www.takbook.com

عاری از هر گونه محصول حیوانی

Vegan

کتاب آشپزی وگان سریع، آسان و سالم

غذاهای صلح آمیز وگان

معصومه عطاری، بهاره آرین پاد، رحیمه عزیززاد
آرمینه ستوده، نسرین مرادی

www.takbook.com

به نام خداوند صلح و عشق

غذاهای صلح‌آمیز وگان

مؤلفان:

معصومه عطاری

بهاره آرین پاد

رحیمه عزیز زاده

آرمینه ستوده

نسرین مرادی

۱۳۹۹

www.takbook.com

عنوان و نام پدیدآور	:	غذاهای صلح‌آمیز وگان/ مولفان معصومه عطاری ... [و دیگران].
مشخصات نشر	:	کرج: مهر سمان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۴۹۵ ص.: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۹۲۶۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	مولفان معصومه عطاری، بهاره آرین‌پاد، رحیمه عزیززاده، آرمینه ستوده، نسرین مرادی.
یادداشت	:	عنوان روی جلد: کتاب آشپزی وگان سریع، آسان و سالم غذاهای صلح‌آمیز وگان عاری از هرگونه محصول حیوانی.
موضوع	:	آشپزی گیاهخواران
موضوع	:	Vegetarian cooking
شناسه افزوده	:	ابراهیم‌زاده عطاری، معصومه، ۱۳۴۶
رده بندی کنگره	:	TX۸۳۷
رده بندی دیویی	:	۶۴۱/۵۶۳۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۳۱۶۵۶۸

مؤلفان: معصومه عطاری، بهاره آرین پاد، رحیمه عزیز زاده، آرمینه ستوده، نسرین مرادی

ناشر: مهرسمان

چاپ اول: مردادماه ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰

قطع: وزیری

چاپ: اول

قیمت: ۷۵۰۰۰۰ ریال

کلیهٔ حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

نشانی: فردیس، خیابان ۲۵ غربی، شماره ۷۰. نمابر: ۹۸۲۱۸۹۷۷۰۶۵۹+

www.takbook.com

این کتاب را تقدیم به همه بزرگانی می کنیم که زندگی شان نمایش صلح آمیز زیستن بود

www.takbook.com

درآمد

تنی چند از عزیزانی که صلح و مهربانی و شفقت را در جهان پیشه کرده‌اند و در اعمال روزمره خود و کل بشر و اثرات آتی آن بر این کره خاکی و همه موجوداتش اندیشه می‌کنند، گرد هم آمده‌اند و با عشق و تلاش کتابی شیرین و دلچسب را به ما هدیه کرده‌اند تا بهانه‌های آنان که می‌گویند «نمی‌دانیم اگر مواد حیوانی مصرف نکنیم، چه باید بخوریم؟» یا «مگر می‌شود بدون گوشت و مواد حیوانی هم غذا تهیه کرد؟» را پاسخی دهند و راه را برای کسانی که مشتاق برگزیدن تغذیه‌ای سالم در این برهه زمانی حیاتی از تاریخ بشر هستند، باز نمایند.

افتخار نوشتن درآمدی بر این کتاب هم به من سپرده شد. با خود فکر می‌کردم چه و چگونه باید بنویسم تا حق مطلب این مهم، یعنی اهمیت تغذیه گیاهی در برقراری صلح و آرامش درون و بیرون وجودمان را ادا نمایم و خواننده را به پذیرش این باور ترغیب کنم که ما تنها موجودات کره زمین نیستیم و همه جهان در خدمت ما و برای ما به وجود نیامده و نمی‌توانیم و نباید هرآنچه که می‌خواهیم را با طبیعت انجام دهیم؛ در حالی که

www.takbook.com

حتی در خودخواهانه‌ترین شکل ممکن نیز می‌توان گفت که بدون موجودات دیگر، تعادل اکوسیستم برهم‌ریخته و درنهایت حیات خود ما در خطر انقراض قرار می‌گیرد؛ و نیز بسیاری از بیماری‌های مزمن یا مهلکی که امروزه چه در وجود خود و چه در محیط اطرافمان با آن روبرو هستیم و دست و پنجه نرم می‌کنیم، همه و همه با اتخاذ یک رژیم غذایی سالم گیاهی قابل ترمیم و جبران است.

با خود فکر می‌کردم اگر اجداد ما که گردآورنده/ شکارچی خوانده می‌شوند (اگرچه در ابتدا بیشتر گردآورنده بودند تا شکارچی و باز هم اگرچه در ادبیات و تاریخی که سعی در موجه جلوه دادن حیوان‌خواری امروز انسان دارند، وزنه شکارچی بودن را در مورد آنان سنگین‌تر جلوه می‌دهند) این کتاب را می‌دیدند، چه می‌گفتند؟! طبیعتاً اولین واکنش آنان که بسیار ساده می‌زیستند و تغذیه می‌کردند و مانند تمام موجودات دیگر در انتخاب غذای خود دچار هیچ‌گونه سردرگمی نبودند، حیرت و شگفتی می‌بود؛ چراکه آن‌ها در ارتباط بلاواسطه با طبیعت قرار داشتند و غذای خود را بدون تغییر شکل یا با کمترین تغییر شکل مصرف می‌کردند و به این موضوع که کدام ویتامین در کدام ماده غذایی یافت می‌شود و کدام ماده غذایی برایشان چه فایده‌ای دارد، حتی فکر هم نمی‌کردند. آن‌ها با خواندن این کتاب متعجب می‌شدند که مگر غذا هم این‌قدر بحث و حاشیه و خوب و بد در خود دارد!؟ برای اجداد ما که بیش از دو میلیون سال با گردآوری و گاه شکار با موضوع غذا روبرو می‌شدند، آنچه امروزه ما با غذای خود می‌کنیم و پریشانی و سردرگمی‌ای که در این خصوص داریم، باورنکردنی و حیرت‌آور می‌بود.

www.takbook.com

همه آنچه بر سر ما، غذای ما و رابطه ما با غذا رفته است از دو عامل نشأت می‌گیرد: اول، پیدایش کشاورزی و دامپروری و سپس ظهور نظامی به نام «سرمایه‌داری» که بر مبنای سود و نه نیاز جامعه بنا شده است و به همه چیز و هرآنچه هست، ازجمله طبیعت و حیوانات و حتی سلامت انسان، به‌عنوان «کالا» می‌نگرد؛ نظامی که دامداری‌های صنعتی برپا می‌کند و غذای انسان را به مصنوعی‌ترین و ناسالم‌ترین و سبعانه‌ترین شکل ممکن در این مراکزِ تولید و پرورش و کشتار و تنها در راستای سودپرستی و پول تولید می‌کند و همه این اقدامات را تحت عنوان رفع گرسنگی و نیاز ساختگی بشر به مواد حیوانی موجه جلوه می‌دهد؛ بدون آن‌که کوچک‌ترین توجهی به رنج و درد این موجودات هوشمند و یا به سلامت انسان و محیط زیستش داشته باشد و صرفاً بر ناآگاهی مردم از پیامدهای فاجعه‌باری تکیه می‌کند که این روش تولید غذا برای روح و جسم انسان و طبیعت به بار می‌آورد.

اجداد ما دو و نیم میلیون سال غذای خود را مستقیماً از طبیعت تهیه کردند و زیستند و دوام آوردند و به بقا ادامه دادند؛ سپس به اهلی کردن حیوانات پرداختند و آن‌ها را برای استفاده در جهت اهداف خود پرورش دادند. پس از مدت زمان کوتاهی از نظر تاریخی (ده هزار سال در مقایسه با دو و نیم میلیون سال)، انقلاب صنعتی و استقرار و غلبه سیستم سرمایه‌داری (از قرون چهارده و پانزده میلادی تا یک‌صد سال اخیر)، انقلاب عظیمی در زندگی و سلامت بشر و تخریب دامنه‌دار محیط‌زیست به وجود آورد؛ بشر را هرچه بیشتر از طبیعت به‌عنوان منشأ اصلی غذایش دور و همزمان با آن، دانشی به نام «علم تغذیه» را ایجاد کرد؛ آشفتگی‌ها و سردرگمی‌های عمیق و عظیمی را دامن زد تا همگان

www.takbook.com

باور کنند که بدون مصرف مواد حیوانی، زندگی و بقای بشر امکان‌ناپذیر است و این‌همه تنها در عرض ده هزار سال رخ داده است.

در واقع می‌توان گفت که اجداد ما دو و نیم میلیون سال در هماهنگی با طبیعت زیستند و با کمترین تخریب ممکن در محیط‌زیستشان به بقای خود ادامه دادند؛ اما از ده هزار سال گذشته که ما دامپروری و دامداری را شروع کردیم و به پرورش حیوانات برای تأمین غذایمان پرداختیم و به کشاورزی صنعتی و تخریب جنگل‌ها (بیشتر برای تهیه غذای دام هایمان روی آوردیم)، آلودگی و نابودی و اضمحلال زمین و آب و هوا و خاک و جنگل‌ها و سایر گونه‌های گیاهی و جانوری را آغاز کرده‌ایم؛ تا جایی که حتی ادامه بقایمان در برابر تهدیدی جدی قرار گرفته است.

دو و نیم میلیون سال در برابر ده هزار سال... کدام عقل سلیم می‌تواند بپذیرد که روش امروزین ما در برخورد با حیوانات و طبیعت روشی ارجح و به قولی «ضروری» است؟

و همه این‌ها در حالی است که هنوز از خشونتی که روح و جان بشر را در نادیده گرفتن ضجه و ناله و خونریزی حیوانات در آزمایشگاه‌ها و کشتارگاه‌ها و در غیرانسانی‌ترین و ناسالم‌ترین محل‌های پرورش و نگهداری و تغذیه این موجودات در بر می‌گیرد، سخنی به میان نیاورده‌ایم؛ خشونتی که هرچند چشم خود را بر آن می‌بندیم اما چون ابری سیاه و تیره، سایه سنگین خود را بر سیاره و قلب‌های ما باقی می‌گذارد و خشونت را در جامعه بنیادی می‌کند. خشونت به موجودات دیگر و به محیط‌زیستمان، خشونت به همنوع و به خود را می‌زاید. جنگ، جنگ می‌آفریند. اگر با جهان و با دیگر موجودات سر جنگ داشته

www.takbook.com

باشیم و کمر به نابودیشان ببندیم، چنان‌که تاکنون کرده‌ایم، به تداوم جنگ و پایداری مفهوم آن ناخودآگاه کمک رسانده‌ایم.

البته که ما به ساده‌خواری باور داریم؛ البته که ما می‌دانیم بهترین غذای انسان، غذای گیاهی است که از طبیعت برآمده و در طبیعی‌ترین شکل ممکن خود و با کمترین تغییر، دستکاری، فرآوری، اختلاط و ترکیب کردن مصرف می‌شود؛ البته که من غذای روزمره خود را از سبزی‌ها و میوه‌ها و مواد گیاهی با کمترین تغییر ممکن در صورت و در معنا تهیه می‌کنم و از آن لذت می‌برم، اما تلاش این کتاب بر آن است که آنچه بشر امروز با غذای خود می‌کند را با سالم‌ترین، مهربان‌ترین و سازگارترین آلترناتیو ممکن، در راستای آگاهی و اهمیت به سلامت خود و طبیعت و سایر موجودات، جایگزین کند.

بشر بر سر راه انتخابی سرنوشت‌ساز قرار گرفته که بقای نوعش به آن بستگی دارد. تک‌تک ما در این تصمیم گیری سهیم هستیم. تک‌تک ما می‌توانیم راه آگاهانه تغییر نگاه، روش زندگی و تغذیه نوین و هماهنگ با نیازهای بقایمان بر کره زمین را انتخاب کنیم و یا به روش مخرب پیشین به زندگی و تغذیه حیوان‌خواری رایج ادامه دهیم و به نابودی خود، جنگل و موجودات دیگر و مسموم کردن آب و خاک و هوا و محیط زندگی و بدن خود بپردازیم.

این کتاب به ما کمک می‌کند بدانیم که برخلاف تصور باطل مرسوم، بدون مصرف مواد حیوانی از گرسنگی تلف نخواهیم شد؛ به کمبود مواد غذایی گرفتار نخواهیم آمد و مجبور به «تحمل» طعم و مزه «نامطلوب» غذاهای گیاهی نخواهیم بود.

www.takbook.com

اهمیت این کتاب از آن است که در این برهه حیاتی از تاریخ بشر، در انتخاب رژیم غذایی گیاهخواری و تغییر عادت‌های غذایی به ما کمک نموده و برای سلیقه‌ها و ذائقه‌هایی که به رنگ و طعم و مزه غذاهای مرسوم عادت دارند، انتخاب‌های گیاهی قابل‌قبول و رضایت‌بخشی فراهم آورده است.

درود بر این بانوان که با حس مسئولیت در مقابل باورهای خود بی‌تفاوت ننشستند؛ کمر همت بستند و با حوصله‌ای دلسوزانه تلاش کردند و زحمت کشیدند و این کتاب را بر ما هدیه نمودند.

هنر و ابتکار سطر سطر و صفحه به صفحه این کتاب، تبلور شور و عشق و تلاش این مهربانان در حفظ و بقای طبیعت و زمین و موجودات آن و نیز سلامت جسم و روان ما آدمیان در همزیستی و مهرورزی با تمام موجودات طبیعت است. زمین به همه موجودات متعلق است؛ حیوانات خوراک ما نیستند؛ طبیعت کالا نیست؛ حیوانات کالا نیستند؛ در هماهنگی و همزیستی تمام موجودات در کنار هم است که زمین می‌تواند به بقای خود ادامه دهد. ما هم در راه این بقا قدم برمی‌داریم و سهم خود را ایفا می‌کنیم.

دکتر زرین آذر

شهریور ۱۳۹۹

www.takbook.com

فهرست مطالب

عنوان | صفحه

مقدمه ۱

فصل اول: صبحانه........ ۸

انواع شیر مغزها و دانه‌ها خامگیاهی: ۹

شیر نارگیل........ ۱۰

شیر جو دو سر........ ۱۱

شیر کنجد........ ۱۲

شیر سویا ۱۲

شیر شاهدانه ۱۳

شیر تخم طالبی ۱۴

نوشیدنی های دیگر

دم‌نوش زردچوبه........ ۱۵

نوشیدنی خامه‌ای خامگیاهی ۱۶

نوشیدنی شکلات داغ ۱۷

اسموتی توت‌فرنگی خامگیاهی ۱۸

شیک شکلاتی بادام خامگیاهی ۱۹

www.takbook.com

شیک شکلاتی توت‌فرنگی خامگیاهی ۲۰

انواع خوراکی های مخصوص صبحانه

کاسه میوه صبحانه خامگیاهی ۲۱
پنیر بادام‌هندی خامگیاهی ۲۲
توفو یا پنیر نخود ۲۳
پنیر لوبیا سفید و بادام‌هندی ۲۵
ماست بادام‌هندی خامگیاهی ۲۶
ماست سویا ۲۷
ماست و گرانولا ۲۸
مربای بدون شکر خامگیاهی ۲۹
پودینگ چیا خامگیاهی ۳۰
سیب دارچینی خامگیاهی ۳۱
موس شکلات خامگیاهی ۳۲
موس شکلات ۳۴
نوتلا بدون شکر خامگیاهی ۳۵
کرم خرما و انجیر خامگیاهی ۳۶

www.takbook.com

شیر برنج ۳۷
شیره انگور ۳۹
سمنو ۴۰
سمنوی شمالی ۴۳
کاچی (قیماق) ۴۶
نان تورتیلا بدون گلوتن ۴۸
نان لواش سبزیجات بدون گلوتن خامگیاهی ۴۹
نان لواش جو دو سر بدون گلوتن ۵۰
کراکر شیرین بدون گلوتن ۵۲
کراکر بدون گلوتن ۵۴
نان پروتئینی بدون گلوتن ۵۵
نان پروتئینی بدون گلوتن (با فیبر بالا و مناسب روده) ۵۷
املت با آرد نخود ۵۹
املت با سیب‌زمینی ۶۰
املت با پنیر توفو ۶۲
فصل دوم: پیش‌غذا ۶۳
جوانه‌ها خامگیاهی ۶۴

www.takbook.com

شور کلم قرمز پروبیوتیک خامگیاهی ۶۸
شور سبزیجات پروبیوتیک خامگیاهی ۷۰

سس‌ها

سس سالم گوجه‌فرنگی (کچاپ) خامگیاهی ۷۲
سس مایونز ۷۴
سس بشامل (سس سفید) ۷۶
سس پستو سبز خامگیاهی ۷۷
سس خردل ۷۸
سس باربیکیو ۸۰
سس مکزیکی ۸۲
سس انار ۸۴

سالادها

سالاد جوانه کینوا خامگیاهی ۸۵
سالاد آووکادو خامگیاهی ۸۶
سالاد مخلوط خامگیاهی ۸۷
سالاد رازیانه خامگیاهی ۸۹

www.takbook.com

تبوله خامگیاهی ۹۰

خوراک نارگیلی خامگیاهی ۹۲

سالاد آلمانی ۹۳

سالاد تبوله انار خامگیاهی ۹۴

سالاد انار و زیتون خامگیاهی ۹۵

سالاد آرتیشو یا کنگر فرنگی ۹۶

سالاد ماکارونی بدون گلوتن ۹۸

سوپ‌ها، آش‌ها

سوپ نخود و ماست ۹۹

سوپ کدوحلوایی ۱۰۰

سوپ دال عدس ۱۰۱

سوپ عدس خامه‌ای ۱۰۳

سوپ جوی دو سر ۱۰۵

آش گوجه‌فرنگی ۱۰۷

آش انار ۱۰۸

آش میوه ۱۰۹

www.takbook.com

آش ماش ۱۱۰

فصل سوم:غذای اصلی ۱۱۱

کباب‌های گیاهی

کباب زعفرانی کینوآ ۱۱۲

کباب کینوآی قرمز ۱۱۴

کباب تابه‌ای.. ۱۱۶

برگر و قلقلی نخود و قارچ.. ۱۱۷

کباب و قلقلی عدس و کینوا.. ۱۱۸

خورش‌ها

خورش به.. ۱۲۰

خورش به و آلو ۱۲۱

خورش آلو مسما ۱۲۲

خورش غوره مسما ۱۲۳

خورش ترشی تره محلی گیلان ۱۲۴

خورش کدو حلوایی.. ۱۲۵

خورش هویج تبریزی ۱۲۷

www.takbook.com

خورش قرمه سبزی ۱۲۸
خورش سویا ترش ۱۲۹
خورش قیمه ۱۳۰
خورش بامیه ۱۳۲
خورش اسفناج ۱۳۴
خورش آلو اسفناج ۱۳۶
خورش فسنجان ۱۳۷
باقالی قاتق (باقالی خورش سنتی گیلان) ۱۳۹
خورش ریحان ۱۴۰
خورش هندی ۱۴۲

مخلوط پلوها و ته‌چین

عدس‌پلو ۱۴۳
باقالی پلو ۱۴۵
لوبیاپلو ۱۴۷
آلبالوپلو ۱۴۸
کلم‌پلو شیرازی ۱۴۹

www.takbook.com

مرصع‌پلو ۱۵۰
رشته‌پلو ۱۵۱
استانبولی سبزیجات ۱۵۲
پلوی کدوحلوایی ۱۵۳
هویج‌پلو ۱۵۵
دم پخت شیرازی ۱۵۷
گشنیز پلو ۱۵۸
ته‌چین ۱۵۹

خوراک‌ها

کوفته ترکی ۱۶۱
لازانیای خامگیاهی کدو سبز با سیب‌زمینی بخارپز ۱۶۲
قوت همدانی ۱۶۳
پوره گل‌کلم با نخود و زرشک ۱۶۵
دیزی ۱۶۶
دیزی قلیه کلم همدان ۱۶۸
کوفته تبریزی ۱۶۹

www.takbook.com

کیک پنیر سبزیجات (چیز کیک) ۱۷۱
پیراشکی اسفناج و قارچ ۱۷۳
رولت اسفناج ۱۷۵
پای کیش سبزیجات بدون گلوتن ۱۷۷
سوسیس و کالباس ۱۸۰
سوسیس بندری ۱۸۲
بیف ۱۸۴
سوشی پاستا ۱۸۶
پیتزا سبزیجات ۱۸۸
اشترودل ۱۹۰
سمبوسه ۱۹۳
سالاد الویه ۱۹۵
سالاد الویه رنگی ۱۹۶
کیک الویه ۱۹۸
سالاد سیب‌زمینی شوید ۲۰۱
خوراک لوبیا چشم‌بلبلی و عدس ۲۰۲

www.takbook.com

دلمه گوجه‌فرنگی و کلم برگ و فلفل دلمه ۲۰۳
دلمه فلفل ۲۰۵
دلمه مخلوط ۲۰۶
دلمه بادمجان ۲۰۸
پوره سبزیجات با کینوا ۲۱۰
پوره سیب‌زمینی قالبی ۲۱۱
برگر دال عدس ۲۱۲
فلافل ۲۱۳
فلافل با نخود و گردو ۲۱۴
آکراس (فلافل آفریقایی) ۲۱۵
کوکوی کدو ۲۱۶
کوکوی سه‌طبقه ۲۱۸
کوکو لوبیا سبز ۲۲۰
کوکو سبزی ۲۲۲
کوکو سیب‌زمینی شکم پر ۲۲۴
کوکو سیب‌زمینی و نخودفرنگی ۲۲۶

www.takbook.com

غذای سوئیسی روشتی ۲۲۸

کوکو سیب‌زمینی بدون گلوتن ۲۲۹

کتلت دال عدس.. ۲۳۱

کتلت ماش ۲۳۳

کتلت پنیر نخود و کینوآ ۲۳۴

میرزاقاسمی ۲۳۶

باباغانوش عربی ۲۳۷

حلیم بادمجان ۲۳۹

کشک‌بادمجان ۲۴۰

بادمجان شکم پر ۲۴۲

هموس (حمص) ۲۴۴

رتتویی ۲۴۶

گراتن سبزیجات ۲۴۸

کوسا ماشی (غذای لبنانی) ۲۵۰

پنیر توفوی سوخاری ۲۵۳

سوخاری پنیر نخود ۲۵۴

www.takbook.com

پانله یا استیک نخود بدون گلوتن ۲۵۵
کیک کینوا بدون گلوتن ۲۵۷
ناگت سبزیجات ۲۵۸
پاکورای گل‌کلم ۲۶۰
مافین سبزیجات بدون گلوتن ۲۶۲
سیب‌زمینی سرخ‌شده ۲۶۵
توپک‌های سیب‌زمینی ۲۶۶
غذای دریایی وگان ۲۶۷
غذای دودی دریایی وگان ۲۶۸
سالاد دریایی یا الویه نخود ۲۷۰
سالاد دریایی با کالباس ۲۷۱
فصل چهارم: دسر، کیک و شیرینی ۲۷۲
انواع خامه وگان
خامه نارگیل ۲۷۳
خامه بادام‌هندی ۲۷۳
سس شکلاتی ۲۷۴

www.takbook.com

خامه شکلاتی کیک ۲۷۴

خامه داخل رولت ۲۷۴

خامه وگان روی کیک ۲۷۴

رویه کیک با کره بادام زمینی ۲۷۵

رویه کیک پنیر خامه‌ای ۲۷۵

رویه شکلاتی کیک ۲۷۶

کرم کره‌ای شکلاتی ۲۷۶

انواع کیک و شیرینی

کیک فوری خامگیاهی ۲۷۷

رولت انرژی زا خامگیاهی ۲۷۸

کیک نارگیلی خامگیاهی ۲۸۰

کیک هویج خامگیاهی بدون شکر ۲۸۲

کیک هویج شکلاتی خامگیاهی ۲۸۴

کیک موز و شکلاتی خامگیاهی ۲۸۶

شکلات خامگیاهی ۲۸۸

شیرینی خامگیاهی بدون شکر ۲۹۰

www.takbook.com

کوکی شکلاتی خامگیاهی ۲۹۱

توپک‌های کره بادام زمینی خامگیاهی ۲۹۲

شیرینی نخودچی بدون فر ۲۹۳

توپک خرمایی خامگیاهی ۲۹۵

براوونی خامگیاهی ۲۹۸

براوونی لیوانی ۳۰۰

کیک براونی بدون گلوتن ۳۰۲

حلوای کدوحلوایی بدون گلوتن ۳۰۳

ترحلوا ۳۰۴

ترحلوای آب هویج بدون گلوتن ۳۰۷

حلوای هویج بدون گلوتن ۳۰۹

حلوای مجلسی بدون گلوتن ۳۱۱

حلوا با شیره بدون گلوتن ۳۱۳

حلوای رنگینک ۳۱۶

سوهان بدون گلوتن ۳۱۷

شیرینی نخودی بدون گلوتن ۳۱۸

www.takbook.com

شیرینی برنجی بدون گلوتن ۳۱۹

شیرین‌های مخصوص کریسمس ۳۲۰

شیرینی ساده ۳۲۱

شیرینی شکلاتی ۳۲۱

شیرینی با دانه خشخاش ۳۲۲

شیرینی مربایی ۳۲۳

برشتوک ۳۲۴

کوکی جو دوسر بدون گلوتن ۳۲۶

رولت خامه‌ای ۳۲۷

کیک خامه‌ای محبوب آلمانی‌ها ۳۲۹

کیک نارگیلی ۳۳۲

کیک سیب بدون گلوتن ۳۳۳

کیک شاه‌بلوط و کدوحلوایی، بدون گلوتن و شکر ۳۳۵

کیک پرتقال بدون گلوتن ۳۳۷

کیک شکلاتی بدون گلوتن ۳۳۹

کیک شکلاتی کرم‌دار ۳۴۳

www.takbook.com

کیک کدو حلوایی بدون گلوتن ۳۴۵
کیک هویج مغزدار ۳۴۷
کیک تر ۳۴۸
چیز کیک ۳۵۱
خمیر تارت بدون گلوتن ۳۵۳
پای سیب بدون گلوتن ۳۵۶
آکوافابا ۳۵۸
مرنگ بدون گلوتن ۳۵۹
کرم کارامل ۳۶۰
بستنی سالم وگان خامگیاهی ۳۶۲
بستنی لقمه ای ۳۶۴
فصل پنجم: نوشیدنی ها ۳۶۵
دوغ کنجد و جو پرک ۳۶۶
نوشیدنی پروبیوتیک رجوولاک ۳۶۸
نوشیدنی پروبیوتیک کواس ۳۷۰
نوشیدنی هندوانه ۳۷۲

www.takbook.com

ضمیمه یک: (منابع مغذی گیاهی).. ۳۷۳

ضمیمه دوم: جایگزین‌های معادل با یک عدد تخم‌مرغ ۳۸۲

ضمیمه سوم: مواد اولیه ادویه کاری ۳۸۳

ضمیمه چهارم:حقیقت پنهان در مصرف لبنیات و ارتباط آن با بیماری ها.......... ۳۸۴

ضمیمه پنجم:خود را با روزه از دام عادات غذایی رها کنیم ۳۹۳

www.takbook.com

www.takbook.com

مقدمه

گیاهخواری یعنی:

سلامتی بیشتر، آرامش بیشتر، مهرورزی بیشتر، وجدان آسوده،

زندگی در هماهنگی و صلح و درنتیجه بهشت روی زمین

وگان بودن یعنی زندگی نمی گیریم، زندگی میخواهیم، انرژی سازنده می خواهیم، نابودی نمی خواهیم. ما وگانها از آنجا که خودمان هم قبلا این آگاهی را نداشتیم والان آرزو می کنیم کاش زودتر به این آگاهی می رسیدیم تا از تغییرات مثبتش بهره مند می شدیم، دوست داریم تجربیاتمان را با همه در میان بگذاریم، تا همه این احساس متعال را کسب کنند. پس این کتاب را اینگونه آغاز می کنیم که چرا ما وگانیم؟

۱. عشق و انسانیت

تغذیه گیاهی نیکخواهانه است و انرژی مثبت و شاد به همراه می آورد. تمام چیزهای زنده باید محترم شمرده شده و ارج گذاشته شوند. هیچ چیزی نیست که اصلا بتواند خارج یگانه وجود داشته باشد. آهیسما یا بی آزاری به معنای آنست که موجب هیچ درد، رنج وآلامی در هیچ موجودی به هر شکلی در هیچ زمانی بوسیله فکر، کلمه و کردار نشویم. ترک مواد حیوانی زیر مجموعه آهیسما است. زیرا استفاده از مواد حیوانی، با نوعی از آزار، قابل دستیابی اند.

حیوانات دچار اضطراب میشوند و نگرانی یک حیوان برای فرزندش درست مثل نگرانی انسان است. عشق مادر به فرزندی که زاده است، به هوش یا توانایی تکلم بستگی ندارد، بلکه منشاء آن آگاهی نهادینه در حیوانات و انسانهاست. ما انرژی حیوانات را که پر از ترس و وحشت است، مصرف می کنیم. چگونه می توانیم ادعا

www.takbook.com

کنیم که استثمار حیوانات، یک انتخاب شخصی است وقتی با این عمل، نه تنها تریلیونها حیوان غیر انسانی کشته می شود، بلکه خطر ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.

اگر هر کدام از ما از سراسر دنیا، از تمام اقشار و از هر جامعه ای به سادگی کشتار و خوردنِ بی معنیِ همه ی موجودات را متوقف کنیم و در عوض غذای گیاهی سالم و مغذی بخوریم، واقعا میتوانیم خودمان و این سیاره زیبا که آنرا خانه می نامیم، نجات دهیم. ما باید به ذات مهربان و شفیق درون قلب مان بازگردیم. وگان شدن جهانیان، یعنی افزایش شفقت؛ و این، همه فرهنگ ها را تعالی می بخشد و آنها را یگانه میسازد و برای انسانها و حیوانات آرامش و صلح به همراه می آورد.

۲. سلامتی

انسان آفریده شده تا از شبنم و آب آسمانی، برکت زمین، دانه ها و سبزیجات زمین و میوه های درختان تغذیه کند. از سال ۱۹۶۰، جمعیت کره زمین بیش از دو برابر شده است، اما در همین دوره، تولید گوشت تقریبا ۵۰۰٪ افزایش یافته، به این معنی که انسانها، نسبت به گذشته گوشت بیشتری می خورند. هم اکنون سالانه بیش از ۷۲ میلیارد حیوان روی خشکی، برای مصرف انسان ذبح می شوند.

محققان نشان داده اند که انسانها برای خوردن گوشت طراحی نشده اند، که میتوان این امر را از ساختار روده ها، دندانها و جویدن مشاهده کرد. تمام اندامهای انسان نشان میدهند که ما گوشتخوار نیستیم! زیرا وقتی یک گاو، گوسفند، بز یا مرغ یا چنین حیوانات زنده ای را می بینیم، میل طبیعی برای خوردنشان نداریم. خوردن گوشت باعث عارضه گوارشی میشود. اما سبزیجات و میوه های درختان اشتهای ما را برمی انگیزند واز نگاه کردن به آنها لذت میبریم.

با مصرف هدایای طبیعی مادر زمین (میوه ها، سبزیجات، غلات، حبوبات و آجیل) حین تامین همه مواد مغذی مورد نیازمان، از محیط زیست نیز حفاظت می کنیم

www.takbook.com

و قدمی در جهت صلح و همزیستی مسالمت آمیز همه موجودات در کره زمین برمی داریم. سبزیجات و میوه ها نه تنها زیبا و لذیذند، بلکه سرشاراز پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی، کربوهیدرات ها، آنزیم ها، آنتی اکسیدان ها، فیتوکمیکال ها، فیبر غذایی و آب فراوان هستند. سبزیجات و میوه ها مغذی ترین خوراک در طبیعت هستند. باید شکرگزار پروردگار و مادر زمین باشیم که چنین نعماتی را بی دریغ دراختیارمان نهاده اند. این ها به یقین، نشانه ی عشق بی قید و شرط خداوند است.

با مصرف میوه ها، سبزیجات، جوانه ها، مغزیجات و آجیل های خام می توانیم همه مواد مغذی مورد نیاز بدن را دریافت کنیم. هضم این نوع مواد غذایی برای بدن ما آسان است. چنین خوراک هایی نه تنها انرژی زیادی به ما می دهد، بلکه پس از مصرف آن ها احساس سبکی می کنیم. زیرا بدن ما برای هضم آن ها انرژی زیادی مصرف نمیکند. از اینرو، فرصت می یابد که خود را پاکسازی و ترمیم نماید و این ضامن سلامتی جسم و روح است.

تغذیه گیاهی سالمترین سوخت بدن است. اگر سوخت اشتباهی مثل پروتئین حیوانی به بدن برسانید، بدن بیمار می شود و تغذیه سالم گیاهی کلیدی بسیار مهم برای کاهش بیماری های مزمن است که بسیاری از مردم از آن رنج می برند. مواد آنتی اکسیدان و ضد التهاب را تنها میتوانید از غذاهای گیاهی دریافت کنید.

گیاهخواری بیشترین تاثیر مثبت را بر سلامت جسمی و روحی ما دارد. مهمترین کاری که می توانیم برای بهبود سلامتی مان انجام دهیم، عدم مصرف هرگونه مواد حیوانی اعم از گوشت، مرغ، ماهی و ... است. زمانی که گیاهخواری میکنیم، دیگر نگران نیستیم که حیوانی که از آن غذا درست کردیم، چگونه مرده و در نتیجه خوردن غذا برایمان لذتبخش میشود. اکثر مردم فکر میکنند، گوشتی که در اختیار ما قرار میگیرد، به علت کنترلی که در کشتارگاهها انجام میگیرد، سالم و بی خطر است، اما باید بدانیم که آمار کشتار روزانه آنچنان بالاست که آزمایش تک تک

www.takbook.com

گوشتها عملا غیر ممکن است. داروهای تزریقی به حیوانات مثل هورمونها و آنتی بیوتیکها از طریق گوشت به مصرف کننده منتقل میشود و در نتیجه بدن مصرف کننده در مقابل آنتی بیوتیکها مصونیت پیدا میکند و اثر داروهایی که به هنگام بیماری مصرف میشود، تقلیل میابد.

سازمان بهداشت جهانی، سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد و سازمان جهانی بهداشتِ حیوانات، اعلام کردند که افزایش تقاضا برای پروتئین حیوانی یکی از مهمترین عواملِ خطر بیماریهای همه گیرِ جهانی است.

گوشت بعنوان به اصطلاح غذا، یکی از ناسالم ترین، سمی ترین، غیر بهداشتی ترین خوراکی است که توسط انسان خورده شده است. اگر ما سلامت و زندگی مان را دوست داریم و برای شان ارزش قائل هستیم، نباید هرگز گوشت بخوریم. بدون گوشت، ما طول عمر بیشتری خواهیم داشت، بدون گوشت سالمتر و خردمندتر خواهیم بود.

گوشت حیوانات کاملاً سمی است. از نظر علمی نشان داده شده است، گوشت موجب تمام انواع بیماریها از جمله سرطان، رماتیسم، بیماری قلب و فشار خون بالا، سکته و چاقی می شود.

پروتئین حیوانی دارای کلسترول بالاست، فاقد فیبر است، بدن را اسیدی می کند و می تواند کلسیم را از استخوانها بگیرد. مرغ ها تغییر ژنتیکی داده شدند و مدام به آنها دوزهای دارو، هورمون و آنتی بیوتیک برای رشد سریع تر داده میشود. تخم مرغ حاوی کلسترول، چربی های اشباع و پروتئین های سولفوردار میباشد. براساس پژوهش ها، مصرف حتی یک تخم مرغ هم میتواند خطر ابتلا به دیابت و سکته مغزی را افزایش دهد. در ضمن بخاطر تخم مرغی که در سفره تان قرار می گیرد، تخمین زده میشود که سالانه ۲۰۰ میلیون جوجه نر یک روزه که پول ساز نیستند، زنده زنده به دستگاه چرخ گوشت انداخته میشود.

www.takbook.com

ماهی ها پاک کنندگان دریا هستند و آلودگی ها و مواد سمی را می بلعند. صید ماهیان باعث بهم خوردن تعادل و اکوسیستم زمین میشود. بدن ماهی دارای جیوه است که به مغز و سیستم عصبی آسیب میزند. در حالی که قسمت اعظم آب آلوده به مقدار زیادی سرب، جیوه و مواد شیمیایی است، معقول آن است که از فرآورده های ماهی بگذریم.

ما تنها گونه ای هستیم که شیر حیوان دیگر را می گیریم و نوشیدن شیر را بعد نوزادی ادامه می دهیم. چون به ما گفتند باعث قوی شدن استخوانها میشود، با اینکه علت اصلی آلرژی ها است. قند موجود در شیر را انسان نمیتواند هضم کند و سبب اسیدی شدن بدن، مشکلات گوارشی، شکم درد و نفخ میشود.

مصرف محصولات دامی از جمله لبنیات با بیماریهای مزمن و متعدد از جمله بیماری عروق کرونر، دیابت، سرطان سینه، سرطان پروستات و سرطان روده مرتبط است.

۳. محیط زیست

انتشار گازهای گلخانه ای توسط یک فرد وگان ۸۷ درصد کمتر از فرد گوشتخوار و یک فرد وگان ارگانیک ۹۴ درصد کمتر از آن است. صنعت دام بزرگترین منبع آلودگی آب است. تولید یک کیلو گوشت گاو به بیش از ۱۵۰۰۰ لیتر آب نیاز دارد. در صورتیکه برای تولید یک کیلو میوه بطور متوسط ۹۶۲ لیتر آب نیاز هست. پرورش دام، بزرگترین علتِ گرمایش زمین است و بیش از مجموع همه حمل و نقل با وسیله نقلیه در سرتاسرجهان گازهای گلخانه ای تولید میکند. دامپروری، بزرگترین علت جنگل زدایی در دنیا است زیرا زمین برای چریدن دام و یا پرورش محصولات زراعی برای تغذیه دام، ماکیان و حتی ماهیهایی که انسان مصرف می کند، جنگل زدایی میشود.

تولید گوشت، شیر و تخم مرغ برای محیط زیست زیان آور است و باعث آلودگی می شود. زمین هایی که به منظور تولید علوفه مصرفی میلیاردها راس دام زیر کشت

www.takbook.com

میرود، میتواند برای تولید مستقیم غذای مصرفی انسان استفاده شود. این امر باعث حفظ جنگلها، صرفه جویی در مصرف آب و سوختهای فسیلی میشوند. اگر فقط یک سوم غلات جهان که هم اکنون خوراک حیوانات مزارع میشود، بطور مستقیم به انسان داده میشد، برای همه افراد گرسنه جهان کافی بود.

مقدار عرضه‌ی کالای حیوانی مستقیماً به مقدار تقاضای مشتریان بستگی دارد. به همان تدریج که میزان تقاضا برای گوشت کاهش می‌یابد، از شمار حیواناتی که به این منظور پرورش داده می‌شوند، نیز کاسته خواهد شد و بنابراین فشارهای مالی و اقتصادی برای پرورش حیوانات کاهش خواهد یافت تا زمانی که دلیل وجودی چنین پرورشی به‌کلی از میان برود.

از آنجا که در مورد غذاهای وگان در ایران خیلی کم صحبت و نوشته شده است و همیشه مردم از ما می پرسند که چه غذاهای وگانی می توانند بخورند و یا سوالاتی مثل این سوال که آیا غذاهای غیرگوشتی خوشمزه و دلچسبند؟ تنوع غذایی در غذاهایی گیاهی چگونه است؟ تصمیم گرفتیم یک کتاب آشپزی وگان به نام " غذاهای صلح آمیز وگان" بنویسیم. تمام دستورهای این کتاب از خودمان است و آن را پخته و امتحان کرده ایم و از خوردنشان لذت برده ایم. امیدوارم به این وسیله بتوانیم عشق و صلح را به همراه کتاب به دیگران هدیه ببخشیم. سپاسگزاریم که ما نویسندگان این کتاب به لطف الهی توانستیم با عشق به هدف واحدمان یعنی جهان صلح آمیز و پر عشق وگان، کتاب غذاهای صلح آمیز وگان را در اختیار علاقمندان قرار بدهیم.

کتاب در پنج فصل با بیش از ۲۵۰ دستور تهیه شده است و تا حدامکان غذا و دسرهای متنوع، ساده و سالم را انتخاب کردیم. دستورهای خامگیاهی نیز برای علاقمندان مشخص شده است.

در فصل اول مجموعه دستورهای غذایی صبحانه به مخاطبان ارائه می شود که شامل انواع شیرها، ماست، نان و غذاهای مقوی مناسب صبحانه میباشد.

www.takbook.com

در فصل دوم می توانید از پیش غذاهای متنوع و آسان مثل سس ها، سالادها، سوپ و آش لذت ببریید.

در فصل سوم از غذاهای اصلی شامل کباب ها، خورش ها، مخلوط پلوها و خوراک های متنوع استفاده بکنید.

در فصل چهارم انواع دسرها، کیک و شیرینی را برایتان در نظر گرفته ایم.

در فصل پنجم از چند نوشیدنی سالم میتونید لذت ببریید.

این کتاب برای تمام کسانی است که آماده اند آگاهانه در راه تغذیه سالم و مهرآمیز گام بردارند. این کتاب را به همه علاقمندان به غذاهای گیاهی سالم، خوشمزه و متنوع توصیه میکنیم.

باشد که همه موجودات در عشق، سرور، وفور نعمت، امنیت، صلح وآزادی زندگی کنند.

www.takbook.com

فصل اول

صبحانه

سبک وگان یعنی انتخاب خلاقانه و آگاهانه و بر اساس نیاز بدن و نه از روی عادت غذایی . ما رژیم غذایی خود را انتخاب نکردیم بلکه بر اساس فرهنگ آموخته ایم.

مادران عزیز که فکر میکنند با دادن مواد حیوانی به بچه هاشون محبت میکنند، اگر واقعا میخواهید از این سیاره چیزی برای نسل بعد باقی بگذارید، باید در شیوه تغذیه بازنگری کنید و اسیر چرخه عادت نشوید.

www.takbook.com

انواع شیر مغزها و دانه‌ها خامگیاهی

از انواع مغزها و دانه‌ها می‌توان به‌آسانی و در خانه شیری مغذی و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی کمیاب، اسیدهای چرب ضروری و پروتئین تهیه نمود که منافع فراوانی نیز دارد و می‌تواند به‌عنوان جایگزینی برای شیر گاو باشد.

بادام، گردو، دانه آفتابگردان و دانه کدو مواد معمول برای تهیه شیر می‌باشند. اگرچه در حقیقت از هر نوع مغز یا دانه خام می‌توان شیر تهیه نمود. دانه‌ها و مغزها باید به‌صورت خام و بوداده نشده باشند.

۱. یک فنجان دانه یا مغز خام موردنظر را در آب به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت خیس دهید.

۲. دانه یا مغز را از آب خارج نموده و آبکشی کنید و در مخلوط‌کن بریزید.

۳. در ازای یک فنجان دانه یا مغز، دو فنجان آب اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید. شیر شما آماده نوشیدن است. این شیر را می‌توانید در صورت تمایل از صافی رد

www.takbook.com

کرده قطعات درشت‌تر آن را سوا کنید (بخصوص اگر شیر را برای نوزادانی که دندان ندارند و یا هنوز قادر به جویدن کامل نیستند تهیه می‌کنید) و مایع صاف‌شده را نوش جان کنید. قطعات درشت‌تر که روی صافی باقیمانده نیز قابل‌خوردن هستند. می‌توانید آن‌ها را روی سالاد بریزید و یا در پخت شیرینی و نان مصرف کنید.

۴. می‌توانید برای ایجاد طعم و مزه متفاوت به این شیرها یک قاشق شیره، اندکی دارچین، کمی زعفران، وانیل و یا کاکائو خالص به‌دلخواه اضافه کنید.

شیر نارگیل

۱۰۰ گرم پودر نارگیل چرب و ۴۰۰ میلی‌لیتر آب را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. سپس آن را از صافی رد می‌کنیم.

www.takbook.com

شیر جو دو سر

پرک جو دوسر: یک پیمانه نصف قاشق چایخوری وانیل

آب: سه پیمانه ارده: ۲ قاشق غذاخوری

خرما: ۵ عدد یا سه چهار قاشق غذاخوری شیره خرما یا غیره

همه مواد را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم.

www.takbook.com

شیر کنجد

۳ تا ۵ قاشق غذاخوری کنجد را به مدت ۴ تا ۱۲ ساعت می‌خیسانیم و بعد با یک لیوان آب داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم تا خوب مخلوط بشود. می‌توان آن را با خرما میل کرد.

این شیر طبعش گرم است و ۳ برابر شیر گاو کلسیم دارد! دشمن پوکی استخوان، ضد ورم مفاصل و رماتیسم، ضد سرطان و قارچ است، هوش و بینایی را تقویت کرده و کلسترول را کاهش می‌دهد.

شیر سویا

مقداری لوبیای سویا را به مدت یکی دو روز می‌خیسانید، سپس آب آن را خالی می‌کنید و لوبیاها را داخل شیشه می‌گذارید و دو سه روز نگه می‌دارید تا جوانه بزنند. در این مدت می‌توانید روزی دو بار، صبح و شب، آن‌ها را آبکشی کنید و دوباره آب آن را تخلیه کنید. وقتی لوبیاها جوانه زد، آن‌ها را با مقداری آب داخل مخلوط‌کن می‌ریزید تا شیر تهیه شود. سپس شیر را صاف می‌کنید و تفاله باقی‌مانده را حسابی می‌چلانید تا آب آن خالی شود. این می‌شود شیر سویا.

www.takbook.com

شیر شاهدانه

یک استکان کوچک شاهدانه خام را ۱۲ ساعت در آب می‌خیسانیم. سپس همراه با دو لیوان آب داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم تا شیر تهیه شود. سپس آن را صاف می‌کنیم. این شیر شاهدانه است؛ که می‌توان آن را با خرما یا شیره ترکیب کرد.

www.takbook.com

شیر تخم طالبی

تخم طالبی یا خربزه: یک پیمانه

آب: یک پیمانه

شیرین کننده دلخواه، شکر قهوه ای یا شیره: به میزان دلخواه

پودر کاکائو (اختیاری): نصف قاشق غذاخوری

تخم ها را همراه آب داخل مخلوط کن بریزید و بگذارید به مدت یک دقیقه کار کند تا شیر به دست آید. سپس شیر را از صافی رد کنید. شیرین کننده دلخواه و یا کاکائو را با آن مخلوط کنید و نوش جان نمایید.

www.takbook.com

دم‌نوش زردچوبه

یک تکه زردچوبه تازه و زنجبیل را له کرده و با یک عدد لیمو خشک، یک ربع با کمی آبجوش می‌گذاریم دم بکشد. با آب جوش رقیق کرده و در صورت دلخواه زعفران هم اضافه بکنید و بنوشید.

www.takbook.com

نوشیدنی خامه‌ای خامگیاهی

شیر بادام یا هر شیر گیاهی دیگری: ۱ پیمانه

خرما: ۵ عدد (هسته‌اش را می‌گیریم و آن را از وسط نصف می‌کنیم).

شاهدانه: یک‌چهارم پیمانه - پودر دارچین: ۱ قاشق چای

همه مواد را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. حدود یک دقیقه باید مخلوط‌کن کار کند تا همه مواد حالت خامه‌ای بگیرند. سپس آن را داخل فنجان بریزید و با پودر دارچین تزئین نمایید.

www.takbook.com

نوشیدنی شکلات داغ

خرما: ۵ عدد (هسته‌اش را می‌گیریم و به مدت ۶ ساعت می‌خیسانیم تا نرم شود).

آب جوشیده ی گرم: ۲ پیمانه   پودر کاکائو: ۲ قاشق غذا

خرنوب خام: نصف یک عدد یا پودر خرنوب: یک قاشق غذا

موز خشک‌شده (اختیاری): چند تکه کوچک

مغز گردو یا دانه خام کنجد یا هر آجیل دیگری: ۲ قاشق غذا

خرما، پودر کاکائو و خرنوب و مغز را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. آب گرم را نیز به آن اضافه می‌کنیم. مخلوط می‌کنیم تا یک نوشیدنی یکدست و با قوام به دست آید. موقع سرو کردن می‌توانید داخل آن چندتکه موز خشک‌شده نیز بریزید.

www.takbook.com

اسموتی توت‌فرنگی خامگیاهی

کاهو: ۷ برگ

خرما: ۳۰ گرم یا ۶ عدد

توت‌فرنگی: یک کاسه یا ۳۰۰ گرم

همه مواد را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم تا اسموتی به دست آید. اگر خیلی غلیظ بود، می‌توانیم کمی آب نیز اضافه کنیم.

www.takbook.com

شیک شکلاتی بادام خامگیاهی

بادام: ۱۰ عدد

پرک جو دوسر: ۲ قاشق

موز: یک عدد، خرما: ۲ عدد

پودر کاکائو: ۲ قاشق

از قبل، پرک جو دوسر را با یک لیوان آب خیس کنید.

همراه با بقیه مواد در مخلوط‌کن بریزید.

www.takbook.com

شیک شکلاتی توت‌فرنگی خامگیاهی

موز: یک عدد

توت‌فرنگی: ۸ عدد

خرما: ۲ عدد

کره بادام‌زمینی: ۲ قاشق غذاخوری (اختیاری)

پودر کاکائو: ۱ قاشق غذاخوری

مقداری شیر گیاهی یا آب

همه مواد در مخلوط‌کن بریزید.

www.takbook.com

کاسه میوه صبحانه خامگیاهی

انگور: ۲ پیمانه

انبه: یک عدد

پرتقال یا میوه دلخواه: سه عدد

پرتقال را پوست می‌گیریم. آن را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. نصف انبه را خرد می‌کنیم و داخل کاسه می‌ریزیم. نصف دیگرش را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. انگور را هم داخل کاسه، با انبه مخلوط می‌کنیم.

سپس پرتقال و انبه را در مخلوط‌کن مخلوط می‌کنیم تا سس غلیظی به دست آید؛ و آن را روی مخلوط میوه‌های داخل کاسه می‌ریزیم.

www.takbook.com

پنیر بادام‌هندی خامگیاهی

بادام‌هندی ۱۵۰ گرم - یک قاشق چای آب‌لیموی تازه

نصف قاشق چای نمک طبیعی، زیره، سبزیجات معطر

بادام‌هندی را در آب، دو ساعت خیس کرده، بعد آبکشی در مخلوط‌کن با کمی آب در حدی که بتوان آسیابش کرد، پوره می‌کنیم. نصف قاشق چای‌خوری نمک طبیعی و یک قاشق چای‌خوری آب‌لیموی تازه اضافه می‌کنیم. در صورت دلخواه، زیره یا سبزیجات معطر هم می‌توانید اضافه کنید.

www.takbook.com

این پنیر مثل پنیر خامه‌ای هست و اگر بخواهید سفت و قالبی بشود، یک قاشق پودر بارهنگ کتانی اضافه کنید، بعد در قالب دلخواه بریزید. ابتدا کمی شل است، ولی وقتی بماند، سفت می‌شود. اگر بارهنگ کتانی پیدا نکردید، پودر سبوس جو دوسر را هم می‌توانید استفاده بکنید. می‌توانید به جای ماست یا مایونز، با پنیر خامه‌ای، کمی روغن‌زیتون و آب‌لیمو یا سرکه بالزامیک، سس سالاد درست کنید.

توفو یا پنیر نخود

www.takbook.com

۱۵۰ گرم نخود ۳۷۵ میلی‌لیتر آب

۲ قاشق چای نمک یک چهارم قاشق چای‌خوری زردچوبه

آب یک عدد لیمو ترش یک قاشق چای‌خوری روغن گیاهی

شوید و زیره در صورت دلخواه

نخود را از روز قبل با نصف قاشق چای‌خوری جوش‌شیرین خیس کنید و ۲-۳ بار آبش رو عوض کنید. نخود خیس‌خورده و آبکشی شده و تمام مواد دیگر به غیر از روغن گیاهی را در میکسر ریخته و حسابی بگذارید نرم شود.

مواد رو توی قابلمه روی شعله متوسط گاز بزارید و هم بزنید تا جایی که بافتی شبیه پوره سفت به دست بیاید. قبل از سفت شدن کامل می‌توانید به‌دلخواه سبزی معطر یا هر ادویه‌ای که دوست دارید مثل زیره و یا شوید اضافه کنید. بعد بگذارید خوب سفت بشود.

www.takbook.com

یک عدد ظرف فلزی رو با روغن گیاهی چرب کنید و مواد را داخلش بریزید و اجازه بدید که خنک بشود.

سپس ظرف را داخل یخچال بگذارید و اجازه دهید پنیر خودش را بگیرد.

بعد می توانید آن را داخل ظرف دیگری برگردانید و پنیر را برش دهید.

پنیر لوبیا سفید و بادام‌هندی

بجای نخود، پنیر را با لوبیا سفید درست می‌کنیم. برای خامه‌ای‌تر شدن و خوشمزه‌تر شدنش، بادام‌هندی خام هم اضافه می‌کنیم. اگر بخواهیم سرشار از پروبیوتیک بشود، به جای آب ساده، رجوولاک[1] می‌ریزیم.

[1] – برای نحوه تهیه رجوولاک به فصل آخر کتاب، نوشیدنی‌ها مراجعه کنید.

www.takbook.com

ماست بادام‌هندی خامگیاهی

بادام هندی ۱۰۰ گرم آب ۵۰ میلی‌لیتر

آب‌لیمو ترش ۱ قاشق غذاخوری نمک نصف قاشق چای‌خوری

بادام‌هندی را دو ساعت خیس کرده، بعد از آبکشی، با بقیه مواد در مخلوط‌کن خوب هم می‌زنیم.

بعد در ظرف موردنظر می‌ریزیم و سرش رو با دستمال می‌بندیم و در جای گرم مثلاً کنار شوفاژ حدود ۴۰ درجه، ۱۰ تا ۱۲ ساعت می‌گذاریم تخمیر بشود. هر وقت حباب‌هایی در آن ایجاد شد، آماده است. هنوز شاید شل باشد. ولی بعد چند ساعت در یخچال ماندن سفت می‌شود.

www.takbook.com

ماست سویا

۲۵۰ گرم پنیر توفو

۲ قاشق غذا آب لیموترش

یک پیمانه شیر سویا

نصف پیمانه آب جوش

ده عدد فلفل قرمز شسته شده و خشک‌شده به همراه ساقه

توفو و آب‌لیموی تازه را در مخلوط‌کن بریزید. شیر سویا را اضافه کنید. آب جوش بریزید و حدود یک دقیقه، همه مواد را مخلوط‌کنید تا خامه‌ای بشود. مخلوط را داخل یک کاسه بریزید.

برای آنکه ماست سریع‌تر عمل آید، ساقه‌های فلفل را بگیرید و به ماست اضافه کنید. یا فلفل درسته را در ماست بیندازید. برای چند ساعت بگذارید ماست بماند تا خودش را بگیرد. فلفل‌ها را از داخل ماست بیرون آورید. ماست آماده است.

www.takbook.com

ماست و گرانولا

یک پیمانه توت یا تمشک تازه

یک پیمانه گرانولای وگان غلات

ماست وگان

داخل یک ظرف بستنی‌خوری، یک لایه ماست بریزید. سپس توت یا تمشک‌ها را روی ماست بریزید. دوباره روی آن را ماست بریزید. روی آن تمشک و گرانولای غلات بریزید. بلافاصله سرو کنید.

www.takbook.com

مربای بدون شکر خامگیاهی

۲۵۰ گرم زردآلو + ۴ قاشق شربت خرما یا شیره طبیعی دیگر + نوک چاقو هل + ۱ قاشق آب‌لیموی تازه + ۴ قاشق تخم شربتی یا دانه چیا برای سفت کردن مربا

زردآلو و شربت را پوره می‌کنیم، بقیه مواد را اضافه کرده خوب چند بار با فاصله هم می‌زنیم که به هم نچسبد.

* چون نپخته هست تا ۴ روز در یخچال می‌ماند و باید کم‌کم درست بشود.

این مربا را با میوه‌های دیگر هم می‌شود درست کرد؛ مثلاً توت با چند عدد خرما خوب مخلوط شود و با کمی وانیل مزه دار شود.

www.takbook.com

پودینگ چیا خامگیاهی

۳۰۰ میلی‌لیتر شیر گیاهی + ۴ قاشق دانه چیا یا تخم شربتی (تخم شربتی لعاب‌داری مشابه دانه چیا دارد.)

۱-۲ قاشق شیره گیاهی + کمی وانیل و گلاب

میوه یا مربای خام بدون شکر برای روی پودینگ

چیا یا تخم شربتی را به شیر اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گلوله نشود. بقیه مواد رو اضافه می‌کنیم و بازهم می‌زنیم. بعد در ظرف‌های موردنظر ریخته و می‌گذاریم تو یخچال خودش رو بگیرد. بعد سفت شدن روی آن را تزیین می‌کنیم.

www.takbook.com

سیب دارچینی خامگیاهی

سیب را رنده کرده و با کمی دارچین، گل سرخ، کشمش، کنجد و پرک جو دوسر با قدردانی و لذت فراوان نوش جان کنید.

می‌توانید بجای سیب، موز یا هر میوه دیگری را در دوره خام گیاهخواری بسته به نیاز بدنتان استفاده بکنید.

www.takbook.com

موس شکلات خامگیاهی

شیر غلیظ بادام‌هندی یا بادام زمینی یا شیر شاهدانه: ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر

پودر مغز دلخواه (فندق، تخم آفتابگردان، بادام یا شاهدانه) ۱۰۰ گرم

پودر کاکائو: دو و نیم قاشق غذاخوری

خرما: ۱۰۰ گرم ← از قبل، آن را در آب می خیسانیم تا نرم شود

وانیل: نصف قاشق چایخوری

www.takbook.com

برای تهیه شیر بادام هندی یا بادام زمینی خام، ۱۰۰ گرم بادام هندی یا بادام زمینی را از ۶ ساعت قبل می‌خیسانیم. سپس بادام ها را همراه با کمی آب (حدود یک و نیم پیمانه آب) داخل مخلوط کن می ریزیم.

سپس این شیر غلیظ را با بقیه مواد داخل دستگاه غذا ساز مخلوط می‌کنیم.

بعد، مایه به دست آمده را داخل کاسه های کوچک می ریزیم و سِرو می کنیم.

www.takbook.com

موس شکلات

۱۲۵ میلی‌لیتر آب ۲۵۰ میلی‌لیتر شیر نارگیل

۷۰ گرم پودر کاکائو خالص

شکر طبیعی ۴ قاشق (مثلاً زایلیتول به انگلیسی: Xylitol)

همه این مواد رو مخلوط کرده و حین هم زدن می‌پزیم وقتی دارد جوش می‌آید، دو و نیم قاشق نشاسته را با دو و نیم قاشق آب سرد مخلوط کرده و حین هم زدن اضافه می‌کنیم تا گلوله نشود.

وقتی کمی مثل فرنی سفت شد آماده است و می‌گذاریم سرد شود.

۱۵۰ میلی‌لیتر خامه سویای زده‌شده با کمی وانیل و یک قاشق شکر طبیعی را با حالت دورانی به شکلات اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خوب خودش رو بگیرد، بعد سرو می‌کنیم.

www.takbook.com

نوتلا بدون شکر خامگیاهی

ارده کنجد یا کره بادام زمینی (یا بادام یا فندق یا بادام‌هندی): یک پیمانه

شیره انگور یا شکر قهوه ای: نصف پیمانه

پودر کاکائو خالص: دو قاشق غذاخوری

همه مواد را کاملاً مخلوط می کنیم، تا یکدست شوند.

کاکائو دارای منیزیم است و با ترکیب کلسیم مغزها، به‌سلامتی استخوان‌ها کمک می‌کند.

www.takbook.com

کرم خرما و انجیر خامگیاهی

خرما: یک و نیم پیمانه (هسته‌اش را می‌گیریم و از قبل، می‌خیسانیم).

انجیر: نصف پیمانه (از ۶ ساعت قبل، می‌خیسانیم)

آب یا شیر گیاهی: نصف پیمانه یا به اندازه‌ای که خرماها در مخلوط‌کن له شوند.

پوست لیموترش یا پوست پرتقال رنده شده: ۱ قاشق غذا

پودر کاکائو خام: ۲ قاشق غذا

خرنوب خام: یک عدد

همه مواد را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم تا یکدست شود. می‌توان این کرم را داخل ظرف شیشه‌ای دربسته در یخچال نگهداری کرد.

www.takbook.com

شیر برنج

برنج: ۱ پیمانه

شیر گیاهی: ۴ پیمانه

آب: ۳ پیمانه

هل آسیاب شده: ۱ قاشق چای‌خوری

گلاب: نصف پیمانه

شیره خرما یا انگور

www.takbook.com

برنج را از شب قبل با سه پیمانه آب و بدون نمک خیس کنید. برنج را در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت بگذارید تا آب به جوش آید. حرارت را ملایم کنید تا برنج به‌آرامی بپزد و از هم باز شود.

اگر آب برنج تمام شد، اما برنج هنوز نرم نشده بود، کمی دیگر آب اضافه کنید تا برنج له شود.

آب برنج که تمام شد، شیر گیاهی را لیوان لیوان اضافه کنید و هم بزنید تا غلظت پیدا کند. هر لیوان شیر که به خورد برنج رفت، لیوان بعدی را اضافه کنید. هل و گلاب را هم اضافه کنید.

شیر برنج که به غلظت مناسب رسید، حرارت را خاموش‌کنید. دقت کنید که بعد از سرد شدن، غلظت بیشتری پیدا می‌کند و سفت می‌شود. پس کمی شل‌تر بردارید.

شیر برنج را در ظرف‌های موردنظر ریخته و با پودر گل سرخ، دارچین و خلال پسته تزئین کنید و همراه شیره سرو کنید.

www.takbook.com

شیره انگور

انگورها را شسته، سپس آب آن‌ها را می‌گیریم. طوری که هسته آن‌ها هم جدا شود. سپس به اندازه یک کیلو خاک شیره را تفت داده تا کاملاً داغ و سرخ شود. روی آب انگورها خاک شیره داغ را می‌ریزیم و بدون آنکه آن را به هم بزنیم، اجازه می‌دهیم چند ساعت به همان صورت بماند. بدون آنکه ظرف حاوی آب انگور را تکان دهیم تا خاک شیره لِرد انگور را به خود جذب کند و ته‌نشین شود. پس از چند ساعت، روی ظرف دلمه می‌بندد. باید دلمه را با قاشق جدا کنیم و درون کیسه برنج از جنس متقال بریزیم که صاف شود. باید روی کیسه برنج، شیء سنگینی بگذاریم تا به آن فشار وارد کند. آب انگوری که زیر دلمه است را با کاسه به‌آرامی برمی‌داریم و درون قابلمه بزرگی می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. خاک ته‌نشین شده را نیز درون کیسه برنج می‌ریزیم تا صاف شود و آب انگوری که در آن باقی‌مانده، خارج شود و سپس آن آب انگور را نیز به آب انگور درون قابلمه اضافه می‌کنیم. پس از چند ساعت جوشیدن آب انگور، حجم آن به کمتر از یک‌سوم می‌رسد و غلیظ می‌شود و رنگ آن تیره می‌شود. به‌صورتی که وقتی با قاشق شیره را برمی‌داریم، کمی کش می‌آید.

الآن شیره آماده است.

www.takbook.com

سمنو

۱ کیلو گندم کامل

۵ کیلو آرد الک شده گندم

www.takbook.com

ابتدا گندم‌ها را پاک‌کرده و شسته و ۱۲ ساعت خیس می‌کنیم و بعد، داخل پارچه نخی، کتانی گذاشته و تا یکی دو روز، هر چند ساعت یک‌بار روی گندم‌ها آب می‌ریزیم تا جوانه‌های کوچکی بزنند. بعد داخل آبکش ریخته و رویش را با پارچه نخی می‌پوشانیم و تا دو الی سه روز، آن‌ها را با آب تمیز آبیاری می‌کنیم تا جوانه بزنند.

درصورتی‌که برای سبز شدن آن عجله داشته باشیم ظرف را در جای گرمی (نزدیک بخاری یا شوفاژ) قرار می‌دهیم.

باید حواسمان باشد که خوب آبیاری شده و جوانه‌ها به اندازه دلخواه برسند و قبل از سبز شدن جوانه‌ها، آن‌ها را برداریم؛ یعنی زمانی که جوانه‌ها بلند و نقره‌ای رنگ هستند، زمان مناسبی است.

اگر فصل بارندگی باشد هم که بسیار عالی خواهد شد که آب باران خرده و جوانه‌ها با آب باران رشد کنند.

بعد، جوانه‌ها را شسته، ریشه‌ها را با دست از هم جدا کرده و چرخ می‌کنیم. بعد به جوانه‌ها آب اضافه می‌کنیم و حسابی می‌چلانیم تا تمام شیره سفیدرنگ داخل جوانه‌ها خارج شوند. چندین بار این کار را تکرار می‌کنیم تا فقط پوسته خارجی جوانه‌ها باقی بماند و عصاره اصلی جوانه کاملاً خارج شود. بعد به عصاره یا شیره خارج‌شده حاصل از جوانه‌ها آرد الک شده اضافه می‌کنیم و با دست، گلوله‌های آرد را باز می‌کنیم.

مقدار آب شیره گندم باید تا حدی باشد که مایه را رقیق کند. مایع حاصل را روی اجاق‌گاز قرار می‌دهیم. در ابتدا مدام باید هم بخورد تا ته نگیرد.

بعد که مایع رقیق سمنو یا به‌قول‌معروف آش سمنو به جوش آمد، حرارت را خیلی کم کرده تا آرام‌آرام بجوشد و تیره‌رنگ شود. دیگر به هم زدن مدام نیاز ندارد. تنها

www.takbook.com

هر یک ساعت، آن را به هم بزنید. پس از ۱۰ تا ۱۵ ساعت سمنو آماده می‌شود، به‌اصطلاح حدود سه تا اذان بایست روی شعله باشد.

سمنو با صبر و حوصله، خوش‌رنگ می‌شود و حسابی جا می‌افتد. می‌توانید با پسته یا بادام آن را تزیین کنید.

پخت سمنو باید همراه با ذکر و ستایش پروردگار عالم باشد؛ چراکه سمنو غذایی بسیار کهن، ارزشمند، سالم و مغذی است و از قدیم‌الایام طبخ می‌شده است و غذایی مقدس بشمار می‌رفته است. به این دلیل که از آن به‌عنوان برکت زمین مادر یاد می‌شده است.

روش دیگر:

مقداری گندم را می‌گذاریم تا جوانه بزند. سپس آن را داخل گونی پارچه‌ای می‌ریزیم و صاف می‌کنیم تا شیره آن را جدا کنیم.

گندم‌ها را با چرخ‌گوشت یا مخلوط‌کن یا سبزی خورد کن، کاملاً میکس می‌کنیم تا خرد شود، سپس کمی آب به آن اضافه می‌کنیم و در یک پارچه‌ی تمیز می‌ریزیم و فشار می‌دهیم تا آب از پارچه خارج شود، باز تفاله را از پارچه خارج می‌کنیم و دوباره کمی آب اضافه می‌کنیم و با هم میکس می‌کنیم و دوباره در پارچه آب آن را خارج می‌کنیم و این مرحله را چندین بار تکرار می‌کنیم تا زمانی که کاملاً شیره‌ی گندم گرفته شود. سپس آرد را کم‌کم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گلوله‌ای باقی نماند.

آن را می‌گذاریم روی حرارت ملایم تا غلیظ شود و به رنگ قهوه‌ای درآید. سپس روی آن دم‌کنی می‌گذاریم تا یک ساعت دم بکشد.

www.takbook.com

سمنوی شمالی

این دستور پخت سمنو در شمال کشور بسیار رایج است.

۱ کیلو گندم با پوست

۱ پیمانه برنج نیم دانه مرغوب

۲۰۰ گرم فندق و بادام

پودر نارگیل به میزان لازم

در مرحله اول، گندم‌ها را خوب تمیز کنید و بعد با آب سرد بشویید. بعد روی گندم‌هایتان به اندازه دو بندانگشت آب بریزید و به مدت ۲ تا ۳ روز آن‌ها را یک گوشه قرار دهید. در این مدت چند بار آب گندم‌ها را عوض کنید. وقتی گندم‌ها جوانه زدند، گندم‌ها را داخل صافی بریزید و روی آن‌ها آب سرد بریزید. حالا گندم‌ها را داخل یک دستمال تمیز بپیچید و دستمال را خوب مرطوب کنید و در یک گوشه قرار دهید. دقت داشته باشید که هر روز باید پارچه را خیس کنید و خیسی آن هم به حدی نباشد که آب درون ظرف باقی بماند. اگر آب زیادی درون ظرف باقی بماند، گندم و در نتیجه سمنوی شما مزه ترشی به خود می‌گیرد.

وقتی گندم ریشه زد، آن را داخل یک سینی پهن کنید و روی گندم‌ها را هم با یک پارچه تمیز بپوشانید. در این مرحله باید پارچه را همیشه خیس نگه‌دارید. هنگامی‌که ساقه سفید گندم‌هایتان خودش را نشان داد، قبل از اینکه این ساقه به رنگ سبز برسد، آن را بردارید.

حالا گندم‌هایی که جوانه زده‌اند را دو بار چرخ کنید. سپس ۱۶ لیوان آب ولرم شده روی آن‌ها بریزید و آن را از صافی رد کنید.

www.takbook.com

دوباره گندم‌ها را از صافی رد کنید تا شیره آن کاملاً خارج شود. بعد روی تفاله گندم‌ها باز هم ۸ لیوان آب ولرم بریزید و یک بار دیگر از صافی رد کنید.

در این مرحله، شیره گندم و برنج را با هم روی اجاق‌گاز بگذارید و شعله را زیاد کنید تا به نقطه‌جوش برسد.

خوب هم بزنید تا مخلوط ته‌نشین نشود. آن‌قدر سمنو را هم بزنید تا برنج‌ها خوب له شوند و آب سمنوی شما گرفته شود.

در آخر، فندق و بادام را اضافه کنید.

نکات:

اگر دوست دارید سمنویی که می‌پزید به رنگ قرمز در بیاید، آن را در دیگ مسی بپزید در غیر این صورت سمنوی شما قهوه‌ای می‌شود.

جنس پارچه‌ای که گندم‌ها را در آن می‌پیچید حتماً به‌صورت خالص و کامل باید نخ باشد. پارچه‌ای که نایلون درون آن داشته باشد، نمی‌تواند به‌صورت مداوم خیس و نمناک بماند.

در مرحله‌ای که گندم‌ها را درون پارچه پیچیدید، حتماً آن را روی یک آبکش بگذارید تا آب درون ظرف جمع نشود و باعث ترش شدن سمنو نشود.

یک اسپری در خانه داشته باشید، تا آب روی گندم‌ها بپاشید. لازم نیست حتماً وقتی گندم‌ها کمی ریشه زد، آن‌ها را روی یک سینی بریزید، می‌توانید گندم‌ها را روی پارچه‌ای با ضخامت ۲ تا ۳ سانتی‌متر پهن کنید و روی آن را هم یک پارچه نخی نم‌دار دیگر بکشید.

حتماً در اتاقی که گندم‌ها را قرار می‌دهید باید کمی گرما وجود داشته باشد تا زودتر جوانه بزنند، سرما کار جوانه زدن گندم را به تعویق می‌اندازد. اگر آن‌قدر

www.takbook.com

گندم‌ها را روی پارچه بگذارید که ساقه آن سبز شود، سمنوی شما تلخ می‌شود و از شیرینی آن کاسته می‌شود، پس قبل از سبز شدن جوانه گندم و تبدیل آن به سبزه سفره هفت‌سین آن را جمع کنید.

یادتان باشد که شیره گندم و آب ولرم را آن‌قدر هم بزنید تا گلوله‌هایش از بین برود و یکدست شود.

در مرحله آخر طرز تهیه سمنو معمولاً از آجیل استفاده می‌کنند که این بسته به سلیقه و طبع هرکس متفاوت است.

به‌طورکلی برای پخت سمنو به ۲۴ تا ۳۰ ساعت زمان نیاز دارید که مرحله اصلی و سخت کار همان هم زدن سمنو است.

www.takbook.com

کاچی (قیماق)

٭مواد لازم برای ۵ نفر:

آرد برنج یا گندم: دو پیمانه

آب جوش: حدود دو لیوان

شکر قهوه‌ای: یک الی یک و نیم پیمانه

گلاب: ۳ قاشق غذاخوری

زعفران دم‌کرده: ۵-۷ قاشق غذاخوری (تا حدی که کاچی رنگ بگیرد)

کره گیاهی: ۲۰۰ گرم

روغن گیاهی: نصف پیمانه

www.takbook.com

ادویه شامل پودر زنجبیل، پودر جوز هندی، دارچین، هل آسیاب شده، میخک پودر شده: هرکدام یک‌چهارم قاشق چای‌خوری

آب جوش و شکر قهوه‌ای را مخلوط‌کنید تا شکر حل شود. گلاب و زعفران دم‌کرده را اضافه کنید و اجازه دهید شربت دو دقیقه بجوشد.

آرد برنج را در تابه، روی حرارت ملایم، حدود ۱۵ دقیقه تفت دهید.

سپس آرد را الک کنید. روغن و کره گیاهی را در تابه بریزید تا ذوب شود.

سپس آرد و ادویه‌ها را اضافه کنید و ۵ دقیقه‌ی دیگر تفت دهید.

حالا قابلمه را از روی حرارت برمی داریم و کمی شکر پاشیده و هم می زنیم، تا کاچی گلوله نشود. بعد چند دقیقه، شربت را به‌تدریج اضافه می کنیم و هم می زنیم.

روی قابلمه، دم کنی گذاشته و درب قابلمه را ببندید تا به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، روی حرارت بسیار ملایم، کاچی دم بکشد تا به روغن بیافتد.

سپس حرارت را خاموش کنید. حالا می توانید کاچی را در ظرف بکشید و با خلال بادام یا خلال بادام زمینی و دارچین تزئین کنید.

www.takbook.com

نان تورتیلا بدون گلوتن

*مواد لازم برای ۶ عدد تورتیلا:

آرد ذرت سفید یا زرد رنگ: یک پیمانه

آب گرم: حدود دو سوم پیمانه یا به حدی که خمیر به دست آید

زردچوبه: یک چهارم قاشق غ نمک: نصف قاشق چایخوری

پودر زیره: یک چهارم قاشق غ روغن زیتون: یک چهارم پیمانه

آرد ذرت، زردچوبه، زیره، روغن‌زیتون، نمک و آب گرم را مخلوط کرده تا به‌صورت خمیر درآید. خمیر را ورز می‌دهیم. سپس از آن چند گلوله درست می‌کنیم. سپس روی میز، هر گلوله را میان دو ورقه پلاستیکی گذاشته و با بشقاب روی آن را صاف می‌کنیم تا گرد و پهن شود. سپس داخل تابه با مقداری روغن، هردو طرف نان را می‌پزیم.

www.takbook.com

نان لواش سبزیجات بدون گلوتن خامگیاهی

از همه سبزیجات می‌توانید نان لواش یا لواشک درست کنید.

۲۰۰ گرم سبزیجات دلخواه را همراه ۱ قاشق پودر بارهنگ کتانی یا اسفرزه یا پودر تخم کتان (برای گرفتنش) و کمی نمک و ادویه‌جات پوره کنید و روی کاغذ شیرینی‌پزی نازک پهن کنید و در آفتاب یا در فر با حرارت زیر ۵۰ درجه یا دستگاه خشک‌کن خشک کنید. البته نباید خیلی خشک شود تا بتوان آن را رول کرد.

می‌توانید این لواش‌های خوشمزه را با ترکیب‌های زیر نیز درست کنید:

ترکیب اول شامل: کدوتنبل + فلفل دلمه‌ای + زنجبیل + زردچوبه

ترکیب دوم شامل: کدوسبز + گوجه + فلفل دلمه‌ای

www.takbook.com

نان لواش جو دو سر بدون گلوتن

۲۰۰ گرم آرد پرک جو دوسر (بدون گلوتن است اما اگر ندارید، جو معمولی بهتر از گندم است که گلوتن بیشتری دارد.)

۲ قاشق پودر تخم کتان

۲ قاشق پودر اسفرزه

کمی جوش‌شیرین و نمک

آب حدود ۲۰۰ میلی‌لیتر

کنجد و خشخاش و سبوس برای پهن کردن نان

www.takbook.com

مواد خشک رو مخلوط‌کنید بعد آب رو کم‌کم اضافه کنید و ورز بدهید تا خمیر سفتی درست بشود. حداقل یک ساعت بگذارید بماند بعد نازک روی سبوس یا دانه‌ها پهن کنید.

در فر ۲۰۰ درجه گرم شده حدود ۱۰ دقیقه بپزید و وسطش برگردانید.

داخل ماهیتابه چرب شده هم می‌شود درست کرد.

می‌توانید خمیر لواش رو نازک پهن کرده و برش بدهید و با دمای ۵۰ درجه حدود ۴ ساعت خشک‌کنید. اگر آفتاب باشد، می‌توانید در آفتاب هم خشک‌کنید.

www.takbook.com

کراکر شیرین بدون گلوتن

تخم کتان ۱ پیمانه پر

آرد جو دوسر یک و نیم لیوان

جنین گندم ۱ لیوان

پودر فندق و بادام ۱ پیمانه

گلاب کمتر از نصف پیمانه

شیره توت ۱ فنجان

پودر وانیل طبیعی ۱ قاشق چای خوری

www.takbook.com

آبمیوه تازه (سیب، هویج، پرتقال یا غیره)

تخم کتان را پودر می‌کنیم. (تخم کتان را همیشه باید موقع استفاده پودر کرد) بقیه مواد خشک را می‌ریزیم. پودر وانیل را اضافه می‌کنیم. گلاب، شیره توت و سپس آبمیوه تازه را اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم.

قالب را چرب می‌کنیم. به اندازه یک نارنگی از مایه برمی‌داریم. آن را گلوله می‌کنیم و سپس به شکل مستطیل، در کف قالب پهن می‌کنیم. یک کاسه آب دم دست می‌گذاریم که موقع پهن کردن هر کراکر روی سینی، مایه به دستمان نچسبد. یا دستمان را کمی چرب می‌کنیم.

سپس با کارد روی هر مستطیل به‌صورت اریب برشی ایجاد می‌کنیم تا دو تکه به شکل سه‌گوش درآیند. سپس روی کراکرها کنجد می‌پاشیم و داخل فر که از قبل با حرارت ۱۲۰ درجه داغ شده، قرار می‌دهیم. حرارت فر را روی ۹۰ درجه تنظیم می‌کنیم. پس از حدود ۱۵ دقیقه که کراکرها خود را گرفت، آن‌ها را از فر بیرون می‌آوریم و می‌گذاریم تا خنک شوند.

به‌جای شیره می‌توان از ادویه، زیره و فلفل استفاده کرد.

www.takbook.com

کراکر بدون گلوتن

۲۳۰ گرم مخلوط تخم کتان، مغز تخمه آفتابگردان، مغز تخم کدو و کنجد

۲۰۰ گرم آرد بدون گلوتن مثلاً جو دوسر، برنج یا نخود

۱۰۰ میلی‌لیتر روغن‌زیتون خوب ۱ قاشق چای‌خوری نمک

۱۵۰ میلی‌لیتر آب

www.takbook.com

همه را با هم مخلوط کرده و روی دو کاغذ شیرینی‌پزی اندازه سینی فر نازک پهن می‌کنیم (با وردنه و لای دو تا کاغذ راحت‌تر باز می‌شود). بعد اندازه دلخواه برش داده و در فر بالا و پایین گرم شده با ۲۰۰ درجه حدود ۲۰ دقیقه می‌پزیم.

می‌توانید هر دو سینی را هم‌زمان در فر بگذارید، ولی وسط پخت سینی‌ها را جابجا بکنید.

در جعبه فلزی تا یک هفته تازه می‌ماند.

نان پروتئینی بدون گلوتن

۲۵۰ گرم آرد گندم سیاه یا آرد جو دوسر

۱۰۰ گرم آرد برنج

۱۰۰ گرم تخم کتان

www.takbook.com

۱۰۰ گرم مغز تخم آفتابگردان

۳ ق غ دانه چیا یا تخم شربتی

۱ ق چای نمک طبیعی

کمی پودر زنجبیل

۶ ق غ پودر بارهنگ کتانی یا سبوس جو دو سر

۱ ق چای جوش‌شیرین

۲ ق غ روغن نارگیل

۴۰۰ میلی‌لیتر آب

مواد خشک باهم مخلوط شود و روغن و آب اضافه شود و فرم داده بشود و روی پرک جو دو سر پهن کرده و رویش هم به‌دلخواه کنجد یا سیاه‌دانه ریخته شود. یک ساعت و یا حتی شب تا صبح استراحت داده بشود. البته این نان پف نمی‌کند. بعد در فر گرم شده با دمای ۱۷۵ درجه بالا و پایین به مدت ۵۰ دقیقه تا یک ساعت پخته شود. با خلال‌دندان چک شود، اگر نان به آن نچسبید آماده است. داخل فر یک ظرف آب بگذارید که روی نان خشک نشود.

www.takbook.com

نان پروتئینی بدون گلوتن (با فیبر بالا و مناسب روده)

۱۰۰ گرم ارزن آسیاب شده

۱۰۰ گرم تخم کتان آسیاب شده

۶۰ گرم کینوا آسیاب شده

۱۳۰ گرم آرد بدون گلوتن

۲ قاشق غذا کنجد

۳ قاشق غذا پودر اسفرزه (بیزوشا، بارهنگ کتانی)

www.takbook.com

نصف قاشق چای‌خوری زیره

نصف قاشق چای‌خوری رازیانه

نصف قاشق چای‌خوری تخم گشنیز

یک قاشق چای‌خوری نمک طبیعی

یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل

یک قاشق غذاخوری شکر نارگیل یا شکر طبیعی

۶۵ گرم مغز تخمه‌کدو یا گردو تکه شده

حدود ۴۵۰ میلی‌لیتر آب (کمی شل باید باشد چون اسفرزه و تخم کتان خودشان رو موقع پخت باز می‌کنند.)

فر را با ۱۷۵ درجه گرم کنید و یک ظرف پر از آب در یک طبقه‌اش بگذارید.

تمام مواد خشک رو با هم خوب مخلوط کرده روغن و آب را اضافه کرده و در ظرف مستطیلی به اندازه حدود ۲۵ در ۱۰ سانتیمتر که کفش جو دوسر پرک پاشیدیم، می‌ریزیم و حدود ۵۰ دقیقه طبقه وسط با حرارت بالا و پایین می‌پزیم.

دو برش نازک از این نان کاملاً سیرکننده و مغزی هست و بهترین میان وعده برای دانش آموزان است و دوست روده به خاطر فیبر بالایی که دارد.

تا دو روز در هوای اتاق و یک هفته در یخچال قابل نگهداری هست.

www.takbook.com

املت با آرد نخود

آرد نخود: یک پیمانه اسفناج خردشده: نصف پیمانه

هویج خردشده: یک عدد ساقه بروکلی خردشده: یک پیمانه

زنجبیل رنده شده: یک قاشق غذاخوری

زردچوبه، زیره و نمک: هرکدام نصف قاشق چایخوری

مواد را مخلوط می‌کنیم و یک پیمانه آب را کم‌کم به مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم.

تابه با کمی روغن را روی حرارت گذاشته، مایه را روی تابه می‌ریزیم و دو طرف آن را سرخ می‌کنیم.

www.takbook.com

املت با سیب‌زمینی

*مواد لازم برای ۴ نفر:

فلفل دلمه ای: یک عدد (نصف از هر رنگ دلخواه)

سیب زمینی بخارپز: دو عدد متوسط

آرد نخود: نصف پیمانه + نصف پیمانه آب

فلفل سیاه: نصف قاشق چایخوری

آویشن، پودر فلفل قرمز، نمک: هرکدام یک قاشق چایخوری

جوش‌شیرین: نصف قاشق چایخوری + آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری

جعفری تازه: نصف پیمانه

اسفناج خردشده: یک پیمانه

www.takbook.com

نخود سبز: یک پیمانه

روغن گیاهی: ۴ قاشق غذاخوری

فلفل دلمه‌ای را باریک برش داده و کمی تفت می‌دهیم.

سیب‌زمینی‌ها را تکه‌تکه خردکرده و بخارپز می‌کنیم.

مواد خشک را در آب حل میکنیم. جوش شیرین و آب‌لیمو را اضافه می کنیم. جوش‌شیرین همراه آب‌لیمو باعث تشکیل حباب می‌شود و این‌گونه، املت ما پُف می‌کند.

همه مواد را با هم مخلوط میکنیم.

داخل تابه مقداری کره وگان می‌ریزیم تا داغ شود. بعد، مواد را می‌ریزیم و درب تابه را می‌بندیم تا بپزد.

پس از دو دقیقه که یک طرف املت برشته شد، آن را برمی‌گردانیم تا سمت دیگرش نیز طلایی شود.

www.takbook.com

املت با پنیر توفو

گوجه فرنگی: ۱۰ عدد پنیر توفو: ۱۵۰ گرم

فلفل دلمه ای: یک عدد کوچک پیاز سرخ شده: یک عدد کوچک

قارچ پوست کنده: ۷ عدد متوسط نمک و فلفل و زردچوبه و روغن: به میزان لازم

پیاز و فلفل دلمه ای را با روغن تفت می دهیم و گوجه و قارچ خرد شده و نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه می کنیم و در انتها که کمی آب گوجه کشیده شد، پنیر توفو را با قاشق له می کنیم و به غذا اضافه می کنیم و بعد از ده دقیقه پخت که جا افتاد، خاموش می کنیم و سِرو می کنیم.

www.takbook.com

فصل دوم

پیش غذا

آیین کنفوسیوس:

تمام انسانها ذهنی دارند که نمی تواند زجر کشیدن دیگران را تحمل کند. پس یک انسان متعالی، اگر حیوانی زنده را ببیند، نمی تواند دیدن مرگ آنها را تحمل کند، وقتیکه گریه هنگام مرگ آنها را بشنود، نمی تواند خوردن گوشت آنها را تحمل کند.

www.takbook.com

جوانه‌ها خامگیاهی

نحوه تهیه جوانه‌ها

* دانه‌ها و مغزهای مورد دلخواه را طبق جدول به مدت ۸-۱۲ ساعت در آب خیس می‌کنیم. می‌توانید آب آن را برای آبیاری باغچه یا گیاهانتان استفاده کنید.

* آبکشی کرده و سر شیشه تور می‌بندیم و شیشه را مورب داخل ظرفی می‌گذاریم.

* هر روز صبح و شب آبکشی می‌کنیم و بار دوم چند دقیقه در آب می‌گذاریم بماند

* اگر جوانه‌ها داخل شیشه به هم چسبیدند با ته قاشق به‌ملایمت از هم جدا کنید. بعد دوباره مورب می‌گذاریم تا آب اضافه آن برود.

* جوانه‌ها به هوا احتیاج دارند ولی نباید جلوی نور مستقیم خورشید باشند.

www.takbook.com

دانه یا مغز	زمان خیساندن	زمان آماده شدن	ویتامین‌ها و املاح معدنی
یونجه	۸ تا ۱۲ ساعت	۶ تا ۷ روز	ویتامین K,E,B,C و آهن و منیزیم
عدس	۸ تا ۱۲ ساعت	۳ تا ۵ روز	ویتامین B,E,A,C و آهن و روی و فسفر
ماش سبز یا قرمز	۸ تا ۱۲ ساعت	۳ تا ۵ روز	ویتامین B,A,C,E و آهن و منیزیم و کلسیم
گندم سیاه بی پوست	۲ تا ۴ ساعت	۱ تا ۲ روز	ویتامین B,E و آهن و منیزیم و کلسیم و فسفر و فلور
کینوا	۲ تا ۴ ساعت	۲ تا ۳ روز	ویتامین A,B,C,E و آهن و منیزیم و کلسیم و روی
ارزن بی پوست	۸ تا ۱۲ ساعت	بعد خیس شدن	ویتامین A,B و آهن و منیزیم و کلسیم و فسفر و فلور
مغز تخمه آفتابگردان	۴ تا ۶ ساعت	۱ تا ۲ روز	ویتامین A,E,K,D و آهن و منیزیم و کلسیم و روی
مغز تخمه کدوتنبل	۸ تا ۱۲ ساعت	۲ تا ۳ روز	ویتامین A,E,B و آهن و منیزیم و فسفر و روی
بادام‌هندی	۲ تا ۴ ساعت	بعد خیس شدن	ویتامین K, E و منیزیم و روی و آهن و مس
بادام درختی فندق/ گردو	۸ تا ۱۲ ساعت	بعد خیس شدن	ویتامین E,B و آهن و منیزیم و کلسیم و روی و مس و پتاسیم

www.takbook.com

بعد آماده شدن جوانه را در محلول آب و یک قاشق سرکه سیب یا آب‌لیمو چند دقیقه بگذارید بماند. پوسته جوانه‌ها روی آب میاید و دانه‌های کار نکرده ته ظرف می‌ماند که این‌ها را دور می‌ریزیم. جوانه‌های آماده را در صافی ریخته و آبکشی بکنید و در ظرف مناسب داخل یخچال نگهداری بکنید. در ظرف کامل بسته نشود که هوا داخل ظرف جریان داشته باشد. جوانه‌ها زنده هستند و به هوا احتیاج دارند.

* جوانه عدس، ماش، نخود و یا سایر حبوبات منبع غنی پروتئین، ویتامین‌های ب و سایر ویتامین‌ها، آنزیم‌های مختلف و چربی‌های موردنیاز بدن می‌باشند.

جوانه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان، پروتئین و کربوهیدرات قابل هضم هستند و مواد مغذی بدن را با کالری کمتری تأمین می‌کنند. سرشار از فیبر و آنزیم‌های گوارشی هستند که برای گوارش مفید می‌باشد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. در اثر جوانه زدن نیروی حیاتی و آنزیم‌های مختلف در دانه‌ها، فعال و چند برابر می‌شود. تهیه این جوانه‌ها، ارزان و در خانه قابل تهیه است و به آب زیاد و خاک احتیاج ندارند.

www.takbook.com

دلیل خیساندن دانه‌ها و مغزها:

- فعال کردن آنزیم‌های موجود در این مواد است. آنزیم‌ها به هضم پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌های درون مغزها و دانه‌ها پرداخته آن‌ها را به شکل مواد ساده و قابل‌دسترس برای بدن تبدیل می‌کنند.

- خیس دادن دانه‌ها و مغزها میزان چربی آن‌ها را کاهش داده، مواد قندی را به قند ساده، پروتئین‌ها را به اسیدهای آمینه و مواد چربی را به‌صورت اسیدهای چرب قابل‌دسترس برای بدن انسان درمیاورد.

- خیس دادن همچنین بازدارنده‌های موجود در این مواد که از جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن جلوگیری می‌کنند را غیرفعال می‌نماید.

www.takbook.com

شور و ترشی پروبیوتیک خامگیاهی

شور کلم قرمز پروبیوتیک

کلم قرمز یا سفید ۱ کیلو

نمک طبیعی بدون ید ۲۰ گرم

اگر کلمتان کمتر از یک کیلو است، نسبت نمک را کم کنید. فقط روی کلم را آبکشی بکنید و بعد خشکش کنید. ساقه‌اش را جدا کنید. یک برگ روی آن را جدا کنید و برای روی شور کنار بگذارید. بقیه را با رنده یا دست، ریز خرد کنید با نمک مخلوط‌کنید و چنگ بزنید و بگذارید یکی دو ساعت بماند تا به آب بیافتد. بعد در شیشه موردنظر ریخته و حسابی فشارش بدهید تا آبش بالا بیاید. برگ کلم را رویش بگذارید و یک شیء سنگین رویش بگذارید تا کلم زیر آب بماند. روی شیشه را با

www.takbook.com

پارچه و کش ببندید و یک هفته در دمای اتاق، اما نه جلوی نور خورشید بگذارید تا تخمیر بشود.

رنگ کلم تغییر می‌کند و حباب‌های سفیدی روی آن بسته می‌شود که باکتری اسید لاکتیک یا پروبیوتیک است که مدنظرمان است؛ و سرشار از ویتامین B است. فرقش رو با کپک تشخیص خواهید داد.

بعد چک کنید ببینید اگر شوری‌اش باب میلتان است، درش را بسته، داخل یخچال نگهداری کنید. اگر خواستید بیشتر شور بشود، می‌توانید بیشتر بیرون بگذارید، بماند.

الآن در اروپا شور (سبزیجات تخمیری) طرفدار زیادی پیداکرده. به خاطر اینکه پروبیوتیک طبیعی برای روده محسوب می‌شوند. حتی آبش رو هم می‌فروشند.

تخمیر یک فرایند متابولیک است که قندها را به اسید و یا گاز تبدیل می‌کند و برای سیستم گوارشی مفید است. روزی یک قاشق در کنار غذا به خاطر باکتری‌های مفیدی که دارد، برای هضم و تنظیم فلور روده بسیار مفید است. من از آبش برای درست کردن سس سالاد، بجای آب‌لیمو یا سرکه استفاده می‌کنم. شورهایی که در فروشگاه‌ها می‌فروشند پاستوریزه است و این خاصیت پروبیوتیکی را ندارد.

www.takbook.com

شور سبزیجات پروبیوتیک

با اکثر سبزیجات می‌توان شور درست کرد.

به نسبت یک کیلو سبزی، ۲۰ گرم نمک لازم داریم.

برای سبزیجاتی که آب پس نمی‌دهند، آبجوش سرد شده اضافه می‌کنیم.

مثلاً ترکیبات:

۱. گل‌کلم + هویج + ساقه کرفس + شوید

۲. هویج و لبو باریک خلال شده

۳. فلفل دلمه‌ای + شوید

www.takbook.com

سبزیجات را فشرده در شیشه بچینید و یک شیء سنگین روی آن بگذارید که بالا نیایند. آب و نمک را اضافه کنید تا روی سبزیجات را بپوشاند. روی شیشه را با پارچه و کش ببندید و یک هفته در دمای اتاق، اما نه جلوی نور خورشید بگذارید تا تخمیر بشود. چک کنید و اگر تردی و مزه‌اش باب میلتان است، درب شیشه را ببندید و در یخچال بگذارید. چون بسته به دمای اتاق آماده می‌شود، حداقل یک هفته زمان لازم است تا باکتری‌های سالم به وجود آیند و پروبیوتیک بشوند.

www.takbook.com

سس‌ها

سس سالم گوجه‌فرنگی (کچاپ) خامگیاهی

گوجه‌فرنگی: ۲۵۰ گرم (۲ عدد متوسط)

نصف فلفل دلمه‌ای قرمز

گوجه خشک ریز شده: ۱۰۰ گرم (اگر در دسترس نبود به‌جایش پودر بارهنگ را بیشتر بریزید که سفت بشود)

پودر بارهنگ یا اسفرزه (به ترکی بیزوشا): ۱ قاشق چای‌خوری

شیره گیاهی: ۵۰ گرم کمی نمک و فلفل

www.takbook.com

همه مواد در مخلوط‌کن خوب هم زده شود و در شیشه ریخته شود.

چون خام است، مدت نگهداری‌اش در یخچال کم است. حداکثر یک هفته

موقعی که غذاهایی دارید که با سس باید خورده شود درست کنید و اگر ماند و تا چند روز استفاده نکردید می‌توانید در غذاهایتان استفاده بکنید یا بگذارید داخل فریزر.

من کمی ریحان مخلوط کردم رنگش تیره‌تر شد.

www.takbook.com

سس مایونز

دستور اول:

۲۰۰ گرم نخود را به همراه نیم قاشق چای‌خوری جوش‌شیرین خیسانده و سپس آبکشی کنید و با آب جدید بپزید.

۱۰۰ میلی‌لیتر آب نخود پخته‌شده

یک قاشق ارده

۴ قاشق روغن‌زیتون

یک عدد آب لیموترش

نمک و فلفل

نخود را همراه با آبش پوره کرده، بقیه مواد رو اضافه می‌کنیم.

www.takbook.com

دستور دوم: خامگیاهی

۱۲۰ گرم بادام‌هندی خیس شده

یک قاشق چای‌خوری پودر خردل (اختیاری)

۴ قاشق غذاخوری آب‌لیمو ترش

۱۰۰ میلی‌لیتر روغن‌زیتون

۱۰۰ میلی‌لیتر شیر گیاهی

نصف قاشق چای‌خوری نمک طبیعی

یک قاشق شیره گیاهی

بادام‌هندی را آبکشی کرده، سپس با بقیه مواد در مخلوط‌کن می‌ریزیم تا خامه‌ای مانند شود. حدود ۴۰۰ گرم سس به دست می‌آید. اگر کمتر احتیاج دارید، نصف میزان درست کنید. می‌توانید در یخچال تا یک هفته نگهداری کنید.

www.takbook.com

سس بشامل (سس سفید)

آرد برنج: چهار قاشق غذاخوری   کره گیاهی: ۲۰۰ گرم

شیر گیاهی: یک لیوان   نمک، فلفل سیاه، آویشن: به مقدار لازم

چهار قاشق آرد (ترجیحاً بدون گلوتن) را داخل قابلمه کوچکی ریخته و با حرارت ملایم تفت می‌دهیم تا وقتی بوی آرد بلند شود و رنگش کمی کرمی شود. حرارت را خاموش می‌کنیم.

سپس کره گیاهی یا روغن‌زیتون اضافه می‌کنیم. وقتی از داغی افتاد، شیر گیاهی و نمک و فلفل سیاه و آویشن اضافه می‌کنیم و یکی دو دقیقه، مخلوط را به هم می‌زنیم تا مایع یکدست و با قوامی به دست آید. غلظت آن باید مثل ماست باشد.

www.takbook.com

سس پستو سبز خامگیاهی

اصل پستو با دانه کاج هست ولی با هر دانه یا آجیلی مثلاً تخمه آفتابگردان، گردو، بادام‌هندی می‌توانید درست کنید.

زنجبیل رنده شده کمی یا پودرش (حتماً استفاده بکنید تا سردی‌تان نشود.)

ریحان یک مشت   شاهدانه خردشده ۴ قاشق غذاخوری

روغن‌زیتون حدود نصف لیوان   نمک و فلفل به مقدار لازم

ریحان و دانه موردنظر را داخل میکسر بریزید، روغن‌زیتون را کم‌کم اضافه کرده و مخلوط‌کنید، پس از اینکه سس یکدست شد، نمک و فلفل را اضافه کنید.

سس پستو را می‌توان برای چند روز در یخچال نگهداری نمود ولی باید روی سس حتماً روغن باشد.

www.takbook.com

سس خردل

دانه خردل سفید یا پودر خردل: ۱ قاشق سوپ‌خوری

سرکه یا آبغوره یا آب‌لیموی تازه: ۲ قاشق غذاخوری

آب سرد یا شیر گیاهی: خیلی کم، فقط در حدی که مواد در مخلوط‌کن بچرخند

شیره: ۱ قاشق چای‌خوری

نمک، فلفل سیاه، پودر پاپریکا، پودر تخم گشنیز، پودر کاری، پودر زیره

سبزیجات معطر مثل ریحان، ترخون، مرزه، آویشن، شوید (خشک): در کل دو قاشق غذاخوری

پنیر توفوی خانگی (اختیاری): ۲ قاشق غذاخوری

زیتون تازه که هسته‌هایش را گرفته‌ایم: ۵ عدد

www.takbook.com

قارچ: ۵ عدد

روغن‌زیتون یا کنجد: ۳ قاشق غذاخوری

همه مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید و اجازه دهید تا سس کاملاً یکدست شود. سس آماده است.

سعی کنید این سس را تازه به تازه تهیه کنید تا کیفیت آن حفظ شود.

می‌توانید این سس خوشمزه را روی سالاد کاهو بریزید.

این سس تا سه روز در یخچال می‌ماند. برای نگهداری بایستی آن را داخل یک شیشه‌ی تمیز بریزید. روی سس را با روغن‌زیتون یا کنجد بپوشانید تا اکسید نشود، سپس درب شیشه را ببندید.

www.takbook.com

سس باربیکیو

سس گوجه‌فرنگی خانگی: یک پیمانه

آب: فقط کمی، در حدی که مواد در مخلوط‌کن بچرخند

پودر پاپریکا: یک قاشق غذاخوری

نعناء خشک، آویشن، ریحان، مرزه و ترخون خشک: هرکدام کمتر از یک قاشق چای‌خوری

شیره: یک قاشق غذاخوری

آب‌لیموی تازه یا سرکه طبیعی یا آبغوره: دو تا سه قاشق غذاخوری

روغن‌زیتون یا کنجد: ۴ قاشق غذاخوری

www.takbook.com

نمک، فلفل، فلفل قرمز، پودر پاپریکا، پودر زیره: هر کدام یک‌چهارم قاشق چای‌خوری

پودر خردل: یک قاشق غذاخوری

تمبر هندی یا تکه‌های ریز لواشک: ۲ قاشق غذاخوری

رب انار: ۲ قاشق غذاخوری

همه مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید و اجازه دهید تا سس کاملاً یکدست شود. سس آماده است.

سعی کنید این سس را تازه‌به‌تازه تهیه کنید تا کیفیت آن حفظ شود.

این سس برای طعم دار کردن انواع خوراک سبزیجات و یا کباب‌های گیاهی مناسب است.

این سس تا سه چهار روز در یخچال می‌ماند. برای نگهداری بایستی آن را داخل یک شیشه‌ی تمیز بریزید. روی سس را با روغن‌زیتون یا کنجد بپوشانید تا اکسید نشود، سپس درب شیشه را ببندید.

www.takbook.com

سس مکزیکی

لوبیا قرمز: یک مشت

آب لوبیا قرمز پخته شده: حدود ۴ ق.غ

کمی گشنیز و جعفری

گردو: دو عدد

روغن زیتون: ۱ ق.غ

www.takbook.com

آبلیمو: ۱ ق.غ

نمک، فلفل، زردچوبه، گراماسالا: به میزان لازم

یک مشت لوبیا قرمز خیسانده شده را بپزید. وقتی لوبیا پخت، هنوز کمی از آب آن را نگه‌دارید، چون سس باید کمی آبکی باشد.

لوبیا را همراه با کمی گشنیز، جعفری و دو عدد گردو در غذاساز مخلوط کرده، نمک، فلفل، زردچوبه و گراماسالا (مخلوطی دلخواه از ادویه‌جات گرم و تند) را اضافه کنید.

این سس را می‌توان با چیپس ذرت مکزیکی و همین‌طور با همه سبزیجات مثل فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی و هویج میل کرد.

www.takbook.com

سس انار

نشاسته ذرت: ۱ قاشق غذا

آب انار سرد: ۱ لیوان پر

سس سویا: مقداری

رب انار ترش: یک قاشق غذاخوری

نشاسته را داخل آب انار حل می‌کنیم، سپس سس را روی حرارت ملایم می‌گذاریم و مدام هم می‌زنیم.

یک قاشق رب انار رقیق‌شده به همراه مقداری سس سویا به سس اضافه می‌کنیم. پس از چند دقیقه سس غلیظ می‌شود و آماده است.

www.takbook.com

سالادها

سالاد جوانه کینوا خامگیاهی

کینوا رو ۴-۶ ساعت خیس کرده و طبق دستور جوانه‌ها، تهیه کنید. بعد دو روز جوانه شما آماده است.

سبزیجات دلخواه مثل گوجه، کدو و جعفری را ریز کرده، به آن اضافه کنید. با آب‌لیمو، نمک، فلفل و روغن‌زیتون مزه دارش کنید.

www.takbook.com

سالاد آووکادو خامگیاهی

۸۰ گرم جوانه تخمه آفتابگردان (۴ الی ۸ ساعت خیس‌خورده و آبکشی شده)

یک قاشق سرکه بالزامیک　　　دو قاشق روغن زیتون

همه این مواد را مخلوط می‌کنیم و داخل قالب کمربندی می‌ریزیم و فشرده می‌کنیم.

مخلوط آووکادو برای روی سالاد:

۲ عدد آووکادوی رسیده　　　آب یک عدد لیموترش

دو قاشق روغن زیتون　　　نمک و فلفل

همه مواد را مخلوط می‌کنیم؛ و روی مواد پایه می‌ریزیم و صاف می‌کنیم.

روی سالاد را با سیاه‌دانه تزئین می‌کنیم.

با سالاد و یک تکه پنیر بادام‌هندی غذای کاملی می‌باشد.

www.takbook.com

سالاد مخلوط خامگیاهی

کدوحلوایی رنده شده

سیب‌زمینی شیرین رنده شده (اگر نداشتید لبو استفاده بکنید)

هویج یا به رنده شده

آب‌لیمو ترش و رنده پوستش البته اگر ارگانیک بود.

روغن‌زیتون یا روغن کنجد

زنجبیل تازه ریز رنده شده یا پودرش

دارچین، جوزهندی، میخک

www.takbook.com

نمک و فلفل

جعفری خردشده

سیاه‌دانه یا گردو یا کشمش بسته به سلیقه خودتان

* حسن سبزیجات خام علاوه بر حفظ ویتامین‌ها این هست که چون باید خوب جویده بشود، زود هم سیر می‌کند. ولی اگر معده شما هضم نمی‌کند می‌توانید بخارپز بکنید.

* حتماً از ادویه‌جات گرم استفاده بکنید.

* اگر خام درست می‌کنید یکی دو ساعت قبل آماده کنید که سس تو خردش برود و کمی هم نرم‌تر بشود.

* ایده مواد دیگر برای سالاد: کاهو، فلفل دلمه سبز، گوجه‌فرنگی، هویج، قارچ، ذرت، زیتون، روغن‌زیتون، آب‌لیموی تازه، نمک، فلفل

www.takbook.com

سالاد رازیانه خامگیاهی

رازیانه را ریز خرد کرده، نمک، فلفل، شوید، آب‌لیموی تازه و روغن‌زیتون اضافه کنید و بگذارید حداقل نیم ساعت در دمای اتاق بماند تا سس به خوردش برود. به‌دلخواه می‌توانید کشمش و گردو یا زرشک اضافه بکنید و از آن لذت ببرید.

www.takbook.com

تبوله خامگیاهی

یک و نیم پیمانه جوانه گندم سیاه (باکویت)

یک و نیم پیمانه جعفری تازه‌ی خردشده

یک پیمانه فلفل دلمه‌ای قرمز خردشده ریز

یک‌چهارم پیمانه نعناء تازه‌ی خردشده برای تزئین

۲ قاشق غذاخوری پودر جلبک (یا سس سویا یا سرکه سیب)

۲ قاشق چای زیره

کمی زردچوبه

نصف پیمانه روغن‌زیتون

آب‌لیموی تازه

کمی پودر استویا یا عصاره آن

www.takbook.com

۳ قاشق چای‌خوری آب

کدوسبز حلقه‌ای نازک برای زیر سالاد

با مخلوط این مواد می‌توانید تبوله خامگیاهی خوشمزه‌ای را تهیه کنید.

مواد دیگر تبوله خامگیاهی

کدوسبز: ۱ عدد بزرگ - جعفری: ۱۵۰ الی ۲۰۰ گرم

نعناء تازه: ۱۰ شاخه - آب تازه لیموترش: ۲ عدد لیموترش

فلفل سفید: کمی (اختیاری) - گوجه‌فرنگی: ۲ عدد بزرگ

جوانه کینوا یا باکویت (گندم سیاه)

کدوسبز با پوست، گوجه‌فرنگی، جعفری و نعناء را کاملاً خرد می‌کنیم. سپس همه مواد را با هم مخلوط می‌کنیم.

www.takbook.com

خوراک نارگیلی خامگیاهی

مغز دانه کاج یا مغز گردو یا هر آجیل خام دیگری: یک پیمانه خردشده

آب دو عدد لیموترش کشمش خیس‌خورده: نصف پیمانه

گوجه‌فرنگی تازه یا خشک‌شده: ۱ پیمانه خردشده

زیتون: نصف پیمانه هسته گرفته و خردشده پودر نارگیل: ۲ پیمانه

ادویه دلخواه: زیره، فلفل سیاه، فلفل قرمز

همه مواد را با هم مخلوط می‌کنیم.

این خوراک نارگیلی خیلی خوشمزه و مغذی است. می‌توان داخل برگ مو یا برگ کاهو را از این مواد پر کرد تا یک دلمه‌ی خام گیاهی تهیه کرد.

www.takbook.com

سالاد آلمانی

گل‌کلم سفید - کلم بروکلی - ذرت - کالباس گیاهی

شوید - انار - سس مایونز گیاهی - پودر آویشن و پاپریکا به‌دلخواه

تمام مواد را ریزریز خرد کرده و با سس مایونز گیاهی مخلوط کرده و در ظرف موردنظر می‌ریزیم و انارِ دان شده را روی آن می‌پاشیم.

www.takbook.com

سالاد تبوله انار خامگیاهی

غنی از مواد مغذی گیاهی، آنتی‌اکسیدان‌ها و با خواص ضدالتهابی که به پاک‌سازی بدنتان کمک می‌کند و شما را سالم نگه می‌دارد!

گل‌کلم ریز خردشده - انار - گوجه فرنگی - جعفری و نعناع - فلفل دلمه‌ای

مواد سس سالاد:

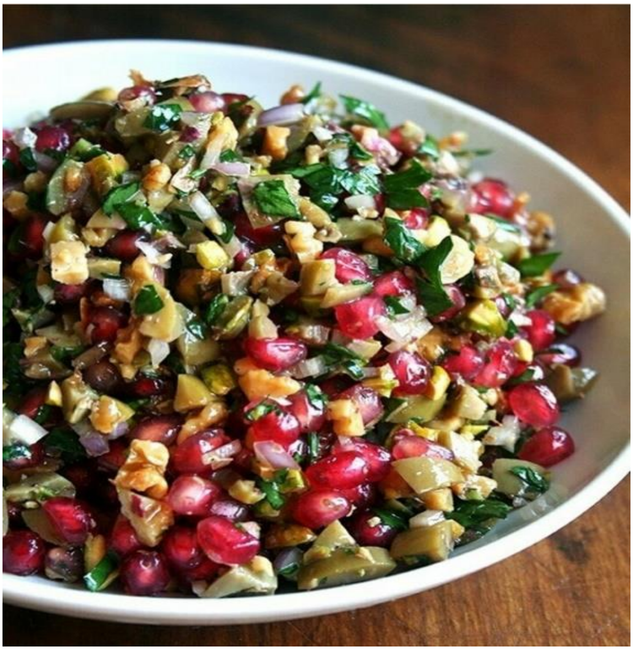
۲ قاشق غذا آب لیموترش - رنده پرست لیمو - ۱ قاشق غذا شیره گیاهی

نصف قاشق چ نمک طبیعی - ۱ قاشق غذا خردل - نصف قاشق چ فلفل سیاه

۱ قاشق چای ادویه مخلوط لبنانی (فلفل، دارچین، تخم گشنیز، جوز هندی، میخک، زنجبیل)

www.takbook.com

سالاد انار و زیتون خامگیاهی



یک لیوان زیتون خردشده - یک لیوان دانه انار

نصف لیوان گردوی خردشده - نصف لیوان جعفری خردشده

یک قاشق غذا روغن‌زیتون - سه قاشق غذا آب‌لیموی تازه

نمک - فلفل سیاه

www.takbook.com

سالاد آرتیشو یا کنگر فرنگی

www.takbook.com

آرتیشو پخته‌شده

شور کلم پروبیوتیک

ذرت

سس مایونز وگان

آب‌لیمو و نمک و فلفل

روغن کنجد در صورت دلخواه

آرتیشو را به مدت ۳۰ دقیقه بپزید.

مغز آرتیشو و بقیه مواد رو مخلوط‌کنید و نوش جان کنید. برگ‌های بیرونی آرتیشو سفت هست و قابل هضم نیست. می‌توانید فقط بجویید و آبش رو بخورید.

www.takbook.com

سالاد ماکارونی بدون گلوتن

ماکارونی بدون گلوتن را در آبجوش و کمی نمک طبیعی و زردچوبه بپزید و آب‌کشی کنید.

قارچ تکه شده و کمی روغن را به ماکارونی اضافه کنید و چند دقیقه با دربسته اجازه بدید با گرمای ماکارونی نرم بشود.

کنگر را به مدت ۳۰ دقیقه بپزید و سپس نمک طبیعی به آن اضافه کنید.

آرتیشو یا کنگر فرنگی و سبزیجات دلخواه مثل ذرت طبیعی رو اضافه کرده و مزه‌اش رو با نمک و فلفل و سبزیجات معطر کامل کنید.

از این غذای سالم و مقوی می‌توانید گرم و یا به‌صورت سالاد سرد لذت ببرید.در صورت دلخواه می‌توانید از سس وگان هم استفاده بکنید ولی من خودم ترجیح می‌دهم با حداقل مواد اولیه غذا درست کنم و طعم اصلی مواد رو حس کنم.

الآن در بازار ماکارونی‌های سالم از حبوباتی مثل نخود، دال عدس و یا از شبه حبوباتی مثل کینوا موجود هست که حاوی پروتئین هم هست.

www.takbook.com

سوپ‌ها، آش‌ها

سوپ نخود و ماست

نخود خیسانده شده: یک پیمانه   کمی رب گوجه‌فرنگی (اختیاری)

سبزی سوپ (یا جعفری، گشنیز، کمی نعناء)   ماست گیاهی

نخود را می‌گذاریم خوب بپزد. سپس زردچوبه و نمک، فلفل سیاه می‌زنیم. سبزی سوپ را اضافه می‌کنیم.

بعد از ۱۵ دقیقه، حرارت را خاموش می‌کنیم، درحالی‌که سوپ ما هنوز مقداری آب دارد.

حالا ماست گیاهی را اضافه می‌کنیم.

www.takbook.com

سوپ کدوحلوایی

کدوحلوایی ۴۰۰ گرم   سیب‌زمینی ۱ عدد   هویج ۱ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه، زنجبیل، جعفری، آب لیموترش

کمی روغن نارگیل یا کره گیاهی

سبزیجات را تفت داده، زردچوبه را اضافه می‌کنیم و با درب بسته کمی تفت می‌دهیم و بعد آب اضافه می‌کنیم و حدود ۱۵ دقیقه می‌گذاریم بپزد (آبش رو کم بریزید). بعد مواد را با گوشت‌کوب برقی یا داخل میکسر پوره می‌کنیم. بعد پوره را به قابلمه برگردانید و بسته به غلظت مورد دلخواهتان می‌توانید آبجوش یا شیر نارگیل اضافه کنید. ادویه‌جات و نمک را اضافه می‌کنیم. لیموترش رو اضافه می‌کنیم. به‌دلخواه با جعفری و تخم کدو تزیین می‌کنیم.

www.takbook.com

سوپ دال عدس

دال عدس ۲۰۰ گرم (چند ساعتی خیس شود)

زنجبیل تازه ریز رنده شده

سیب‌زمینی ۱ عدد

هویج ۱ عدد

گشنیز یا جعفری کمی

انار برای تزیین

آب لیموترش

www.takbook.com

زردچوبه، کاری، فلفل

عصاره سبزیجات ۱ قاشق یا نمک

سبزیجات را با کمی روغن نارگیل یا کره تفت می‌دهیم (با درب بسته، روغنِ کمی استفاده می‌شود) ادویه‌جات را اضافه می‌کنیم. دال عدس را آبکشی کرده و به آن اضافه می‌کنیم و عصاره سبزیجات رو با کمی آب اضافه می‌کنیم و ۲۰ دقیقه با شعله ملایم می‌پزیم. پوره می‌کنیم و غلظتش رو به‌دلخواه با آبجوش تنظیم می‌کنیم و قبل از سِرو، روی آن گشنیز یا جعفری خردشده و انار می‌ریزیم. این سوپ با مزه تند خوشمزه‌تر می‌شود.

www.takbook.com

سوپ عدس خامه ای

زنجبیل تازه ی رنده شده: یک بند انگشت - هویج: دو عدد متوسط

سیب‌زمینی: یک عدد بزرگ - عدس: یک پیمانه ← آن را از قبل می خیسانیم.

اسفناج ریز خرد شده: ۲۵۰ گرم - شیر نارگیل: ۲۵۰ میلی لیتر

ادویه کاری: یک قاشق چایخوری - فلفل تند قرمز هندی: کمی

پودر چکیده سبزیجات: یک قاشق سر صاف غذاخوری

نمک: به مقدار لازم - روغن نارگیل یا روغن گیاهی: دو قاشق غذاخوری

www.takbook.com

زنجبیل را رنده می کنیم یا ریز خرد می‌کنیم. داخل قابلمه، با کمی روغن، زنجبیل را تفت می‌دهیم.

ادویه کاری، فلفل تند قرمز هندی، هویج و سیب‌زمینی خردشده‌ی اندازه متوسط و عدس را اضافه می‌کنیم و با ریختن مقداری آب سبزیجات، می‌گذاریم تا سوپ بپزد.

پس از مدتی، اسفناج خردشده و شیر نارگیل را هم اضافه می‌کنیم. نمک می‌زنیم.

این سوپ را با لوبیا سبز، کرفس، گوجه‌فرنگی نیز می‌توان تهیه کرد.

www.takbook.com

سوپ جوی دو سر

*مواد لازم برای ۳ نفر:

بلغور جوی دوسر: دو پیمانه

سیب‌زمینی: یک عدد

کدو خورشتی نگینی خردشده: سه عدد

www.takbook.com

هویج نگینی خردشده ریز: دو عدد

قارچ: ۱۵۰ گرم

شیر گیاهی (مثل شیر بادام هندی یا شیر نارگیل): یک لیوان

فلفل سیاه، نمک، زردچوبه، پودر زیره: به مقدار لازم

آب نارنج یا آب‌لیمو: سه قاشق غذاخوری

جعفری تازه ی خرد شده: کمی برای تزئین روی سوپ

همه مواد به جز قارچ را با هم می‌پزیم.

در ۱۵ دقیقه آخر، قارچ خردشده را اضافه می‌کنیم.

شیر گیاهی دلخواه را در پایان اضافه می‌کنیم.

چاشنی آن: فلفل سیاه، آب نارنج یا آب‌لیمو است.

وقتی سوپ را در کاسه می‌کشیم، روی آن جعفری تازه ی خرد شده اضافه می‌کنیم.

www.takbook.com

آش گوجه‌فرنگی

بلغور جو یا گندم: نصف پیمانه

برنج نیم دانه: ۱ پیمانه

لوبیا چشم‌بلبلی (یا لپه یا نخود یا لوبیاچیتی): ۲ پیمانه

سبزی آش (بیشتر جعفری و کمی گشنیز و اسفناج) و سبزی معطر (مرزه، ترخون، ریحان): در کل ۷۰۰ گرم

گوجه‌فرنگی رنده شده یا پوره شده: یک و نیم پیمانه

سرکه یا آبغوره و نمک و شکر به‌عنوان چاشنی

مقداری نعناع داغ

نمک، فلفل، زردچوبه

بلغور و برنج و لوبیا را می‌پزیم. سپس سبزی آش را اضافه می‌کنیم. گوجه رنده شده را می‌ریزیم. کمی از ترخون و مرزه را با روغن و زردچوبه تفت می‌دهیم و به آش اضافه می‌کنیم. سرکه یا آبغوره و نمک را می‌ریزیم. به همراه نعناع داغ.

www.takbook.com

آش انار

برنج نیم دانه نصف پیمانه بلغور جو یا گندم نصف پیمانه

لپه نصف پیمانه سبزی آش و سبزی معطر در کل ۴۰۰ گرم

آب انار یک و نیم لیتر یا رب انار ملس آبغوره (اختیاری) یک‌سوم پیمانه

زردچوبه، نمک، فلفل سیاه و قرمز، گلپر یک قاشق چای‌خوری، نعناع داغ

ابتدا برنج، بلغور و لپه را به مدت ۱۲ ساعت می‌خیسانیم. سپس آن‌ها را با آب می‌پزیم. سپس سبزی آش و آب انار را می‌ریزیم. نمک و فلفل بزنید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد. سپس آبغوره و گلپر آسیاب شده را می‌ریزیم. می‌توان با نعناع داغ و دانه‌های انار روی آش را تزئین کرد. اگر آش ترش شد، می‌توان کمی شیره به آن اضافه کرد.

www.takbook.com

آش میوه

حبوبات دلخواه مثل نخود، لوبیا قرمز، لوبیاچیتی، عدس: نصف پیمانه

رب گوجه‌فرنگی: ۳ ق.غ رشته آشی: ۱۵۰ گرم

سبزی آش شامل جعفری، گشنیز، اسفناج یا برگ چغندر، نعناء: ۳۵۰ گرم

برگه زردآلو و هلو: هرکدام نصف پیمانه آلوبخارا و برقانی: یک پیمانه

آلبالو خشک یا آلبالوی تازه بدون هسته: یک پیمانه

لواشک: ۱۰۰ گرم نمک و فلفل و زردچوبه

حبوبات دلخواه را به مدت یکی دو روز بخیسانید و بعد بپزید. سپس به آن ۵ لیتر آب اضافه کنید. سبزی آش، رب گوجه‌فرنگی، کمی نمک و فلفل را اضافه کنید و بگذارید بپزد. سپس میوه‌های خشک و لواشک را اضافه کنید. پس از پختن میوه خشک‌ها، رشته را خرد کرده و به آش اضافه کنید و پس از ۲۰ دقیقه آش آماده است. اگر آش ترش شد، می‌توانید کمی شیره به آن اضافه کنید. اگر ترشی‌اش کم بود، می‌توان کمی آبغوره به آن اضافه کرد.

www.takbook.com

آش ماش

ماش: دو پیمانه ← آن را از روز قبل، می خیسانیم

برنج نیم دانه خیس شده: نصف پیمانه گشنیز تازه خرد شده: ۱۵۰ گرم

کدو حلوایی: سه برش متوسط (هر بُرش به اندازه کف دست)

پیاز داغ: دو پیمانه آبلیمو: سه ق.غ روغن کنجد: نصف پیمانه

نمک، فلفل سیاه و قرمز، زردچوبه، پودر زیره: به مقدار لازم

متناسب با مقدار ماش، برنج نیم دانه و خیس‌خورده (برای لعاب) و کدوحلوایی اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بپزد. مقداری سبزی گشنیز هم اضافه می‌کنیم.

بعد از پخت، کمی نمک، روغن کنجد و آب لیموترش تازه اضافه می‌کنیم.

کدوحلوایی را باید داخل آش له کنیم. آش آماده است.

www.takbook.com

فصل سوم

غذای اصلی

غذاهائی را انتخاب کنید که در انطباق خیلی نزدیکتری با انرژیتان هستند. وقتیکه غذاهای با ارتعاش بالاتر را انتخاب میکنید، احساس بهتری دارید و انرژیتان را پشتیبانی میکنند.

وقتی بدن از غذای پاک مهرآمیز تغذیه کند، روند پاکسازی صورت میگیرد که باعث احیای شخص میشود و او را در مسیر تعالی اخلاقی و معنوی قرار میدهد و سرشت فرد با نیکویی و قداست آمیخته میشود.

www.takbook.com

کباب‌های گیاهی

کباب زعفرانی کینوآ

کینوآی سفید: یک لیوان بزرگ (۲۳۰ گرم)

زعفران، نمک، زردچوبه و فلفل قرمز به مقدار لازم / بدلخواه ۱ عدد پیاز

۱ قاشق آرد نخود برای فرم دادن یا رنده ریز یک عدد سیب زمینی

کینوآ را ۱۵ دقیقه با ۲ لیوان آب می‌گذاریم بپزد. سپس حرارت را خاموش کرده و ده دقیقه می‌گذاریم داخل قابلمه با درب بسته بماند تا خودش را کاملاً باز کند.

مواد را ترجیحاً با میکسر برقی یا داخل غذاساز پوره می‌کنیم. سپس مواد را به مدت دو ساعت در یخچال قرار می‌دهیم.

www.takbook.com

روی کاغذ شیرینی‌پزی کمی روغن (ترجیحاً روغن نارگیل) مالیده و کباب رو دور سیخ چوبی فرم داده و با درجه ۲۰۰، حرارت بالا و پایین حدود ۱۰ دقیقه می‌پزیم. در صورت لزوم بسته به نوع فر وسط پخت برگردانده شود و بعد گوجه‌های نصف شده رو هم می‌زاریم تا نرم شود.

شیوه‌های پخت بدون سیخ:

روی کاغذ شیرینی‌پزی کمی روغن (ترجیحاً روغن نارگیل) مالیده و کباب رو فرم داده و برش می‌دهیم.

یک ماهیتابه را با روغن چرب می‌کنیم و کباب‌ها را روی آن فرم داده و با حرارت متوسط می‌پزیم تا کمی برشته شود. بعد با حوصله و دقت برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم بپزد. روی کاغذ فویل چرب شده هم می‌شود فرم داد.

کباب را با نان یا برنج سرو می‌کنیم. می‌توان گوجه‌فرنگی را نصف کرد و موقع دم کشیدن برنج، روی آن گذاشت تا گوجه نرم شود.

راحت‌ترین شیوه پخت این کباب در فر می‌باشد.

www.takbook.com

کباب کینوآی قرمز

کینوآی قرمز: یک لیوان بزرگ (۲۳۰ گرم)

سماق فراوان، نمک، فلفل سیاه به مقدار لازم / بدلخواه ۱ عدد پیاز

۱ قاشق آرد نخود برای فرم دادن یا رنده ریز یک عدد سیب زمینی

کینوآ را ۱۵ دقیقه با ۲ لیوان آب می‌گذاریم بپزد. سپس حرارت را خاموش کرده و ده دقیقه می‌گذاریم داخل قابلمه با درب بسته بماند تا خودش را کاملاً باز کند.

مواد را ترجیحاً با میکسر برقی یا داخل غذاساز پوره می‌کنیم. سپس مواد را به مدت دو ساعت در یخچال قرار می‌دهیم.

یک ماهیتابه را با روغن چرب می‌کنیم و کباب‌ها را روی آن فرم داده و با حرارت متوسط می‌پزیم تا کمی برشته شود. بعد با حوصله و دقت برمی‌گردانیم تا طرف

www.takbook.com

دیگر هم بپزد. روی کاغذ فویل چرب شده هم می‌شود فرم داد. کباب را با نان یا برنج سرو می‌کنیم. می‌توان گوجه‌فرنگی را نصف کرد و موقع دم کشیدن برنج، روی آن گذاشت تا گوجه نرم شود. راحت‌ترین شیوه پخت این کباب در فر می‌باشد. روی کاغذ شیرینی‌پزی کمی روغن (ترجیحاً روغن نارگیل) مالیده و کباب رو فرم داده و برش می‌دهیم و با درجه ۲۰۰، حرارت بالا و پایین حدود ۱۰ دقیقه می‌پزیم. در صورت لزوم بسته به نوع فر وسط پخت برگردانده شده و گوجه‌های نصف شده رو هم می‌گذاریم تا نرم بشود.

www.takbook.com

کباب تابه‌ای

گوشت چرخ‌کرده گیاهی: ۵ قاشق غذا

سماق: ۳ قاشق چای

پودر پاپریکا: ۲ قاشق چای

نمک: یک و نیم قاشق چای

فلفل سیاه: نصف قاشق چای

جعفری ساطوری شده: ۲ قاشق غذا

رب انار: ۱ قاشق چای

روغن‌زیتون: ۱ قاشق غذا

آرد بدون گلوتن: ۸ قاشق غذا

تخم کتان آسیاب شده: ۲ قاشق چای

آب داغ (به خاطر لعاب): یک‌چهارم لیوان

گوشت چرخ‌کرده گیاهی را با ادویه‌ها، آرد، تخم کتان، روغن و رب انار مخلوط کرده و دو بار داخل چرخ می‌کنیم.

سپس جعفری را اضافه کرده، کاملاً ورز می‌دهیم و چند ساعت در یخچال می‌گذاریم تا مواد به خورد هم بروند. سپس روغن را در تابه می‌ریزیم و کباب‌ها را کمی سرخ می‌کنیم.

www.takbook.com

برگر و قلقلی نخود و قارچ

جوانه نخود: نصف پیمانه

جوانه گندم: کمتر از نصف پیمانه

قارچ: ۲۰۰ گرم

نمک و زردچوبه: ۱ قاشق چای

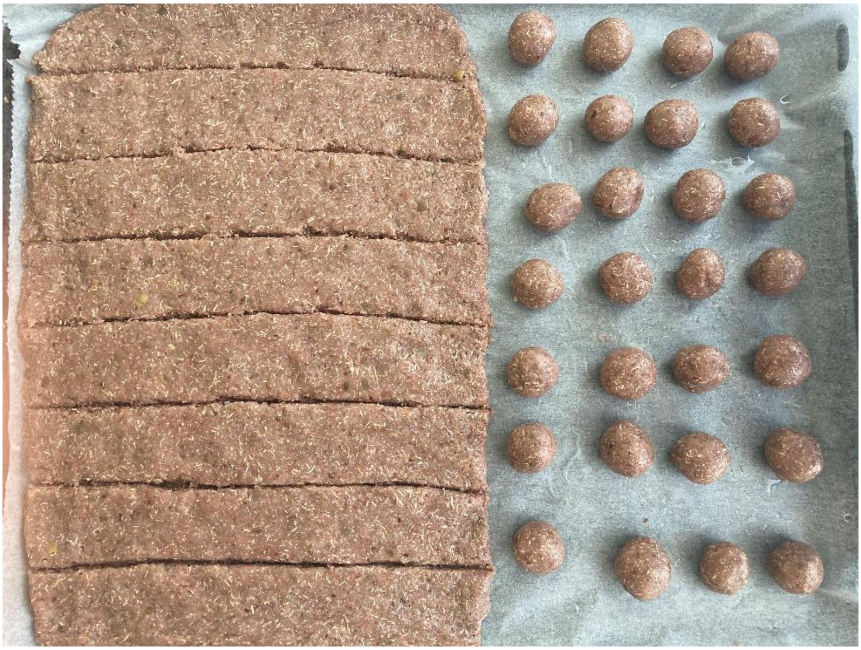
سیاه‌دانه: ۱ قاشق مرباخوری

مواد را چرخ کرده ادویه و سیاه‌دانه را اضافه می‌کنیم. مایه کمی آبدار است. قالب فر یا کف ماهیتابه را چرب می‌کنیم. سپس برای هر برگر، مایه را به‌صورت یک گلوله به اندازه نارنگی فرم می‌دهیم و سپس به شکل گرد در کف قالب پهن می‌کنیم؛ و در فر (که از قبل داغ شده) با حرارت ۹۰ درجه سانتی‌گراد می‌گذاریم بپزد. یا در ماهیتابه روی گاز می‌گذاریم دو طرف آن برشته شود.

می‌توانیم قلقلی ریز نیز درست کنیم. از این قلقلی‌ها می‌توانید موقع سرو آلبالوپلو یا فسنجان استفاده کنید.

www.takbook.com

کباب و قلقلی عدس و کینوا



یک پیمانه عدس پخته‌شده و یک پیمانه کینوا پخته‌شده را با میکسر برقی یا داخل غذاساز پوره می‌کنیم.

۱ قاشق غذا سماق، نصف غذا قاشق پودر لیموعمانی و نمک و فلفل را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم و یک ساعت استراحت می‌دهیم.

فر را با درجه ۲۰۰، حرارت بالا و پایین گرم می‌کنیم.

برای کباب روی کاغذ روغنی چرب شده پهن می‌کنیم.

برای قلقلی ها دست‌ها را چرب کرده و قلقلی ریز درست می‌کنیم و حدود ۱۰ دقیقه می‌پزیم. در صورت لزوم بسته به نوع فر وسط پخت برگردانده شود.

از این قلقلی ها می‌توانید موقع سرو آلبالوپلو یا فسنجان استفاده کنید.

www.takbook.com

مواد دیگر قلقلی:

نخود پخته یا سویا

آرد نخودچی و نمک و فلفل به مقدار لازم

سویا را یک ساعت در آب گرم خیس کنید تا نرم شود، سپس در آبکش بریزید و آن را خوب فشار دهید تا آب اضافه‌اش گرفته شود. بعد آن را چرخ کنید.

www.takbook.com

خورش‌ها

خورش به

نخود پخته‌شده، به، فلفل دلمه‌ای، زنجبیل تازه رنده شده، شیر نارگیل

کاری، زردچوبه، نمک، فلفل، زعفران و رب

به را پوست گرفته و تکه کرده و با زنجبیل رنده شده تف می‌دهیم. بعد فلفل دلمه‌ای تکه شده را هم تف داده رب و کاری و نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و نخود پخته‌شده و شیر نارگیل را اضافه کرده و می‌گذاریم بپزد. در آخر کمی زعفران آب‌شده اضافه می‌کنیم. به‌دلخواه آب‌لیمو هم برای تکمیل مزه‌اش می‌توانید اضافه کنید.

www.takbook.com

خورش به و آلو

به: ۲ پیمانه سویا: ۱ پیمانه قارچ: ۱ پیمانه

رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری آب‌لیمو ترش تازه: به میزان لازم

نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان دلخواه آلوبخارا: ۶ عدد

به را خردکنید. قارچ‌ها را خرد کنید. به خردشده را تفت دهید. سویاهای خیس‌خورده را به آن اضافه کنید و بگذارید تا سرخ و برشته شوند. سپس قارچ خردشده را به آن اضافه کنید.

رب گوجه‌فرنگی، آب‌لیمو ترش تازه، نمک و فلفل و زردچوبه را در دو لیوان آب حل کنید و به مواد دیگر اضافه کنید.

آلوها را هم بریزید. بگذارید ۳۰ دقیقه بپزد تا جا بیفتد.

خورش به آماده است، آن را در ظرفی بکشید و به همراه برنج سرو کنید.

www.takbook.com

خورش آلو مسما

آلو خورشتی خیس شده: ۱۰۰ گرم / گوجه فرنگی پوست کنده: ۵ عدد متوسط

پیاز درشت سرخ شده یک عدد بزرگ (پیاز زیاد خوشمزه ترش میکند)

سویا خورشتی یا قارچ (در صورت تمایل)/ رب گوجه فرنگی: دو قاشق غذاخوری

آب: دو لیوان / نمک و فلفل و زردچوبه و دارچین و روغن: به میزان لازم

ابتدا پیاز را با روغن و زردچوبه تفت می دهیم که سرخ بشود بعد آلو و پوره گوجه فرنگی رو اضافه می کنیم و تفت می دهیم (در صورت تمایل به استفاده از سویا خورشتی یا قارچ، آن ها را هم در همین مرحله اضافه می کنیم) و نمک و فلفل و دارچین را اضافه می کنیم و حدود یک ربع، این مواد رو تفت می دهیم و بعد، دو لیوان آب به مواد اضافه می کنیم و اجازه می دهیم که جا بیفتد که حدود یک ساعت زمان می برد و در نیمه زمان جا افتادن، رب گوجه فرنگی را به خورش اضافه می کنیم.

www.takbook.com

خورش غوره مسما

غوره بی‌دانه | گوجه‌فرنگی و رب گوجه‌فرنگی

نمک، فلفل، زردچوبه و روغن | بادمجان سرخ شده

داخل تابه، غوره بی‌دانه را می‌ریزیم و کمی با نمک، فلفل و زردچوبه تفت می‌دهیم.

رب و گوجه‌فرنگی را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم کمی تفت بخورد. نمک، فلفل، زردچوبه و مقداری آب اضافه می‌کنیم.

کمی که جا افتاد، بادمجان سرخ‌شده را اضافه می‌کنیم.

www.takbook.com

خورش ترشی تره محلی گیلان

سبزی شامل اسفناج، جعفری، گشنیز، کمی شوید، مقداری نعناء

نمک، فلفل، زردچوبه، آبغوره و روغن

مقداری آرد برنج

سبزی را کمی درشت خرد می‌کنیم. روی شعله ملایم، با مقداری آب و کمی روغن می‌گذاریم بجوشد.

سپس آبغوره، نمک، فلفل و زردچوبه اضافه می‌کنیم. وقتی کمی قل زد، دو قاشق آرد را با مقداری آب سرد حل می‌کنیم و به مواد در حال پخت اضافه می‌کنیم و کمی هم می‌زنیم و می‌گذاریم با شعله خیلی ملایم جا بیفتد.

www.takbook.com

خورش کدو حلوایی

۲۵۰ گرم کدوحلوایی مکعبی خردشده

شیر نارگیل ۱۰۰ میلی‌لیتر

یک بندانگشت زنجبیل تازه ریز رنده شده

زیره، دارچین، نمک و فلفل

دو قاشق غذا آب‌لیمو تازه

نخود پخته یک لیوان

www.takbook.com

یک قاشق چای رب یا یک قاشق غذا از سس گوجه خانگی (دستورش در قسمت سس‌ها) جعفری و انار برای تزیین

زنجبیل و ادویه‌جات را در روغن نارگیل تف می‌دهیم وقتی عطرش بلند شد کدو را اضافه کرده تف می‌دهیم. سپس ۱۰ دقیقه با شیر نارگیل می‌پزیم.

نخود پخته و رب را اضافه می‌کنیم و مزه‌اش را با آب‌لیمو و نمک و فلفل تکمیل می‌کنیم.

اگر کم آب بود از آب نخود می‌توانید اضافه بکنید.

برنج را من هیچ‌وقت آبکش نمی‌کنم که ویتامین‌هایش از بین نرود. موقع پخت کمی زیره و زردچوبه و زعفران اضافه می‌کنم تا سردی برنج گرفته شود. وقتی آبش تمام شد برمی‌گردانم و زیرش ته‌دیگ موردنظر را می‌گذاریم. این دفعه ماست خانگی نارگیل و زعفران ریختم.

www.takbook.com

خورش هویج تبریزی

هویج‌ها رو رنده کرده کم‌کم با روغن کم و با حرارت خیلی کم و با گذاشتن در ظرف می‌گذاریم خوب سرخ شود تا نرم شود وقتی همه هویج‌ها سرخ شد کمی رب گوجه و آب‌لیمو و نمک و زعفران و آب اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم جا بیافتد.

با زرشک و خلال پسته و مغز دانه کاج (چلغوز) یک خورشت خوشمزه کامل و با پروتئین هست.

www.takbook.com

خورش قرمه سبزی

سبزی تازه قرمه: یک کیلوگرم (جعفری، گشنیز، اسفناج، شنبلیله یا ترخون)

لوبیا قرمز یا چیتی: برای هر نفر دو قاشق غذاخوری (۱۲ ساعت می خیسانیم.)

نمک و زردچوبه، روغن: به میزان لازم لیموعمانی: ۳ عدد

قارچ: نیم کیلوگرم آبغوره یا آب‌نارنج (اختیاری): ۳ قاشق غذاخوری

لوبیا را می‌پزیم. سپس سبزی را در روغن تفت می‌دهیم و به لوبیا که هنوز مقداری آب دارد، اضافه می‌کنیم. کمی نمک و زردچوبه می‌ریزیم. سپس لیموعمانی و قارچ خرد شده را اضافه می‌کنیم. در آخر می‌توانیم آب یکی از لیموها را بچلانیم تا ترشی آن به داخل خورش برود.

همچنین می‌توان مقداری آبغوره و آب‌نارنج به خورشت اضافه نمود.

www.takbook.com

خورش سویا ترش

سبزی شامل نعناء، جعفری، گشنیز، اسفناج، خالواش (سبزی محلی شمال): در کل به میزان یک کیلو

لپه خیس شده: یک پیمانه   نمک، فلفل، زردچوبه، آبغوره

کنجاله سویا خورشتی درشت: ۱۴ تکه

آبغوره: ۱۰ قاشق غذاخوری (در صورت تمایل برای بیشتر ترش شدن می توان از آبغوره بیشتری استفاده کرد.)

لپه را می‌پزیم و پس از پخت، آبش را دور می‌ریزیم. سپس لپه پخته را با سویای خیس‌خورده و کمی روغن و زردچوبه می‌گذاریم بجوشد. بعدازآنکه کمی پخت، سبزی سرخ‌کرده را اضافه می‌کنیم. یکی دو ساعت روی شعله ملایم بجوشد. در آخر، کمی آبغوره می‌ریزیم تا ترش شود.

www.takbook.com

خورش قیمه

لپه: یک پیمانه ← آن را می پزیم

رب گوجه‌فرنگی: دو قاشق غذاخوری

گوجه‌فرنگی رنده شده: دو پیمانه

قارچ صدفی: ۱۰۰ گرم یا کنجاله درشت سویا: دو پیمانه

لیموعمانی: سه عدد ← آن ها را سوراخ کرده و از قبل، می خیسانیم

سیب‌زمینی خلالی سرخ‌شده: سه عدد سیب زمینی متوسط

زردچوبه، فلفل سیاه، نمک، زیره، زعفران: به مقدار لازم

www.takbook.com

می‌توانیم دو عدد بادمجان را هم سرخ کرده و در کنار خورش سرو کنیم.

لپه را با آب بیشتری می‌پزیم، تا پس از پخت، هنوز مقدار آب کافی روی لپه بماند، تا برای خورش مان بماند.

روی تابه، با مقداری روغن، رب و گوجه‌فرنگی رنده شده و ادویه ها را به مدت ۴ دقیقه تفت می دهیم. سپس آن ها را به لپه اضافه می کنیم و به هم می زنیم.

می گذاریم به مدت یک ساعت، خورش روی حرارت ملایم بپزد تا جا بیافتد.

لیموعمانی را هم در ۳۰ دقیقه‌ی آخر به خورش اضافه می‌کنیم.

اگر بخواهیم از کنجاله سویا استفاده کنیم، باید از قبل، آن را به مدت ۲۰ دقیقه، با آب بجوشانیم و سپس در روغن، با ادویه (زردچوبه، نمک، فلفل) تفت دهیم تا مزه دار شود. سپس آن را به مواد خورش مان اضافه می کنیم تا با مواد دیگر بپزد و مزه دار شود.

اگر از قارچ استفاده می‌کنیم، فقط ۱۵ دقیقه زمان پخت لازم دارد و در ۱۵ دقیقه‌ی آخر، قارچ خرد شده را به خورش اضافه می‌کنیم.

وقتی خورش جا افتاد، زعفران دم‌کرده اضافه می‌کنیم.

www.takbook.com

خورش بامیه

بامیه: ۲۰۰ گرم

قارچ صدفی: ۱۰۰ گرم یا کنجاله درشت سویا: دو پیمانه

نصف پیمانه لپه پخته‌شده (اختیاری) ← باعث می شود خورش مقوی تر شود

آب تمبر هندی: نصف پیمانه، یا لیموعمانی: ۲ عدد

پوره گوجه‌فرنگی یا گوجه گیلاسی

رب گوجه ۲ قاشق غذا خوری

نمک، زردچوبه، فلفل سیاه، کاری، پودر پاپریکا، زیره، زعفران: به مقدار لازم

www.takbook.com

اگر بخواهیم از کنجاله سویا استفاده کنیم، باید از قبل، آن را به مدت ۲۰ دقیقه، با آب بجوشانیم.

سپس داخل قابلمه، در مقداری روغن، سویا و بامیه را با ادویه ها تفت می دهیم تا مزه دار شوند.

روی تابه دیگری، با مقداری روغن، رب و پوره گوجه‌فرنگی و مقداری ادویه را به مدت ۴ دقیقه تفت می دهیم.

سپس یک لیوان آب جوش روی آن می ریزیم و هم می زنیم. بعد، آن را به سویا و بامیه اضافه می کنیم. لپه را هم به مواد اضافه می کنیم. میزان آب خورش باید در حدی باشد که فقط روی مواد را بگیرد. پس میزان آب را تنظیم می کنیم. اگر آب بیشتری لازم دارد، کمی دیگر اضافه می کنیم.

می گذاریم به مدت یک ساعت، خورش روی حرارت ملایم بپزد تا جا بیافتد.

لیموعمانی یا آب تمبر هندی را هم در ۳۰ دقیقه‌ی آخر به خورش اضافه می‌کنیم.

اگر از قارچ استفاده می‌کنیم، فقط ۱۵ دقیقه زمان پخت لازم دارد و در ۱۵ دقیقه‌ی آخر، قارچ خرد شده را به خورش اضافه می‌کنیم.

وقتی خورش جا افتاد، زعفران دم‌کرده اضافه می‌کنیم.

www.takbook.com

خورش اسفناج

اسفناج خردشده (اسفناج نباید خیلی ریز شود): یک و نیم کیلو

هویج متوسط: ۲ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

دانه انار ترش یا آبغوره یا آب نارنج: ۲ قاشق غذاخوری

آب: به مقدار لازم

نخود پخته (اختیاری)

www.takbook.com

اسفناج پخته‌شده را با حرارت متوسط سرخ می‌کنیم. نمک، فلفل، زردچوبه را اضافه می‌کنیم.

هویج‌ها را به‌صورت دایره کوچک یا نیم‌دایره ریز کرده به مواد اضافه می‌کنیم. نخود پخته و آب را به مواد اضافه می‌کنیم.

بعد از جوش آمدن آب، حرارت را کم می‌کنیم. دانه انار ترش را داخل خورش می‌ریزیم و صبر می‌کنیم تا خورش جا بیفتد.

همراه با برنج یا نان میل نمایید.

در صورت در دسترس نبودن دانه انار ترش می‌توانیم از آبغوره استفاده کنیم. مقدار ترشی خورش بستگی به ذائقه شما دارد.

www.takbook.com

خورش آلو اسفناج

اسفناج خردشده ۵۰۰ گرم   آلو ۲۰۰ گرم   قارچ دکمه‌ای ۲۵۰ گرم

آب‌لیمو ۱ قاشق غذا   شکر ۱ قاشق چای

ادویه خورشتی ۱ قاشق چای   روغن، زردچوبه و نمک به مقدار لازم

ابتدا اسفناج را پاک کرده و بشویید. بعدازآنکه کاملاً خشک شد، آن را به‌صورت قطعات درشت خرد کنید. آلو را بشویید و حدود نیم ساعت آن را خیس کنید.

در یک قابلمه مناسب کمی روغن ریخته و آلو و قارچ را کمی تفت دهید. بعد زردچوبه و ادویه را اضافه کرده و مخلوط‌کنید. بعد از دو تا سه دقیقه، اسفناج خردشده را افزوده و با بقیه مواد تفت دهید. نصف لیوان آب هم اضافه کنید. این خورش نباید آبکی باشد. پس به میزان آبی که اضافه می‌کنید خوب دقت کنید.

شکر، نمک و آب‌لیمو را در یک کاسه کوچک با هم مخلوط‌کنید. در آخر پخت، به خورش اضافه کنید. بعد از چند دقیقه، خورش شما آماده است. اجازه دهید خورش خوب جا بیفتد. در این خورش از قارچ‌های درشت به‌صورت ورقه‌ای نیز می‌توانید به جای قارچ دکمه‌ای استفاده کنید.

www.takbook.com

خورش فسنجان

گردوی آسیاب شده: یک پیمانه

قارچ: ۳۰۰ گرم

رب انار: سه قاشق غذاخوری

نمک، زردچوبه، فلفل سیاه: به میزان لازم

رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری (اختیاری)

بادمجان سرخ‌شده (اختیاری): در آخر، می توانیم همراه خورش سِرو کنیم

ابتدا رب انار را با کمی نمک و آب مخلوط کرده و می‌گذاریم کمی بجوشد.

www.takbook.com

بعد، گردوی آسیاب شده را در یک مقدار آب سرد حل می‌کنیم و به مواد اضافه می‌کنیم. می‌گذاریم خورش کمی جا بیفتد، سپس زردچوبه، کمی رب گوجه‌فرنگی و قارچ را اضافه می‌کنیم.

چند دقیقه صبر می کنیم تا خورش جا بیافتد. در آخر می توانیم خورش را همراه با بادمجان سرخ‌شده سِرو کنیم.

- می‌توان دو تکه یخ در خورش انداخت تا گردو روغن بیندازد.

- می‌توان پوره‌ی یک عدد سیب‌زمینی و یا پوره کدوحلوایی را به خورش اضافه کرد تا هم قوام بگیرد، هم مزه‌اش ملس بشود.

کوفته‌قلقلی هم به‌دلخواه می‌توان اضافه کرد.

www.takbook.com

باقالی قاتق (باقالی خورش سنتی گیلان)

باقالی (پاچ باقالی محلی): ۴۰۰ گرم

شوید تازه ریز خردشده یک‌سوم پیمانه یا شوید خشک یک قاشق سوپ‌خوری

آب: ۲ لیوان

روغن، نمک، فلفل و زردچوبه

باقلا و شوید را در مقداری روغن تفت می‌دهیم. سپس زردچوبه را اضافه کرده و چند دقیقه تفت می‌دهیم تا باقلا خوش‌رنگ شود.

آب و مقداری روغن را اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا خورش با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد.

نمک و فلفل بعد از پخت باقالی ها اضافه شود.

www.takbook.com

خورش ریحان

سبزی این خورش خردشده و تفت داده‌شده است و شامل: ریحان ۲۰۰ گرم، نعنا ۵۰ گرم، جعفری و گشنیز هرکدام ۱۰۰ گرم است.

زردچوبه: ۱ قاشق چای‌خوری

سس گوجه‌فرنگی تند: ۴ پیمانه

رب معمولی: یک پیمانه

آب‌لیمو ترش تازه: ۲ قاشق غذاخوری (اختیاری)

به‌دلخواه کدو یا بادمجان سرخ‌شده

نمک و فلفل به مقدار لازم

www.takbook.com

۴ پیمانه سس گوجه‌فرنگی تند + یک پیمانه رب معمولی (یا به نسبت ۲ به ۲) را در روغن تفت می‌دهیم.

در یک قابلمه آب جوش تهیه می‌کنیم و سبزی تفت داده‌شده را در آب جوش می‌ریزیم، سپس کم‌کم سس را به آن اضافه می‌کنیم. ریحان خشک را هم در آخر در روغن تفت می‌دهیم و به آن اضافه می‌کنیم. ادویه‌جات و نمک را هم به خورشت اضافه می‌کنیم.

برای رنگ دادن به خورش و کمی شیرین کردن آن می‌توان کمی آب لبو به خورش اضافه کرد.

در اواخر پخت خورش، با آب‌لیمو و نمک خورش را مزه دارکنید. بعد از یکی دو قل خورش را بردارید.

حالا خورش را در ظرفی بکشید و کدو یا بادمجان سرخ‌شده را رویش بگذارید.

www.takbook.com

خورش هندی

۴ پیمانه رب گوجه‌فرنگی/ فلفل دلمه‌ای: ۴ عدد / کدو یا بادمجان به دلخواه

یک پیمانه سس گوجه‌فرنگی (با طعم معمولی یا تند)

ادویه شامل تخم گشنیز، پودر کاری، زیره، فلفل قرمز، تخم شنبلیله، دارچین، زنجبیل، رازیانه، زردچوبه، جوز هندی

در یک قابلمه، رب و سس گوجه‌فرنگی را با کمی روغن تفت می‌دهیم.

فلفل دلمه‌ای‌ها را در غذاساز می‌ریزیم تا کاملاً خرد شود، سپس آن را به خورش اضافه می‌کنیم.

ادویه‌ها را آسیاب کرده در روغن تفت می‌دهیم، سپس کم‌کم به خورش اضافه می‌کنیم و می‌چشیم تا وقتی‌که مزه آن مناسب باشد. یک عدد جوز هندی را نیز رنده ریز می‌کنیم و داخل خورش می‌ریزیم.

خورش هندی باید حدود ۴۵ دقیقه روی حرارت ملایم بپزد.

حالا خورش را در ظرفی بکشید و کدو یا بادمجان سرخ‌شده را رویش بگذارید.

www.takbook.com

مخلوط پلوها و ته‌چین

عدس‌پلو

برنج: ۱ پیمانه عدس: ۱ پیمانه

زعفران آب‌شده، روغن، نمک، زیره، دارچین، زردچوبه، فلفل قرمز: به مقدار لازم

کشمش، زرشک و خرما به‌دلخواه

گلاب برای خیس کردن زرشک و کشمش

عدس رو حداقل از ۱۲ ساعت قبل خیس می‌کنیم. بعد آبکشی با برنج خیس شده و ادویه‌جات با حرارت ملایم می‌پزیم. وقتی آبش تمام شد، اگر دوست داشتید می‌توانید برگردانده و زیرش ته‌دیگ دلخواه بزارید. من همیشه این کار رو نمی‌کنم تا روغن کمتر مصرف شود. بعد می‌گذاریم خوب دم بکشد.

www.takbook.com

در آخر زعفران آب‌شده و روغن داغ می‌ریزیم.

من مدتی است که پیاز را از غذاهایم حذف کرده ام و نه‌تنها در طعم غذا هیچ فرق بزرگی ایجاد نشده بلکه بوی پیاز هم در خانه نمی‌پیچد و در مصرف روغن صرفه‌جویی می‌شود. خیلی‌ها هم با مصرفش، دچار نفخ می‌شوند.

موقع سرو با کشمش و زرشک خیس شده در گلاب و زعفران و یا خرما و شور تزئین می‌کنیم. زرشک حاوی آنتی‌اکسیدان هست و با حرارت از بین می‌رود.

www.takbook.com

باقالی پلو

برنج: ۴ پیمانه

باقالی پوست‌کنده و آماده: ۳ پیمانه

شوید خردشده و تازه: ۲ پیمانه

شوید خشک: یک پیمانه

برنج را با نمک می‌گذاریم چند ساعت خیس بخورد.

داخل قابلمه بزرگی، آب می‌ریزیم تا جوش بیاید برای برنج. آب که جوش آمد، مقداری نمک داخلش می‌ریزیم. برنج و باقالی و شوید تازه را باهم داخل برنج می‌ریزیم. اگر باقالی تان تازه بود، بعدازاینکه برنج قل زد، باقالی را بریزید.

www.takbook.com

ریختن شوید تازه برای رنگ دادن به غذا و نرمی و لطافت برنج است.

هرچقدر شوید در مرحله آبکش کردن از بین برود، با شوید خشک جایگزین می‌شود.

برنجتان را مقداری دان تر بردارید تا رطوبت باقالی و سبزی را جذب کند. خیلی هم زود برندارید که مغز برنج خام بماند.

بعدازاینکه برنج را آبکش کردید، ته قابلمه، مقداری روغن بریزید. حالا یک لایه برنج و مقداری شوید خشک بریزید. تا آخر، این کار را انجام دهید. شوید خشک هم عطر خوبی به برنج می‌دهد. هم رطوبت برنج را به خودش می‌گیرد و برنجتان دان تر می‌شود.

حالا شعله گاز را روی متوسط تنظیم کنید.

وقتی برنجتان بخار کرد، یا حسابی صدای جلیز ولیزش درآمد، مقداری کره گیاهی ذوب کنید و بریزید روی برنج و دم‌کنی بگذارید و شعله را کمتر کنید. خیلی کم نکنید که برنج شفته می‌شود.

وقتی برنج کامل دم کشید، زیر گاز را کم کنید و اگر خیلی کم نمی‌شود، شعله‌پخش‌کن (زیرگازی) بگذارید.

www.takbook.com

لوبیاپلو

برنج خیس شده: دو پیمانه | لوبیا سبز خردشده: دو و نیم پیمانه

قارچ خرد شده: ۱۵ عدد متوسط | رب گوجه فرنگی: ۴ الی ۵ ق. غ

نمک، زعفران، دارچین، زیره، زردچوبه، فلفل، روغن: به میزان لازم

لوبیاها را نیم‌پز کنید. سپس با قارچ و رب و ادویه‌جات مخلوط‌کنید.

برنج را نیم‌پز کنید. حالا در یک قابلمه، کمی روغن بریزید. سیب‌زمینی ورقه شده را برای ته‌دیگ بگذارید.

حالا یک لایه برنج و یک لایه از مواد را بریزید، زعفران هم بزنید. همین‌طور لایه‌لایه مواد را بریزید و بگذارید غذا نیم ساعت دم بکشد.

www.takbook.com

آلبالوپلو

برنج: سه پیمانه - آلبالوی تازه بدون دُم: ۶۰۰ گرم

شکر سه پیمانه - زعفران، نمک و فلفل و زردچوبه، خلال پسته

هسته آلبالوها را بگیرید و در قابلمه بریزید و لابه‌لای آن شکر بریزید و برای هشت ساعت با در بسته در یخچال بگذارید. در این مدت، یکی دو بار آلبالو را زیرورو کنید. سپس قابلمه را روی حرارت بگذارید تا شربت به جوش آید. ۱۰ دقیقه زمان لازم است تا با حرارت ملایم بپزد. سپس با کفگیر سوراخ‌دار، آلبالوها را از شهد جدا کنید و شهد را ۵ دقیقه‌ی دیگر با حرارت ملایم بجوشانید تا قوام آید. مجدداً آلبالوها را به شهد برگردانید. آلبالو و زعفران را لای پلو مخلوط‌کنید و بگذارید برنج بپزد. خلال پسته را کمی تفت دهید تا گرم شود و همراه با قلقلی های گیاهی برای تزئین برنج از آن استفاده کنید. می‌توان شهد باقیمانده را با پلوی سفید مخلوط کرد و برای تزئین پلو استفاده کرد.

www.takbook.com

کلم‌پلو شیرازی

کلم سنگ یا کلم قمری متوسط: ۳ عدد

برنج: ۳ پیمانه

ادویه پلوئی و گرد لیمو: هرکدام یک قاشق چای‌خوری

سبزی شامل ریحان، شوید و کمی ترخون: در کل ۳۰۰ گرم

نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران دم‌کرده

کلم قمری را پوست بگیرید و خلالی کوتاه برش بزنید. کلم‌ها را در مقداری روغن، همراه با نمک و زردچوبه سرخ کنید. سپس کمی آب بریزید تا کلم‌ها بپزند. سبزی را به آن اضافه کنید تا تفت بخورد. سپس مخلوط کلم و سبزی و زعفران را با برنج مخلوط کرده بگذارید دم بکشد.

www.takbook.com

مرصع‌پلو

برنج: ۲-۳ پیمانه
شکر قهوه‌ای: ۳ قاشق غذا
کشمش، خلال بادام، خلال پسته، خلال پرتقال و هویج از هر کدام ۱پیمانه
پودر هل: ۱ قاشق چای
زعفران دم‌کرده: ۳ قاشق غذا
زرشک: ۱ پیمانه
گلاب، نمک و کره گیاهی به میزان لازم

خلال بادام‌ها را با گلاب خیسانده و همین‌طور خلال‌های پرتقالی که از قبل، تلخی آن را گرفته‌ایم و به شربت شیره اضافه کرده‌ایم، کنار می‌گذاریم و بعد زرشک را بعد از شستن با کمی کره تفت داده و شکر را اضافه می‌کنیم. بعد از اینکه همه‌ی مواد را آماده کردیم، روی برنجی که آبکشی و از قبل دم‌کرده‌ایم، به ترتیب تمام مواد بالا را به صورت تزئینی و زیبا قرار می‌دهیم.

www.takbook.com

رشته‌پلو

برنج: ۲ پیمانه

رشته پلویی: به اندازه لازم

خرما یا کشمش یا هر دو: ۱ پیمانه

زعفران: ۲ قاشق غذا

پنج دقیقه قبل از آب کشیدن برنجی که در حال جوشیدن است، رشته‌های مخصوص پلویی را اضافه می‌کنیم و آبکشی می‌کنیم و برنج را دم می‌کنیم.

کشمش و خرما را در کره گیاهی و یا روغن گیاهی تفت داده و به برنجی که دم کشیده و در ظرف کشیده‌ایم اضافه می‌کنیم.

همچنین مقداری از برنج را زعفرانی کرده و اضافه می‌کنیم.

بعضی‌ها به این پلو عدس یا بلغور اضافه می‌کنند. می‌توانید به‌دلخواه برای تزئین، دانه‌های کینوای قرمز یا قلقلی های گیاهی اضافه کنید.

www.takbook.com

استانبولی سبزیجات

برنج ترجیحا قهوه‌ای: ۲ پیمانه

هویج خلالی ریز: نصف پیمانه

ساقه کرفس: نصف پیمانه

کدوسبز: نصف پیمانه

ذرت: نصف پیمانه

لیموعمانی ۲ عدد

سماق: ۱ قاشق غذا

کلم برگ خلالی ریز: نصف پیمانه

لوبیا سبز: نصف پیمانه

نخود سبز: نصف پیمانه

قارچ: ۴-۵ عدد

نارنج: ۱-۲ عدد

رب گوجه: ۲-۳ قاشق غذا

نمک یا سس سویا به مقدار لازم

سبزیجات تفت داده شده را لایه‌لایه همراه با ۲ پیمانه سبزی‌های معطر خام خردشده (گشنیز، جعفری، نعنا، ریحان) روی برنج از قبل خیس خرده و آبکش شده ریخته و می‌گذاریم دم بکشد. مواد باید ۳ برابر برنج باشد تا خوشمزه بشود.

www.takbook.com

پلوی کدوحلوایی

برنج ترجیحا قهوه‌ای ۲۰۰ گرم

کدوحلوایی تکه شده ۲۰۰ گرم

روغن ۲ قاشق غذا

www.takbook.com

مغزی جات دلخواه ۵۰ گرم

مواد سس:

لوبیا چشم‌بلبلی یا چیتی یا سفید پخته ۱۰۰ گرم، کلم برگ ۱۰۰ گرم، زنجبیل تازه یک بندانگشت، نمک یک قاشق غذا، فلفل سیاه ۱ قاشق چای، پودر پاپریکا دودی نصف قاشق غذا، ادویه ماسالا تندوری هندی ۱ قاشق غذا، زردچوبه ۱ قاشق چای، آب به مقدار لازم

داخل مخلوط‌کن، مواد سس را می‌ریزیم و خوب به هم می‌زنیم تا یکنواخت بشود و مایه نسبتاً شلی به دست آید. برنج خیسانده شده، کدوحلوایی و سس را در قابلمه می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم. خیلی همش نمی‌زنیم و می‌گذاریم آرام بپزد. زیاد آب در سس نریزید تا برنج شفته نشود، ولی اگر کم بود، می‌توانید آب جوش اضافه کنید. وقتی برنج دم کشید، روی آن را با مغزی جات خیس‌خورده و تفت داده‌شده تزئین می‌کنیم.

دستور آسان بدون سس:

کدوحلوایی را به‌صورت مکعبی متوسط خرد می‌کنیم و آن را در کمی روغن، زردچوبه، ادویه پلویی فراوان و پودر لیموعمانی سرخ می‌کنیم. بعد، زرشک فراوان و گردو خردشده می‌ریزیم و با زعفران می‌ریزیم لابه‌لای برنج.

www.takbook.com

هویج پلو

هویج خلال شده: ۳ عدد متوسط

خلال پرتقال: ۵۰ گرم یا یک سوم پیمانه

گلاب: ۴ قاشق غذاخوری

زعفران دم کرده: ۵ قاشق غذاخوری

برنج: ۲ پیمانه

زرشک: ۴ قاشق غذاخوری

دارچین: یک قاشق چایخوری

شکر: یک قاشق غذاخوری

خلال بادام و پسته: ۵۰ گرم (برای تزئین)

www.takbook.com

خلال پرتقال را ۸ ساعت خیسانده و آب آن را عوض می‌کنیم. سپس آن را می‌پزیم تا تلخی‌اش از بین برود. سپس آن‌ها را آبکش می‌کنیم.

هویج‌های خلال شده را نیم‌پز می‌کنیم، وقتی آب هویج جمع شد، یک قاشق شکر و یک قاشق آب‌لیمو به آن اضافه می‌کنیم تا شکر به خورد هویج برود و شهد رقیقی به دست آید.

کمی کره، گلاب و زعفران به هویج اضافه می‌کنیم. شهد هویج را روی خلال پرتقال می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا شهد به خورد آن برود.

سپس مواد را لابه‌لای برنج اضافه می‌کنیم.

برای خوش‌طعم کردن برنج می‌توان از اسانس پرتقال نیز استفاده کرد.

www.takbook.com

دم پخت شیرازی

برنج ۴ پیمانه — عدس خیس شده ۱ پیمانه

هویج متوسط ۲ عدد — کلم برگ ۱ عدد کوچک

زردچوبه، نمک، فلفل سیاه

جعفری، شوید، ترخون و ریحان تازه: در کل ۲۰۰ گرم (یا اگر سبزی خشک استفاده می‌کنید: در کل نصف پیمانه)

هویج‌ها را اُریب برش داده و سپس خلالی می‌کنیم. آن‌ها را در قابلمه با مقدار کمی روغن و زردچوبه تفت می‌دهیم. کلم برگ را هم خلالی بُرش می‌دهیم و به هویج اضافه می‌کنیم. سبزیجات تازه را خرد می‌کنیم و به مواد اضافه می‌کنیم. عدس را نیز می‌ریزیم. فلفل سیاه و نمک می‌ریزیم. دو لیوان آب به مواد اضافه می‌کنیم. وقتی آب قُل خورد، برنج را که از قبل شسته بودیم، اضافه می‌کنیم. وقتی آب برنج جمع شد، آن را دم می‌کنیم. وقتی دم پخت آماده شد، می‌توانیم کمی روغن داغ روی آن بریزیم.

www.takbook.com

گشنیز پلو

برنج: ۲ پیمانه   گشنیز و جعفری تازه خرد شده: در کل ۳۰۰ گرم

بادام درختی یا بادام هندی: ۱۰ عدد   قارچ: ۲۰۰ گرم

نمک، فلفل، زردچوبه، پودر زیره، پودر تخم گشنیز، نمک، روغن: به مقدار لازم

زعفران دم کرده: به مقدار لازم   آب لیموترش: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری

در قابلمه، کمی روغن بریزید. سبزی، بادام درختی خردشده و قارچ را با نمک و ادویه تفت دهید. (حالا می توانید به طور اختیاری، سه قاشق کره بادام‌زمینی را به آن اضافه کنید.) بعد، به همراه زعفران فراوان و آب لیموترش بریزید لابه‌لای برنج پخته‌شده تا دم بکشد.

www.takbook.com

ته‌چین

پودر جایگزین تخم‌مرغ یا دو قاشق پودر تخم کتان را همراه با یک قاشق آرد نخود و ۶ قاشق آب مخلوط‌کنید که حالت ژله‌ای پیدا می‌کند.

یک لیوان ماست گیاهی (دستورش در پیش‌غذا هست)

به‌جای ماست می‌توان از ترکیب ارده، آب‌لیمو، زعفران دم‌کرده و روغن کنجد استفاده کرد.

برنج رو با یک و نیم برابر آب و کمی نمک خیس کرده و بپزید.

آبکشی نکنید چون ویتامین ب برنج از بین می‌رود.

ماست و پودر جایگزین تخم‌مرغ، زعفران، نمک، کمی فلفل قرمز و زردچوبه را مخلوط کرده و با نصف برنج پخته‌شده مخلوط کرده و در ظرف موردنظر که با یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل چرب شده، بریزید. سبزیجات دلخواه مثل اسفناج

www.takbook.com

سرخ‌شده، لوبیا سبز پخته‌شده، بادمجان تفت داده‌شده، کدو، فلفل دلمه‌های رنگی، قارچ و ... را آماده کرده و روی برنج بریزید. بقیه برنج رو اضافه کرده و فشار دهید و بپزید.

من در فر درست می‌کنم، ولی در قابلمه هم می‌توانید درست بکنید.

برای تزئین، برش‌های باریک رازیانه و فلفل دلمه‌ای سرخ‌شده و زرشک و دانه کاج و خلال پسته ریختم. خلال هویج سرخ‌شده هم با زرشک خوب می‌شود.

www.takbook.com

خوراک ها

کوفته ترکی

دال عدس خیس شده ۲۰۰ گرم (بعد آبکشی با کمی آب پخته شود. در حدی که آبی نماند.)

پرک جو دوسر ۱۰۰ گرم (بلغور کامل هم می‌توانید جایگزین کنید)

۲ قاشق رب گوجه خانگی/ جعفری خردشده / ۱ قاشق آب‌لیمو

سماق، نمک و فلفل و زیره

همه مواد را مخلوط کرده و فرم بدید و نوش جان بکنید. البته در صورت دلخواه می‌توانید در فر یا ماهیتابه کمی سرخ کنید. ولی به نظر من غذا باید ساده و طبیعی باشد.

www.takbook.com

لازانیای خامگیاهی کدو سبز با سیب‌زمینی بخارپز

کدو سبز برای هر نفر ۱ عدد / سیب‌زمینی/ سس پستو به میزان لازم

برش‌های نازک کدوسبز را کمی نمک پاشیده و می‌گذاریم نرم بشوند. بعد با دستمال آشپزخانه آبش رو خشک می‌کنیم. ورقه‌های کدو را لابه‌لا با کمی سس پستو آماده می‌کنم.

سیب‌زمینی ورقه شده رو حدود ده دقیقه بخارپز می‌کنیم. من فقط کمی فلفل پاشیدم و حتی نمک هم کنار لازانیا احتیاج نبود. به همین راحتی یک وعده غذای سالم و مقوی می‌توانید همرا ه با سالاد نوش جان کنید.

www.takbook.com

قوت همدانی

سیب‌زمینی: دو یا سه عدد متوسط ← پخته و له شده (سیب‌زمینی را پوست گرفته و با زردچوبه بپزید)

نان بدون گلوتن خشک شده: به اندازه ی یک کاسه متوسط، به صورت خردشده

آب ولرم یا شیر یا دوغ وگان: حدود نصف لیوان

پنیر وگان: ۳۰۰ گرم

گردوی خردشده: نصف پیمانه

سبزی خوردن یا سبزیجات معطر (ریحان، شاهی، جعفری، مرزه، ترخون) خردشده: ۴۰۰ گرم

www.takbook.com

روغن کنجد یا کره گیاهی: سه چهارم پیمانه یا ۲۰۰ گرم

نمک، فلفل سیاه، گلپر: به مقدار لازم / نعنا و پونه‌ی خشک: ۲ قاشق غذاخوری

پودر گل محمدی: یک قاشق غذاخوری برای تزئین

نان‌های کوبیده شده را در ظرف بزرگی ریخته و با آب آن را نم بزنید. می‌توانید به جای آب از شیر گیاهی یا دوغ گیاهی هم استفاده کنید. نان‌ها نباید خمیر شود و در این مرحله همین که نمدار شود کافی است. زیرا با اضافه کردن مواد دیگر و استراحت نرم‌تر نیز خواهد شد.

سبزی خورد شده را به نان‌ها اضافه کنید و مواد را با هم مخلوط کنید.

ادویه‌ها، گردو و سبزی‌های خشک را هم اضافی کنید.

پنیرها را به قطعه‌های کوچک خورد کرده و به مواد بالا اضافه کنید.

سیب‌زمینی‌هایی که از قبل پخته و پوست کنده‌اید را رنده کرده و به مواد بالا اضافه کنید.

روغن و کره گیاهی را با حرارت ذوب کرده و روغن داغ را کم کم بر روی مواد ریخته و با قاشق مواد را هم بزنید.

قوت را برای نیم ساعت استراحت دهید تا طعم مواد به خورد هم برود.

* نحوه‌ی خوردن قوت هم روش جالبی دارد که به مُشته کردن معروف است. معمولا مادر یا مادربزرگ‌ها که این عصرانه‌ی خوشمزه را آماده می‌کنند از مواد به اندازه‌ی یک مشت برداشته و فشرده می‌کنند تا خوردن آن راحت‌تر باشد. مشته‌ها را داخل ظرف چیده و نوش جان می‌کنند.

www.takbook.com

پوره گل‌کلم با نخود و زرشک

۱ عدد گل‌کلم حدود ۷۵۰ گرم

نصف ق. چ نمک و کمی فلفل

۲ ق.غ روغن نارگیل یا کره گیاهی

نصف ق.غ آب لیموترش

گل‌کلم ریز شده را بخارپز کرده با بقیه مواد پوره می‌کنیم. می‌توانید کلم بروکلی هم اضافه کنید که رنگش سبز شود. زنجبیل رنده شده و فلفل دلمه‌ای ریز شده را با کمی روغن درحالی‌که در ماهیتابه بسته است، کمی تفت می‌دهیم، بعد نخود پخته‌شده را اضافه کرده و با نمک و فلفل و آب‌لیمو مزه دارش می‌کنیم. کمی جعفری تازه خردشده اضافه می‌کنیم.

برای اینکه با حرارت خواص زرشک از بین نره، زرشک رو من با گلاب و زعفران خیس می‌کنم.

بجای نخود می‌توانید از نخودفرنگی بخارپز هم استفاده کنید.

www.takbook.com

دیزی

لوبیاچیتی و نخود را از قبل می‌خیسانیم. به همراه سیب‌زمینی درسته می‌پزید.

دیزی را می‌توان با قارچ یا با کنجاله سویای درشت درست کرد.

چهار عدد قارچ را با کمی روغن تفت می‌دهید و در ۱۵ دقیقه‌ی آخر به دیزی اضافه می‌کنید.

www.takbook.com

یا کنجاله سویای درشت را به مدت ۲۰ دقیقه در آبجوش می‌پزیم. سپس آن را آبکش می‌کنیم. سویاها را با ادویه‌ی کاری، زردچوبه، دارچین، نمک، فلفل سیاه، پودر پاپریکا و زیره طعم دار می‌کنیم.

سویا را به حبوبات پخته که هنوز آب کافی دارد، اضافه می‌کنیم. سپس به مواد سه قاشق رب می‌زنید. دو عدد گوجه‌فرنگی درسته هم اضافه می‌کنیم (می‌توانیم پوستشان را بگیریم).

زعفران دم‌کرده، نعناء خشک، لیموعمانی، یک قاشق کینوآ (اختیاری) را به مواد در حال پخت اضافه می‌کنیم. می‌گذاریم با شعله متوسط بپزد.

موقع سرو، آب و کمی سیب‌زمینی را در یک کاسه جدا بریزید. بقیه مواد را باهم بکوبید تا گوشت کوبیده به دست آید و جداگانه سرو کنید.

www.takbook.com

دیزی قلیه کلم همدان

نخود و عدس: هرکدام نصف پیمانه

کلم قمری یا کلم سنگ: یک عدد

سیب‌زمینی: ۴ عدد متوسط

نمک و فلفل و زردچوبه

نخود و عدس را می‌پزیم. فلفل و زردچوبه را اضافه می‌کنیم. کلم قمری را نگینی خرد می‌کنیم و تفت می‌دهیم، سپس به مواد اضافه می‌کنیم. نمک و سیب‌زمینی را نیز اضافه می‌کنیم. می‌توانیم دو قاشق غذاخوری ریحان خردشده به دیزی اضافه کنیم.

www.takbook.com

کوفته تبریزی

۲۰۰ گرم نخود خیس‌خورده شده با نصف قاشق چای جوش‌شیرین

۱ عدد سیب‌زمینی پخته

۱ قاشق آرد نخود

۱ قاشق پودر اسفرزه (بیزوشا یا بارهنگ کتانی)

۲ قاشق پودر تخم کتان

مرزه (یا سبزی معطر دلخواه)

www.takbook.com

سس گوجه خانگی (دستورش در بخش پیش‌غذا)

آلو، زرشک و گردو

کمی زنجبیل تازه، زردچوبه، نمک، فلفل قرمز، زعفران، زیره سیاه

نخود را بعد آبکشی با زنجبیل و سیب‌زمینی دو بار چرخ می‌کنیم. در دستگاه غذاساز هم می‌شود، ولی من خودم ترجیح می‌دهم چرخ کنم، چون نرم‌تر می‌شود.

بقیه مواد رو اضافه می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم. اگر شل بود، کمی آرد نخود اضافه کنید. اگر تخم کتان و اسفرزه هم نداشتید بیشتر آرد نخود بریزید.

فرم داده و وسطش زرشک، گردو، آلو، قیسی ریخته و بعد فرم دادن در روغن نارگیل سرخ می‌کنیم.

با سس گوجه و آب، سس درست کرده و کوفته‌ها رو توش با حرارت ملایم ۹۰ دقیقه می‌پزیم. وسطش یک‌بار برمی‌گردانیم که سس به خوردش برود. نخود آب رو جذب می‌کند. برای همین تا وسط کوفته‌ها آب بریزد. آلو یا لیموعمانی هم دوست داشتید در آبش بریزید. با سس بیشتر خوشمزه‌تر می‌شود. کوفته‌ها رو کوچک درست کنید که سس خوب به خوردش برود.

www.takbook.com

کیک پنیر سبزیجات (چیز کیک)

مواد لازم برای داخل کیک

سویا یک لیوان / فلفل دلمه بزرگ یک عدد / قارچ خردشده یک لیوان

کالباس گیاهی خردشده نصف لیوان / جعفری خردشده نصف لیوان

پنیر پیتزای گیاهی رنده شده یک لیوان

رب گوجه ۱ ق. غ / نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه و زنجبیل به مقدار لازم

سویا را حدود ده دقیقه تو آب خیس می‌کنیم. بعد آبکشی کمی فشار می‌دهیم تا آب اضافی آن گرفته شود. سپس تفت می‌دهیم و قارچ‌های خردشده را اضافه می‌کنیم و باز تفت می‌دهیم حالا فلفل سبز ریز خردشده را اضافه کرده و باز تفت

www.takbook.com

می‌دهیم. نمک و ادویه‌ها و یک قاشق رب اضافه کرده و هم می‌زنیم و در آخر کالباس‌های خردشده را اضافه می‌کنیم و زیر شعله را خاموش می‌کنیم.

بعد از خنک شدن پنیر پیتزای رنده شده را مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم.

فقط طبقه پایین فر را روشن می‌کنیم تا گرم شود.

مواد لازم برای تهیه خمیر چیز کیک

آرد سبوس‌دار ۲ لیوان	ماست سویا ۱ لیوان
بکینگ پودر یک قاشق غذا	روغن کنجد نیم لیوان
جایگزین تخم‌مرغ به اندازه ۴ عدد	نمک به اندازه نوک قاشق چای‌خوری

جایگزین تخم‌مرغ را طبق دستور روی پاکت به اندازه ۴ تخم‌مرغ درست می‌کنیم بعد نمک و ماست و روغن را اضافه کرده و با هم زن دستی می‌زنیم تا کاملاً صاف شود.

آرد را سه بار الک کرده با بکینگ پودر مخلوط کرده و کم‌کم به مایه اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا خمیرمان صاف شود.

حالا قالب را کمی با فرچه چرب می‌کنیم و نصفی از خمیر را داخل قالب ریخته و همه مواد داخل کیک را که آماده کرده بودیم روی خمیر منظم می‌ریزیم و باقیمانده خمیر را روی مواد می‌ریزیم و رویش را صاف می‌کنیم.

حدود ۳۰ الی ۴۵ دقیقه با حرارت ۱۸۰ درجه در طبقه وسط فر می‌گذاریم. در نیم ساعت اول به‌هیچ‌وجه در فر را باز نمی‌کنیم. وقتی کاملاً رویش بسته و پخت می‌توانیم از فر خارج کنیم و وقتی سرد شد قالب را در ظرف موردنظر برمی‌گردانیم.

www.takbook.com

پیراشکی اسفناج و قارچ

خمیر:

آرد بدون گلوتن (مخلوط آرد برنج و نشاسته) ۱ کیلوگرم

نمک ۱ ق.غ / پودر مایه خمیر ۲ ق. غ / شکر یک‌سوم پیمانه

بهبود دهنده ۱۰۰۱ قرمز یک قاشق غذاخوری / آب ۲ لیوان

کره گیاهی ۱۰۰ گرم ذوب‌شده

مواد میانی:

اسفناج بخارپز / قارچ بخارپز / نمک و زردچوبه و آویشن و فلفل سیاه

هویج رنده شده ریز / کدوسبز خردشده / کمی ذرت

www.takbook.com

آب و شکر را مخلوط کنید و خمیرمایه فوری را روی آب بپاشید. ظرف را در جای گرمی قرار دهید و ۱۰ دقیقه زمان دهید تا خمیرمایه عمل کند. باید پف کرده و حجمش زیاد شود. آرد و بهبوددهنده را مخلوط کنید، سپس آن‌ها را الک کنید.

کره ذوب‌شده، نمک و خمیرمایه عمل‌آمده را کمی مخلوط کنید، آرد را کم‌کم اضافه کنید و با قاشق هم بزنید. سپس با دست هم بزنید تا وقتی‌که خمیر به دست نچسبد.

خمیر را به سطح آرد پاشی شده انتقال دهید و برای ۱۰ دقیقه ورز دهید.

در کاسه بزرگی یک قاشق چای‌خوری روغن مایع بریزید و خمیر را در کاسه بچرخانید تا همه جای خمیر چرب شود. روی کاسه را بپوشانید و برای یک ساعت و نیم استراحت دهید تا حجم خمیر دو برابر شود.

سپس با مشت پف خمیر را بگیرید و آن را روی سطح آرد پاشیده شده، ۵ دقیقه دیگر ورز دهید. سپس چانه‌گیری کنید. وزن هر چانه باید ۸۰ گرم باشد.

سپس چانه‌ها را با وردنه به‌صورت پهن و گرد باز کنید. بزرگی آن باید تقریباً به‌اندازه‌ی یک کف دست باشد.

سپس مواد میانی را داخل نصفی از سطح خمیر پر کنید و خمیر را ببندید. کناره‌های خمیر را نیز با انگشتتان، فشار دهید تا حالت بگیرد.

با حرارت ۱۸۰ درجه حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بپزید.

www.takbook.com

رولت اسفناج

اسفناج نیم کیلو

فلفل دلمه‌ای سبز یک عدد کاملاً میکس شده

آرد ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه و زنجبیل به مقدار دلخواه

۳ قاشق غذاخوری جایگزین تخم‌مرغ

مواد میانی رولت:

ماست چکیده گیاهی یک پیمانه

گردوی خردشده (نه پودر شده) یک‌چهارم پیمانه

www.takbook.com

اسفناج ها را کاملاً ریز خرد می‌کنیم و بعد از شستن و خشک‌کردن تمامی ادویه‌جات و فلفل دلمه‌ای میکس شده و پودر جایگزین تخم‌مرغ را اضافه کرده و کاملاً هم می‌زنیم. در ظرف مستطیل شکل و نچسب روغن ریخته و داغ می‌کنیم و مواد را در ظرف ریخته و رویش را کاملاً صاف می‌کنیم در ظرف را می‌گذاریم تا زیر کوکو بپزد و خودش را بگیرد. در این زمان وقتی کوکو بسته شد و خودش را گرفت از روی گاز برداشته و داخل فر با درمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم شده، حدود ۲۰ دقیقه می‌گذاریم تا رویش هم بپزد و کمی طلایی شود.

کوکو را از فر خارج کرده و روی یک دستمال تمیز می‌گذاریم و رویش هم دستمال‌کاغذی می‌گذاریم و همان‌طور که گرم است آن را رول کرده و داخل یخچال می‌گذاریم تا شکل رولی به خود بگیرد و آب اضافی گرفته شود.

در این مرحله ماست چکیده را با چنگال به هم می‌زنیم تا باز شود و گردوی خردشده را اضافه کرده و به هم می‌زنیم.

کوکوی اسفناج سرد شده را باز می‌کنیم و مواد ماستی را روی کوکو می‌مالیم. بعد دوباره کوکو را رول می‌کنیم و می‌گذاریم در یخچال دو ساعت دیگر بماند تا خودش را بگیرد.

بعد رولت را با چاقوی خیلی تیز قطعه‌قطعه می‌بریم و داخل ظرف سرو می‌چینیم. چاقو باید خیلی تیز باشد که موقع بریدن مواد بیرون نزند. در آخر دور ظرف را به‌دلخواه تزیین می‌کنیم.

www.takbook.com

پای کیش[۱] سبزیجات بدون گلوتن

خمیر:

۱۰۰ میلی‌لیتر آب

۱۰۰ میلی‌لیتر روغن نارگیل آب شده یا روغن‌زیتون

نصف قاشق چای نمک طبیعی

۵۰ گرم آرد نخود

۲۲۵ گرم آرد بدون گلوتن (مخلوط آرد نشاسته و برنج) می‌توانید از آرد کامل هم استفاده بکنید.

---

۱ - Quiche

www.takbook.com

همه مواد را مخلوط کرده و خوب ورز داده در ظرف گرد چرب شده یا کاغذ مخصوص شیرینی‌پزی به قطر سه سانتی‌متر باز می‌کنیم و لبه خمیر را بالا می‌آوریم. چنگال روی خمیر می‌زنیم که موقع پخت پف نکند.

با خمیر پیراشکی نیز می‌توانیم درست کنیم.

مواد روی کیش:

سبزیجات دلخواه مثل اسفناج، بروکلی، کرفس و قارچ را آماده کرده و روی خمیر می‌ریزیم.

من این دفعه فقط اسفناج تفت داده‌شده با زنجبیل رنده شده استفاده کردم، می‌شود هویج یا سیب‌زمینی رنده شده هم اضافه کرد. بروکلی خام را می‌توان خرد کرد و استفاده کرد. قارچ را باید کمی تفت داد که بعداً آب ندهد.

مواد دیگر برای روی کیش:

اسفناج بخارپز شده

قارچ خردشده و بخارپز شده

ذرت بخارپز شده

فلفل دلمه رنده شده

سس روی کیش:

۲۵۰ میلی‌لیتر شیر گیاهی مثل نارگیل

یک فنجان پنیر رنده شده وگان

www.takbook.com

۲ قاشق غذا پودر مخمر خشک به خاطر مزه پنیر مانندش، اگر نداشتید مهم نیست.

نمک و فلفل

۲ قاشق غذا نشاسته حل‌شده در یک فنجان آب (برای چسبندگی سبزیجات)

همه مواد را مخلوط کرده و روی سبزیجات ریخته و در فر گرم شده با درجه ۲۰۰ بالا و پایین، طبقه پایین حدود ۴۰ دقیقه می‌پزیم تا خمیرش برشته بشود.

بعد پخت ۱۵ دقیقه بگذارید سرد بشود. بعد برش بدهید و میل کنید.

از سس بشامل هم می‌شود استفاده کرد: آرد را تفت می‌دهیم، سپس کمی کره گیاهی می‌ریزیم و وقتی آرد کمی سردتر شد، آب جوش روی آن می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم و پس از چند دقیقه از روی حرارت برمی‌داریم.

سس بشامل را می‌توان با کمی ماست وگان ترکیب کرد و روی کیش ریخت. یا اگر پنیر پیتزای وگان داریم، ابتدا پنیر را می‌ریزیم و سپس روی آن، سس بشامل را می‌ریزیم. طوری که روی همه مواد را کاملاً بپوشاند.

www.takbook.com

سوسیس و کالباس

یک پیمانه لوبیا سفید

حدود نصف پیمانه آرد بدون گلوتن (ترکیب آرد برنج و نشاسته)

۴ قاشق روغن‌زیتون

نصف فلفل دلمه‌ای قرمز

یک قاشق غذا زرشک

نمک، فلفل قرمز، زردچوبه، فلفل

www.takbook.com

لوبیا را پس از خیس کردن و پختن با زرشک و فلفل دلمه‌ای پوره کرده و با آرد و بقیه مواد مخلوط کرده خوب ورز می‌دهیم. آب لوبیا رو دور نریزید تا در صورت نیاز به آن اضافه کنید. ادویه خوب بزنید تا مزه دار شود و در صورت دلخواه پودر سیر و پیاز هم می‌توانید اضافه کنید. خیلی خشک نباید باشد چون موقع پخت خودش رو می‌گیرد.

بعد در کاغذ فویل فرم داده و خوب ببندید و به مدت ۲۰ دقیقه بخارپز بکنید و آن را گرم یا سرد می‌توانید نوش جان کنید.

دستور دوم:

بادام‌هندی خیس‌خورده (یا پنیر توفو) یک پیمانه، عدس قرمز آسیاب شده و الک شده دو پیمانه و نیم، آب دو پیمانه و نیم، آرد ذرت یا نخودچی دو قاشق غذا، مخمر خشک غیرفعال شش قاشق غذا، پودر پاپریکا یک قاشق غذا، نمک یک قاشق غذا، فلفل سیاه یک قاشق غذا، تخم رازیانه، تخم گشنیز آسیاب شده، پودر جوز هندی، پودر آویشن: هرکدام یک قاشق چای، تخم خردل آسیاب شده: نصف قاشق چای، پودر عصاره سبزیجات دو قاشق غذا، زردچوبه یک قاشق چای، روغن‌زیتون یا نارگیل دو قاشق غذا، سس سویا دو قاشق غذا

همه مواد را در مخلوط‌کن بریزید و مخلوط‌کنید و بعد به کاسه بزرگی منتقل کنید و بعد، آرد عدس قرمز را کم‌کم اضافه کنید. اگر خمیر خشک بود، یکی دو قاشق آب و اگر شل بود، کمی آرد عدس قرمز اضافه کنید.

سپس خمیر را تقسیم کنید و مثل سوسیس حالت دهید و داخل فویل بپیچید و دو طرفش را شکلاتی ببندید و به مدت یک ربع، بخارپز کنید.

وقتی فویل‌ها خنک شدند، سوسیس‌ها را از فویل خارج کنید و در روغن سرخ و یا کباب کنید.

www.takbook.com

سوسیس بندری

www.takbook.com

سوسیس گیاهی

فلفل دلمه، گوجه‌فرنگی، قارچ

نمک، فلفل، زردچوبه، آویشن، آب‌لیمو، رب گوجه‌فرنگی

داخل تابه، با کمی روغن، فلفل دلمه‌ای خردشده و ادویه می‌ریزیم و تفت می‌دهیم. سپس رب، گوجه‌فرنگی و قارچ خردشده را می‌ریزیم و تفت می‌دهیم. کمی که جا افتاد، سوسیس‌های خردشده را اضافه می‌کنیم. در آخر، پودر آویشن و آب‌لیمو می‌زنیم.

www.takbook.com

بیف

یک بسته کالباس گیاهی

۳۰۰ گرم قارچ

۲۵۰ گرم ذرت پخته‌شده

۴ عدد سیب‌زمینی آب‌پز

یک پیمانه سویا دانه‌درشت

نصف پیمانه جعفری خردشده

نصف پیمانه فلفل سبز ریز نگینی خردشده

www.takbook.com

چیپس خلالی و فلفل رنگی و گوجه و خیار شور برای تزیین

سس مایونز گیاهی به اندازه لازم

نمک و پودر زنجبیل به اندازه دلخواه

اول سویا را در آب خیس می‌کنیم.

قارچ‌های خردشده را سرخ‌کرده سویا را آبکش می‌کنیم و تفت می‌دهیم.

نمک و فلفل و کمی زردچوبه اضافه می‌کنیم و خاموش می‌کنیم.

کالباس‌ها و سیب‌زمینی‌های پخته‌شده را نگینی خرد می‌کنیم.

تمام مواد آماده‌شده و خردشده را با کمی سس مایونز گیاهی مخلوط می‌کنیم.

در ظرف سرو ریخته و تزیین می‌کنیم.

www.takbook.com

سوشی پاستا

ماکارونی پاستایی درشت یک بسته بزرگ

پنیر پیتزای گیاهی یک بسته بزرگ

سویای گوشتی اندازه متوسط نصف بسته

فلفل دلمه‌ای یک عدد درشت ریز خردشده

جعفری خردشده یک لیوان

سیب‌زمینی نگینی خردشده و سرخ‌شده سه عدد

نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه و زنجبیل به اندازه و دلخواه

www.takbook.com

سویا رو به مدت ده دقیقه تو آب خیس کرده با فلفل دلمه کاملاً تفت می‌دهیم.

ادویه‌ها و کمی رب گوجه اضافه می‌کنیم تا کاملاً مواد به خورد هم بروند.

حالا سیب‌زمینی نگینی خردشده و سرخ‌شده و جعفری خردشده را اضافه می‌کنیم و با مواد اولیه مخلوط می‌کنیم.

ماکارونی‌ها را داخل آب در حال جوش در قابلمه بزرگ با نمک و کمی روغن می‌گذاریم حدود یک ربع تا بیست دقیقه بجوشد و در حد نرم شدن بپزد ولی زیاد نباید بپزد تا ماکارونی‌ها پاره نشوند.

بعد آبکش می‌کنیم و با آب سرد می‌شوییم تا به هم نچسبد.

در این مرحله داخل پاستاها رو از مواد آماده‌شده پر می‌کنیم و همه را داخل ظرف موردنظر می‌چینیم و رویش را پنیر پیتزای رنده شده گیاهی می‌ریزیم و داخل فر می‌گذاریم تا رویش طلایی شود.

www.takbook.com

پیتزا سبزیجات

خمیر پیتزا:

برای یک عدد پیتزا: دو و نیم الی سه پیمانه آرد

یک و نیم الی دو پیمانه آب ولرم (می‌توان از مقداری دلستر یا ماءالشعیر نیز استفاده کرد)

۱ قاشق سوپ‌خوری پودر مایه‌خمیر یا بکینگ‌پودر

۱ قاشق سوپ شکر

۱ قاشق چای نمک

۲ قاشق سوپ روغن

www.takbook.com

آب و شکر را مخلوط‌کنید و خمیرمایه فوری را روی آب بپاشید. ظرف را در جای گرمی قرار دهید و ۱۰ دقیقه زمان دهید تا خمیرمایه عمل کند. باید پف کرده و حجمش زیاد شود. آرد را الک کنید. روغن، نمک و خمیرمایه عمل‌آمده را کمی مخلوط‌کنید، آرد را کم‌کم اضافه کنید و با قاشق هم بزنید. سپس با دست هم بزنید تا وقتی‌که خمیر به دست نچسبد. خمیر را به سطح آرد پاشی شده انتقال دهید و برای ۱۰ دقیقه ورز دهید. در کاسه بزرگی یک قاشق چای‌خوری روغن مایع بریزید و خمیر را در کاسه بچرخانید تا همه جای خمیر چرب شود. روی کاسه را بپوشانید و برای یک ساعت و نیم استراحت دهید تا حجم خمیر دو برابر شود. سپس با مشت پف خمیر را بگیرید و آن را روی سطح آرد پاشیده شده، ۵ دقیقه‌ی دیگر ورز دهید. با وردنه خمیر را باز کنید و در سینی مخصوص پیتزا بیندازید.

مواد روی پیتزا:

سس گوجه‌فرنگی تند، بادمجان و کدو خورشتی تفت داده‌شده به همراه نمک و آویشن و زردچوبه و فلفل سیاه، قارچ ورقه شده و ذرت بخارپز، فلفل دلمه‌ای رنده شده، اسفناج، نخودفرنگی، سوسیس و کالباس وگان، زیتون سیاه، پنیر پیتزای وگان، آویشن، فلفل قرمز

سس قرمز خانگی مخصوص پیتزا: ۴ عدد گوجه‌فرنگی + ۲ قاشق غذا روغن + نصف فلفل دلمه‌ای قرمز + نمک و فلفل و کمی نعناء و ریحان + ۱ قاشق غذا رب گوجه‌فرنگی

همه مواد به‌غیراز رب را در غذاساز بریزید و پوره کنید. سپس روی حرارت بگذارید تا به جوش آید. حرارت را کم کنید تا سس بپزد. سپس رب را اضافه کنید. آب اضافی سس که تبخیر شد، سس آماده است.

www.takbook.com

اشترودل

مواد لازم برای داخل اشترودل

سویا یک لیوان

سیب‌زمینی متوسط دو عدد نگینی خردشده و سرخ‌شده

فلفل دلمه بزرگ یک عدد

قارچ خردشده یک لیوان

کالباس گیاهی خردشده نصف لیوان

جعفری خردشده نصف لیوان

پنیر پیتزای گیاهی رنده شده یک لیوان

www.takbook.com

رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذا

نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه و زنجبیل به مقدار لازم

سویا را حدود ده دقیقه خیس می‌کنیم. بعد آبکشی کمی فشار می‌دهیم تا آب اضافی آن گرفته شود. بعد با کمی روغن کنجد تفت می‌دهیم. قارچ‌های خردشده را اضافه می‌کنیم و باز تفت می‌دهیم. سپس فلفل سبز ریز خردشده را اضافه کرده و باز تفت می‌دهیم. نمک و ادویه‌ها را با یک قاشق رب اضافه کرده و هم می‌زنیم و در آخر کالباس‌های خردشده و سیب‌زمینی‌های ریز خردشده و سرخ‌شده را اضافه و زیر شعله را خاموش می‌کنیم.

بعد از خنک شدن مواد، پنیر پیتزای رنده شده را مخلوط می‌کنیم.

مواد لازم برای تهیه خمیر اشترودل

آرد سبوس‌دار ۳ لیوان

خمیرمایه ۳ قاشق چای

شیر سویا یا آب ۱ لیوان

روغن کنجد ۶ قاشق غذا

نمک ۱ قاشق چای

شکر قهوه‌ای یا استویا ۴ قاشق چای

www.takbook.com

اول خمیرمایه را با نصفی از آب یا شیر سویا و شکر قهوه‌ای در یک لیوان مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم ده تا ۱۵ دقیقه بماند تا پف کند.

نکته: همیشه از تازه بودن خمیرمایه مطمئن باشید.

سه لیوان آرد را دو بار الک می‌کنیم.

خمیرمایه آماده شده و روغن و آب یا شیر سویا و نمک و مخلوط کرده و آرد را کم‌کم اضافه می‌کنیم آن‌قدر ورز می‌دهیم تا خمیر به دست نچسبد.

حالا روی خمیر را با نایلون می‌پوشانیم و می‌گذاریم در دمای آشپزخانه یک ساعت استراحت کند.

روی میز کمی آرد می‌پاشیم و خمیر را به سه قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم و آن‌ها را با وردنه به شکل مستطیل باز کرده و مطابق شکل برش می‌زنیم و از مواد آماده‌شده وسط خمیر می‌ریزیم و خمیرهای برش خورده را به روی هم آورده و دو سر آن را به هم می‌چسبانیم.

روی اشترودل کمی زعفران دم‌کرده مالیده و رویش کنجد می‌پاشیم.

در طبقه وسط فر از قبل گرم شده (فقط طبقه پایین فر روشن شود) با دمای ۱۸۰ درجه حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه می‌پزیم تا رویش طلایی شود.

www.takbook.com

سمبوسه

نان لواش سبوس‌دار

سویا بافت‌دار ۲ پیمانه

خیار شور ۲۰۰ گرم

جعفری خردشده یک پیمانه

سیب‌زمینی نگینی خردشده و سرخ‌شده یک پیمانه

فلفل سبز ریز خردشده یک عدد متوسط

نمک و فلفل و ادویه به مقدار کافی

روغن کنجد برای سرخ کردن سمبوسه‌ها به مقدار لازم

www.takbook.com

نان‌های لواش را با آبپاش کمی خیس می‌کنیم تا کاملاً لطیف و نرم شود و نان‌ها را به ابعاد (۱۰ در ۳۰) برش می‌زنیم یعنی به‌صورت مستطیل بلند. نان‌های آماده را داخل سفره می‌گذاریم تا خشک نشود.

سویاهای بافت‌دار را حدود ۱۰ دقیقه در آب خیس می‌کنیم بعد از آبکشی داخل روغن کمی تفت می‌دهیم و نمک و فلفل و ادویه را اضافه کرده و کمی رب به آن اضافه می‌کنیم تا رنگش بهتر شود. بعد فلفل سبز خردشده و سیب‌زمینی‌های نگینی سرخ‌شده را به مواد اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم. شعله را خاموش کرده می‌گذاریم مواد خنک شود.

خیارشورها را نگینی خرد کرده و جعفری خردشده را به مواد اولیه اضافه می‌کنیم و کاملاً مخلوط می‌کنیم.

لواش‌های بریده‌شده را به‌صورت قیفی و سه‌گوش درست می‌کنیم و داخل هر سمبوسه دو قاشق از مواد می‌ریزیم و نان را به‌صورت سه‌گوش می‌بندیم.

داخل ماهیتابه روغن کنجد می‌ریزیم و سمبوسه‌های آماده‌شده را با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم. بعد از درآوردن از روغن سمبوسه‌ها را روی دستمال‌کاغذی می‌چینیم تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود.

می‌توان سمبوسه‌ها را روی سینی چرب شده در فر هم درست کرد.

www.takbook.com

سالاد الویه

سیب‌زمینی: ۳ عدد پخته‌شده

نخودفرنگی پخته‌شده: ۲ پیمانه

هویج پخته‌شده و رنده شده: ۳ عدد متوسط

کالباس گیاهی نگینی خردشده: ۲۰۰ گرم

زیتون خرد شده: ۲ پیمانه

سس مایونز گیاهی: ۳۰۰ گرم

زردچوبه، کاری، آویشن، نمک، فلفل، آب‌لیمو، روغن‌زیتون: به مقدار لازم

نعناء، شوید خشک: ۲ قاشق غذاخوری

www.takbook.com

سیب‌زمینی پخته را له می‌کنیم. برای مزه دار کردنش، آن را داخل تابه همراه با روغن، زردچوبه، کاری و فلفل سیاه تفت می‌دهیم.

سپس هویج‌های پخته و رنده شده، نخودفرنگی، کالباس گیاهی و زیتون را به همراه کمی نعناع، شوید خشک و آویشن به مخلوط اضافه می‌کنیم.

و در آخر سس مایونز وگان، کمی نمک و آب‌لیمو را ریخته و خوب هم می‌زنیم.

سالاد الویه رنگی

سیب‌زمینی متوسط ۴ عدد پخته‌شده

کالباس گیاهی یک بسته یا ۸ ورق خردشده

www.takbook.com

هویج متوسط ۲ عدد پخته‌شده

خیارشور ۳۰۰ گرم نگینی خردشده

نخودفرنگی تازه و پخته‌شده ۱ پیمانه

سس مایونز گیاهی به اندازه لازم

کلم برگ سفید رنده شده خیلی ریز برای تزیین

کلم قرمز رنده شده خیلی ریز برای تزیین

هویج خام رنده شده خیلی ریز برای تزیین

جعفری تازه برای تزیین

سیب‌زمینی‌ها و هویج‌های پخته‌شده را رنده می‌کنیم و با خیارشورهای خردشده و نخودفرنگی و کالباس گیاهی و سس مایونز گیاهی را با هم مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم.

از مواد الویه به اندازه یک مشت کوچک برمی‌داریم و داخل کلم‌های رنگی و هویج‌ها می غلطانیم.

ته ظرف مناسب سرو را جعفری چیده و الویه های آماده‌شده را روی آن می‌چینیم.

www.takbook.com

کیک الویه

نان تست سبوس‌دار: به تعداد دلخواه

کالباس گیاهی: ۲۰۰ گرم

سیب‌زمینی پخته‌شده: پنج یا شش عدد بزرگ

ماست چکیده گیاهی ۱ لیوان

پنیر سویای گیاهی یک بسته ۲۵۰ گرمی

سس مایونز سویا ۱ لیوان

جعفری خردشده ۱ لیوان

www.takbook.com

خیارشور خردشده ۱ لیوان

گردوی خردشده حدود ۱۰ عدد

نمک و فلفل به مقدار لازم

سس مایونز گیاهی برای تزیین کیک به اندازه لازم

سیب‌زمینی‌های پخته‌شده را رنده می‌کنیم و کالباس‌ها را نگینی خرد می‌کنیم و خیارشورها را نگینی خرد می‌کنیم و جعفری خردشده و گردوی خردشده و ماست چکیده و پنیر سویا و نمک و فلفل را به مواد اولیه اضافه می‌کنیم. همه مواد را با هم مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم.

روی تخته آشپزی با یک چاقوی تیز دور نان تست‌ها را می‌بریم و کنار می‌گذاریم به‌صورت که خرد نشوند و نشکنند چون آن‌ها را برای تزیین لازم داریم.

اگر بخواهیم کیکمان مربع یا مستطیل شکل باشد در یک ظرف مناسب ۴ تا نان تست می‌گذاریم و اگر بخواهیم مستطیل باشد ۶ تا نان تست می‌گذاریم و اگر بخواهیم به‌صورت دایره باشد از کمربندهای قالبی استفاده می‌کنیم و نان تست‌ها را ته قالب می‌چینیم طوری که جای خالی باقی نماند.

کمربند را از ته قالبش جدا می‌کنیم و در دیس مناسب می‌گذاریم. ردیف اول یک لایه نان تست می‌چینیم تا ته قالب کاملاً پر شود. مواد کیک را که آماده کرده‌ایم یک لایه روی نان‌ها می‌مالیم تا کاملاً روی نان‌ها با الویه پر شود. دوباره یک لایه نان تست می‌چینیم و دوباره یک لایه دیگر از مواد الویه روی نان‌ها می‌مالیم ردیف سوم از نان تست‌ها را دوباره روی الویه می‌چینیم. هر ردیف نانی که می‌چینیم با دستمان کمی فشار می‌دهیم تا نان و الویه به هم بچسبد. قطر کیک بستگی به سلیقه خودتان دارد.

www.takbook.com

بعد از چیدن سه ردیف نان و الویه کمربند را باز می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. روی نان و دورتادور کیک را آغشته به سس مایونز می‌کنیم و کاملاً صاف می‌کنیم. دور نان‌های تست را که بریده بودیم به اندازه قطر کیک می‌بریم و به دورتادور کیک می‌چسبانیم.

در ظرف کوچکی کمی سس مایونز را با زعفران آغشته می‌کنیم تا کاملاً زرد و طلایی شود و در قیف مناسب و نازک می‌ریزیم (قیف‌های یک‌بار مصرف در وسایل قنادی فروشی‌ها موجود است) و در یک قیف دیگر سس سفید می‌ریزیم حالا این دو قیف را در دستمان می‌گیریم و همانند عکس کیک آن را به‌صورت دایره‌ای روی کیک می‌ریزیم. یک دایره سس سفید و یک دایره سس طلایی تا مرکز ادامه می‌دهیم، در آخر کار با یک چاقو از مرکز کیک به خارج خط می‌کشیم.

www.takbook.com

سالاد سیب‌زمینی شوید

سیب‌زمینی پخته و نگینی خرد شده: دو عدد متوسط

هویج پخته و نگینی خرد شده: دو عدد متوسط

نخودفرنگی پخته شده: یک پیمانه

ذرت پخته شده: یک پیمانه

فلفل و نمک و آویشن به مقدار لازم

ماست وگان: ۲۵۰ گرم

شوید خشک: دو قاشق غذاخوری

همه مواد را می‌پزیم. سپس به این ترکیب، شوید و ماست وگان اضافه می‌کنیم. ادویه این سالاد فلفل و نمک و آویشن است.

www.takbook.com

خوراک لوبیا چشم‌بلبلی و عدس

نصف پیمانه لوبیا چشم‌بلبلی خیس‌خورده

نصف پیمانه عدس خیس‌خورده

گردوی آسیاب شده: نصف پیمانه

آب‌لیمو

زردچوبه، نمک، فلفل سیاه، زیره

لوبیا چشم‌بلبلی و عدس را می‌گذاریم داخل قابلمه بپزد. وقتی پخت و هنوز مقدار آب کافی دارد، گردوی آسیاب شده و ادویه‌جات را می‌ریزیم و بعد از چند دقیقه، آماده است.

www.takbook.com

دلمه گوجه‌فرنگی و کلم برگ و فلفل دلمه

برگ‌های کلم برگ پخته‌شده: ۴-۵ برگ

فلفل دلمه‌ای: ۲-۳ عدد

گوجه‌فرنگی خام: ۳-۴ عدد

کلم قرمز یا کلم برگ ریز شده

برنج خرد یا بلغور خیسانده شده: ۱ پیمانه

لپه پخته: نصف پیمانه

www.takbook.com

سبزی تازه و معطر ریز شده: ۲ پیمانه

پودر عصاره سبزیجات: به مقدار لازم

پودر خشک سبزیجات معطر: ۲-۳ ق.غ

شیره انگور: نصف پیمانه

گوجه نگینی خردشده: ۲-۳ عدد

رب گوجه‌فرنگی: ۲-۳ ق.غ

سرکه انگور: ۲-۳ ق.غ

آب‌لیمو یا آبغوره تازه: ۲-۳ ق.غ

نمک و فلفل و روغن گیاهی: به مقدار لازم

داخل تابه کلم برگ یا قرمز ریز شده را خوب سرخ می‌کنیم (جایگزین خوبی بجای پیاز است برای افرادی که پیاز دوست ندارند و یا افرادی که پیاز را از سبد غذایی خود حذف کرده‌اند) سپس به ترتیب، نمک، فلفل، ادویه و پودر سبزیجات را اضافه کرده و گوجه‌فرنگی‌ها را ریخته و تفت می‌دهیم و کمی رب گوجه اضافه می‌کنیم و بقیه مواد را اضافه می‌کنیم.

بعد، داخل فلفل دلمه‌ای‌ها و گوجه‌فرنگی‌ها را که از قبل خالی کردیم، پر می‌کنیم.

همچنین برگ‌های کلم را پر کرده و داخل قابلمه مناسب سس دلمه را آماده می‌کنیم. با کمی روغن کلم ریز شده را سرخ می‌کنیم که لعاب خیلی خوبی به غذایمان می‌دهد و بعد گوجه و رب گوجه را تفت داده و شیره انگور و آبغوره و آب‌لیمو را همراه نمک و فلفل و پودر سبزیجات خشک را اضافه می‌کنیم. ترخون مخصوصاً عطر و مزه خیلی خوبی به مایه سس می‌دهد و طعم و مزه سس را طبق ذائقه خودمان تنظیم می‌کنیم و دلمه‌ها را می‌چینیم و با حرارت کم اجازه می‌دهیم سس به خرد دلمه‌ها رفته و غذای لذیذمان آماده شود.

www.takbook.com

دلمه فلفل

برنج نیم‌پز شده: یک پیمانه

لپه نیم‌پز شده: نصف پیمانه

مقداری زرشک

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به مقدار لازم

مقداری سبزی معطر تازه (ترخون، مرزه): ۲۰۰ گرم

رب گوجه‌فرنگی برای سس: ۲ ق.غ

همه مواد را داخل یک کاسه مخلوط می‌کنیم. سر فلفل دلمه‌ای‌ها را با چاقو برش می‌دهیم و جدا می‌کنیم.

فلفل‌ها را از مواد پر می‌کنیم. سپس آن‌ها را داخل قابلمه می‌چینیم.

سس شامل آب جوش و رب گوجه‌فرنگی و ادویه است.

برای تهیه سس، ابتدا داخل روغن، به مدت ۲ دقیقه، رب گوجه و ادویه ها را با هم تفت می دهیم. سپس روی آن، آب جوش می ریزیم و مخلوط می کنیم.

دلمه‌ها باید به مدت یک ساعت، داخل این سس با حرارت ملایم بپزند.

www.takbook.com

دلمه مخلوط (بادمجان، فلفل دلمه‌ای و گوجه)

سویای ریز: ۱۰۰ گرم یا دو پیمانه
برنج: ۲ پیمانه

لپه: سه چهارم پیمانه
بادمجان: ۲ عدد

گوجه‌فرنگی: ۳ عدد
فلفل دلمه‌ای: ۳ عدد

سبزی تازه ی دلمه: نیم کیلوگرم
رب گوجه‌فرنگی: ۳ ق.غ

ادویه: نمک، زردچوبه، دارچین، زعفران: به میزان لازم

آب لیموترش و آبغوره: دو سه ق.غ
شکر: حدود ۴ ق.غ

سویای ریز را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب و ادویه کاری، نمک و زردچوبه می‌جوشانیم و آبکش می‌کنیم تا آب اضافه‌اش خالی شود.

لپه را نیم‌پز می‌کنیم. برنج را با نمک، نیم‌پز کرده و آبکش می‌کنیم.

سر بادمجان‌ها و فلفل دلمه‌ای‌ها و گوجه‌ها را برش می‌زنیم و جدا می‌کنیم تا بعداً به‌عنوان درب دوباره روی آن‌ها بگذاریم.

داخل بادمجان و گوجه‌فرنگی را تا حد ممکن خالی می‌کنیم.

سویا و لپه را با ادویه تفت می‌دهیم. برنج نیم‌پز و سبزی دلمه خام را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم. زیاد به هم نمی‌زنیم که مواد له نشوند.

www.takbook.com

مواد را داخل بادمجان، گوجه و فلفل دلمه‌ای پر می‌کنیم و درب آن‌ها را می‌گذاریم. دلمه‌ها را به‌صورت ایستاده داخل قابلمه، مرتب می‌چینیم.

مقداری رب را با روغن تفت می‌دهیم. نمک، فلفل، زردچوبه، کمی دارچین، زعفران و آب نصف لیموترش و یک قاشق غذاخوری آبغوره و مقداری شکر اضافه می‌کنیم. مواد را بچشید و طعم دلخواه را به دست آورید.

بسته به مقدار دلمه‌ها و رب، آب اضافه کنید تا سس نسبتاً رقیقی به دست آید. سس را روی دلمه‌ها می‌ریزیم. درب قابلمه را می‌بندیم و با شعله ملایم می‌گذاریم بپزد.

مدت‌زمان پخت حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه است.

بعد از پخت، چنگال را در بادمجان‌ها فرو کنید. اگر نرم شده بود و چنگال به‌راحتی در آن فرو رفت، یعنی آماده شده است.

www.takbook.com

دلمه بادمجان

بادمجان دلمه‌ای به اندازه لازم

لپه حدود نصف پیمانه

برنج حدود نصف پیمانه

www.takbook.com

سویای دانه‌درشت

شوید حدود یک پیمانه

نمک و فلفل و ادویه

رب گوجه فرنگی

زنجبیل به اندازه لازم

لپه را می‌پزیم. برنج را با زردچوبه نیم‌پز می‌کنیم.

سویای خیسانده را تفت می‌دهیم و ادویه‌جات، لپه پخته‌شده، برنج نیم‌پز شده و شوید خردشده را اضافه می‌کنیم.

داخل بادمجان‌ها را خالی می‌کنیم و ته قابلمه می‌ریزیم کمی رب گوجه و روغن و نمک به آن‌ها اضافه می‌کنیم.

بادمجان‌ها را با مواد اصلی پر می‌کنیم و داخل قابلمه روی آن‌ها می‌چینیم و با یک لیوان آب گوجه‌فرنگی یا رب گوجه و کمی نمک با حرارت ملایم حدود یک ساعت می‌گذاریم بپزد.

www.takbook.com

پوره سبزیجات با کینوا

کینوا معروف به خاویار گیاهی (شبه حبوبات در ۳ رنگ وجود دارد) ۱ پیمانه

آب ۲ پیمانه

نمک و فلفل

روغن‌زیتون یا کنجد ۲ قاشق

کینوا را خیس می‌کنیم و بعد آبکشی با آب ۱۰ دقیقه می‌پزیم. دربسته ده دقیقه می‌گذاریم تا خودش را باز کند. نمک و روغن و فلفل رو اضافه می‌کنیم.

برای پوره سبزیجات گل‌کلم، کرفس و بروکلی را بخارپز و پوره کرده و با دو قاشق سس پستو و یک قاشق اسفرزه (برای سفت‌تر شدنش) مخلوط‌کنید و با نمک و فلفل مزه‌اش را تکمیل‌تر کرده و روی کینوا در قالب ریخته و به‌دلخواه تزیین کنید.

www.takbook.com

پوره سیب‌زمینی قالبی

۳ عدد سیب‌زمینی بزرگ

نخودفرنگی یا سبزیجات دیگری مثلاً بروکلی

نمک، فلفل

۲ قاشق روغن نارگیل یا زیتون

سیب‌زمینی را پوست کنده و تکه می‌کنیم و ۱۵ دقیقه بخارپز می‌کنیم. بعد سبزی دلخواه رو اضافه می‌کنیم و ۵ دقیقه دیگر بخارپز می‌کنیم.

بعد با چنگال له می‌کنیم و بقیه مواد را اضافه می‌کنیم و آن را قالبی می‌کنیم.

www.takbook.com

برگر دال عدس

دال عدس ۱ لیوان

فلفل دلمه‌ای ریز خردشده ۱ عدد

سیب‌زمینی رنده شده ۱ عدد

آرد نخودچی یا آرد برنج یا آرد نخود به مقدار لازم

زیره، نمک، زردچوبه، فلفل و کاری

جعفری یا گشنیز خردشده

دال عدس رو بعد خیس کردن و آبکشی با ۱ لیوان آب می‌گذاریم نیم‌پز شود، وقتی آبش تمام شد آماده هست. بقیه مواد رو به‌جز آرد اضافه می‌کنیم و تا حدی که لازمه آرد رو کم‌کم اضافه می‌کنیم و فرم می‌دهیم و سرخش می‌کنیم.

www.takbook.com

فلافل

۲۰۰ گرم نخود خیس شده با جوش‌شیرین

۱ عدد هویج یا ۱ ساقه کرفس　　۱ عدد سیب‌زمینی

گشنیز یا جعفری تازه　　زردچوبه، نمک، فلفل، کاری و زیره

نخود را بعد آبکشی با بقیه مواد دو بار چرخ می‌کنیم. در دستگاه غذاساز هم می‌شود ولی من ترجیح می‌دهم چرخ کنم چون نرم‌تر می‌شود. ادویه‌جات و نمک را اضافه کرده و خوب ورز بدید. اگر شل بود کمی آرد نخود اضافه کنید.

www.takbook.com

به‌دلخواه فرم داده و روی سینی فر چرب شده می‌چینیم. روی فلافل ها رو با فرچه روغن می‌زنیم.

در فر از قبل گرم شده با درجه ۲۰۰ حدود ۱۵ دقیقه می‌گذاریم خوب برشته بشود. در صورت لزوم بسته به فر وسط پخت برمی‌گردانیم. این فرم سالم‌ترش هست. اگر خواستید می‌توانید در روغن نارگیل داغ زیاد سرخ کنید.

فلافل با نخود و گردو

جوانه نخود ۱ پیمانه

جوانه گندم نصف پیمانه (۱ فنجان)

گردو نصف پیمانه

نمک و زردچوبه هرکدام ۱ قاشق چای خوری

پودر پاپریکا (شامل فلفل دلمه‌ای قرمز، فلفل قرمز، فلفل سفید، خسروداد، تخم گشنیز، آویشن) ۱ قاشق چای خوری

جوانه نخود و سپس جوانه گندم را ۲ یا ۳ بار برای اینکه نرم شود چرخ می‌کنیم. سپس گردو را چرخ می‌کنیم. بقیه مواد را اضافه می‌کنیم. مایه را ورز می‌دهیم. اگر مایه خشک بود، کمی روغن کنجد اضافه می‌کنیم.

نیم ساعت می‌گذاریم مایه‌خمیر بماند. کف سینی فر را با روغن چرب می‌کنیم. قالب فلافل را نیز چرب می‌کنیم. مایه فلافل را با قاشق برمی‌داریم و داخل قالب فلافل فشار می‌دهیم و سپس با نوک قاشق آن را بیرون می‌آوریم و روی سینی می‌گذاریم.

سینی را به مدت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه داخل فر با حرارت ملایم می‌گذاریم تا فلافل ها خود را بگیرند.

www.takbook.com

آکراس (فلافل آفریقایی)

لوبیا چشم بلبلی: دو پیمانه ← آن را می خیسانیم

فلفل دلمه ای: یک عدد نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

بیکینگ پودر: یک قاشق چایخوری روغن کنجد: یک سوم پیمانه

لوبیا چشم بلبلی را از دو روز قبل بخیسانید. سپس آن را دو بار چرخ کنید. نمک، فلفل، زردچوبه، بیکینگ پودر اضافه کنید.

فلفل دلمه‌ای را داخل غذاساز بریزید تا حسابی خرد شود و به بقیه مواد اضافه کنید.

اگر مایه آکراس سفت بود، چند قاشق آب به آن اضافه کنید. مایه آکراس باید به غلظت ماست چکیده برسد.

مقداری روغن کنجد به مایه اضافه کنید و آن‌ها را گلوله فرم دهید. سپس داخل فر بگذارید تا بپزد و برشته شود.

www.takbook.com

کوکوی کدو

۴ عدد کدوی متوسط خام رنده شده

فلفل سبز کوچک میکس شده

۲ عدد بادمجان نگینی خردشده

یک لیوان پنیر پیتزای گیاهی

نمک، فلفل، ادویه، زردچوبه و روغن

یک قاشق غذا آرد

جایگزین تخم‌مرغ به اندازه سه عدد تخم‌مرغ (۴۵ گرم)

www.takbook.com

بادمجان‌ها را نگینی خرد کرده سرخ می‌کنیم. بعد روی دستمال‌کاغذی پهن می‌کنیم تا روغن اضافی گرفته شود.

کدوها و فلفل سبز را کمی فشار می‌دهیم تا آب اضافی این مواد برود.

جایگزین تخم‌مرغ را طبق دستور با آب مخلوط می‌کنیم.

همه مواد به‌جز بادمجان‌های سرخ‌شده و پنیر پیتزای گیاهی را مخلوط می‌کنیم.

کمی روغن داخل ماهیتابه نچسب ریخته تا کمی داغ شود سپس همه مواد کوکو را یک‌باره داخل ماهیتابه ریخته و رویش را صاف می‌کنیم و در ماهیتابه را می‌گذاریم تا کوکو حدود نیم ساعت با حرارت ملایم بپزد و ته آن سرخ شود. وقتی کوکو خودش را کاملاً گرفت و پخته شد، بادمجان‌های سرخ‌شده و پنیر پیتزای گیاهی را روی کوکو می‌ریزیم.

از روی حرارت برداشته و داخل فری که فقط طبقه بالا روشن باشد می‌گذاریم حدود یک ربع بماند تا روی پنیر طلایی شود.

www.takbook.com

کوکوی سه‌طبقه

نیم کیلو سبزی کوکو (تره، جعفری، اسفناج، کمی شوید)

نیم کیلو سیب‌زمینی

یک پیمانه سویای بافت‌دار غیر تراریخته

۲ قاشق زرشک قرمز

۲ قاشق رب گوجه‌فرنگی

نمک و ادویه و زردچوبه به مقدار لازم

آرد جایگزین تخم‌مرغ به‌جای هر تخم‌مرغ یک قاشق پر آرد

www.takbook.com

سیب‌زمینی‌ها را پخته، پوست کنده، ریز رنده می‌کنیم و در ظرفی جداگانه می‌گذاریم. سبزی‌های شسته شده و خردشده را نیز در ظرفی جداگانه آماده می‌کنیم. سویاهای خیس‌خورده را سرخ کرده رب گوجه‌فرنگی و زرشک را به مواد اضافه می‌کنیم و در ظرف جداگانه قرار می‌دهیم.

به هرکدام از ظرف‌ها دو قاشق غذا جایگزین تخم‌مرغ (اگر نداشتیم آرد نخود یا لپه هم می‌شود استفاده کرد) و ادویه و نمک و زردچوبه اضافه می‌کنیم و مواد هر سه ظرف را خوب به هم می‌زنیم. سپس روغن را در ماهیتابه نچسب داغ می‌کنیم.

یک ردیف سیب‌زمینی را در داخل ماهیتابه می‌ریزیم و صاف می‌کنیم.

برای ردیف وسط کوکو، مخلوط سویا و رب و زرشک را اضافه می‌کنیم باز صاف می‌کنیم طوری که از دور کوکو بیرون نزند.

برای طبقه سوم مخلوط سبزی را می‌ریزیم و با قاشق صاف می‌کنیم تا تمام مواد طبقه دوم کوکو را پوشش دهد.

در حین این سه مرحله هرچند دقیقه یک‌بار ماهیتابه را تکان می‌دهیم تا مواد به ته آن نچسبد.

زیر شعله را کم می‌کنیم می‌گذاریم که طبقه زیرین کوکو سرخ شود، وقتی‌که در تکان دادن آن، صدای خشکِ سرخ شدن لایه زیرین که همان سیب‌زمینی است به گوش رسید زمان برگرداندن کوکو رسیده است.

دقت شود موقع برگرداندن این کوکو باید بسیار سریع عمل کنیم تا کوکو ترک برندارد.

www.takbook.com

کوکو لوبیا سبز

لوبیا سبز ریز شده و پخته شده ۳۰۰ -۴۰۰ گرم

فلفل دلمه کوچک: ۱ عدد

هویج نگینی خرد شده کوچک: ۱ عدد

سیب زمینی متوسط رنده شده ریز: ۱ عدد

www.takbook.com

آرد نخودچی: ۳-۲ قاشق غذا خوری

گوجه فرنگی کوچک نگینی خرد شده (بدون قسمت گوشتی گوجه): ۱ عدد

پیاز کوچک در صورت دلخواه: یک عدد

نمک: ۱ قاشق چایخوری

دارچین: ۱ قاشق چایخوری

زردچوبه: ۱ قاشق چایخوری

فلفل سیاه یا قرمز: کمی

زیره: نصف قاشق چایخوری

پودر تخم کتان: ۱ قاشق چایخوری

لوبیا سبز را می‌پزیم و نگینی خرد می‌کنیم. فلفل دلمه و هویج خام را نگینی خرد می‌کنیم.

سیب‌زمینی خام را رنده ریز می‌کنیم.

تعدادی گوجه‌فرنگی سفت را نگینی خرد می‌کنیم.

مواد را با کمی آرد نخود، پودر تخم کتان، نمک، زردچوبه، دارچین، زیره مخلوط می‌کنیم.

روغن را در ماهیتابه نچسب داغ می‌کنیم. سپس مایه کوکو را داخل ماهیتابه می‌ریزیم تا برشته شود.

پس از ده دقیقه، کوکو را برمی‌گردانیم تا طرف دیگرش هم برشته شود.

www.takbook.com

کوکو سبزی

سبزی تازه کوکو: ۳۰۰-۴۰۰ گرم

سیب زمینی: یک عدد متوسط ← کاملاً ریز رنده می کنیم

آرد: یک تا دو قاشق غذاخوری (آرد نخود یا گندم)

گردو: ۵ عدد یا به میزان دلخواه

زرشک: یک مُشت یا به میزان دلخواه

نمک دریا، زردچوبه، فلفل سیاه: به مقدار لازم

روغن گیاهی مثل کنجد برای سرخ کردن

www.takbook.com

نمک، فلفل، زردچوبه، سیب زمینی ریز رنده شده، آرد گندم را به سبزی خرد شده اضافه می کنیم و خوب خوب مخلوط می کنیم. تمام قسمت های سبزی باید آغشته به موادمان شود تا کوکو سبزی منسجم و خوبی بهمان بدهد.

(در مورد آرد می توانید سیب زمینی را حذف کنید و فقط کوکو سبزی را با ۲ یا ۳ قاشق آرد بیشتر درست کنید و یا طبق دستور بالا از هر دو مواد یعنی آرد و سیب زمینی استفاده کنید. یا اینکه فقط با سیب زمینی درست کنید که صبوری و عشق بیشتری را هنگام سرخ کردن کوکو می طلبد، ولی باز هم کوکوی خوبی می شود و بدون گلوتن خواهد بود.)

داخل تابه روغن را داغ کرده و کوکو را قاشق قاشق با دست منسجم میکنیم و داخل روغن آهسته میگذاریم و دو طرفش را سرخ میکنیم و یا اینکه نصف مواد را داخل روغن ریخته و زرشک و گردو را وسط لایه میانی سبزی کوکو پخش میکنیم و بعد لایه دوم سبزی را ریخته و خوب با قاشق منسجم میکنیم تا خوب مایع کوکو یک جا جمع شود و دور تا دور کوکو را هم با قاشق کنترل میکنیم که حتما منسجم باشد و جای ترک خوردگی نباشد.

اصلاً درب تابه را نباید بگذاریم، چون کوکو حالت خمیری پیدا می کند.

یک طرف کوکو که برشته شد برمی گردانیم. وقتی دو طرف مایع کوکو سرخ شد، آن را روی دیس می چینیم. با گوجه فرنگی تزئین کرده و نوش جان می کنیم.

www.takbook.com

کوکو سیب‌زمینی شکم پر

سیب‌زمینی: ۵ عدد (پخته شده و له شده)

پیاز خام: ۱ عدد اندازه متوسط، رنده شده

نمک فلفل زردچوبه به میزان لازم

مواد وسط کوکو:

سویا ریز: یک پیمانه

فلفل دلمه ای: یک عدد کوچک

www.takbook.com

گوجه‌فرنگی: ۲ عدد (آن را پوره می کنیم)

رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

قارچ: ۶ عدد متوسط

نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

سویا را از قبل خیسانده و سپس آبکشی می‌کنیم. آن را کمی تفت می‌دهیم.

سپس فلفل دلمه و قارچ خردشده را اضافه می‌کنیم. کمی که جا افتاد، گوجه‌فرنگی و رب را می‌ریزیم. نمک و ادویه می‌زنیم.

حالا سیب‌زمینی را می‌پزیم یا بخارپز می‌کنیم. سپس آن را له می‌کنیم و به شکل گلوله درمی‌آوریم. در کف دست، پهن می‌کنیم و یک قاشق از مواد را داخل آن می‌گذاریم و لبه‌ها را روی‌هم می‌گذاریم و می‌بندیم. سپس در تابه نچسب با شعله ملایم، سرخ می‌کنیم.

www.takbook.com

کوکو سیب‌زمینی و نخودفرنگی

۵ عدد سیب‌زمینی

۲ قاشق غذا روغن گیاهی

۲ قاشق چای پودر کاری

یک‌چهارم قاشق چای پودر هل

دوسوم پیمانه نخودفرنگی

به میزان لازم نمک و فلفل

نصف پیمانه پودر سوخاری در صورت تمایل

www.takbook.com

مواد لازم برای سس:

۴ قاشق غذا گشنیز خردشده

به میزان لازم نمک و فلفل

۲ قاشق غذا آب‌لیمو

۱ تا ۲ قاشق غذا آب

۱ تا ۲ قاشق غذا آووکادوی خردشده

سیب‌زمینی‌ها را بپزید. نخودفرنگی را هم بپزید.

گشنیز، آب‌لیمو، آووکادو، مقداری نمک و فلفل و کمی آب داخل ظرف غذا ساز یا مخلوط‌کن بریزید. دستگاه را روشن کنید تا مایه نرم و غلیظی حاصل شود. سس را بچشید و در صورت نیاز مقدار بیشتری نمک، فلفل یا آب‌لیمو به آن بزنید.

بعد ازآنکه سیب‌زمینی‌ها پختند، آن‌ها را پوست گرفته و داخل یک کاسه بریزید و آن‌ها را خوب له کنید، سپس روغن، مقداری نمک و فلفل، پودر کاری و هل را اضافه کرده، مواد را خوب باهم مخلوط‌کنید. حالا نخودفرنگی را به مواد بیفزایید و هم بزنید.

مقداری از مایه کوکو را بردارید و آن را گرد کرده، فشار دهید. می‌توانید آن را در پودر سوخاری بغلتانید. به همین شکل کوکوها را آماده کنید. در یک تابه نچسب، کمی روغن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید. حالا کوکوها را داخل آن سرخ‌کنید.

می‌توان در فر هم درست کرد.

www.takbook.com

غذای سوئیسی روشتی

سیب‌زمینی را رنده کرده با نمک مخلوط می‌کنیم و به‌دلخواه زردچوبه، فلفل، زعفران، کاری و کمی سبزی معطر خشک مثل آویشن یا ریحان اضافه می‌کنیم.

در ماهیتابه کره گیاهی را آب کرده و سیب‌زمینی را ریخته و فرم می‌دهیم.

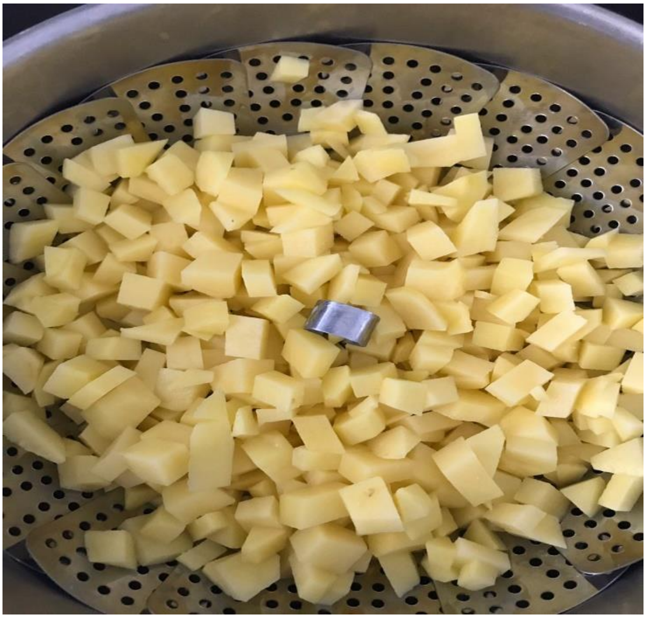
با در بسته ۱۵ دقیقه با حرارت متوسط سرخ می‌کنیم و برگردانده و طرف دیگر را هم ۱۵ دقیقه سرخ می‌کنیم.

با سیب‌زمینی پخته‌شده سرد شده و رنده شده هم درست می‌کنند. سرد شده به خاطر اینکه له نشود و فرم خلالی داشته باشد.

از این روشتی می‌توانید بجای خمیر پیتزا هم استفاده بکنید و روی سینی فر بریزید و روی آن مواد دلخواهتان را ریخته و مثل پیتزا درست بکنید.

www.takbook.com

کوکو سیب‌زمینی بدون گلوتن



www.takbook.com

۸۰۰ گرم سیب‌زمینی نگینی خردشده بخارپز

(در سبدی مشابه عکس با آب جوش ته قابلمه حدود ۱۰ دقیقه بخارپز می‌شود)
یک پیمانه آرد نخود را با یک پیمانه آب و نیم قاشق چای‌خوری نمک و کمی زعفران و زردچوبه و فلفل و جوز هندی و نیم قاشق جوش‌شیرین همراه چند قطره آب‌لیمو برای پوک شدن کوکو، خوب مخلوط کرده سیب‌زمینی‌ها را به آن اضافه کرده، در ماهیتابه مثل کوکو سرخ کنید یا در برش‌های حلقه‌ای فلفل دلمه‌ای بریزید و سرخ‌کنید.

www.takbook.com

کتلت دال عدس

یک پیمانه دال عدس

یک پیمانه کلم

یک عدد سیب‌زمینی

یک پیمانه هویج

کمی زنجبیل خردشده

یک پیمانه جعفری یا گشنیز تازه‌ی خردشده

نصف پیمانه آرد بادام یا نخود

یک قاشق چای نمک

نصف قاشق چای گرم ماسالا

www.takbook.com

یک قاشق چای پودر فلفل قرمز و فلفل سیاه

یک قاشق چای پودر زیره

آب یک عدد لیموترش

یک‌چهارم قاشق چای جوش‌شیرین

روغن به میزان لازم

دال عدس را به مدت نیم ساعت می‌خیسانیم. کلم خردشده، سیب‌زمینی و هویج رنده شده را داخل تابه با کمی روغن با حرارت بالا تفت می‌دهیم. نمک هم اضافه می‌کنیم. پس از ۴ تا ۵ دقیقه، آب سبزیجات تبخیر می‌شود. سپس دال عدس را آبکشی کرده و پوره می‌کنیم.

همه مواد را مخلوط می‌کنیم. کف دستمان را چرب می‌کنیم و کتلت‌ها را با دست شکل می‌دهیم. سپس داخل یک تابه، کتلت‌ها را با کمی روغن سرخ می‌کنیم.

می‌توان در فر هم درست کرد.

www.takbook.com

کتلت ماش

ماش: یک لیوان. آن را از روز قبل خیس می‌کنیم و بعد چرخ می‌کنیم.

سیب‌زمینی: سه عدد متوسط

فلفل دلمه‌ای: یک عدد کوچک

لپه: نصف لیوان. آن را از روز قبل خیس می‌کنیم و بعد چرخ می‌کنیم.

آویشن، زردچوبه، نمک، فلفل و روغن

کنجد

همه مواد را چرخ می‌کنیم و با هم ورز می‌دهیم. آب اضافه سیب‌زمینی‌ها را می‌توانیم بگیریم تا مواد شل نشوند و چسبندگی لازم را داشته باشند. سپس مواد را در تابه، با کمی روغن سرخ می‌کنیم.

می‌توان در فر هم درست کرد.

www.takbook.com

کتلت پنیر نخود و کینوآ

www.takbook.com

پنیر نخود: دو بُرش به صورت رنده شده (در صفحه ۲۳ کتاب)

کینوآی پخته شده: یک پیمانه

یک عدد سیب‌زمینی خام رنده شده

آرد نخود: حدود ۲ ق.غ

کمی روغن گیاهی برای سرخ کردن

زردچوبه، فلفل سیاه، فلفل قرمز، نمک

همه مواد را باهم مخلوط کرده، فرم می‌دهیم و داخل فر یا روی گاز می‌پزیم.

www.takbook.com

میرزا قاسمی

بادمجان: ۸ عدد
گوجه فرنگی: ۴ عدد متوسط

سیر له شده: یک ق.چ
نمک، فلفل، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

ابتدا بادمجان‌ها را کبابی می‌کنیم (بادمجان‌ها را با چنگال سوراخ می‌کنیم و آن‌ها را داخل فر یا روی گاز کبابی می‌کنیم). پوست بادمجان‌ها را به‌آرامی جدا می‌کنیم و در ظرف، خوب له می‌کنیم.

بعد، آن‌ها را در تابه می‌ریزیم و با شعله کم می‌گذاریم تفت بخورد. کمی روغن، نمک، فلفل و زردچوبه اضافه می‌کنیم.

بعد از چند دقیقه، گوجه‌فرنگی له‌شده را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خوب تفت بخورد و جا بیفتد. به دلخواه، با گردو و کنجد سِرو می کنیم.

www.takbook.com

باباغانوش عربی

www.takbook.com

باباغانوش یکی از پیش‌غذاهای معروف در خاورمیانه است.

۳ عدد بادمجان کبابی
یکی دو عدد لیموترش
۱ قاشق غذاخوری ارده (بدون شکر)
۵ ق.غ روغن‌زیتون
یک مشت جعفری و گشنیز تازه و خردشده
فلفل قرمز، نمک، پودر زیره

ابتدا بادمجان‌ها را کبابی می‌کنیم. سپس می‌گذاریم سرد شوند و پوستشان را جدا می‌کنیم. بادمجان کبابی و جعفری و گشنیز را داخل غذاساز ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم تا سبزیجات خوب خرد شوند.

همه مواد را خوب باهم مخلوط می‌کنیم. باباغانوش را می‌توانیم با نان پیتا سرو کنیم.

www.takbook.com

حلیم بادمجان

بادمجان سرخ‌شده و له شده: ۱۰ عدد

عدس: نصف پیمانه ← آن را می پزیم و له می کنیم

قارچ: ۶ عدد متوسط ← پوستش را می گیریم، آن را می پزیم و له می کنیم.

نعناء داغ، نمک، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

کشک گیاهی و گردو برای تزئین

همه مواد را باهم داخل قابلمه می‌ریزیم تا جا بیافتد. در آخر، با کشک گیاهی و گردو تزئین می‌کنیم.

www.takbook.com

کشک‌بادمجان

بادمجان متوسط ۴ عدد کبابی شده زغالی

نعنا خشک پودر شده ۱ قاشق غذاخوری

کشک گیاهی سویا ۴ قاشق غذاخوری

روغن، نمک و فلفل به اندازه دلخواه

گردو برای تزیین روی غذا به‌دلخواه

نصف نعنا خشک را با روغن کمی تفت داده و برای تزیین روی کشک بادمجان کنار می‌گذاریم.

www.takbook.com

بادمجان‌های کباب شده را پوست کنده و ساطوری کرده و تفت می‌دهیم.

نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم و حدود نیم ساعت روی شعله متوسط همه را با هم تفت می‌دهیم در آخر کار نصف نعنا خشک را اضافه می‌کنیم و حدود ۲ دقیقه تفت می‌دهیم. در این زمان کشک را به مواد اضافه می‌کنیم و حدود ۵ دقیقه هم می‌زنیم تا کشک کاملاً به خورد مواد برود بعد داخل ظرف موردنظر می‌کشیم و رویش را با کشک و نعنا داغ و گردو تزیین می‌کنیم.

www.takbook.com

بادمجان شکم پر

بادمجان: ۴ عدد

گردوی آسیاب شده: یک پیمانه

رب انار: ۲ قاشق غذاخوری

نعناء خشک: یک و نیم قاشق غذاخوری

آبغوره: ۲ قاشق غذاخوری

رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

زردچوبه، نمک، فلفل سیاه، روغن: به میزان لازم

بادمجان‌ها را پوست گرفته و به‌صورت درسته سرخ می‌کنیم و درب تابه را نیز می‌بندیم تا کاملاً نرم شود.

www.takbook.com

سپس شکم بادمجان‌ها را با چاقو برش می‌دهیم تا مواد داخلی را در آن پر کنیم.

گردوی آسیاب شده که به روغن بیفتد، رب انار، نعناء، آبغوره را باهم مخلوط می‌کنیم تا به‌صورت خمیر درآید.

پس از پر کردن بادمجان‌ها با این مایه، سس را درست می‌کنیم.

رب گوجه را با کمی روغن و زردچوبه و نمک تفت می‌دهیم و به آن کمی آب اضافه می‌کنیم.

سپس بادمجان‌ها را به‌آرامی داخل سس قرار داده و می‌گذاریم تا به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بپزد تا سس غلیظ‌تر شود.

www.takbook.com

هموس (حمص)

(جایگزینی سالم سرشار از پروتئین و فیبر بجای سالاد الویه)

www.takbook.com

۴۰۰ گرم نخود خیس شده با نیم قاشق چای جوش‌شیرین و آبکشی شده و پخته‌شده

۳ تا ۴ قاشق ارده

آب یک عدد لیموترش تازه

۲ تا ۳ قاشق غذا روغن‌زیتون

جعفری خردشده و کنجد و فلفل قرمز برای تزیین

نمک و فلفل / زیره در صورت دلخواه

نخود پخته را به همراه مقداری از آبش (در حدی که بشود پوره کرد) پوره می‌کنیم. ارده، آب لیموترش، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم. اگر سفت بود، از آب نخود اضافه می‌کنیم. در ظرف دلخواه ریخته، روی آن روغن می‌ریزیم و با فلفل قرمز و کنجد و جعفری تزیین می‌کنیم.

من در آبش کمی پودر لبوی خشک‌شده و آسیاب شده ریختم و با نصف هموس مخلوط کردم.

می‌توان هموس را با انار، زرشک و لبو طعم دار کرد.

می‌توانید با آب جعفری هم به رنگ سبز درآورید.

یا با پوره گوجه مخلوط کنید.

* مدت نگهداری در یخچال تا یک هفته

www.takbook.com

رتتویی

بادمجان: یک عدد ورقه شده

کدوی سبز: یک عدد ورقه شده

گوجه‌فرنگی: یک پیمانه رنده شده

فلفل دلمه‌ای: یک عدد به صورت حلقه حلقه خرد می کنیم

سیب‌زمینی و هویج (اختیاری)

روغن‌زیتون: دو قاشق غذا

آویشن تازه، نمک، فلفل، رزماری، برگ بو

پیش از شروع کار، فر را روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید تا گرم شود.

www.takbook.com

گوجه فرنگی را رنده می‌کنیم. حالا شروع به تفت دادن گوجه‌فرنگی‌های رنده شده کنید. تا آنجا ادامه دهید که آب گوجه‌فرنگی‌ها گرفته شود. ادویه و روغن را اضافه می‌کنیم.

گوجه‌فرنگی‌ها را کف ظرف می‌ریزیم. حلقه‌های بادمجان، کدو و فلفل دلمه‌ای را از کناره ظرف به‌طرف داخل به‌گونه‌ای بچینید تا ظرف کاملاً پر شود.

در آخر، نمک، فلفل و آویشن تازه را بر روی سبزیجات می‌ریزیم. روی ظرف را با فویل یا کاغذ روغنی می‌پوشانیم. ظرف را داخل فر می‌گذاریم. پس از حدود ۴۵ دقیقه که آب اضافه سبزیجات گرفته شود، غذا آماده است.

www.takbook.com

گراتن سبزیجات

لوبیا سبز: ۱۵۰ گرم

هویج: ۲ عدد

کدوی سبز: ۳ عدد

قارچ: ۳۰۰ گرم

گل‌کلم یا کلم بروکلی: ۱۰۰ گرم

نمک و فلفل، زردچوبه و آویشن

سس گوجه‌فرنگی: ۳ قاشق غذا

پنیر پیتزای وگان (اختیاری)

www.takbook.com

سس سفید:

۲ پیمانه سس مایونز وگان یا شیر گیاهی را با یکی دو قاشق نشاسته مخلوط کنید، سپس روی حرارت بگذارید تا غلیظ شود.

لوبیا، هویج و کدو را به‌صورت اُریب برش زده و آب پز می‌کنیم. سپس آن‌ها را آبکش می‌کنیم.

قارچ خردشده را تفت می‌دهیم. کمی نمک، فلفل، آویشن و زردچوبه را در قارچ می‌ریزیم.

گل‌کلم خردشده را در آب جوش می‌جوشانیم. همه سبزیجات را مخلوط می‌کنیم.

سس گوجه‌فرنگی را به سس سفید اضافه می‌کنیم. نصف بیشتر پنیر پیتزای رنده شده را هم با آن مخلوط می‌کنیم.

مقداری سس سفید را در کف سینی می‌ریزیم، مقداری از سبزیجات را می‌ریزیم. سپس دوباره روی مواد سس ریخته و سپس سبزیجات. در آخر، روی مواد، مقداری پنیر پیتزای وگان می‌ریزیم. ۳۰ الی ۴۰ دقیقه در فر می‌پزیم تا طلایی شود.

گراتن را با سیب‌زمینی، کدوحلوایی، بادمجان و سبزیجات دیگر نیز می‌توان تهیه کرد.

www.takbook.com

کوسا ماشی (غذای لبنانی)

سویای تفت داده‌شده: یک پیمانه

روغن کنجد یا زیتون: به مقدار لازم

کدوسبز: ۳ یا ۴ عدد

نمک و فلفل و ادویه: به مقدار لازم

جعفری تازه خردشده: یک پیمانه

www.takbook.com

دانه صنوبر یا خلال بادام: نصف پیمانه

سس بشامل: (کره گیاهی، آرد، شیر گیاهی، نمک)

داخل کدوسبزها را خالی کرده و اطراف آن‌ها را در صورت دلخواه کمی سرخ می‌کنیم و یا می‌توانیم بدون سرخ کردن و بعد از شستن با آب‌نمک، مواد داخل آن را آماده کنیم.

در تابه، با کمی روغن، گوشت گیاهی یا سویای آبکشی شده را تفت می‌دهیم. بعد نمک و فلفل و ادویه اضافه می‌کنیم.

در آخر، جعفری و خلال بادام را اضافه کرده و داخل کدوها را پرکرده و به‌صورت عمودی در ظرف مناسب قرار می‌دهیم؛ و روی مواد را با سس بشامل کاملاً می‌پوشانیم و به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه درون فر قرار می‌دهیم.

می‌توانیم پودر پنیر خانگی هم روی مواد بپاشیم.

روش دیگر:

کدوسبز درشت: ۵ عدد

برنج قهوه‌ای خیس‌خورده: ۱ پیمانه

کلم برگ ریز و تفت داده‌شده

سویا ریز تفت‌داده ۱ پیمانه

گوجه‌فرنگی ۱ عدد

جعفری، نعناع، ریحان یک دوم پیمانه

www.takbook.com

فلفل سیاه و نمک مقداری

ادویه (بهارات) یا ادویه مخلوط با زیره مقداری

کره گیاهی و روغن‌زیتون: به مقدار لازم

کدو را پس از شستن از وسط نصف کرده و داخل کدوها را خالی کرده و چند دقیقه داخل آب‌نمک می‌خیسانیم.

سپس داخل تابه کره گیاهی و روغن‌زیتون اضافه کرده و سویای تفت داده‌شده را اضافه می‌کنیم.

بعد گوجه‌فرنگی را تفت داده و برنج و سبزی‌های ریز شده و بقیه مواد را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم کمی جا بیفتد و برنج کمی بپزد.

بعد داخل کدوها را با مواد میانی آماده‌شده پر می‌کنیم. داخل قابلمه گود مناسب رب گوجه را تفت داده با کمی نمک و آب سس مایع به اندازه یک‌چهارم قابلمه درست کرده و کدوهای پرشده را به‌صورت عمودی می‌چینیم و بدون گذاشتن در قابلمه می‌گذاریم بپزد.

این غذا همراه با ماست گیاهی بسیار خوشمزه می‌شود.

در صورت دلخواه می‌توانیم به‌جای سویا از گردوی نیمکوب برای پروتئین غذا استفاده کنیم.

www.takbook.com

پنیر توفوی سوخاری

توفو

ترکیب آرد ذرت و آرد دیگر: در کل ۳ قاشق - آرد سوخاری: یک استکان

نمک، فلفل، زردچوبه، بیکینگ‌پودر: نصف قاشق- روغن‌زیتون، شوید

پنیر توفو را برش می‌زنیم و ۲۰ دقیقه می‌گذاریم لای دستمال تمیز که آبش گرفته شود.

روغن‌زیتون، نمک، فلفل، زردچوبه و شوید را مخلوط می‌کنیم.

www.takbook.com

توفوها را کاملاً به مواد آغشته می‌کنیم. روی توفوها برش‌های سطحی ایجاد می‌کنیم تا مواد به خوردش برود.

در یک کاسه، آرد را با بیکینگ‌پودر، ادویه و کمی آب مخلوط می‌کنیم.

توفوها را داخل این مخلوط می‌غلتانیم. سپس توفوها را سرخ می‌کنیم یا داخل فر کبابی می‌کنیم.

سوخاری پنیر نخود

برش‌های پنیر نخود (در صفحه ۲۳ کتاب) را با کمی روغن نارگیل، داخل فر بگذارید تا برشته بشود یا کمی سرخ کنید.

یا با آرد سوخاری بدون گلوتن آغشته کرده و سرخ کنید.

به‌عنوان پروتئین گیاهی کنار غذا بسیار خوشمزه هست.

www.takbook.com

پانله یا استیک نخود بدون گلوتن

پانله غذای سیسیلی هست که به ساندویچ خیابانی در کشورهای اروپایی معروف هست.

۲۵۰ گرم آرد نخود

۷۵۰ میلی‌لیتر آب

۱ قاشق غذا نمک

فلفل، سبزیجات معطر، زردچوبه، زیره، کاری، زعفران برای طبع ایرانی‌ها

www.takbook.com

همه مواد به‌جز سبزیجات را در قابلمه مخلوط کرده با حرارت ملایم و در حین هم زدن حدود ۲۰ دقیقه می‌پزیم تا سفت شود. قبل از سفت شدن کامل سبزیجات معطر ریز خردشده اضافه می‌کنیم.

در سینی به قطر نیم سانتی‌متر صاف می‌کنیم و می‌گذاریم خنک شود و خوب خودش رو بگیرد. به شکل مثلث یا مستطیل برش داده و سرخ می‌کنیم. بسیار ترد و خوشمزه می‌شود.

اگر زیاد بود می‌توانید به‌صورت برش داده‌شده در یخچال در ظرف دربسته نگهدارید و بعداً سرخ کنید.

www.takbook.com

کیک کینوا بدون گلوتن

۱ پیمانه کینوا معروف به خاویار گیاهی (شبه حبوبات که در۳ رنگ وجود دارد)

۲ پیمانه آب / نصف قاشق چای‌خوری نمک، فلفل / ۲ قاشق روغن‌زیتون یا کنجد

کینوا را خیس می‌کنیم و بعد آبکشی با آب ۱۰ دقیقه می‌پزیم و خاموش کرده دربسته ده دقیقه می‌گذاریم تا خودش را باز کند.

نمک و روغن و فلفل را اضافه می‌کنیم و نصفش را در قالب کمربندی ریخته و خوب فشار می‌دهیم (می‌توانید فقط قالب کمربندی رو در ظرف سرو بگذارید و فرم بدهید).

گوجه خردشده با کمی نمک را می‌ریزیم و جعفری خردشده می‌پاشیم و بقیه کینوا را ریخته و فشار می‌دهیم. روی کیک را به‌دلخواه تزیین می‌کنیم.

www.takbook.com

ناگت سبزیجات

پوره سیب‌زمینی: یک و نیم پیمانه

پودر سوخاری: نصف پیمانه

اسفناج پخته و خردشده: یک‌سوم پیمانه

نمک: یک‌چهارم قاشق چای؛ فلفل سیاه و روغن

فر را روشن کنید و روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید. درون ظرف مخصوص پخت، لایه‌ای از فویل آلومینیومی قرار دهید. روی آن را کمی روغن اسپری کنید و کنار بگذارید.

www.takbook.com

درون یک بشقاب، پودر سوخاری را با استفاده از چنگال با یک‌چهارم قاشق چای نمک مخلوط‌کنید و آن را کنار بگذارید.

درون کاسه متوسطی، سیب‌زمینی و اسفناج را باهم مخلوط‌کنید. نمک و فلفل بزنید. سپس از این مخلوط با دست به اندازه یک لقمه یک لقمه بردارید و آن‌ها را به شکل توپ درآورید، سپس درون مخلوط پودر سوخاری و نمک بغلتانید.

ناگت ها را به ظرف مخصوص فر که از قبل آماده کرده بودید، منتقل کنید و آن‌ها را به کمی روغن آغشته کنید. سپس به مدت ده دقیقه، آن‌ها را بپزید.

www.takbook.com

پاکورای گل‌کلم

اسنک هندی پاکورا یک غذای میان وعده محبوب است که با همه سبزیجات مثلاً هویج، سیب‌زمینی، گل‌کلم می‌توان تهیه کرد.

گل‌کلم تکه شده: به اندازه لازم

ماست گیاهی: ۱ پیمانه

پودر عصاره سبزیجات: ۱ قالب

آرد نخود یا گندم کامل: ۳ الی ۴ قاشق غذا

www.takbook.com

پودر نان سوخاری

روغن، آب‌لیموی تازه، نمک، فلفل و زردچوبه: به اندازه لازم

بیکینگ‌پودر:۱ قاشق چای

ماست، آرد، آب‌لیمو، پودر سبزیجات، نمک، فلفل و زردچوبه را هم زده تا مایعی نه رقیق نه خیلی سفت درست شود.

بعد گل‌کلم‌ها را به این مواد آغشته کرده و در پودر نان سوخاری غلطانده و در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

اگر ماست گیاهی باشد خیلی بهتر است؛ اما در صورت دسترس نبودن، حتی می‌توانیم با آرد و آب این مایع را درست کنیم.

www.takbook.com

مافین سبزیجات بدون گلوتن

www.takbook.com

نخودفرنگی: ۳۰۰ گرم

فلفل دلمه‌ای ریز شده: ۱ عدد

کدوسبز ریز شده: ۱ عدد

هویج ریز شده: ۱ عدد

سیب‌زمینی متوسط: ۵ عدد

نمک طبیعی، پودر پاپریکا، زردچوبه، فلفل سیاه

سبزیجات معطر، ریحان خشک، آویشن، ترخون

آرد نخود یا برنج: ۸ قاشق غذاخوری

جوش‌شیرین: یک قاشق چای‌خوری (برای تردی کیک)

آب‌لیمو: یک قاشق غذاخوری

پودر مخمر مغذی (اختیاری، به خاطر طعم پنیر مانندش)

www.takbook.com

دیگر سبزیجاتی که می‌توان استفاده کرد:

قارچ، بروکلی، ذرت تازه یا کنسروی یا منجمد، فلفل سبز تند، اسفناج، کلم برگ

سیب‌زمینی‌ها را پوست گرفته، خرد کنید، بخارپز کنید و با چنگال له کنید.

سبزیجات را خرد کرده و روی حرارت متوسط تفت دهید. اگر از اسفناج، فلفل دلمه‌ای یا ذرت استفاده می‌کنید، نیازی به تفت دادن ندارند.

داخل یک کاسه بزرگ، آرد نخود یا برنج + آب در حدی که آرد در آن حل بشود + آب‌لیمو و جوش‌شیرین + دو قاشق غذاخوری روغن را مخلوط می‌کنیم.

سبزیجات معطر و ادویه و سبزیجات دیگر را اضافه کنید و کمی به هم بزنید. فقط در حدی که مخلوط شوند.

فر را از ۱۰ دقیقه قبل، با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید (حرارت بالا و پایین).

مواد را درون قالب مافین یا فنجان مافین چرب شده پر کنید و برای مدت زمان ۳۰ الی ۴۰ دقیقه روی طبقه وسط فر بپزید.

www.takbook.com

سیب‌زمینی سرخ‌شده

پوست سیب‌زمینی‌ها را می‌گیریم و آن‌ها را با ضخامت سه، چهار میلی‌متر ورقه می‌بریم. سپس به مدت ۲۰ دقیقه، آن‌ها را داخل آب نمک می‌گذاریم.

۲۰۰ گرم (یا یک لیوان) آرد نخود را الک می‌کنیم. ۲۰۰ میلی‌لیتر آب را کم‌کم به آن اضافه می‌کنیم و مخلوط می‌کنیم. سپس یک قاشق غذاخوری آرد بدون گلوتن را به آن اضافه می‌کنیم. یک قاشق چای‌خوری نمک و پودر فلفل قرمز و نصف قاشق چای‌خوری فلفل سیاه و بیکینگ‌پودر می‌ریزیم.

سپس سیب‌زمینی‌ها را از داخل آب درآورده و در مایه می‌ریزیم. سپس از داخل مایه بیرون آورده و داخل تابه در مقداری روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. می‌توان سیب‌زمینی‌ها را روی سینی چرب شده در فر هم درست کرد.

www.takbook.com

توپک‌های سیب‌زمینی

۴ عدد سیب‌زمینی را می‌پزیم. سپس آن‌ها را رنده می‌کنیم. نصف یک فلفل دلمه‌ای قرمز را خرد می‌کنیم. گشنیز تازه را خرد می‌کنیم. یک عدد فلفل سبز خردشده و فلفل دلمه‌ای و سه قاشق غذا گشنیز را به مواد اضافه می‌کنیم.

۵ قاشق غذاخوری آرد ذرت و نمک به مواد اضافه می‌کنیم. سپس مواد را ورز می‌دهیم. دست‌هایتان را با کمی روغن چرب کنید. سپس گلوله‌هایی از مواد تهیه کنید. سپس توپ‌ها را داخل تابه در روغن با حرارت متوسط سرخ‌کنید تا طلایی شوند.

می‌توان سیب‌زمینی‌ها را روی سینی چرب شده در فر هم درست کرد.

www.takbook.com

غذای دریایی وگان

قارچ‌های بزرگ صدفی را کمی با دست خرد کرده، سپس قارچ‌ها را همراه آب‌لیموی تازه داخل دستگاه غذاساز ریخته و دکمه روشن را می‌زنیم و بلافاصله خاموش می‌کنیم تا قارچ‌ها فقط تا حدی خرد شوند و له نشوند (دو سه بار این کار را تکرار می‌کنیم). سپس یک قاشق آرد (به خاطر چسبندگی) و یک قاشق پودر جلبک (به خاطر مزه دریایی‌اش) به قارچ اضافه می‌کنیم و مخلوط می‌کنیم. سپس مواد را با دست به‌صورت کتلت شکل می‌دهیم. سپس دو طرف آن را داخل آرد می‌غلتانیم؛ و بعد، آن‌ها را داخل تابه، در مقداری روغن داغ سرخ می‌کنیم. هر دو طرف باید طلایی شود.

www.takbook.com

غذای دودی دریایی وگان

سه عدد هویج

نان تست بدون گلوتن (مثل نان جو دوسر)

سس مایونز وگان

برای مرینیت کردن (مزه دار کردن قبل از پخت):

روغن: ۲ قاشق غذاخوری

سس سویا: یک قاشق غذاخوری

نمک سیاه هندی (کالا نمک که مزه تخم‌مرغ و ماهی‌دودی دارد. بوی تندی دارد. ولی موقع خوردن غذا مشخص نیست.): یک قاشق چایخوری

آب‌لیمو: یک قاشق غذاخوری

www.takbook.com

فلفل

پودر کلب (جلبک دریایی): یک قاشق چای‌خوری

هویج‌ها را به‌صورت درسته، حدود ۲۰ دقیقه، بخارپز می‌کنیم. سپس می‌گذاریم سرد شود و آن را نازک بُرش می‌دهیم. هویج را با سس مخلوط می‌کنیم و حداقل دو روز می‌گذاریم در یخچال تا نرم شود و سس به خوردش برود. روی نان تست، کمی مایونز وگان می‌مالیم و برش‌های هویج را روی آن قرار می‌دهیم و با شوید و ... تزئین می‌کنیم.

به شیوه خامگیاهی

هویج‌ها را با پوست‌کن، برش‌های نازک می‌دهیم و با سس مخلوط می‌کنیم و بقیه روند مشابه است.

www.takbook.com

سالاد دریایی یا الویه نخود

نخود پخته و له‌شده: دو پیمانه

مایونز وگان: حدود نیم پیمانه

یک ساقه کرفس خردشده ریز

خیارشور، آب‌لیمو، نمک و فلفل به اندازه کافی

نمک سیاه هندی: یک قاشق چای‌خوری (کالا نمک که مزه تخم‌مرغ و ماهی‌دودی دارد. بوی تندی دارد. ولی موقع خوردن غذا مشخص نیست.)

همه مواد را مخلوط کرده و حداقل نیم ساعت داخل یخچال می‌گذاریم.

www.takbook.com

سالاد دریایی با کالباس

کالباس گیاهی: ۱ بسته

جلبک دریایی: به اندازه لازم

هویج ریز: ۱ عدد

گوجه‌فرنگی: ۱ - ۲ عدد

نمک یا سس سویا به اندازه لازم

کالباس گیاهی را با دست رشته‌رشته می‌کنیم و با جلبک دریایی پودر شده خوب مخلوط می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

هویج خلالی ریز خردشده را همراه گوجه‌فرنگی پوست گرفته و ریز خردشده و یا رنده شده خوب تفت می‌دهیم و مخلوط جلبک دریایی و کالباس گیاهی رشته شده را اضافه می‌کنیم و کمی نمک یا سس سویا می‌زنیم. سپس روی نان ساندویچی را کمی کره گیاهی مالیده و همراه کاهوی تازه و یا برنج کته شده میل می‌کنیم.

www.takbook.com

فصل چهارم

دسر، کیک و شیرینی

از غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید، اینکه بسته بندی مربوطه به شما بگوید چقدر خوشمزه و سالم هستند، مهّم نیست. این در مورد میوه جات و سبزیجاتی که با آفت کشها سمی شدند، مدّتها قبل از رسیدن چیده شدند، گاهی حتّی رنگ شدند و بعد بصورت زیبائی برای فروش به نمایش گذاشته شدند، هم صادق است.

www.takbook.com

انواع خامه وگان

خامه نارگیل

قوطی خامه نارگیل را به مدت یک روز در یخچال بگذارید تا سفت شود. بعد، خامه‌ای که روی آن می‌آید را استفاده می‌کنیم. می‌توانیم آن را با کمی وانیل، طعم دار کنیم.

خامه بادام هندی

بادام‌هندی: ۱۵۰ گرم ← به صورت آسیاب شده

کمی گلاب / نوک قاشق وانیل / آب: حدود نصف لیوان یا بیشتر

داخل دستگاه مخلوط کن، همه مواد را مخلوط کنید و کم‌کم آب اضافه کنید و مخلوط کنید، به حدی که خامه‌ای شکل بشود.

www.takbook.com

سس شکلاتی

نشاسته ذرت ۱ قاشق غذا

پودر کاکائو ۲ قاشق غذا

شکر ۳ قاشق غذا

روغن نارگیل ۱ قاشق غذا

شکلات تلخ تخته‌ای وگان ۲۵ گرم

آب ۷ قاشق غذا

پوست پرتقال ۱ قاشق چای

وانیل یک‌هشتم قاشق چای

قابلمه را روی حرارت کم قرار بدهید. روغن نارگیل را درون آن ریخته و نشاسته ذرت را اضافه کرده و به‌خوبی هم بزنید، سپس پودر کاکائو و شکلات را اضافه کرده و مخلوط‌کنید. وانیل و پوست پرتقال را برای عطر بهتر به مواد، افزوده و آب و شکر را اضافه کنید و اجازه دهید تا کمی غلیظ شود.

این سس باید بلافاصله بر روی کیک، شیرینی و... ریخته شود، وگرنه سفت شده و حالت‌جامد پیدا می‌کند.

خامه شکلاتی کیک

کره، شکر، کمی نمک، پودر کاکائو، وانیل، شیر گیاهی را باهم مخلوط می‌کنیم.

خامه داخل رولت

کره وگان، کمی نمک، وانیل و شیر وگان و یا پنیر وگان (اختیاری) را با هم مخلوط می‌کنیم.

خامه وگان روی کیک

کره را با هم زن برقی می‌زنیم، سپس شکر آیسینگ و پوست پرتقال رنده شده و دو قاشق سوپ‌خوری آب‌پرتقال به آن اضافه می‌کنیم.

www.takbook.com

رویه کیک با کره بادام زمینی

کره بادام زمینی: ۲۰۰ گرم یا دو پیمانه   شیر غلیظ بادام‌هندی: یک پیمانه

پودر شکلات: دو و نیم قاشق غذاخوری

همه مواد را باهم مخلوط می کنیم. سپس برای رویه کیک از آن استفاده می کنیم.

رویه کیک پنیر خامه‌ای

پنیر خامه‌ای وگان: ۲۲۰ گرم   خاکه قند: ۳ قاشق غذا

آب ۱ عدد پرتقال کوچک   خلال پوست ۱ عدد پرتقال

همه این مواد را با هم ترکیب می‌کنیم تا یکدست شوند.

www.takbook.com

رویه شکلاتی کیک

پودر کاکائو: دو و نیم قاشق غذاخوری
شکر قهوه‌ای: یک پیمانه

آب: نصف لیوان
کره گیاهی: ۲۰۰ گرم

عصاره وانیل: نصف قاشق چایخوری
نشاسته ذرت: ۲ قاشق غذاخوری

نشاسته را در آب سرد حل می کنیم. سپس پودر کاکائو، شکر و کره را به آن اضافه می کنیم و به مدت ۵ دقیقه، روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا غلیظ شود. سپس عصاره وانیل را به آن اضافه می‌کنیم.

کرم کره‌ای شکلاتی

پودر کاکائو: ۱ پیمانه
کره وگان: نصف پیمانه تا یک پیمانه

پودر شکر: ۴ تا ۵ قاشق غذا
عصاره وانیل: ۲ قاشق چای

شیر بادام غیر شیرین: یک‌چهارم تا یک دوم پیمانه

پودر کاکائو را در یک کاسه بزرگ ریخته و بعد با کره وگان خوب هم می‌زنیم.

نصف پودر شکر را می‌ریزیم و هم می‌زنیم؛ و بعد اگر سفت بود، چند قاشق شیر بادام اضافه می‌کنیم وهم می‌زنیم و اگر شل بود پودر شکر اضافه کنید.

www.takbook.com

انواع کیک و شیرینی

کیک فوری خامگیاهی

پرک جو دوسر ۱ لیوان

پودر نارگیل ۱ لیوان

ارده ۲ قاشق غذاخوری

شیره نصف لیوان

کنجد یا شاهدانه خردشده نصف لیوان

شکلات وگان آب شده ۱۰۰ گرم

گلاب به مقدار لازم در صورت نیاز (اگر سفت بود اضافه شود)

گل و خلال پسته برای تزئین

همه مواد را مخلوط کرده و فرم می‌دهیم و اجازه می‌دهیم کمی سفت شود.

بعد برش داده و باز می‌گذاریم تا کاملاً خودش را بگیرد. چون اگر کامل سفت بشود، برش دادنش سخت می‌شود.

www.takbook.com

رولت انرژی‌زا خامگیاهی

خرمای چرخ‌کرده را با کمی هل و دارچین مخلوط کرده و لای کاغذ روغنی یا نایلون که رویش کنجد و پودر گل محمدی ریختید، باز کنید. می‌توانید از کمی روغن کنجد برای صاف کردنش استفاده بکنید.

با مغز دلخواه مثل گردو یا آلبالو خشک و حبه‌های زنجبیل پر کنید و رول کرده و برش بدهید.

www.takbook.com

www.takbook.com

کیک نارگیلی خامگیاهی

خمیر کیک:

۲۰۰ گرم پودر نارگیل

۲۰۰ گرم کشمش

مواد را آسیاب یا چرخ می‌کنیم و اگر سفت بود با کمی گلاب خمیر یکدستی درست می‌کنیم و کف قالب کمربندی صاف می‌کنیم.

در صورت دلخواه روی خمیر برش‌های حلقه‌ای موز می‌چینیم.

www.takbook.com

کرم کیک:

۲۰۰ گرم روغن نارگیل که با حرارت غیرمستقیم آب شده

آب سه عدد پرتقال

موز: ۲ عدد

مواد را در مخلوط‌کن ریخته خوب مخلوط می‌کنیم و روی خمیر ریخته و در یخچال به مدت دو ساعت قرار می‌دهیم تا سفت بشود.

*حتماً میوه‌ها در دمای اتاق باشند، والا روغن نارگیل دوباره سفت می‌شود.

روی کیک را با پره‌های پرتقال و گل‌های خشک خوراکی یا به‌دلخواه تزیین می‌کنیم.

www.takbook.com

کیک هویج خامگیاهی بدون شکر

۲۵۰ گرم مغز آسیاب شده (گردو، بادام‌هندی و ...)

۱۰۰ گرم خرمای پوره شده

اگر رطب باشد، که به‌راحتی پوره می‌شود. ولی اگر خرمای سفت خواستید استفاده بکنید، اول چندساعتی خیس بکنید و بعد بدون آب پوره کنید.

یک عدد هویج متوسط

www.takbook.com

پودر دارچین، هل و زنجبیل یا رنده پوست لیموترش یا پرتقال به‌دلخواه

همه مواد رو مخلوط کرده و در قالب کمربندی که زیرش کمی پودر مغز پاشیدیم می‌ریزیم و صاف می‌کنیم.

چندساعتی می‌گذاریم خودش را بگیرد بعد نوش جان کنید.

از این خمیر می‌توانید توپک انرژی هم درست کنید.

www.takbook.com

کیک هویج شکلاتی خامگیاهی

پایه کیک:

یک عدد هویج رنده شده ریز

۹۰ گرم پودر نارگیل

۱۵۰ گرم آرد بادام

۱۰ عدد خرمای نرم (یا کشمش یا توت)

۲ قاشق غذاخوری آب‌لیمو

نصف قاشق چای‌خوری دارچین

رویه کیک:

۳ قاشق غذاخوری روغن نارگیل

www.takbook.com

۴ قاشق غذاخوری کره کاکائو

۱ قاشق غذاخوری پودر کاکائو یا خرنوب

کمی وانیل

۲ قاشق غذاخوری شیره

خرماها را داخل دستگاه غذاساز بریزید تا له شود. همه مواد پایه‌ی کیک را با هم مخلوط‌کنید تا یک خمیر به دست آید. حالا آن را داخل قالب بریزید و محکم فشار دهید. آن را در یخچال بگذارید تا سرد شود.

برای رویه کیک: روغن نارگیل و کره کاکائو را روی حرارت غیرمستقیم آب کنید. پودر کاکائو، وانیل و شیره را با آن مخلوط‌کنید.

پایه‌ی کیک را از یخچال بیرون بیاورید. آن را از داخل قالب درآورید و مایه شکلاتی را روی آن بریزید. روی آن را با پودر نارگیل، میوه خشک گوجی، کشمش، توت، کرن بری یا خرده‌های شکلات تزئین کنید. دوباره، کیک را در یخچال بگذارید و بعداً نوش جان کنید.

www.takbook.com

کیک موز و شکلاتی خامگیاهی

پایه کیک:

۲۰۰ گرم مغز (بادام، بادام‌هندی، فندق، گردو، مغز تخمه)

۲۰۰ گرم خرما

۴ قاشق غذا روغن نارگیل آب‌شده روی آب گرم

۵۰ گرم پودر کاکائو خام

(بدون کاکائو و روغن نارگیل هم می‌توان درست کرد)

گلاب در صورت نیاز برای ورز دادن خمیر

www.takbook.com

مغز و خرما را آسیاب یا چرخ‌کرده و با بقیه مواد مخلوط کرده در قالب کمربندی فشار می‌دهیم تا خوب فرم خمیر پیدا بکند.

به‌دلخواه، موزهای حلقه شده را روی خمیر بچینید.

کرم کیک:

۳ عدد موز دمای خانه باشد، والا روغن نارگیل سفت می‌شود.

۱۵۰ گرم روغن نارگیل آب‌شده روی آب گرم

۵۰ گرم پودر کاکائو خام

۲-۳ قاشق شیره گیاهی مثل انگور یا توت

همه مواد را در مخلوط‌کن خوب مخلوط کرده و روی حلقه‌های موز می‌ریزیم و رویش را به‌دلخواه تزیین کرده و در یخچال به مدت دو ساعت می‌گذاریم سفت شود.

www.takbook.com

شکلات خامگیاهی

۱۰۰ گرم روغن نارگیل روی آب گرم آب شود (روغن نارگیل اصل، در دمای زیر حدود ۲۴ درجه سفت می‌شود و بعد آب شدن در یخچال مجدداً سفت می‌شود. برای همین برای تهیه شکلات مناسب هست.)

۳ قاشق غذا ارده کنجد یا بادام یا فندق

۴ قاشق غذا پودر کاکائو خالص خام

۳ قاشق غذا شیره انگور، خرما یا توت

رنده پوست یک لیموترش یا پرتقال (درصورتی‌که ارگانیک باشد از رنده پوستش استفاده کنید والا از وانیل یا هل استفاده بکنید).

مغز پسته یا کشمش یا آلبالو خشک‌شده در صورت دلخواه

www.takbook.com

همه مواد را باهم مخلوط‌کنید، در قالب شکلات و یا یک ظرف مستطیلی شکل بریزید. البته از قبل، یک کاغذ شیرینی‌پزی روی کف ظرف بیندازید.

سپس آن را به مدت دو الی ۳ ساعت در یخچال بگذارید تا سفت شود.

اگر شکلات را در قالب مستطیلی ریخته‌اید، پس از یک ساعت، وقتی هنوز کمی نرم است، آن را برش بدهید. چون اگر خیلی سفت شود، نمی‌توان آن را برش داد.

www.takbook.com

شیرینی خامگیاهی بدون شکر

پنج عدد انجیر را در نصف فنجان آب چندساعتی خیس کنید تا نرم شود و بعد با ده عدد خرما خوب پوره می‌کنیم (با آب انجیر)

به میزانی که سفت بشود پودر مغز بادام یا ...اضافه می‌کنیم (حدود ۲۰۰ گرم) و با ادویه‌جات مثل دارچین، هل و وانیل مزه دارش می‌کنیم.

قالب زده و رویش را با پودر مغزهای دلخواه تزیین کنید.

من ترکیب پودر گل سرخ و شکر زایلیتول گزیلیتول (Xylitol) ریختم.

www.takbook.com

کوکی شکلاتی خامگیاهی

پودر نارگیل یا نارگیل رنده شده: یک پیمانه

خرما یا عناب ۵ تا ۶ عدد: آن را از شب قبل می‌خیسانیم.

پودر نارگیل را با خرما داخل دستگاه غذاساز می‌ریزیم تا خرماها له شوند و مواد خوب باهم مخلوط شوند.

سپس آن‌ها را به شکل گِرد حالت می‌دهیم. داخل آن‌ها را سوراخ می‌کنیم. سپس ته کوکی‌ها را داخل شکلات مایع می‌زنیم و روی دیس می‌چینیم. روی کوکی‌ها را هم با شکلات مایع تزئین می‌کنیم.

شکلات مایع: دو و نیم ق.غ پودرکاکائو / ۱۰ عدد خرما خیس شده/ دو سوم پیمانه روغن نارگیل (همه مواد را داخل دستگاه غذاساز ترکیب می‌کنیم تا شکلات مایع به دست آید.)

www.takbook.com

توپک‌های کره بادام زمینی خامگیاهی

کره بادام زمینی بدون نمک: ۱ پیمانه

شیره: یک سوم پیمانه

پودر یا آرد نارگیل: نصف پیمانه

در یک کاسه، کره بادام‌زمینی و شیره و پودر نارگیل را مخلوط کرده و یک اسکوپ برداشته و گلوله می‌کنیم.

توپک‌ها را ۲۰ دقیقه در فریزر قرار می‌دهیم و بعد، نوش جان می‌کنیم.

www.takbook.com

شیرینی نخودچی بدون فر

آرد نخود: ۲۰۰ گرم

هل: ۵ عدد

روغن کنجد: نصف پیمانه

کره گیاهی: ۲۵۰ گرم

شکر: یک پیمانه

گلاب: ۳ قاشق غذاخوری

خلال بادام یا پودر پسته یا کمی کنجد: برای تزئین

www.takbook.com

آرد نخودچی را داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید ، با قاشق چوبی هم بزنید تا زمانی که رنگ آرد طلایی شده و عطر خوبی از آرد نخودچی بلند شود سپس از روی حرارت بردارید و بگذارید سرد شود.

شکر و دانه های هل را داخل میکسر بریزید و بزنید تا به شکل پودر شود. سپس همراه با روغن و کره ذوب شده و گلاب به آرد نخودچی اضافه نمایید و با دست مخلوط کنید تا به شکل خمیری نرم درآید.

با دست از خمیر تکه هایی به اندازه یک گردو بردارید و به شکل گرد حالت دهید (میتوانید روی شیرینی ها را کمی مرطوب کنید سپس مقداری خلال بادام یا پودر پسته روی شیرینی ها بپاشید) ، شیرینی ها را داخل ظرف دربسته نگهداری کنید.

www.takbook.com

توپک خرمایی خامگیاهی

www.takbook.com

خرمای پوست‌کنده و بی هسته له شده: ۴۰۰ گرم

کنجد خام: ۳۰۰ گرم

مغز گردو، بادام و فندق آسیاب شده: هر کدام ۱۰۰ گرم

دارچین: نصف قاشق چایخوری (اختیاری)

روغن کنجد: دو قاشق غذاخوری

خلال پسته و پودر نارگیل و کنجد خام (یا پودر توت‌فرنگی خشک‌شده)

جهت تزئین: هر کدام ۵۰ گرم

ابتدا کنجد و مغز بادام و گردو و فندق را آسیاب میکنیم. بعد، خرماها را آماده

می کنیم.

www.takbook.com

خرما و روغن کنجد و دارچین رو به مغزهای آسیاب شده اضافه می کنیم.

این خمیر را در کاسه‌ای می‌ریزیم. کمی دارچین اضافه می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم.

به‌اندازه‌ی یک گردو از مواد را جدا کرده و در کف دست، به‌صورت گرد درمی‌آوریم.

سپس این توپک‌ها را در مغزها می‌غلتانیم. توپک خرمایی آماده است.

***این توپک ها را می توان با تمشک هم درست کرد. (مثل عکس بالا)

روش دیگر:

خرمای هسته گرفته و نرم شده در آب: یک پیمانه

جو پرک: ۲ پیمانه

پودر نارگیل: سه چهارم پیمانه

پودر کاکائو: یک قاشق غذا

کره بادام‌زمینی: یک قاشق غذا

همه مواد را داخل غذاساز بریزید. کمی هم آب یا گلاب اضافه کنید تا خمیر یکدستی به دست آید.

سپس توپک‌ها را درست کنید و در پودر نارگیل بغلتانید.

www.takbook.com

براوونی خامگیاهی

مواد پایه:

گردوی خام: یک و نیم پیمانه

بادام خام: یک پیمانه

www.takbook.com

خرما: دو و نیم پیمانه

پودر کاکائو یا شکلات تلخ: سه‌چهارم پیمانه

تراشه‌های شکلات وگان: دو قاشق غذا

نمک دریا: یک‌چهارم قاشق غذا

همه مواد رو مخلوط کرده و در قالب ریخته و صاف می‌کنیم.

برای رویه:

شیر بادام: یک‌چهارم پیمانه

کاکائو تلخ رنده شده: یک پیمانه

روغن نارگیل یا کره گیاهی: ۲ قاشق غذا

شیره دلخواه: یک‌چهارم تا یک‌دوم پیمانه

یک پر نمک

همه مواد رو مخلوط کرده و روی پایه ریخته و صاف می‌کنیم.

www.takbook.com

براوونی لیوانی

۲ قاشق غذا آرد

۲ قاشق غذا شیر فندق یا شیر گیاهی دیگری

یک قاشق غذا شکر قهوه‌ای

یک قاشق غذا روغن

یک‌چهارم قاشق غذا عصاره وانیل، یک‌چهارم قاشق غذا بیکینگ‌پودر

سه قاشق غذاخوری پودر کاکائو (اختیاری)- یک تکه شکلات (اختیاری)

یک‌چهارم قاشق غذا مخلوط شکر و دارچین برای روی کیک

روغن، شیر، شکر و وانیل را مخلوط‌کنید. آرد و بیکینگ‌پودر و پودر کاکائو را باهم مخلوط‌کنید.

www.takbook.com

مواد خشک و تر را مخلوط کنید، اما زیاد به هم نزنید. فقط در حدی که با هم مخلوط شوند، کافی است. لیوان یا ظرف کوچکی را چرب کنید و مواد را در آن بریزید. مخلوط شکر و دارچین را روی آن بپاشید.

کیک را به مدت یک دقیقه در مایکروفر و یا ۲۰ دقیقه داخل فر قرار دهید.

می‌توانید پس از پخت، روی کیک داغ، یک تکه شکلات قرار دهید تا ذوب شود.

www.takbook.com

کیک براونی بدون گلوتن

۱۲۰ گرم گردو یا بادام ریز خردشده
۲۸۰ گرم آرد بدون گلوتن

۳۰۰ گرم شکر قهوه‌ای یا شکر خرما
۹۰ گرم پودر کاکائو

کمی وانیل، نوک چاقو نمک
تکه‌های ریز شکلات در صورت دلخواه

۱۷۰ گرم روغن نارگیل یا کنجد
۲۵۰ میلی‌لیتر آب

نصف قاشق چای جوش‌شیرین همراه با یک قاشق آب‌لیمو برای پفی شدن کیک

اول مواد خشک را مخلوط کرده بعد آب و روغن را اضافه کرده و در قالب مستطیلی چرب شده پهن کرده و در فر گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد در طبقه وسط حدود ۲۰ دقیقه می‌پزیم. وسط کیک باید کمی مرطوب و نرم باشد.

www.takbook.com

حلوای کدوحلوایی بدون گلوتن

آرد برنج ۴ قاشق غذا

شیر گیاهی سه چهارم پیمانه

پوره کدوحلوایی بخارپز ۱ پیمانه

دارچین و هل

گلاب ۲ قاشق غذا

شیره ۳ قاشق غذا

آرد برنج را کمی تفت می‌دهیم. بقیه مواد را اضافه می‌کنیم. پس از چند دقیقه، حرارت را خاموش می‌کنیم.

www.takbook.com

ترحلوا

آرد برنج: ۲ پیمانه سر پر

روغن جامد یا کره گیاهی: یک پیمانه

روغن مایع: یک چهارم پیمانه

پودر هل: یک قاشق چای‌خوری

خلال پسته و خلال بادام و پودر نارگیل برای تزیین

تهیه ترحلوای مجلسی را با درست کردن شربت آن آغاز کرده و پس از آماده شدن شربت، آرد ترحلوا را آماده کنید.

مواد لازم برای تهیه شربت:

آب: نصف پیمانه تا یک پیمانه

گلاب: نصف پیمانه

شکر: یک و نیم پیمانه

زعفران دم‌کرده: دو قاشق سوپ‌خوری

www.takbook.com

شکر و آب را در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا شکر در آب حل شود. گلاب، زعفران دم‌کرده و هل را اضافه کنید و هم بزنید. یکی دو جوش که زد، حرارت را خاموش‌کنید.

درست کردن آرد حلوا:

ابتدا آرد را الک کنید تا هنگام حرارت دیدن گلوله گلوله نشود. تابه نچسب را روی حرارت ملایم بگذارید، آرد را به مدت ۲۰ دقیقه تفت دهید. آرد را مرتب با قاشق چوبی هم بزنید تا به‌صورت یکنواخت حرارت ببیند و بوی خامی آن گرفته شود.

وقتی‌که رنگ آرد تغییر کرده و کمی تیره شد (به رنگ کرمی درآمد)، حرارت را خاموش کرده و دوباره آرد را الک کنید تا حلوایی صاف و یکدست عمل آید.

آرد الک شده را دوباره به تابه برگردانید و آن را در کناره‌های ظرف جمع کنید طوری که در وسط ظرف، هیچ آردی وجود نداشته باشد.

تابه را روی حرارت ملایم قرار دهید، سپس روغن و پودر هل را در وسط تابه یا قابلمه ریخته و شروع به هم زدن مواد کنید.

مواد را مرتب هم بزنید تا به رنگ موردنظرتان درآید، البته این موضوع را نیز در نظر داشته باشید که با افزودن شربت به مواد، رنگ آن‌ها تیره‌تر می‌شود.

شربت سرد را کم‌کم اضافه کنید و سریع هم بزنید تا گلوله نشود.

اگر حلوا کمی شل بود، همچنان به هم زدن روی حرارت ادامه دهید تا شربت به خورد آرد برود. وقتی ترحلوا به روغن افتاد و مانند یک گلوله از کف تابه جدا شده و در یک‌طرف جمع شد، حرارت را خاموش کنید.

www.takbook.com

سپس آن را در دیس بکشید و با خلال پسته، خلال بادام یا پودر نارگیل تزئین کنید.

نکات مهم:

برای طبخ یک ترحلوای مجلسی با رنگی طلایی باید با دقت و حوصله، آرد را بر روی حرارت خیلی ملایم تفت دهید تا حرارت به‌صورت یکنواخت توزیع‌شده و بوی خامی آرد کاملاً گرفته شود.

در مرحله اول تفت دادن آرد مراقب باشید رنگ آرد زیاد تیره نشود، در حدی که رنگ آرد کرمی شود کافی است.

تفت دادن بیش‌ازحد آرد باعث سوختگی آن و ایجاد طعم تلخ در حلوا می‌شود، بنابراین مراقب باشید آرد را بیش‌ازاندازه تفت ندهید.

می‌توانید مقدار کمی آرد نشاسته به آرد حلوا اضافه کنید.

در انتها برای عطر بهتر می‌توانید چند قطره گلاب یا عرق هل به آن اضافه کنید.

قبل از اضافه کردن شربت، ۲ قاشق غذاخوری شکر روی ترکیب آرد و روغن پاشیده و مرتب هم بزنید تا حلوا پف کند.

ترحلوا مجلسی را می‌توانید قالب زده یا با استفاده از قیف و ماسوره به‌صورت اشکال زیبا تزیین کنید.

www.takbook.com

ترحلوای آب هویج (بدون گلوتن)

آب هویج: حدود دو لیوان　　آب جوش: نصف لیوان

شکر سرخ یا قهوه‌ای: نصف پیمانه　　آرد برنج: ۶ قاشق غذاخوری

روغن کنجد: نصف استکان، یا کره گیاهی: ۲۰۰ گرم، یا روغن نارگیل: نصف لیوان

www.takbook.com

گلاب: ۳ قاشق غذاخوری زعفران: نصف قاشق چایخوری

هل آسیاب شده: یک قاشق چایخوری - کمی دارچین و پودر نارگیل برای تزئین

شکر را در نیم لیوان آب جوش حل می کنیم. زعفران را هم می ریزیم و به هم می‌زنیم.

سپس آرد برنج را حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم تفت می‌دهیم. بعد، روغن یا کره گیاهی را به آرد اضافه می‌کنیم.

حالا شربت و سپس آب هویج را کم‌کم اضافه می‌کنیم. مدام هم می زنیم. پس از اینکه حلوا خودش را گرفت، حرارت را خاموش می‌کنیم.

در آخر، گلاب و کمی هل آسیاب شده اضافه می‌کنیم. حلوا را با کمی دارچین و پودر نارگیل تزئین می‌کنیم.

www.takbook.com

حلوای هویج بدون گلوتن

حلوای هویج یکی از دسرهای اصیل شهر همدان است که سر سفره افطار مردم این شهر قرار می‌گیرد.

www.takbook.com

هویج ریز رنده شده: نیم کیلو شکر: یک استکان آرد برنج: یک پیمانه

زعفران دم کرده: نصف استکان گلاب: نصف استکان

روغن کنجد: نصف استکان، یا کره گیاهی: ۲۰۰ گرم، یا روغن نارگیل: نصف لیوان

هل آسیاب شده: یک قاشق چایخوری دارچین: به مقدار لازم

ابتدا هویج را با گلاب می پزیم. شکر را با نصف استکان آب حل کرده و روی حرارت می گذاریم تا حل شود و فقط یک ریزجوش بزند.

سپس آرد برنج را حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم تفت می‌دهیم. بعد، روغن یا کره گیاهی را به آرد اضافه می‌کنیم و باز هم دو سه دقیقه تفت می دهیم.

در این مرحله، هویج پخته‌شده را به آرد تفت داده‌شده اضافه کنید و مخلوط‌کنید. بعد شربت آماده‌شده و زعفران را کم‌کم به مایع آرد و هویج اضافه کنید و مواد را خوب به هم می زنید. وقتی حلوا به قوام خوبی می رسد و به راحتی، از ماهیتابه جدا می شود، یعنی که آماده شده است. حرارت را خاموش می کنیم. گلاب و هل آسیاب شده را نیز به آن اضافه کرده و پس از کمی سرد شدن آن را داخل ظرف ریخته و با دارچین و پودر نارگیل، خلال پسته و بادام آن را تزئین کرده و میل کنید.

می توانیم وسط این حلوا خرما و گردوی خرد شده بریزیم، تا مغزدار شود.

www.takbook.com

حلوای مجلسی بدون گلوتن

آرد بدون گلوتن: دو و نیم پیمانه

کره گیاهی: ۱۵۰ گرم

روغن مایع یا جامد: ۱۰۰ گرم

شکر: ۲۵۰ گرم یا یک و یک‌چهارم پیمانه

گلاب: نصف پیمانه

آب: نصف پیمانه

زعفران دم‌کرده: یک‌چهارم پیمانه

هل ساییده: ۱ قاشق چای

www.takbook.com

آب، گلاب و شکر را در قابلمه ریخته و روی حرارت بگذارید تا به جوش آید، گاهی هم بزنید تا شکر در آب حل شود.

زعفران و هل را اضافه کنید؛ و بعد از یکی دو جوش، شعله را خاموش‌کنید و کنار بگذارید تا به دمای محیط برسد.

آرد را حدود ۱۵ دقیقه تفت دهید، سپس آرد را الک کنید. آرد را مجدداً در قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید.

کره ذوب‌شده و روغن را بریزید و به تفت دادن ادامه دهید. شربت را کم‌کم به آرد اضافه کنید و مدام هم بزنید تا شربت به خورد آرد برود.

وقتی شربت تمام شد؛ دسته‌های قابلمه را گرفته و به چپ و راست تکان دهید تا حلوا جمع شود و از قابلمه جدا شود. سپس در دیس بریزید.

نکته:

اگر مخلوط آرد و روغن داغ باشد، باید شربت سرد شده را به آن اضافه کنید و اگر آرد تفت خورده سرد باشد، شربت داغ اضافه کنید؛ و یا هردو باید ولرم باشند.

برای رنگ شکلاتی می‌توانید مقداری پودر کاکائوی الک شده به حلوا اضافه کنید.

www.takbook.com

حلوا با شیره بدون گلوتن

آرد بدون گلوتن: یک و دوسوم پیمانه

شیره انگور ۱ پیمانه پر

گلاب نصف پیمانه

روغن جامد یک‌سوم پیمانه

زعفران حل‌شده در آب ۲ قاشق غذا

پودر هل و دارچین نصف قاشق مرباخوری

www.takbook.com

روغن را در ظرف ریخته روی حرارت ملایم گذاشته آرد را اضافه کنید و تف دهید تا خامی آرد گرفته شود و عطر آن بلند شود. پودر هل و دارچین را اضافه کرده از روی حرارت بردارید. در ظرف دیگری شیره و گلاب و زعفران را با هم مخلوط‌کنید و به‌تدریج به آرد اضافه کنید و به‌سرعت هم بزنید تا آرد گلوله نشود. وقتی حلوا را خوب هم زدید و از ظرف جدا شد حلوا آماده است. می‌توانید آن را در قالب ریخته برگردانید و یا در دیس بریزید و با خلال پسته یا بادام تزیین کنید.

روش دیگر:

شیره انگور یا دوشاب ۱/۵ پیمانه

آرد بدون گلوتن ۲ پیمانه

روغن یا کره گیاهی ۴/۳ پیمانه

زعفران دم‌کرده ۱ قاشق غذاخوری

هل آسیاب شده به میزان لازم

گلاب نصف پیمانه

www.takbook.com

ابتدا طبق روال تهیه انواع حلوا، آرد را الک کرده و داخل تابه بریزید و کمی تف دهید تا بوی خامی آرد گرفته‌شده و کمی تغییر رنگ بدهد.

وقتی رنگ آرد تغییر کرد، دوباره آن را الک کرده و به تابه برگردانید. کره ذوب‌شده یا روغن را به آرد اضافه کرده و خوب هم بزنید تا روغن به خورد آرد برود. در این مرحله، شیره انگور را کم‌کم به تابه اضافه کنید. سریع مواد را هم بزنید تا نسوزد و شروع به جمع شدن کند. گلاب، زعفران دم‌کرده و هل را اضافه کنید. دوباره کمی مواد را با سرعت تف دهید و بعد حرارت را خاموش‌کنید. تابه را از روی حرارت برداشته و باز مواد را هم بزنید. این حلوا مانند دیگر انواع حلواها به‌صورت کامل از ظرف جدا نمی‌شود و کمی حالت کش‌دار دارد.

چند نکته درباره تهیه حلوا با شیره:

برای تهیه حلوا با شیره هم از شیره انگور و هم از شیره خرما می‌توان استفاده کرد.

بسیاری از افراد برای لذیذتر شدن حلوا با شیره، مقداری گردو و شیر گیاهی نیز اضافه می‌کنند که این مورد کاملاً سلیقه‌ای است.

درصورتی‌که بخواهید حلوای سفت‌تری داشته باشید که بتوان آن را در قالب ریخته و یا با قیف و ماسوره شکل داد، می‌توانید دوسوم شیره‌ای که باید به حلوا اضافه شود را شیره انگور ریخته و مابقی را شکر بریزید.

www.takbook.com

حلوای رنگینک

آرد: نیم کیلوگرم

خرمای هسته گرفته شده: نیم کیلوگرم

روغن مایع: یک پیمانه

گردو در صورت دلخواه

خلال پسته برای تزئین

آرد را الک می‌کنیم. روغن را داغ می‌کنیم و آرد را در آن تفت می‌دهیم. هسته خرما را می‌گیریم. نصف آرد تفت داده‌شده را داخل بشقاب می‌ریزیم. خرما و گردو را روی آن می‌چینیم. دوباره روی خرماها آرد تف داده‌شده می‌ریزیم. سپس با دست فشار می‌دهیم تا کاملاً یکدست شود.

می‌توانیم آن را در دیس بریزیم و با خلال پسته تزئین کنیم. یا گلوله‌های کوچک از خرما را برداریم و درون کنجد و پودر نارگیل بغلتانیم.

www.takbook.com

سوهان بدون گلوتن

شکر: یک پیمانه

زعفران: نصف قاشق چای

ارده: نصف پیمانه

پسته خردشده: نصف پیمانه

داخل استکانی، زعفران را در دو قاشق غذا آب جوش دم کنید.

داخل تابه نچسب، یک پیمانه شکر بریزید. روی حرارت متوسط بگذارید و تا زمانی که شکر حل نشود، مخلوط نکنید. سپس آن را با قاشق هم بزنید. بلافاصله، زعفران و ارده را اضافه کنید. حالا مخلوط را روی کاغذ روغنی ریخته و پهن کنید. سپس روی آن پسته بریزید. روی آن یک کاغذ روغنی دیگر بیندازید و با وردنه، آن را پهن کنید. سپس یک بشقاب گرد را به‌طور برعکس، روی سوهان بگذارید و دورتا دور سوهان را برش دهید. اضافه‌های دور آن را با دست جدا کنید. روی سوهان، برش‌های متقاطعی بزنید. اجازه دهید تا سرد شود.

www.takbook.com

شیرینی نخودی بدون گلوتن

دستور تهیه به تعداد ۵۰ عدد شیرینی

آرد نخودچی ۳۰۰ گرم (۲ قاشق از آن باید آرد برنج باشد)

پودر شکر یا پودر قند ۱۴۰ گرم

روغن قنادی ۴۵ گرم

روغن جامد ۱۰۵ گرم

پودر هل ۱ قاشق سوپ‌خوری

روغن و پودر هل و شکر را با همزن حدود ۵ دقیقه بزنید تا پوک شود. بعد، آرد نخودچی را اضافه کرده، با دست ورز دهید. خمیر را داخل پلاستیک به مدت ۱۲ ساعت استراحت دهید. بعد روی پلاستیک، خمیر را پهن کرده و با وردنه صاف کرده و قالب بزنید. سپس آن را داخل سینی چیده و روی آن را با پودر پسته یا کنجد تزئین کرده و داخل فری که از قبل داغ‌کرده‌اید در طبقه متوسط قرار دهید.

www.takbook.com

۳ تا ۴ دقیقه با دمای ۱۷۵ درجه، سپس حرارت را کم کرده و به ۱۵۰ درجه می‌رسانیم به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد. سپس سینی را بیرون آورده و می‌گذاریم کاملاً خنک شود.

شیرینی برنجی بدون گلوتن

(عکس همراه با شیرینی نخودی)

آرد برنج: ۱۰۰ گرم

آرد ذرت: ۷۵ گرم

نشاسته ذرت: ۱ قاشق غذاخوری

پودر قند: ۵۰ گرم

کره گیاهی: ۱۰۰ گرم

گلاب: ۱ قاشق غذا

پودر هل: ۲ قاشق چای

کره گیاهی که به دمای محیط رسیده و پودر قند الک شده و پودر هل را با دست ورز داده و مخلوط کنید. سپس هر سه آرد را با هم الک کرده و همراه گلاب به مواد اضافه کنید، خوب ورز دهید تا مخلوط شود (حداقل ۵ دقیقه). باید خمیر یکدست و نرمی به دست آید. اگر می‌خواهید می‌توانید کمی زعفران آب کرده را به مواد اضافه کنید. سپس آن را داخل کیسه فریزر گذاشته و در یخچال، یکی دو ساعت استراحت دهید. خمیر را از یخچال بیرون آورده، روی تخته پهن کنید، با وردنه صاف کنید و قالب بزنید یا به روش سنتی، مقداری از خمیر را در دست گلوله کرده و روی آن را حالت داده و داخل سینی فر روی کاغذ مومی بافاصله بچینید و داخل فر با حرارت ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بگذارید بپزد.

www.takbook.com

شیرین‌های مخصوص کریسمس

www.takbook.com

در ایام کریسمس رسم است که در مدارس معلم‌ها با شاگردان، یا پدر و مادربزرگ‌ها با نوه‌هایشان شیرینی‌های مخصوص کریسمس درست کرده و بسته‌بندی می‌کنند و به همسایه‌ها یا دوستانشان کادو می‌دهند. شاگردان هم شیرین‌هایی که خودشان درست کردند را به خانه‌شان می‌برند.

این شیرینی‌ها تا دو هفته در ظرف‌های دربسته می‌ماند و برای همین از دو هفته قبل کریسمس شروع می‌کنند. این شیرینی چهار نوع است، شامل:

شیرینی ساده، شکلاتی، شیرینی با دانه خشخاش، شیرینی مربایی که دستور هر کدام در ادامه توضیح داده شده است.

شیرینی ساده

۱۴۰ گرم آرد ۵۰ گرم پودر قند

یک قاشق غذا پودر جایگزین تخم‌مرغ

۸۵ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی طبیعی بدون افزودنی‌های مضر

یک قاشق چای مخلوط ادویه‌جات مخصوص شیرینی‌های کریسمس (زنجبیل، دارچین، میخک، جوز هندی)

پودر جایگزین تخم‌مرغ را با ۳۰ میلی‌لیتر آب هم زده، ۵ دقیقه صبر می‌کنیم.

روغن و پودر قند را اضافه کرده و هم می‌زنیم. بقیه مواد را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم. صاف‌کرده و قالب میزیم. با دمای ۱۸۰ درجه حرارت بالا و پایین طبقه وسط ده دقیقه می‌پزیم.

شیرینی شکلاتی

۱۱۰ گرم آرد ۵۰ گرم پودر قند

www.takbook.com

۲۵ گرم پودر کاکائو خالص

یک قاشق غذا پودر جایگزین تخم‌مرغ

۸۵ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی طبیعی بدون افزودنی‌های مضر

یک قاشق چای مخلوط ادویه‌جات مخصوص شیرینی‌های کریسمس (زنجبیل، دارچین، میخک، جوز هندی)

پودر جایگزین تخم‌مرغ را با ۳۰ میلی‌لیتر آب هم زده، ۵ دقیقه صبر می‌کنیم.

روغن و پودر قند را اضافه کرده و هم می‌زنیم. بقیه مواد را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم.

صاف‌کرده و قالب میزیم. با دمای ۱۸۰ درجه حرارت بالا و پایین طبقه وسط ده دقیقه می‌پزیم.

شیرینی با دانه خشخاش

۱۴۰ گرم آرد

۷۰ گرم پودر قند

یک قاشق غذا پودر جایگزین تخم‌مرغ

۱۵ گرم دانه خشخاش

۸۵ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی طبیعی بدون افزودنی‌های مضر

رنده پوست لیموترش یا پرتقال و یک قاشق غذا آبش

(درصورتی‌که ارگانیک باشد از رنده پوستش استفاده کنید والا از وانیل یا هل استفاده بکنید.)

پودر جایگزین تخم‌مرغ را با ۳۰ میلی‌لیتر آب هم زده، ۵ دقیقه صبر می‌کنیم.

www.takbook.com

روغن و پودر قند را اضافه کرده و هم می‌زنیم. بقیه مواد را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم.

صاف‌کرده و قالب میزیم. با دمای ۱۸۰ درجه حرارت بالا و پایین طبقه وسط، ده دقیقه می‌پزیم.

شیرینی مربایی

۲۵۰ گرم آرد ۱۰۰ گرم شکر نرم

۱۰۰ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی طبیعی بدون افزودنی‌های مضر

رنده پوست لیموترش یا پرتقال و یک قاشق آبش

(درصورتی‌که ارگانیک باشد از رنده پوستش استفاده کنید والا از وانیل یا هل استفاده بکنید.)

۲۵۰ گرم ماست گیاهی یا ماست بادم هندی خانگی

نصف قاشق چای جوش‌شیرین همراه با یک قاشق چای آب‌لیمو (طبق عادت خیلی‌ها برایشان جوش‌شیرین مضرتر از بکینگ پودرمی باشد که مواد تشکیل‌دهنده‌اش همان جوش‌شیرین و مواد افزودنی دیگر هست.)

مربای ژله‌ای برای روی شیرینی

روغن و شکر را هم می‌زنیم تا شکر آب شود. بقیه مواد را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم.

صاف کرده و قالب میزیم. یک گودی وسط شیرینی‌ها ایجاد می‌کنیم و کمی مربا داخلش می‌ریزیم و با دمای ۱۸۰ درجه حرارت بالا و پایین طبقه وسط ۱۵ دقیقه می‌پزیم. بلافاصله بعد پخت مجدداً مربا ریخته و می‌گذاریم خنک شود.

www.takbook.com

برشتوک

مواد لازم برای ۱۵ عدد گل از این قالب یا هر قالبی که دوست داشتید

آرد نخودچی یک لیوان

آرد گندم سبوس‌دار ۲ قاشق پر غذاخوری

نثار (شکر قهوه‌ای و طبیعی پودر شده مثل آرد) نصف لیوان

کره گیاهی ۶۰ گرم

زنجبیل و هل پودر شده حدود یک قاشق غذا

شکلات تلخ یک بسته و یا به اندازه لازم

شکر را آسیاب کرده هل را پودر کرده و کنار می‌گذاریم.

www.takbook.com

بعد شکلات تلخ را به‌صورت بن ماری روی بخار آب ذوب می‌کنیم و با یک قاشق مرباخوری ته قالب (هرکدام از گل‌ها) یک قاشق کوچک شکلات می‌ریزم و قالب را داخل فریزر قرار می‌دهیم.

حالا کره را داخل ماهیتابه و روی حرارت ملایم می‌گذاریم ذوب شود آرد گندم را می‌ریزیم و کمی تفت می‌دهیم تا خامی آرد گرفته شود بعد آرد نخودچی را اضافه کرده باز تفت می‌دهیم. توجه کنید با کفگیر چوبی هم بزنید تا دستتان نسوزد مرتب هم می‌زنیم چون آرد زود می‌سوزد.

حدود یک ربع در حدی تفت می‌دهیم که آرد داغ شود و کمی رنگش طلایی شود. زیر شعله را خاموش می‌کنیم بلافاصله شکر قهوه‌ای پودر شده و هل پودر شده و زنجبیل را اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم.

مزه شیرینی و تندی زنجبیل را تنظیم می‌کنیم.

در عین اینکه مواد ما داغ است قالب را از فریزر در آورده و از مواد برشتوک روی شکلات‌های ته قالب می‌ریزیم و با دست فشار می‌دهیم تا قالب‌ها پر شود و سطح صاف و یکدست پیدا کند.

بعد از اتمام کار قالب را حدود ۵ ساعت در یخچال می‌گذاریم تا کاملاً سرد شود بعد به آرامی از قالب جدا کرده و در ظرف مناسب می‌چینیم.

www.takbook.com

کوکی جو دوسر بدون گلوتن

جو دوسر پرک: ۲ پیمانه / خرما: نیم کیلوگرم / بیکینگ پودر: یک ق. چ

عصاره وانیل: نصف ق. چ / دارچین: ۲ ق. چ / پودر کاکائو: ۲ ق. غ

نمک: یک پر / شیره: ۴ ق. غ / کره گیاهی: ۲۵۰ گرم

جو پرک را آسیاب می‌کنیم، ولی نباید پودر شود، بلکه باید ریز خرد شود. خرما را هم داخل غذاساز له می‌کنیم و با آن مخلوط می‌کنیم. سپس بیکینگ پودر، دارچین و پودر کاکائو را به آن اضافه می‌کنیم.

شیره، عصاره وانیل، کره گیاهی ذوب‌شده و یک پر نمک را با آن مخلوط می‌کنیم.

سپس شیرینی‌ها را فرم داده و می‌گذاریم ۲۰ دقیقه داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بپزد.

www.takbook.com

رولت خامه‌ای

بالا و پایین فر را روشن کرده و آن را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم می‌کنیم.

۴ قاشق پودر جایگزین تخم‌مرغ را با ۱۵۰ میلی‌لیتر آب، خوب هم می‌زنیم.

کمی وانیل و ۱۲۵ گرم شکر قهوه‌ای اضافه می‌کنیم و باز هم می‌زنیم.

۱۲۰ گرم آرد کامل الک شده را به مواد اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم.

یک‌چهارم قاشق چای‌خوری جوش‌شیرین همراه با یک قاشق چای‌خوری آب‌لیمو اضافه می‌کنیم و آرام مخلوط می‌کنیم.

www.takbook.com

خمیر شل‌تری نسبت به کیک خواهیم داشت. اگر سفت بود، با قاشق، آب اضافه کنید.

روی کاغذ روغنی را با روغن چرب می‌کنیم و خمیر را می‌ریزیم و در طبقه وسط فر، ده دقیقه می‌پزیم.

خمیر آماده‌شده را بلافاصله روی یک کاغذ روغنی دیگر که کمی شکر پاشیدید، برگردانید؛ اما کاغذ پخت را جدا نکنید. روی کاغذ، یک دستمال مرطوب بیندازید تا خمیر نرم بشود و رولش بکنید.

بعد از سرد شدن، بازش می‌کنیم و با خامه وگان (خامه سویا یا خامه نارگیل یا خامه بادام‌هندی) پرکرده و دوباره رولش می‌کنیم و بُرش می‌دهیم.

www.takbook.com

کیک خامه‌ای محبوب آلمانی‌ها

خمیر کیک:

۳۵۰ گرم آرد کامل

۵۰ گرم نشاسته

۲۰۰ گرم شکر

۶۰ گرم پودر کاکائو

۴۰۰ میلی‌لیتر آب سرد

۱۰۰ گرم روغن گیاهی مثل روغن کنجد

www.takbook.com

یک قاشق چای‌خوری جوش‌شیرین

یک قاشق غذا آب‌لیمو

فر را با دمای ۱۸۰ درجه بالا و پایین روشن می‌کنیم.

یک قالب کمربندی کیک با قطر ۲۶ سانتیمتر لازم داریم. روی کف آن یک کاغذ روغنی می‌اندازیم. دیواره‌های قالب را هم چرب می‌کنیم.

مواد خشک بجز جوش‌شیرین را مخلوط کرده، آب و روغن را اضافه می‌کنیم و خوب به هم می‌زنیم.

جوش‌شیرین و آب‌لیمو را اضافه می‌کنیم و مخلوط می‌کنیم و در قالب می‌ریزیم.

حدود ۳۰ دقیقه، در طبقه وسط فر می‌گذاریم بپزد. پس از پخت، می‌گذاریم کیک خنک شود.

سپس کیک را به‌طور افقی، به سه قسمت مساوی بُرش می‌دهیم تا کیک سه‌طبقه داشته باشیم.

سس وسط کیک:

یک شیشه کمپوت آلبالو بدون هسته (۳۶۰ گرم)

۳۵ گرم آرد نشاسته

۶۰ گرم شکر

www.takbook.com

آب کمپوت را با آب رقیق کرده که مجموعاً یک لیتر بشود. بعد با شکر و نشاسته، حین هم زدن می‌پزیم تا به جوش آید و مثل فرنی سفت شود. از آلبالوها ۱۲ عدد برای تزئین برمی‌داریم و بقیه را به سس اضافه می‌کنیم.

وقتی خمیر کیک سرد شد، سس را لابه‌لای خمیر می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم به خورد خمیر برود.

خامه سویا را با وانیل و کمی شکر هم می‌زنیم تا سفت شود. کمی از آن را برای تزئین کیک در قیف می‌ریزیم.

بقیه خامه را لابه‌لای کیک و روی کیک می‌مالیم.

با قیف، خامه را ریخته و روی گل‌های خامه‌ای، یک عدد آلبالو می‌گذاریم.

www.takbook.com

کیک نارگیلی

شیر سویا ولرم: ۲ پیمانه

پودر نارگیل: یک و نیم پیمانه

شکر قهوه‌ای: نصف پیمانه

آرد کامل: ۳ پیمانه

روغن: سه چهارم پیمانه

وانیل: ۱ قاشق چای

یک قاشق چای جوش‌شیرین همراه با ۲ قاشق غذا آب‌لیمو برای پوکی کیک

شیر گیاهی و شکر و روغن را مخلوط کرده و به آرد و وانیلی که قبلاً الک شده اضافه می‌کنیم و بعد نارگیل را هم اضافه می‌کنیم. یک قاشق چای جوش‌شیرین همراه با ۲ قاشق غذا آب‌لیمو برای پوکی کیک اضافه کرده و در قالب چرب شده و آرد پاش می‌ریزیم و در طبقه وسط فر با حرارت بالا و پایین ۲۵۰ درجه به مدت ۲۰ – ۳۰ دقیقه قرار می‌دهیم.

www.takbook.com

کیک سیب بدون گلوتن

۱۰۰ گرم شکر قهوه‌ای

۱۰۰ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی

۲۰۰ گرم آرد بدون گلوتن (ترکیب آرد برنج، ذرت و جو دوسر)

۱۵۰ میلی‌لیتر شیر گیاهی

۳ قاشق غذا پودر جایگزین تخم‌مرغ (در فروشگاه‌های وگان موجود است)

کمی وانیل

www.takbook.com

نصف قاشق چای جوش‌شیرین همراه با یک قاشق غذا آب‌لیمو برای پوکی کیک

۲-۳ عدد سیب

کمی دارچین

پودر جایگزین تخم‌مرغ را با آب مخلوط کرده تا مثل حالت تخم‌مرغ بشود. بعد، کره و شکر و وانیل را اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا شکر آب شود. سپس شیر و بعد، آرد و جوش‌شیرین و آب‌لیمو و دارچین را اضافه می‌کنیم.

قالب را چرب کرده و مایع را می‌ریزیم.

سیب‌ها را پوست کنده و خلالی برش داده و روی خمیر می‌چینیم و در فر حرارت بالا و پایین با حرارت ۲۱۰ درجه سانتی‌گراد در طبقه وسط می‌پزیم.

با میوه های دیگر مثل زردآلو یا گلابی هم می توان درست کرد.

www.takbook.com

کیک شاه‌بلوط و کدوحلوایی، بدون گلوتن و شکر

۱۲۰ گرم کدوحلوایی (هویج هم می‌توانید استفاده بکنید)

۲۰۰ گرم شاه‌بلوط (می‌توانید از مغز دلخواه دیگر استفاده بکنید)

۲۰۰ گرم خرما یا کشمش

دارچین، زنجبیل و هل

رنده پوست لیموترش (ارگانیک باشد استفاده شود والا خوب نیست)

www.takbook.com

شاه‌بلوط را برش زده و داخل قابلمه با آب سرد بپوشانید و اجازه دهید بپزد تا آماده شود، پوست آن‌ها زمانی که گرم است به‌راحتی کنده می‌شود.

بعد سرد شدن شاه‌بلوط، آن را همراه کدوحلوایی و خرما در دستگاه غذا ساز خوب پوره بکنید و بقیه مواد را اضافه کرده و در ظرف موردنظر فرم دهید و به‌دلخواه تزیین کنید.

www.takbook.com

کیک پرتقال بدون گلوتن

۱۰۰ گرم شکر قهوه‌ای

۱۰۰ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی ارگانیک

۲۰۰ گرم آرد بدون گلوتن (ترکیب آرد برنج، ذرت)

۱۵۰ میلی‌لیتر آب‌پرتقال تازه (یک فنجان)

۳ قاشق غذا پودر جایگزین تخم‌مرغ (در فروشگاه‌های وگان موجود است)

رنده پوست یک عدد پرتقال

نصف قاشق چای جوش‌شیرین همراه با یک قاشق غذا آب‌لیمو برای پوکی کیک

www.takbook.com

جایگزین تخم‌مرغ را با ۹۰ میلی‌لیتر آب مخلوط کرده تا مثل حالت تخم‌مرغ بشود. بعد، کره و شکر را اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا شکر آب شود سپس آب‌پرتقال و بعد رنده پوست پرتقال و آرد و جوش‌شیرین و آب‌لیمو را اضافه می‌کنیم.

قالب را چرب کرده و مایع را می‌ریزیم.

در فر حرارت بالا و پایین با درجه ۲۱۰ گرم طبقه وسط ۲۰ دقیقه می‌پزیم.

در این فاصله شربت پرتقال را آماده می‌کنیم.

شربت پرتقال:

۳ عدد آب‌پرتقال حدود ۴۰۰ میلی‌لیتر / رنده پوست پرتقال‌ها / ۱۰۰ گرم شکر قهوه‌ای

شکر و آب‌پرتقال را می‌جوشانیم و بعد خاموش کرده رنده پوست پرتقال را اضافه می‌کنیم.

بعد پخت کیک شربت را روی کیک می‌ریزیم و بعد سرد شدن رویش پودر نارگیل می‌پاشیم .کیک تر بسیار خوشمزه‌ای می‌شود.

www.takbook.com

کیک شکلاتی بدون گلوتن

آرد بدون گلوتن: ۳ پیمانه

پودر کاکائو: نصف پیمانه

شکر قهوه‌ای: ۱ پیمانه

جوش‌شیرین: ۲ قاشق چای یا بیکینگ‌پودر ۲ قاشق مربا

نمک: ۱ قاشق چای

وانیل: نصف قاشق چای

www.takbook.com

سرکه سفید: ۲ قاشق غذا

روغن: سه چهارم پیمانه

آب سرد: ۲ پیمانه

کرم شکلاتی روی کیک:

موز: یک عدد

کره بادام‌زمینی: یک پیمانه

پودر کاکائو و پودر قهوه: در کل دو و نیم قاشق غذاخوری

شیره خرما: یک پیمانه

همه مواد را داخل دستگاه غذاساز باهم مخلوط می کنیم تا یکدست شوند.

فر را روشن کرده و روی دمای ۱۸۰ درجه تنظیم می‌کنیم.

داخل قالب کیک، کاغذ روغنی می‌گذاریم. همه مواد خشک را باهم مخلوط می‌کنیم و الک می‌کنیم.

روغن و سرکه و آب را باهم مخلوط می‌کنیم و به مواد خشکمان اضافه می‌کنیم و با چنگال یا همزن دستی مخلوط می‌کنیم. نباید زیاد هم بزنیم، فقط در حدی که مخلوط بشود.

مایه کیک را در قالب می‌ریزیم و روی آن را با قاشق صاف می‌کنیم و می‌گذاریم داخل فر تا بپزد. حدود ۴۰ دقیقه طول می‌کشد تا بپزد.

www.takbook.com

برای امتحان کردن می‌توانید یک خلال‌دندان در کیک فروکنید، اگر مواد به آن نچسبید، یعنی کیک آماده است.

فر را خاموش می‌کنیم، کیک را بیرون آورده، و می‌گذاریم سرد بشود. سپس کیک را از قالب خارج می‌کنیم و مواد کرم شکلاتی را خوب باهم مخلوط می‌کنیم و روی کیک می‌ریزیم.

روش دیگر:

آرد ۲ پیمانه

آبمیوه ۱ پیمانه

شکر قهوه‌ای ۱ پیمانه

www.takbook.com

روغن یا کره گیاهی: سه چهارم پیمانه

پودر کاکائو: نصف پیمانه

سرکه: ۱ قاشق چایخوری

بیکینگ‌پودر: ۲ قاشق چای، وانیل به مقدار لازم

فندق خردشده به مقدار لازم

آرد و پودر کاکائو را الک می‌کنیم. آبمیوه و شکر را کمی گرم می‌کنیم و بعد، به مواد الک شده اضافه می‌کنیم.

وانیل، روغن و فندق را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا یکدست شود و سرکه را اضافه می‌کنیم. در آخر، بیکینگ‌پودر را می‌ریزیم.

قالب را چرب می‌کنیم و در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۰ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد.

www.takbook.com

کیک شکلاتی کرم‌دار

مواد لازم برای خود کیک:

شیر بادام غیر شیرین: ۱ پیمانه

سرکه سیب: ۱ قاشق غذا

آرد: دو پیمانه

شکر: سه‌چهارم تا یک پیمانه

پودر کاکائو: سه‌چهارم پیمانه

بیکینگ‌پودر: ۲ قاشق چای

جوش‌شیرین: نصف تا یک قاشق چای

نمک: ۱ قاشق چای

روغن کانولا یا روغن نارگیل مایع: نصف پیمانه / آب جوش: ۱ پیمانه

سس سیب غیر شیرین: دوسوم پیمانه

عصاره وانیل: ۱ قاشق چای

www.takbook.com

فر را در دمای ۱۸۰ درجه گرم می‌کنیم. کف دو قالب گرد ۳۲ سانتی کاغذ روغنی می‌گذاریم.

شیر بادام و سرکه را مخلوط می‌کنیم.

در یک کاسه بزرگ آرد، شکر، کاکائو، بیکینگ‌پودر، جوش‌شیرین و نمک را خوب مخلوط می‌کنیم. حالا روغن، سس سیب، وانیل و شیر بادام مخلوط با سرکه را با سرعت متوسط مخلوط می‌کنیم.

بین دو تا قالب تقسیم کرده و ۳۰ تا ۳۵ دقیقه یا بسته به فر خودتان بپزید.

برای کرم کره‌ای شکلاتی:

پودر کاکائو: ۱ پیمانه

کره وگان: نصف پیمانه تا یک پیمانه

پودر شکر: ۴ تا ۵ قاشق غذا

عصاره وانیل: ۲ قاشق چای

شیر بادام غیر شیرین: یک‌چهارم تا یک‌دوم پیمانه

پودر کاکائو را در یک کاسه بزرگ ریخته و بعد با کره وگان خوب هم می‌زنیم.

نصف پودر شکر را می‌ریزیم و هم می‌زنیم؛ و بعد اگر سفت بود، چند قاشق شیر بادام اضافه می‌کنیم وهم می‌زنیم و اگر شل بود پودر شکر اضافه کنید.

رویه کیک را بعد خنک شدن کیک، روی کیک و وسط آن می‌کشیم.

www.takbook.com

کیک کدو حلوایی بدون گلوتن

آرد: ۳ پیمانه

شکر: ۱ و نیم پیمانه

پوره کدو حلوایی: ۱ پیمانه

روغن مایع گیاهی: ۱ پیمانه سر خالی

آب یا شیر گیاهی: تقریبا ۲ و نیم پیمانه

www.takbook.com

سرکه سفید: ۱ و نیم قاشق غذا خوری

بیکینگ پودر: ۱ و نیم قاشق غذا خوری

نمک: یک یا دو پر

وانیل: مقداری

قبل از شروع به انجام مراحل تهیه، اول فر را روشن می کنیم. درجه فرها متفاوت هستند.

ابتدا، مواد خشک یعنی آرد، بیکینگ پودر، وانیل و نمک را سه بار الک می کنیم و کنار می گذاریم.

بعد مواد دیگر یعنی پوره کدو حلوایی که از قبل پختیم و با چنگال له کردیم را داخل کاسه ریخته، سپس شکر، روغن مایع گیاهی و سرکه را با همزن دستی کیک مخلوط می کنیم. بعد، آب ولرم یا شیر گیاهی بادام یا شیر سویا را اضافه می کنیم. سپس مواد خشک را اضافه می کنیم و آرام هم می زنیم. بستگی به سبکی یا سنگینی آردهای مختلف، میزان اضافه کردن آب یا شیر گیاهی متفاوت است. به اندازه ای که مایع کیک ما نه خیلی شل بشود و نه خیلی سفت، آب یا شیر گیاهی اضافه می کنیم، تا مایع کیک به غِلظت مناسب برسد. بعد، مایع کیک را داخل قالب کیکی که از قبل چرب و آرد پاشی شده می ریزیم و داخل فر به مدت یک ساعت یا بیشتر بسته به درجه فر قرار می دهیم. نوش جانتان.

www.takbook.com

کیک هویج مغزدار

آرد الک شده: دو و نیم پیمانه

آب هویج: یک و نیم پیمانه

روغن: یک‌سوم پیمانه

شکر قهوه‌ای: یک‌سوم پیمانه

مغز گردوی خردشده، خلال بادام، کشمش پلوئی

بیکینگ‌پودر، وانیل

سرکه: ۱ قاشق چای‌خوری

ابتدا آرد را با وانیل مخلوط می‌کنیم. در ظرف دیگری، آب هویج را با شکر روی حرارت کم قرار می‌دهیم تا شکر حل شود. سپس آن را به‌آرامی به آرد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. بعد، روغن، مغزها، کشمش و سرکه را اضافه می‌کنیم. مواد را به هم می‌زنیم تا یکدست شود. در آخر، بیکینگ‌پودر را اضافه می‌کنیم و خیلی کم به هم می‌زنیم تا پف کیک از بین نرود. مواد را داخل قالب چرب می‌ریزیم و در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۰ دقیقه می‌پزیم.

www.takbook.com

کیک تر

آرد ۳ لیوان

شکر قهوه‌ای نصف لیوان

روغن کنجد نصف لیوان

جایگزین تخم‌مرغ (معادل سه عدد تخم‌مرغ)

شیر سویا یک لیوان

نوک قاشق چای نمک

www.takbook.com

وانیل یک قاشق چای

بکینگ پودر یک قاشق غذا

برای مزه و رنگ دلخواه می‌توانیم به‌جای یک لیوان شیر سویا، یک لیوان آب اسفناج یا یک لیوان آب‌پرتقال یا دو قاشق غذا زعفران دم‌کرده یا دو قاشق غذا کاکائو استفاده بکنیم.

جایگزین تخم‌مرغ را با اندازه آب تعیین‌شده هم می‌زنیم بعد شیر سویا را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. شکر قهوه‌ای را اضافه کرده، هم می‌زنیم و روغن کنجد را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم.

آرد سه بار الک شده را همراه بکینگ پودر و وانیل کم‌کم و به‌آرامی به مواد اولیه اضافه می‌کنیم.

تا حدی هم می‌زنیم که مواد به‌صورت خمیری نرم و لطیف و کش‌دار شود و زیاد هم نمی‌زنیم، چون پف کیک می‌خوابد.

طبقه پایین فر را ده دقیقه قبل با درجه ۱۸۰ روشن می‌کنیم.

ته قالب موردنظر را چرب می‌کنیم و مایه کیک را داخل قالب می‌ریزیم و داخل فر گرم شده در طبقه وسط فر به مدت نیم ساعت الی ۴۵ دقیقه می‌گذاریم بپزد.

نکته مهم:

در حین پخت کیک به‌هیچ‌عنوان در فر را باز نمی‌کنیم چون پف کیک می‌خوابد و کیک خمیر می‌شود.

www.takbook.com

بعد از نیم ساعت نگاه می‌کنیم تا خواست رویش کاملاً ببندد و طلایی شود در فر را باز می‌کنیم و با خلال‌دندان تست می‌کنیم. اگر خمیر کیک به خلال نچسبید یعنی کیکمان پخته، از فر درمیاوریم و می‌گذاریم سرد شود و در ظرف مناسب برش می‌زنیم و می‌چینیم.

می‌توانیم با شکلات تلخ ذوب‌شده یا پودر نارگیل یا پودر پسته و گردو تزیین کنیم.

طریقه درست کردن کیک خیس یا همان کیک تربا همین دستور کیک آماده می‌شود.

برای تهیه شربت یا سس روی کیک

یک‌چهارم لیوان روغن کنجد را با یک‌چهارم لیوان شکر قهوه‌ای و یک لیوان (آب اسفناج یا شیر سویا و کاکائو و یا آب‌پرتقال) را به‌خوبی هم زده و کنار می‌گذاریم و وقتی کیکمان پخت و از فر درآوردیم فوری داغ شربت را روی کیک می‌دهیم تا همه جای کیک نفوذ کند.

www.takbook.com

چیز کیک

آرد گندم: نصف پیمانه

پودر تخم کتان: یک قاشق مربا

روغن گیاهی: یک‌ششم پیمانه

آرد جو دوسر: یک‌چهارم پیمانه

شکر: سه قاشق غذا

آب سرد: حدود سه قاشق غذا

مواد خشک را باهم مخلوط می‌کنیم. روغن و آب را هم اضافه می‌کنیم و با دست ورز می‌دهیم تا به شکل خمیر شود.

یک قالب گرد با قطر ۱۵ سانتیمتر را برمی‌داریم و در کف قالب و دیواره‌هایش کاغذ روغنی می‌اندازیم. خمیر را در قالب می‌گذاریم و با انگشت فشار می‌دهیم تا کف قالب و دیواره‌هایش را به ضخامت تقریبی ۴ میلی‌متر بپوشاند و با چنگال، کف خمیر را سوراخ‌سوراخ می‌کنیم تا موقع پخت، پف نکند.

www.takbook.com

بعد قالب را می‌گذاریم داخل فر که از قبل، حدود ۱۰ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم شده.

خمیر باید حدود ۱۰ دقیقه داخل فر بماند تا بپزد. البته این زمان بستگی به فر شما ممکن است فرق کند.

قالب را از فر درمی‌آوریم و می‌گذاریم کاملاً خنک شود و بعد به‌آرامی، پایه‌ی کیک را از قالب درمی‌آوریم.

داخل کیک:

پنیر گیاهی: یک‌سوم قوطی

شیر نارگیل: دوسوم پیمانه

آگار: دو قاشق چای

شکر: ۳ یا ۴ قاشق غذا

شیر نارگیل، شکر و آگار را داخل یک شیرجوش مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم روی حرارت، هم می‌زنیم و وقتی به جوش آمد، از روی حرارت برمی‌داریم.

مایع داخل شیرجوش را به پنیر اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم که یکدست بشود.

بعد، مخلوط پنیر را می‌ریزیم روی پایه‌ی کیک و به مدت سه ساعت می‌گذاریم داخل یخچال تا کاملاً بگیرد.

www.takbook.com

خمیر تارت بدون گلوتن

آرد بدون گلوتن: ۲ پیمانه
آب سرد: ۳ قاشق غذا

www.takbook.com

روغن گیاهی: ۲ قاشق غذا

کره نباتی: نصف پیمانه به‌اضافه‌ی قاشق غذا

شکر: یک و نیم قاشق غذا

نمک: نصف قاشق چای

در یک کاسه بزرگ، آرد، شکر و نمک را مخلوط‌کنید. کره گیاهی را به تکه‌های کوچک برش دهید و با آرد مخلوط‌کنید.

در یک کاسه دیگر، آب و روغن را مخلوط‌کنید. سپس به مخلوط آرد و شکر اضافه کنید تا خمیر به دست آید. سپس با دست، خمیر را خوب ورز دهید. خمیر را داخل کیسه پلاستیکی بگذارید و به مدت نیم ساعت، در یخچال بگذارید تا سرد شود.

پس از نیم ساعت، خمیر را بیاورید و روی یک سطحی که آرد پاشیده‌اید، با وردنه، خمیر را بازکنید تا ضخامتش به نیم سانتی‌متر برسد.

حالا خمیر را داخل یک قالب فلزی پهن کنید. کمی از کناره‌های آن را بگذارید بماند، سپس اضافه آن را برش دهید.

روش دیگر:

آرد بدون گلوتن: ۲ پیمانه

کره نباتی نصف پیمانه

پوست پرتقال رنده شده

نمک: یک سرانگشت

پودر قند: ۵۰ گرم

آب سرد یا شیر گیاهی سرد: دوسوم پیمانه

www.takbook.com

کره را به مربع‌های کوچک تقسیم کنید. آرد و نمک را مخلوط‌کنید. آرد را الک می‌کنیم و با نوک انگشتان کره را با آرد مخلوط می‌کنیم تا آرد به شکل خرده‌های نان درآید.

سپس پودر قند و پوست پرتقال و آب سرد یا شیر گیاهی سرد را اضافه می‌کنیم و با نوک انگشت خمیر را جمع می‌کنیم و اصلاً ورز نمی‌دهیم تا خمیر نرمی پدید آید.

سپس خمیر را به‌صورت یک گلوله درمی‌آوریم و با روکش پلاستیکی می‌پوشانیم. می‌گذاریم یک ساعت در یخچال استراحت کند.

سپس خمیر را با کمک وردنه روی کاغذ روغنی آرد پاشی شده به قطر دو الی سه میلی‌متر باز می‌کنیم و در قالب شیاردار تارت با کف ۲۴ سانتیمتری پهن می‌کنیم. خمیر را به کف و دیواره قالب بچسبانید و اضافات خمیر را از لبه قالب ببرید. در کف خمیر با چنگال چند سوراخ ایجاد می‌کنیم تا هنگام پخت پف نکند.

می‌گذاریم خمیر نیم ساعت بماند تا سرد شود. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم می‌کنیم.

روی تارت، کاغذ روغنی و لوبیا قرمز پخته می‌ریزیم و سپس آن را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در فر می‌گذاریم تا بپزد. لوبیا را به این دلیل می‌گذاریم تا به خمیر فشار آورد و هنگام پخت، هیچ حبابی روی خمیر شکل نگیرد. سپس کاغذ و لوبیاها را برداشته تا ۱۰ دقیقه دیگر بپزد و طلایی شود. وقتی تارت را از فر خارج کردید و کمی سرد شد، آن را از قالب جدا کنید و روی پنجره سیمی بگذارید تا خنک شود.

برای تهیه تارت شکلاتی کافی است دو تا سه قاشق از میزان آرد کم کرده و به‌جای آن پودر کاکائوی الک شده اضافه کنید.

www.takbook.com

پای سیب بدون گلوتن

خمیر تارت سیب زرد یا سبز: ۵ عدد متوسط

شکر: نصف پیمانه دارچین: یک قاشق چای‌خوری کره: ۵۰ گرم

سیب‌ها را پوست بگیرید و حلقه‌حلقه کنید. به‌طوری‌که ضخامت برش‌ها بیشتر از نیم سانتی‌متر نشود.

سیب قاچ شده را با آب‌لیمو ترکیب می‌کنیم. داخل تابه، آب و شکر را مخلوط کرده و می‌گذاریم روی حرارت تا کمی غلیظ شود. سپس سیب‌ها را کفِ تابه می‌چینیم. سپس خمیر را روی تابه پهن می‌کنیم و لبه‌های خمیر را هم داخل ظرف فرومی‌کنیم. سپس داخل فر می‌گذاریم تا بپزد.

پس از پخت، آن را از فر بیرون می‌آوریم تا کمی سرد شود. بعد، آن را روی دیس برمی‌گردانیم.

www.takbook.com

روش دوم:

ورقه‌های سیب را با کره، شکر و دارچین در تابه بریزید و آرام زیر و رو کنید تا سیب‌ها کمی نرم شوند. سپس آن را کنار بگذارید تا از داغی بیافتد. سپس خمیر را با ضخامت دو میلی‌متر کمی بزرگ‌تر از قالب بازکنید. سپس خمیر را در قالب تارت بیندازید و آن را در کف و دیواره قالب فیکس کنید. باقیمانده خمیر را نیز به اندازه قطر قالب بازکنید. سیب‌ها را در قالب بچینید و خمیر دوم را روی قالب بگذارید. لبه‌ها را با فشار انگشت به هم بچسبانید و اضافی خمیر را بگیرید. برای بهتر چسبیدن خمیر بهتر است یک روی آن را مرطوب کنید تا به خمیر زیری بچسبد. قالب را در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس روی خمیر را با استفاده از برس با زعفران آغشته کنید.

سپس آن را داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه بگذارید تا طلایی شود. قبل از سرو، روی آن پودر قند بپاشید. پای سیب را هم سرد و هم گرم می‌توان سرو کرد.

روش سوم:

سیب قرمز را با پوست خردکنید. به آن دو قاشق غذا نشاسته ذرت، ۲ قاشق آب، ۲ قاشق آب‌لیمو و دارچین اضافه کنید.

خمیر تارت زیرین را روی قالب پهن می‌کنیم و آن را در یخچال می‌گذاریم تا سرد شود. چون اگر گرم باشد و آن را داخل فر بگذاریم، خمیر جمع می‌شود و شکل خوبی پیدا نمی‌کند. سپس سس سیب بدون شکر را روی خمیر تارت زیرین می‌ریزیم. بعد، سیب‌های خردشده را می‌ریزیم. سپس چندتکه کوچک کره روی آن می‌گذاریم. سپس لایه رویی تارت را می‌گذاریم و در فر می‌گذاریم تا بپزد.

www.takbook.com

آکوافابا

آب یک قوطی کنسرو نخود را از نخودها جدا کرده (می توانید خودتان هم حدود یک پیمانه نخود را بپزید و از آب باقیمانده ی آن استفاده کنید)، سپس آب نخود را روی حرارت متوسط می‌جوشانیم تا حجم آن به ۴۰٪ مقدار اولیه کاهش یابد و غلیظ شود. مثلاً اگر ابتدا ۱۸۰ گرم آب نخود داشته باشیم، باید حجمش پس از جوشیدن به ۱۰۰ گرم برسد.

www.takbook.com

مرنگ بدون گلوتن

۵۰ گرم آکوافابای غلیظ شده را با همزن برقی می‌زنیم. سپس کم‌کم، ۹۰ گرم شکر را به آن اضافه می‌کنیم. باید مرنگ به حالتی برسد که کاملاً پف کند و وقتی ظرف آن را برمی‌گردانیم، از ظرف بیرون نریزد. سپس مرنگ را داخل قیف ریخته و به شکل دلخواه (مربعی یا دراز) روی کاغذ روغنی می‌ریزیم. مرنگ را حداقل یک ساعت در دمای ۱۰۰ درجه سانتیگراد داخل فر می‌پزیم.

www.takbook.com

کرم کارامل

مواد لازم برای اندازه یک پیرکس:

شیر سویا ۳ لیوان

نشاسته ذرت غیر تراریخته ۳ قاشق غذاخوری پر

شکر استویا: یک چهارم لیوان (می‌توانید نسبت به ذائقه خودتان، مقدارش را کم و زیاد کنید)

www.takbook.com

وانیل: کمی

پودر کاکائوی خالص: ۳ قاشق غذاخوری (چنانچه بخواهیم کرم کارامل کاکائویی رنگ باشد)

در یک قابلمه شیر سرد و نشاسته و شکر استویا و وانیل را مخلوط می‌کنیم و روی شعله متوسط می‌گذاریم و با همزن دستی مرتب به هم می‌زنیم و به‌هیچ‌عنوان از هم زدن دست نمی‌کشیم چون فوری ته می‌گیرد تا به غلظت فرنی برسد. اگر بخواهیم کاکائویی بکنیم، قبل از غلیظ شدن، کرم کاکائو را اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم تا کاکائو کاملاً در کرم حل شود. ولی اگر بخواهیم سفیدرنگ باشد فقط وانیل می‌زنیم. وقتی کرم به غلظت مطلوب رسید یعنی مثل فرنی شد، شعله را خاموش کرده فوراً داخل ظرف موردنظر می‌ریزیم. قبل از خنک شدن باید داخل ظرف ریخته شود و بعد از خنک شدن دسر آن را به‌دلخواه تزیین می‌کنیم. می‌توانیم با انواع میوه‌های رنگی و گردوی خردشده یا خلال پسته و انواع شکلات‌های ریز گیاهی تزیین کنیم.

www.takbook.com

بستنی سالم وگان خامگیاهی

نوع زرد:

انبه ۳۰۰ گرم

(یا میوه دلخواه فصل مثلاً موز، هلو یا زردآلو)

مغز دلخواه مثلاً بادام‌هندی ۷۰ گرم

www.takbook.com

شیره گیاهی ۲-۳ قاشق

زعفران

نوع کمی تیره:

کشمش ۱۰۰ گرم

انبه ۳۰۰ گرم

کره بادام درختی یا ارده ۲ قاشق غذا

وانیل

همه مواد را میکس کرده بعد اینکه تو فریزر گذاشتید، چند بار درآورده و هم بزنید تا کش‌دار بشود.

www.takbook.com

بستنی لقمه ای

۱۵۰ گرم بادام هندی خیس شده و آبکشی شده

۳۰ گرم روغن نارگیل آب شده

۴۰ گرم شیره گیاهی

۲۰۰ گرم توت فرنگی (یا میوه دلخواه)

نصف لیموترش

کمی وانیل

همه مواد را در میکسر مخلوط کرده و در قالب دلخواه بریزید و حداقل ۸ ساعت در فریزر قرار بدید. بعد از فرم در آورده و بدلخواه با شکلات آب شده وگان تزئین کنید.

www.takbook.com

فصل پنجم

نوشیدنی ها

"اللّه به هیچکس رحم نمی کند، جز کسانی که به موجودات دیگر رحم می کنند."

سیاره یک موجود زنده است. به هوا، آب، گیاهان و حیوانات باید احترام گذاشت.

اگر به شادی و هماهنگی حیات موجودات پایین تر از خودتان توجهی نکنید، آنگاه هیچ قدرتی در جهان به شادی و هماهنگی زندگی شما توجه نمیکند.

برای اسموتی ها به فصل صبحانه مراجعه کنید.

www.takbook.com

دوغ کنجد و جو پرک

صد گرم کنجد سفید شیرین (بعضی کنجدهای بازار خیلی تلخ‌اند، نوع شیرینش را بگیرید) و دویست گرم جو پرک را بخیسانید. بعد از دو ساعت، آبش را دور بریزید و با یک و نیم لیتر آب تازه، یک‌دوم قاشق غذا نمک، دو قاشق آب‌لیموی تازه و دو قاشق سرکه سفید، داخل مخلوط‌کن بریزید.

در انتها، یک قاشق پونه یا نعناء خشک، یا پودر کرفس کوهی یا پودر ریحان یا عرق آذربه و عرق نعنا و کمی پودر گل سرخ به آن بزنید و میل کنید.

اگر دوغ گازدار می‌خواهید، به‌جای آب معمولی، از آب گازدار استفاده کنید.

اگر دوغ پرچرب می‌خواهید، یک قاشق کره گیاهی بیفزایید. هرچند خود کنجد هم چربی دارد.

www.takbook.com

جو پرک قوام می‌دهد؛ اما در انواع دیگر دوغ با مواد دیگر، برای قوام بیشتر می‌توانید پودر ثعلب یا پودر کتیرا به دوغ بزنید.

با پسته، گردو، شاهدانه، بادام‌هندی، بادام درختی، بادام‌زمینی، فندق و سویا هم می‌توان دوغ درست کرد.

- این دوغ سرشار از آهن، کلسیم، منیزیم و ویتامین‌های گروه ب است.

www.takbook.com

نوشیدنی پروبیوتیک رجوولاک[۱]

۵۰ گرم جو دوسر، کینوا یا گندم سیاه را با نیم لیتر آب می‌خیسانیم. من با کینوا چون بدون گلوتن هست و مزه‌اش هم بهتر است، درست می‌کنم. دانه‌ها را بعد خیس کردن و جوانه زدن طبق دستور جوانه‌ها با نیم لیتر آب در شیشه ریخته درش رو با پارچه می‌بندیم و دو روز در دمای اتاق قرار می‌دهیم، وقتی حباب ایجاد شد آماده است. صاف کرده و استفاده می‌کنیم.

روش ساده‌تر تهیه رجوولاک این‌گونه است که دانه‌های کینوا را بشویید و چهار برابر سرش آب بریزید و سه چهار قطره آب لیموترش اضافه کنید. بعد از ۴۸ ساعت، رجوولاک آماده است و می‌توانید داخل شیشه بریزید.

۱ - Rejuvelac

www.takbook.com

رجوولاک را می‌توانید تا ۱۰ روز داخل یخچال نگه دارید. سرشار از آنزیم‌ها و باکتری‌های مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن و دستگاه گوارش می‌باشد.

بوی مخمر می‌دهد و نوشیدنش به‌تنهایی اولش برایتان خوشایند نیست ولی می‌توانید با آبمیوه تازه یا زنجبیل و لیمو مخلوط کرده و از اثرات سودمندش استفاده بکنید.

بهتر از دارو که عوارض منفی دیگر دارد، است.

www.takbook.com

نوشیدنی پروبیوتیک کواس[1]

۲ عدد چغندر متوسط خام به همراه ۱ لیتر آب و نصف قاشق چای نمک طبیعی مواد لازم برای تهیه این نوشیدنی است.

چغندر را بعد شستن و پوست کندن ریز می‌کنیم. در یک شیشه ۱.۵ لیتری می‌ریزیم. مخلوط آب و نمک را اضافه می‌کنیم و در آن را می‌بندیم. درش را شل ببندید تا کمی درز برای ورود هوا داشته باشد.

در دمای اتاق ۷ روز می‌گذاریم بماند تا تخمیری شود.

بعد آن را صاف‌کرده و در شیشه می‌ریزیم. نوشیدنی آماده هست

[1] - kwas

www.takbook.com

از چغندرها می‌توانیم دوباره نوشیدنی درست کنیم. اگر روی شیشه لایه سفید بست، نگران نباشید، کپک نیست و مخمر هست. شکر چغندر به مخمر تبدیل‌شده که سرشار از ویتامین ب است. مخمر با تغذیه از قند تولید می‌شود و سرشار از پروبیوتیک است.

این نوشیدنی محبوب روسیه است و حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین ب می‌باشد. باعث جریان خون بیشتر در بدن می‌شود. فشارخون را تنظیم می‌کند. کبد و روده را پاک‌سازی می‌کند. خاصیت میکرب کشی دارد.

از این نوشیدنی در تهیه سس سالاد هم می‌توانید استفاده بکنید.

www.takbook.com

نوشیدنی هندوانه

هندوانه حدود یک کیلو

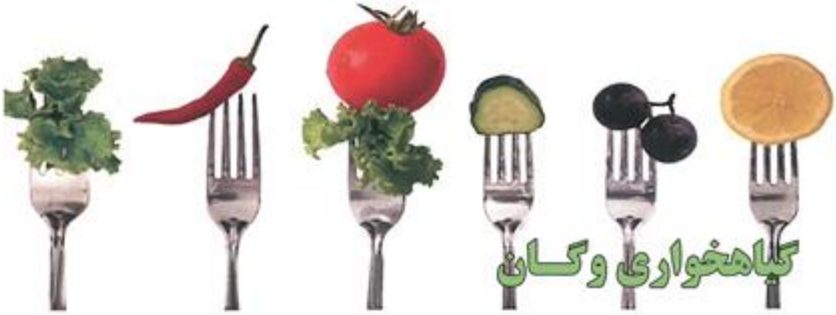
لیمو ترش یک عدد

ریحان و نعناع چند برگ

همه مواد را در مخلوط کن ریخته و میکس کرده و لذت ببریید.

www.takbook.com

ضمیمه یک: منابع مغذی گیاهی



گیاهخواری وگان بیانگر فلسفه و سبک زندگی ای است که تا جایی که ممکن و عملی باشد در جستجوی اجتناب از هر شکل کشتار و خشونت بر حیوانات برای تامین غذا، لباس و هر هدف دیگری است و در ادامه جایگزین های غیر حیوانی را ترجیح می دهد که برای انسان، حیوانات و محیط زیست مفید است. گیاهخواری وگان شفقت در عملکرد است.

۱-۶ وگان چیست؟

وگان از کشتار حیوانات برای هر هدفی اجتناب می کند. شفقت دلیل کلیدی برای روی آوردن بسیاری به سبک زندگی وگان است. وگان ها تنها از قلمرو گیاهان، میوه ها، سبزیجات، حبوبات، غلات، آجیل ها و دانه ها تغذیه می کنند. گیاهخوار عدم خشونت در قبال حیوانات و زمین را ابراز می نماید.

- وگان رژیم گیاهی ای است که شامل سبزیجات، میوه ها، غلات و آجیل هاست.
- وگان ها گوشت، تخم مرغ، شیر، عسل و هر غذای حیوانی را مصرف نمی کنند.
- وگان ها از محصولات حیوانی مثل ابریشم، چرم، خز و پشم استفاده نمی کنند.

www.takbook.com

گروه های غذایی وگان

روزانه ۵ سهم یا بیشتر:غلات سرشار از فیبر و دیگر کربوهیدرات های پیچیده،همینطور پروتئین، ویتامین گروه B و روی هستند. این گروه شامل نان، برنج، تورتیلا، ماکارونی، غلات صبحانه گرم یا سرد، ذرت، ارزن، جو و بلغور گندم است.

روزانه ۴ سهم یا بیشتر:سبزیجات سرشار از مواد مغذی اند، آنها تأمین کننده ویتامین، بتاکاروتن، ریبوفلاوین، آهن، کلسیم، فیبر و دیگر مواد مغذی هستند. سبزیجات با برگ های سبز تیره به خصوص منبع خوبی از این مواد مغذی اند.سبزیجات زرد تیره و نارنجی رنگ، بتاکاروتن بیشتری را فراهم می آورند.

روزانه ۳ سهم یا بیشتر:میوه ها سرشار از فیبر، ویتامین ث و بتاکاروتن هستند. ترجیحا میوه درسته را به جای آبمیوه مصرف کنید تا فیبر بیشتری به دست آورید. روزانه حداقل یک وعده از میوه هایی که ویتامین C بالایی دارند مصرف کنید، مثلا لیموها، هندوانه، خربزه، طالبی و توت فرنگی انتخاب های خوبی هستند.

روزانه ۲ سهم یا بیشتر:حبوبات همه انواع لوبیا، نخود و عدس منبع خوب فیبر، پروتئین، آهن، کلسیم، روی و ویتامین B هستند. این گروه همچنین شامل نخود سبز، لوبیاهای پخته و سرخ شده، شیر سویا و پروتئین گیاهی بافت دار است.

بدن شما برای عملکرد مناسب به چربی سالم نیاز دارد. برخی از بهترین منابع چربی های سالم از آجیل ها و دانه ها می آیند. آجیل و دانه هایی را انتخاب کنید که دارای انواع چربی های سالم هستند، مانند بادام و بادام هندی.

www.takbook.com

۴-۶ جدول دستور های غذائی جایگزین (محصولات جایگزین شیر)

www.takbook.com

۴–۶ جدول دستور های غذائی جایگزین (جایگزین گوشت)

لوبیا ها و حبوبات ارزان، سالم، سیر کننده و متنوع اند. آنها منبع پروتئین کاملا طبیعی با فیبر بالا هستند ومی توانند به عنوان غذای اصلی یا جایگزین گوشت در خیلی از غذاها استفاده شوند.

توفو ابتدا در چین در حدود ۲۰۰ سال قبل از مسیح استفاده شد.توفو از مدت ها قبل رکن اصلی در آشپزی آسیایی به حساب می آید.توفو پنیر به دست آمده از لوبیای سویاست و مزه متعادلی داشته و به راحتی طعم هرغذایی را به خود می گیرد.

پروتئین گیاهی بافت دار همان آرد سویا است که چربی آن گرفته شده، گرما دیده و فشرده شده به شکل تکه های کوچکی در آمده که قابلیت جذب آب را دارد. از ۵۰٪ پروتئین تشکیل شده و جایگزین عالی برای گوشت تکه ای است.

قارچ طعم و مزه غنی و خاکی دارد، سالم و سیر کننده است و می تواند در برگر های گیاهی و خوراک های سرخ شده استفاده شود.

۴–۶ جدول دستور های غذائی جایگزین (جایگزین تخم مرغ)

تخم کتان به خوبی آسیاب شده، قوام دهنده خوبی است و با طعم آجیل مانندش برای پخت شیرینی ها و پنکیک بسیار خوب است.

۱ قاشق تخم کتان آسیاب شده + ۳ قاشق غذاخوری آب = یک تخم مرغ

مـوز در مافین ها و کیک ها رطوبت و شیرینی بیشتر را اضافه می کند.

نصف یک موز له شده=یک تخم مرغ.

۴–۶ جدول دستور های غذائی جایگزین (محصولات جایگزین لبنیات)

کرهمارگارین غیرلبنی، غیر هیدروژنیزه برای آشپزی، شیرینی پزی یا کره صبحانه.

خامه بادام هندی شیرینی متعادلی دارد.

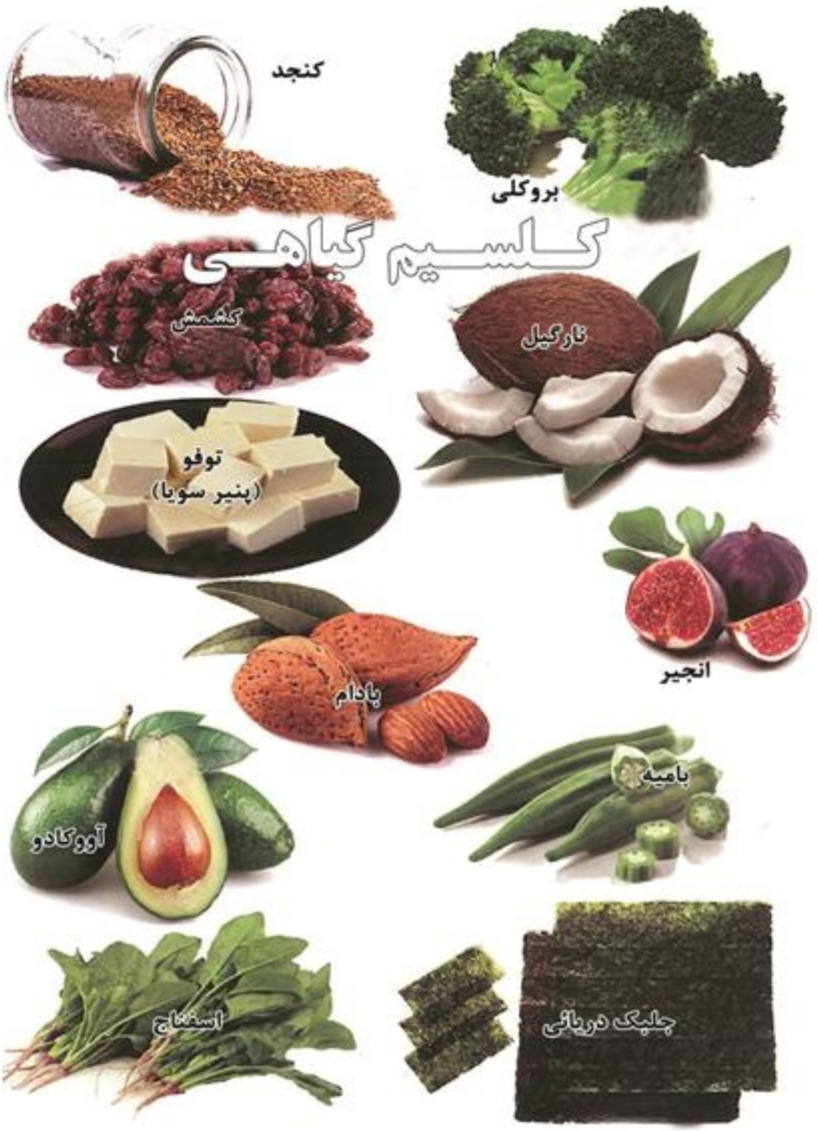
برای سوپ های خامه ای و آب میوه های اسموتی عالی است.

www.takbook.com

۳-۶ منابع مغذی گیاهی

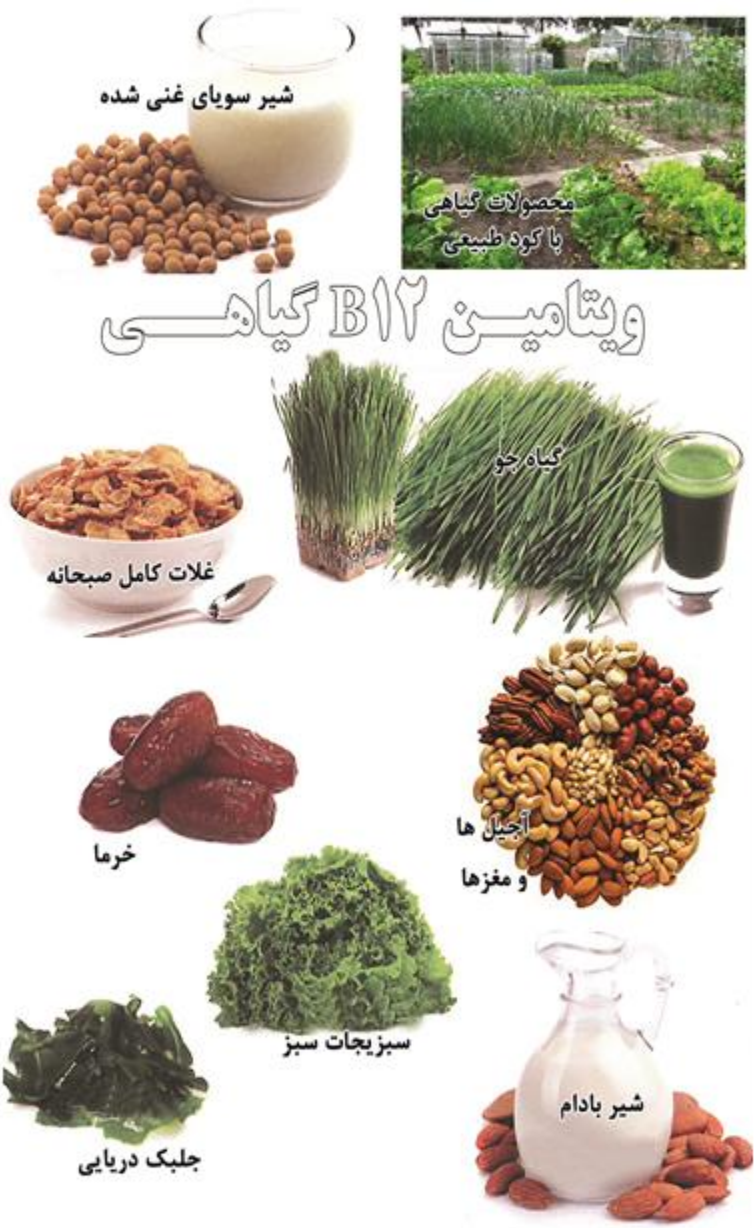
www.takbook.com

۳-۶ منابع مغذی گیاهی



www.takbook.com

۶-۳ منابع مغذی گیاهی



www.takbook.com

www.takbook.com

۳-۶ منابع مغذی گیاهی

www.takbook.com

ضمیمه دوم: جایگزین‌های معادل با یک عدد تخم‌مرغ

یک‌چهارم پیمانه موز پوره شده + دو قاشق غذا سرکه سیب

یک‌چهارم پیمانه ماست سویا

یک‌چهارم پیمانه سس سیب + یک قاشق مربا بیکینگ‌پودر

یک قاشق غذا دانه چیا را با سه قاشق غذا آب مخلوط کرده و ۵ دقیقه صبر می‌کنیم تا لعاب دهد.

یک قاشق غذا تخم کتان آسیاب شده را با سه قاشق غذا آب مخلوط کرده و ۱۰ دقیقه صبر می‌کنیم تا لعاب دهد.

- در کوکو و کتلت می‌توان از لپه و آرد لپه یا نخود به‌عنوان جایگزین تخم‌مرغ استفاده کرد.

www.takbook.com

ضمیمه سوم: مواد اولیه ادویه کاری

زرد چوبه: یک قاشق غذاخوری
فلفل سیاه: یک و نیم قاشق چای خوری
زیره سبز: یک و نیم قاشق چای خوری
خردل سیاه: یک قاشق چای خوری
تخم گشنیز: ۵ قاشق غذاخوری
جوز هندی: یک قاشق چای خوری
زنجبیل: یک قاشق چای خوری
زیره سیاه: یک قاشق چای خوری
پودر تخم شنبلیله: یک قاشق چای خوری
برگ کاری خشک شده: چند عدد
فلفل پاپریکا: یک قاشق چای خوری
فلفل قرمز: یک قاشق چای خوری (در صورت تمایل)

www.takbook.com

ضمیمه چهارم:

حقیقت پنهان در مصرف لبنیات و ارتباط آن با بیماریها

حقیقت پنهان در مورد بیماری های پشت پرده مصرف لبنیات چیست؟

آیا مصرف شیر و لبنیات باعث جلوگیری از پوکی استخوان می شود؟ آیا فرآورده های لبنی در استحکام استخوان ها و دندان ها تاثیر دارد؟ اگر مصرف فرآورده های لبنی برای سلامت استخوان ها و دندانها لازم است چطور هر روز شاهد تعداد افراد بیشتری هستیم که پوکی استخوان حتی در سنین زیر ۴۰ سال می گیرند! نسل ما که روزانه شیر و لبنیات مصرف می کنند، چطور دچار این بیماریها می شوند! آیا مصرف لبنیات آنها کم است؟!

چرا در کشوری مانند هلند که صنعت دامپروری و محصولات لبنی بسیار غنی است، آمار پوکی استخوان بسیار بالاست! حقیقت علم پزشکی در این مبحث چیست؟

در این مقاله اطلاعاتی علمی درباره مضرات لبنیات و شیر ارائه خواهد شد، قسمتی از حقایق موجود در علم پزشکی که بدلایل اقتصادی و سود آوری صنایع لبنی پنهان شده است. این شما هستید که با آگاهی تصمیم می گیرید برای سلامت خود از چه رژیم غذایی پیروی کنید.

مضرات مصرف لبنیات چیست؟

مضرات مصرف شیر برای دندان و استخوانها

www.takbook.com

بیشتر مشکلات دندان‌ها ریشه در عدم توازن مواد مورد نیاز بدن دارند که خود در اثر تغذیه ناسالم بوجود می‌آیند. هر کوششی برای درمان بیماری‌های دهان و دندان اگر به موضوع بنیادین تغذیه سالم نپردازد نهایتاً محکوم به شکست خواهد بود. به این دلیل بسیاری از دندانپزشکان به درستی تأکید بر تغذیه درست و سالم برای سلامت کل بدن می‌کنند. بطور کل می‌توان گفت که سلامت دندان‌ها به سلامت کل بدن وابسته است.

نقش سیستم ایمنی بدن در سلامتی بر هیچ کس پوشیده نیست. گفته می‌شود که سلامت سیستم ایمنی در بیماری‌های دهان و دندان نیز نقش عمده بازی کرده اهمیت فراوانی در پیشگیری این بیماری‌ها دارد.

مصرف شیر سیستم ایمنی بدن را مختل می کند.

نقش مصرف شیر در مختل کردن کار سیستم ایمنی بطور خاص و در مساعد کردن محیط کلی بدن برای ایجاد و توسعه بیماری‌ها، سال‌هاست که توسط تحقیقات فراوان ثابت شده است. محققان نشان داده‌اند که پروتئین موجود در شیر بنام «کازئین» در ایجاد بیماری‌های جدی مانند گروه بیماری‌های "خود ایمنی" (autoimmune)، دستهٔ بیماری‌های التهابی، انواع سرطان‌ها و بسیاری ناهنجاری‌های دیگر نقش عمده‌ای بازی می‌کنند.

بیماری های خود ایمنی:

بطور نمونه بیماری‌های خود ایمنی مانند ام اس، آرتروز روماتوئید، دیابت نوع یک، آلرژی‌های مختلف، با مصرف شیر ایجاد و یا پیشرفته‌تر می گردند.

www.takbook.com

این مسئله در مورد بیماری‌های التهابی مانند آرتروز استخوانی، کولیت‌های مختلف و انواعی از سرطان‌ها نیز صادق می‌باشد.

شیر باعث ایجاد و رشد سرطان سینه می شود.

بطور مثال تحقیقاتی در دانشگاه شیکاگو در ایالت ایلی‌نوی نشان دهنده نقش کازئین شیر در ایجاد و رشد سرطان سینه می‌باشد. آزمایشات دیگری ثابت می کنند که این پروتئین نقش مخربی در ایجاد و رشد سرطان کبد و پروستات دارد.

چطور شیر در دستگاه ایمنی بدن اختلال ایجاد می کند؛

مکانیسم تأثیر پروتئین شیر در اختلال دستگاه ایمنی بدن بدین صورت است که با مصرف شیر گاو مجموعه‌ای از پروتئین‌های بیگانه وارد بدن انسان می گردد. بخشی از این پروتئین‌ها در روده‌ها بشکل نیمه کامل هضم شده ایجاد قطعه پاره‌هایی از زنجیرهای اسیدهای آمینه می کنند. این زنجیرها می‌توانند شباهت ساختمانی به برخی پروتئین‌های موجود در بدن داشته، باعث حمله سیستم ایمنی به این پروتئین‌های نیمه هضم و پروتئین‌های خودی شبیه آنها در بدن گردند. بطور مثال ثابت شده که دیابت نوع یک می‌تواند به دلیل حمله سیستم ایمنی بدن به سلولهای تولید کننده انسولین در پانکراس که شباهت ساختمانی با قطعه زنجیرهای پروتئین‌های نیمه هضم موجود در شیر دارند بوجود آید.

تحقیقات نشان می‌دهد که در کودکانی که دچار دیابت می‌شوند و در دوران نوزادی شیر گاو مصرف کرده‌اند پادتن ضد سرم آلبومین گاوی[۱] به حد قابل توجهی بالا بوده در

۱ - Bovine Serum Albumin (BSA)

www.takbook.com

صورتی که در کودکان غیر دیابتی این پادتن به میزان بسیار، بسیار اندک وجود داشته یا کاملا غایب می‌باشد.

چطور شیر باعث اختلال در پروسه تبدیل ویتامین D غیر فعال به فعال می شود؟

پروسه مهم و حیاتی دیگری که توسط مصرف شیر دچار اختلال می‌گردد پروسه تبدیل ویتامین D غیرفعال به فرم فعال در کلیه‌ها می‌باشد. ویتامین D که در حقیقت نوعی هورمون می‌باشد در بسیاری فعل و انفعالات حیاتی بدن که در سلامتی نقش عمده دارند شرکت دارد. ویتامین D با جلوگیری از تولید سایتوکاین‌ها[۱] از ایجاد بیماری‌های التهابی جلوگیری می کند. مصرف شیر گاو با مختل کردن این پروسه باعث ایجاد و توسعه بیماری‌های التهابی می‌گردد. مکانیسم این مسئله بدین شکل است که ویتامین D در اثر برخورد اشعه ماوراءبنفش در پوست بدن تشکیل می‌شود. این ماده سپس توسط جریان خون به کبد رفته در آنجا به فرم متابولیت‌های غیرفعال ذخیره می گردد. این متابولیت‌ها سپس در مواقع مورد نیاز در کلیه‌ها به فرم فعال D۱.۲۵ در می‌آیند تا نقش‌های حیاتی و مهم خود را ایفا کنند. آزمایشات نشان می‌دهند که مصرف شیر و پروتئین‌های حیوانی به دلیل ایجاد محیط اسیدی در خون از عمل آنزیمهای کلیه در فعال کردن ویتامین D جلوگیری کرده باعث کاهش قابل توجه میزان D۱.۲۵ می گردند.

میزان ویتامین D فعال در خون همچنین رابطه معکوس با میزان کلسیم خون دارد. هر چه میزان کلسیم خون بالاتر باشد میزان D۱.۲۵ یا ویتامین D فعال، کمتر خواهد بود.

---

۱ - Cytokines

www.takbook.com

کلسیم مادهٔ معدنی مهمی در کارکرد درست ماهیچه‌ها و عصب‌هاست. میزان کلسیم در خون توسط شبکه بهم پیوسته‌ای از غدد، هورمونها، کلیه‌ها و روده‌ها کنترل می‌شود. تا از دامنه نرمال خود بالاتر یا پائین‌تر نرود. این شبکه با کنترل میزان جذب کلسیم از غذا، میزان دفع آن در ادرار و مدفوع و میزان گرفتن کلسیم از استخوان‌ها و بلکه دندان‌ها، کنترل شدید و منظم کلسیم خون را به عهده دارد. زمانی که میزان کلسیم خون بالا می‌رود، D۱.۲۵ کمتر فعال شده در نتیجه کلسیم کمتری جذب گردیده میزان ترشح و خروج کلسیم ادرار و مدفوع بالا می‌رود. پس اگر میزان مصرف کلسیم بطور غیر ضروری بالا باشد میزان تبدیل به فرم فعال ویتامین D در کلیه‌ها پائین آمده میزان این ماده در خون کاهش میابد. بنابراین شیر بعلت داشتن کلسیم و پروتئین بالا از دو طریق در کاهش میزان ویتامین D نقش داشته و در نتیجه بدن را در مقابل عوامل التهابی بی‌دفاع می‌گذارد.

چطور شیر باعث سرعت بخشیدن به رشد سلولهای سرطانی می گردد؟

شیر همچنین به دلیل دارا بودن فاکتورهای رشد انسولین[۱] باعث سرعت بخشیدن به رشد سلول‌ها از جمله سلول‌های سرطانی می گردد. بنابراین بسیاری از سرطان‌ها می‌توانند توسط شیر ایجاد شده یا رشد سریع‌تر پیدا کنند.

آنچه در بالا ذکر شد تنها بخش کوچکی از تأثیرات منفی مصرف شیر و پروتئین‌های حیوانی در سلامت است.

عوارض دیگر مصرف شیر گاو چیست؟

[۱] - Insulin like growth Factors, IGF

www.takbook.com

می‌توان از نقش آن در تولید بیماری پوکی استخوان، بیماری‌های قلب و عروق، اسهال، عدم تحمل قند لاکتوز، آلودگی‌های هورمونی و آنتی‌بیوتیکی که خود امروزه منشأ بسیاری اختلالات بیماری‌زا می‌باشند نام برد. جالب توجه است که بدانیم برعکس باور عوام و بخش اعظمی از پزشکان، شیر باعث ایجاد بیماری پوکی استخوان و نه بهبودِ آن می‌گردد.

چطور شیر باعث ایجاد بیماری پوکی استخوان می گردد؟

شیر با تولید محیط اسیدی در خون (به علت میزان پروتئین بالای شیر) آنرا از حالت قلیایی طبیعی خود خارج می‌کند. بدن برای ترمیم و تصحیح این آنرمالی که می‌تواند در صورت ادامه بسیار خطرناک گشته کار ارگان‌ها و سلول‌ها را مختل کند، دست به دامن استخوان‌ها و دندان‌ها می‌گردد تا کلسیم آنها را برای قلیایی کردن خون آزاد کند. کلسیم بهترین و سریع‌ترین عامل قلیایی کردن خون می‌باشد. این کلسیم آزاد شده از استخوان‌ها سپس توسط کلیه‌ها دفع می‌گردد. در نتیجه مصرف شیر باعث پوکی استخوان‌ها و ضعف دندان‌ها می‌گردد.

بیماری‌های عفونی دهان و دندان و کرم خوردگی‌ها نیز که از جمله در اثر رشد باکتری‌ها صورت می گیرد با اختلال سیستم ایمنی بدن در اثر مصرف شیر چنانکه در بالا توضیح داده شد ارتباط بلاواسطه و مستقیم دارند. تجربه هزاران ساله بشر نشان داده که طبیعی‌ترین غذا برای بشر و بهترین نوع تغذیه برای سلامتی رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان است. امروزه تمامی محققان آگاه بدون استثناء مصرف فراوان میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات را برای سلامتی و تندرستی توصیه می کنند.

www.takbook.com

شما هم برای داشتن بدنی سالم و دندان‌هایی محکم و سلامت از مصرف شیر و پروتئین‌های حیوانی در حد ممکن یا بطور کامل اجتناب کرده، سبزیجات و میوه‌ها را بخش عمده تغذیه خود قرار دهید.

تاثیر شیر بر هضم و جذب دستگاه گوارش

دکتر الیس در پاسخ به این پرسش میگوید که اختلال در عمل جذب دستگاه گوارش به چهار دلیل است:

۱. شیر و فرآورده های شیر، اسیدکلریدریک معده را به شدت خنثی میکنند.در نتیجه معده به ناچار برای هضم غذا اسید بیشتری ترشح میکند و موجب فرسودگی و از کار افتادگی غدد مولد اسید کلریدریک می شود.

۲. راندمان جذب دستگاه گوارش کاهش میشود.

۳. شیر و پنیر، میوکوز فراوانی در روده تولید میکنند. این میوکوز اضافی در روده سفت میشود و همچون لایه ای بر روی دیواره داخلی آن ته نشین شده و با جلوگیری از جذب مواد غذایی موجب خستگی مزمن روده می شود.

٤. شیر و فرآورده های آن با تولید بیش از حد میوکوز اختلالاتی را در سیستم تنفسی، ریه ها و سینوسها به وجود می آورند. میوکوز در ایجاد آبریزی بینی و خلط گلو نیز عامل مؤثری به شمار میرود. این ماده چسبنده پس از ترکیب با شیر چسبنده تر میشود. در نتیجه مواد زائد حاصل از هضم به سهولت به دیواره اندامهای دفع چسبیده و عمل دفع را دشوار میکند.

اگر شما پس از سرماخوردگی شیر می نوشید،در حقیقت با این عمل بر تراکم خلط سینه و گرفتگی بینی خود می افزایید. به هر تقدیر اگر با هر کدام از مشکلات

www.takbook.com

گوارشی یاد شده روبرو هستید بهتر است هرچه زودتر شیر و پنیر را از جیره غذایی خود حذف کنید.

تاثیر نوشیدن شیر بر کار قلب و سیتم تنفسی

دکتر کرن اسل باچر، رئیس دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد میگوید که شیر هموژنیزه یکی از دلایل عمده بیماری قلب در آمریکاست.

مضرات ماست:

الف: ۲۵ درصد ماست اسید لاکتیک است.

ب: اسید لاکتیک موجب تضعیف نرونهای مغزی می شود.

ج: این ماده موجب اسیدی بودن محیط شده و جذب مولکولهای کلسیم دچار اشکال می شود.

د: ماست موجب یبوست مزاج شده و گرفتاریهای عدیده ای را موجب می شود.

ه: بر اثر یبوست مزاج سم خطر ناکی بنام پتومائین و گازهای سمی از جمله اندل , اسکاتل , فنل و سولفور در روده تولید شده و دوباره جذب خون شده و سیستم عصبی را مختل میکند.

ماست و عدم جذب آهن غذا :

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از پایگاه خبری آبزرور فرانسه، مصرف ماست در حین غذا خوردن باعث کاهش جذب آهن در بدن می شـود. بنابراین گزارش، وجود

www.takbook.com

فراوانی کلسیم در لبنیات باعث کاهش جذب آهن در بدن می شود زیرا اولویت جذب با کلسیم است و آهن جذب نشده و مستقیما دفع می گردد.

ماست و بیماری پارکینسون:

آخرین تحقیقات حاکی از آن است که مصرف مقادیر زیادی از محصولات و فرآورده های لبنی خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را در مردان افزایش می دهد.

مضرات کشک پاستوریزه

پس از تهیهٔ پنیر، ماده ای بد بو، به رنگ زرد مایل به سبز از آن باقی می ماند که کشک نامیده می شود. روزنامهٔ لس آنجلس تایمز در شمارآ چهارم دسامبر ۱۹۷۸ خود مینویسد: تنها ۱۰درصد حجم شیری که برای تولید پنیر به کار می رود به پنیر و بقیه آن به کشک تبدیل می شود. نظر به افزایش تولید پنیر در چند سال اخیر،تولید کنندگان پنیر در جست و جوی راه های تازه ای برای به مصرف رساندن کشک برآمده اند. مضرات کشک از نظر آلودگی حدود صد تا دویست بار قوی تر از زائدات آبهای آلوده است. با وجود این، در تهیه بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده به کار میرود. به هر حال اگر مایلید جریان خون خود را پاکیزه نگاه دارید، از خوردن این ماده غذایی زیانبخش جداً احتراز کنید. حالا فکر می کنید با نوشیدن شیر و مصرف لبنیات کلسیم بدنتان تامین می شود؟ و از پوکی استخوان در امانید؟ فکر می کنید لبنیات، سلامت بدنتان را تضمین می کنند؟

" انسان در میان تمام موجودات روی زمین تنها نوعی است که می خواهد تا پایان عمر شیر مصرف کند، آنهم شیر موجودات دیگر را، اما به چه قیمتی؟!"

www.takbook.com

ضمیمه پنجم:

خود را با روزه از دام عادات غذایی رها کنیم

(روزه عامل سلامتی و شادی واقعی)

کتابِ "دام لذات: تسلط بر نیروی پنهانی که سلامت و شادی را نابود می کند" نوشته دکتر آلن گلدهامر متخصص سلامت است.

او دکترای "کایروپراکتیک" خود را در دانشکده کایروپراکتیک ایالات غربی در پورتلند، اورگان، ایالات متحده گرفت. بعدا این شخص محترم به استرالیا سفر کرد و بعنوانِ پزشکِ "پوکی استخوان" مجوز گرفت.

در سال ۱۹۸٤، دکتر گلدهمر مرکز سلامتِ "ترو نورث" را در سانتاروزا، کالیفرنیا، آمریکا تأسیس کرد که خدمات پزشکی، کایروپراکتیک، ماساژ نچروپاتیک و طب سوزنی ارائه می دهد. و هم اکنون بزرگترین مرکز تخصصیِ پزشکی در دنیاست که بر "روزه آب" نظارت می کند.

آیا شما در کیک، شکلات، شیرینی یا کلا اشتیاق به شیرینی ها، بدون در نظر گرفتنِ گرسنگی یا حال خود، زیاده روی می کنید؟ آیا دل کندن از سیب زمینی سرخ شده یا غذاهای سرخ شده دیگر برایتان سخت است؟

مراقب باشید، زیرا این لذات کوچک و خوشمزه می توانند دامهایی باشند که ما را مستعد زیاده روی در غذا می کنند و به سلامتی ما آسیب می رسانند. دکتر گلدهمر یکی از

www.takbook.com

نویسندگانِ کتابِ "دام لذات: تسلط بر نیروی پنهانی که سلامت و شادی را نابود می کند" می باشد. او بیش از ۴۰ سال است که گیاهخوار است و معتقد است این شیوه ی زندگی سالم کلید دستیابی به سلامت مطلوب است. او غذاهای گیاهی کامل، ورزش، خواب و رژیم غذایی بدون نمک، روغن و شکر را توصیه می کند. چون امروزه بیشتر افراد جذب غذاهای فرآوری شده می شوند، دکتر گلدهمر اینها را دامی خوش می داند که باعث افراط درمصرف شده و شرایطی مانندِ دیابت فشار خون بالا، و اختلالات "خود ایمنی" ایجاد می کنند. برای بسیاری از افراد، انتخاب غذاها بیشتربراساس طعم است تا ارزش غذایی. وقتی افراد در دنیا، به رژیمی ترغیب می شوند که برای چاق، بیمار و بدبخت کردن آنها تدارک دیده شده؛ پذیرفتنِ سلامتی،یکی از دشوارترین کارهایی است که میتوانید از افراد بخواهید تا انجام دهد. این بسیار دشوارست زیرا آنها در دام لذت گرفتار میشوند. به همین دلیل ما کتابِ "دام لذت" را نوشتیم تا توضیح دهیم که این نیرویی پنهانی است که سلامت و شادی را تضعیف می کند. و دلیل چاق، بیمار و بدبختی مردم است. علل بیماری قلبی، سرطان و سکته مغزی است که دلایل اصلی ناتوانی و مرگ در آنهاست. و چون آنها معتاد شده اند، در ابتدا درکِ این امر برای آنها دشوار است. دقیقاً مثل اینکه به فردی الکلی بگویید،"می دانی زندگیت چقدر مزخرف شده؟

چون مست هستی. آنها به شما می گویند "سرت به کار خودت باشه" زیرا آنها معتاد هستند و نمی خواهند حقیقت را بشنوند، واقعیت اینست که فرد معتاد به این تحریکِ مصنوعی نمک، روغن و شکر در غذا، نگران فهمیدن این نیست که اگر بخواهد سالم باشد باید اصلِ رژیمِ غذایی و سبک زندگی خود را تغییر دهند. این یکی از فواید واقعی روزه است. زیرا در طول روزه داری، بدن، سازگاریِ عصبی پیدا می کند؛ مثل راه اندازی مجدد هارد در رایانه ای که باید "ری استارت" شود. روزه، بدن را راه اندازی

www.takbook.com

مجدد می کند و ناگهان، همه غذاهای خوب دوباره طعم خوب می دهند. غذاهای کاملِ طبیعی، جذبه طبیعی خود را مجددا پیدا می کنند و تحریک مصنوعیِ غذاهایی که در اصل مخدرند و یا غذاهایی که این مواد شیمیایی به آنها اضافه شده،کمتر و کمتر جذابیت دارند. پس یکی از دلایلی که من روزه گرفتن را دوست دارم اینست که بعد از روزه داری می توانید غذاهای کاملِ طبیعی را به فرد بدهید و برایش جذاب می شوند.

روزه داری می تواند به تغییر ذائقه ی فرد کمک کند، پس به فردیکه معتاد به غذای ناسالم است اجازه می دهید تا از غذای گیاهی در فرم طبیعی آن لذت ببرد. هدف این است که با پذیرشِ تغییر رژیم غذایی و شیوه زندگی، بیماران را به این حد از سلامت برسانیم که نیاز به روزه، واقعاً به حداقل برسد یا کمکی باشد. یک راه ساده که می فهمیم فرد باید روزه بگیرد اینست که از او بپرسیم "آیا شما طعمِ غذای کاملِ طبیعی مانند میوه و سبزیجات را دوست دارید؟"

و اگر او بگوید، "نه، آن غذاها را دوست ندارم." بعد میفهمیم که آنها باید روزه بگیرند.

تا وقتی میوه و سبزیجات دوباره برای آنها خوش طعم شود، این یک معیار طبیعی و ساده است. اگر هدف فرد، نرمال سازیِ فشار خون است می بایستی به اندازه کافی روزه داری کند تا فشار خون به حدی برسد که دیگر نیازی به دارو نباشد و با رژیمِ غذایی کاملِ گیاهی نتایج باقی می مانند. اگر فرد دیابت دارد، می بایستی سطح قند خون را عادی کنیم، مقاومت به انسولین را از بین ببریم تا در یک رژیم غذایی کاملِ طبیعی، سطح قند خون فرد، طبیعی باقی بماند. اگر فرد دارای بیماریهای "خود ایمنی" مانند روماتیسم مفصلی، کولیت اولسراتیو، اسپوندیلیت آنکیلوزان، آسم، اگزما، پسوریازیس یا هربیماری دیگر باشد، مایلیم روزه داری را تجویز کنیم و اگر ممکنست، به اندازه

www.takbook.com

کافی روزه را ادامه دهد تا بیماری برطرف شود یا حداقل به شرایطی برسد که سالم زندگی کند، افراد سریعتر از وقتی بیمار شدند، سالم میشوند.

بعضی اوقات نمی توانید آنرا با یکبار روزه داری انجام دهید. بعضی اوقات باید چندین بار روزه بگیرد تا به هدف برسد چون فرد همیشه صبر یا ظرفیت لازم را ندارد تا بتواند به اندازه کافی روزه بگیرد و پیشرفتِ کار را ببیند. روند روزه داری در کلینک ما، ٤٠ روز، روزه ی آب است. معمولاً بیشتر از این آنرا طولانی نمی کنیم. نتایج روزه داری اساسا به مسائل سلامتی در فرد بستگی دارد. مسلما افرادی که از روزه داری بیشترین بهره را می برند کسانی هستند که در غذا افراط می کنند. پس چاقی، بیماریهای قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲، بیماریهای خود ایمنی، و شرایطی مانند لنفوم؛ ما می دانیم که این شرایط با افراط در غذا ایجاد و یا بدتر می شود. پس شوکه کننده نیست که دریابید اگر افراط در غذا نداشته باشید، بدن قادرست عواقبی که منجر به این بیماری شده را خنثی کند واین دقیقاً همان چیزیست که ما میبینیم. مثلا فشار خون بالا تا حد زیادی در اکثر فشار خونهای بالا، افراط در غذا و انباشتگی است، پس وقتی فرد وزن کم می کند از نمک، شکر و روغنِ زیاد در رژیم غذایی خلاص می شود و بیماری برطرف و فشار خون، عادی می شود. ما توانستیم ۱۷٤ بار پشت سر هم در مطالعه ای که در مجله ی "مرکز درمانیِ دست ورزی و علم وظایف اعضاء" منتشر کردیم، آنرا ثابت کنیم.

ما بیمار مبتلا به لنفوم فولیکول مرحله ۳ داشتیم؛ بمدت ۲ سال پرونده او کاملا ثبت و پیگیری شد. او به جای اینکه شیمی درمانی انجام دهد، تصمیم گرفت در مرکز درمانیِ "شمال حقیقی"، ۲۱ روز فقط روزه آب بگیرد و در طی این مدت تومورهای او کاملاً

www.takbook.com

ناپدید شدند. تمام پرونده را با مطالعات تصویربرداری ثبت و ضبط کردیم و ۳ سال پیگیرِ شرایطِ این بیمار بودیم و بیش از ٤ سال می گذرد و کاملا عاری از علائم سرطان است. این دلگرم کننده است که بدانیم با روزه آب و زندگی سالم، می توانیم عملکردهای طبیعی بدن را در ارتقاء سلامتی فعال کنیم. عواقب این امر به عنوان بسیاری از شرایط سلامتی جدی در جامعه مدرن ما، از جمله چاقی، بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و اختلالات خود ایمنی آشکار می شود. آنچه ما پیشنهاد می کنیم این است که مردم رژیم غذایی سالم گیاهی، کامل و فاقد SOS داشته باشند. البته SOS نماد بین المللی خطر است، اما همچنین مخفف مواد شیمیایی اضافه شده به مواد غذایی از جمله نمک، روغن و شکر است که مکانیسم های سیری مغز را فریب می دهد و آنچه را که ما 'دام لذت' می نامیم بوجود می آورند.

در تجربه ما، داشتن یک رژیم کامل و گیاهی منجر به کنترل وزن خواهد شد زیرا باعث تنظیم سیری می شود و راهی برای حفظ مواد غذایی بالا بدون مواد غذایی زیاد به افراد میدهد. به عنوان مثال وقتی غذاهای گیاهی فراوری نشده میخورید، فیبر زیادی دریافت میکنید؛ دریافت فیبر هرچه بیشتر تمایل به سیری ایجاد میکند. رژیم های غذایی که ما توصیه میکنیم در واقع در حدود ۱۰ تا ۱۲٪ کالری از پروتئین، حدود ۱۵ تا ۱۸٪ کالری از چربی با تعادل حاصل از کربوهیدرات های پیچیده از مواد غذایی گیاهی کامل است. بخش بزرگی از انرژی و عملکرد ما در هضم غذا دخیل است. هضم یک فرآیند بسیار پرمصرف و شدید است و یکی از مزایای روزه داری می تواند این باشد که شما مجبور نیستید انرژی زیادی را در تمام آن فرآیندها صرف کنید، شما با ذخیره هایی زندگی میکنید که بسیار کارآمد میسوزند، و اینگونه به اصطلاح "انرژی "بدن میتواند بجای

www.takbook.com

اینکه عملکردهای هضم و جذب و دفع و از بین بردن را داشته باشد، صرف شفا و بهبود شود.

یکی از کارهایی که بیماران را به انجام آن تشـویق می کنیم، پیش گرفتن یک رژیم غذایی گیاهی کامل اسـت، اما حتی بیشـتر از آن، چند روز قبل از روزه گرفتن، اگر رژیم غذایی خود را به میوه، سـالاد و سـبزیجات نشـاسـته ای بخارپز محدود کنند، در واقع به نظر می رسـد این بهترین آماده سـازی برای روزه گرفتن اسـت، به ویژه از بین بردن بسـیاری از مواد اعتیاد آور مانند کافئین و سـایر مواردی که دارای واکنشـی ناخوشایند در ترک دارند.

و سپس وارد حالت روزه می شوید که پس از آماده سازی مناسب، فقط با خوردن آب ادامه می دهید. در قسمت اول آن روزه، بدن قصد دارد از ذخایر گلیکوژن و همچنین گلوکز موجود در دسـتگاه گوارش اسـتفاده کند. و بعد از یک یا دو روز، آن قندهای موجود از بین می رود. بنابراین بدن مجبور اسـت از ذخایر گلیکوژن یا قند اسـتفاده کند، که مثلاً، در عضلات یافت می شود. و بعد از گذشت حدود ٤٨ ساعت، نه تنها از گلوکز موجود در شـکم، بلکه از گلیکوژن موجود در ماهیچه ها نیز اسـتفاده می شـود و اکنون بدن برای شروع سـوزاندن چربی باید تغییری را انجام دهد و این روند، که کتوز نامیده می شـود، جایی است که سـوخت بدن تغییر میکند از جمله بزرگترین مصرف کننده گلوکز که مغز ما اسـت. بزرگترین مصـرف کننده گلوکز در واقع همان شـبکه عصبی پیازی در انتهای سـتون مهره ما اسـت. و این می تواند در انسـان از سـوزاندن گلوکز به سـوزاندن کتون یا یک محصـول جانبی متابولیسـم چربی، به ویژه اسـید بتا-هیدروکسـی بوتیریک تغییر کنـد. هنگـامی کـه وارد آن مرحلـه از روزه داری شـویـد کـه در آن اکثراً چربی می

www.takbook.com

سوزانید، در واقع تا پایان هفته دوم روزه داری، مغز به طور عمده از چربی به عنوان سوخت استفاده می کند، و هنوز مقدار کمی گلوکز وجود دارد که استفاده می شود، و این از فرآیندی به نام نوگلوکزرایی، یا تجزیه پروتئین حاصل می شود. اما به دلیل مکانیسم روزه، مقدار پروتئین سوخته حداقل است، به خصوص اگر هنگام روزه گرفتن استراحت کنید. یکی از اشتباهاتی که مردم انجام می دهند این است که سعی می کنند در هنگام روزه داری همچنان فعالیت های شدید داشته باشند زیرا آنها فکر می کنند که این باعث کاهش وزن بیشتر می شود، اما آنچه در واقع انجام می دهد باعث تسهیل بیشتر پروتئین می شود. بنابراین با استراحت، احتمال این را افزایش می دهید که بیشتر سوختی که میسوزانید، چربی باشد تا پروتئین.

برای مقابله با سمومی که وارد بدن می شود که معمولا نمی تواند از بین بروند، بدن آنها را در مکان سوزاندن چربی ها قرار می دهد. بنابراین، سوزاندن چربی تأثیر سم زدایی بر روی سیستم ما دارد، و این باعث سلامتی کلی ما می شود. فلزات سمی و سایر عناصر مضر به عنوان بخشی از ذخایر چربی مورد استفاده، در طی کتوز از بدن تخلیه می شوند. خاتمه دادن صحیح روزه بسیار مهم است و انتقال تدریجی به دوباره غذا خوردن اساسی ترین بخش روند محسوب می شود. بازگشت سریع به تغذیه بعد از یک مدت طولانی روزه داری می تواند یک اتفاق مهم و جدی باشد و منجر به بروز مشکلاتی از جمله مواردی مانند نشانگان بازغذادهی یا سایر مشکلاتی شود که بسیار جدی باشند. بنابراین، مهم است که پس از روزه گرفتن خوردن غذا به تدریج انجام شود. در کلینیک ما به طور معمول برای هر هفته روزه داری، یک روز میوه تازه یا آب سبزیجات تازه داریم، یک روز میوه و سبزیجات خام برای هر هفته روزه داری داریم، و سپس به آرامی غذاهای سنگین تر را اضافه می کنیم زیرا دستگاه گوارش فرد بعد از دوره

www.takbook.com

روزه بهبود می یابد. و البته، بیماران ما از ۵ تا ۴۰ روز با آب روزه می گیرند. این امر می تواند به یک فرآیند بسیار جدی تبدیل شود که نیاز به نظارت پزشکی و نظارت مناسب برای اطمینان از ایمن و مؤثر بودن آن داشته باشد. آنچه می توانم به شما بگویم این است که در روزه گرفتن و همچنین در برنامه های روزه داری اصلاح شده یا برنامه های تقلید روزه، یکی از تغییراتی که اتفاق می افتد، هورمون های سیری تمایل به افزایش دارند و بنابراین باعث می شود که متعادل کردن مسائل هورمونی افراد راحت تر شود. بنابراین، پس از روزه گرفتن، می بینندکه میتوانند با یک رژیم غذایی گیاهی کامل، سریعتر از زمانی که در یک برنامه معمولی با مقدار زیادی کربوهیدرات اصلاح شده بودند، به سیری برسند. شکر تصفیه شده باعث بالا رفتن سطح انسولین می شوند زیرا بدن از این هورمون برای هدایت قند به داخل سلول استفاده می کند. و هنگامی که سطح انسولین بالا می رود، اغلب کمی واکنش بیش از حد به ویژه با کربوهیدراتهای اصلاح شده وجود دارد که تمایل دارد سطح قند را پایین بیاورد که باعث گرسنگی، به هوس افتادن و پرخوری می شود، که بعضی اوقات برای مردم مسئله ای است. بنابراین گاهی اوقات فقط خلاص شدن از شر این همه شکرها، تمام این کربوهیدرات های اصلاح شده، تمام آردهای سفید و محصولات آن باعث کنترل انسولین در بین سایر تغییرات می شود. و اکنون مردم به همان اندازه هوس نمیکنند و مشکلات زیادی درمورد غذا خوردن ندارند نه بخاطر اینکه گرسنه نیستند، بلکه به این خاطر که حالت شیمیایی مغز آنها قاطی کرده است، و مغز آنها به آنها می گوید که در حد مرگ گرسنه اند حتی اگر چاق باشند.

علت اینکه برای ما کنترلِ اشتها سخت است اینست که ما در دام لذت گرفتار هستیم. مواد فرآوری شده بطور مصنوعی به غذاهای ما اضافه شده و تولید دوپامین و سایر مواد

www.takbook.com

شیمیاییِ مخصوصِ لذت را در مغز ما تحریک می کنند. دوپامینِ بیشتر، لذتِ بیشتر؛ پس دائما یک چرخه ی افراط در مصــرف داریم. روش دکتر گلدهمر برای پایان دادن به این چرخه از طریق روزه ی آب، با نظارتِ پزشکی و رژیم غذایی کاملِ وگان است. ما توصیه میکنیم که افراد رژیم غذایی کاملِ گیاهی، شاملِ میوه، سالاد، سبزیجاتِ بخارپز مانند سیب زمینی، برنج، سبزیجاتِ نشاسته دار استفاده کنند و از غذاهای حیوانی شاملِ گوشت، ماهی، طیور، تخم مرغ و لبنیات و موادِ شیمیاییِ افزودنی در فرمِ نمک، روغن و شکر پرهیز کنند. ما از روغنهایی که تجزیه شیمیایی شده، استفاده نمی کنیم. البته، شـــما به چیزهایی مانند چربی احتیاج دارید و آنرا از غذاهای کاملِ گیاهی دریافت می کنید. درصد معینی از کالریِ میوه ها، سبزیجات غلات، حبوبات، آجیل و دانه هایی که می خورید از چربیها است و مشخص شده شما تمام چربیهای لازم را از خوردن بدست می آورید؛ رژیم مناسبِ شما، رژیم غذایی کاملِ گیاهی است.

شما به سدیم نیاز دارید اما کل سدیم موردِ نیاز شما از رژیم غذایی غنی از سبزیجاتی که می خورید بدســت می آید. شــما به راحتی می توانیدیک یا دو وعده غذایی خود را در روز حذف کنید، اما وقتی صــحبت از نخوردن در طولانی مدت اســت، فرق می کند و راهنمایی دقیق نیاز اســت. مایلم خاطرنشــان کنم که همه افراد روزه میگیرند. همه، شبها که به رختخواب می روند. روزه می گیرند و غذا نمی خورند، ٦ ساعت یا ۸ یا ۱۰ یا ۱۲ ساعت و یا حتی همانطور که اغلب ما توصیه می کنیم، ۱٦ ساعت روزه میگیرند. و بعد روزه را با چیزی که اغلب صبحانه یا "شکستن روزه" می نامند، می شکنند. پس ۳ ســاعت قبل از رفتن به رختخواب غذا نخورید؛ فرض بگیریم که بعد از ســاعت ٦ غذا نخورید و صبحانه را هم، قبل از ساعت ۹ صبح نخورید، حالا شما ۱۲ تا ۱٦ ساعت روزه گرفته اید، بسته به روزه بخصوصی که می گیرید؛ برخی گفته اند که حتی دوره کوتاهِ

www.takbook.com

روزه ی متناوب برای تحریکِ تغییرات هورمونی و سایر تغییرات به مرور زمان، بصورتِ فزاینده کافی است، که می تواند برای سلامتی مفید باشد.

غذا خوردن خود را به ۸، ۱۰ یا ۱۲ ساعت یکبار در روز محدود کنید، شاید میلتان به غذا کمتر شود. پیشنهاداتی برای افرادیکه رژیم غذایی ایده آل ندارند نیز هست؛ شاید اگر زمان بندیهای غذایی داشته باشند، کالری کمتری دریافت کنند بجای اینکه تمامِ روز و شب در حال خوردن باشند. وقتی ۳ ساعت قبل از خواب، غذا نخورید، می توانید بهتر و بیشتر بخوابید و ضریب بالاتری از خواب عمیقِ خواهید داشت.

هر چیزی که ما می خوریم وارد دستگاهِ گوارش می شود و اگر مرتباً محصولاتِ حیوانی بخوریم، برخی از باکتریهای روده برای ما مفید نخواهند بود. روزه می تواند مجدداً بدن ما را تنظیم کند و باکتریهای بدی را که می توانند منجر به مشکلات سلامتی مانند اختلالات خود ایمنی شوند، را از بین ببرد و اگر سبک زندگی وگان را بپذیریم، آنها را با باکتریهای خوب جایگزین میکند.

روزه داری می تواند محیطی را ایجاد کند که بدن بتواند از باکتریهای بیماری زا در روده خلاص شود. در حقیقت ما اعتقاد داریم که روزه داری برای میکروبیوم روده، مانند راه اندازی مجددِ هارد درایو در رایانه است. شما اکنون ۵ پوند (۲.۲٦ کیلوگرم) باکتری در روده خود دارید، شاید هزار گونه مختلف. این موجودات زنده هستند و همین حالا در درون شما زندگی می کنند، می خورند، می آشامند و مدفوع می کنند.

پس همین حالا که صحبت می کنیم، ۲.۲٦ کیلو گرم باکتری در بدن شما مدفوع می کنند و اینکه چه چیزی در بدن شما دفع می کنند بسته به غذایی دارد که به آنها می

www.takbook.com

دهید. پس اگر می خواهید این باکتریها، "تری متیل آمین اکسیداز" را در درون شما مدفوع کنند و خطرِ بیماری قلبی و سرطان را برای شما افزایش دهند؛ گوشت بخورید. اگر می خواهید مدفوع باکتریهای شما،چیزهای پر ثمری مثل ویتامین "کا" و غیره باشد، من رژیم غذاییِ کاملِ گیاهی، بویژه گیاهان نشاسته ای را توصیه می کنم. برای افرادی که اکنون در دام لذت و ولع به مواد ناسالمِ اعتیاد آورند، روزه داری با ایجاد فرصت برای شفای بدن، گامی مثبت به سمت تغییر می باشد. نیز امتناع از غذا برای یک دوره ی زمانی فرصتی برای استراحت، تعدیل سازی و تفکر درونی برای فرد ایجاد می کند.

واقعیت این است که دشوار است که به افراد معتاد بفهمانید که اعتیاد خود را ترک کنند؛ اگر آنها سیگاری هستند، ترک سیگار دشوار است. جالب توجه است که تا روز دوم روزه داری، بیشتر افراد سیگاری ولعی برای سیگار را گزارش نمی دهند. حالا بعضی می گویند دلیل اینست که روزه گرفتن برای آنها خیلی سخت است آنقدر که به سیگار فکر نمی کنند اما واقعاً درست نیست. این سازگاری کاملِ متابولیک است که در روزه داری سرعت می گیرد. افرادی که خوردنِ غذاهای سالم را ادامه نمی دهند اغلب بعد از روزه می فهمند که ذائقه آنها دوباره جان گرفته، حالا آنها طعم غذای خوب را دوست دارند. و بعد از روزه حتی غذاهایی که عادت به افراط در آنرا داشتند به حدی قوی است که در واقع خوشایند نیست، دسرهای شیرین و چیزهایی که عادت به خوردن داشتند، حتی دیگر جذاب نیستند. اینطور نیست که آنها دوباره معتاد نشوند، اگر دوباره به سیگار، مشروب و خوردن غذای حرارت دیده، تصفیه شده، فرآوری شده، غذای آشغال، روی بیاورند، دوباره معتاد خواهند شد. اما روزه داری می تواند به مردم فرصتی بدهد که سالم شدنِ مجدد را حس کنند، که طعم خوبِ غذای خوب را مجددا حس کنند.

www.takbook.com

و فکر می کنم به همین دلیل، تقریباً در هر مذهبی از "جین"ها گرفته تا یهودیان، هندوها، مسلمانان، مسیحیان، همگی "سُنّت روزه" را در روایات خود دارند. همه آنها می دانند که روزه داری می تواند بر تفکر شما نسبت به خود و جهان پیرامون تأثیر بگذارد. و ما نه تنها از آن برای دلایل عاطفی، معنوی و ذهنی بلکه برای مزایای جسمی نیز استفاده می کنیم.

یک روش واقعاً مؤثر وجود دارد و آن زندگی سالم است. افرادیکه رژیم غذایی کاملِ گیاهی که به هیچ کمکی نیاز ندارد را می پذیرند، و بطور منظم ورزش می کنند و به مقدار مناسب می خوابند، تمایل دارند که مکانیسم های اصلاح شده ی خود را در تمام جوانب در تعادل نگه دارند. هیچ قرص، معجون و یا پودری در بیرون نمی توانید پیدا کنید که بی ملاحظگی شما را جبران کند و این چیزیست که همه همیشه به دنبال آن هستند. "واقعاً من چکار کنم تا بدون اینکه مجبور باشم از دامِ لذت فرار کنم بتوانم به وزن دلخواه و سلامتی برسم؟" آنچه افراد باید انجام دهند اینست که یاد بگیرند چگونه از دام لذت فرار کنند تا بتوانند سالم زندگی کنند و بدن آنها بهترین کار را انجام داده و خود را شفا می دهد.

برای اطلاعات بیشتر درباره ی مرکز سلامتِ "ترو نورث"، لطفا از این وبسایت دیدن فرمایید:

HealthPromoting.com

www.takbook.com

منابع

۱) دکتر زرین آذر، دارای بورد فوق تخصص در بیماری های کبد، دستگاه گوارش و تغذیه از دانشگاه UCI آمریکا

http://www.veganforum.ir/showthread.php?t=۱۸۲۹

http://bahardaily.com/Pdf/۸۹-۰۱-۱۵/۸.pdf

۲) http://www.avesinaaa.mihanblog.com/post/۴۲۱

۳) Karjalainen J, Martin JM, Knop M et al., "A bovine albumin peptide as a possible trigger of insulin -dependent diabetes". N England J med. ۱۹۹۲; ۳۲۷:۳۰۲-۷.

۴) American Academy of Pediatrics work group on cow's milk protein and diabetes mellitus. Infant feeding practices and their possible relation to the etiology of diabetes mellitus; Pediatrics ۱۹۹٤; ۹٤: ۷٥۲-٥٤.

۵) Cavallo MG, Fava D, Monetini L, " Cell mediated immune response to beta-casein in recent onset insulin-dependent diabetes: Implication for disease pathogenesis". Lancet ۱۹۹۶ ۳۴۸: ۹۲۶-۲۸.

۶) Outwater JL, Nicholson A, Barnard ND. " Dairy products and Breast cancer. The IGF-۱, estrogen and BGH Hypothesis". Med. Hypoth. ۱۹۹۷; ٤۸:٤٥۳-٦۱.

۷) Gregorio DI, Emrich LJ, ... " Dietary fat consumption and survival among women with breast cancer". J Natl cancer Inst ۱۹۸۵ ۷۵: ۳۷-۴۱.

www.takbook.com

۸) Holm LE, Callmer E, Hajalmar ML, ... " Dietary habits and prognostic factors in breast cancer", J Natl cancer Inst ۱۹۸۹; ۸۱:۱۲۱۸-۲۳.

۹) Cramer DW, Willett WC, Bell DA, et al. " Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer". Lancet ۱۹۸۹; ۲:٦٦-۷۱.

۱۰) Ratner D, Eshel E,... " Juvenile rheumatoid arthritis and milk allergy". J Royal Soc med ۱۹۸۵; ۷۸:٤۱۰-۱۳.

۱۱) Remer T, Manz F, " Estimation of the renal net acid excretion by adults consuming diets containing variable amounts of protein". Am clin nutr ۱۹۹٤; ٥۹: ۱۳۵۶-۶۱

۱۲) Feskanich D, Willett WC,... " Milk, dietary calcium and bone fractures in women: a ۱۲-year prospective study". Am J Publ Health ۱۹۹۷;۸۷:۹۹۲-۹۷.

۱۳) Van de Laar MAFJ, Van der Korst JK, " Food intolerance in rheumatoid arthritis. A double blind controlled trial of the clinical effects of elimination of milk allergens and azo dyes". Ann Rheum Dis ۱۹۹۲; ٥۱:۲۹۸-۳۰۲.

۱۴) Also same authors , Food intolerance in RA. Clinical and histological aspects. Ann Rheum Dis ۱۹۹۲;٥۱:۳۰۳-٦.

۱۵) Chan JM, Stampfer MJ, Ma J et al, " Insulin- like growth factor-I (IGF-I) and IGF binding protein-۳ as predictors of advance stage prostate cancer" J Natt cancer Inst; ۹٤(۲۰۰۲): ۱۰۹۹-۱۱۰۹.

www.takbook.com

۱۶) Norris JM, and Pietropaolo M, Review article; controversial topic series: Milk Protein and Diabetes. J Endocrinol. Invest. ۲۲(۱۹۹۹):٥٦٨-٥٨٠.

۱۷) Swan RL, Multiple sclerosis: correlation of its incidence with dietary fat Am.J.Med. Sci.; ۲۲۰(۱۹٥۰):٤۲۱-٤۳۰.

۱۸) Dip JB. The distribution of MS in relation to the dairy industry and milk consumption; New Zealand med. J ۸۳(۱۹۷۶): ۴۲۷-۴۳۰

۱۹) McDougall JM. ۲۰۰۲ " MS stopped by McDougall/ swank program".

۲۰) Malosse D, and Perron H. "Correlation analysis between mild and dairy product consumptionand multiple sclerosis prevalences: a worldwide study. Neuroepidemiology ۱۱(۱۹۹۲):۳۰۴-۳۱۲.

۲۱) Bronsan JT, and Bronsan ME, "Dietary protein, metabolic acidosis and calcium balance, In:H.H. Darper(ed.) advances in nutritional research, pp.۷۷-۱۰٥ New York: plenum press, ۱۹۸۲.

۲۲) Savilahti E, Akerblom HK, " Children with newly diagnose insulin dependent diabetes have increased levels of cow's milk antibodies", Diabetes Res.۷(۱۹۹۸):۱۳۷-۱٤۰.

۲۳) Yakota A, Yamaguchi T, " Comparison of islet cell antibodies, islet cell surface antibodies and anti bovine serum albumin antibodies in type I diabetes., Diabetes Res. Clin. Pract. ۹(۱۹۹۰):۲۱۱-۲۱۷.

www.takbook.com

Free from any animal ingredients

Peaceful Vegan Recipes

ده سال وگانم. سالم، پر انرژی و پر توان ترم. قلبم پر از احترام به طبیعت شده و حس هماهنگی و یکی بودن بیشتر با عشق الهی میکنم.

معصومه عطاری

۹ سال که وگان و خام گیاهخوارم. با نشاط تر، مثبت اندیش تر، پر توان و سالم تر شدم. مشتاقم این سبک زندگی را با همگان در میان بگذارم.

بهاره آرین پاد

۱۸ سال که بخاطر حمایت از محیط زیست وحیوانات ونجات سیاره از گرمایش جهانی ، گیاهخوار وگانم و در این راه فعالیت میکنم.

رحیمه عزیززاده

ده سال وگانم. خوشحال و سالمم و به این تصمیم افتخار میکنم. حیوونا دوستای من و نه غذای مند.

آرمینه ستوده

۱۲ سال است وگانم. با تغذیه پر مهر وگان، هماهنگی مملو از صلح، زیبایی و عشق را به سیاره زمین باز میگردانیم.

نسرین مرادی

Over 300 Recipes
From Quick & Easy to Gourmet

mehresman