرهای زندگی خانواده‌ها به ما می‌دهند. از وطن، از دوران فرار و تا شروع دوباره در هامبورگ. آن‌ها نمایانگر لحظاتی هستند که پدران می‌توانستند برای رفاه خانواده‌هایشان تلاش کنند - بخشی مرکزی از پروژه‌ی «پدر بودن».

ما امیدواریم که شما هم از این جعبه ابزار جادویی آشپزی ما الهام بگیرید. نوش جان!

لیزا نیل (همراهگ کننده پیشنهادات اجتماعی - مکانی مرکز هامبورگ)

Daniel Manwire, Georg Aschoff,  
Manoocher Khoshbakht, Lisa Scheel  
(دانیل مانویر، گئورگ آشوف، منوچهر خوشبخت، لیزا نیل)



همیشه از خود می پرسیدیم: حال پدرها چگونه است؟ آن‌ها پدر بودن را در این زمان پر از ناامنی چگونه تجربه و سپری می‌کنند؟

### دیدارها با جای و زیتون

هر دو هفته یکبار، پدران گرد هم می آمدند و همچنان می آیند و تجربیات خود را با هم به اشتراک می‌گذارند - درباری دوران پیش از فرار از کشور خود، آینده فرزندانمان در آلمان، خدمات پزشکی، آموزش جنسی، جشن‌هایی مانند مراسم راهپیمایی بچه‌ها با فانوس در آلمان و توروز، و همچنین درباری معنای بزرگ کردن کودکان در یک اقامتگاه جمعی.

### غذا به عنوان عنصری پیوند دهنده

پخت و پز و با هم غذا خوردن به صورت جمعی به بخش مرکزی دیدارها تبدیل شده است. دستورهای پخت و پز آشپزی رد و بدل می شدند و خاطرات گذشته زنده نگه داشته شدند. کتاب آشپزی «غذا پیوند می‌دهد» نتیجه‌ی این دیدارهاست. ضرب المثل: مانند اینکه ماهی تازه تفلون، محصول جانی فرود روی ماه است.

«پدر بودن در نیل بروک» - غذا بین مردم پیوند ایجاد می‌کند/ پیوند دادن مردم از طریق غذا

شرایط زندگی خانواده‌هایی که در دوران بارداری، پس از تولد یا در سال‌های نخست رشد کودک قرار دارند، بسیار متفاوت است - و تقریباً همیشه چالش‌برانگیز است. برای ایجاد امنیت و آرامش در این مرحله، به همکاری و مشارکت همی اعضای خانواده نیاز است. نقش پدران نیز در این میان اهمیت ویژه دارد.

هدف اصلی و برای رسیدن به این گروه مشخص در چارچوب «خدمات اولیه حمایتی»، تیم خانوادگی مومل مانسبرگ / نیل بروک برنامه‌های گروهی ویژه‌ای برای پدران ارائه می‌دهد.

پروژه پدران در دوران همه‌گیری پاندمی کرونا شکل گرفت

«گروه پدران در نیل بروک» در سال ۲۰۲۱ تشکیل و در وسط همه‌گیری کرونا آغاز شد. دورانی که در آن بسیاری از خانواده‌های ساکن در اقامتگاه‌های نیل بروک در فضای محدود زندگی می‌کردند و نگرانی‌های زیادی داشتند - برای کودکان، برای پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها. برای آینده. ما مسئولین



MOHAMMAD SHAFI ARABNEZHAD

geboren in Herat, 3 Kinder

## محمد شفيع عرب‌نژاد

متولد هرات، دارای سه فرزند

### NOWROZ

Gibt es Feste,  
die ihr gerne  
an eure Kinder  
weitergeben  
wollt?

Auf jeden Fall, das Nowroz Fest. Dieses Fest wird zu Beginn des Frühlings, am 20./21. März, gefeiert und dauert dreizehn Tage. Am ersten Tag des neuen Jahres, der mit Nowroz beginnt, versammeln sich alle Familienmitglieder und erzählen sich alte Geschichten. Auf einem großen Tisch werden sieben Gegenstände abgelegt, die alle mit dem Buchstaben „S“ beginnen: Apfel (Sib), Senjed, Sumach, Knoblauch (Sir), Essig (Serkeh), Keimlinge (Sabzeh) und Süßigkeiten (Samanu).

Gewohnheitsgemäß werden weitere Dinge zur Ergänzung der spirituellen und symbolischen Bedeutung der Sieben „S“ auf den Tisch gelegt, darunter der Koran, ein Spiegel und Kerzenhalter, gefärbte Eier, ein Goldfisch, Blumen, das Hafze-Orakel (Fal-e Hafze), Süßigkeiten und andere Gegenstände, die je nach Tradition, Kultur und Glauben in verschiedenen Regionen unterschiedlich sein können.

Das Haft-Sin-Tuch bleibt meist bis zum Ende der Nowroz-Zeit im Haus. Manche bringen am dreizehnten Tag des neuen Jahres das Sabzeh und den Goldfisch zum Wasser, um sie der Natur zurückzugeben.

In dem Moment, in dem das neue Jahr beginnt, wird das Essen auf den Tisch gestellt, und alle ziehen neue, schöne Kleidung an. Kinder bekommen verschiedene Geschenke von ihren Eltern und anderen Verwandten sowie Mitgliedern der erweiterten Familie. Danach wird ein Gebet gesprochen und gemeinsam gegessen.

Ab dem Neujahrstag besuchen sich die Familien mehrere Tage lang gegenseitig – eine sehr herzliche und gemeinschaftliche Zeit. Am dreizehnten Tag, also dem letzten Tag, gehen alle für ein Picknick in die Natur. Dieser Tag wird im Grünen gefeiert und heißt Sizdah Bedar.

Auch besondere Neujahrfeuer werden entzündet. Am letzten Mittwoch des alten Jahres, also vor Nowruz, wird ein Feuer entfacht, und alle – ob groß oder klein – sprühen nacheinander darüber und wünschen sich dabei etwas. Dieser Tag heißt Tschaharschanbeh Surt.

Mردمان نواحی گوناگون، مختلف است. سفره هفتسین معمولاً تا پایان نوروز در خانه‌ها می‌ماند، و برخی در روز سیزدهم نوروز، سبزه و ماهی را به آب می‌سپارند. در لحظاتی که سال نو آغاز می‌شود، غذا را روی میز می‌گذارند و همه لباس‌های نو و زیبا می‌پوشند. فرزندان هدایای مختلفی از والدین خود و دیگر افراد خانواده بزرگ دریافت می‌کنند. سپس دعا خوانده می‌شود و همگی با هم غذا می‌خورند. از روز سال نو، خانواده‌ها چندین روز به دیدار یکدیگر می‌روند – زمانی بسیار صمیمی و اجتماعی. در روز سیزدهم، یعنی آخرین روز، همگی برای پیکنیک به طبیعت می‌روند. این روز در دل طبیعت جشن گرفته می‌شود و «سیزده بدر» نام دارد. همچنین آتش‌های ویژه‌ای سال نو نیز روشن می‌شوند. در آخرین سه‌شنبه سال، یعنی پیش از نوروز، آتشی روشن می‌کنند و همه از بزرگ و کوچک – یکی پس از دیگری از روی آن می‌پرند و آرزوی می‌کنند و آن روز چهارشنبه سوختی نام دارد.

## غذای جشن نوروز

آیا جشن‌هایی هست که بخواهید به فرزندان منتقل کنید؟

حتماً. جشن نوروز. این جشن در آغاز بهار، در ۲۱/۳ مارس برگزار می‌شود و سیزده روز به طول می‌انجامد. در اولین روز سال نو که با نوروز آغاز می‌شود، تمام اعضای خانواده در کنار هم می‌نشینند و داستان‌های قدیمی را برای یکدیگر بازگو می‌کنند. روی میز بزرگ، هفت شیء قرار داده می‌شود که همه با حرف «س» آغاز می‌شوند: سبب، سنجید، سماق، سبزه سرکه، سبزه سمو. بر حسب عادت، چیزهای دیگری نیز برای تکمیل مفاهیم روحانی و نمادین سبزه‌ها بر این سفره قرار می‌گیرند؛ مانند قرآن، آینه و شمعدان، تخم مرغ رنگی، ماهی قرمز، گل، فال حافظ، شیرینی و نظایر آن که بنا به عرف و سنت و اعتقاد





## ZUBEREITUNG VON BAQALI POLO MIT LACHS

### Zutaten:

- 1 kg Reis
- 200 g Saubohnen (Bapali)
- 500 g frischer, gehackter Dill
- Öl, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zitronensaft, Knoblauch, Zwiebeln
- 2 kg Lachs

### Zubereitung des Reises:

Zuerst den Reis mit kaltem Wasser waschen und anschließend eine Stunde einweichen. Danach den Reis mit Salz etwa 10 Minuten in einem Topf kochen. Die Bohnen zum kochenden Reis geben und alles zusammen garen. Dann den Reis und die Bohnen abgießen und kurz mit warmem Wasser abspülen.

Den nun leeren Topf wieder auf den Herd stellen, etwas Öl, ein bisschen Butter, ein paar Tropfen Wasser und etwas Safran hinein geben. Anschließend den abgeseihten Reis zusammen mit den Bohnen und dem gehackten Dill zurück in den Topf füllen. Etwas Öl oder Butter darüber geben, den Topf verschließen und das Ganze bei niedriger Hitze etwa 40 Minuten dämpfen, bis das Gericht fertig ist.

### Zubereitung des Lachses:

Den Lachs waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Dann mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, fünf zerdrückten Knoblauchzehen und zwei gehackten Zwiebeln würzen. Zum Schluss Zitronensaft, etwas Öl und Fischgewürz hinzufügen.

Den Lachs für zwei Stunden marinieren lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen. Nach der Marinierzeit den Lachs auf ein Backblech legen und etwa 50 Minuten im Ofen garen.



## طرز تهیه باقلی پلو با ماهی سالمون (لاکس)

### مواد لازم:

- ۱ کیلو برنج
- ۲۰۰ گرم باقالی
- نیم کیلو شویب خرد شده تازه
- روغن، نمک، فلفل، زردچوبه، آب لیمو، سر و پیاز
- ۲ کیلو ماهی لاکس (قوس)

اول برنج را با آب سرد می شوریم و بعد به آن یک ساعت زمان می دهیم و سپس با نمک به مدت ۱۰ دقیقه در قابلمه می جوشانیم و بعد باقلی ها را داخل برنج که می جوشند می ریزیم و بعد از آنکش رد میکنیم و سپس برنج روغنی با آب گرم می شوریم. قابلمه ای که برنج در آن بود و لای خالی است را بر روی اجاق گاز قرار می دهیم و مقداری روغن و کمی کره و زعفران در آن می ریزیم بعد برنج آنکش شده و باقلی و شویب خرد شده را به داخل قابلمه برمی گردانیم و در آخر روغن به آن اضافه و با حرارت کم حدوداً ۴۰ دقیقه بر روی اجاق گاز دمکش می گذاریم تا آماده شود.

ماهی را با آب شسته و با دستمال کاغذی آبریزخانه خشک میکنیم و بعد به ماهی ها نمک، فلفل، زرد چوبه، پیاز عدد سر و دو عدد پیاز خرد شده به آن اضافه میکنیم و در آخر آبلیمو و مقداری کمی روغن و ادویه ماهی به آن اضافه میکنیم و به مدت دو ساعت زمان می دهیم و بعد از آن قرار می که قبل روغن و گرم کرده ایم ماهی را داخل سینی قرار می دهیم و داخل فر به مدت ۵۰ دقیقه می گذاریم تا آماده شود.

## EINFACHER SALAT

Seit Herbst 2021 gibt es das Projekt „Vater sein“ und von Anfang gab es bei den Treffen Tee, Oliven und Fladenbrot. Zwei Jahre später wurde daraus schließlich ein Salat.

Wir treffen uns immer gegen 17 Uhr und ein ganzer Arbeitstag liegt schon hinter allen, die kommen. Neben dem Tee, der einfach zum Gespräch dazu gehört, bringen daher alle auch schon ein bisschen Hunger mit. Irgendwie haben Kekse aber nicht gepasst, und so hat sich dieser einfache Salat als leckerer Snack bei unseren Treffen etabliert – Essen verbindet – im besten Sinne. Er ist superschnell gemacht; die Zutaten gibt es in jedem Supermarkt oder Gemüseladen auf dem Weg. Und gesund ist er auch noch. Man kann ihn sicherlich noch ausbauen, mit Blattsalat, Zwiebeln oder gerösteten Auberginen. Aber er funktioniert schlicht und einfach auch so.

## سالاد ساده

از سال ۲۰۲۲ پروژه «پدری کردن» راهاندازی شده است و از همان ابتدا در دیدارها چای موجود بود. سپس نان تافتون اضافه شد و در نهایت سالاد. ما همیشه حدود ساعت ۱۷ همدیگر را ملاقات می‌کنیم و همه کسانی که می‌آیند یک روز کاری کامل را پشت سر گذاشته‌اند. علاوه بر چای که به‌طور طبیعی همراه با گفتگو است، همه کمی گرسنگی هم به همراه دارند. اما به نوعی بیسکویت‌ها مناسب نبودند و بنابراین این سالاد ساده به یک غذای خوشمزه برای خوردن با دست در دیدارهای ما تبدیل شد – غذا افراد را به هم وصل می‌کند – به بهترین شکل. تهیه آن فوق‌العاده سریع است. مواد اولیه آن در هر سوپرمارکت یا فروشگاه سبزیجات در دسترس موجود است و همچنین سالم است. مطمئناً می‌توان آن را با کاهو، پیاز یا بادمجان کبابی گسترش داد. اما همین گونه هم به ساده‌ترین شکل کار می‌کند.

geboren in Heidelberg, 4 Kinder

GEORG ASCHOFF

کتورک آشوف

۴ فرزند، متولد



geboren in Abadan, keine Kinder

MANOOCHER KHOSHBAKHT

بدون فرزند، متولد آبادان

geboren in Berlin Lichtenberg, 1 Kind

DANIEL MANWIRE

۱ فرزند، متولد برلین لیشتربرگ

دانیل من‌وایر

مواد تشکیل دهنده:

- یک عدد خیار (چهارفاج شده و به تکه‌های حدود ۲ سانتی‌متری برش داده شود)
- حدود ۶ عدد گوجه گلابی
- بسته پنبه فوسفندی (به تکه‌های حدود ۱ سانتی‌متری خرد شود)
- روغن زیتون
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری راس‌الکائون
- نمک و فلفل
- زیتون به میزان دلخواه
- نان لواش، بربری یا سنگک.

در یک کاسه به اندازه کافی بزرگ، ابتدا گوجه‌های گلابی نصف شده، سپس تکه‌های خیار و در نهایت پنبه فوسفندی را اضافه کنید. حال با نمک، فلفل و راس‌الکائون مزه دار کرده و کمی روغن زیتون روی آن بریزید. همه مواد را خوب با هم مخلوط کنید و در صورت تمایل، زیتون نیز اضافه کنید. در پایان و پس از آماده شدن سالاد، آن را همراه با نان بریده شده در قطعات کوچک سرو کنید و آماده است. نوش جان!

In eine ausreichend große Schüssel werden nacheinander die halbierten Kirschtomaten, die Gurkstücke und schließlich der Schafskäse gegeben.  
Jetzt mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout würzen und Olivenöl darüber träufeln.  
Alles gut vermischen und eventuelle Oliven dazu geben.

Das Ganze mit dem aufgeschnittenen Fladenbrot servieren – fertig!

### Zutaten

- ۱ Gurke (geviertelt und in etwa 2 cm große Stücke geschnitten)
- 5-6 Kirschtomaten
- ۱ Packung Schafkäse (in etwa 1 cm große Stücke schneiden)
- Olivenöl
- ۱/۲ Teelöffel Ras el Hanout
- Pfeffer, Salz
- Oliven nach Geschmack
- Fladenbrot



**NILOUFAR VAEZI-TEHRAMI**

**نیلوفر واعظی - تهرانی**

geboren in Teheran, 2 Kinder

متولد تهران، دارای دو فرزند



## BEIKOST - ERSTE SCHRITTE FÜR IHR BABY

Zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat ist Ihr Baby meist bereit, neue Lebensmittel kennenzulernen. Stillen oder Flaschennahrung bleiben weiterhin die wichtigste Nahrungsquelle, aber Ihr Kind darf langsam neue Geschmäcker entdecken.



### Wann ist Ihr Baby bereit?

Es kann mit Unterstützung aufrecht sitzen, interessiert sich für das Essen am Tisch und öffnet den Mund, wenn der Löffel kommt.

### Wie starten?

Beginnen Sie mit kleinen Mengen (1-2 Teelöffel) Gemüsebrei (z. B. Karotte, Kürbis, Pastinake). Nach einigen Tagen Fleisch ergänzen. Neue Lebensmittel immer einzeln einführen → so erkennen Sie, was Ihr Kind verträgt.

### Tipps für den Alltag

Lassen Sie Ihr Baby bestimmen, wie viel es essen möchte. Füttern Sie langsam und geduldig – Essen ist ein Lernprozess. Kein Salz, Zucker, Honig oder scharfe Gewürze im 1. Lebensjahr.

**Wichtig:** Stillen oder Flaschennahrung bleibt bis zum Ende des 1. Lebensjahres die Basis. Beikost bedeutet: Schritt für Schritt – nicht alles auf einmal. Essen ist Familienzeit – genießen Sie das gemeinsame Lernen und Probieren.

### Erster Brei im Iran

Im Iran begannen wir früher die Beikost für Babys mit Mandelmilch, doch aufgrund des Allergierisikos gegen Nüsse wird dies nicht mehr empfohlen. Wir raten davon ab, Babys bis zum ersten Lebensjahr Nüsse oder Samen zu geben. Daher beginnen wir die erste feste Nahrung mit saisonalem und regionalem Gemüse, beispielsweise Pastinaken im Herbst und Winter.

### Warum Pastinake als erstes Gemüse?

- Mild im Geschmack und gut verträglich
- Leicht verdaulich, wenig Allergierisiko
- Reich an Vitaminen und Mineralstoffen
- Ideal für den empfindlichen Babydarm

## غذای کمکی - اولین گامها برای نوزاد شما:

### تکته مهم:

شیر مادر یا شیر خشک تا پایان سال اول مهم‌ترین بخش تغذیه باقی می‌ماند. غذای کمکی یعنی: کم کم و مرحله به مرحله - نه همه چیز به یک باره. غذا خوردن بخشی از زمان خانوادگی با هم بودن است و از یادگیری و چشیدن غذاها در کنار هم لذت ببرید.

### اولین غذای کمکی در ایران:

در ایران، پیش‌تر غذای کمکی نوزاد را با حریره بادام آغاز می‌کردند، اما به دلیل خطر آلرژی نسبت به آجیل، این کار دیگر توصیه نمی‌شود. ما پیشنهاد می‌کنیم تا پایان سال اول زندگی، به نوزادان آجیل یا دانه‌ها داده نشود. بنابراین، اولین غذای کمکی را با سبزیجات فصلی و محلی شروع می‌کنیم؛ برای مثال بزرک یا همون هویج بزرگ در پاییز و زمستان بسیار مناسب است.

### چرا بزرک (Pastinake) به عنوان اولین سبزی مناسب است؟

طعم ملایم و ساکاری بالا. هضم آسان و خطر کم آلرژی. سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی. بسیار مناسب برای دستگاه گوارشی و حساس نوزاد است.

بین ماه پنجم تا هفتم زندگی، بیشتر نوزادان آماده هستند که با مواد غذایی جدید آشنا شوند. شیر مادر یا شیر خشک همچنان منبع اصلی تغذیه است، اما کودک شما می‌تواند کم‌کم طعم‌ها و مزه‌های جدید را کشف کند.

### نوزاد شما چه زمانی آماده است؟

نوزاد می‌تواند با کمک شما به حالت نشسته قرار بگیرد و به غذای روی میز علاقه نشان دهد، و وقتی قاشق به دهانش نزدیک می‌شود، دهانش را باز می‌کند.

### چگونه شروع کنیم؟

شما می‌توانید با مقدار کم (۲-۱ قاشق چای‌خوری) روزانه با پوره سبزیجات شروع کنید. (مثلاً هویج، کدو حلوازی، بزرک یا همون هویج بزرگ) و پس از چند روز، گوشت را به آن اضافه کنید. هر مواد غذایی جدید را جداگانه به غذای روزانه او اضافه کنید تا متوجه شوید چه چیزی برای کودک‌تان قابل تحمل است.

### نکاتی برای زندگی روزمره نوزاد تان:

بگذارید نوزاد خودش تعیین کند چقدر بخورد. به او با آرامش و حوصله غذا بدهید. غذا خوردن یک فرآیند یادگیری است. در سال اول زندگی به او هرگز نمک، شکر، عسل یا ادویه‌های تند ندهید.



## REZEPT FÜR ERSTEN PASTINAKENBREI

### Zutaten:

- 1-2 Pastinaken (Bio, wenn möglich)
- 3-4 EL Wasser

### Hygiene – wichtig vor dem Kochen

1. Hände gründlich waschen
2. Messer, Bretchen und Topf sauber verwenden
3. Pastinake unter Wasser reinigen und schälen
4. Brei frisch zubereiten

### Zubereitung

1. Pastinake schülen und in kleine Stücke schneiden
2. Mit wenig Wasser zugedeckt ca. 10-12 Minuten weich dünsten
3. Mit Kochwasser oder Milch (Muttermilch oder Pre-Nahrung) fein pürieren + ohne Stückchen
4. Bei Bedarf cremig rühren

### Wie viel darf mein Baby essen?

- 1. Tag: 1-2 Teelöffel, dann aufhören
- jeden Tag etwas mehr – das Baby entscheidet die Menge

### Wichtig für Eltern: Kein Salz, Zucker, Honig oder Gewürze im 1. Lebensjahr; Milch (Stillen oder Flasche) bleibt Hauptnahrung.

Bei Ausschlag, Durchfall oder Erbrechen bitte Rücksprache mit Hebamme oder Kinderarzt.



## طرز تهیه اولین پورهی زردک یا همان Pastinake برای نوزاد:

### مواد لازم:

- یک تا دو عدد زردک یا همان Pastinake (در صورت امکان ارگانیک).
- سه تا چهار قاشق غذاخوری آب تمیز.

### نکات مهم بهداشتی که قبل از پخت و بز باید رعایت شود:

1. دستها را خوب بشوید.
2. از چاقو، تخته و قاشق تمیز استفاده کنید.
3. Pastinake را زیر آب بشوید و لطفا پوست نگیرید.
4. بهتره پوره را همیشه تازه آماده کنید.

### طرز تهیه:

1. Pastinake را پوست گرفته و به تکه‌های کوچک خرد کنید.
2. با مقدار کمی آب، در ظرف در بسته حدود 10-12 دقیقه بخارپز کنید تا نرم شود.
3. همواره یا آب جوش یا شیر (شیر مادر یا شیر خشک) و بدون هیچ تکه بزرگی تماماً خوب پوره شود.
4. در صورت نیاز، پوره را کمی رقیق‌تر و گرمی کنید.

### نوزاد من چقدر می‌تواند بخورد؟

- روز اول: 1-2 قاشق چای‌خوری، سپس توقف کنید.
- هر روز کمی بیشتر – مقدار را خود نوزاد تعیین می‌کند.

### نکات مهم برای والدین:

- در سال اول زندگی، نمک، شکر، عسل یا ادویه لطفاً اضافه نکنید.
- شیر (شیر مادر یا شیشه) همچنان غذای اصلی نوزاد است.
- در صورت بروز حساسیت پوستی، اسهال یا استفراغ لطفاً با ما یا پزشک کودکان مشورت کنید.

## روز پدر

در افغانستان، پدرها از سوی همسر و فرزندان‌شان در روز پدر هدیه‌ای دریافت می‌کنند، برای نمونه یک کیک کوچک. در روز پدر در هامبورگ سال ۲۰۲۵ فکر کردم بعد از صرف صبحانه با فرزندالم چه کاری انجام دهیم. هوا بسیار عالی بود، بنابراین دوچرخه‌هایمان را برداشتم و به پارک اویندورف رفتیم. در آنجا یک مزرعه توت‌فرنگی خودچینی وجود دارد و توت‌فرنگی‌ها تازه رسیده بودند. ما سه تا چهار ساعت آنجا بودیم و از توت‌فرنگی‌های تازه لذت بردیم و همانجا بسیار خوردیم و بعد چند کیبوی هم برای منزل خریدیم. بعد از آن برای خوردن بستنی به قسمت دیگر پارک رفتیم. اما دیگر جای زیادی برای خوردن بستنی نداشتیم. برای همه ما روز بسیار خوش و لذت بخشی بود و در پایان هرچند بوی برابمان مانده بود، اما یک روز پدر واقعا زیبا داشتیم.





MOHAMMAD NAZARI

geboren in Kunduz, 3 Kinder

مولد قندور پدر فرزید

محمد نظری

## VATERTAG

In Afghanistan bekommen die Väter von ihren Frauen und Kindern am Vatertag ein Geschenk, zum Beispiel einen kleinen Kuchen.

Am Vatertag 2025 habe ich dann überlegt, was ich nach dem Frühstück mit meinen Kindern unternehmen könnte. Es war tolles Wetter, also haben wir unsere Fahrräder genommen und sind zum Öjendorfer Park gefahren. Dort gibt es ein Selbstpflückfeld für Erdbeeren, die gerade reif waren. Wir waren drei bis vier Stunden dort und haben die frischen Erdbeeren genossen. Danach sind wir noch Eis essen gegangen, aber es hat nicht mehr viel in uns hineingepasst.

Es war für alle ein großer Spaß, und am Ende hatten wir zwar kein Geld mehr – aber dafür einen wirklich schönen Vatertag.







**MOHAMMAD REZA KHODADADI**

geboren in Wandak, 3 Kinder

صوبه وردک، دارای سه فرزند

**محمد رضا خدادادی**

## KEBAB KUBIDEH (KEBAB-SPIESS VOM GRILL)

Kebab ist etwas ganz anderes als Döner Kebab. Auch die Gewürze unterscheiden sich deutlich vom hier bekannteren türkischen Kebab – dennoch schmecken den Kindern meist beide Varianten.

Kebab Kubideh besteht aus fein gewürztem Hackfleisch, das sorgfältig um breite Spießle gedrückt und über offener Glut gegrillt wird. Entscheidend sind die richtige Konsistenz der Fleischmasse sowie feine Zwiebel, Salz, Pfeffer und – je nach Tradition – eine Prise Sumach (Somâgh) und Safran.

Die Zubereitung braucht Zeit und Geduld. Deshalb ist Kebab kein Essen für hektische Wochentage, sondern ein Gericht für das Wochenende, wenn die Familie zusammenkommt, der Grill angezündet wird und sich der Duft von Holzkohle und Gewürzen im Garten oder im Freien ausbreitet.

**Kebab Kubideh ist nicht nur ein Gericht, sondern auch ein kleines Ritual des Zusammenseins.**



## کباب کوبیده (سیخ کباب روی منقل)

کباب کوبیده یا دونر کباب فرق دارد. ادویه‌های آن نیز با کباب ترکی که اینجا شناخته شده است متفاوت است – با این حال، معمولاً بچه‌ها هر دو نوع را دوست دارند.

کباب کوبیده از گوشت چرخ‌کرده‌ی مره دار تشکیل می‌شود که با دقت به دور سیخ‌های پهن فشرده می‌شود و روی آتش زغال کباب می‌گردد. نکته‌ی مهم، قوام مناسب مایه‌ی گوشت است تا روی سیخ بماند و هنگام کباب شدن آبدار باقی بماند. پیاز رنده‌شده، نمک، فلفل و بسته به سنت، کمی سماق و زعفران از اجزای اصلی آن هستند.

تهیه‌ی کباب زمان و حوصله می‌خواهد. به همین دلیل، غذای برای روزهای شلوغ هفته نیست، بلکه مناسب آخر هفته است؛ زمانی که خانواده دور هم جمع می‌شوند. منقل روشن می‌شود و عطر زغال و ادویه‌ها در حیاط، باغچه، و یا در فضای پارک پیچند. کباب کوبیده فقط یک غذا نیست، بلکه آیینی کوچک از باهم بودن است.



## ZUBEREITUNG VON LECKEREM KEBAB KUBIDEH (KEBAB AM SPIESS)

Für einen schmackhaften Kebab Kubideh mischt man gebacktes Lamm- und Rindfleisch (mit etwas Fett oder Schwanzzeit (Dunbel) mit geriebener Zwiebel, deren Saft vollständig ausgedrückt wurde, Salz, Pfeffer, ein bisschen Kurkuma und Safran. Alles gut durchkneten, bis die Masse klebrig wird. Anschließend mindestens 2-4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, dann auf Spieße stecken und über glühender Holzkohle grillen. Die Spieße dabei regelmäßig wenden, damit der Kebab gleichmäßig gart und nicht vom Spieß fällt.

### Zutaten (für 4-6 Personen)

- Hackfleisch (Mischung aus Lamm und Rind); ca. 1 kg (mit Fetanteil)
- Mittelgroße Zwiebeln: 2-3 Stück (ca. 300 g)
- Salz, schwarzer Pfeffer, ein bisschen Kurkuma und ein bisschen gemahlener, aufgetriebener Safran - je nach Geschmack.

### Zubereitungsschritte

- 1. Vorbereitung der Zwiebeln:**  
Die Zwiebeln reiben und den Saft vollständig ausdrücken. Den Zwiebelsaft nicht wegschütten - er wird zum Befeuchten der Hände und Spieße verwendet.
- 2. Kneten des Fleisches:**  
Die ausgedrückten Zwiebeln, Salz, Pfeffer, ein bisschen Kurkuma und Safran zum Hackfleisch geben und etwa 10-15 Minuten kräftig mit der Hand kneten, bis eine gut haftende, klebrige Masse entsteht.

**3. Ruhezeit im Kühlschrank:**  
Die Kebabmasse mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 2-4 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen, damit sich die Aromen verbinden und die Masse fest wird.

### 4. Aufspießen:

Hände und Spieße mit etwas Zwiebelsaft befeuchten. Eine Portion in der Größe einer Mandarine abnehmen, auf dem Spieß verteilen und mit den Fingern Rillen einrücken, damit das Fleisch gut haftet und nicht abrutscht. Die Enden leicht andrücken.

### 5. Grillen:

Die Spieße auf gut durchgeglühte, heiße Kohlen oder auf einen Elektrogrill legen. Zuerst mit starker Hitze grillen, damit der Kebab Form annimmt, dann die Hitze reduzieren und die Spieße regelmäßig wenden, bis er von allen Seiten gleichmäßig gegart ist. Während des Grillens mit geschmolzener Butter oder einer Mischung aus Zwiebelsaft und Safran bestreichen.

### Wichtige Tipps

- **Kneten:** Langes, gründliches Kneten ist das wichtigste Geheimnis für die Haftung des Kebabs.
- **Zwiebeln:** Der Zwiebelsaft muss gut ausgedrückt werden, sonst wird der Kebab zu feucht und fällt auseinander.
- **Ruhezeit:** Die Kühlruhe ist unbedingt notwendig.
- **Aufspießen:** Das Einrücken der typischen Rillen sorgt für besseren Halt am Spieß.
- **Holzkohle oder Elektrogrill:** Die Kohlen müssen vollständig durchgeglüht sein; oder die Spieße auf einem sehr heißen Elektrogrill legen.
- **Wichtig:** Bitte bei der Zubereitung Einweghandschuhe tragen!
- **Kebab am Spieß** wird entweder mit Reis oder mit Brot gegessen, am besten mit Lavasch-Brot. Dazu wird er mit Salat und Tzatziki serviert.



## کباب کوئیده:

برای تهیه کباب کوئیده خوشمزه، گوشت چرخ‌کرده مخلوط گوسفند (گوساله یا گاو) را با پیاز رنده شده و کاملاً آب گرفته، نمک، فلفل، مقدار کمی زردچوبه و زعفران خوب ورز (مضت) و مال دادن گوشت، خمیرکردن (گوشت) دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند.

سپس حداقل ۲ تا ۴ ساعت در یخچال استراحت دهید. به سیخ کشید و روی زغال گداخته به صورت یکی در میان بچرخانید تا کباب به خوبی بپزد و از سیخ بریزد و به افتاد.

### مواد لازم (برای ۲ تا ۶ نفر):

- گوشت چرخ‌کرده (مخلوط گوسفند و گوساله): حدود یک کیلوگرم (ترجیحاً یا چربی)
- پیاز متوسط: ۲ تا ۳ عدد (حدود ۳۰۰ گرم)
- نمک، فلفل سیاه، کمی زردچوبه، زعفران دم‌کرده: به مقدار لازم

### مراحل تهیه:

**آماده سازی پیاز:**  
پیازها را رنده کرده و آب آن‌ها را کاملاً بگیرید. (آب پیاز را دور نریزید، برای مرطوب کردن دست و سیخ استفاده می‌شود)  
**ورز دادن گوشت (خمیرکردن گوشت):**  
پیاز آب‌گرفته، نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران را به گوشت چرخ‌کرده اضافه کنید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با دست ورز دهید تا ماه به کاملاً چسبناک شود.

**استراحت در یخچال:**  
روی ماه کباب را با سلفون بپوشانید و حداقل ۲ تا ۴ ساعت

(با یک شب) در یخچال قرار دهید تا طعم‌ها به خوبی ترکیب شوند و ماه قوام بگیرد.

### سیخ کردن:

دست‌ها و سیخ‌ها را با آب پیاز مرطوب کنید. مقداری از ماه (در اندازه یک تارکی) بردارید، روی سیخ پهن کنید و با انگشت شیار ایجاد کنید تا به سیخ بچسبند و بریزد. ابتدا و انتهای کباب را کمی فشار دهید.

### پخت کباب:

سیخ‌های کباب را روی زغال کاملاً داغ یا گریل برقی قرار دهید. ابتدا حرارت باید زیاد باشد تا کباب خودش را بگیرد، سپس حرارت را ملایم کنید و سیخ‌ها را مرتب بچرخانید تا همه قسمت‌ها یکپوخت بپزد. در حین پخت می‌توانید با کله‌ای آب‌شده یا مخلوط آب پیاز و زعفران روی کباب با برس بکشید.

### نکات مهم که باید بهش توجه شود:

- ورز دادن طولانی گوشت را اصلی چسبندگی کباب است.
- پیاز: آب پیاز کاملاً بگیرید تا کباب شل نشود و بریزد.
- استراحت: استراحت دادن ماه در یخچال ضروری است.
- سیخ زدن: ایجاد شیارهای منظم باعث چسبندگی بهتر به سیخ می‌شود.

برای کباب کردن ایده‌آل، زغال باید کاملاً سرخ شده، خاکستری و بدون شعله باشد تا حرارت یکپوخت ایجاد کند و از سوختن غذا جلوگیری شود. اگر از گریل برقی استفاده می‌کنید، باید کاملاً داغ شده باشد تا سطح مناسبی برای پخت ایجاد کند.

**نکته مهم دیگر این است، لطفاً در تمام مراحل از دستکش یکبار مصرف استفاده شود.**

**کباب سیخی را معمولاً با نان نوش جان میکنند یا با نان، که بهترین آن نان لوانش است. این غذا همراه با سلاطه و ماست و خیار سرو می‌شود.**

## گریل کردن کباب در طبیعت

غذا خوردن در کنار هم، آدم‌ها را به هم نزدیک می‌کند و دل‌ها را پیوند می‌دهد - همان‌طور که عنوان این کتاب آشپزی هم می‌گوید. این موضوع بویژه درباره گریل کردن کباب در فضای باز صدق می‌کند. وقتی با خانواده در افغانستان یا ایران یا ماشین سفر می‌کردیم، چه برای دیدار دوستان و خویشاوندان و چه برای دیدن مکانهای توریستی و دیدنی، همیشه یک منقل (گریل) برای کباب کردن در صندوق عقب ماشین داشتیم. اما اینجا در آلمان هم گرگانهی فرصتی برای کباب کردن در فضای باز پیدا می‌شود.

هیوز جشن تابستانی مدرسه را خوب به یاد دارم؛ جایی که از ما پدرها پرسیدند آیا می‌توانیم مسئول گریل کردن کبابها شویم یا نه! با کمال میل قبول کردیم و یک کیسه بزرگ ران مرغ را مرزدار و از شب قبل آماده کردیم. کنار آن گوجه‌فرنگی، فلفل و پیاز هم بود. وقتی مرغ‌ها روی گریل کم‌کم آماده می‌شدند، صفی طولانی شکل بگذاریم تا مبادا از شلوغی بچه‌ای بین خودمان و بچه‌ها بگذاریم تا مبادا از شلوغی بچه‌ای روی منقل بیفتند. ازدحام جمعیت خیلی بالا بود! فکر می‌کنم اگر امکانش فراهم می‌بود و می‌شد بچه‌ها دوست می‌داشتند هر روز کباب گریل شده بخورند.

این عکس مربوط به سال ۲۰۲۵ است و به من یادآوری می‌کند که کباب گریل کردن فقط غذا خوردن نیست؛ بلکه زمانی است برای با هم بودن، گفتگو کردن، رقصیدن و لذت بردن از زندگی. شاید اگر آدم‌ها بیشتر دور هم کباب گریل کنند، دنیا جای آرام‌تر و صلح‌آمیزتری شود.





**BILAL DOSTZADA**

geboren in Kabul, 2 Kinder

داری دو فرزند، متولد کابل

بیلال دوستزاده

## GRILLEN

Gemeinsames Essen verbindet Menschen – so heißt ja auch dieses Kochbuch. Ganz besonders gilt das fürs Grillen.

Wenn wir mit der Familie in Afghanistan oder im Iran mit dem Auto unterwegs waren, um Freunde, Verwandte zu besuchen oder Sehenswürdigkeiten zu sehen, war immer ein Grill im Kofferraum dabei. Aber auch hier in Deutschland bietet sich immer wieder eine Gelegenheit zum Grillen.

Ich erinnere mich noch gut an das Sommerfest der Schule, bei dem wir Väter gefragt wurden, ob wir das Grillen übernehmen könnten. Das haben wir sehr gerne gemacht und eine große Tüte Hähnchenbeine mariniert und vorbereitet. Dazu gab es Tomaten, Peperoni und Zwiebeln. Als die Hähnchen fertig waren, bildete sich eine lange Schlange, und wir mussten sogar eine Bank zwischen uns und die Kinder stellen, damit nicht noch ein Kind auf den Grill fällt – so ein Gedränge war das. Ich glaube, die Kinder würden jeden Tag grillen, wenn das möglich wäre.

Die Fotos stammen aus dem Jahr 2025 und erinnern mich daran, dass Grillen nicht nur Essen ist. Es ist auch Zeit, die man gemeinsam verbringt, sich unterhält, tanzt und das Leben genießt. Vielleicht sollten die Menschen einfach öfter zusammen grillen – dann wäre die Welt ein friedlicherer Ort.

## SAFRAN / SAFRANTEE

Safran ist ein ganz besonderes Gewürz. Das, was wir als Gewürz verwenden, sind die reinen Staubfräden eines Krokus, die von Hand aus den Blüten gezipft werden müssen. Das ist sehr aufwendig und macht Safran so teuer. Ein Gramm Safran kostet je nach Herkunftsland und Anbaug Gebiet etwa zwischen 10 und 30 Euro. Zum Kochen oder für Tee braucht man jedoch nur sehr wenig.

Leider versuchen einige Unternehmen oder Händler, Safran zu verfälschen, indem sie zum Beispiel Fäden von Maiskolben mit echtem Safran mischen und verkaufen. Echten Safran erkennt man jedoch leicht an seinem intensiven, aromatischen Duft, der unverwechselbar ist. Zum Glück kommt so etwas nicht sehr häufig vor, aber es passiert gelegentlich.

Safran wird auch gerne als Tee getrunken. Dafür nimmt man 4-8 Safranfräden (am besten gemahlen), übergießt sie mit 200 ml heißem Wasser und lässt den Tee etwa 10-15 Minuten ziehen. Optional kann man ihn mit einer Prise gemahltem Kreuzkümmel verfeinern – besonders im Winter wirkt er von innen wärmend. Außerdem wirkt Safran stimmungsaufhellend und kann bei Depressionen unterstützend sein. Safrantees kann auch ohne Kreuzkümmel, dafür mit etwas Kandiis, Kardamom oder Bio-Honig getrunken werden. Wie man ihn genießt, ist jedem selbst überlassen.

Den Safranreis, den wir hier als Rezept beschreiben, kann man mit fast allen persischen und afghanischen Gerichten kombinieren – er schmeckt immer hervorragend. Eine besondere Spezialität ist die Kruste, die sich am Boden des Topfes bildet. Dafür kann man auch Lavash-Brot oder Kartofoelstücke auf den Topfboden legen. Der knusprige Reisboden (Tahdig) ist so beliebt wie ein Kebab oder ein anderes Gericht, heiß begehrt – und leider ebenso rat.



**MOHAMMAD SHAFIARABNEZAD**

geboren in Herat, 3 Kinder

### محمد شفيع عربنژاد

متولد هرات، دارای سه فرزند



**AZIZ-AHMAD GULMIR**

geboren in Herat, 4 Kinder

### عزيز احمد گل میر

متولد هرات، دارای چهار فرزند

## زعفران / چای زعفرانی

زعفران ادویه‌ای بسیار خاص و ویژه است. آنچه ما به عنوان ادویه استفاده می‌کنیم، رشته‌های ظریف کلاله گل زعفران هستند که باید با دست از داخل گل‌ها جدا شوند. این کار بسیار پرمحنت است و به همین دلیل زعفران گران‌قیمت است. قیمت هر گرم زعفران، بسته به کشور و منطقه کشت، معمولاً بین ۱۰ تا ۳۰ یورو است. البته برای پخت‌وپز یا تهیه چای زعفران، مقدار بسیار کمی از آن استفاده می‌شود.

متأسفانه برخی شرکت‌ها یا فروشندگان سعی می‌کنند زعفران را تقلبی کنند، مثلاً با مخلوط کردن رشته‌های ذرت یا مواد مشابه با زعفران واقعی. با این حال، زعفران را می‌توان به راحتی از روی عطر قوی و خوشبندیش تشخیص داد. عطری که قابل اشتباه گرفتن نیست. خوشبندیش چنین تقلب‌هایی زیاد رایج نیست، اما گاهی اتفاق می‌افتد.

زعفران را اغلب به‌صورت چای نیز می‌نوشند. برای این کار ۵ تا ۱۰ رشته زعفران (ترجیحاً آسیاب شده) را با ۲۰۰ میلی‌لیتر آب داغ دم می‌کنند و می‌گذارند حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند. در صورت تمایل می‌توان چای زعفران را با کمی زیره آسیاب شده طعم‌دار کرد؛ به ویژه در فصل زمستان که از درون بدن را گرم می‌کند. زعفران خاصیت نشاط‌آور دارد و می‌تواند در کاهش افسردگی مؤثر باشد. چای زعفران را می‌توان بدون زیره، اما با کمی نبات، هل یا عسل ازگاریک نیز نوشید. این‌که هر کسبی آن را چگونه بنوشد، کاملاً به سلیقه او بستگی دارد.

برنج زعفرانی که دستور آن را در اینجا توضیح داده‌ایم، تقریباً با همه غذاهای ایرانی و افغانستانی به‌خوبی هماهنگ می‌شود و همیشه طعمی عالی دارد. یکی از بخش‌های ویژه آن، ته دیگی است که در کف قابلمه شکل می‌گیرد. برای تهیه آن می‌توان تکه نان لوانش یا سبب‌رمبی را در کف قابلمه قرار

داد. ته‌دیگی برشته برنج به اندازه یک کیاب یا خوراکی دیگر محبوب و طرافرادان بسیاری در بین مردم دارد و بسیار هم خواستنی است.

### تاریخ:

زعفران در اصل از ایران باستان، یعنی ایران امروزی، می‌آید و از آنجا به بسیاری از مناطق و کشورهای دیگر گسترش یافته است. افغانستان کوفی زمانی بخشی از سرزمین پادشاهی ایران بود، اما متأسفانه سال‌ها پیش از ایران جدا شد. زعفران ارتباط نزدیکی با فرهنگ و تاریخ ایران و این منطقه دارد و این سرزمین یکی از مهم‌ترین مراکز منسأ و کشت این ادویه گران‌بها و با ارزش به شمار می‌رود. پیش از ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ سال پیش، زعفران همیشه در ایران کشت می‌شده و به‌عنوان دارو و عطردهنده استفاده می‌شد و حتی در مراسم مذهبی نیز کاربرد داشت. در متون و اشعار فارسی و در طب سنتی ایران، زعفران از دوران باستان نقش مهمی داشته است.

### Geschichte

Safran stammt ursprünglich aus dem altpersischen Reich, dem heutigen Iran. Von dort aus verbreitete er sich in viele andere Regionen und Länder. Das heutige Afghanistan war einst Teil des altpersischen Reiches, wurde jedoch vor vielen Jahren vom Iran getrennt. Safran ist eng mit der Kultur und Geschichte Irans und dieser Region verbunden. Dieses Land gilt als eines der wichtigsten Ursprungs- und Anbauländer dieses edlen und wertvollen Gewürzes. Bereits vor über 3.000 bis 4.000 Jahren wurde Safran im Iran regelmäßig angebaut, als Heilmittel und Duftstoff verwendet und sogar in religiösen Zeremonien eingesetzt. In persischen Texten, Gedichten und in der traditionellen iranischen Medizin spielt Safran seit der Antike eine bedeutende Rolle.

## ZUBEREITUNG VON SAFRAN REISKRUSTE (TAHDIG)

### Zutaten:

- 2 Teller
- Etwas Safran
- 2 Esslöffel Rosenwasser
- 5 Esslöffel griechischer Joghurt
- 1 Tasse Pflanzenöl oder geschmolzene Butter verwenden.
- Etwa 1/2 Teelöffel gemahlenen Safran in 2 Esslöffeln ca. 80 °C warmem Wasser ziehen lassen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut vermischen. Anschließend den bereits abgekochten, vorgekochten Reis vorbereiten (der Reis sollte nur kurz und bissfest vorgekocht sein). Etwa fünf bis zehn Esslöffel des abgekochten Reises beiseitestellen und mit der vorbereiteten Mischung vermengen. Diese Mischung als Tahdig gleichmäßig auf dem Boden des Topfes verteilen. Danach den restlichen abgekochten Reis vorsichtig in denselben Topf geben. Ein sauberes Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen, den Topf auf den Herd stellen und die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren. Den Reis für etwa 30 bis 45 Minuten garen lassen, bis er vollständig durchgezogen ist und sich eine schöne, goldene Reiskruste gebildet hat.

**Bemerkung:** Manchmal lässt sich Safran nicht so leicht in Mörser mahlen. Gibt man eine kleine Prise Zucker hinzu, kann er besser gemahlen werden.



## طرز تهیه ته دیگ زعفرانی برشته

- دو عدد تابه نچم مرغ
- دو قاشق غذاخوری کباب
- (ترجیحاً چکیده) پنج قاشق غذاخوری ماست
- یک پیمانه روغن مایع یا کره که رقیق شده
- حدود نصف قاشق چای‌خوری زعفران آسیاب‌شده را در دو قاشق غذاخوری آب گرم با دمای حدود ۸۰ درجه سانتی‌گراد دم کنید.

همه مواد را در یک طرف بریزید و با همزن دستی خوب مخلوط کنید. سپس از پیش آتش‌شده و نیم‌پز را آماده کنید (برنج باید فقط مدت کوتاهی و به صورت دندان‌گیر نیم‌پز شود). حدود پنج تا ده قاشق غذاخوری از برنج آتش‌شده را کنار بگذارید و با موادی که آماده کرده اید مخلوط کنید. این مخلوط را به‌توان تمیز کنید، به‌طور یکنواخت در کف قابلمه پخش کنید.

سپس باقی‌مانده برنج آتش‌شده را با احتیاط داخل همان قابلمه بریزید. یک پارچه تمیز آویزخانه را روی دیگ می‌گذاریم بعد در دیگ را می‌گذاریم و درجه حرارت اجاق گاز را روی کوچکترین درجه به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه می‌گذاریم تا برنج مان کاملاً پخت شود و ته دیگ خوب، مجلسی و برشته بدست بیآوریم.

**توضیح:** گاهی زعفران به راحتی در هارون ساییده نمی‌شود. اگر مقدار کمی شکر به آن اضافه کنید، راحت‌تر آسیاب می‌شود.



ته دیگ زعفرانی و کباب کوبیده  
(به طلسم ۲۰ مرتبه کنید)

Safran-Reiskruste und kebab  
Kubideh (siehe Seite 20)

## ZOLBIYA

Zolbiya ist eine Süßigkeit, die besonders zur Zeit des Ramadan gegessen wird. In Afghanistan und seinen Nachbarländern spielt sie eine ähnliche Rolle wie Baklava in der Türkei. Sie gehört zu den traditionellen Süßspeisen, die man vor allem zu festlichen Anlässen genießt.

Kinder lieben Zolbiya – vielleicht so sehr wie die Kinder in Deutschland das Schmalzgebäck auf dem Hamburger Dom. Der Duft von frisch gebackenem Teig und süßem Sirup weckt sofort Freude und Erwartung.

Die Zubereitung ist allerdings nicht einfach. Sie ist aufwendig und die Zutaten sind nicht immer billig. Doch die Mühe lohnt sich. Wenn man am Ende die glücklichen Gesichter der Kinder sieht, weiß man, dass sich die Arbeit gelohnt hat.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie wir Zolbiya bei meinem Vater zu Hause zubereitet haben. Fast eine Stunde haben wir dafür gebraucht – Teig vorbereiten, das Öl erhitzen, die Spiralen backen und sie anschließend in den süßen Sirup legen. Am Ende saßen wir alle zusammen, haben gegessen, Tee getrunken, gelacht und waren glücklich und satt.

Gesund ist diese Süßigkeit natürlich nicht unbedingt. Aber solche Dinge isst man ja auch nicht jeden Tag – genauso wenig, wie man jeden Tag auf den Dom geht. Gerade deshalb bleiben diese Momente etwas Besonderes.

## Zolbiya

Zolbiya ist eine Süßigkeit, die besonders zur Zeit des Ramadan gegessen wird. In Afghanistan und seinen Nachbarländern spielt sie eine ähnliche Rolle wie Baklava in der Türkei. Sie gehört zu den traditionellen Süßspeisen, die man vor allem zu festlichen Anlässen genießt.

Kinder lieben Zolbiya – vielleicht so sehr wie die Kinder in Deutschland das Schmalzgebäck auf dem Hamburger Dom. Der Duft von frisch gebackenem Teig und süßem Sirup weckt sofort Freude und Erwartung.

Die Zubereitung ist allerdings nicht einfach. Sie ist aufwendig und die Zutaten sind nicht immer billig. Doch die Mühe lohnt sich. Wenn man am Ende die glücklichen Gesichter der Kinder sieht, weiß man, dass sich die Arbeit gelohnt hat.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie wir Zolbiya bei meinem Vater zu Hause zubereitet haben. Fast eine Stunde haben wir dafür gebraucht – Teig vorbereiten, das Öl erhitzen, die Spiralen backen und sie anschließend in den süßen Sirup legen. Am Ende saßen wir alle zusammen, haben gegessen, Tee getrunken, gelacht und waren glücklich und satt.

Gesund ist diese Süßigkeit natürlich nicht unbedingt. Aber solche Dinge isst man ja auch nicht jeden Tag – genauso wenig, wie man jeden Tag auf den Dom geht. Gerade deshalb bleiben diese Momente etwas Besonderes.



**MOHAMMAD NAZARI**

geboren in Kunduz, 3 Kinder

**محمد نظری**

geboren in Kunduz, 3 Kinder

**MOHAMMAD SHAFIQ ARABNEJAD**

geboren in Herat, 3 Kinder

**محمد شفیع عرب‌نژاد**

geboren in Herat, 3 Kinder



## HAUSGEMACHTE ZOLBIYA – IRANISCH-AFGHANISCHES GEBÄCK

### Zutaten für den Zolbiya-Teig

- Trockenhefe: 1-2 Esslöffel
- Zucker: 1 Teelöffel
- Salt: ½ Teelöffel
- Lauwarmes Wasser: ½ Glas (100 ml)
- Mehl: 200 g
- Backpulver: 1 Teelöffel

### Zubereitung des Teigs

Die Hefe, den Zucker und das Salz mit dem lauwarmen Wasser vermischen und die Mischung etwa 1 Stunde an einem warmen Ort stehen lassen, bis die Hefe aktiv wird. Anschließend die überschüssige Flüssigkeit vorsichtig abgießen. Das Mehl nach und nach unter ständigem Rühren hinzufügen, bis ein relativ dickflüssiger Teig entsteht.

### Zutaten für den Safran-Zuckersirup

- Zucker: 500 g
- Wasser: 1 Glas (ca. 300 ml)
- Rosenwasser: 1 Esslöffel
- Kardamomkapseln: 3-5 Stück
- Zitronensaft: 1-2 Teelöffel
- Safran (aufgehört): 1-2 Teelöffel

### Zubereitung des Sirups

Wasser und Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht.

Gleichen Ende der Kochzeit Rosenwasser, Safran, Kardamom und Zitronensaft hinzufügen. Den Sirup kurz weiterkochen lassen, dann vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

### Letzter Schritt: Frittieren und Sirupbad

Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf gut erhitzen. Den Teig in einen Spritzbeutel oder eine Flasche füllen und spiralförmig in das heiße Öl geben.

Die Zolbiya goldgelb und knusprig frittieren, sofort aus dem Öl nehmen und direkt in den lauwarmen Sirup legen.

### Wichtiger Hinweis

Werden die Zolbiya nach dem Abkühlen weich, liegt das meist daran, dass das Öl nicht heiß genug war oder der Teig zu flüssig ist. Die richtige Öltemperatur ist entscheidend für ein knuspriges Ergebnis.

Glühend heiß erhitzen. Die Zolbiya in den Sirup tauchen und abkühlen lassen. Die Zolbiya sind fertig, wenn sie knusprig sind und der Sirup abgekühlt ist. Sie können sofort gegessen werden oder in einem Behälter für 1-2 Tage aufbewahrt werden. Die Zolbiya sind ein beliebtes Gebäck in Iran und Afghanistan. Sie werden oft zu Tee oder Kaffee serviert.

### Merkmale des Gebäcks:

- Knusprig und leicht süßlich
- Leicht zu kauen
- Perfekt zum Tee oder Kaffee
- Ein beliebtes Gebäck in Iran und Afghanistan
- Wird oft zu Tee oder Kaffee serviert
- Kann auch als Snack gegessen werden
- Ein beliebtes Gebäck für Kinder
- Ein beliebtes Gebäck für Erwachsene
- Ein beliebtes Gebäck für alle Altersgruppen

### Merkmale des Sirups:

- Leicht süßlich
- Perfekt zum Sirupbad
- Ein beliebtes Sirupbad in Iran und Afghanistan
- Wird oft zum Sirupbad verwendet
- Kann auch als Sirup verwendet werden
- Ein beliebtes Sirupbad für Kinder
- Ein beliebtes Sirupbad für Erwachsene
- Ein beliebtes Sirupbad für alle Altersgruppen

### Tipps zum Gelingen:

- Das Öl sollte gut erhitzen sein, bevor Sie den Teig hineingeben.
- Die Zolbiya sollten sofort nach dem Frittieren in den Sirup gegeben werden.
- Der Sirup sollte lauwarm sein, wenn Sie die Zolbiya hineingeben.
- Die Zolbiya sollten für 1-2 Tage aufbewahrt werden.



## دستور پخت زولبیا خانگی:

مواد لازم برای زولبیا:

- خمیرمایه: یک تا دو قاشق غذاخوری
- شکر: یک قاشق مرباخوری
- نمک: نصف قاشق مرباخوری
- آب ولرم: نصف لیوان (۱۰۰ میلی لیتر)
- آرد: ۲۰۰ گرم
- بیکینگ پودر: یک قاشق چایخوری

### طرز تهیه مایه زولبیا:

خمیرمایه، شکر و نمک را با نصف لیوان آب ولرم مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم حدود یک ساعت در جای گرم بماند تا عمل بیابند. سپس آب اضافی آن را می‌گیریم و آرد را کم‌کم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا خمیری غلیظ، مایه دار و نسبتاً سفت به دست آید.

### مواد لازم برای شربت زعفرانی:

- شکر: نیم کیلو
- آب: یک لیوان (۳۰۰ میلی لیتر)
- گلرنگ: یک قاشق غذاخوری
- هل: چهار عدد

آبیمو: دو قاشق مرباخوری  
زعفران دم‌کرده: یک تا دو قاشق مرباخوری اسباب شده

### طرز تهیه شربت:

یک لیوان آب را داخل قابلمه می‌ریزیم، شکر را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم حدود ۲۰ دقیقه بجوشد تا شربی



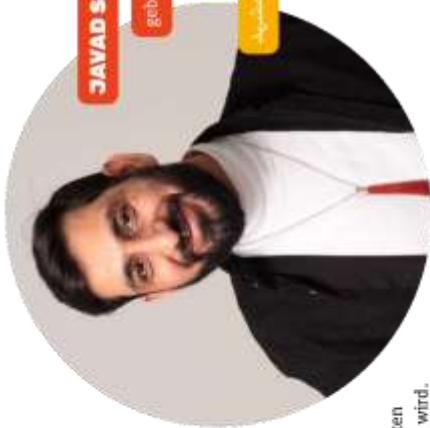
## ABGUSHT

Abgusht ist ein sehr traditionelles Gericht, das mit großer Wahrscheinlichkeit seit vielen Jahrhunderten zubereitet wird. Es ist mein absolutes Lieblingsessen und gehört sicherlich auch zu den drei beliebtesten Gerichten in unserer Vätergruppe.

Dieses Essen ist unkompliziert zuzubereiten, schmeckt hervorragend und folgt einer besonderen Esskultur: as Brot wird in kleine Stücke geschnitten und in die Brühe gelegt, damit es weich wird.

Anschließend isst man es. Kurze Zeit später wird der restliche Inhalt des Topfes plüriert, als Eintopf serviert und ebenfalls mit Brot und frischen Kräutern (Sabzi) gegessen.

Am schönsten ist es, Abgusht gemeinsam im Sitzen auf dem Boden zu essen, statt an einem Tisch, an dem alle weit voneinander entfernt sitzen. Denn Essen ist mehr als bloße Nahrungsaufnahme – es ist ein gemeinsames Ritual, das Menschen verbindet.



JAVAD SAFTARI

geboren in Mashhad, 3 Kinder

جواد صفتاری

دارای سه فرزند متولد مشهد



## آبگوشت

آبگوشت غذایی بسیار کهن و سنتی است که به احتمال زیاد قرن‌هاست پخته می‌شود. این غذا محبوب‌ترین غذای من است و بی‌تردید و قطعاً هم در میان سه غذای برطرف‌دار گروه پدران ما نیز قرار دارد.

پخت آبگوشت ساده است، طعمی عالی دارد و آداب خاص خود را دنبال می‌کند: بعد از پخت، آب آبگوشت را از مواد داخل آن جدا می‌کنند، مقداری نان را در آب آبگوشت تفت داده و میل می‌کنند. بعد از آن، بقیه مواد را با گوشت کوب له می‌کنند و گوشت کوبیده را با نان و سبزی خوردن نوش جان می‌کنند.

زیباترین و دل‌نشین‌ترین شکل خوردن آبگوشت، نشستن جمعی روی زمین است، نه دور میز که افراد را از هم دور می‌کند. چرا که غذا خوردن فقط سپردن نیست؛ اینی مشترک است که انسان‌ها را به هم نزدیک می‌کند.





## آبگوشت (سوپ و خوراک گوشتی)

برای ۴ نفر  
مواد لازم:

- نخود: ۲۰۰ گرم
- لوبیا سفید: ۲۰۰ گرم
- گوشت گوسفندی: ۶۰۰ گرم (گردن، دنبه یا ماهیچه)
- دنبه: ۳۰ گرم
- گوجه فرنگی: ۷-۸ عدد متوسط
- پیاز: ۳ عدد متوسط
- سبزی: ۳ تا ۵ عدد متوسط و بصورت اختیاری
- رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق چایخوری

### ادویه‌ها - مرحله اول (قبل از پخت):

- زردچوبه: ۱/۲ قاشق چای‌خوری
- سماق: ۱/۲ قاشق چای‌خوری
- یک قاشق چای‌خوری پودر (گرد) لیموعمالی
- فلفل سیاه: ۱/۲ قاشق چای‌خوری
- پاپریکای شیرین: ۱/۲ قاشق چای‌خوری

### ادویه‌ها - مرحله دوم (برای کوبیدن با دنبه):

- زردچوبه: ۱/۲ قاشق چای‌خوری
- نمک: ۱ قاشق چای‌خوری (یا به میزان دلخواه)
- سیب‌زمینی: ۲ عدد متوسط (اختیاری)

### طرز تهیه:

نخود و لوبیا سفید را شب قبل حداقل به مدت ۱۲ ساعت در آب بخیسانید تا کاملاً نرم شوند.

سبزی حیوانات خیس‌خورده را همراه با گوشت، دنبه، پوره گوجه‌فرنگی، پیازها، ادویه‌های مرحله اول و ۲ لیوان آب در قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط رو به ملایم حدود ۲،۵ ساعت بپزید.

پس از آن دنبه را از قابلمه خارج کرده، همراه با ادویه‌های مرحله دوم کاملاً کوبید و دوباره به آبگوشت اضافه کنید. سبزی‌رسته‌ها و حدود ۳ لیوان آب جوش به قابلمه بیفزایید و بگذارید مواد حدود ۱ ساعت دیگر بپزد. اگر هنگام پخت آب کم شد یا تبخیر شد، به آن دوباره کمی آب اضافه کنید.

در پایان استخوان‌ها را از قابلمه خارج کنید. آب آبگوشت را در کاسه‌ای جداگانه بریزید (مقداری از آب را نگه دارید تا هنگام کوبیدن، مواد خشک نشوند).

گوشت و حیوانات باقی‌مانده را با گوشت‌کوب یا لنگن سیب‌زمینی خوب کوبید، در صورت نیاز کمی آب آبگوشت اضافه کنید و سپس سرو نمایید.

**توضیح:** در صورت تمایل می‌توان از نخود و لوبیای سفید ارگانیک کسروی استفاده کرد. در این صورت نیازی به خیساندن آن‌ها از شب قبل نیست و می‌توان مستقیماً از آن‌ها استفاده کرد.

**مدت زمان کل پخت: حدود ۳ ساعت و نیم است.**

## FLEISCHSUPPE / EINTOPF / DIZI

Für 4 Personen

### Zutaten

- Kichererbsen: 200 g
- Weiße Bohnen: 200 g
- Lammfleisch: 600 g (Hals, Rippen, Schulter oder auch Beinschmelze)
- Lammfett (Dumfah): 30 g
- Tomaten: 7-8 mittelgroße oder eine Dose Bio-Tomaten
- Zwiebeln: 3 Stück (mittelgroße)
- Knoblauchzehen: 3-5 Stück (mittelgroße)
- Tomatenmark: 2 TL
- Gewürze – erste Phase (vor dem Kochen)
  - Kurkuma: 1 TL
  - Sumach: 1/2 TL (optional)
  - Limonen-Pulver 1/2 TL (optional)
  - Schwarzer Pfeffer: 1/2 TL
  - Süßes Paprikapulver: 1 TL
- Gewürze – zweite Phase (zum Zerstampfen mit dem Fett)
  - Kurkuma: 1/2 TL
  - Salz: 1 TL (oder nach Geschmack)
- Kartoffeln: 2 Stück (mittelgroße) (optional)

### Zubereitung

Getrocknete Kichererbsen und weiße Bohnen über Nacht mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen, damit sie vollständig weich werden.

Danach die eingeweichten Hülsenfrüchte zusammen mit dem Fleisch, dem Lammfett, dem Tomatenpulver, den Zwiebeln, den Gewürzen der ersten Phase und 2 Gläsern Wasser in einen Topf geben und bei mäßiger bis niedriger Hitze etwa 2,5 Stunden köcheln lassen.

Anschließend das Lammfett aus dem Topf nehmen, mit den Gewürzen der zweiten Phase fein zerstampfen und wieder zum Eintopf geben.

Die Kartoffeln sowie etwa 3 Gläser kochendes Wasser hinzufügen und alles eine weitere Stunde kochen lassen. Wenn beim Kochen Wasser verkocht ist, einfach etwas Wasser nachgießen.

Zum Schluss die Knochen aus dem Topf entfernen. Die Brühe in eine Schüssel abgießen (etwas Brühe beiseitestellen, damit das Zerstoßene nicht zu trocken wird).

Das restliche Fleisch und die Hülsenfrüchte kräftig mit einem Kartoffelstampfer zertrübseln, nach Bedarf Brühe hinzulagern und servieren. Abgusht wird traditionell mit Brot gegessen, am besten mit Sangak-Brot.

**Gesamte Kochzeit:** ca. 3,5 Stunden

**Anmerkung:** Alternativ können Bio-Kichererbsen und Bio-weiße Bohnen aus der Dose verwendet werden. In diesem Fall müssen sie nicht über Nacht eingeweicht werden, sondern können direkt verwendet werden. Lammfleisch sollte man am besten mit Knochen kaufen, da es besser schmeckt.





**AZIZ AHMAD GULMIR**

geboren in Herat, 4 Kinder

صوبه هرات، درې چهار فرزند

عزيز احمد گل میر

## قابلی پلو (کابلی پلو)

این غذا چه احساسی در شما زنده می کند؟

به محض این که در مسیرمان این جا یک خانه مناسب داشتیم و توانستیم خودمان آشپزی کنیم، دوباره قابلی پلو پختیم؛ در ترکیه، در یونان و حالا در این جا در هامبورگ. این غذا برای من یعنی این که ما به عنوان یک خانواده می توانیم به آرامش برسیم و در کنار هم باشیم.

این یک غذای خوب برای یک روز تعطیلی آخر هفته یا روز جشن است، غذایی که معمولاً آن را همراه با خانواده می خورند. در مسیر راه از افغانستان به هامبورگ، بیشتر اوقات امکان درست کردن این غذا وجود نداشت، چون معمولاً وضعیت خیلی ناآرام بود و اغلب هم آشپزخانه ای نبود که بتوان آن را پخت و تهیه کرد.

## QABULI POLO (KABULI POLO)

**Welches Gefühl verbindet Du mit diesem Essen?**

Das ist ein gutes Essen für einen Feiertag oder einen Festtag. Man isst es zusammen mit der Familie. Auf dem Weg von Afghanistan nach Hamburg war es meistens nicht möglich, dieses Essen zuzubereiten, dafür war meist viel zu viel Unruhe und es gab häufig auch keine Küche, in der man es hätte zubereiten können.

Sobald wir hier auf dem Weg eine gute Wohnung hatten und selber kochen konnten, haben wir wieder Qabuli Polo gekocht. In der Türkei, in Griechenland, und jetzt hier. Das Essen bedeutet für mich, dass wir als Familie zur Ruhe kommen können und zusammen sind.





## QABULI POLO

### Zutaten (für ca. 6 Personen)

- 1 kg Lammfleisch (mit Knochen schmeckt es am besten)
- 1 kg Langkornreis (oder Sella-Reis)
- 2 Zwiebeln
- 200 g Öl
- 3 EL Zucker
- Salz nach Geschmack
- Wasser nach Bedarf
- Gewürzmischung (zerstoßen):
  - 1 TL Kreuzkümmel
  - 3-4 Nelken
  - 1/2 TL Zimt
  - 2-3 Kardamomkapseln
- 3-4 Karotten
- 1 Handvoll Rosinen
- Pistazien- und Mandelstreifen nach Wunsch

### Zubereitung

- 1. Fleisch und Brühe (Yakhal) vorbereiten**
  - Zwiebeln in Scheiben schneiden
  - Öl in einem großen Topf erhitzen
  - Zwiebeln goldbraun anbraten
  - Lammstücke hinzufügen und kurz scharf anbraten, bis sie Farbe annehmen
  - Mit Wasser bedecken (ca. 1,5-2 Liter)
  - Salz und die Gewürzmischung dazugeben
  - Ca. 1,5 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist
  - Fleisch aus der Brühe nehmen und beiseitestellen
  - Brühe durch ein Sieb abseihen – die klare Brühe wird später für den Reis gebraucht

### 2. Karotten-Rosinen-Mischung (Garnitur)

- Karotten in feine Stifte schneiden
  - In etwas Öl leicht anbraten
  - Zucker zugeben und karamellisieren lassen
  - Rosinen dazugeben und kurz mitbraten
  - (nicht verbrennen lassen)
  - Mandel- und Pistazienstreifen hinzufügen.
  - Beiseitestellen
- ### 3. Reis vorbereiten
- Reis gut waschen, bis das Wasser klar ist
  - 30 Minuten in warmem Wasser einweichen
  - Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen
  - Reis hineingeben, 5-8 Minuten kochen, bis er außen weich, innen aber noch fest (Al-dente) ist
  - Reis abgießen
  - Zur Seite stellen

### 4. Schichten und Dämpfen

- In einen großen Topf etwas Öl geben oder etwas von der Brühe
- Eine Schicht Reis hineinfüllen
- Das gekochte Lammfleisch darauf verteilen
- Wieder eine Schicht Reis darüber
- Die Karotten-Rosinen-Mischung oben darüber streuen (oder erst beim Servieren)
- Ca. 1 Tasse von der Fleischbrühe über den Reis geben.
- Deckel schließen und 30-40 Minuten bei **sehr niedriger Hitze** dämpfen
- Optional: ein Küchentuch unter den Deckel legen – so wird der Reis besonders locker

- 2. bis 3. Minute in einem Topf kochen lassen
- 3. bis 4. Minute kochen lassen
- 4. bis 5. Minute kochen lassen
- 5. bis 6. Minute kochen lassen
- 6. bis 7. Minute kochen lassen
- 7. bis 8. Minute kochen lassen
- 8. bis 9. Minute kochen lassen
- 9. bis 10. Minute kochen lassen
- 10. bis 11. Minute kochen lassen
- 11. bis 12. Minute kochen lassen
- 12. bis 13. Minute kochen lassen
- 13. bis 14. Minute kochen lassen
- 14. bis 15. Minute kochen lassen
- 15. bis 16. Minute kochen lassen
- 16. bis 17. Minute kochen lassen
- 17. bis 18. Minute kochen lassen
- 18. bis 19. Minute kochen lassen
- 19. bis 20. Minute kochen lassen
- 20. bis 21. Minute kochen lassen
- 21. bis 22. Minute kochen lassen
- 22. bis 23. Minute kochen lassen
- 23. bis 24. Minute kochen lassen
- 24. bis 25. Minute kochen lassen
- 25. bis 26. Minute kochen lassen
- 26. bis 27. Minute kochen lassen
- 27. bis 28. Minute kochen lassen
- 28. bis 29. Minute kochen lassen
- 29. bis 30. Minute kochen lassen
- 30. bis 31. Minute kochen lassen
- 31. bis 32. Minute kochen lassen
- 32. bis 33. Minute kochen lassen
- 33. bis 34. Minute kochen lassen
- 34. bis 35. Minute kochen lassen
- 35. bis 36. Minute kochen lassen
- 36. bis 37. Minute kochen lassen
- 37. bis 38. Minute kochen lassen
- 38. bis 39. Minute kochen lassen
- 39. bis 40. Minute kochen lassen
- 40. bis 41. Minute kochen lassen
- 41. bis 42. Minute kochen lassen
- 42. bis 43. Minute kochen lassen
- 43. bis 44. Minute kochen lassen
- 44. bis 45. Minute kochen lassen
- 45. bis 46. Minute kochen lassen
- 46. bis 47. Minute kochen lassen
- 47. bis 48. Minute kochen lassen
- 48. bis 49. Minute kochen lassen
- 49. bis 50. Minute kochen lassen
- 50. bis 51. Minute kochen lassen
- 51. bis 52. Minute kochen lassen
- 52. bis 53. Minute kochen lassen
- 53. bis 54. Minute kochen lassen
- 54. bis 55. Minute kochen lassen
- 55. bis 56. Minute kochen lassen
- 56. bis 57. Minute kochen lassen
- 57. bis 58. Minute kochen lassen
- 58. bis 59. Minute kochen lassen
- 59. bis 60. Minute kochen lassen
- 60. bis 61. Minute kochen lassen
- 61. bis 62. Minute kochen lassen
- 62. bis 63. Minute kochen lassen
- 63. bis 64. Minute kochen lassen
- 64. bis 65. Minute kochen lassen
- 65. bis 66. Minute kochen lassen
- 66. bis 67. Minute kochen lassen
- 67. bis 68. Minute kochen lassen
- 68. bis 69. Minute kochen lassen
- 69. bis 70. Minute kochen lassen
- 70. bis 71. Minute kochen lassen
- 71. bis 72. Minute kochen lassen
- 72. bis 73. Minute kochen lassen
- 73. bis 74. Minute kochen lassen
- 74. bis 75. Minute kochen lassen
- 75. bis 76. Minute kochen lassen
- 76. bis 77. Minute kochen lassen
- 77. bis 78. Minute kochen lassen
- 78. bis 79. Minute kochen lassen
- 79. bis 80. Minute kochen lassen
- 80. bis 81. Minute kochen lassen
- 81. bis 82. Minute kochen lassen
- 82. bis 83. Minute kochen lassen
- 83. bis 84. Minute kochen lassen
- 84. bis 85. Minute kochen lassen
- 85. bis 86. Minute kochen lassen
- 86. bis 87. Minute kochen lassen
- 87. bis 88. Minute kochen lassen
- 88. bis 89. Minute kochen lassen
- 89. bis 90. Minute kochen lassen
- 90. bis 91. Minute kochen lassen
- 91. bis 92. Minute kochen lassen
- 92. bis 93. Minute kochen lassen
- 93. bis 94. Minute kochen lassen
- 94. bis 95. Minute kochen lassen
- 95. bis 96. Minute kochen lassen
- 96. bis 97. Minute kochen lassen
- 97. bis 98. Minute kochen lassen
- 98. bis 99. Minute kochen lassen
- 99. bis 100. Minute kochen lassen

### Laibe bindi und machen:

- 1. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 2. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 3. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 4. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 5. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 6. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 7. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 8. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 9. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 10. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 11. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 12. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 13. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 14. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 15. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 16. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 17. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 18. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 19. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 20. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 21. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 22. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 23. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 24. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 25. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 26. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 27. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 28. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 29. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 30. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 31. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 32. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 33. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 34. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 35. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 36. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 37. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 38. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 39. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 40. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 41. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 42. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 43. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 44. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 45. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 46. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 47. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 48. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 49. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 50. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 51. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 52. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 53. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 54. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 55. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 56. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 57. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 58. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 59. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 60. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 61. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 62. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 63. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 64. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 65. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 66. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 67. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 68. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 69. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 70. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 71. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 72. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 73. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 74. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 75. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 76. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 77. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 78. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 79. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 80. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 81. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 82. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 83. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 84. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 85. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 86. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 87. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 88. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 89. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 90. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 91. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 92. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 93. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 94. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 95. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 96. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 97. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 98. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 99. Laibe in einem Topf kochen lassen
- 100. Laibe in einem Topf kochen lassen

- ## مواد لازم (برای حدود ۶ نفر)
- ۱ کیلوگرم گوشت بره (یا استخوان طعم بهتری دارد)
  - ۲ کیلوگرم برنج دانه بلند (یا برنج سلا)
  - ۲ عدد پیاز
  - ۲۰۰ گرم روغن
  - ۳ قاشق غذاخوری شکر
  - نصف به مقدار لازم
  - آب به مقدار لازم
  - ترکیب ادویهها (کوبیده شده):
    - ۱ قاشق چای خوری زیره
    - ۳ تا ۴ عدد میخک
    - نصف قاشق چای خوری دارچین
    - ۲ تا ۳ عدد هل
    - ۳ تا ۴ عدد هویج
    - ۱ صبت کشمش
    - خلال پسته و بادام به داخواه
- ## طرز تهیه
- ### آماده سازی گوشت و آب گوشت
۱. پیازها را حلقه‌ای خرد کنید.
  ۲. روغن را در یک قابلمه بزرگ گرم کنید.
  ۳. پیازها را تا زمانی که طلایی شوند تفت دهید.
  ۴. تکه‌های گوشت بره را اضافه کنید و کمی سرخ کنید تا رنگ بگیرند.



## FRISCHE KRÄUTER (SABZI KHORDAN)

Minze, Lauchzwiebeln, Petersilie, Koriander, Radieschen, Schnittlauch, Basilikum und Schafkäse.

Frische Kräuter gehören bei uns einfach immer dazu und stehen fast täglich, oft sogar zu jeder Mahlzeit, auf dem Tisch – ob zu Hause oder im Restaurant. In vielen Restaurants werden sie als Vorspeise zusammen mit etwas Schafkäse und Brot als kostenlose Beilage serviert. Sie sind nicht nur geschmacklich eine wunderbare Ergänzung, sondern regen auch die Verdauung an und fördern den Appetit.

Oft werden die Kräuter gemeinsam mit dem Hauptgericht verzehrt. Es kommt jedoch auch vor, dass sie bereits gegessen werden, wenn das Essen noch nicht ganz fertig ist und ein Teil der Familie oder der Gäste schon am Tisch sitzt. So entsteht eine gemütliche Atmosphäre des gemeinsamen Wartens und Genießens.

In den Gärten vieler Häuser wachsen verschiedene Kräuter, die frisch gepflückt direkt auf den Tisch kommen. Sie sind ein fester Bestandteil unserer Esskultur und verleihen jeder Mahlzeit Frische und Aroma. Einige besondere Kräuter sind hier in Deutschland nicht immer leicht erhältlich, doch die oben genannten Sorten bekommt man problemlos in deutschen wie auch in internationalen Supermärkten.

Auch unsere Kinder mögen Kräuter sehr – und das ist gut so, denn sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen. Einige dieser Kräuter lassen sich zudem kreativ weiterverwenden:



**MANOOCHER KHOSRABAHT**

geboren in Aبادan, keine Kinder

### منوچهر خوشبخت

بدون فرزند، متولد آبادان



**MOHAMMAD NAZARI**

geboren in Kanduz, 3 Kinder

متولد قندوز، پدر سه فرزند

### محمد نظری

## سبزی خوردن

نعناع، پیازچه، جعفری، گشنیز، تربچه، تره، ریحان و پنیر (ترجیحاً پنیر گوسفندی)

سبزی تازه در سفره ما فارسی زبانان همیشه جایگاه ویژه‌ای دارد و تقریباً هر روز، و حتی در بیشتر وعده‌های غذایی، روی میز حضور دارد – چه در خانه و چه در رستوران. در بسیاری از رستوران‌ها، سبزی، نان و پنیر به عنوان پیش‌غذا رایگان سرو می‌شود. سبزی‌ها نه تنها از نظر طعم، مکملی دلپذیر برای غذا هستند، بلکه به دستگاه گوارش ما انسانها بسیار کمک می‌کنند و اشتها را افزایش می‌دهند.

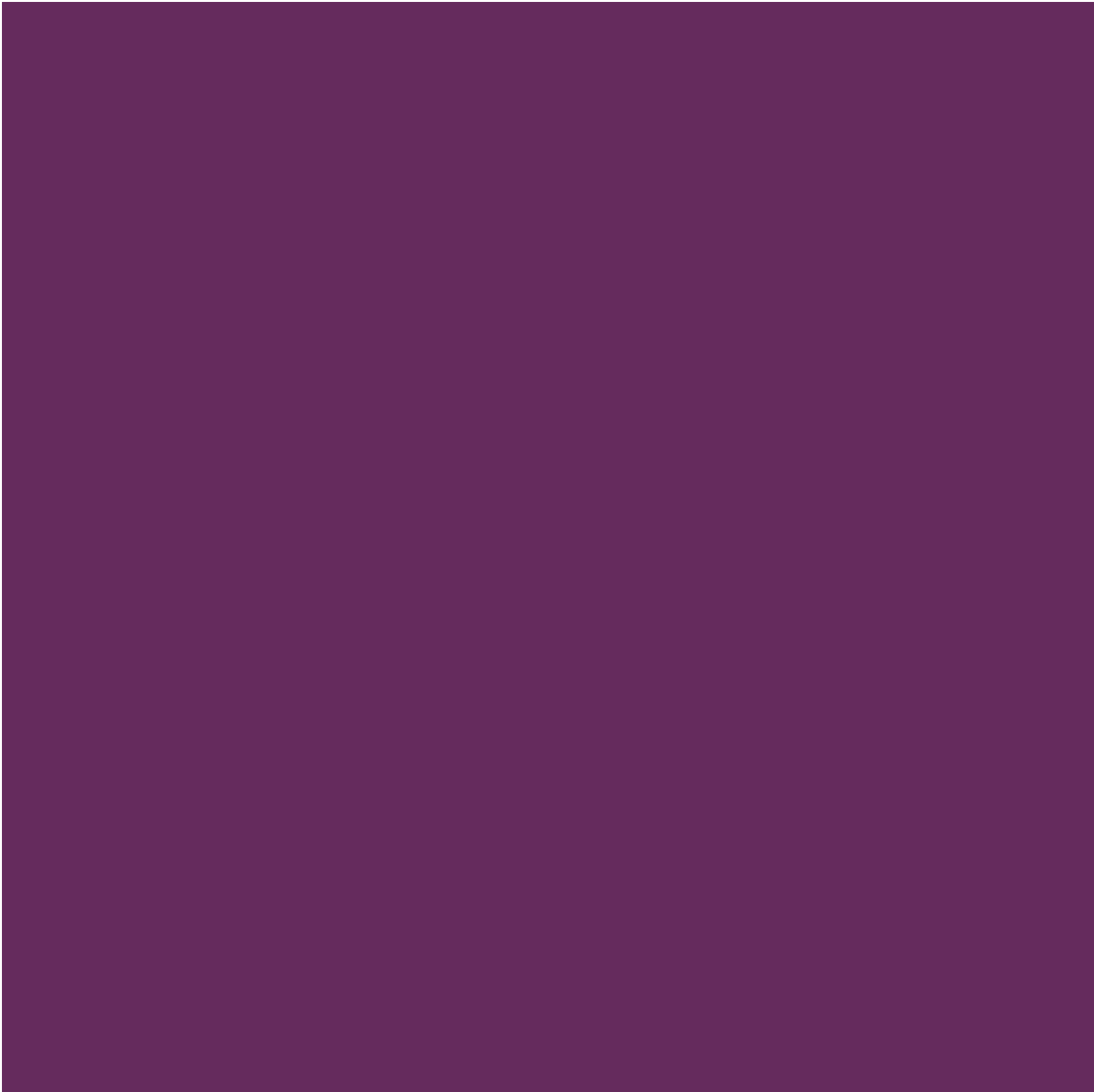
در اغلب مواقع سبزی‌های تازه پیش از غذای اصلی سرو می‌شوند و مورد استفاده افراد قرار می‌گیرد – برای مثال زمانی که بخشی از خانواده یا مهمانان دور میز نشسته‌اند و منتظر غذای اصلی هستند سبزی‌ها خورده می‌شوند. این کار فضایی صمیمی و دلنشین برای انتظار و لذت بردن در کنارهم ایجاد می‌کند.

در باغچه بسیاری از خانه‌ها انواع سبزی‌ها کشت می‌شود که تازه چیده شده و مستقیماً بر سر سفره می‌آیند. سبزی بخش جدایی‌ناپذیر فرهنگ غذایی ایرانها و افغانستان و به هر وعده غذایی هم، طراوت و عطر خاصی می‌بخشد. برخی از سبزی‌های ویژه در آلمان به‌راحتی در دسترس نیستند، اما سبزی‌های یاد شده را می‌توان تقریباً در همه سوپرمارکت‌های آلمان و خارجها تهیه کرد.

کودکان ما نیز سبزی را بسیار دوست دارند – و این بسیار خوشحال‌کننده است، زیرا سبزی‌ها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات مفید گیاهی هستند. افزودن بر این، برخی از این سبزی‌ها را می‌توان به شکل خلاقانه‌ای دوباره استفاده کرد: با کمی آرد، چند عدد تخم‌مرغ، کمی زرشک و گردو و ادویه‌های مناسب می‌توان از آنها کوکو سبزی یا املت‌های کوچک و خوشمزه تهیه کرد.



Mit etwas Mehl, ein paar Eiern, etwas Berberitzen und gemahlene Wahnüssen so wie passenden Gewürzen lassen sich daraus köstliche Kräuterpuffer oder kleine Kräuterolette zuberbeiten.





**Impressum**

Herausgeber\*in: basis & woge e.V.  
Idee und Redaktion: Daniel Manwire  
Übersetzung: Manoocher Khoshbakht  
Fotografie: Anja Beutler  
Layout & Druck: Johanna Eisl, Drucktechnik  
Altona  
Auflage 250  
Stand 2026

Dank an Fördern & Wohnen sowie an die  
Schule am Schlemer Park für die Möglich-  
keit, Räume für das Projekt „Vater sein“ zu  
nutzen.

Darüber hinaus einen Dank an die Frühen Hil-  
fen Hamburg, die das Projekt „Vater sein“ und  
damit dieses Buch ermöglicht haben.

### Das Projekt „Essen verbindet“ zeigt,

wie aus anfänglichen Sorgen und Gesprächen ein lebendiger Kreis von Vätern entstand. Sie unterstützen sich gegenseitig, schöpfen durch gemeinsames Kochen und Erzählen von Geschichten neue Kraft – und schaffen so Momente der Geborgenheit in unsicheren Zeiten.

Dieses Kochbuch ist mehr als eine Rezeptsammlung. Es ist eine Hommage an die Widerstandsfähigkeit und Kreativität von Familien: von der Erinnerung an das alte Zuhause über die Bewahrung von Traditionen auf der Flucht bis hin zum Neuanfang in Hamburg.

### غذا پیوند می آفریند:

در پی دیدارها و گفتگوهای اولیه، این را به ما نشان می‌دهد چگونه حلقه‌ای پُر جنب و جوش از دل نگرانی‌های پدران شکل گرفت. آن‌ها یکدیگر را حمایت کرده، به همدیگر نیرو می‌بخشیدند و با آشپزی مشترک و تعریف داستان‌های زندگیشان نیروی تازه‌ای به هم دیگر می‌دادند – و در زمانه‌ای پُر از ناامنی‌ها، لحظه‌هایی سرشار از آرامش و صمیمیت برای هم می‌آفرینند.

این کتاب آشپزی چیزی فراتر از یک مجموعه دستور غذاست. این کتاب ستایشی است از پایداری و خلاقیت خانواده‌ها: از یاد خانه قدیمی گرفته تا حفظ سنت‌ها در هنگام فرار از خانه خود و در نهایت آغاز زندگی دوباره و جدید در هامبورگ.

Gefördert von:

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen



Bundesministerium  
für Bildung, Familie,  
Senioren,  
Frauen und Jugend



  
Hamburg

**basis  
und woge**  
beratung | hilfe  
perspektiven