

نکاتی در مورد آشپزی نابینایان

ترجمه: رضا بهار

استفاده کنید، زمان لازم را برای پخت غذا در نظر بگیرید یا از حس بویایی خود استفاده کنید. اما در مورد غذاهای داغ اگر خواستید بفهمید آشپزی به کجا رسیده می‌توانید از دستمال کاغذی مخصوص آشپزی استفاده کنید. آن را روی انگشتان بکشید و غذا را لمس کنید.

■ موقعی که می‌خواهید تکه‌ای گوشت در حال سرخ شدن را در ماهی‌تابه پشت و رو کنید درجه شعله را کم کنید این کار باعث می‌شود روغن روی شما نپاشد.

■ برای اندازه‌گیری مواد مورد نیاز در آشپزی می‌توانید از چند فنجان فلزی یکسان استفاده کنید و هر کدام را برای اندازه‌گیری یکی از مواد به کار برید.

■ برای اندازه‌گیری یک قاشق پر از مایع خاص بهتر است آن قاشق را طوری در دست بگیرید تا گودی قاشق نسبت به دسته آن افقی قرار گیرد. بهتر است مایعاتی را که در آشپزی به کار می‌برید در ظرف‌های دهان‌گشاد نگهداری کنید در این صورت می‌توانید به سادگی گودی قاشق را در ظرف وارد کنید و قاشقان را پر کنید و از ظرف بیرون بیاورید.

■ اگر دستور آشپزی گفته شده که باید مقدار معینی آب جوش تهیه شود بهتر است قبل از جوش آوردن آب آن را اندازه بگیرید. مطمئن باشید اگر بلافاصله پس از جوش آمدن آب از آن استفاده کنید بخار حاصله، آنقدرها از حجم اولیه نمی‌کاهد.

■ پیچ تنظیم شعله در بعضی اجاق‌ها علامت‌های

آشپزی که نابینا می‌شود هنوز با خود یک دنیا تجربه و دانش دارد. هیچ دلیلی وجود ندارد فرد نابینا از اجاق روشن، مخلوط‌کن برقی، چاقوی تیز یا هر چیز دیگری که در آشپزخانه پیدا می‌شود، بترسد. در مورد حوادث باید گفت حادثه ثمره بی‌توجهی است. حالا آشپز می‌خواهد بینا باشد یا نابینا.

برای بسیاری از کارها، داشتن وسایل خاصی ضرورت ندارد. بلکه لازم است که حواس خود را خوب به کار بگیرید و چند فوت و فن یاد بگیرید. اگر چنین کنید به جای دیدن، به فکر راه‌های دیگری برای انجام دادن کارهایتان می‌افتید و در وقتش صرفه جویی می‌کنید. برای راحتی کار می‌توانید به این پیشنهادها توجه کنید:

■ یادتان باشد که اگر دستتان تمیز باشد و به غذا بزید هیچ مشکلی پیش نمی‌آید.

■ وقتی می‌خواهید نوشابه بریزید می‌توانید انگشتان را روی لبه لیوان یا فنجان بگذارید تا ببینید چه وقت پر می‌شود البته چندباری که این کار را انجام دهید خود به خود می‌توانید حدس بزید لیوان پر شده است یا نه. برای این منظور حتی می‌توانید فنجان یا لیوان را بلند کنید و از روی سنگینی آن میزان مایع درون آن را بفهمید.

می‌توانید موقع آماده کردن خمیر شیرینی برای مخلوط کردن مواد از دستتان کمک بگیرید. این روش به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید همه مواد خوب با هم مخلوط شده‌اند.

■ برای آنکه بفهمید کار آشپزتان به کجا رسیده چند راه پیش روی شماست؛ می‌توانید از حس لامسه

دهید.

■ شاید بتوانید در کتابخانه ناینیان کتاب‌های آشپزی بریل، گویا و درشت خط را پیدا کنید. شاید هم بخواهید دستور پخت بعضی از غذاهای مورد علاقه‌تان را ضبط کنید.

باری درباره فوت و فن آشپزی توصیه زیادی نمی‌توان کرد. همان‌طور که در ابتدا اشاره کردیم تنها یک راه مشخص برای انجام این‌گونه کارها وجود ندارد. شاید بتوان گفت به عدد آدم‌ها راه برای انجام دادن این‌گونه کارها وجود دارد. مهم این است که فرد ناینیا و اعضای خانواده‌اش بفهمند که برای انجام دادن کارهایی مثل آشپزی و دیگر کارهای مورد نیاز راه‌هایی هست. راه‌هایی عموماً بسیار ساده.

ناینیان پیوسته به کارهای زیادی مشغولند که در اینجا ذکر می‌کنیم از آنها به میان نیامد. آنها کارهای تعمیراتی خانه را انجام می‌دهند، در حیاط به باغچه‌ها و پرچین‌ها می‌رسند و برای خود سرگرمی‌ها و دل‌مشغولی‌های زیادی دارند. بسیاری از ناینیان از کار با چوب و نجاری لذت می‌برند. آنها می‌توانند از ابزار دستی و برقی موجود به راحتی استفاده کنند. آنها ماهی‌گیری، بولینگ و بسیاری دیگر از ورزش‌ها را دوست دارند.

به یاد داشته باشید هرکاری که پیش از ناینیا شدن برایتان لذت‌بخش بود امروز هم قابل انجام دادن هستند و می‌توانید از آنها لذت ببرید. فقط باید بنشینید و فکر کنید چگونه آنها را انجام بدهید تا لذت گذشته نصیبان شود.

لمسی دارد. در بعضی از اجاق‌ها هم پیچ تنظیم ویژگی‌های بارزی دارند مثلاً با چرخاندن آن صدای تیلیک به گوش می‌رسد یا روی آن دندان‌هایی وجود دارند. می‌توان برای علامت‌گذاری روی پیچ تنظیم شعله اجاق و ایجاد دندان‌های کوچک از روش بریل استفاده کرد یا از برجسب‌های علامت‌دار بهره گرفت. نیازی نیست تا برای همه درجات علامت‌گذاری کنید. بسیاری از آشپزها دوست دارند تنها دو یا سه درجه را که بیشتر از همه استفاده می‌شوند مانند ۳۵۰ درجه و یا ۴۲۵ درجه را علامت‌دار کنند. به همین روش می‌توان درجه اجاق‌های مایکروبو، ترموستات، ماشین لباس‌شویی و خشک‌کن را هم علامت‌گذاری کرد.

■ وقتی برای خرید به مغازه خواربار فروشی می‌روید از فروشنده یا شاگردش بخواهید به شما کمک کند تا چیزهایی را که می‌خواهید پیدا کنید. اما بهتر است برای آن که در وقت خود و دیگران صرفه جویی کنید از پیش فهرست اقلام مورد نیازتان را یادداشت کنید و با خود ببرید. وقتی خودتان برای خرید می‌روید به راحتی می‌توانید میوه و سبزیجات تازه را آن‌طور که می‌خواهید دست‌چین کنید.

■ اگر با خط بریل آشنایی دارید می‌توانید با استفاده از آن، برجسب‌هایی برای مشخص کردن قوطی‌های کنسرو تهیه کنید. اگر هم این کار را بلند نیستید می‌توانید برای مشخص کردن و جدا کردن قوطی‌های کنسرو آنها را در جاهای مختلف قرار دهید. آنها را براساس اندازه‌هایشان طبقه بندی کنید یا به هر شیوه دیگری که می‌پسندید این کار را انجام

منبع:

<http://www.actionfund.org/ohsay/say see 33.htm>