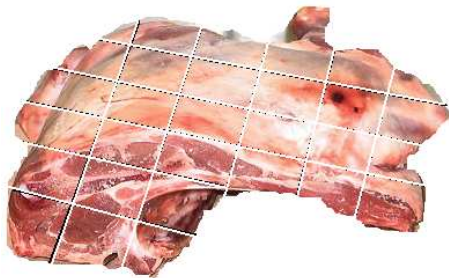


د لاندې د وچولو اسانه ترتیب:

۲ د اړتیا وړ مواد:

- ۱- د پسه غوښې (د لاس غوښه د هډکو سره خوندوره وي)
- ۲- میډه مالګه په یوه پیاله کې
- ۳- یوه کوچنۍ برقي پکه
- ۴- د اړتیا په اندازه زنگ نه وهونکي د سیخانو جالیاني

د وچولو طریقې:



لومړی د پسه د لاس غوښې (Lammframdel) د شکل د خطو سره سمې پرې کئ. بیا نو د غوښې هره هره ټوټه د پیالې په مالګه کې داسې ووهئ چې د غوښې ټولو خواوو ته مالګه ورسېږي.



لومړی د یوې کرکۍ و مخ ته یو میز و دروئ او د مېز څخه د لمر وړانګې بندي کئ خو غوښې تودې نه سي. پر مېز باندې یو پلاستیک هوار کئ. پر پلاستیک باندې یو څه پاک کاغذونه هوار کئ د دې د پاره چې احتمالا هغه اوبه چې د مالګې په واسطه د غوښې څخه را وزي د

کاغذو په واسطه جذب سي. پر کاغذو سر بېره د دانې یا یخچال د سیخانو د جالیو په شان جالی دا ډول کنسېږدئ چې تر څلورو کونجانو یې یو شی وړ لاندې کړئ چې د کاغذو څخه د ۳ یا ۴ سانتی مترو په اندازه لوړې وي.

اوس نو په مالګه وهلې غوښه د سیخانو پر جالی داسې و اوډئ چې یو د بله لږ تر لږه د نیمې ساتۍ په اندازه لیرې وي. اوس نو د یوهې خوا څخه برقي پکه ورته چالنه کئ. تر دوو شواروزو وروسته به و وینئ چې خوښې وچې دي او لاندې جوړ سوئ دئ. نوموړې وچه غوښه په یخدان کې کنسېږدئ. هر وخت چې و غواړئ د یخدانه یې را و باسئ او پخه یې کئ.

د مخه مو و ویل چې خلک معمولا لاندې د پسه د غوښو څخه جوړوي. دا ځکه چې د یوې خوا د پسه د غوښو لاندې خوندور وي او د بلې خوا د پسه غوښې د خانۍ او لوړ والي نښانه ده او د بلې خوا د غوايي غوښه په پخېدو کې لږېږي.

د لاندې د پخولو لاره :

معلومه خبره ده چې لاندې ډېره مالګه لري . مالګه هغه خلکو ته چې د وینې فشار یې جګ وي تاوان رسوي . د دې د پاره چې د خوړو په وخت کې یې مالګه ډېره نه وي کولای سو چې د لاندې غوښې په لاندې ډول پخې کړو :

کله چې مو د لاندې غوښې د یخدان څخه را و ایستې او غواړئ چې پخې یې کئ لومړی یې د یو څو دقیقو د پاره په تودو اوبو کې خیشتې کئ . د اوبو څخه چې مو را و ایستلې د ۵ یا ۶ دقیقو د پاره یې په اوبو کې و ایشوئ . اوبه یې توی کئ اوس چې هر څه غواړئ هغه ور نه پخولای سئ .

د یو شمېر هغو کلمو شرحه کوم چې په پورتنۍ لیکنه کې را غلي دي :

- جزغالی - په افغانستان کې پسونه تر شا ډېر شحم (غوړي) لري چې هغه ته لم وايي . تر الپیلو وروسته د ښار خلک دغه لم د غوښو څخه را جلا کوي . د کوچنیو کوچنیو ټوټو په اندازه یې پرې کوي . دغه کوچنی کوچنی ټوټې د لږو پیازو سره په ډېګ کې تر هغو سرې کوي څو یوه زیاته اندازه غوړي ترې ووزي او د لم د ټوټو رنگ سور سي . دغه جزغالی د وچي ډوډۍ سره خوري . ځیني خلک د لم سره یو ځای په ډېګ کې د تورو غوښو ټوټې هم اچوي . خو د سارا خلک بیا دغه لم هم د غوښو سره وچوي .
- خور خل (خر خول) - دا ډېر پخوانی تخنیک دی چې په افغانستان کې تر اوسه رواج لري . خور خل د غیچي دوې پلې دي چې د هري پلې یو سر یې تېره او بل سر یې حلقه ده . د دواړو پلو د سرو په حلقو کې یې یو کوچنی لرګی وړ اچوي . د لرګي خوا یې په یوه لاس کې نیسي او په هغه تېره سر یې د غیچي په شان د پسه وړی غیچي کوي .
- سکوستل - د پسه څخه وړی ایسته کول
- اخه - د ورانه لوی هلوکۍ
- منی - د لرګي یوه پایه ده چې پر سر یې د جمع په شان یو بل لرګی وړ بند کړئ وي

عبدالعلي رسول زاده

مالمو سویډن

alirasulzada@hotmail.com